

*BROHA EVELYNE*

---

*La Naturopathie au chevet des  
troubles du comportement  
alimentaire*

---

*PROMOTION KUHNE : 2014-2015*



# SOMMAIRE

Introduction.....	5
I. Alimentation « Santé physique et psychologique ».....	7
A. Pourquoi faut-il s'alimenter ?.....	7
B. Les nutriments.....	9
a) Les macronutriments constituant de la cellule .....	9
b) La cellule gère son apport en oxygène et en nutriments.....	12
c) Où la cellule trouve-t-elle son énergie ?.....	14
d) Energie et macronutriments.....	14
e) Les nutriments essentiels : impact sur la santé mentale .....	18
C. L'influx nerveux dépendant .....	23
a) Les minéraux .....	23
b) Les radicaux libres responsables de dysfonctionnement.....	25
c) Ne pas oublier l'eau ! .....	26
D. L'alimentation .....	27
a) La ration alimentaire .....	27
b) Comment l'être humain sait -il qu'il a faim ? .....	29
c) Le dérèglement des signaux de la faim .....	34
II. Alimentation « Addiction mentale ».....	35
A. Les troubles du comportement alimentaire .....	35
a) Historique.....	35
b) L'anorexie .....	37
c) La boulimie.....	38
d) La boulimie sucrée.....	39
e) Hyperphagie boulimique .....	39

f)	Compulsions alimentaires .....	40
III.	Quand le mental et le physique divorcent .....	42
A.	L'importance du mental .....	42
a)	Le mental .....	42
b)	Retentissement somatique .....	44
B.	Le corps et son image .....	45
IV.	La Naturopathie : le mental et le physique s'expliquent .....	48
A.	Un médiateur.....	48
B.	Les Aliments.....	49
a)	Porter un autre regard sur l'aliment.....	49
b)	Savoir choisir son aliment .....	51
c)	Prendre soin de son ventre .....	53
C.	Se méfier des aliments ennemis .....	55
a)	Quels sont-ils ? .....	55
b)	Les additifs alimentaires .....	56
c)	Un autre ennemi : Le sucre raffiné .....	57
d)	Redonner le goût de s'alimenter sainement.....	59
e)	Introduire les super aliments .....	60
f)	Avant tout, il faut réintégrer la notion de désir et de plaisir de se nourrir..	64
D.	Un autre point essentiel : apprendre à bouger son corps avec respect.....	67
a)	L'activité physique.....	67
b)	La Respiration.....	68
c)	La Marche .....	69
d)	Se reposer et optimiser le sommeil pour un bon état psychique.....	70
E.	Apprendre à connaître son corps et à l'aimer.....	71
a)	Le massage .....	71
F.	La Phytologie .....	74

a) Les plantes .....	74
b) Les élixirs floraux .....	76
c) Les huiles essentielles .....	79
V. Le mental et le physique se réconcilient .....	83
A. La visualisation positive et la sophrologie : techniques propices pour retrouver un dialogue constructif .....	83
B. La psychologie .....	85
VI. Retour à l'équilibre : Apaisement relationnel .....	85
A. La méditation.....	85
B. S'aimer .....	86
C. Entente définitive ou précaire .....	87
Conclusion.....	89
Bibliographie.....	91

# Introduction

L'être humain possède, vis-à-vis de sa consommation d'aliments, un ensemble de conduites nommé comportement alimentaire.

Sa principale fonction physiologique est d'assurer l'apport des éléments nécessaires à l'ensemble des cellules de l'organisme. Il est contrôlé par le système nerveux central dont les principaux centres sont situés dans l'hypothalamus. Neuromédiateurs, récepteurs, neurones, hormones en sont les principaux acteurs. Par contre, les émotions, provoquées par la confrontation à une situation et à son interprétation, s'invitent et entrent régulièrement en scène pour l'influencer et provoquer parfois de réels courts-circuits.

L'être humain doit construire son identité et se faire une place dans une société faite de propagandes, de mensonges publicitaires et parfois de vérités. Il doit disposer d'une structure constituée d'une solide base pour faire son propre choix de vie, et, juger de ce qui est bon pour lui de ce qui est mauvais. La course à la performance, la réussite sociale liée à l'apparence physique, le contexte familial dégradé, combinés à l'angoisse de ne pas être à la hauteur et d'échouer, sont autant de facteurs de stress et d'émotions destructrices. Les difficultés qu'un être humain entretient avec l'alimentation ne sont jamais dénuées de sens. Elles traduisent des angoisses, des peurs, une grande souffrance. Les mots disparaissent pour faire place aux maux.

Il arrive que ceux-ci provoquent chez certains, vis-à-vis de la nourriture, un moyen d'expression et la détournent de sa fonction première. L'aliment ne nourrit plus les cellules mais les émotions. Le corps mental devient le bourreau du corps physique.

Les troubles du comportement alimentaire, anorexie et boulimie, ont considérablement augmenté. Depuis 1960, le pourcentage de cas a doublé voire triplé et ils sont très présents dans les pays industriels occidentaux.

Ce mémoire est une porte que l'on ouvre sur une rencontre entre un être humain perdu dans ses émotions, sans plus aucun repère et la naturopathie. Message d'espoir pour la personne qui aspire à se sortir de son trouble du comportement alimentaire. La naturopathie, art de vivre visant la santé globale et optimale de l'être humain, peut se révéler être un appui et une aide à la reconstruction de la connexion interrompue entre

le corps mental et le corps physique, et permettre une nouvelle entente « santé » entre eux.

Dans le cadre de la cure de revitalisation, les diverses techniques issues de la tradition occidentale faisant appel à des agents naturels de santé comme les plantes, l'exercice physique, la psychologie, la respiration, les techniques manuelles seront judicieusement appliquées afin de permettre à l'organisme de retrouver une force vitale et favoriser une relation harmonieuse entre le mental et le physique.

L'alimentation et l'exercice physique qui font partis des techniques majeures pour être en bonne santé feront l'objet d'une attention toute particulière pour leur redonner leur fonction première qui sont d'être, pour la première, un carburant nécessaire au fonctionnement de l'organisme, et, le second, un moyen de stocker une réserve d'énergie à travers les muscles et de mieux éliminer les métabolites.

# I. Alimentation « Santé physique et psychologique »

## A. Pourquoi faut-il s'alimenter ?

Pour répondre à cette question et comprendre, il faut partir de l'origine de notre structure : La matière vivante.

La matière vivante est formée de substances chimiques qui, lorsqu'elles ne peuvent être synthétisées par l'organisme, doivent être fournies sous forme d'aliments.

Les unes, dites minérales, se rencontrent aussi bien dans le monde inerte que dans le monde vivant. Ce sont l'eau et les sels minéraux.

Les autres, dites organiques, sont presque toujours élaborées par les êtres vivants. Ce sont des substances complexes formées de carbone, d'hydrogène, d'oxygène et d'azote et, selon leurs propriétés, sont divisées en 3 catégories. Ce sont les protides, lipides, et glucides.

Toutes ces substances sont associées suivant un plan bien déterminé : on dit que la matière vivante est organisée. Les corps simples, atomes, se combinent entre eux pour former des molécules complexes, puis, elles s'organisent en organites et en cellules, unité de structure.

L'humain est formé de plusieurs milliards de cellules regroupées dans leur fonction en tissus, organes, systèmes. L'ensemble des systèmes forment l'organisme.

« *Les cellules forment des sociétés que nous appelons les tissus et les organes* » (Dr Carrel)<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Alexis Carrel, l'homme cet inconnu, The Savoisien, 2014

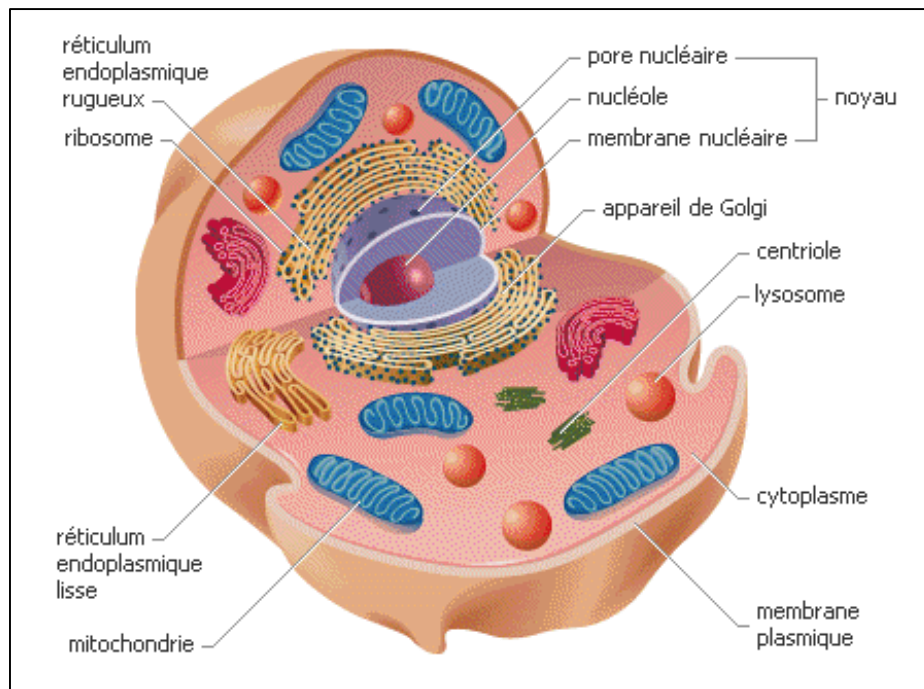


Figure 1: Schéma : la cellule<sup>2</sup>

Ces fonctions sont très diverses. En voici quelques-unes. Les globules blancs, cellules du système immunitaire, préservent l'organisme des agresseurs étrangers en circulant dans les tissus. Certaines élaborent des hormones, substances chimiques qui exercent une action sur un autre tissu ou organe. Les cellules des tubules rénaux purifient le sang par filtration, celles situées dans les poumons participent aux échanges gazeux.

En plus du carbone, de l'oxygène, de l'hydrogène et de l'azote, la cellule est composée de 60% d'eau et d'éléments moins abondants mais tout autant important pour son fonctionnement. Par exemple, l'iode sert au métabolisme des hormones thyroïdiennes responsables du métabolisme. Le calcium, le sodium et le potassium peuvent porter une charge électrique et sont essentiels à la propagation des influx nerveux. Toutes les cellules<sup>3</sup> baignent dans une solution salée, diluée, et appelée liquide interstitiel qui ressemble à la composition de l'eau de mer.

Tous les échanges entre le sang nourricier et les cellules s'effectuent à travers ce liquide.

<sup>2</sup> <http://biocellulaire.blogspot.fr/2012/08/cellules-eucaryotes.html> [Date: 01/05/2016]

<sup>3</sup> [https://fr.wikipedia.org/wiki/Cellule\\_%28biologie%29](https://fr.wikipedia.org/wiki/Cellule_%28biologie%29) [Date: 01/05/2016]

## B. Les nutriments

### a) Les macronutriments constituant de la cellule

Les glucides, les protéines et les lipides ont des rôles plastiques d'une très grande importance.<sup>4</sup> La qualité de l'apport alimentaire va déterminer celle des composants de la cellule qui, à partir des substances reçues, va en élaborer d'autres. En quelque sorte, les matériaux de base doivent être de qualité pour avoir un organisme qui fonctionne de manière optimum.

La membrane appelée membrane plasmique, barrière souple et fragile, qui sépare le milieu intra cellulaire du milieu extra cellulaire, en est un exemple flagrant. Cette membrane est faite de doubles couches lipidiques dans lesquelles s'insèrent des molécules de protéines. Les lipides membranaires sont à 75% des phospholipides auxquels s'ajoutent parfois des groupements de glucides, 20% de cholestérol, et 5% de glycolipides.

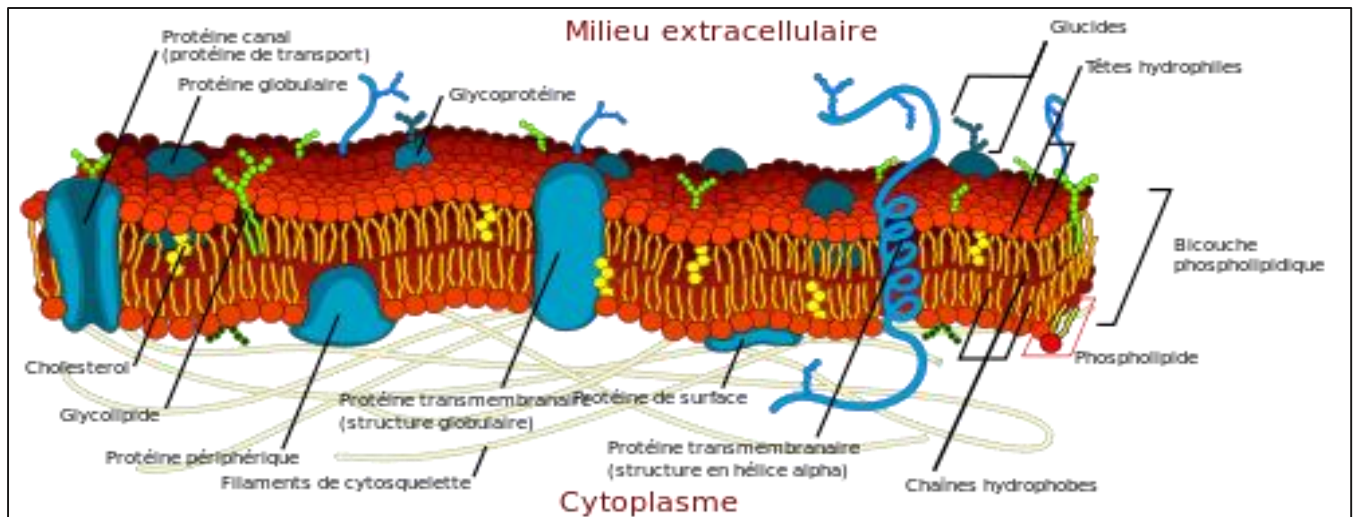


Figure 2 : Schéma : la membrane cellulaire<sup>5</sup>

<sup>4</sup> <http://www.cours-pharmacie.com/> [Date: 01/05/2016]

<sup>5</sup> [https://fr.wikipedia.org/wiki/Membrane\\_\(biologie\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Membrane_(biologie)) [Date: 01/05/2016]

Les protéines membranaires ont des rôles bien spécifiques au sein de la double couche phospholipidique : récepteurs, transporteurs, adhérences cellulaires, catalyses enzymatiques, messages intracellulaires... Les protéines, qui sont présentes sur la face extracellulaire de la membrane, se combinent avec des glucides et sont appelés glycoprotéines. La membrane est collante. Les glycoprotéines se lient à des bactéries des virus des toxines et interviennent dans la communication entre les cellules.

Les protéines jouent un rôle majeur. Elles sont composées de nombreuses sous unités appelées acides aminés. La présence des 20 acides aminés pour construire les protéines est obligatoire. Leurs apports dépendent essentiellement de l'alimentation et de la bonne digestion.

Neuf d'entre eux ne sont pas synthétisés en quantité suffisante par l'organisme. Pour élaborer les protéines spécifiques de la cellule, la molécule nommée acide désoxyribonucléique ou ADN, enfermée dans le noyau cellulaire, utilise un messager nommé acide ribonucléique ou ARN pour transmettre des informations, aux organites intra cytoplasmiques, les ribosomes en particulier.

Les structures et les fonctions des cellules et tissus de l'organisme dépendent du type de protéines qu'ils contiennent :

- ✓ La kératine, protéine de structure, compose les poils, les ongles, le collagène présent dans les ligaments, les tendons et la peau.
- ✓ Les enzymes, protéines catalyseurs, rapprochent les substances qui doivent réagir entre elles et en activent la vitesse de réaction sans subir de modification.
- ✓ Les protéines de transport, présentes dans la membrane cellulaire, permettent à différentes substances d'entrer dans la cellule et d'en sortir.
- ✓ D'autres, comme l'hémoglobine, protéine fonctionnelle, présente dans les globules rouges transporte l'oxygène.
- ✓ Les anticorps, protéines de défense, se combinent à des antigènes, virus, bactéries, toxines, afin de les empêcher de nuire à l'organisme et de perturber l'homéostasie.

- ✓ Les hormones, protéines messagers intercellulaires, sont capables d'influencer l'activité cellulaire. L'insuline abaisse la concentration du glucose dans le sang, l'hormone de croissance détermine la taille d'une personne.
- ✓ L'actine et la myosine, protéines contractiles, présentes dans les cellules musculaires permettent le mouvement.

Les acides aminés peuvent avoir le rôle de neurotransmetteurs. Ils sont de loin, les plus abondants du système nerveux central, et agissent sur pratiquement tous les neurones. Ils sont responsables de la transmission des influx nerveux entre les cellules nerveuses.

Les acides aminés sont apportés par la viande rouge, blanche, le poisson, les fruits de mer, les fromages, le riz complet, le quinoa, les lentilles, les fèves, les pois, le soja, la spiruline.

Les lipides, quant à eux, jouent un rôle de la plus grande importance dans la fluidité membranaire. Cette dernière intervient dans différentes fonctions cellulaires comme l'absorption, la sécrétion, la protection, l'adhérence, la communication. Elle est influencée par la composition en acides-gras. Plus les chaînes carbonées des acides gras sont courtes et insaturés plus la membrane est fluide. La proportion de cholestérol renforce la solidité et la rigidité membranaire. Le nombre de protéines présentes diminue également sa fluidité.

- ✓ Les phospholipides, lipides complexes, constituent une part essentielle des membranes cellulaires. Les axones des neurones en sont recouverts de vingt à deux cent couches enroulées provenant de cellules voisines appelé myéline. Cette gaine accélère la conduction des signaux électriques le long de l'axone et évite la déperdition d'énergie.
- ✓ Le cholestérol, situé dans la couche cornée de la peau, joue un rôle de protection contre l'évaporation de l'eau. Il est le précurseur de plusieurs autres stéroïdes dont la vitamine D, les sels biliaires, les hormones sexuelles, les hormones de la glande corticosurrénale comme le cortisol, impliqué dans l'adaptation de l'organisme au stress. Le foie produit environ 85 % du cholestérol sanguin. Les lipides aident aussi l'absorption des vitamines liposolubles.

Les glucides, quant à eux, sont liés à l'énergie cellulaire et font l'objet, dans ce mémoire, d'un chapitre spécifique.

Si la structure est parfaitement définie, ses constituants sont constamment renouvelés.

Pour qu'une cellule puisse vivre, il faut qu'elle puise, dans son milieu, les matières premières indispensables à sa croissance, à l'entretien de son activité, à la réparation de son usure. Ces matériaux franchissent la membrane cellulaire. Une partie des matériaux ingérés est utilisée immédiatement par la cellule soit, pour élaborer de la matière vivante qui remplacera ses constituants usés, soit, pour produire de l'énergie qui va se manifester sous forme de mouvements cellulaires, de chaleur, d'électricité, ou, être utilisés pour l'absorption des aliments, les transports, et les synthèses intracellulaires. L'autre partie de ces matériaux peut être accumulée dans la cellule, sous forme de réserves, qui lui permettront de subsister, si les conditions extérieures deviennent défavorables. La synthèse, par la cellule, de sa propre matière vivante porte le nom d'anabolisme qui demande de l'énergie. La dégradation, par la cellule, des aliments ou des constituants usés, porte le nom de catabolisme qui produit de l'énergie.

Il existe ainsi entre la cellule et le milieu extérieur des échanges constants de matières, un trafic ininterrompu orienté dans les deux sens.

### **b) La cellule gère son apport en oxygène et en nutriments**

Pour assurer sa nutrition, sa croissance, son développement, sa multiplication, la cellule doit pourvoir à l'importance des substances nécessaires à ces fonctions que sont l'oxygène, les matières animales, végétales et minérales et à l'élimination des déchets de son métabolisme.

L'apport est assuré par l'intermédiaire de deux importants systèmes que sont le système pulmonaire<sup>6</sup> et le système digestif<sup>7</sup>.

Les poumons sont constitués d'une multitude d'alvéoles donnant une grande surface d'échange. L'oxygène traverse les cellules qui la tapissent pour être pris en charge par

---

<sup>6</sup> <http://www.universalis.fr/encyclopedie/respiratoire-appareil-physiologie/> [Date :01/05/2016]

<sup>7</sup> [http://biologie.univ-mrs.fr/upload/p239/syste\\_\\_768\\_me\\_digestif.pdf](http://biologie.univ-mrs.fr/upload/p239/syste__768_me_digestif.pdf) [Date: 01/05/2016]

le sang et être conduit à toutes les cellules du corps. Lorsque le sang revient aux poumons pour se ré-oxygéner, il y ramène le dioxyde de carbone rejeté par les cellules.

Le système digestif est, quant à lui, une véritable usine chimique. La prise alimentaire est la première étape de la fonction digestive. Les aliments commencent à être digérés grâce aux enzymes contenues dans la salive, sécrétée par les glandes salivaires. La mastication, digestion mécanique, doit être assez lente pour permettre l'optimisation de cette première transformation chimique. Les grosses molécules subissent une hydrolyse orchestrée par les enzymes et sont dégradées en nutriments, seuls éléments nutritifs pouvant être absorbés. Les enzymes, sucs digestifs, mucus sont sécrétés par les cellules tout au long du tube digestif. Le mouvement digestif (contractions des muscles lisses, fermeture et ouverture des sphincters, production des sucs.) est contrôlé par de nombreuses hormones comme la sécrétine, la gastrine provenant des glandes du tube digestif lui-même et de la voie nerveuse. La quasi-totalité des nutriments est absorbée au niveau de l'intestin grêle. Le gros intestin assure la réabsorption de l'eau, traite les résidus non digérés par notre flore intestinale et produit les fèces.

L'alimentation doit consister à fournir aux cellules de l'organisme, d'abord dans d'exactes proportions, la nourriture indispensable à leur vie et à leur entretien (métabolisme de base), augmentée des quantités nécessaires fournissant l'énergie requise pour accomplir des efforts physiques de toutes sortes, lutter contre le froid ou la chaleur, assurer la croissance des enfants, les femmes enceintes et la lactation des mères nourricières. La nourriture doit comporter des éléments énergétiques et plastiques. Elle doit être suffisante pour couvrir les besoins précités, mais ne doit pas les dépasser. La cellule n'absorbe pas plus qu'il lui est nécessaire. Ce qu'elle ne consomme pas s'accumule dans les tissus sous forme de graisses et de déchets avec des répercussions sur le fonctionnement des organes.

### **c) Où la cellule trouve-t-elle son énergie ?**

Les aliments sont décomposés et cette dégradation, nommée catabolisme, produit de l'énergie qui servira à couvrir les dépenses énergétiques de l'organisme (thermorégulation, travail musculaire et les dépenses indispensables).

La cellule ne peut utiliser qu'une seule forme d'énergie matérialisée par une molécule appelée Adénosine Tri Phosphate ou ATP.

Les mitochondries, organites cellulaires flottant dans le cytosol, sont considérées comme des centrales énergétiques. Leur rôle est de transformer, en utilisant l'oxygène, l'énergie reçue par les matières organiques alimentaires (glucides lipides protides) en ATP directement utilisable. Les matières complètement dégradées forment de l'ATP, de l'eau et du gaz carbonique rejeté par les poumons.

### **d) Energie et macronutriments**

Le glucose est le carburant privilégié de l'organisme. Il est important de noter que les cellules nerveuses utilisent de façon strictement exclusive le glucose comme source d'énergie. Il en va de même pour le globule rouge qui se trouve dépourvu de mitochondries.

Les glucides, principales sources de glucose, comprennent d'une part, l'amidon et le glycogène constitué par de longues chaînes de molécules de glucose, et d'autre part, les sucres simples, les monosaccharides, et les disaccharides composés de deux sucres simples.

Les glucides sont dégradés par la digestion en glucose, unité de base des sucres. Ce dernier est transporté par le flux sanguin jusqu'aux cellules qui l'utilisent comme source d'énergie. Les glucides proviennent des céréales, du pain, des pâtes, du riz, du maïs, des légumes, des fruits, des fruits secs, des jus, de l'alcool, du soda.

Si l'apport glucidique est insuffisant par l'alimentation, l'organisme va mettre en place un procédé appelé la néoglucogenèse. Le glycérol issu des réserves lipidiques dans le tissu adipeux, va être converti en glucose.

La concentration de glucose dans le sang est régulée par l'organisme pour maintenir l'homéostasie.

En cas d'excès de glucose dans le sang, sous l'action de l'insuline, hormone sécrétée par le pancréas, le foie et les muscles synthétisent du glycogène formé de plusieurs molécules de glucose.

Quand le stock de glycogène a atteint ses limites, les adipocytes, cellules du tissu graisseux, prennent le relais et le stockent dans le tissu adipeux sous forme de triglycérides contenant un glycérol et trois acides gras, procurant au corps de ce fait une réserve d'énergie à long terme.

En cas de manque d'apport alimentaire ou d'un besoin soudain accru, sous l'action du glucagon, hormone sécrétée par le pancréas, le foie dégrade le glycogène pour libérer du glucose dans le sang afin de maintenir la glycémie. Le glycogène du foie est épuisé entre 12 à 18 heures après le repas.

