

Le jeudi 08 nov 2007

## L'anorexie frappe de plus en plus tôt

[Claudette Samson](#)

Le Soleil

Québec

**L'anorexie frappe de plus en plus tôt. Habituees à voir poindre des jeunes filles de 12 ou 13 ans avec un diagnostic en poche, les intervenantes de la Maison l'Éclaircie en voient de plus en plus qui n'ont que huit ou neuf ans. Un paradoxe, à l'heure où l'obésité infantile fait de plus en plus la manchette.**

L'Éclaircie est la seule ressource communautaire de Québec qui accueille les personnes souffrant d'anorexie ou de boulimie. Elle fête aujourd'hui son 10e anniversaire. Hier, elle recevait des groupes d'adolescents pour les sensibiliser à ce trouble mental. En ateliers, les jeunes étaient amenés à «vivre» le quotidien d'une personne anorexique.

Au moment de la visite du Soleil, une douzaine de jeunes de l'école Jean-de-Brébeuf, dont un seul garçon, se mettaient pendant une heure dans la peau d'une personne ayant réellement fréquenté l'Éclaircie. De la mère de famille qui ne se permet qu'une pomme et 10 raisins pour dîner au boulimique qui engloutit des masses de nourriture avant de se faire vomir, en passant par la jeune adolescente qui se trouve grosse avec ses 50 kilos, toutes ces personnes ont en commun de vivre une intense souffrance, soulignait la coordonnatrice Marlène Duchesne.

Une souffrance qui, lorsque l'anorexie produit ses ravages, n'est plus seulement psychologique, mais aussi physique. Et qui ne s'arrête jamais. Toujours, «la petite voix du dictateur» est là, qui répète inlassablement «Tu es grosse, tu es laide, tu es pas capable, tu vaux rien».

L'écoute d'une cassette a fait sursauter bien des participantes, hier, étonnées de voir à quel point l'autodépréciation des personnes anorexiques ou boulimiques est intense et constante.

Et lorsqu'une fille pesant 70 livres se trouve grosse, il ne sert à rien de la contredire, notait Mme Duchesne. Aussi fautive soit sa perception, c'est ainsi qu'elle se voit. Tant que la personne touchée ne vit pas les conséquences de ses comportements alimentaires, il y a peu de chances qu'elle reconnaisse son problème.

L'infirmière scolaire Carole Dion, qui a initié la participation des élèves de Jean-de-Brébeuf, témoignait d'ailleurs de cette difficulté à «ouvrir les yeux» de celles qui ne veulent pas voir.

### Des mythes

La nutritionniste Julie Fortier a pour sa part déboulonné un certain nombre de mythes entretenus par les anorexiques et les boulimiques, tel l'impact des laxatifs ou du vomissement provoqué pour maigrir. Ni l'un ni l'autre de ces moyens n'a vraiment cet effet, mais il en a par contre beaucoup sur la santé, expliquait-elle, et c'est de ces troubles que résulte l'amaigrissement.

L'Éclaircie travaille avec des personnes présentant un trouble alimentaire avancé, mais aussi en prévention, avec ceux ou celles qui commencent à adopter des comportements problématiques. La Maison, située route de l'Église à Québec, offre des ateliers de motivation, d'estime de soi, d'information, des groupes pour les parents, des cafés-rencontres, de même que de l'hébergement de fin de semaine.

Pour information : [www.maison-eclaircie.qc.ca](http://www.maison-eclaircie.qc.ca)