

---

# HYPERPHAGIE BOULIMIQUE

---

L'hyperphagie boulimique se définit par la consommation d'une quantité de nourriture inhabituellement grande sur une période relativement courte (par exemple, deux heures) d'une manière qui semble incontrôlable. « Trop manger » (par exemple, manger plus que d'habitude lors d'un repas de fête) est différent, car cela n'implique pas une sensation de perte de contrôle.

**nedic**

National Eating Disorder Information Centre

---

[www.nedic.ca](http://www.nedic.ca)

**L'hyperphagie boulimique** est un trouble alimentaire caractérisé par des épisodes récurrents d'hyperphagie, accompagnés d'au moins trois des comportements suivants :

- Manger plus rapidement que d'habitude
- Consommer un grand volume de nourriture en l'absence de faim physique
- Manger jusqu'à se sentir inconfortablement ou douloureusement rassasié-e
- Manger seul-e par gêne de la quantité de nourriture consommée
- Ressentir du dégoût envers soi-même, de la culpabilité ou de la dépression après avoir mangé

Les personnes touchées ressentent une détresse importante liée à leurs comportements alimentaires. En général, les épisodes d'hyperphagie ne sont pas suivis d'efforts pour compenser la nourriture consommée, comme des vomissements ou de l'exercice physique, mais il est courant que les personnes atteintes de trouble de l'hyperphagie boulimique entreprennent des régimes de manière répétée.

L'hyperphagie boulimique est également l'un des symptômes principaux de la boulimie nerveuse et du sous-type hyperphagique/purgatif de l'anorexie mentale.

### QUI EST TOUCHÉ-E PAR L'HYPERPHAGIE?

---

De nombreuses personnes rencontrent des difficultés liées à l'hyperphagie à un moment ou un autre de leur vie. On estime que 2 à 3 % de la population présente des symptômes suffisants pour un diagnostic de trouble de l'hyperphagie boulimique au cours de leur vie. Les personnes de tous âges, genres, classes socioéconomiques, origines raciales, ethnies et capacités peuvent être touchées.

### QUELS SONT LES DÉCLENCHEURS DE L'HYPERPHAGIE?

---

L'hyperphagie est un comportement complexe influencé par de multiples facteurs. Voici quelques déclencheurs fréquents :

#### Sous-alimentation ou rupture d'une règle alimentaire

Le corps humain est conçu pour survivre. Lorsqu'il ne reçoit pas suffisamment d'énergie (calories) provenant des aliments – que ce soit à cause d'un régime ou d'une restriction involontaire – des mécanismes visant à lutter contre la privation et à maintenir le poids naturel se mettent en marche. Une personne qui cherche à perdre du poids peut essayer de limiter son apport énergétique en mangeant de très petits repas. Cela peut fonctionner durant la journée, mais le soir, des fringales intenses ou une faim accrue peuvent entraîner des épisodes d'hyperphagie boulimique. Suivre des règles alimentaires strictes, comme éviter certains aliments sans raison valable, peut également conduire à des épisodes de surconsommation de ces aliments. La sous-alimentation due à l'insécurité alimentaire peut aussi déclencher l'hyperphagie boulimique.

### Événements indésirables et émotions

Le stress émotionnel peut augmenter la vulnérabilité à l'hyperphagie, particulièrement chez une personne dont le corps est privé d'énergie adéquate. Pour certaines personnes, l'hyperphagie boulimique peut être un mécanisme de gestion des événements difficiles ou des émotions intenses. Les situations suivantes peuvent conduire à l'hyperphagie boulimique :

- Se sentir seul-e ou déconnecté-e des autres
- Être fatigué-e
- Perte d'inhibition (p. ex. après avoir consommé de l'alcool)
- Facteurs de stress majeurs (p. ex. perte d'un-e partenaire, perte d'emploi, problèmes de santé, traumatisme)
- Ressentir des émotions intenses (p. ex. anxiété, tristesse, culpabilité, honte, colère – ou même bonheur)

### COMMENT LES CRISES D'HYPERPHAGIE IMPACTENT-ELLES LES PERSONNES?

---

Après une crise, une personne peut ressentir des émotions telles que l'impuissance, la solitude, le regret, la honte et/ou la confusion. Les messages sociétaux associant les crises d'hyperphagie boulimique à la gourmandise ou au manque de volonté peuvent aggraver ce mal-être. La complexité de ce comportement le rend difficile à changer, ce qui peut être une source majeure de détresse. Le coût financier des crises d'hyperphagie peut également être une cause de stress.

### COMMENT PUIS-JE AIDER UNE PERSONNE AYANT DES DIFFICULTÉS AVEC L'HYPERPHAGIE BOULIMIQUE?

---

- Cherchez des informations crédibles sur les troubles alimentaires et les risques des régimes alimentaires, et informez-vous autant que possible – plus vous en savez, mieux vous pourrez aider.
- Réfléchissez à vos croyances sur l'alimentation et le poids, et identifiez d'éventuels préjugés. Soyez attentif-tive à votre façon de parler de ces sujets.
- Faites part de vos préoccupations en mentionnant des comportements spécifiques que vous avez observés. Évitez de parler d'apparence ou de poids. Soyez clair-e sur votre volonté d'aider, tout en reconnaissant vos limites.
- Renseignez-vous sur les ressources disponibles pour aider cette personne et encouragez-la à demander de l'aide.
- Fournissez des informations pour l'aider à comprendre le lien entre l'hyperphagie boulimique et les régimes, ainsi que leurs impacts sur le bien-être social, émotionnel et physique.
- Comprenez vos propres limites et prenez soin de vous. Montrez l'exemple en adoptant des attitudes et comportements sains en matière d'autosoins.