Les adipocytes, très sensibles aux catécholamines, hydrolysent les triglycérides. Elles libèrent le glycérol et les acides gras. Le glycérol dans le foie va être transformé en glucose, et les acides gras dans le sang vont être captés par les autres cellules de l'organisme afin de faire face à leur besoin énergétique. Le foie, le muscle cardiaque et les muscles squelettiques, au repos, utilisent de préférence des acides gras comme source d'énergie. Les lipides, dont la source alimentaire vient des huiles, du beurre, du poisson, œuf, laitages entiers, viande, fruits oléagineux, l'avocat, le coco constituent la source énergétique la plus concentrée.

Seuls les triglycérides stockent l'énergie, isolent le corps et protègent les organes.

La dégradation des triglycérides produit trois à quatre fois plus de molécules ATP que le glucose.<sup>8</sup>

En dernier recours, les acides aminés issus de la dégradation des protéines par hydrolyse, principalement musculaire, peuvent également être utilisés pour synthétiser du glucose. Ces derniers doivent subir une désamination<sup>9</sup> réalisée dans le foie. Le groupement amine, transformé en l'ammoniac, puis combiné avec du gaz carbonique

---

<sup>8</sup> <http://planet-vie.ens.fr/content/glucides-lipides-energie-organisme> [Date: 01/05/2016]

<sup>9</sup> <http://www.snv.jussieu.fr/bmedia/Metabo/transa.html> [Date: 01/05/2016]

pour former de l'urée, sera éliminé par les reins. La partie carbonée va être utilisée pour produire de l'énergie ou être stocker sous forme de triglycérides.

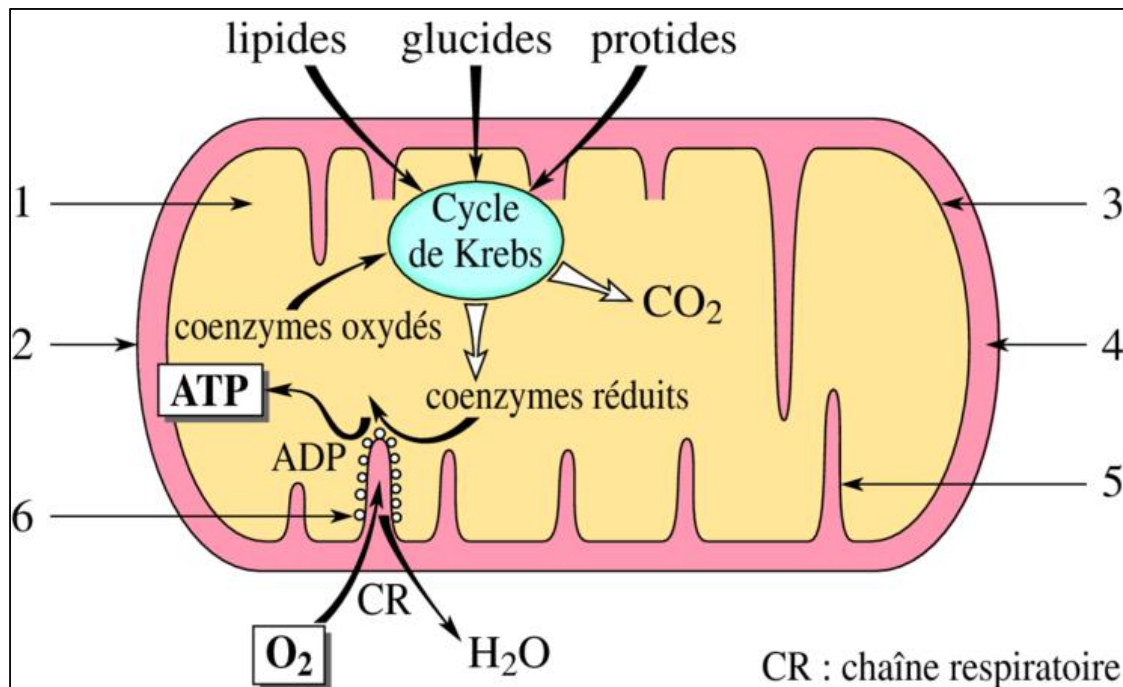


Figure 3 : Schéma :la respiration cellulaire<sup>10</sup>

Pour assumer ses échanges entre le milieu extérieur et le milieu intérieur, la cellule a recours, pour certaines substances, à un transport qui utilise la molécule ATP. Il est dit actif.

La pompe à solutés en est un exemple. Elle déplace des substances à l'encontre de leur gradient de concentration. Leur mouvement va de la concentration la plus faible vers la plus élevée. Dans les cellules nerveuses et musculaires, la pompe déplace les ions Na<sup>+</sup> vers l'extérieur de la cellule où ils sont accumulés, tandis que les ions K<sup>+</sup> sont amenés à l'intérieur pour y être amassés. La naissance et la propagation de l'influx nerveux dépend de ce mécanisme.

Une autre forme de transport appelé vésiculaire demande également de l'énergie. Cela concerne l'endocytose et l'exocytose.<sup>11</sup>

<sup>10</sup>[http://www.assistancescolaire.com/eleve/TST2S/biologie/reviser-le-cours/larespiration-cellulaire-tst2s\\_bio05](http://www.assistancescolaire.com/eleve/TST2S/biologie/reviser-le-cours/larespiration-cellulaire-tst2s_bio05) [Date: 01/05/2016]

<sup>11</sup> [http://cefsk.ca/jacinthe/biologie30\\_2007/cellules/contenu/cellule11.html](http://cefsk.ca/jacinthe/biologie30_2007/cellules/contenu/cellule11.html) [Date: 01/05/2016]

Pour le premier, le mouvement va vers l'intérieur de la cellule. Il est utilisé pour les macromolécules, les petits solutés et liquides présents à l'extérieur de la cellule. Une vésicule se forme par invagination de la membrane plasmique. En ce qui concerne le second, le mouvement va vers l'extérieur de la cellule. Il est utilisé pour les neurotransmetteurs, les hormones et les enzymes digestives. Une vésicule provenant de la cellule fusionne avec la membrane plasmique.

Sans énergie la vie n'est pas possible.<sup>12</sup>

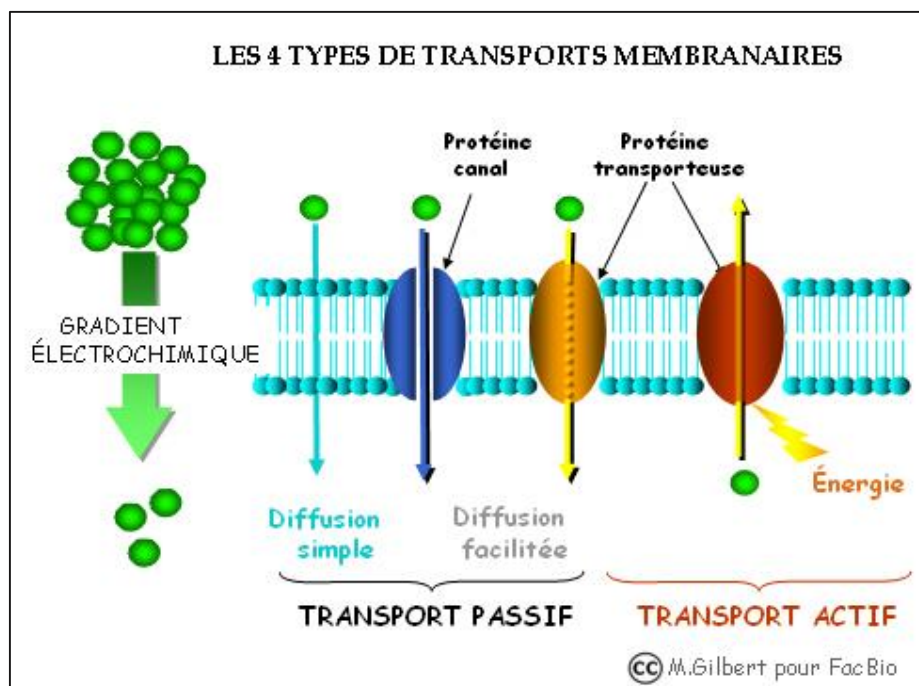


Figure 4 : Schéma : les transports membranaires<sup>13</sup>

<sup>12</sup> [https://fr.wikibooks.org/wiki/Les\\_principales\\_voies\\_du\\_m%C3%A9tabolisme](https://fr.wikibooks.org/wiki/Les_principales_voies_du_m%C3%A9tabolisme) [Date: 01/05/2016]

<sup>13</sup> [http://www.facbio.com/content/index.php?option=com\\_content&task=view&id=18](http://www.facbio.com/content/index.php?option=com_content&task=view&id=18) [Date : 01/05/2016]

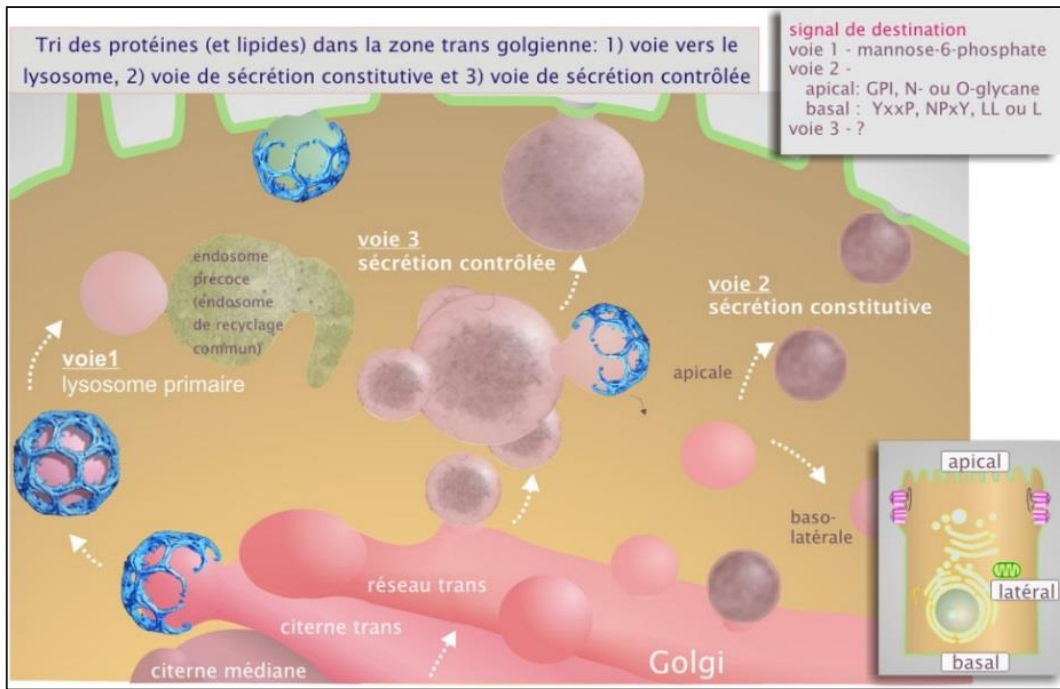


Figure 5 : Schéma : l'endocytose et l'exocytose<sup>14</sup>

e) Les nutriments essentiels<sup>15 16</sup>: impact sur la santé mentale

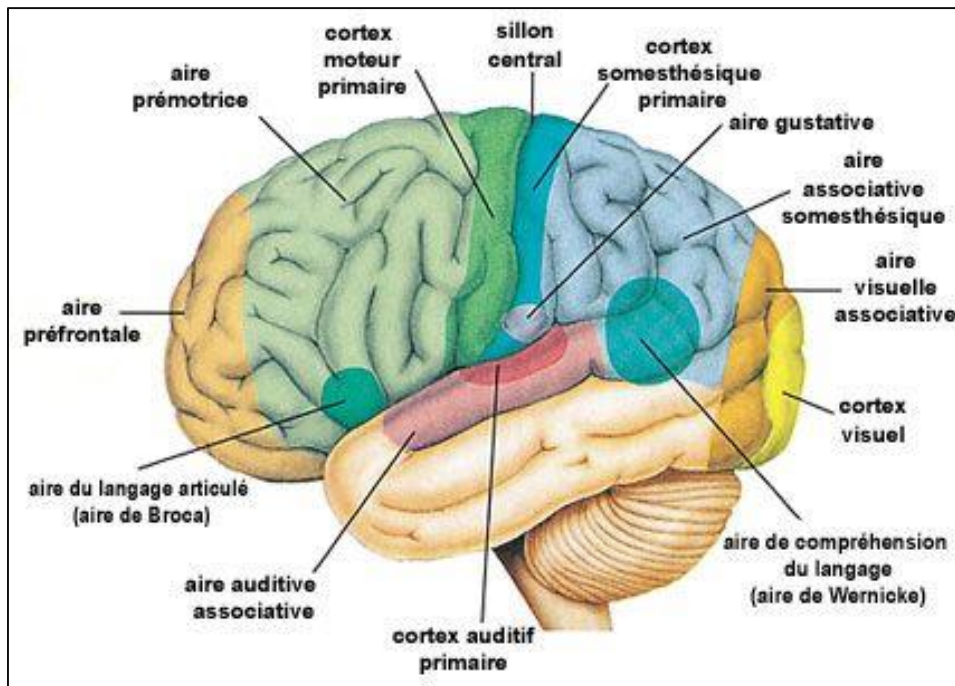


Figure 6 : Schéma : le cerveau <sup>17</sup>

<sup>14</sup>[http://ressources.unisciel.fr/biocell/chap9/co/module\\_Chap9\\_1.html](http://ressources.unisciel.fr/biocell/chap9/co/module_Chap9_1.html) [Date : 01/05/2016]

<sup>15</sup> <http://www.proftnj.com/alimvita.htm> [Date: 01/05/2016]

<sup>16</sup> Christian BRUN, *Alimentation et Santé psychique*, Guy Trédanel 2013

<sup>17</sup><http://www.democritique.org/Cerveau/Cerveau.svg.xhtml> [Date: 01/05/2016]

Essentiel, ce terme est réservé aux substances qui remplissent deux critères. Le premier est d'être essentiel à la santé et le deuxième ne pas être synthétisé en quantité suffisante par l'organisme.

### Les acides gras et le cerveau

Le cerveau est l'organe le plus protégé du corps. Il est aussi le plus prioritaire. Quand un nutriment indispensable vient à se trouver en quantité limitée dans l'alimentation, le cerveau le prélève en priorité jusqu'à en être exclusivement l'utilisateur.

Les travaux du Dr Jean-Marie Bourre<sup>18</sup>, membre de l'académie nationale de médecine, père de la nutrition appliquée au cerveau, ont mis en évidence dans les années 80 que le cerveau humain est l'organe le plus gras du corps, juste après le tissu adipeux. Ces lipides ne constituent pas une réserve énergétique mais la structure même de l'organe. Les omégas 3 sont représentés en quantité considérable. Le lait maternel en contient également beaucoup afin que le cerveau puisse se développer normalement. Le corps ne le fabrique pas. C'est un acide gras essentiel. La restriction alimentaire en oméga 3 perturbe la composition et la structure des membranes biologiques, des neurones et autres cellules cérébrales. Elle altère leur fluidité et les activités enzymatiques. Les neurones deviennent sensibles aux neurotoxiques, elle perturbe la mémoire, la performance d'apprentissage.

Des travaux viennent confirmer ces bienfaits. Un taux élevé d'oméga 3 est lié à une réduction de la fréquence de maladie mentale comme la dépression. Des observations confirmées par des études cliniques qui mettent en évidence le rôle central des acides gras polyinsaturés dans le fonctionnement du cerveau.

### Les acides aminés et le cerveau

Les acides aminés issus des protéines ont un rôle primordial dans le fonctionnement du système nerveux. Neuf<sup>19</sup> d'entre eux doivent être fournis par l'alimentation parce qu'ils ne peuvent être synthétisés par l'organisme.

La méthionine en fait partie. Avec de l'ATP et du magnésium, elle est convertie en sa forme active appelé S- Adénosylméthionine (SAM)<sup>20</sup>. Cette réaction va être à l'origine

---

<sup>18</sup> Vincent ROCHE, Les omégas 3, nourriture du cerveau..., sur Biogaran.fr, 2013 [Date : 01/05/2016]

<sup>19</sup> Cours du Pr Michel SEVE à l'Université Joseph Fourier de Grenoble 2010/2011, « Les acides aminés : Structures

<sup>20</sup> <https://fr.wikipedia.org/wiki/S-Ad%C3%A9nosylm%C3%A9thionine> [Date: 01/05/2016]

de la construction de structures comme les phospholipides, les neurotransmetteurs, le glutathion. Ce phénomène s'appelle la méthylation. Elle permet de donner lieu à plus d'une centaine de réactions biochimiques au sein de l'organisme. Toutes les catégories de molécules font l'objet de méthylation. Elle est à l'origine de la fabrication de l'adrénaline et de la mélatonine à partir de la sérotonine régulant une grande partie l'activité cérébrale.

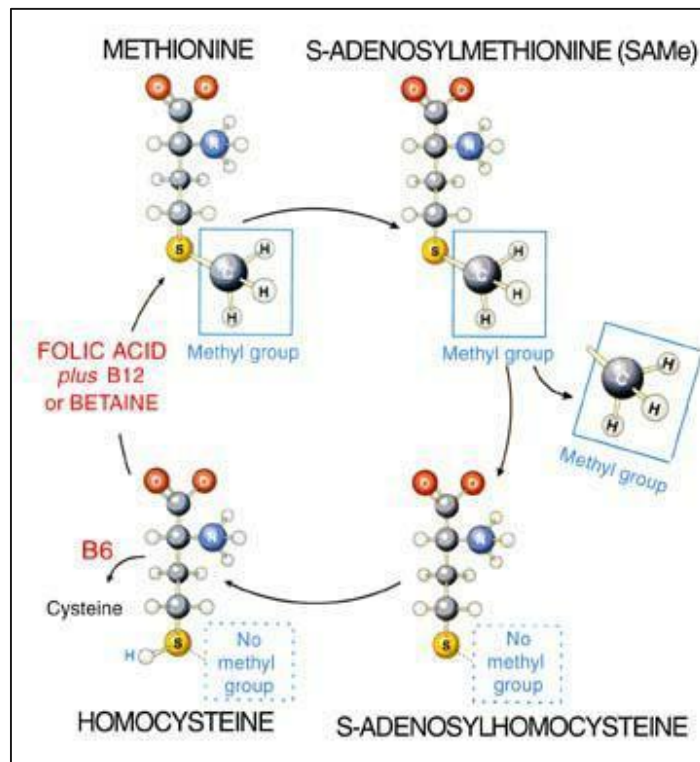


Figure 7 : Schéma : la méthylation <sup>21</sup>

Pour le cerveau, la méthylation est un processus vital.

Elle assure la synthèse des neurotransmetteurs, de la myéline, des phospholipides. Toutes ces substances jouent un rôle dans la flexibilité membranaire, dans la qualité des récepteurs et des canaux ioniques, dans la propagation et la vitesse de l'influx nerveux, dans la communication entre les neurones et dans l'acheminement de l'information.

<sup>21</sup> <http://www.zoelho.com/> [Date: 01/05/2016]

La déficience en méthylation provoque des troubles de l'humeur et du comportement. L'épuisement de la SAM est provoqué par le manque d'apport en méthionine, d'ATP, de vitamines B6, B9, B12. Des études ont démontré que l'apport de SAM permet d'augmenter les niveaux de neurotransmetteurs comme la noradrénaline, la dopamine, et la sérotonine.

Le dysfonctionnement dans la méthylation du cerveau peut entraîner un trouble de l'humeur, du comportement, l'addiction, le déclin cognitif.

Il est important de savoir que les légumineuses ne contiennent pas de méthionine contrairement aux céréales.

### Les vitamines et le cerveau

Les micro nutriments sont sans valeur énergétique, l'organisme humain est incapable de les synthétiser. Leur présence moléculaire, en petite quantité mais constante, est indispensable au bon fonctionnement biochimique. Les apports nutritionnels conseillés sont de l'ordre de quelques dizaines de milligrammes et les teneurs tissulaires de l'ordre de quelques milligrammes par kilogramme de poids corporel ou sous formes de trace. Une carence avérée en micronutriments s'accompagne de dysfonctionnement pouvant aller à des pathologies plus ou moins graves (exemple le scorbut pour la vitamine C). Les vitamines sont impliquées dans la stabilisation membranaire et ont des fonctions de type hormonal ou co-enzymatique. Elles sont présentes en quantité variable dans les aliments.

Les vitamines du groupe B sont les plus concernées dans les troubles psycho-émotionnels et comportementaux. Elles sont toutes solubles dans l'eau.

- ✓ La thiamine ou vitamine B1, hydrosoluble, intervient dans la fabrication des neurotransmetteurs, la propagation de l'influx nerveux, dans l'activité musculaire et myocardique. Elle normalise les réactions émotionnelles. Des apports insuffisants ralentissent l'activité cérébrale dont la mémorisation. Les réserves de cette vitamine s'épuisent en une ou deux semaines. La carence en thiamine se manifeste par de l'asthénie, de l'anorexie, par des signes cardiaques et neurologiques.
- ✓ La niacine ou vitamine B3, ou encore pellagra préventive (PP) est importante pour les troubles nerveux. Elle joue un rôle dans la dégradation et l'utilisation des protéines, lipides, glucides, dans la formation des globules rouges. Elle est

nécessaire à la synthèse des hormones sexuelles et des neurotransmetteurs. L'organisme peut en synthétiser d'une façon très insuffisante et ne la garde pas en réserve. Cette synthèse est dépendante de l'apport en tryptophane, en vitamine B2, en vitamine B6, et en magnésium. Sa carence provoque des troubles comportementaux.

- ✓ L'acide pantothénique ou vitamine B5 aide au fonctionnement du système nerveux et des glandes surrénales. Elle se transforme en Co enzyme A et participe au métabolisme des graisses et, également indirectement au métabolisme des glucides et des protéines par l'intermédiaire de l'Acétyl-Co-A. Elle aurait également un rôle sur le mécanisme de la régulation de l'insuline, de l'adrénaline et de la porphyrine, précurseur de l'hémoglobine, et sur la synthèse des neurotransmetteurs, comme l'acétylcholine. Elle est importante pour la gestion du stress et pour l'oxygénation. La flore intestinale peut en synthétiser une partie. Les signes carenciels sont la fatigue et signes neurologiques.
- ✓ La pyridoxine ou La vitamine B6 intervient significativement dans la construction des protéines réalisés par les cellules. La synthèse des anticorps, de l'hémoglobine, de la sérotonine, mélatonine, dopamine, gaba sont dépendantes de la vitamine B6. Elle a une action antistress, antidépressive, et antioxydante. Les signes carenciels sont la fatigue, la dépression, troubles de la personnalité, attirance pour le sucre.
- ✓ L'acide folique ou vitamine B9 est impliquée dans l'élaboration des cellules sanguines, la reproduction de toutes les cellules, des neurotransmetteurs aminergiques, des protéines et de l'ADN. Sa carence provoque de la fatigue, une baisse de la mémorisation et de la concentration, des troubles du sommeil, anémie mégalo-blastique, de la dépression voire de la démence. Une partie est synthétisée par les bactéries intestinales.
- ✓ La cobalamine ou vitamine B12 est essentielle au fonctionnement normal du cerveau en participant à la synthèse des neurotransmetteurs, du système nerveux. Elle est responsable de l'intégrité de la gaine de myéline qui protège les nerfs et optimise la conduction des influx nerveux. Elle joue un rôle de cofacteur dans la synthèse de l'ADN et des acides gras. Son absorption intestinale est conditionnée à la sécrétion d'acide chlorhydrique et du facteur intrinsèque, glycoprotéine, par les cellules pariétales du fundus de l'estomac. Les bactéries intestinales peuvent en synthétiser une petite partie mais la

principale source se trouve dans les aliments d'origine animale. Cette vitamine n'est pas présente dans les végétaux. Elle peut être stockée par l'organisme dans le foie, le pancréas, le cœur et le cerveau. Comme ses réserves de B12 sont importantes, l'apparition des symptômes causés par une carence peut prendre des années. Une carence en vitamine B12 provoque un état de stress, fatigue, perte de mémoire, problèmes nerveux, difficulté de concentration, troubles de l'humeur, anémie mégaloblastique.<sup>22</sup>

## C. L'influx nerveux dépendant

### a) Les minéraux

La transmission de l'influx nerveux ne peut se réaliser sans la présence de minéraux comme le magnésium et le calcium.

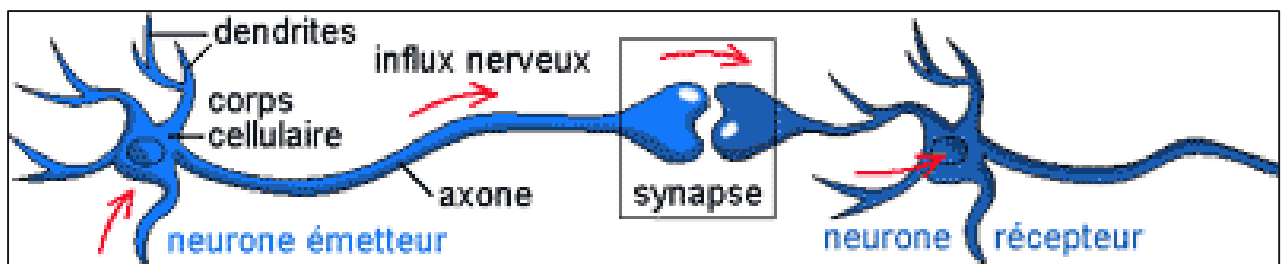


Figure 8 : Schéma : transmission de l'influx nerveux <sup>23</sup>

Le magnésium permet d'activer la SAM, base de la méthylation. Il règle la présence du calcium dans la cellule et, par conséquent, il règle l'influx nerveux lui-même. Il apporte le calme au système nerveux et favorise le sommeil. Les réserves de magnésium doivent être suffisantes pour maintenir un équilibre calcique. C'est un élément anti-stress que l'on doit associer avec les vitamines B.

<sup>22</sup> <https://www.ponroy.com/conseils-sante/sante-anti-age/memoire/les-nutriments-essentiels-au-cerveau> [Date: 01/05/2016]

<sup>23</sup> <http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/drogues/mildt/principales-drogues-action-cerveau.htm> [Date: 01/05/2016]

Les signes carenciels sont hyperexcitabilité motrice, crampes musculaires, perte de concentration, anxiété, déprime.

Les neurones sont très sensibles à la privation de calcium puisque la transmission nerveuse dépend de lui. Si l'organisme subit une carence, il va chercher à puiser son calcium dans les os, les dents pour les alimenter. Une autre vitamine est également très importante dans l'apport du calcium, c'est la Calciférol ou vitamine D, dérivé du cholestérol. Elle favorise l'absorption du calcium. Elle est stockée dans le foie, les muscles et les tissus graisseux.

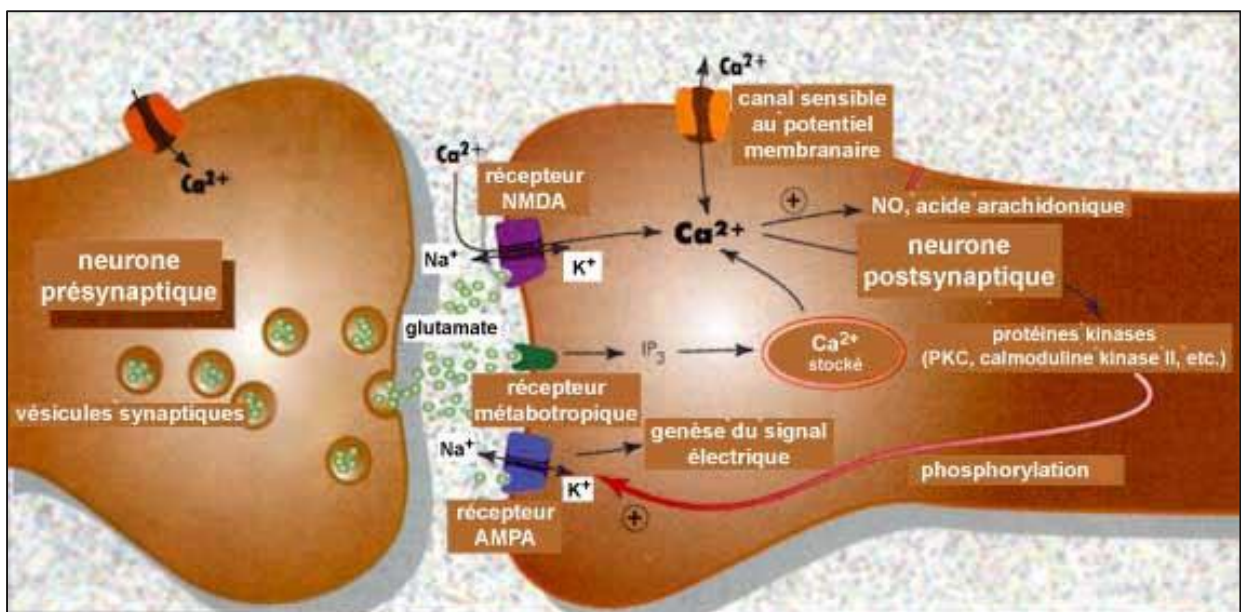


Figure 9 : Schéma : la transmission nerveuse chimique <sup>24</sup>

D'autres minéraux et oligo-éléments interviennent dans la régulation du système nerveux comme le potassium et le sodium, le fer, le lithium, le bore, l'iode, le manganèse.

L'apport de tous ces micro nutriments est important, pour permettre un comportement adapté, et, l'individu doit veiller à fournir toutes ces substances par l'alimentation. Ce qui est loin d'être le cas pour les personnes qui ont un trouble du comportement alimentaire. Ces manques les favorisent. Un seul élément manque et la construction de structures comme les neurotransmetteurs ne peut se réaliser.

<sup>24</sup>[http://lecerveau.mcgill.ca/flash/a/a\\_01/a\\_01\\_m/a\\_01\\_m\\_ana/a\\_01\\_m\\_ana.htm](http://lecerveau.mcgill.ca/flash/a/a_01/a_01_m/a_01_m_ana/a_01_m_ana.htm) [Date: 01/05/2016]

Les neurotransmetteurs<sup>25</sup> sont indispensables au bien-être. Sans eux, le cerveau ne pourrait pas communiquer avec le reste du corps. Il n'y aurait pas de contractions de muscles volontaires ou involontaires, de respiration, de libération d'hormones. La pensée, la vision, la compréhension, le souvenir, les sentiments sont dépendants d'eux. Si l'organisme vient à en manquer, des troubles du comportement apparaissent.

Les carences en vitamines et minéraux sont à 90% constantes chez les anorexiques, et fréquentes par malnutrition chez les boulimiques. La restriction alimentaire, surtout portée sur les lipides, les féculents, légumes secs et viandes, est drastique. L'hyperactivité physique obsessionnelle accentue le déficit puisque le corps, pour répondre à cet effort, puise dans ses ressources. Les vomissements produisent le rejet de la sécrétion gastrique et conduisent à une perte d'acidité utile pour la digestion des protéines, pour la protection contre les mauvaises bactéries, et pour le facteur intrinsèque nécessaire à l'assimilation de la vitamine B12. Ils sont également la cause de la perte du calcium, sodium, potassium et autres minéraux ainsi que de la déshydratation.

### **b) Les radicaux libres responsables de dysfonctionnement**

Il a été constaté également que beaucoup de troubles du système nerveux central sont accompagnés d'une baisse dans le métabolisme du glutathion et des défenses anti oxydantes. Les radicaux libres<sup>26</sup>, issus de la chaîne des réactions, situés dans les mitochondries lors de la production d'énergie, peuvent attaquer très facilement la membrane cellulaire des neurones composée d'acides gras insaturés, les oxyder et détruire la structure neuronale. Les radicaux libres attaquent également les acides aminés, les protéines les sucres, l'ADN, l'ARN. Il s'en forme sans cesse dans les mitochondries et lors de la phagocytose réalisée principalement par nos globules blancs. L'organisme a la capacité de se protéger par un système enzymatique et non enzymatique. Par contre un déséquilibre peut se produire entre la capacité antioxydante de l'organisme et l'attaque radicalaire. Cela met en danger tout le

---

<sup>25</sup> <http://www.zoelho.com> [Date: 01/05/2016]

<sup>26</sup> <http://www.larecherche.fr/savoirs/dossier/agissements-radicaux-libres-01-07-1999-87502> [Date: 05/05/2016]

métabolisme de l'organisme provoquant des dysfonctionnements aussi bien au niveau du corps qu'au niveau psychique.

Au sein de la mitochondrie, le système de défense enzymatique, peroxydases et oxydases, dépend de la présence de Cuivre, de Zinc, et de glutathion, qui lui-même, dépend de la méthylation et du sélénium.

Les vitamines et minéraux font partis de la seconde réponse de l'organisme pour se défendre des radicaux libres qui sont principalement la vitamine E, la vitamine C, le zinc et le cuivre et les polyphénols.

La vitamine E joue son rôle antioxydant surtout dans les membranes biologiques. Celles des mitochondries en contiennent un taux très élevé pour éviter l'oxydation des acides gras polyinsaturés qui sont soumis à un stress oxydatif. Cette vitamine est régénérée par la vitamine C, le glutathion, et le coenzyme Q10.

La vitamine C, anti oxydante, protège la membrane cellulaire des neurones mais elle est également nécessaire à la conversion de la B9 en forme active donc par conséquent elle joue un rôle important dans la synthèse des neurotransmetteurs. Elle favorise également la fixation du calcium, et l'absorption du fer.

### **c) Ne pas oublier l'eau ! <sup>27</sup>**

L'eau<sup>28</sup> est un nutriment essentiel. Les possibilités de sa synthèse par l'organisme sont largement dépassées par les pertes au niveau des reins, de la peau et des poumons. Il est indispensable de veiller à reconstituer ses réserves. Après l'oxygène, l'eau est l'élément le plus important pour la vie. Elle est indispensable à l'ensemble des processus vitaux. C'est un solvant, un milieu de suspension, un moyen de transport, un lubrifiant. Elle est également un milieu idéal pour les différentes réactions métaboliques. La dégradation des molécules se fait par ajout de molécules d'eau afin d'obtenir une cassure, la construction, à l'inverse, produit une libération de molécules d'eau. L'eau protège également certains organes et joue le rôle d'amortisseur comme le liquide céphalo-rachidien autour de l'encéphale et de la moelle épinière.

Sa grande capacité thermique permet de maintenir la température interne du corps.

---

<sup>27</sup> Dr Fereydoon BATMANGHELIDJ , Votre corps réclame de l'eau, Jouvence santé, 2012

<sup>28</sup> <http://www.cnrs.fr/cw/dossiers/doseau/decouv/usages/eauOrga.html> [Date: 01/05/2016]

## **D. L'alimentation**

### **a) La ration alimentaire**

Au quotidien l'organisme a besoin d'apport alimentaire, appelé ration alimentaire

Selon les critères de la nutrition, préconisés par le corps scientifique, la notion de calorie est largement développée et forme la base pour définir les besoins énergétiques d'un individu.

La quantité d'énergie, que les aliments libèrent lors de leur oxydation dans les cellules de l'organisme, se mesure en calories.

Une calorie (cal) représente la quantité de chaleur nécessaire pour élever de 1 °C la température de 1 gramme d'eau sous une pression atmosphérique normale.

L'unité de mesure officielle internationale de l'énergie est le joule, mais la calorie est très largement utilisée, en particulier en diététique. La forme la plus usitée est la « grande calorie », ou kilocalorie (symbole kcal), qui vaut 1 000 calories. 1 calorie équivaut à 4,185 joules.

La valeur calorique des différents aliments peut être calculée à partir de la composition en macronutriments (glucides, protéines, lipides) de l'aliment concerné. Chacun des nutriments de base a une valeur calorique :

4 kilocalories pour 1 gramme de glucides, 4 kilocalories pour 1 gramme de protéines et 9 kilocalories pour 1 gramme de lipides.

L'eau, les vitamines et minéraux ne fournissent pas de calories.

Dans une alimentation équilibrée chaque nutriment (protéines, lipides et glucides) doit être apporté en quantité satisfaisante. La proportion de chacun d'eux doit également respecter des normes scientifiquement définies.

15% des calories doivent être apportés par les protéines, 35% par les lipides et 55% par les glucides.

Les calories apportées par les aliments doivent compenser nos dépenses : <sup>29</sup>

- ✓ Les dépenses de base (circulation sanguine, respiration, température, renouvellement cellulaire),
- ✓ Les dépenses liées au travail musculaire,
- ✓ Les dépenses spécifiques de la croissance, grossesse, allaitement,
- ✓ Les dépenses liées à l'état de santé,
- ✓ Les dépenses de la digestion et de l'assimilation des aliments.

Le poids du corps est le résultat d'un bilan énergétique réalisé par l'énergie (calories) apportée par l'alimentation, moins l'énergie (calories) dépensée par l'organisme.

La ration alimentaire désigne la quantité minimale et le type d'aliments qu'un individu doit consommer chaque jour pour subvenir aux besoins de son organisme. Le calcul de la ration alimentaire se base sur les dépenses énergétiques et est exprimé en kilojoules ou en kilocalories (1 kcal équivaut à 4,18 kJ). La ration alimentaire varie selon l'âge, la taille, le poids et l'activité de chaque personne. On estime environ à 1600 kcal la ration alimentaire d'un enfant, à 2800 kcal celle d'un homme de 70 kg et de 2200 kcal celle d'une femme de 55 kg.

Une ration alimentaire correcte doit maintenir le poids corporel dans un état idéal.

Le plan national nutrition et santé (PNNS) a été mis en place en 2001 pour sensibiliser les individus à contrôler leur hygiène alimentaire afin d'améliorer l'état de santé et de lutter contre des apports alimentaires non adaptés au fonctionnement de l'organisme qui provoquent la dénutrition et l'obésité.

Depuis 2011, une réelle volonté de mise en place d'une politique nutritionnelle est apparue et c'est devenu une priorité de santé publique.

Les 7 recommandations du Programme national nutrition et santé (PNNS)<sup>30</sup> sont de consommer 5 fruits et légumes par jour, des féculents à chaque repas selon l'appétit, 3 produits laitiers (lait, yaourt, fromage) par jour, 1 à 2 portions de viande, œufs et

---

<sup>29</sup> [http://www.lediet.fr/page\\_dictionnaire.html?id\\_rubrique=8&id\\_dico=48](http://www.lediet.fr/page_dictionnaire.html?id_rubrique=8&id_dico=48) [Date: 02/05/2016]

<sup>30</sup> Programme National Nutrition Santé 2011-2015, Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Santé, 2011

produits de la pêche par jour, de limiter les matières grasses ajoutées, le sucre et le sel, l'eau à volonté et d'augmenter l'activité physique.

Pour sensibiliser le grand public, des slogans reprenant les principales recommandations sont visibles sur les publicités de produits alimentaires :

- ✓ “ Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour ”
- ✓ “ Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière ”
- ✓ “ Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé ”
- ✓ “ Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas ”

Les objectifs nutritionnels de santé publique fixés par le Haut conseil de la santé publique (HSCP) sont classés en quatre axes dont un est de réduire la prévalence des pathologies nutritionnelles (dénutrition et troubles du comportement alimentaire).

#### **b) Comment l'être humain sait -il qu'il a faim ?**

La prise alimentaire assure l'apport des composés biochimiques essentiels et des substrats énergétiques nécessaires à la cellule. Cet apport est fondamental pour maintenir l'équilibre du milieu intérieur de l'organisme. Pour faire face à cette demande, le système nerveux central va contrôler l'ensemble des conduites de l'individu vis-à-vis de la nourriture, appelé comportement. Il se situe au niveau de l'hypothalamus, au centre du cerveau. L'hypothalamus<sup>31</sup> sert de pont entre le système nerveux autonome et le système endocrinien. Des expériences réalisées dans les années 1940<sup>32</sup> ont montré que des stimulations électriques ou des lésions de régions spécifiques de l'hypothalamus modifiaient la prise alimentaire. Ces expériences avaient conduit à identifier un centre de la faim et un centre de la satiété. Les recherches d'aujourd'hui mettent en évidence également l'activité de neurotransmetteurs dans la régulation de la dépense énergétique et de la prise alimentaire. L'hypothalamus intègre de nombreux indices métaboliques, endocrines, nerveux et participe aux réactions émotionnelles comme la peur, le stress, le plaisir.

La décision de s'alimenter est un acte volontaire. Il dépend des structures corticales conscientes impliquées dans les représentations mentales des aliments, des

---

<sup>31</sup> <http://www.universalis.fr/encyclopedie/hypothalamus/4-l-intervention-de-l-hypothalamus-dans-les-grands-comportements/> [Date: 02/05/2016]

<sup>32</sup> <http://campus.cerimes.fr/> [Date: 02/05/2016]

structures profondes liées aux émotions provenant du système limbique, des circuits de la récompense et des structures corticales connectées qui supportent la décision de l'acte alimentaire.<sup>33</sup>

Le Rythme circadien sur 24 heures, piloté par le cerveau, fixe le cadre temporel du comportement alimentaire, tandis que les choix alimentaires sont basés sur des apprentissages olfacto-gustatifs qui évoluent en fonction du cadre familial et culturel.

Les repas sont régulés par l'horloge interne, par le besoin énergétique et par les facteurs socio-culturels déterminant leur nombre, leur répartition et leur composition.

Pour la régulation du comportement alimentaire, le système nerveux central va recevoir des signaux liés à la prise alimentaire qui sont d'ordres sensoriels, neuronaux et humoraux. Ils sont élaborés pendant la prise alimentaire, la digestion et la métabolisation des nutriments.

La prise alimentaire est caractérisée par trois phases :

- ✓ La phase pré-ingestive qui correspond à la sensation de faim motivée par des stimuli externes visuels, olfactifs ou internes provenant de la baisse de glycémie.
- ✓ La phase prandiale qui comprend la prise alimentaire proprement dite et le rassasiement qui est un processus progressif.
- ✓ La phase est postprandiale, caractérisée par la satiété, qui marque la période d'arrêt de la prise alimentaire par désintérêt de la nourriture, dont la durée est liée à la qualité du repas, et, au pouvoir satiétogène des nutriments ingérés et des molécules issues de la digestion (acides aminés, glucose, acides gras libres, hormones).

Après un repas l'activation des mécanorécepteurs de l'intestin, la modification des taux circulants de nutriments et la libération des hormones intestinales conduisent à une réduction de l'alimentation.

Les signaux sensoriels, l'aspect, le goût, l'odeur, la texture de l'aliment pendant la phase ingestive, influence la prise alimentaire. Cette régulation est modulée par l'expérience antérieure, positive ou négative, qui permet d'associer par anticipation,

---

<sup>33</sup> Pr J.B GARRE et al., Sémiologie du comportement alimentaire, psyfontevraud.free.fr

les caractéristiques sensorielles de l'aliment à sa représentation énergétique ou nutritionnelle. On parle d'adaptation anticipatoire. Un autre phénomène également, appelé alliesthésie, se produit par la perte progressive de la sensation de plaisir proportionnel à la quantité ingérée d'un même aliment. Cependant on peut être rassasié par un aliment et éprouver un intérêt pour un nouveau plat. C'est une satiété sélective correspondant à une accoutumance des signaux sensoriels liés spécifiquement à l'aliment.

Les nutriments, par eux-mêmes, peuvent être des signaux transmis à l'hypothalamus. La chute de la glycémie, d'au moins 10% du niveau basal, induit la prise alimentaire, mais à l'inverse, l'hyperglycémie, provoquant la sécrétion transitoire de l'insuline, la diminue.

Plusieurs études<sup>34</sup> ont démontré que les acides gras insaturés libres circulants, qui passent la barrière hémato encéphalique, sont captés par des centaines de neurones et jouent un rôle de régulateur de l'homéostasie énergétique et du glucose. Une injection d'acide oléique dans le 3<sup>ème</sup> ventricule induit une diminution de la prise alimentaire.

Le tractus gastro-intestinal participe également à la régulation de la prise alimentaire. La distension gastrique liée à l'arrivée des aliments dans l'estomac, provoque la stimulation des mécanorécepteurs, qui via le nerf vague, envoient des informations au système nerveux central.

Les hormones très nombreuses du tube digestif, dont la libération est modulée par la prise alimentaire, renseignent également le cerveau.<sup>35</sup>

La ghréline, fût la première hormone de régulation de l'appétit à être découverte en 1999. Elle est produite principalement par les cellules du fundus de l'estomac. Elle stimule l'appétit et l'augmentation de la masse grasseuse. Très présente avant le repas, elle diminue après.

L'insuline est rapidement sécrétée par les cellules du pancréas pendant la période post prandiale et transportée au cerveau. Le taux d'insuline est proportionnel à la masse de graisse corporelle. Dans le système nerveux central, des récepteurs à

---

<sup>34</sup> Naturanews, Fondation pour le libre choix, Juin 2003

<sup>35</sup> Daniel TOME & Nicolas DARCEL, Des Hormones pleines d'appétit, La Recherche n°424, pp 48, 2008

l'insuline sont exprimés dans le noyau hypothalamique impliqués dans la régulation de la prise alimentaire et dans les voies sensorielles. L'insuline transmet un signal anorexigène au cerveau.

La leptine est une hormone protéique produite par les adipocytes blancs et libérés dans la circulation. Comme l'insuline, elle est proportionnelle à la masse corporelle. Au niveau du cerveau, les récepteurs de la leptine sont fortement exprimés dans les neurones de l'hypothalamus. La leptine entraîne une réduction de la prise alimentaire et une augmentation de la dépense énergétique.

La cholecystokinine,(CCK), agit comme un signal de satiété à court terme et optimise la digestion. Elle est majoritairement synthétisée dans le duodénum et le jéjunum et rapidement libérée après l'ingestion d'aliments riches en lipides et protéines. Elle retarde la vidange gastrique et stimule la sécrétion des enzymes pancréatiques et la contraction de la vésicule biliaire. Par l'intermédiaire des récepteurs CCK, situés sur les neurones afférents vagues, l'hormone envoie des signaux de satiété.

D'autres hormones comme l'amyline, le glucagon like peptide et le peptide YY sont également secrétés pour inhiber la prise alimentaire. <sup>36</sup>

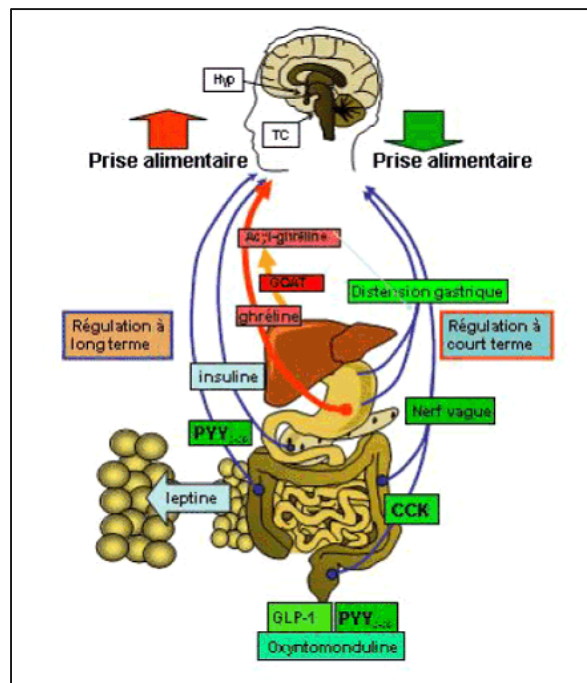


Figure 10 : Schéma : la régulation de la faim <sup>37</sup>

<sup>36</sup> [http://www.pharmacorama.com/Rubriques/Output/Glycemiea5\\_1.php](http://www.pharmacorama.com/Rubriques/Output/Glycemiea5_1.php) [Date: 02/05/2016]

<sup>37</sup> <http://www.senat.fr/rap/r10-158/r10-1584.html> [Date: 01/05/2016]

D'autres facteurs modulent la régulation homéostasique du comportement alimentaire.

Les facteurs socioculturels et familiaux règlent les temps et les normes de la prise alimentaire sans prendre réellement en compte les signaux physiologiques de la satiété qui seraient uniques à chacun en fonction de son métabolisme. Les heures de repas imposées par l'emploi du temps ou par les obligations familiales obligent à adapter volontairement l'heure de la prise alimentaire. L'apprentissage de l'alimentation par la famille conditionne le comportement alimentaire futur et la perception culturelle de l'idéal corporel (minceur ou rondeur selon les cultures) l'influence également.

Les facteurs psychoaffectifs interagissent avec les signaux sensoriels liés à la prise alimentaire. L'aspect, l'odeur le goût des aliments vont refléter une émotion, une anxiété, un stress. Un traitement des informations sensorielles par les structures limbiques et le cortex cérébral permet une interprétation et prend une dimension émotionnelle, et suscite des sensations ou sentiments qui influencent la prise alimentaire dans le refus ou dans le passage à l'acte.

Le contrôle cognitif de la prise alimentaire peut également intervenir en étouffant la sensation de faim ou de satiété ressentie. Le choix de s'autoriser à manger ou de se l'interdire peut-être décidé de façon consciente. Ce pouvoir de décision peut être dépassé par des facteurs externes qui prennent une importance plus forte que la seule nécessité d'assouvir la faim homéostasique. Ce phénomène ouvre la porte aux troubles du comportement alimentaire.<sup>38</sup>

Il existe donc une interaction entre les signaux homéostatiques et non homéostatiques qui conduisent ensemble à une réponse orexigène ou anorexigène. Cette réponse actionne, dans l'hypothalamus une population de neurones spécifiques.

---

<sup>38</sup> Alain Sousa, Le Mécanisme de la faim, Doctissimo.fr [Date : 02/05/2016]

### **c) Le dérèglement des signaux de la faim**

Dans les deux cas, les signaux satiété faim ne sont plus écoutés. La décision de l'acte de s'alimenter n'a plus de lien avec le besoin nutritionnel de départ qui est de nourrir la cellule pour lui permettre de vivre.

Les troubles du comportement alimentaire tels que l'anorexie, la boulimie touchent environ 5 à 10 % de la population générale.<sup>39</sup>

Des études ont été menées pour essayer de comprendre les causes biologiques mais elles restent encore très méconnues jusqu'à présent.