### COMMENT PUIS-JE M'AIDER MOI-MÊME SI J'AI DES DIFFICULTÉS AVEC L'HYPERPHAGIE BOULIMIQUE?

---

- Parlez de vos difficultés avec une personne de confiance. Le soutien et la compréhension peuvent diminuer des émotions comme la solitude ou la honte, qui déclenchent ou entretiennent les crises. Si vous ne trouvez pas le soutien nécessaire dès le début, ne vous découragez pas! Vous n'êtes pas seul-e.
- Ne suivez pas de régimes amaigrissants ou d'élimination alimentaire inutiles. Rappelez-vous que la restriction entraîne souvent des crises, car elle est l'un des mécanismes de protection du corps face à un manque d'énergie. Les régimes créent également un sentiment de privation émotionnelle, aussi puissant que la privation physique.
- Planifiez une alimentation régulière tout au long de la journée. Dans les premières étapes pour gérer les crises d'hyperphagie, consommer trois repas et deux ou trois collations, espacés de quelques heures, permet de prévenir les facteurs biologiques et psychologiques qui déclenchent les crises.
- Évitez d'attribuer des valeurs morales aux aliments en les qualifiant de « mauvais » ou de « malbouffe ». Accordez-vous la permission de manger tous les types d'aliments. Essayez de consommer une variété d'aliments que vous aimez et qui vous nourrissent bien.

- Identifiez et remettez en question les schémas de pensée nuisibles. Les pensées extrêmes liées à l'alimentation et les critiques envers soi-même sont plus susceptibles d'entretenir les crises que de les interrompre. Créez une liste de pensées plus équilibrées et entraînez-vous à les utiliser lorsque des pensées nuisibles surgissent.
- Apprenez à reconnaître et comprendre les émotions sous-jacentes à vos comportements alimentaires. La distraction ou des stratégies d'adaptation positives (comme partager un repas avec une personne proche ou faire une pause en pleine conscience) peuvent créer un espace entre les émotions et les réponses habituelles (comme céder à l'envie de faire une crise).
- Trouvez des moyens positifs de vous nourrir émotionnellement, spirituellement et physiquement. Pensez à ce qui compte vraiment pour vous et choisissez des actions qui correspondent à vos valeurs et à vos objectifs à long terme.

### COMMENT OBTENIR DE L'AIDE PROFESSIONNELLE?

---

Les prestataires de soins primaires (médecins de famille et infirmier-ère-s praticien-ne-s) jouent un rôle important pour répondre aux préoccupations liées à l'hyperphagie boulimique, que ce soit pour poser un diagnostic, orienter vers des programmes de traitement des troubles alimentaires ou assurer une supervision médicale régulière. Envisagez de parler à votre prestataire de soins primaires comme l'une de vos premières étapes.

De nombreuses personnes qui souffrent d'hyperphagie boulimique trouvent que la consultation ou la psychothérapie est essentielle à leur rétablissement. La thérapie cognitive-comportementale est bien reconnue comme la principale approche pour traiter l'hyperphagie boulimique, et des preuves soutiennent également l'utilisation de la thérapie comportementale dialectique. Le counseling en nutrition peut aussi être très utile.

Le National Eating Disorder Information Centre (NEDIC) tient un annuaire national des prestataires de services spécialisés dans les troubles alimentaires, allant des cliniques de traitement financées par des fonds publics, aux organisations communautaires, en passant par les professionnels en pratique privée (y compris les conseiller-ère-s, psychothérapeutes, psychologues et diététistes) – vous pouvez nous contacter pour obtenir des références. (S'il vous plaît noter : nos services de ligne d'assistance sont disponibles en anglais seulement. Pour obtenir de l'aide en français, veuillez communiquer avec Anorexie et boulimie Québec (ANEB): [www.anebquebec.com](http://www.anebquebec.com).)

## HYPERPHAGIE BOULIMIQUE

---

Vous trouverez peut-être cette liste utile pour engager une conversation sur vos préoccupations concernant l'hyperphagie boulimique avec un-e professionnel-le de la santé.

**Problèmes physiques** (cochez les cases qui s'appliquent) :

- Changements de poids inhabituels
- Ballonnements
- Maux d'estomac fréquents
- Constipation

**Comportements** (cochez les cases qui s'appliquent) :

- Sauter des repas
- Éviter de manger avec d'autres
- Manger en secret
- Cacher de la nourriture
- Manger de manière incontrôlable
- Se retirer des activités sociales

**Changements d'humeur** (cochez les cases qui s'appliquent) :

- Augmentation de l'anxiété
- Irritabilité accrue
- Morosité ou dépression

**Autre :**

---

---

---

---

---

---

**National Eating Disorder Information Centre  
(NEDIC)**

200, rue Elizabeth, ES 7-421 Toronto, ON M5G 2C4 Canada

Tél : 416-340-4156

Sans frais : 1-866-NEDIC-20

Courriel : [nedic@uhn.ca](mailto:nedic@uhn.ca)

Site Web : [www.nedic.ca](http://www.nedic.ca)

 [thenedic](https://www.facebook.com/thenedic)

 [@thenedic](https://www.tiktok.com/@thenedic)

 [@the\\_nedic](https://www.instagram.com/the_nedic)

 [@NEDIC85](https://www.youtube.com/@NEDIC85)

NEDIC dépend largement des dons et des occasions de collecte de fonds pour soutenir ses programmes. Visitez [nedic.ca/donate](http://nedic.ca/donate) pour faire un don.

Numéro d'enregistrement de bienfaisance 12386 4068 RR 0001

Cette ressource a été rendue disponible en français grâce à un partenariat avec [Stepped Care Solutions](#).

*This resource was made available in French through a partnership with [Stepped Care Solutions](#).*