La régulation physiologique de la prise alimentaire est étroitement liée au système neuroendocrinien. Les études démontrent que les personnes atteintes de troubles du comportement alimentaire présentent un dysfonctionnement de ce système, engendrant un dérèglement de certaines hormones impliquées dans la régulation de la faim. Mais ces troubles contribuent également au déséquilibre du métabolisme et perturbe les signaux de la faim et de la satiété. Des chercheurs se demandent si le dérèglement hormonal constaté chez les personnes atteintes en est la cause ou la conséquence.

Une autre piste est évoquée par des chercheurs de l'unité Inserm 1073 « nutrition, inflammation et dysfonction de l'axe intestin-cerveau). Ils révèlent l'implication d'une protéine<sup>40</sup> produite par des bactéries intestinales comme *Escherichia coli*. Des anticorps sont produits pour la neutraliser. Par contre cette protéine est le sosie de l'hormone de satiété. Les anticorps vont également se fixer sur l'hormone concernée et modifier son effet sur la satiété en favorisant la boulimie ou l'anorexie.

---

<sup>39</sup> <http://www.ameli-sante.fr/troubles-du-comportement-alimentaire-anorexie-et-boulimie/trouble-comportement-alimentaire-definition.html> [Date: 02/05/2016]

<sup>40</sup> Pierre DECHELOTTE, Sergueï FETISSOV, Anorexie/boulimie : une protéine bactérienne mise en cause, Contact Presse Inserm, 2014



Figure 11 : Schéma : la similitude entre hormone et protéine <sup>41</sup>

## II. Alimentation « Addiction mentale »

### A. Les troubles du comportement alimentaire<sup>42</sup>

#### a) Historique

Les descriptions des personnes atteintes d'un trouble du comportement alimentaire<sup>43</sup>, soit de type restrictif, soit à l'inverse par excès, sont très anciennes et connues depuis l'antiquité.

Le premier cas rapporté d'anorexie serait dès le XI<sup>ème</sup> siècle avec Avicenne, médecin et philosophe.<sup>44</sup>

<sup>41</sup><http://www.leparisien.fr/magazine/plaisir/sante-anorexie-boulimie-la-faute-a-une-protéine> [Date : 01/05/2016]

<sup>42</sup> <http://www.psychom.org/Troubles-psychiques/Troubles-des-comportements-alimentaires-TCA> [Date : 02/05/2016]

<sup>43</sup> Kathleen M.BERG, *Les troubles du comportement Alimentaire*, De Boeck, 2005

<sup>44</sup> <http://anorexietpe.e-monsite.com/pages/approche-historique.html> [Date: 02/05/2016]

Au Moyen-âge, on évoque « les Saintes Anorexiques » dont Sainte Catherine de Sienne. Il s'agit de communautés religieuses mythiques où le jeûne est pratiqué dans le but de se couper de la matérialité et du monde profane. Les médecins de l'époque nomment ce comportement : Anorexia mirabilis = perte « miraculeuse » de l'appétit.

C'est en 1689 que Richard Morton a publié la première description clinique d'un cas d'anorexie sous les termes de phtisie nerveuse. La jeune femme ne s'alimentait plus depuis deux ans, présentait un état de maigreur extrême avec simultanément une forte activité physique et intellectuelle. Le Dr Morton n'a pas réussi à éviter à sa patiente une fin tragique.

L'impératrice d'Autriche Sissi (1837 – 1898) en sera un autre exemple.

Le 27 janvier 1995 ce sera la fin tragique de Solenn Poivre d'Arvor (fille d'un journaliste célèbre) à l'âge de 19 ans qui permettra d'inaugurer en 2004, un établissement spécial de soins « La Maison de Solenn ».

Pour la boulimie<sup>45</sup> des descriptions cliniques ont été repérées par le médecin grec GALIEN (131-20) jusqu'au 19ième siècle. Les dictionnaires médicaux ont consacré plus de place à la boulimie qu'à l'anorexie.

Le plus souvent, les deux tableaux cliniques sont reconnus comme associés ou alternants chez un même sujet comme en attestent des auteurs comme Blankaart (1708), James (1743), ou Motherby (1785). En 1869, Blachez propose une description détaillée de plusieurs pages sur la boulimie dans le Dictionnaire encyclopédique des sciences médicales.

Dès le début des années 30, plusieurs auteurs ont rapproché la boulimie de la toxicomanie. C'est le cas d'un texte de Morsche Wulff en 1932 sur un « intéressant complexe symptomatique oral et sa relation à l'addiction » traduit en français et publié dans l'ouvrage collectif sur la boulimie dirigé par Brusset en 1992

La sémiologie permet de repérer ce qui distingue le comportement alimentaire ordinaire d'un trouble du comportement alimentaire. Celui-ci peut être secondaire à une pathologie somatique.

---

<sup>45</sup> G.SCHMIT & N.PRESME, Psychopathologie de l'adolescent, pp 405-416

La perte d'appétit peut faire suite au développement d'un cancer ou d'une maladie liée au mental comme le refus de s'alimenter par peur d'être empoisonné dans le cadre d'un délire de persécution.

On parle de troubles du comportement alimentaire lorsque les altérations observées ne sont pas secondaires à une autre pathologie.

Plusieurs modifications doivent apparaître. La qualité et la quantité des aliments consommés sont différentes de ce que l'on rencontre habituellement chez des individus de même âge et de même culture. Ce comportement alimentaire entraîne un retentissement négatif sur la santé physique, mentale de l'individu concerné (carences, obsession de la nourriture, dépression) et il vient répondre à une problématique personnelle qui n'a pas pu être gérée par d'autres moyens.

### **b) L'anorexie**

L'anorexie mentale est définie par la triade symptomatique des trois A qui sont anorexie, amaigrissement et aménorrhée. L'anorexie fait référence à la disparition de l'appétit.

Les symptômes sont la perte de poids intentionnelle induite et maintenue par l'individu associé à la peur de grossir<sup>46</sup>, d'avoir un corps difforme, le maintien d'un poids faible en dessous des normes pour l'âge et la taille, la dénutrition de gravité variable, la restriction des choix alimentaires, la pratique excessive d'exercices physiques, les vomissements provoqués, et l'utilisation de laxatifs, coupe faims et diurétique.

L'anorexie commence de façon insidieuse. Elle s'instaure car le sujet a l'impression d'être gros. La personne concernée limite la quantité des aliments ingérés ce qui peut, dans certains cas, amener à confondre l'anorexie avec un régime parfois justifié par un excès de poids. Puis, progressivement, elle commence à être obsédée par la perte de poids accompagnée de sentiments très divers qui sont la toute-puissance liée à la capacité de se contrôler, l'angoisse de perdre ce contrôle, et la peur de regrossir. Peur qui se trouve rassurée par la perte continue du poids. Attitudes et stratégies sont mises en place pour atteindre ce but. Le fait de s'éloigner du poids initial, point de départ d'une souffrance et d'un stress intérieur, la rassure.

---

<sup>46</sup> Bernard WAYSFELD, La peur de grossir, Armand Colin, 2013

Ces personnes ont une conviction inébranlable, une volonté très forte. La maîtrise du poids s'accompagne d'un sentiment de victoire et de fierté et l'entrée dans le trouble est généralement teintée d'affects positifs. Par contre, cette peur viscérale de prendre du poids fera qu'elles deviendront prisonnières de leur fonctionnement. La minceur retrouvée au départ, plébiscitée par le regard extérieur, deviendra maigre obsessionnelle, sans réalisation consciente de cet état par elles-mêmes. Les signes extérieurs visibles uniquement par les autres sont invisibles, niés pour elles.

20 à 30 % du poids sont perdus, voir dans les formes plus sévères 50% du poids, mettant en jeu le pronostic vital du sujet. Toute prise de poids entraîne la colère, l'insatisfaction et de la dévalorisation de soi.

La moitié des personnes touchées par l'anorexie évolue vers la boulimie.

### **c) La boulimie**

Historiquement, la boulimie a été perçue comme une forme particulière de l'anorexie mentale, tant ces deux troubles sont liés par une peur panique de grossir.

La boulimie, avec un âge de début plus tardif que celui de l'anorexie mentale, concerne d'avantage des adolescents plus âgés et de jeunes adultes.

Les accès boulimiques se définissent par la consommation de grandes quantités d'aliments ingérés de façon impulsive et irrésistible, s'accompagnant d'un sentiment de perte de contrôle, quelles que soient les quantités consommées. La quantité d'aliments ingérés, parfois sans mastication, est nettement plus importante que celle habituellement consommée par une personne dans le laps de temps donné et dans des circonstances similaires.

Les heures et les minutes précédant l'épisode sont souvent marquées par une sensation de faim oppressante, un sentiment de perte de contrôle et une lutte intense contre l'arrivée d'une crise. Cette période peut être notamment déclenchée par une situation génératrice d'angoisse. L'accès boulimique lui-même dure en moyenne 1 à 2 heures sans discontinuité en cachette de l'entourage le plus souvent, et généralement en fin de journée indépendamment des repas, mais parfois déclenché par un repas copieux. Les aliments consommés souvent stockés en prévision de la crise sont typiquement des aliments habituellement exclus de l'alimentation c'est-à-dire très riche et très gras.

La fin de la crise survient lorsqu'il n'y a plus de nourriture disponible ou que la sensation de malaise physique est trop intense. Pour tenter d'éliminer toute trace de l'accès, celui-ci est souvent suivi de vomissements provoqués dans un premier temps par l'ingestion de grande quantité de liquide ou par la stimulation du réflexe nauséux. Ces derniers deviennent ensuite quasiment spontanés, automatiques et passifs. La fin de la crise est associée à un sentiment de torpeur, de culpabilité, de honte et souvent à un malaise physique intense avec douleurs abdominales.

Les boulimiques parviennent à maintenir un poids voisin de la normale dans la mesure où épisodes de restriction et d'élimination suivent les phases de crises.

En dehors de ces phases, les aliments peuvent être consommés sans vomissements provoqués, mais comme l'anorexie, les préoccupations corporelles et l'obsession de la minceur restent présentes.

Dans 60 à 80 % des cas un syndrome dépressif majeur est présent à un moment donné du trouble.

#### **d) La boulimie sucrée<sup>47</sup>**

Quand le temps d'ensoleillement quotidien est au plus bas, la dépression saisonnière touche 80% de femmes. Elles se caractérisent par des changements d'humeur avec une augmentation de la présence d'émotions négatives, une plus forte irritabilité, une asthénie, un besoin accru de temps de sommeil et une envie plus importante d'absorber des sucreries en quantité inhabituelle, supérieure à la normale. Ces accès de consommation de produits sucrés cessent lors d'un traitement en luminothérapie ou lorsque que la durée d'ensoleillement quotidien augmente à nouveau après le mois de mars. Les mécanismes invoqués dans cette pathologie seraient liés au système sérotoninergique, ainsi qu'à des troubles de la sécrétion de la mélatonine, celle-ci étant dépendante des rythmes circadiens. Les recherches montrent que l'exposition à la lumière corrige ce phénomène.

#### **e) Hyperphagie boulimique**

La différence centrale avec la boulimie est l'absence de comportements compensatoires comme les vomissements, les laxatifs, l'hyperactivité. Le trouble

---

<sup>47</sup> Michèle Freud, Addictés au sucré ! , [www.michelefreud.com](http://www.michelefreud.com) [Date : 02/05/2016]

entraîne donc un surpoids flagrant. Les personnes soumises à ce trouble sont préoccupées par la nourriture et le poids, et ont des tentatives vaines de restriction.

Les prises alimentaires sont importantes, associées à une sensation de remplissage et une perte de contrôle de l'acte alimentaire. 20 à 50% des individus en surpoids qui veulent maigrir seraient sujets à de l'hyperphagie boulimique. Contrairement à l'anorexie et la boulimie, ce trouble serait réparti de manière égale entre les deux sexes.

#### **f) Compulsions alimentaires**

Elles décrivent une consommation impulsive, de survenue brutale, en dehors des repas d'un aliment ou d'une catégorie d'aliments, en réponse à une envie plutôt qu'à la sensation de faim. Les aliments sélectionnés sont appréciés et sont attractifs. La notion de compulsion est indépendante du volume de la prise alimentaire. Les épisodes s'accompagnent d'un soulagement, voire d'un plaisir mais qui laissent très vite place à un sentiment de culpabilité. Elles surviennent fréquemment en fin de journée et peuvent être mises en relation avec une certaine angoisse et la diminution du contrôle social lors du retour au domicile. Les compulsions sont fréquentes chez les personnes poursuivant un régime alimentaire.

Les troubles du comportement alimentaire sont des affections invalidantes, désocialisantes. Ils touchent de plus en plus de jeunes filles ou de jeunes femmes dans nos sociétés industrialisées. Même le sexe masculin ne reste pas indemne. Environ 1 garçon pour 10 filles pour l'anorexie mentale et de 1 garçon pour 3-4 filles pour la boulimie

Les troubles du comportement alimentaire concernent un million de personnes en France.<sup>48</sup>

C'est un véritable problème de santé publique qui toucherait principalement les pays occidentaux. Aux Etats Unis, l'anorexie mentale est la troisième maladie chronique après l'obésité et l'asthme.

Ils apparaissent généralement à l'adolescence autour de la puberté et concerne principalement les femmes. Leur fréquence est difficile à évaluer avec précision, car

---

<sup>48</sup> Pr D. RIGAUD, Epidémiologie des TCA, <http://www.anorexie-et-boulimie.fr>, 2008

ce sont des troubles volontiers cachés par les malades qui en ont honte. On estime qu'il existe actuellement un pourcentage non négligeable de ces troubles.

En France, d'après les données hospitalières donc en dessous de la réalité, car tous les malades ne font pas l'objet d'une prise en charge, de 1 à 1,5 % des femmes de 15 à 25 ans auraient une anorexie mentale. L'âge du début est en moyenne de 17 ans. La boulimie apparaît plus tardivement vers 19 -20 ans, de 3 à 5 % de femmes de 15 à 35 ans.<sup>49</sup>

L'identification clinique des symptômes des troubles du comportement alimentaire a fait l'objet d'une inscription spécifique dans deux répertoires officiels de classification des troubles psychique.

CIM-10 <sup>50</sup>, classification internationale des troubles du comportement, inscrit les troubles de l'alimentation au sein de la section des syndromes comportementaux associés à des perturbations physiologiques et à des facteurs physiques

DMS (diagnostic statistical Manual 1994) classe sous l'appellation trouble du comportement alimentaire l'anorexie mentale et la boulimie. Par contre l'obésité n'en fait pas partie.

Selon les recommandations de la Haute Autorité de Santé ou HAS<sup>51</sup> en 2010, le repérage doit être précoce et ciblé pour prévenir du risque d'évolution vers une forme chronique et des complications somatiques psychosociales. Les populations à risque sont les adolescents, plus particulièrement les adolescentes, les mannequins, les danseurs, et sportifs où performance et poids sont intimement liés.

Les modalités de repérage passent obligatoirement par un questionnaire sur l'existence d'un trouble du comportement alimentaire et un suivi de courbe entre taille-poids-corpulence ainsi que le calcul de l'indice de masse corporelle (IMC).

---

<sup>49</sup> <https://www.carenity.com/maladie/anorexie/chiffres-cles-anorexie> [Date 01/05/2016]

<sup>50</sup> <http://www.cercle-d-excellence-psy.org/informations/cim-et-dsm> [Date: 01/05/2016]

<sup>51</sup> [http://www.has-sante.fr/portail/jcms/fc\\_1249588/fr/accueil](http://www.has-sante.fr/portail/jcms/fc_1249588/fr/accueil) [Date: 18/12/2015]

### **III. Quand le mental et le physique divorcent**

#### **A. L'importance du mental**

##### **a) Le mental**

En dépit de la maigreur et de la perte continue de poids, l'individu peut exprimer un sentiment de bien-être et d'énergie allant croissant avec l'amaigrissement, notamment en raison de la sécrétion d'endorphines liée à la situation de jeûne. Cet état se dégrade avec le temps, le corps ne pouvant plus soutenir le degré de dénutrition. Cette phase est généralement associée à un déni des besoins physiologiques et de l'état de fatigue.

Après une étude récente réalisée par Couturier et Lock (2006), sur 86 adolescents anorexiques, le déni de la maigreur ne concernait qu'un tiers des participants. Il s'agirait plutôt d'un refus de reconnaître et d'accepter les besoins vitaux, et d'un rejet de la suprématie des instincts au profit d'une valorisation extrême de la maîtrise par la pensée et la volonté.

Dans l'anorexie l'aspect physique est évocateur : pâleur, cheveux et ongles cassants, troubles circulatoires, extrémités violacées. La fonte musculaire peut être masquée par les œdèmes de carence des membres inférieurs.

Si l'étymologie du mot anorexie fait référence à la perte d'appétit, loin de l'avoir perdu, la personne lutte en fait activement contre la sensation de faim. Toutefois, progressivement, les mécanismes biologiques la régulant, se dérèglent et la sensation de faim disparaît parfois. L'apparition de comportement boulimique émaille souvent l'évolution de l'anorexie restrictive.

Plus les conduites de restriction sont prononcées, plus le risque de développer des comportements boulimiques est important.

A ces conduites de restriction s'associent un ensemble de comportements et de rituels évocateurs qui visent à réduire l'anxiété face à la prise alimentaire comme la pesée minutieuse des portions alimentaires, la dissimulation de nourriture, le refus de participer aux repas familiaux ou en groupe. La prise alimentaire est vécue comme menaçante.

Les rituels et ruminations s'accroissent avec la gravité de la dénutrition. De fait, les observations de personnes exposées à des privations alimentaires dans un contexte de guerre, de famine ou de régime montrent que ce type de modifications psychiques et comportementales s'associe à la dénutrition : pensées obsédantes, irritabilité, troubles de l'humeur et de la concentration.

L'amaigrissement est constant et souvent rapidement important. Il peut aller jusqu'à 30 voire 40 % du poids initial, menaçant ainsi la vie même de la personne.

Chez les enfants et les adolescents en cours de croissance, il n'y a pas nécessairement de perte de poids, mais une absence de prise de poids qui aboutit à une situation de maigreur importante en raison de la poursuite pour un temps de la croissance. La brutalité de la perte de poids est mal tolérée sur le plan somatique et provoque des problèmes cardiaques et de tension artérielle.

L'état de maigreur n'inquiète pas la personne bien au contraire. La crainte d'être obèse ou de prendre du poids est omniprésente à son esprit comme en témoignent les pesées pluriquotidiennes, notamment après les repas, mais également la prise des mensurations. L'amaigrissement est la conséquence directe de la restriction alimentaire, mais aussi d'autres stratégies de contrôle de poids comme l'excès d'activité physique ou les comportements de purge.

L'hyperactivité physique est très fréquente et fait partie des éléments caractéristiques de l'anorexie mentale. Elle s'inscrit dans une démarche consciente d'augmentation de la dépense énergétique. Certaines personnes n'arrivent plus à contrôler ce comportement. Cette incapacité à prendre du repos persiste en dépit de la fatigue et de la détérioration des conditions physiques.

Ces activités, souvent solitaires, s'exercent sans plaisir, de manière rigide et automatisée. L'interruption de l'activité ou l'impossibilité de la réaliser selon le schéma prédéterminé par l'individu génère une forte anxiété et de la culpabilité.

A cette hyperactivité physique, impliquant une restriction volontaire de toute période de repos, même nocturne, s'associent souvent des troubles du sommeil qui limitent les chances de récupération.

Les purges sont la seconde stratégie principale de contrôle de poids (vomissements, laxatifs, diurétiques). L'anorexie restrictive pure ne concerne que la moitié des

individus touchés par ce mal. Les formes mixtes sont fréquentes, comprenant des périodes restrictives ou boulimiques qui se succèdent au cours de la maladie.

Les conduites de purge provoquent des troubles biologiques notamment cardiovasculaires dus à la fuite du potassium.

L'aménorrhée est dite secondaire lorsqu'elle survient chez une jeune fille déjà réglée et primaire chez une jeune fille pour laquelle les troubles alimentaires surviennent avant l'apparition des premières règles. Elle est rarement perçue par la jeune fille comme un problème. Seules les femmes plus âgées forment des inquiétudes concernant cette absence et son retentissement potentiel sur la fécondité.

L'aménorrhée est consécutive à l'importance de la dénutrition et de l'exercice physique à l'origine de modification de la fonction des gonades et avec le retour à un profil hormonal pré-pubertaire. Certains chercheurs soutiennent l'influence de facteurs psychologiques pouvant intervenir indépendamment des effets de la dénutrition comme en témoigne son installation dans près d'un tiers des cas avant un amaigrissement conséquent.

Les taux d'estrogènes sont corrélés à des symptômes clés tel que l'insatisfaction corporelle.

### **b) Retentissement somatique**

La fonte musculaire, disparition des caractères sexuels secondaires (fesses, seins) donne une apparence androgyne, os saillants, peau sèche et ridée couverte d'un duvet très fin appelé lanugo, ongles secs, cassants, striés, cheveux fins, ternes, cassants et perte de cheveux. L'organisme réagit à la situation de dénutrition en ralentissant l'ensemble de ses fonctions afin d'économiser l'énergie disponible

On observe :

- ✓ Une diminution de la température du corps avec les extrémités froides et violacées et sensibilité accrue au froid,
- ✓ Une bradycardie avec un rythme cardiaque inférieur à 60 battements par minute au repos,
- ✓ De l'hypotension,

- ✓ Un ralentissement du fonctionnement digestif avec constipation fréquente, parfois marquée par des prises de laxatifs,
- ✓ Un affaiblissement du système immunitaire,
- ✓ Un ralentissement du cours de la pensée avec diminution des capacités d'attention et de mémorisation.
- ✓ Des troubles hydroélectriques, comme la perte de potassium, liés aux conduites de purge et à l'éventuelle restriction des apports hydriques provoquent de la fatigue, des crampes musculaires et de graves troubles du rythme cardiaque avec une perturbation de la contractilité du myocarde.

L'individu révèle une anémie par carence en fer ou en vitamine, une diminution des globules blancs également.

En cas d'évolution chronique, les carences vitaminiques et la dénutrition auront un impact sur l'ensemble des fonctions de l'organisme, l'un des retentissements les plus documentés est la réduction de la densité de l'os. Celle-ci est liée à différents facteurs comme la disparition des cycles menstruels et par conséquent à l'absence des hormones sexuelles.

## **B. Le corps et son image**

Le trouble de l'image corporelle<sup>52</sup> (dysmorphique) se définit par une préoccupation exagérée par rapport à une partie du corps jugée insatisfaisante et produisant un mal être cliniquement significatif, qui peut s'accompagner d'une détérioration sociale, professionnelle ou d'autres domaines importants de l'activité de l'individu.

Chez les personnes concernées par les troubles des conduites alimentaires, l'estime de soi est très fortement dépendante de l'image du corps. Cette image est constituée de trois composantes : perceptuelle, subjective et comportementale<sup>53</sup>

Les personnes atteintes de TCA perçoivent certaines parties de leur corps comme ayant une taille et un volume supérieurs à la réalité. Les résultats de recherches

---

<sup>52</sup> <https://fr.wikipedia.org/wiki/Dysmorphisme> [Date: 02/05/2016]

<sup>53</sup> Lionel DANY, Michel MORIN, Image corporelle et estime de soi : étude auprès de lycéens français, bulletin de psychologie 509, pp 321-334

menées sur cette distorsion cognitive indiquent que l'estimation perceptive est erronée.

La composante subjective, qui comprend elle-même deux dimensions (cognitive et affective) concerne les attitudes, les sentiments et les évaluations suscités par les aspects physiques de la personne, comme l'insatisfaction corporelle et l'anxiété sous-jacente. Les personnes ayant des troubles de conduite alimentaire ont l'impression que leur corps n'est pas attrayant et pensent que les autres personnes perçoivent la moindre imperfection et en profitent pour les juger en fonction de leur apparence. D'après les études, ces personnes considèrent que les individus en surpoids sont perçus comme faibles, manquant de volonté et n'étant pas dignes d'être appréciés.

Elles maintiennent ainsi des croyances erronées quant à la silhouette qu'elles devraient avoir et plus particulièrement quant au lien existant entre l'apparence physique et la réussite sociale et professionnelle.

A l'inverse, les individus qui n'ont pas de TCA prennent d'autres paramètres en compte que la simple attractivité physique comme le fait d'être en bonne santé ou les compétences intellectuelles et relationnelles.

La composante comportementale de l'image du corps peut s'observer dans les conduites d'évitement de situation exposant le corps ou à l'inverse les conduites visant à l'exhiber. Dans le cas des troubles du comportement alimentaire, les particularités perceptives et subjectives s'accompagnent généralement de comportements d'évitement de situations de mise en valeur de soi, mais avec l'augmentation de la popularité des sites Pro ANA certaines filles cherchent à exhiber leur corps comme tentative de matérialisation de leur identité. Pourtant le mal être corporel continue à se manifester par la répétition incessante des pesées.

La lutte permanente contre la tentation d'aliments interdits les rend sensibles au moindre échec car tout écart est potentiellement menaçant. En effet, ces personnes rapportent une angoisse importante face à la transgression alimentaire, imaginant que celle-ci pourrait déclencher une crise d'hyperphagie non contrôlée.

Elles se construisent un système de référence alimentaire, toute transgression est considérée comme un échec. Ces personnes rapportent l'impression d'être scindée

en deux parties, le corps distinct de l'esprit, qui est lui-même pris dans un combat ange ou démon.

Le conflit intérieur presque permanent entraîne des conséquences négatives sur l'humeur qui s'ajoutent à celle produites par la dénutrition comme l'irritabilité et la perte de motivation.

Des troubles également psychoaffectifs apparaissent. La personne perd tout intérêt pour les sorties et les rencontres qui sont considérées comme une perte de temps.

La recherche de la minceur chez les boulimiques se distingue de celle de l'anorexique pour laquelle l'objectif principal semble être la capacité de contrôle.

Ici la minceur représenterait une manière d'améliorer l'estime de soi et le bien-être psychologique par le biais d'une meilleure image de son corps. Ainsi, tandis que les anorexiques développent un sentiment de fierté grâce à leur comportement, les boulimiques cherchent à se débarrasser de ce monstre intérieur qui les pousse à dévorer et finit par les consumer. L'estime de soi est particulièrement touchée.

Les boulimiques présentent des schémas de pensée semblables à ceux des personnes déprimées comprenant notamment des schémas d'incompétence et de défaillance personnelle qui leurs donnent l'impression d'être indignes d'être aimées. Cette impression est corrélée à la fréquence des crises de boulimie. Elles permettraient de diminuer la conscience de la menace et d'échapper à une conscience de soi trop négative.

Au fur et à mesure que le mal s'installe, le mal être s'intensifie. Honte et culpabilité fragilisent en permanence une estime de soi déjà défaillante.

Les phases de restriction alimentaire qui suivent les épisodes de boulimie entraînent une augmentation de l'irritabilité et des fluctuations de l'humeur.

Cette dégradation de l'humeur et les troubles de la régulation des émotions entraînent une augmentation de l'irritabilité.

## **IV. La Naturopathie : le mental et le physique s'expliquent**

### **A. Un médiateur**

« Face à ces troubles, les psychiatres ne savent pas donner la bonne réponse nutritionnelle et les nutritionnistes la bonne réponse psychothérapeutique »<sup>54</sup>

Cette phrase que l'on peut lire sur le site cité en référence ci-dessus ouvre la porte à la naturopathie. Cette science holistique étudie l'individu dans son ensemble pour lui permettre de retrouver une cohérence entre le corps physique, le corps vital et le corps mental.

En premier lieu, le corps mental doit lâcher prise pour laisser le corps physique se reconstruire, reprendre des forces. Le mental doit avoir comme seule préoccupation d'investir les lieux (le corps) et refaire les aménagements intérieurs. Une fois cette mission accomplie, une vie harmonieuse va pouvoir prendre corps entre le physique et le mental.

Un état des lieux s'impose. Lors de la première consultation, à travers la morphologie, l'iridologie et l'anamnèse, le naturopathe va se rendre compte du terrain de la personne et de son énergie vitale. Le sujet doit être bien conscient de sa pathologie et non être dans le déni. Son implication à mettre en place les conseils qui vont lui être donnés est primordiale. Cette attitude est indispensable pour réussir à retrouver la santé.

Par contre, la prise en charge par le naturopathe de ce dysfonctionnement, ne peut se faire que sous certaines conditions

Le sujet ne doit pas avoir fait de tentative de suicide. Son IMC ne doit pas être inférieur à 13, forme sévère de la maladie. Il ne doit pas avoir de trouble de la personnalité ni de bipolarité sévère. Dans ces cas précités, un suivi psychiatrique est nécessaire.

La boulimie et l'anorexie mettent le corps, après une phase d'alerte et d'adaptation, dans un état d'épuisement total. Le système neuro glandulaire est généralement effondré. L'isolement psychoaffectif, le surmenage mental, l'apport alimentaire réduit ou surabondant et dévitalisé, les fatigues du système digestif malmené, le surmenage

---

<sup>54</sup> <http://www.anorexie-et-boulimie.fr/notre-raison-d-etre.htm> [Date: 01/05/2016]

musculaire, la perturbation de l'écosystème intestinal sont autant de facteurs qui provoquent la fuite d'énergie vitale. La cure de revitalisation va permettre au corps de se recharger. Les carences comblées, toutes les facultés physiques et mentales activées de façon optimum, le sujet pourra comprendre, analyser, gérer la ou les causes du trouble du comportement alimentaire subi.

La volonté de reprendre le chemin de la vie n'est pas une chose facile pour les personnes atteintes de trouble du comportement alimentaire car pour vivre il faut se nourrir, domaine de leur conflit.

Le naturopathe peut l'accompagner dans ce difficile combat.

## **B. Les Aliments**

### **a) Porter un autre regard sur l'aliment**

Son discours, différent de celui de la diététique officielle, va permettre d'appréhender l'aliment d'une autre manière. Calories et poids, mots usuellement utilisés ne feront pas parti du vocabulaire employé.

Voir l'aliment, non plus comme un ennemi, mais comme un ami, passe par une bonne compréhension de sa fonction, par la notion d'aliment vivant apportée par la naturopathie et les hygiénistes. La qualité nutritionnelle est une obligation absolue pour le bon fonctionnement de l'organisme.

Aujourd'hui, l'intérêt nutritionnel est traduit par des tables de composition qui donnent comme renseignement des chiffres, différents selon les laboratoires d'analyses.

Ils ne représentent que des moyennes plus ou moins proches de la teneur réelle des nutriments contenus dans l'assiette. Pourtant la vraie valeur nutritive d'un légume ou d'un fruit devrait être considérée en fonction de l'importance des vitamines et minéraux qu'il contient. Malheureusement, la diététique officielle fait abstraction de ce phénomène. L'analyse chimique, certes utile, ne suffit pas. L'important n'est pas la quantité de nutriments ingérés mais le profit que peut en tirer l'organisme. Les pays civilisés, sur nourris, connaissent de nombreuses carences.

Le tube digestif est considéré par l'être humain, comme une chaudière dans laquelle on ingère des aliments qui font office de carburant avec des qualités calorifiques plus ou moins élevées. Plus la quantité d'aliments est importante, plus leur dégradation apporte de la chaleur et donc de l'énergie. Mais la notion de construction n'est pas abordée, alors que, se nourrir n'est pas seulement le fait de produire de l'énergie, mais également de donner un apport de molécules bio disponibles, indispensables, qui vont servir à créer d'autres structures par les cellules. Les aliments entièrement synthétiques aux goûts des plus naturels sont inutilisables par l'organisme vivant.

L'aliment est nécessaire pour une bonne santé mentale, physique mais pas n'importe lequel.

Les aliments composants l'assiette deviennent les matériaux de base de la fabrication des hormones, des neurotransmetteurs, substances chimiques qui contrôlent notre humeur et nos comportements. Si la nourriture n'est pas optimum, le cerveau sera sous-alimenté, et le potentiel intellectuel, émotionnel, en sera affecté.

L'alimentation fournit, également, les vitamines que le corps ne peut créer et dont il a besoin pour accélérer les processus chimiques, nécessaires à la survie, et au bon fonctionnement du cerveau. Des carences en vitamine se manifestent parfois sous forme de dépression et peuvent occasionner des sautes d'humeur, de l'anxiété, de l'agitation ainsi qu'une foule de problèmes physiques.

L'hygiène de la pensée est indissociable de celle du corps. Ils sont interdépendants.

Le système nerveux fait partie du corps. Il peut subir des agressions par les liquides qui le nourrissent, et provoquer un dysfonctionnement biologique entraînant une défaillance de la pensée.

Le cerveau est l'organe le plus vascularisé de l'organisme. En 24 heures, 2000 litres de sang passent dans cet organe. Un grand réseau de capillaires et des milliards de cellules appelées neurones le composent. Ces neurones communiquent entre eux grâce à une jonction, nommée synapse, qui est un espace dans lequel vont être déversées des substances chimiques : les neurotransmetteurs ou neuromédiateurs. Chaque neurone, comme les autres cellules du corps, demande, pour bien fonctionner, à recevoir les substances nutritives dont il a besoin, et être correctement débarrassé des déchets de son métabolisme.

Le cerveau ne représente que 2% de la masse corporelle, mais absorbe 20 % de l'oxygène respiré, et 50% du glucose ingéré.

L'individu a la responsabilité de fournir à son organisme, en particulier à son cerveau et à son système nerveux, des éléments nourriciers pour obtenir un équilibre entre le corps physique et le corps mental.<sup>55</sup>

En naturopathie, la base d'une alimentation saine est représentée par les fruits et légumes, sources irremplaçables de fibres, de prébiotiques, vitamines et minéraux. La répartition idéale dans une journée est de 60 % de fruits et légumes, 20% de protéines animales et végétales, 15% de glucides et 5% de lipides. Elle doit être non dénaturée, ni appauvrie dans sa qualité nutritionnelle, par la chaleur, l'agriculture intensive, la conservation, le raffinage, le mode de cuisson. Les engrais chimiques, les pesticides, les antibiotiques, laissent aussi, dans les aliments, des résidus toxiques pour la santé. Seuls des aliments vrais, vivants, riches en enzymes, vitamines, minéraux et phyto-nutriments, apportent au corps les éléments dont il a besoin pour se régénérer en profondeur, avec, à la clé, une véritable vitalité. Pour cela, il faut faire place aux légumes et fruits frais issus de l'agriculture biologique. Les aliments doivent être complets ou semi-complets sans gluten afin de garder toutes les substances nutritives qui permettent de les assimiler sans provoquer de déminéralisation.

Les graines germées, les oléagineux, les œufs de caille, les petits poissons (sardines, maquereaux), les jeunes pousses, les micro algues de type spiruline, le pollen frais, les huiles végétales de première pression à froid, les laits végétaux, la volaille bien nourrie, le fromage de brebis ou de chèvre et, sans oublier, les aromates, sources de vertus et de saveurs, doivent avoir une place de choix dans l'assiette.

Par contre réaliser des plats gais et savoureux demande un guide au début, afin de pouvoir atteindre le but recherché : se faire plaisir en mangeant sainement.

## **b) Savoir choisir son aliment**

Le choix des aliments est fondamental pour avoir des informations correctes de la part du cerveau et des réactions appropriées face à des situations très déstabilisantes. Il y

---

<sup>55</sup> Ingrid KIEFER, Les aliments du cerveau, Cerveau & Psycho 24, 2008

a des conséquences qui vont bien au-delà de la satisfaction immédiate des papilles gustatives.

Plus un aliment est transformé par l'industrie agroalimentaire, plus il est toxique pour l'organisme. Or les personnes qui ont des troubles du comportement alimentaire ont recours à cette alimentation hautement délétère pour les cellules et leur environnement. Dès 1960, le Dr Kousmine<sup>56</sup> avait dénoncé les risques de cette alimentation transformée. Elle avait également pointé du doigt le déséquilibre de la flore intestinale, source de dysfonctionnement.<sup>57 58</sup>

Pour optimiser les fonctions cérébrales, les aliments doivent être les plus proches de la nature. Il faut manger efficace pour se recharger en énergie vitale.

Mais la plupart des aliments consommés sont essentiellement issus de l'industrie agroalimentaire. Ils sont pauvres en nutriments, riches en sucres raffinés et graisses saturées.

Ils apportent des calories, appelées vides, qui n'apportent aucune énergie, se métabolisent mal, sont la source de molécules intermédiaires, nocives pour la vie cellulaire. Le corps, ne sachant les utiliser, les stockent dans les tissus graisseux.

Dans la culture scientifique, l'énergie, appelée calorie, est une unité de mesure qui détermine la quantité de chaleur dégagée par un aliment, pendant sa combustion, et, les réactions physico chimiques, sans faire de différence entre un aliment brut et un aliment transformé.

En naturopathie, l'énergie intègre la notion de charge vitale. La composition chimique de l'aliment ne rentre pas en ligne de compte. Proche de la nature, il doit garder sa richesse en éléments vivants pour permettre à la cellule de se développer, de se régénérer et d'assumer ses fonctions.

Le système digestif doit également être capable de dégrader et d'assimiler correctement les substances ingérées, sans solliciter, de façon démesurée, les glandes, ni détruire la paroi de l'intestin ni les bonnes bactéries. Plus les aliments sont

---

<sup>56</sup> <http://www.kousmine.fr/dr-kousmine/> [Date: 01/05/2016]

<sup>57</sup> [www.techniques-ingenieur.fr/actualite/articles/la-nourriture-pourrait-modifier-notre-comportement-28668/](http://www.techniques-ingenieur.fr/actualite/articles/la-nourriture-pourrait-modifier-notre-comportement-28668/) [Date: 01/05/2016]

<sup>58</sup> <http://www.docteurwillem.fr/> [Date: 01/05/2016]

passés entre les mains de l'homme plus le système digestif s'affole. Biologiquement, le corps fonctionne avec 80 % de végétaux et 20% de sous-produits animaux. Les amidons et chairs animales consommés seront adaptés à chaque personne, en fonction de sa capacité à bien les assimiler, sans production de métabolites toxiques et d'acidité qui amènent de la fermentation et de la putréfaction au niveau de la flore intestinale.

### **c) Prendre soin de son ventre**

L'intégrité intestinale est importante car c'est le lieu de cohabitation des neurones, des entérocytes et des bactéries<sup>59</sup>. L'écosystème intestinal entretient aussi des relations avec le cerveau.

L'intestin contient 100 000 millions de neurones, secrète au moins 20 neurotransmetteurs identiques à ceux que l'on trouve dans le cerveau. Il héberge 100 000 Milliards de bactéries, produit 80 % de cellules immunitaires de l'organisme. Sur le plan structurel et fonctionnel, le système nerveux intestinal et le cerveau présentent des analogies. Ils ont les mêmes neurones sensoriels et moteurs, les mêmes circuits informationnels, les mêmes astrocytes et cellules gliales, les mêmes neurotransmetteurs comme l'acétylcholine, la noradrénaline, la dopamine et la sérotonine.

Lors d'une inflammation intestinale, la flore est perturbée, la muqueuse devient hyper perméable et le système immunitaire est activé. Ces perturbations sont transmises au cerveau et agressent la barrière hémato encéphalique. Une dérégulation métabolique multiple se met en fonctionnement et provoque des pathologies voire la dépression.

La flore est composée de bactéries indispensables à notre digestion.

L'estomac, trop acide, n'en contient pas normalement, l'intestin grêle en contient peu, le côlon et le rectum sont les principaux lieux d'occupation. Ecosystème vivant, elle représente une masse de 2kg environ chez l'adulte, et le nombre de microorganismes y est 10 fois plus élevé, que le nombre de cellules du corps entier.

La flore de fermentation nécessaire à la digestion des sucres, peut devenir excessive en cas d'alimentation trop riche en sucre.

---

<sup>59</sup> <http://www.santenutrition.net/le-lien-entre-sante-mentale-et-intestin/> [Date: 01/05/2016]

La flore de putréfaction, nécessaire à la digestion des protéines, peut également devenir excessive en cas d'alimentation trop carnée.

La perturbation de l'écosystème intestinal est à l'origine de composés fortement toxiques. Un milieu trop acide, favorise le développement de champignons microscopiques, le plus connu est le Candida Albicans, responsable de candidose. Les champignons secrètent une substance qui passe dans le sang. Elle va induire, au niveau du cerveau, une forte attirance pour le sucre, indispensable à leur prolifération. Ce phénomène engendre des troubles du comportement alimentaire.

La communication entre le système nerveux central et le microbiote intestinal, par le biais des voies neuronales, endocriniennes et immunitaires, est prouvé scientifiquement. Cette relation a un impact sur le cerveau et le comportement. La flore agit sur l'humeur, l'anxiété, la cognition et la douleur.<sup>60</sup>

Depuis 15 ans des nombreuses études montrent que des perturbations de la flore intestinale<sup>61</sup> sont des facteurs déclenchant des maladies mentales. Le Docteur Fond, psychiatre à l'hôpital Henri Mondor et chercheur à l'INSERM parle de psychomicrobiotique.<sup>62</sup>

Dans les troubles du comportement alimentaire, prendre soin de l'intestin<sup>63</sup> doit être une des priorités. Un ventre silencieux, c'est-à-dire en bonne santé, n'interférera pas avec les émotions. Un ventre qui fait souffrir parce qu'il est gonflé, dur, bruyant ne sera pas favorable à un retour vers un comportement alimentaire normal. Il sera plutôt porteur de malaises et d'envies de rejeter la nourriture. Cette dernière sera alors vécue comme une source d'inconfort.

---

<sup>60</sup> <http://www.futura-sciences.com/magazines/sante/infos/actu/d/biologie-flore-intestinale-influence-cerveau-femmes-46766/> [Date: 01/05/2016]

<sup>61</sup> <http://crohn.superforum.fr/t2561-l-impact-du-microbiote-intestinal-sur-le-cerveau-et-le-comportement> [Date: 07/03/2016]

<sup>62</sup> Sandrine Cabut, La psychomicrobiotique, à la croisée du cerveau et de l'intestin, Le Monde.fr, 2015

<sup>63</sup> <http://www.sciencesetavenir.fr/sante/20141229.OBS8978/la-flore-intestinale-influence-notre-appetit.html> [Date: 02/05/2016]

## C. Se méfier des aliments ennemis

### a) Quels sont-ils ?

Tous les aliments, source de perturbations neuronales, d'acidification, de métabolites intermédiaires toxiques, de déminéralisation seront à éviter. Ils épuisent l'organisme, le dévitalisent, le déminéralisent, créent des interférences dans le système électrique des neurones.

Les produits raffinés, les polluants chimiques, les additifs alimentaires, les alcaloïdes comme le café et le tabac, le sucre raffiné seront à fuir le plus possible.

Mais qu'en est-il du lait de vache et gluten <sup>64</sup> ?

Les habitudes alimentaires très ancrées et la propagande médiatique des produits laitiers sur sa richesse en calcium ne sont pas faits pour arranger les choses.

On peut noter que le site « association autrement », destiné aux anorexiques et boulimiques, va malheureusement dans ce sens.

Pourtant cet aliment dérègle l'écosystème intestinal. Le lait de vache ne présente pas d'intérêt nutritionnel pour l'être humain bien au contraire. Le calcium est très peu assimilable par l'intestin grêle de l'homme, la caséine du lait provoque de métabolites intermédiaires, source d'acidité et de déminéralisation du corps. La caséine protéine du lait de vache est de grosse taille et les enzymes ne parviennent pas à les digérer. Non divisée, elle entraîne de la fermentation et putréfaction du bol alimentaire.

Quant au gluten à gliadine, c'est une colle qui permet à la pâte de lever. La consommation d'un aliment contenant du gluten, composante protéique du blé et de certaines autres céréales, endommage la muqueuse de l'intestin grêle, ce qui empêche l'absorption d'éléments nutritifs par l'organisme. Ce problème peut entraîner de la malnutrition.

---

<sup>64</sup> <http://armandshneur.info/2011/06/02/le-gluten-et-la-caseine-responsables-du-tdah-chez-lenfant/>  
[Date: 01/05/2016]

Métaux lourds et pesticides<sup>65 66</sup> sont également présents dans le lait et le blé. La France est le premier utilisateur de pesticides Chaque repas consommé contiendrait 21 pesticides. Ils ont une influence néfaste sur les capacités cognitives. Les pesticides peuvent favoriser l'anxiété, la dépression, l'irritabilité, et l'agressivité.

Des scientifiques mettent en cause dans les troubles du comportement l'association du gluten, de la caséine et des métaux lourds. Ces derniers envahissent lentement le corps du fait de leur présence dans l'atmosphère, dans les vaccins tel que le ROR, dans les amalgames dentaires. L'agence nationale de sécurité sanitaire a publié en 2011 les résultats de l'étude de l'alimentation totale. Des métaux lourds ont été retrouvé dans le pain, les pâtes, le café, le lait. Peu contaminés mais beaucoup consommés, le risque de contamination est inquiétant.

Les métaux lourds ont un rôle inhibiteur sur les peptidases, enzymes qui dégradent les protéines. Des peptides opiacés issus de cette mauvaise dégradation vont se fixer sur les récepteurs morphiniques par mimétisme. Les récepteurs saturés, les peptides vont entraîner des dérèglements du comportement et la gestion de la sérotonine s'en trouve également perturbée.

## **b) Les additifs alimentaires**

Corinne Gouget,<sup>67</sup> dénonce l'aspect extrêmement nocif de certains additifs sur le comportement. L'individu peut en consommer presque 100 différents par jour. Ils sont notamment présents dans les boissons, les yaourts, les sucreries, les suppléments vitaminés et les produits light. L'aspartame et le glutamate, exhausteur de goût, se trouvent partout. Ils déclenchent l'envie de manger sans faim ni fin.

L'aspartame appartient à la famille des excitotoxines composé de phénylalanine, d'acide aspartique et de méthanol.

Depuis 1995, la Food Drug Administration a recensé plus de 92 effets néfastes sur la santé, entre autres, des troubles du comportement alimentaire.

---

<sup>65</sup> <http://www.asef-asso.fr/mon-jardin/nos-syntheses/2124-l-usage-de-pesticides-quelles-consequences-pour-la-sante> [Date: 01/05/2016]

<sup>66</sup> <http://www.asef-asso.fr/mon-alimentation/nos-syntheses/2182-pesticides-et-metaux-lourds-duo-d-enfer-dans-nos-assiettes> [Date: 01/05/2016]

<sup>67</sup> Corinne Goudet Additifs alimentaires, chariot d'or, 2015

L'absorption d'aspartame<sup>68</sup> avec des hydrates de carbone provoque un pic de phénylalanine qui, dans le cerveau, peut abaisser le taux de sérotonine conduisant à des désordres émotionnels. L'acide aspartique, hyperactivé en présence d'acide glutamique, affecte progressivement le cerveau et amène à des troubles obsessionnels et des crises d'angoisse. Le méthanol, converti par le foie en une substance hautement toxique pour les neurones, est également responsable de dysfonctionnement du système nerveux.

Le glutamate<sup>69</sup>, acide aminé naturellement présent dans le corps, a été découvert sous sa version chimique en 1907 afin de l'utiliser en additif alimentaire pour agir sur l'intensité du goût. Poudre blanche, il agit comme un excitant et brouille le mécanisme inhibiteur de l'appétit.

### **c) Un autre ennemi : Le sucre raffiné <sup>70</sup>**

Le sucre<sup>71</sup> est un aliment. C'est un glucide double, le saccharose, composé de glucose et de fructose. Il est raffiné, issu de la canne à sucre ou de la betterave sucrière. Un pur produit inventé par l'homme dépourvu de vitamines, de minéraux et de protéines, contrairement aux glucides que l'on trouve naturellement dans les fruits et légumes. Il contient, en plus, des traces de produits toxiques qui ont servi au raffinage. Le sucre raffiné est partout, il apporte des calories vides. Pour pouvoir l'assimiler, le corps puise dans ses réserves de magnésium, calcium et chrome afin de tamponner les acides générés. En l'absence de fibres, qui permettent d'assimiler les aliments plus lentement, il arrive très rapidement dans le sang. Cela provoque une hyperglycémie. Le taux de glucose augmente brutalement dans le sang. Le pancréas secrète alors de l'insuline. Une hypoglycémie réactionnelle s'ensuit rapidement. Une décharge d'adrénaline, issue des surrénales, va inciter le pancréas à produire du glucagon pour que le foie transforme son glycogène en glucose, et rééquilibrer l'homéostasie du sang. Pour pallier cette baisse, le cerveau, qui en a besoin, va aussi réclamer du sucre par l'intermédiaire du neurotransmetteur, le glutamate. Cela va déclencher une envie

---

<sup>68</sup> [http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=soupcons-aspartame\\_20120613](http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=soupcons-aspartame_20120613) [Date: 02/05/2016]

<sup>69</sup> <http://www.consoglobe.com/les-dangers-du-glutamate-cg> [Date: 02/05/2016]

<sup>70</sup> Dr David Perlmutter Ces glucides qui menacent notre cerveau Marabout 2015

<sup>71</sup> <http://www.alternativesante.fr/troubles-psychiques/le-sucre-et-la-malbouffe-nous-rendent-fous> [Date: 02/05/2016]

de manger. L'excès de sucre se traduit par une dépendance similaire à la drogue, non favorable aux personnes qui luttent contre des troubles du comportement alimentaire.

Les aliments raffinés, dont les fibres ont été enlevés, provoquent une forte élévation de la glycémie, un déficit en magnésium et en chrome et favorisent l'inflammation par acidification.

Les faux aliments, tels que le café, le thé, l'alcool, le chocolat, les sodas, ... sources de perturbations digestives et émotionnelles sont à proscrire. Ils sont toxiques. Ils provoquent un stress pour l'organisme qui essaye de les éliminer. L'effet d'excitation qu'ils procurent vient de ce phénomène. Le corps se met en alerte et arrête de digérer. Des fermentations, une déminéralisation, une dysbiose intestinale se produisent. Ces faux aliments épuisent le système nerveux et glandulaire. La caféine<sup>7273</sup> passe la barrière hémato encéphalique très rapidement. Sa configuration moléculaire ressemble à celle de l'adénosine. Elle peut, sans problème, occuper les récepteurs de cette dernière sans les activer. L'adénosine calme l'activité des neurones pour aider à l'endormissement en ralentissant le rythme cardiaque. Cette fonction est inhibée par la caféine. Le système nerveux se trouve toujours en alerte, libère de l'adrénaline et augmente sa production de dopamine. La caféine provoque des troubles de l'anxiété et peut être responsable des troubles du comportement alimentaire. L'EFSA<sup>74</sup> (European Food Safety Authority), dans son rapport publié en Mai 2015 sur la caféine, évoque sur le plan neurologique qu'un mug de 150 ml contenant 100 mg de caféine a un impact sur la durée et sur la qualité du sommeil. Ce rapport indique, également, que chaque personne peut réagir différemment selon sa sensibilité. Il a été observé une augmentation de la consommation de caféine en parallèle de l'aggravation des symptômes propres au TCA. Elle peut atteindre 750 mg par jour.

Pour pouvoir agir sur les troubles du comportement alimentaire, il faut éliminer, le plus possible, tous les aliments dont la composition agit sur les neurones et leur fonctionnement.

---

<sup>72</sup> <http://tpe-le-cafe.weebly.com/sur-le-cerveau-et-le-systegraveme-nerveux.html> [Date: 02/05/2016]

<sup>73</sup> <https://fr.wikipedia.org/wiki/Caf%C3%A9ine> [Date: 02/05/2016]

<sup>74</sup> <http://www.santeetcafe.com/rapport-efsa-une-analyse-des-apports-en-cafe> [Date: 02/05/2016]

#### **d) Redonner le goût de s'alimenter sainement**

La mastication est le premier acte volontaire à remettre au-devant de la scène. Complètement supprimée par les personnes qui souffrent de pulsions boulimiques, sa fonction doit être longuement expliquée.

Il faut lui redonner une place de choix. Son temps doit être suffisamment long car le lien entre la mastication et la quantité de nourriture consommée s'explique par la durée. 20 minutes, environ, sont nécessaires au cerveau pour envoyer le message de satiété.

Elle sert à pulvériser les aliments solides, les réduire en bouillie. La salive hydrate le bol alimentaire, les amylases salivaires décomposent les amidons. Cette première transformation soulage le système digestif entier. Par la mastication, les papilles gustatives envoient des signaux au cerveau, pour qu'il puisse analyser la composition des aliments. Il renvoie des informations à l'appareil digestif pour qu'il soit prêt à sécréter tous les sucs, enzymes nécessaires à une bonne digestion. Les actions enzymatiques ultérieures sont accrues par ce temps buccal qui augmente la surface attaquant des aliments. Plus cette mastication sera longue plus les nutriments pourront être extraits efficacement. C'est une étape très importante pour la bonne assimilation des nutriments et la bonne santé de l'appareil digestif entier dont l'intestin et la flore intestinale.

Retrouver la sensation du plaisir de se nourrir passe par la mastication, mais également, par la préparation, la présentation des aliments dans l'assiette, les arômes, les couleurs et enfin le contact dans la bouche. Toutes les perceptions sensibles sont en alerte.

Etre guidé pour réapprendre, ou apprendre, à cuisiner des aliments sains et savoureux avec des arômes, des mélanges « santé » judicieux, avec une cuisson adaptée pour garder toutes les substances nutritives, est important pour aider à se sortir des troubles du comportement alimentaire. Des ateliers cuisines saines et gourmandes conviviales, interactifs, comme propose l'atelier vitalité<sup>75</sup>, pourront redonner confiance dans les aliments. Ils seront vus sous l'angle de la santé et pas sous celui, très délétère, des calories et du poids. La relation avec la nourriture sera différente et apaisée. Elle ne

---

<sup>75</sup> <http://www.atelier-vitalite.com/> [Date: 02/05/2016]

sera plus considérée comme une ennemie mais une amie qui existe pour pouvoir donner au corps, la vie.

Valérie Cupillard<sup>76</sup>, passionnée de cuisine, élaborée à partir des produits de l'agriculture biologique, explique et applique, dans ses recettes, l'alimentation santé. Son livre, conçu à la manière d'un cours de cuisine, ponctué par des articles spécifiant les particularités de tel ou tel aliment et ses effets sur l'organisme, donne des conseils pour les découvrir. Valérie Cupillard accompagne et rend facile la manière de cuisiner de manière savoureuse, les céréales, les légumineuses, les fruits secs, les oléagineux, les huiles bio de 1<sup>ère</sup> pression à froid, les crèmes et laits végétaux et les produits fermentés, source de bonnes bactéries comme le miso.

Savoir cuire pour éviter les molécules toxiques est également à apprendre. Les cuissons traditionnelles ne sont pas compatibles avec la vie. Les enzymes sont détruites à 45 °C, les vitamines hydrosolubles et les hormones le sont à 60°C, les minéraux deviennent inassimilables à 80°C, les vitamines liposolubles sont détruites à 100 °C. Tous ces éléments sont pourtant indispensables à la digestion et l'assimilation de l'aliment lui-même

Egalement, à 100°C, les macronutriments lipides, glucides, et protéines sont détruites. Certaines molécules changent de structure physique, suite à la cuisson, et donc de propriétés. La réaction de Maillard est la plus ancienne connue des scientifiques. Elle entraîne des brunissements et un goût agréable. La liaison entre sucre et acide aminé n'est pas cassable par les enzymes. L'acide aminé ainsi prisonnier devient biologiquement inefficace. La caramélisation du sucre est fortement toxique voir cancérigène.

Ateliers et livre représenteront un pilier sur lequel la personne sujette aux troubles du comportement alimentaire pourra s'appuyer pour vivre autrement sa relation avec la nourriture, se la réapproprier et pouvoir l'apprécier.

### **e) Introduire les super aliments**

Les super aliments, comme le pollen, les graines germées, le plasma de quinton, la spiruline, les produits lacto-fermentés, peuvent être un appui ponctuel pour amorcer

---

<sup>76</sup> Valérie Cupillard Bio, bon gourmand Prat éditions, 2015

plus rapidement la revitalisation du corps physique, indispensable pour accéder à un raisonnement plus lucide, et pouvoir prendre des décisions sans un état émotionnel exacerbé.

### Le pollen<sup>77</sup>

La composition chimique des pollens récoltés et transformés par les abeilles exprime sa richesse nutritive. Les pollens contiennent tous les acides aminés essentiels, de nombreuses vitamines, des oligo-éléments, des antioxydants ainsi que des lactoferments favorables à l'organisme.

Le pollen frais augmente l'énergie vitale et la croissance, stimule les défenses immunitaires, régularise les troubles digestifs, renforce le système nerveux et exerce une action antioxydante. Ses bienfaits touchent aux sphères cardiovasculaire, digestive, génito-urinaire et neuropsychique.

Les allergies et les effets secondaires sont rares. Les personnes sensibles aux pollens portés par le vent doivent faire attention car à priori elles pourraient ne pas supporter le pollen frais.

### Les graines germées<sup>78</sup>

L'alchimie transformatrice de l'eau, de l'air, et de la chaleur sur la composition des graines germées, par comparaison de celles qui ne le sont pas, est spectaculaire. Des études américaines ont été réalisées sur le sujet. Le blé germé à cinq jours voit sa teneur en vitamines démultipliée, les enzymes, les oligo-éléments et la chlorophylle sont modifiés. Dans un kilogramme de blé germé, la teneur de magnésium passe de 133 à 342 mg, du calcium de 45 à 71 mg, du phosphore de 423 à 1050 mg. 100 gr de lentilles germées contiennent 16,5mg de vitamine C contre presque zéro pour des lentilles cuites.

### Le plasma de quinton

La similitude du sang et de l'eau de mer permet d'obtenir une régénération cellulaire complète. Ainsi, l'ingestion d'eau de mer permet d'équilibrer l'organisme, régénérant les cellules et leur rendant leur vitalité. Dès l'apparition de la vie dans les océans, la biologie interne était complètement contrôlée par les ratios de sels minéraux que ces

---

<sup>77</sup> <https://fr.wikipedia.org/wiki/Pollen> [Date: 02/05/2016]

<sup>78</sup> [https://fr.wikipedia.org/wiki/Graine\\_germ%C3%A9e](https://fr.wikipedia.org/wiki/Graine_germ%C3%A9e) [Date: 02/05/2016]

derniers fournissaient. Cependant, par la suite, vivre des ressources terrestres n'apporte plus la matière première nécessaire à son maintien. Sous un angle strictement nutritionnel, le terrain biologique de l'organisme se trouve privé de certains nutriments clef.

L'Homme mange en excès dans une vaine tentative de rétablir l'équilibre minéral organique indispensable, alors que la terre utilisée pour cultiver les aliments est dépourvue du spectre complet des éléments traces recherchés. Le plancton transforme les minéraux en matière bioactive. Les micro-organismes s'alimentent de minéraux inorganiques et les transforment en éléments organo-cristalloïdes.

L'eau de mer,<sup>79</sup> préparée selon le protocole original de René Quinton, contient tous les minéraux indispensables au bon fonctionnement et à la régénération de nos cellules et, grâce à la biodisponibilité ionique de ces derniers, peut affronter n'importe quelle carence en minéraux.

### La Spiruline<sup>80</sup>

La spiruline,<sup>81</sup> micro-algue, est un super aliment. Elle a obtenu depuis 2005 la reconnaissance de l'OMS comme la principale arme des populations contre la malnutrition et les famines. La spiruline détient le record en protéine : 50 à 70% de sa matière sèche sont des protéines hautement assimilables (coefficient d'absorption de 94% contre le bœuf 34%) et équilibrées, contenant tous acides aminés essentiels.

Pour 100 grammes de spiruline, on trouve des protéines (60 g), du bêta-carotène (200mg), de la vitamine E (10mg), de la vitamine B12 (0,20mg), 50 à 150 mg de fer, de l'acide gamma-linoléique (1g), de la phycocyanine (8mg) et un antioxydant la superoxyde dismutase.

On évalue la quantité quotidienne de protéines nécessaires à 1g par kilo de poids corporel, soit 70 gr pour une personne de 70 kg. Mais l'utilisation protéique de la spiruline est telle qu'on peut diviser par 4 la quantité recommandée soit 17,5 gr pour une personne de 70 kg et 5g pour un enfant de 20kg...

---

<sup>79</sup> [http://www.effervesciences.com/s\\_sites/h2o/H2o\\_arti/a\\_scv/eau\\_mer.htm](http://www.effervesciences.com/s_sites/h2o/H2o_arti/a_scv/eau_mer.htm) [Date: 02/05/2016]

<sup>80</sup> <http://mr-ginseng.com/spiruline/> [Date :02/05/2016]

<sup>81</sup> <http://www.observatoire-des-aliments.fr/sante/la-spiruline-super-aliment-de-la-planete>[Date: 02/05/2016]

Sur le plan des protéines, c'est un complément efficace pour remonter un individu malnutri.

### Légumes lacto-fermentés :

La lacto-fermentation<sup>82</sup> est un procédé de conservation qui consiste à laisser macérer les aliments avec du sel, ou bien les plonger dans une saumure, en l'absence d'air. Il se réalise alors une fermentation, produite par l'activité microbienne, qui va sécréter des substances, entre autres de l'acide lactique, du gaz carbonique et diverses enzymes. Au bout d'un moment, la teneur en acide atteint un certain niveau, le milieu s'équilibre, et la fermentation s'arrête d'elle-même. A ce stade, la conservation peut durer plusieurs années, même à température ambiante.

La fermentation n'est pas seulement un excellent mode de conservation, elle enrichit les végétaux lacto-fermentés en vitamines et minéraux. Et ses bonnes bactéries jouent le rôle de probiotiques. Idéal pour notre santé.

La plupart des méthodes de conservation des légumes détruisent tout ou partie des nutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments) et des enzymes. Grâce au processus de lacto-fermentation, on bénéficie de tous les nutriments d'un aliment. Et non seulement ils ne sont pas appauvris ni détériorés, mais la conservation par lacto-fermentation les enrichit. Ils deviennent des aliments vivants, comme les graines germées.

La fermentation lactique favorise le développement des bactéries. Ces dernières produisent de l'acide lactique, acidifiant le milieu dans lequel elles se développent et empêchant ainsi la prolifération des bactéries pathogènes et des moisissures. Elles vont à la fois permettre de conserver l'aliment cru, de développer ses qualités et lui en apporter de nouvelles. Par exemple, les lactobacilles vont augmenter la concentration de la vitamine C et des vitamines du groupe B. Ils peuvent aussi synthétiser la vitamine B12, rare dans les légumes frais. Ainsi, on trouvera plus de vitamine C dans la choucroute crue que dans le chou. Par ailleurs, la lacto-fermentation a aussi la faculté de détoxifier les aliments, elle décompose partiellement les nitrates et les nitrites.

La fermentation ne se contente pas d'améliorer la valeur nutritive des végétaux, elle

---

<sup>82</sup> [http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=aliments-fermentes-demystifies\\_20110601](http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=aliments-fermentes-demystifies_20110601)[Date :02/05/2016]

permet également leur prédigestion. Les lipides sont décomposés en acides gras et les protéines en acides aminés, les sucres sont aussi plus digestes, ce qui les rend bien plus assimilables et bio-disponibles pour l'organisme.

L'atout principal de la lacto-fermentation réside dans ses effets bénéfiques sur le développement d'une flore intestinale saine et sur la digestion.

**f) Avant tout, il faut réintégrer la notion de désir et de plaisir de se nourrir.**

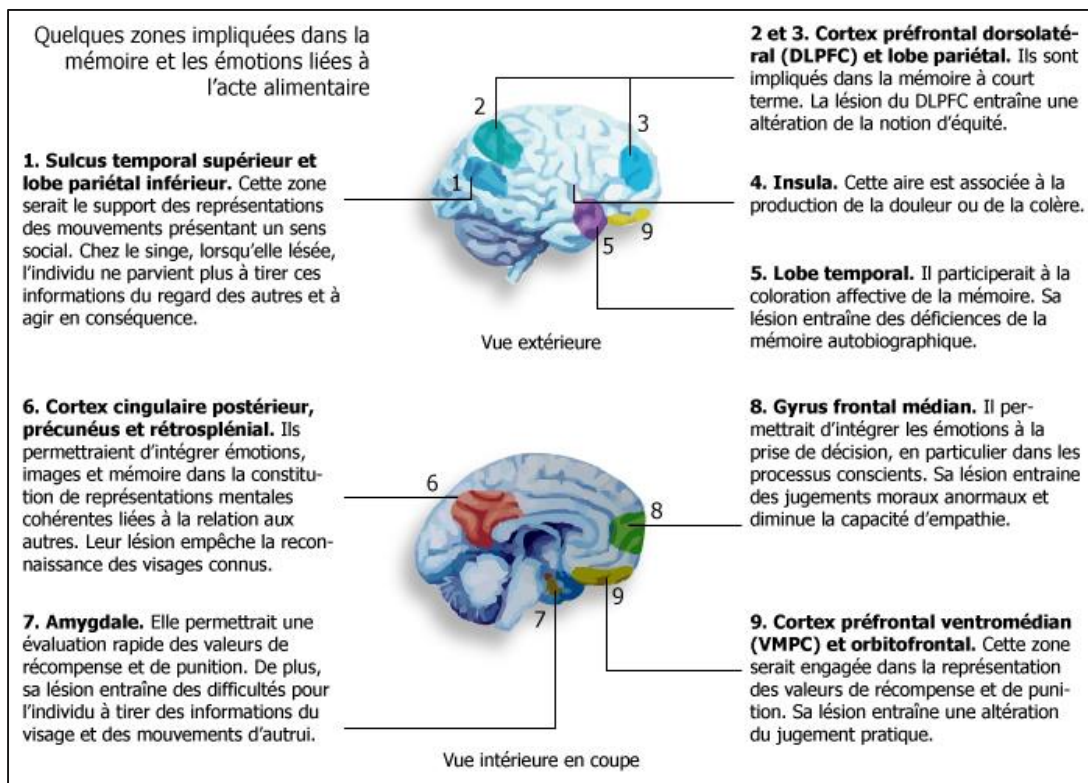


Figure 12 : Schéma : des zones du cerveau impliquées dans la mémoire et les émotions liés à l'acte alimentaire <sup>83</sup>

« Yaourts, lait, fromages, biscuits, c'était le royaume du 0% de matière grasse, au bon goût de carton » Valérie Rodrigue Lettre à une jeune affamée<sup>84</sup>.

<sup>83</sup><http://www.anorexie-et-boulimie.fr/articles-225-imagerie-cerebrale-et-tca.htm>[Date : 01/05/2016]

<sup>84</sup> Valérie Rodrigue Lettre à une jeune affamée Anne Carrière 2009

L'attitude face à la nourriture est orchestrée par le cerveau reptilien. Celui-ci est lié à l'instinct de survie, aux pulsions et aux envies, afin de répondre à une situation de danger. Être dominé ou dominer l'autre. Puis vient le cerveau limbique qui amène la notion de plaisir ou de déplaisir. Avec les expériences, le choix sera possible. Mais souvent le cerveau reptilien prend le dessus. Le cerveau cortical, lui, est responsable du raisonnement. Il permet de calmer les pulsions et réduire les émotions.

Dans les troubles du comportement alimentaire, le cerveau cortical, carencé, va produire des idées obsessionnelles tournées sur le contrôle du poids coûte que coûte, ne pas grossir. Comme une cellule cancéreuse, il ne va pas s'occuper des autres cerveaux, pour travailler en harmonie, mais au contraire, il va devenir un peu fou et écraser les émotions et la survie. Soit, il va vraiment réussir, et travailler seul jusqu'à la disparition totale de l'organisme, soit le cerveau limbique et reptilien vont le combattre et provoquer des comportements compulsifs. Le cerveau cortical, toujours avec ces idées fixes, va essayer de composer avec les autres cerveaux. Ses réponses vont être les vomissements, les prises de laxatifs et les suppressions alimentaires pour arriver à son objectif : ne pas grossir.

L'hygiène alimentaire, telle que l'enseigne la naturopathie, redonne au cerveau les nutriments dont il a besoin. Les idées fixes, le raisonnement confus provoqué par les carences nutritionnelles seront évités. L'individu retrouvera des capacités intellectuelles à connaître, à accepter et à gérer le plaisir, le déplaisir, les pulsions et le désir, sans vouloir les opprimer. Envies, plaisirs contrôlés sagement ne provoquent pas de culpabilité puisque pleinement assumés.

*« Je faisais enfin la paix avec mon histoire, page tournée. Mes cinq sens émergeaient, s'ébrouaient comme des animaux en pleine santé, l'odorat et le goût, surtout. Il m'avait fallu sept à huit ans d'analyse pour arriver à ça, les papilles, les odeurs, la table, un moment de partage, ces choses banales. Un déclic »* Valérie Rodrigue Lettre à une jeune affamée.

Changer le rapport à la nourriture, la voir comme un moyen d'aller mieux, source de bien-être, de saveurs, de convivialité et de partage sont des notions importantes pour la personne sujette aux troubles du comportement alimentaire. Savoir se nourrir sagement avec des aliments vivants, cuisiner gaiement, savourer lentement et partager un repas avec d'autres convives sont des actions à apprendre ou

réapprendre. Arrêter de penser que l'aliment n'a pour fonction que la prise de poids. Calories et balance ne font pas partis du vocabulaire du naturopathe par contre la vitalité, le bien-être, passant par une relation harmonieuse, sans conflit, entre le physique et le mental, sont ses préoccupations quotidiennes. Cela passe par l'assiette, mais vu autrement. L'accumulation de denrées sans intérêts vitaux n'est pas de mise. Un corps retrouvera physiologiquement son poids de forme, si tout ce dont il a réellement besoin lui est apporté.

Léa Maucière <sup>85</sup>, dans son livre, parle du contrat passé entre elle et le personnel hospitalier. Il consistait à prendre du poids pour avoir le droit de remuer le petit doigt. La seule chose qui occupait ses journées était les repas. La nourriture en barquette, relate-t-elle, était infecte. Comment peut-on redonner goût à la nourriture avec ce genre de plats insipides à l'apparence douteuse ? Telle fût sa réflexion.

*« Les heures qui suivaient les repas étaient terribles. Mon ventre me faisait atrocement souffrir »* Sa rencontre avec la nourriture est violente et sans notion d'apport d'éléments vitaux. Comme elle n'avait ni le droit de sortir ni le droit d'être avec les autres, elle a repris 5 kilos en deux semaines. Puis au bout de 13 kilos repris, elle a commencé doucement à grignoter des gâteaux devant la télévision, pour finir un jour, à faire une réelle crise de boulimie, composée de barres chocolatées. Cette crise fût la première d'une très longue période de dix années.

Force est de constater que les premiers kilos n'ont pas été pris dans un objectif de santé mais uniquement de poids. Le bien-être n'a pas été abordé. Dans ce contexte, le rejet alimentaire et corporel était inévitable.

Une reprise progressive de l'alimentation pour réhabituer le corps à digérer, et à assimiler, sans le brusquer sur le plan physiologique comme psychologique, serait certainement mieux adapté et accepté.

Le choix des aliments, leurs associations sont très importants pour éviter des réactions de fermentation et putréfaction provoquant des sensations désagréables, mal vécues par la personne anorexique ou boulimique. La digestion, pour un premier temps, doit être la plus facile possible afin que l'organisme puisse de nouveau fonctionner normalement.

---

<sup>85</sup> Léa Maucière Quand je me suis arrêtée de manger City éditions 2014

Apprendre, également, à être à l'écoute de son corps pour reconnaître les sensations perdues de la faim physique et de la satiété, est un objectif à atteindre. Ce travail doit être réalisé au rythme de la personne, sans brusquerie, adapté à chaque cas car les perceptions sont différentes pour chacun. La sortie des troubles du comportement alimentaire est longue, chaque étape compte et doit être comprise et intégrée par l'individu.

## **D. Un autre point essentiel : apprendre à bouger son corps avec respect**

### **a) L'activité physique**

Pour recharger le corps physique, l'exercice physique, une des trois techniques majeures de la naturopathie, fait partie de l'hygiène de vie.

L'activité physique doit être douce, afin de ne pas être source d'épuisement, et, empêcher les fonctions corporelles de se réaliser correctement, par manque d'énergie vitale. Le muscle est le support de la vitalité. Le faire travailler permet d'entretenir et conserver un niveau d'énergie indispensable pour rester en bonne santé. L'exercice physique accélère la circulation des liquides corporels, et améliore les échanges cellulaires entre les nutriments et les déchets. La pratique corporelle réalisée de manière cohérente, en tenant compte des besoins physiologiques du corps, renforce les tissus et permet un état de bien-être mental. Sa pratique régulière permet d'acquérir de l'aisance. Elle doit être adaptée à la vitalité et à la capacité de chacun pour ne pas creuser des déséquilibres énergétiques. Pour une remise en forme efficace, une alimentation vitale et un respect du rythme circadien doivent être pris en compte. En un mot, la santé demande de savoir se nourrir, se bouger dans le respect des lois de la nature, et, aussi savoir se reposer.

L'alimentation et l'exercice physique ont perdu leur signification première pour les personnes sujettes aux TCA. L'exercice physique n'est plus vu sous l'angle de la santé, mais comme une pratique compensatoire qui permet de brûler les « calories » apporter au corps de manière disproportionnée en quantité, soit en trop, soit en trop peu. La musculation n'est pas la préoccupation première mais la prise de poids. La

maîtrise du poids est la ligne conductrice de toutes personnes boulimiques ou anorexiques. L'exercice physique va être donc réalisé dans ce but. Le corps mental ne sera pas à l'écoute des défaillances du corps physique. Il va se produire une hyperactivité physique. Elle se traduit par une agitation incessante, comme, rester debout le plus possible, marcher, faire du gainage corporel, pratiquer un sport sans plaisir. Si le repos est contraint, le sujet devient irritable et anxieux. Le but quotidien est d'annuler les effets sur le corps d'une quelconque prise alimentaire. Le mental va mettre tout en œuvre pour atteindre ce but au détriment de tout. Ce phénomène relève de l'obsession compulsive avec une perturbation de la fonction sérotoninergique.

Le naturopathe doit redonner à l'exercice physique sa vraie valeur. Les pratiques qu'il va privilégier sont celles mettant en avant les notions de bien-être, et de plaisir. L'objectif visé est d'apprendre à travailler avec son corps sans le traumatiser, en le respectant. La mise en place d'une activité physique adaptée<sup>86 87</sup> est indispensable pour retrouver un bon fonctionnement psychique.

Mais avant toute activité, celle qui consiste à respirer est primordiale.

Réapprendre à respirer va avoir une action sur le physique mais aussi sur le mental.

## **b) La Respiration<sup>88</sup>**

Le cerveau consomme 25 % de l'oxygène respiré. Pour la vie cellulaire, l'oxygène a autant d'importance que la nourriture. Les poumons doivent le recevoir en quantité suffisante et de bonne qualité. La plupart des personnes ne savent pas respirer comme elles ne savent pas mâcher. Apprendre à respirer lentement, amplement de façon consciente avec l'abdomen et le thorax augmente la capacité vitale des poumons et apporte la sérénité. L'individu est biologiquement équipé pour une respiration optimale, mais il est aussi fait de pensées et d'affects, et, la respiration est directement liée aux émotions. Dès que ces dernières sont source de perturbations, la respiration se modifie. Si une fréquence respiratoire rapide, correspondant à un état de stress ou d'anxiété est maintenue, ces émotions sont prolongées. Comme l'être humain a le pouvoir d'agir sur la fréquence et l'amplitude de sa respiration, la première chose à

---

<sup>86</sup> [http://cirrie.buffalo.edu/encyclopedia/fr/article/12/\[02/0502016\]](http://cirrie.buffalo.edu/encyclopedia/fr/article/12/[02/0502016])

<sup>87</sup> [http://staps.univlille2.fr/fileadmin/user\\_upload/ressources\\_peda/Masters/APAS/2008/anorexie\\_heyman.pdf](http://staps.univlille2.fr/fileadmin/user_upload/ressources_peda/Masters/APAS/2008/anorexie_heyman.pdf) [Date 02/05/2016]

<sup>88</sup> Sandrine ETIEN et al, La Respiration, La Recherche n°422, pp 75, 2008

faire est d'abaisser sa fréquence respiratoire pour faire baisser le stress. La fréquence moyenne est de quinze respirations par minute. Chez des personnes plongées dans un état méditatif, elle descend à six.

Une bonne respiration n'a pas seulement le pouvoir de réguler les émotions et de chasser le stress, elle agit directement sur la santé. L'air inhalé est un subtil mélange d'oxygène (environ 20 %), d'azote (79 %), de vapeur d'eau, de gaz carbonique et d'éléments chimiques divers. Cet oxygène nourrit les globules rouges du sang, qui le distribue à son tour dans les organes et les tissus. Respirer c'est donc nourrir l'organisme.

Mais une respiration efficace peut faire bien plus. Elle régule le système cardiovasculaire, abaisse la tension artérielle, renforce les défenses immunitaires, rééquilibre l'acidité sanguine.

Dans ***Guérir***, le psychiatre David Servan-Schreiber consacre un chapitre à la cohérence cardiaque, une pratique permettant de coordonner respiration et activité cardiaque. Il fait référence à une étude scientifique, menée aux Etats-Unis auprès de cadres de grandes entreprises qui suggère une nette amélioration de l'équilibre hormonal, après un mois de pratique, au rythme de trente minutes par jour, cinq jours par semaine. Le taux de Déhydroépiandrostérone (DHEA)<sup>89</sup> voit son niveau moyen augmenter de 100 %.

L'inspiration dynamise l'organisme et l'expiration l'apaise. Or, pour la majorité des gens, bien respirer c'est prendre une grande inspiration sans s'occuper de l'expiration. Pourtant, cette dernière est essentielle pour chasser les toxines et avoir un effet antalgique. Par contre, si l'on respire trop vite, l'échappement trop rapide des gaz carboniques augmente l'acidité dans le sang.

Consacrer du temps à la respiration est important pour le bien-être physique et émotionnel.

### **c) La Marche<sup>90</sup>**

Premier exercice à pratiquer sainement, simplement, naturellement, la marche efficace et salutaire doit se faire à Cinq ou six kilomètre par heure. Elle met en action tous les

---

<sup>89</sup> <https://fr.wikipedia.org/wiki/D%C3%A9hydro%C3%A9piandrost%C3%A9rone> [02/05/2016]

<sup>90</sup> Pascal SENK, Marcher pour doper son moral, Figaro santé, 2013

organes du corps, muscles, articulations, poumons, cœurs et viscères abdominaux. Elle active la respiration, accélère la circulation et agit sur le système nerveux qu'elle calme et repose. Le mouvement de balancement des bras et des épaules fait équilibre au mouvement des membres inférieurs et doit être bien respecté. Ce qui n'est pas toujours le cas. Pendant la marche, le torse doit être redressé, le ventre rentré, les épaules en arrière, la respiration profonde et l'impression de bien-être, de calme de sérénité se fera ressentir. Marcher dans un endroit agréable et en bonne compagnie peut apporter une certaine quiétude. La nature est un milieu idéal pour la pratiquer. Elle apporte des éléments vitaux pour recharger le corps dans son intégralité. Un chercheur américain Roger Ulrich en 1984 a démontré que les chambres de malades avec vue sur un parc accélèrent leur convalescence. Le bien-être est accru, le cortisol, le rythme cardiaque et la pression artérielle sont en diminution. En laboratoire des tests ont été réalisés et ont démontré que le fait de regarder un paysage de nature active des zones du cerveau liées à la stabilité émotionnelle tandis que le paysage urbain active l'amygdale, source d'angoisse et de stress. La récupération mentale et physique sont également meilleures.<sup>91 92</sup>

#### **d) Se reposer et optimiser le sommeil pour un bon état psychique**

Un bon sommeil<sup>93</sup> est un régulateur essentiel de l'équilibre et a un impact positif sur le système neuro glandulaire, sur la concentration et sur la stabilité émotionnelle.<sup>94</sup>

Plus de la moitié des personnes qui ont un trouble du comportement alimentaire n'ont pas un bon sommeil. Le manque d'apport en tryptophane précurseur de la sérotonine et par conséquent de la mélatonine, l'anxiété, les idées obsessionnelles, l'hyperactivité physique en sont les causes. Pendant le sommeil, le corps reconstitue activement les éléments biochimiques indispensables au bon fonctionnement du système nerveux et du cerveau. Le manque de sommeil crée une dette à l'organisme. Il est source d'irritabilité, d'anxiété, de malaise physique et psychique, d'états dépressifs.

---

<sup>91</sup> <http://www.atlantico.fr/decryptage/pourquoi-simple-balade-dans-nature-peut-avoir-impact-positif-votre-cerveau-herve-platel-2269214.html> [Date: 02/05/2016]

<sup>92</sup> Christophe ANDRE, Notre cerveau a besoin de nature, Cerveau & Psycho n°54, p12-13, 2012

<sup>93</sup> <https://www.neurosciences.asso.fr/V2/GrdPublic/pdf/FichesCerveauChapitre06.pdf> Date : 02/05/2016

<sup>94</sup> <http://www.inserm.fr/thematiques/neurosciences-sciences-cognitives-neurologie-psychiatrie/dossiers-d-information/sommeil> [Date: 02/05/2016]

Favoriser une bonne relaxation mentale et accéder à un sommeil régénérateur est indispensable pour l'équilibre mental et physique.

## **E. Apprendre à connaître son corps et à l'aimer**

### **a) Le massage**

Cette technique agit sur différents axes. Elle permet de relaxer, de réduire l'hyperactivité physique de la personne atteinte de troubles du comportement alimentaire, et de libérer ainsi l'énergie au profit du fonctionnement du corps physique. Le massage permet de revenir vers une écoute consciente des sensations qu'il procure.<sup>95</sup>

Le cortex insulaire, associé aux fonctions limbiques intervient dans la dépendance, le dégoût, la conscience de soi, les émotions, la perception, le contrôle moteur, l'homéostasie du corps et le fonctionnement cognitif.

Un des facteurs biologiques récemment étudié est le trouble de l'intéroception<sup>96</sup>. Les personnes sujettes aux troubles du comportement alimentaire ont mis en évidence une déficience à ce sujet. L'intéroception est le sens de la perception du corps à être conscient des émotions, de la douleur, de la soif, de la faim, de la température corporelle. Plus la capacité intéroceptive est élevée plus la satisfaction corporelle l'est également. Les récepteurs de la peau, des muscles, et des organes envoient des signaux vers une région cérébrale nommée l'insula, située dans le lobe temporal près des oreilles. Elle permet d'être conscient des états internes du corps et joue un rôle dans la conscience de soi et dans l'expérience émotionnelle. Dans l'insula, les données intéroceptives se combinent aux informations corporelles. Par exemple, elle va mettre en relation la douleur aiguë, la plaque brûlante qui est touchée et la marque rouge sur la main. C'est l'intégration de toutes ces informations qui forme l'image du corps. Plus cette mise en relation est active entre le ressenti et l'information visuelle externe dans l'insula plus l'image de soi est bonne.

---

<sup>95</sup>[http://www.ffmbe.fr/fileadmin/user\\_files/publications/MBE\\_\\_TROUBLES\\_DU\\_COMPORTEMENT\\_ALIMENTAIRE.pdf](http://www.ffmbe.fr/fileadmin/user_files/publications/MBE__TROUBLES_DU_COMPORTEMENT_ALIMENTAIRE.pdf) [Date: 02/05/2015]

<sup>96</sup> <https://fr.wiktionary.org/wiki/int%C3%A9roception>[Date: 02/05/2016]

Une distorsion de l'image corporelle par une déficience de l'intéroception peut aller de l'inquiétude modérée d'avoir pris un peu de poids, jusqu'à avoir une dysmorphophobie avec une image du corps particulièrement dégradée.

Une sous activité du cortex insulaire pourrait être la cause de ce déficit. Deux études publiées en 2003 par Maria Rastam de l'Université de Lund en Suède et l'autre en 2005 par le psychologue Tetsuro Naruo de l'Université de Kagoshima au Japon, ont démontré que les personnes atteintes d'anorexie mentale traitent l'information intéroceptive lentement. Une autre étude de 2008 faite par le Neuropsychiatre Perminder Sachdev et l'Université de New South Wales en Australie sur le comportement de femmes saines et anorexiques devant des photographies d'elles-mêmes. L'activité de l'insula du premier groupe de femmes augmente notablement alors que dans le deuxième groupe elle reste muette. L'interprétation de ce résultat suggère que les personnes atteintes de troubles n'ont pas la capacité de relier l'image visuelle concernant leur apparence à leur connaissance interne de leur corps. L'insula s'avère silencieuse dans les deux groupes quand la photographie représente une personne étrangère.

Le déficit d'interoception<sup>97</sup> rend vulnérable la personne face aux images et affiches publicitaires des femmes minces, belles selon les standards de la beauté et de la réussite.

Renforcer leur conscience intéroceptive pourrait être un moyen d'améliorer l'image de soi-même, de mieux se connaître, s'accepter, de renouer un dialogue avec le corps en ressentant les sensations internes.

Le toucher est une Technique qui permet la reconnexion de la personne à son propre corps.

La peau constitue l'organe le plus grand du corps humain. Elle atteint 2 mètres carrés. Elle contient des milliers de récepteurs sensoriels situés dans le derme, en dessous de l'épiderme. La stimulation de divers mécanorécepteurs cutanés, selon leur spécialisation, fait expérimenter une grande variété de sensations de toucher, de pression, de vibration. Ils sont à l'origine de la sensibilité générale qui nous protège contre les agressions venues de l'extérieur. Les récepteurs sensoriels déclenchent des

---

<sup>97</sup> Carrie ARNOLD, Les troubles de la perception du corps, Cerveau & Psycho n°57, 2013

influx nerveux qui sont transmis au système nerveux central. La sensation se produit à l'arrivée des influx nerveux au cortex cérébral qui l'interprète.

Depuis 1992, la création du Touch Research Institut (TRI) par la faculté de Médecine de l'université de Miami permet de faire de solides recherches sur les effets du toucher et le massage sur l'organisme. Des travaux également sont effectués en Philippines, à Paris et au CHU de l'Université de Liège.<sup>98</sup>

Par exemple, sur des enfants hyperactifs, le massage améliore leur capacité d'attention et de concentration.

Une étude réalisée en milieu psychiatrique montre que le massage réduit considérablement la dépression, l'anxiété, l'hormone du stress le cortisol. Le sommeil est également meilleur. Sur des jeunes adolescentes boulimiques et anorexiques, massées régulièrement pendant une durée d'un mois, Il a été constaté une nette amélioration de leur état et une diminution importante de l'anxiété et de la dépression, une chute du cortisol et un ressenti corporel beaucoup plus juste.

Les taux de sérotonine et de dopamine apparaissent au cours des diverses recherches nettement plus élevés suite aux massages répétés. Ces deux neurotransmetteurs sont impliqués dans la régulation de l'humeur et de la dépression. Les beta endorphines sont également augmentées et elles agissent sur le sentiment de bien-être.

Sur 3 ans, à l'université de Liège, des études ont mesuré les effets positifs du Massage sur le taux d'ocytocine, hormone impliquée dans la formation des liens sociaux, la facilité de se relaxer, l'anxiété.

La peau est l'enveloppe physique marquant les limites du corps. A travers le massage, il peut être ressenti et reprendre peu à peu sa place. Initialement rejeté, inhabité le corps va passer de l'état inerte à l'état de vie. Les neurotransmetteurs, hormones du système neuro-glandulaires activés vont favoriser un état de conscience et une meilleure perception de l'être tout entier.

Pour un premier temps afin de ne pas être intrusif des protocoles légers peuvent être réalisés par-dessus les vêtements afin de permettre à la personne une meilleure

---

<sup>98</sup> <http://www.agendaplus.fr/index.php/be/publications/article/alternative-mieux-vivre/81918/le-massage-a-l-epreuve-de-la-science> [Date :02/05/2016]

détente, de pouvoir lâcher prise plus facilement, sans être parasitée par des sentiments de honte, d'angoisse à l'idée d'exposer son corps à la vue du regard, et du jugement de l'autre. Des nouvelles sensations corporelles vont être ressenties et vont favoriser des apaisements émotionnels et organiques. Le schéma corporel, dans sa dimension réelle, va être accepté et intégré. Le massage bien-être va permettre au sujet de se reconnaître, de se reconnecter et d'être présent dans un corps vivant.

L'automassage appelé DO-IN peut également être une très bonne technique pour renouer avec son corps. Pratique issue de la médecine traditionnelle chinoise, il est composé de frictions, de pressions et d'étirements. Le Do-In agit par l'échauffement, le déblocage et l'étirement des articulations, massage des muscles et des nerfs, ce qui facilite la libre circulation de l'énergie. Il procure une grande détente et aide à se réapproprier son corps, relativiser ses émotions, retrouver l'amour de soi.

## **F. La Phytologie**

### **a) Les plantes<sup>99</sup>**

Les plantes sont dans la nature pour aider l'homme à vivre, et traverser les épreuves. Le naturopathe amènera la personne atteinte de TCA à se tourner vers elles pour, ponctuellement, s'appuyer sur ces bienfaits et parvenir à trouver plus facilement paix et santé.

Elles représentent un ensemble de substances qui travaillent en synergie, et, est à l'origine de leurs nombreuses propriétés. Les molécules végétales possèdent une affinité naturelle avec les récepteurs des cellules du corps humain. Par exemple, les principes actifs d'une plante peuvent se combiner avec les récepteurs cérébraux aux benzodiazépines<sup>100</sup>, des molécules tranquillisantes. Ils se fixent sur un site des récepteurs de L'acide  $\gamma$ -aminobutyrique (GABA)<sup>101</sup>, le principal neurotransmetteur inhibiteur du système nerveux. Le GABA provoque une hyperpolarisation de la cellule qui devient insensible au potentiel d'action donc à l'excitation. Ces récepteurs combinés avec les principes actifs de la plante deviennent plus sensibles au GABA qui

---

<sup>99</sup> Le guide des plantes qui soignent, Vidal 2010

<sup>100</sup> <https://fr.wikipedia.org/wiki/Benzodiaz%C3%A9pine>[Date :07/05/2016]

<sup>101</sup> [https://fr.wikipedia.org/wiki/Acide\\_%CE%B3-aminobutyrique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Acide_%CE%B3-aminobutyrique) [Date: 07/05/2016]

induit une augmentation de l'hyperpolarisation cellulaire. Elle devient encore plus insensible à l'excitation.

Certaines plantes sédatives peuvent améliorer l'humeur et être un appui pour retrouver un état émotionnel apaisé comme la Valériane, la Mélisse la fleur de Passiflore, la Camomille allemande, le Houblon.

D'autres plantes comme le millepertuis, non sédatif, est utilisé par voie interne depuis le moyen âge pour soigner les troubles psychologiques. En 1984, il a un statut officiel en Allemagne de médicament destiné au traitement de l'humeur dépressive et de l'anxiété. Il agit sur le système nerveux en particulier sur les neuromédiateurs du cerveau comme la sérotonine, la dopamine, la noradrénaline. Ces molécules chimiques contrôlent les neurones de l'humeur. Son utilisation doit être contrôlée car il existe des interactions avec d'autres substances comme certains contraceptifs oraux. Pour un meilleur résultat, il peut être additionné avec une plante sédative comme la Passiflore ou la Valériane.

- ✓ La Griffonia, plante médicinale africaine très riche en L 5HTP, un acide aminé précurseur de la sérotonine, va favoriser sa production et agir sur la régulation de l'humeur, de l'appétit, de la motivation. Elle est une des meilleures plantes pour combattre le stress et la nervosité. Elle est une alliée pour les personnes en proie à des addictions comme la boulimie. Elle agit sur toute la sphère nerveuse. Ses effets bénéfiques seront significativement augmentés en additionnant les principes actifs de la Rodhiola et du Ginseng, deux plantes qui agissent également sur les hormones anti-stress comme la dopamine et la sérotonine. La Griffonia ne peut être prise avec d'autres médicaments car il peut exister une interaction médicamenteuse. Elle n'amène aucun effet secondaire ni d'accoutumance.
- ✓ La Rodhiola est une plante adaptogène qui permet au corps de mieux répondre face à des situations de stress et de fatigue extrême. Elle pousse elle-même uniquement dans des climats très difficiles qui lui demandent beaucoup d'adaptation. Elle favorise l'apport d'oxygène dans le sang et permet une augmentation de la résistance du cerveau, du mental et améliore la confiance en soi face aux difficultés rencontrées. Elle va permettre au corps de mieux répondre face aux problèmes d'addictions. Elle va lui indiquer où, quand et

comment agir. Elle ne doit être prise avec une plante excitante mais plutôt calmante.

- ✓ Le Ginseng est une plante contre la fatigue. Elle va revitaliser en profondeur, renforcer et soutenir l'organisme pour combattre de très nombreuses faiblesses mentales. Il est un véritable équilibrant du système nerveux grâce à sa richesse en vitamines B. Comme la rhodiola, il ne faut l'utiliser avec des substances excitantes ni à hautes doses.

## **b) Les élixirs floraux**

Ils font appel à la notion vibratoire du vivant.

Tout est vibration. La vibration représente le mouvement, l'oscillation ondulatoire d'une force. Elle attire les atomes propres à construire successivement les molécules, les cellules, les organismes. Tout est en perpétuel mouvement et en constante transformation évolutive. Toute la connaissance, que l'homme élabore de l'existence des éléments qui l'entoure, dépend des vibrations qu'ils émettent, et qu'il ressent à travers ses sens. Tout ce qui vit émet une vibration. La matière possède un champ électro magnétique, le cerveau émet des ondes captables par l'électro encéphalogramme. Chacune des cellules du vivant émet des ondes qui entre en communication. Chaque personne en émet ressenties par l'autre comme plaisantes, énervantes ou indifférentes sans même qu'un seul mot ne soit échangé.

Les plantes, structures vivantes, émettent des ondes qui entrent en résonance avec celles des hommes. Dr Edward BACH<sup>102</sup> dont l'intuition et la sensibilité étaient exacerbées sentaient les vibrations et la puissance émises par les plantes. Un seul contact physique avec l'une d'entre elles, il pouvait éprouver dans son corps l'effet de ses propriétés. Le Docteur BACH, dans sa quête de trouver des remèdes naturels pour soigner la cause de la maladie qui, pour lui, était due à l'état émotionnel négatif, a découvert, dans les années 1930, les élixirs floraux au nombre de 38. Ils contiennent la vibration énergétique des fleurs en pleines floraisons, fraîchement cueillies le matin, infusées au soleil dans l'eau de source. Chaque type de fleur a sa structure vibratoire propre. Le Docteur Edward BACH découvrait son pouvoir curatif, en souffrant de l'émotion pour laquelle elle avait une action de ré harmonisation, et parfois, son corps

---

<sup>102</sup> Dr Edward BACH, La Guérison par les Fleurs, Le Courrier du Livre, 1985

développait une maladie physique sous la forme la plus aigüe. Pour le Dr BACH, la maladie confirme le problème émotionnel<sup>103</sup>

Toutes les émotions peuvent s'exprimer à travers un conflit avec la nourriture.

L'émotion, d'après la théorie de Walter Cannon et Philippe Bard (1929) est d'abord un phénomène cognitif. L'individu ressent l'émotion avant d'en avoir les effets physiologiques et somatiques. De récentes études en neurobiologie ont démontré que les émotions sont un mélange de plusieurs facteurs biochimiques, socioculturels et neurologiques. Elles seraient à la base de nos réactions physiologiques et comportementales.

Un rapport inadéquat avec la nourriture est un symptôme ou une conséquence des conflits émotionnels de la personne, bloquée par des peurs et croyances négatives. Les essences florales de Bach amènent donc une réponse aux souffrances émotionnelles.

D'après Freud<sup>104</sup>, chez l'être humain il n'y a que deux besoins essentiels qui sont la faim et l'amour.

L'aliment physique, la nourriture, l'aliment émotionnel (amour ou affection) ne doivent pas faire défaut si tel est le cas un dysfonctionnement s'installe et un état compensatoire s'installe. Nourriture et émotions ne font plus qu'un. L'individu mange pour aller mieux face à un état de stress, de frustration ou pour exprimer sa colère.

Pendant les premières années de vie, l'enfant connaît la première relation affective à travers les personnes qui le nourrissent. Le lien entre affection et nutrition est fait, et durera toute la vie. Parents et enfants prendront la nourriture comme moyen d'expression pour faire passer un message, comme le refus de manger quand une réprimande parentale a été donnée, ou reprendre deux fois du dessert pour faire plaisir à sa mère qui l'a fait, ou encore, punir l'enfant en lui supprimant son repas.

La notion de châtiment ou récompense est étroitement liée avec la nourriture et la manière de s'alimenter. Le besoin physiologique du départ est très loin.

---

<sup>103</sup> Eric MICHEL & Bernard PAOLINO, Les Fleurs de la Destinée, Le Mercure Dauphinois, 2005

<sup>104</sup> [http://www.psychanalyse.fr/fr/dico-psy/besoin-primaire-voir-aussi-pulsion-du-moi\\_511](http://www.psychanalyse.fr/fr/dico-psy/besoin-primaire-voir-aussi-pulsion-du-moi_511) [Date: 03/05/2016]

Dans l'enfance, à force d'apprendre à minimiser, nier, maîtriser les émotions intérieures (le faire comme si), l'individu n'arrive plus à les identifier et à mettre des mots dessus. Une compensation va s'installer. La nourriture refus ou apport excessif sera l'expression de l'émotion refoulée.

Le manque d'amour, abandon, culpabilité, rage, jalousie, rivalité, angoisse, tristesse sont quelques-uns des sentiments qui peuvent tenter de s'exprimer à travers les conflits de l'alimentation.

Pour trouver l'élixir adéquat à une émotion donnée, cette dernière doit être nommée sans être analysée. Il faut donc identifier le ressenti.

Au cours de l'anamnèse avec le naturopathe, la personne va mettre des mots sur les émotions ressenties. Ce sont eux qui vont désigner telle ou telle fleur à préconiser. Aucune démarche d'analyse ne doit être réalisée afin de choisir de manière juste l'élixir adéquat. Le mental ne doit pas rentrer en action.

- ✓ Pin sylvestre (Pine) sera choisi face au sentiment de culpabilité, souvent inconscient, qui est calmé par l'action de manger
- ✓ Pomme sauvage (Crab Apple) aide les personnes, qui refusent leur apparence jusqu'au dégoût, à aimer son propre corps.
- ✓ Eau de Roche (Rock water) s'adresse à ceux qui s'imposent un self control.
- ✓ Prunus (Cherry plum) aide à traverser des crises d'angoisses, corrige le déséquilibre entre contrôle et manque de contrôle.
- ✓ Bruyère (Heather) est une fleur très importante en cas de relation dysfonctionnelle avec la nourriture. Etat émotionnel qui provient d'une sensation de vide, d'abandon. La grande solitude affective va engendrer un comportement compulsif de se remplir. Manger pour apaiser une sensation de vide. L'aliment comble une carence de nutrition affective et répond à une insatisfaction due à des sentiments de rejets antérieurs.
- ✓ Centauree (Centaury) peut permettre de redonner des limites à l'absorption de nourriture quand celle-ci devient une addiction. Manger calme l'anxiété. Plus la cause est inconnue plus elle est ressentie.
- ✓ Agrimoine (Agrimony) est pour le sujet qui sent que quelque chose ne va pas mais il ne sait pas quoi. Il est déconnecté de ses émotions et agit de façon compulsive. Ou bien il connaît la cause et cherche en la nourriture un effet

analgésique émotionnel. Elle est un des grands anxiolytiques du système des fleurs de Bach, aide à prendre conscience de nos émotions, et à sentir qu'elles peuvent être assumées.

- ✓ Tremble (Aspen) est la réponse à un état de grande angoisse qui précède les ruées sur frigo comme façon de calmer ce malaise non déterminé.
- ✓ Marronnier blanc (White Chestnut) aide à en finir avec les idées fixes, cesser de penser à ce qu'on mange quand la nourriture devient une véritable obsession.

Les émotions ne sont pas figées, elles évoluent avec l'état de l'individu et son environnement. Les élixirs floraux doivent suivre cette évolution.

Les fleurs de Bach sont une des réponses pour calmer les émotions. Elles permettent une ré harmonisation et évitent une paralysie d'action. L'émotion négative, gérée et digérée, ne sera plus un frein à l'analyse des événements extérieurs auxquels la personne a été confrontée dès sa conception. Elle aura la capacité intellectuelle de les voir, les ressentir sous un autre angle, de manière constructive. Les épreuves doivent rendre l'homme plus fort et ne doivent pas le détruire.

### **c) Les huiles essentielles<sup>105</sup>**

Depuis des milliers d'années, l'homme vit en symbiose avec le monde végétal et attribua des vertus à des milliers de végétaux. Certaines plantes, utilisées fraîchement cueillies, séchées, sous forme d'huile essentielle ou d'hydrolat préservent le bien-être de l'homme.

Les plantes produisent naturellement des substances actives pour se protéger et rester en bonne santé. De celles-ci ont été tirées les huiles essentielles. Depuis l'avènement de la chimie organique à la fin du 19ème siècle, les essences livrent peu à peu leurs bienfaits. La complexité de leur composition est partie intégrante de leur efficacité. Les indications d'une essence ne proviennent pas, seulement de l'un ou plusieurs composants, mais de la synergie de tous ses composants entre eux. C'est pour cette raison qu'une huile de synthèse ne sera jamais à la hauteur d'huile essentielle naturelle. Ses effets ne seront pas les mêmes. En 1950, Le docteur Jean

---

<sup>105</sup> Pierre FRANCHOMME, L'Aromathérapie exactement, Roger Jollois, 2001

Valnet <sup>106</sup>codifia les propriétés des huiles en s'inspirant des écrits scientifiques existants et vérifiant par ses propres expériences ces données. La synthèse de ces recherches et expériences ont fait l'objet d'ouvrages indispensables à la pratique de la phyto aromathérapie qui utilise les arômes à des fins thérapeutiques.

Les vertus des huiles essentielles sont intimement liées à la qualité qui doit être contrôlées par un cahier des charges rigoureux. Elles ne doivent pas avoir été en contact avec des engrais chimiques, pesticides de synthèse sources de perturbations endocriniennes.

L'aromathérapie anglo-saxonne s'intéresse plus particulièrement à l'action énergétique des huiles essentielles. En 1960 des travaux montrent que l'inhalation d'huile essentielle de lavande est relaxante et anti -stress.

C'est en 1982 que le terme d'aromachologie<sup>107</sup> est utilisé pour la première fois. Si l'aromathérapie est l'art de soigner par les huiles essentielles, l'aromachologue, elle étudie l'influence des odeurs sur le comportement, l'humeur, et de manière générale sur le psychisme. Cette discipline a été découverte au Japon par le professeur Torii.

Les huiles essentielles sont des produits huileux volatils et odorants que l'on retire des végétaux, soit par distillation à la vapeur par entraînement à la vapeur d'eau, procédé qui permet de mieux préserver les actifs fragiles de l'huile essentielle, soit par extraction à froid des zestes pour les agrumes.

Le fait de sentir une odeur envoie des informations à notre cerveau qui influencent nos états d'âme, et parallèlement, notre mode de fonctionnement. En stimulant notre système nerveux, l'odeur dégagée par les huiles essentielles, ou les hydrolats, aide l'organisme dans son fonctionnement. L'influence de leur fragrance sur certaines aires corticales explique leur puissance sur le mental. Les molécules volatiles sont captées par des milliers de chémorécepteurs, récepteurs nerveux spécialisés. A leur contact, il y a déclenchement d'une réaction électrique qui se propage, puis, est transmise au centre de l'olfaction, logé au cœur du cerveau limbique. Chaque odeur perçue sera comparée avec le vécu olfactif de la personne, ou en fonction de l'information émotionnelle mémorisée, une odeur sera lue comme plaisante, ou déplaisante,

---

<sup>106</sup> [https://fr.wikipedia.org/wiki/Jean\\_Valnet](https://fr.wikipedia.org/wiki/Jean_Valnet)[03/05/2016]

<sup>107</sup> <http://www.plurielles.fr/sante-forme/fiche-pratique/medecines-douces-l-aromachologie-c-est-quoi-4913654-402.html>[ Date :03/05/2016]

attirante, ou repoussante. L'olfaction<sup>108</sup> est seul sens qui évite le passage par le néocortex. Les actifs volatils entrent, en premier lieu, dans le cerveau limbique, provoquent une réaction indépendante de la volonté, et permettent une modification du comportement

Les huiles essentielles peuvent intervenir, au niveau psychique, à travers la diffusion par l'influence des odeurs, ou à travers le massage sensitif, par des réactions neurologiques et endocriniennes

- ✓ La lavande vraie (Lavandula angustifolia) est une huile des plus apaisantes. Elle aide à combattre l'hyperémotivité, l'anxiété. Elle calme les phobies et les peurs et aide à s'accepter. Elle est à inspirer profondément le temps de se calmer.
- ✓ La bergamote (Citrus bergamia) redonne courage et donne envie d'entreprendre. Pour retrouver confiance en soi, l'inhaler à toute heure de la journée en cas de besoin est une aide.
- ✓ Petit grain de bigarade (Citrus aurantium) est puissant pour équilibrer le corps et le mental. Elle calme apaise tout en donnant de l'énergie. Elle rassure le moi intérieur et aide à tranquilliser les émotions et s'apprécier soi-même. En diffusion elle est idéale.
- ✓ L'orange douce (Citrus sinensis) calme les angoisses, le stress, et favorise l'assurance la confiance en soi le tonus psychique. L'orange douce à inhaler apportera du réconfort
- ✓ Le Jasmin (Jasminum grandiflorum) en cas de stress intense, elle va apaiser le corps et le mental. Elle est à respirer profondément en cas de fortes perturbations émotionnelles.
- ✓ Rose de Damas (Rosa damascena) instaure la paix dans le cœur et dissipe la colère, la jalousie. Elle apaise l'esprit et chasse les angoisses. Elle accompagne les moments de passage de la vie. En olfaction, à respirer au flacon quand vient le moment de se calmer d'apaiser les peurs de se recentrer.
- ✓ Ylang Ylang (cananga odorata) relaxe, régule l'humeur, harmonise, équilibre et soutient. 1 à 2 gouttes sur le creux des poignets à respirer de façon lente et profonde autant de fois que nécessaire au cours de la journée.

---

<sup>108</sup> [http://www.cnrs.fr/cw/dossiers/doschim/decouv/parfums/loupe\\_odeurs.htm](http://www.cnrs.fr/cw/dossiers/doschim/decouv/parfums/loupe_odeurs.htm)[Date :03/05/2016]

- ✓ Néroli (citrus aurantium) est indiquée pour les troubles nerveux. En cas de très forte anxiété et d'angoisse elle est à respirer profondément.

Pour lutter contre le besoin impérieux de nourriture, une préparation d'huiles essentielles comme détaillée ci-dessous, à respirer aussi souvent que nécessaire, sur la face interne des poignets à auteur de quelques gouttes, est une aide précieuse.

#### Préparation d'huiles essentielles contre la boulimie pour 5ml :

- ✓ Huile essentielle de Cannelle de Ceylan (*Cinnamomum zeylanicum* écorce) 0.5 goutte
- ✓ Huile essentielle de Bergamote (*Citrus bergamia*) 1 goutte
- ✓ Huile essentielle de Pamplemousse (*Citrus paradisi*) 1 goutte
- ✓ Huile essentielle de Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*) 0.5 goutte
- ✓ Huile végétale d'Amande douce 7 gouttes

Les huiles essentielles peuvent transformer un bain en bain aromatique. Pour cela, il faut toujours les ajouter dans une base dispersante, car elles ne sont solubles dans l'eau, et peuvent faire l'objet de graves brûlures. Le Dr Valnet a eu l'idée d'utiliser les propriétés des bains préconisés par le Dr Salmanoff<sup>109</sup> en ajoutant les vertus des huiles essentielles. Le bain aromatique apaise et relaxe. Les huiles essentielles traversent la barrière cutanée, le bain est un moyen agréable de bénéficier de ces vertus. Les capillaires par le bain chaud s'ouvrent, la circulation sanguine est activée et les essences aromatiques se rendent dans le sang très rapidement et, par voie de conséquence, vont agir sur tout l'organisme. Les bains de lavande, de tilleul vont agir sur le système nerveux en le calmant.

L'huile essentielle, Nard de l'himalaya (*Nardostachys jatamansi*)<sup>110</sup>, depuis l'antiquité, est considérée comme l'une des essences les plus sacrées en raison de son action harmonisante sur le système neurovégétatif et sur les énergies subtiles. Elle favorise l'équilibre émotionnel et la paix intérieure. Elle calme les tensions nerveuses et troubles psychologiques. A compléter avec le Petit grain de Bigarade, le bain aura une action de rééquilibrage complet entre le corps physique et le corps mental. (5à 7 gouttes de chaque huile dans une base dispersante)

---

<sup>109</sup> <http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=cure-salmanoff-ce-qu-il-faut-savoir> [Date: 06/05/2016]

<sup>110</sup> <http://www.mr-plantes.com/2010/09/huile-essentielle-de-nard/> [Date : 06/05/2016]

Ajouter les effets des huiles essentielles à ceux du massage permet d'amplifier son efficacité. On sait aujourd'hui grâce à de nombreuses études que le geste du toucher est réellement capable de soulager le mental. Avec l'utilisation d'huiles adaptées les résultats n'en seront que meilleurs.

Les plantes sont une aide précieuse pour une meilleure gestion du stress qui est à l'origine de déséquilibres nerveux et des troubles du comportement alimentaire

## **V. Le mental et le physique se réconcilient**

« *J'ai décidé d'être heureux, parce ce que c'est bon pour la santé* » célèbre phrase de voltaire. Le bonheur se décide mais pour cela il faut que le corps physique puisse en donner la possibilité. Un bon apport alimentaire, une aide apportée par les plantes, une pratique de l'exercice physique physiologique et de massages relaxants, une bonne oxygénation issue d'un milieu naturel, le système nerveux et le système hormonal, rechargés, seront à même de répondre, sans mauvaises traductions chimiques, aux sollicitations du mental.

Le naturopathe, généraliste, ne pourra, seul, suivre cette reconstruction. Faire appel à des spécialistes comme un sophrologue, un psychologue est indispensable.

### **A. La visualisation positive et la sophrologie : techniques propices pour retrouver un dialogue constructif**

Revitaliser le corps mental par la visualisation positive est une technique particulièrement adaptée pour atteindre le bonheur et contrecarrer les peurs. Elle est basée sur l'idée que le mental influence toutes nos fonctions vitales. Les pensées positives, qui peuvent être émises, puisque le corps revitalisé a les moyens de le réaliser, vont avoir des conséquences bénéfiques. Cela demande une capacité à pouvoir orienter ses pensées vers ce qui est bon. La sophrologie <sup>111</sup>est une technique de relaxation mentale et respiratoire qui s'est développée dans les années soixante. Son objectif est de restaurer l'harmonie entre le psychisme et le physique.

---

<sup>111</sup> Pascal GAUTIER, Découvrir la sophrologie, Interéditions, 2011

Elle concourt à l'auto guérison et ne peut que renforcer les bienfaits de la cure de revitalisation.

Le sophrologue, par sa seule parole, éventuellement accompagnée de musique douce, induit un état sophronique qui ressemble à celui qui sépare la veille du sommeil. A ce stade, les images positives, suggérées par le sophrologue, par le biais de sons, de mots, vont avoir une résonance particulière. La conscience s'élargit et par processus de visualisation mentale, la personne va pouvoir modifier l'image négative qu'elle a d'elle-même. Le renouvellement régulier de cet exercice de relaxation crée un conditionnement d'autant plus opérant, que le message envoyé est bien ciblé sur le but à atteindre. Pour aider le corps à rétablir une fonction perturbée, il est préférable de visualiser des séquences bien précises, les mêmes, quotidiennement, et plusieurs fois par jour. Ainsi le mental entraîne le corps à suivre la direction donnée par le message.

Retrouver la vraie sensation de son propre corps, se le réapproprier sont les objectifs de la relaxation guidée, couplée avec la visualisation.

Le fait de se poser, de souffler, de fermer les yeux et d'envoyer à son corps des messages de détente apporte un changement psychophysiologique appréciable.

La visite mentale de l'intérieur du corps ne doit en aucun cas évoquer la sensation de pesanteur, problématique pour les personnes boulimiques ou anorexiques. Le travail se tournera essentiellement sur la respiration, le souffle, l'air inspiré, l'action de faire sortir de l'organisme les tensions, la fatigue, les douleurs, les soucis, de se recharger en énergie et en choses agréables, de détendre tout le corps, du visage aux pieds.

Se centrer sur une image qui suggère une grande détente avec des souvenirs de bien-être éprouvé. Ces souvenirs rappelleront au corps les différents plaisirs connus dans cette situation.

La réconciliation avec soi nécessite la reconstruction de son image. Celle que l'on a de soi n'est pas une fatalité, elle est une perception qui se construit s'établit et s'éduque au quotidien à travers ce que la personne perçoit d'elle et ce qu'elle renvoie comme image. Rarement objective et inconscient. Etre vigilant aux messages négatifs que l'on s'envoie. Réinstaurer un dialogue intérieur en se répondant, et en émettant un message positif inverse, de façon à désamorcer progressivement le reflexe négatif.

## **B. La psychologie**

Une analyse, encadrée par un psychologue,<sup>112</sup> permettra à la personne de comprendre les causes réelles et profondes qui ont occasionné ces troubles du comportement. Retracer tous les événements, les revivre, les voir autrement, les digérer, et se construire. Tout cela demande de l'énergie. Le mental et le physique, épuisés ne peuvent mener à bien cet exercice difficile. Plus la personne retrouvera la force vitale par toutes les techniques vues en amont dans ce mémoire, plus son raisonnement sera optimum et plus l'analyse sera bénéfique. Elle fait appel au conscient et à l'inconscient, aux émotions refoulées, qu'il faut extraire de son corps pour les traduire différemment, les rendre inoffensifs, avant de les réintroduire sans heurts à l'intérieur de soi puisqu'ils font partis de l'histoire de soi.

Comme le dit un moment dans son livre Valérie Rodrigue « *J'ai mal à mon histoire. J'ai envie d'une sucrerie* ». L'objectif en fait est de ne plus avoir ce sentiment de souffrance qui provoque un besoin de récompense pour l'adoucir.

## **VI. Retour à l'équilibre : Apaisement relationnel**

### **A. La méditation**

Le mental ne considère plus le corps physique comme un moyen d'expression, mais comme un compagnon de route, qu'il faut ménager, car la vie est longue, et, la santé ne doit pas s'en aller avant elle. Il saura mettre tout en œuvre pour une bonne entente. Pour l'atteindre, la méditation est une alliée.

Son principe est de se centrer sur le souffle, le corps et la conscience de soi. Son but est d'accepter ses émotions sans jugement, vivre pleinement dans l'ici et maintenant, et apprécier chaque instant. Entraîner régulièrement le mental à cultiver l'attention, l'empathie, l'équilibre émotionnel. Savoir apaiser le corps et l'esprit en régulant la fréquence respiratoire, agit sur le cerveau à la façon d'un médicament antistress ; les

---

<sup>112</sup> Pierre PHILIPPOT, *Emotion & psychothérapie*, Mardaga 2007

clichés obtenus grâce à l'imagerie par résonance magnétique (IRM) indiquent que le cerveau émotionnel des méditants ne réagit pas aux stimuli extérieurs agressifs.

Par cette pratique, l'individu devient capable de garder le cap et faire face à toutes les situations stressantes qu'il doit vivre au quotidien, sans enclencher un système d'autodestruction comme l'anorexie ou de boulimie. <sup>113</sup>

## **B. S'aimer**

Savoir apprécier son image, s'aimer sans chercher la perfection, ni se comparer aux autres, œuvrent à un apaisement relationnel entre la tête et le corps. Changer pour s'aimer n'est pas la bonne route. Il faut s'aimer d'abord pour changer ensuite. Chaque personne est unique et est différente des autres. Elle porte en elle ce que les autres n'ont pas. La personne atteinte de troubles du comportement alimentaire doit produire un travail personnel pour réussir à s'aimer et s'accepter, afin de se nourrir de ce qu'elle est, et ne plus sentir de vide.

Au quotidien, elle doit s'exercer à connaître, et reconnaître ce qu'elle aime, et sortir son bourreau intérieur, sans entrer en conflit avec lui, mais en l'acceptant de manière bienveillante. Apprendre à ne pas s'évaluer en fonction des autres, ni d'exiger l'amour des autres. Le point de vue d'autrui ne rentre pas ligne de compte quand une personne s'accepte intérieurement. Accepter ses différences, ses faiblesses sans se juger.

L'individu, par la méditation et l'amour de soi, doit retrouver un équilibre entre son mental et son corps.

Voici quelques phrases écrites par Léa Maucière<sup>73</sup> qui témoignent du travail réalisé sur elle-même. Cela lui permet d'aller vers l'apaisement.

*« J'ai énormément pleuré ces derniers mois. C'est comme si j'avais besoin d'évacuer toutes ces années de silence émotionnel. Je me laisse aller à mes sentiments. »*

---

<sup>113</sup> <http://www.psychologies.com/Moi/Problemes-psy/Anorexie-Boulimie/Articles-et-Dossiers/La-meditation-m-a-sauvee-de-la-boulimie> [02/05/2016]

<sup>73</sup> Léa Maucière Quand je me suis arrêtée de manger City éditions 2014

*« La pleine conscience de mes actes et de mes pensées me fait certes passer par des états dépressifs intenses mais je préfère souffrir et savoir que continuer à fermer les yeux et me détruire »*

*« Aujourd'hui je peux de nouveau passer des heures à lire et à écrire. Mon esprit ne tourne plus sans cesse autour de décomptes de calories ou de préparation de prochaine crise. Je m'ennuie moins et me sens moins vide »*

*« Aujourd'hui, j'ai 29 ans et des projets plein la tête. Je fourmille d'idées. »*

Bien dans sa tête bien dans son corps, l'individu retrouve des centres d'intérêts, des envies, de la motivation à agir, et des projets. L'absence de projet se traduit par un état de manque, une frustration sourde, l'impression désagréable de vivre à moitié, de passer à côté de l'essentiel, de ne pas donner la pleine mesure de ses capacités. L'absence de but amène à faire du surplace, tout devient obstacle avec un réel gaspillage énergétique ;

Ambitieux ou modestes, du ressort de la vie professionnelle, ou d'une démarche plus personnelle, les projets donnent une bonne raison de se lever le matin, rendent le sourire, remplissent de force et d'énergie. L'envie de réaliser des projets retrouvés donnera l'élan nécessaire pour surmonter les obstacles, secouer les freins, vaincre les peurs. Accepter d'aller sur un chemin inconnu, sur lequel se produiront de nouvelles rencontres, vivre des choses nouvelles, ressentir des émotions. Dans cette dynamique, il n'y a plus de notion de vide. L'individu est capable de prendre de la hauteur sans perdre de vue son objectif et les tâches quotidiennes qu'il doit accomplir pour l'atteindre.

### **C. Entente définitive ou précaire**

Généralement, la personne qui sort de son trouble se métamorphose véritablement. Le réveil se constate par un changement de l'apparence et de l'ensemble des conduites. Celles-ci perdent leur caractère mécanique, quasi somnambulique, pour devenir source de plaisir, présence aux autres, occasion d'échanges et de partage. La prise de conscience du corps et de celui des autres est réelle.

Mais la vulnérabilité reste longtemps très présente.

La décision de s'en sortir prise, le changement ne peut se faire du jour au lendemain.

*« Tout ne peut pas se régler en quelques mois. Je ne peux pas mettre une croix sur ces onze dernières années en claquant des doigts »* dit Léa Maucière<sup>73</sup>

Apprendre à vivre sans la maladie demande de construire ses ressources intérieures. La personne passe pas des étapes qui remuent, qui éveillent des émotions enfouies, et le mécanisme de la maladie se remet momentanément en place. La confiance en son thérapeute est indispensable pour pouvoir partager ces moments de hauts et de bas afin de trouver la force de continuer sur le chemin de la santé.

25 % des personnes atteintes de troubles alimentaires ont du mal à s'en sortir<sup>114</sup>.

Mais quand le trouble est parti, certaines disent : « Je ne saurais plus faire une anorexie mentale, une boulimie ou des compulsions alimentaires. C'est sorti de ma tête, le programme est détruit » !

---

<sup>73</sup> Léa Maucière Quand je me suis arrêtée de manger City éditions 2014

<sup>114</sup> <http://www.boulimieanorexie.ch/attachments/File/Publications/AfleurdepeauABA2012.pdf>  
Date :02/05/2016]

# Conclusion

« *N'espérez pas conserver votre santé sans effort dans ce monde. Tout ce qui a quelque valeur se paie. La santé est le prix d'un continuel combat* ». Henri Churchill King

Il n'y pas de séparation claire entre, ce qui se produit dans l'esprit, et ce qui se passe dans le corps. Les problèmes physiques qui surviennent, les luttes mentales internes, peuvent être dus à un manque d'acceptation de soi, ou à une séparation d'avec sa véritable nature. Trouver un moyen de résoudre ses problèmes signifie devenir ami avec soi-même.

Les troubles émotionnels et mentaux doivent faire appel à un système holistique pour traiter, dans son ensemble, la personne atteinte, et reconnaître que chaque être est unique avec des besoins spécifiques. Pour être efficace, le traitement de l'anorexie et de la boulimie doit, non seulement prendre en compte tous les facteurs qui sont à l'origine du trouble, mais aussi ses conséquences, comme la dénutrition, l'anxiété, la désinsertion sociale. L'approche de ces troubles ne se conçoit que dans le cadre d'une collaboration multidisciplinaire, avec en position, un référent qui se chargera de l'organisation de la cure, et d'en assurer la cohérence ainsi que du suivi.

Se tourner vers la naturopathie, comme le suggère ce mémoire, est une possibilité naturelle. Le recours à cet art de vivre, qui vise à apporter, à l'être humain, le plus haut degré de santé possible, ne peut être que bénéfique. La naturopathie considère l'être vivant comme un tout, une entité, qu'elle ne dissocie pas en plusieurs parties. Les plans physique, mental, spirituel sont intimement liés. Elle apporte une notion très importante, qui est la reconnaissance de l'existence d'une énergie vitale, force immatérielle, fluctuante et individuelle, à l'origine de la santé globale. Cette énergie anime le corps par l'intermédiaire du système nerveux et des glandes endocrines. Toute l'approche du naturopathe, envers les troubles du comportement alimentaire, est motivée par la recharge de cette énergie vitale, souffle de vie. Elle est à l'origine du bien-être physique et mental.

Le repos, l'alimentation vivante non dénaturée ni toxique, le lâcher prise, la respiration, le contact avec la nature et les êtres vivants, l'alternance des activités des cerveaux

reptilien, limbique et cortical, le mouvement du corps physique, seront des techniques naturelles mises en place, dans le cadre d'une cure de revitalisation, proposée par le naturopathe, généraliste, accompagné de thérapeutes spécialisés.

Cette méthode requiert un engagement participatif de la personne atteinte de troubles du comportement alimentaire. Prendre sa vie et sa santé en main est le passage obligé pour pouvoir réussir à s'en sortir.

D'une façon générale, il faut s'attendre à un cheminement long. Le comportement nutritionnel stable, l'image corporelle réaliste, une estime de soi réévaluée, et une ouverture émotionnelle et relationnelle demandent un suivi permanent qui s'avère très profitable sur plusieurs années.

# Bibliographie

## Ouvrages généraux et collectifs

- DANY Lionel, MORIN Michel, *Image corporelle et estime de soi : étude auprès de lycéens français*, bulletin de psychologie 509, pp 321-334
- DECHELOTTE Pierre, FETISSOV Sergueï, *Anorexie/boulimie : une protéine bactérienne mise en cause*, Contact Presse Inserm, 2014
- ETIEN Sandrine et al, *La Respiration*, La Recherche n°422, pp 75, 2008
- Dr FERAYDOON BATMANGHELIDJ , *Votre corps réclame de l'eau*, Jouvence santé, 2012
- Le guide des plantes qui soignent*, Vidal 2010
- MICHEL Éric & PAOLINO Bernard, *Les Fleurs de la Destinée*, Le Mercure Dauphinois, 2005
- Naturanews, *Fondation pour le libre choix*, Juin 2003
- Programme National Nutrition Santé 2011-2015*, Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Santé, 2011
- SCHMIT.G & PRESME.N, *Psychopathologie de l'adolescent*, pp 405-416
- TOME Daniel & DARCEL Nicolas, *Des Hormones pleines d'appétit*, La Recherche n°424, pp 48, 2008

## Livres & Articles

- ANDRE Christophe, *Notre cerveau a besoin de nature*, Cerveau & Psycho n°54, p12-13, 2012
- ARNOLD Carrie, *Les troubles de la perception du corps*, Cerveau & Psycho n°57, 2013
- Dr BACH Edward, *La Guérison par les Fleurs*, Le Courrier du Livre, 1985
- BRUN Christian, *Alimentation et Santé psychique*, Guy Trédanel 2013
- CABUT Sandrine, *La psychomicrobiotique, à la croisée du cerveau et de l'intestin*, Le Monde.fr, 2015
- CARREL Alexis, *l'homme cet inconnu*, The Savoisien, 2014
- CUPILLARD Valérie, *Bio, bon gourmand* Prat éditions, 2015

PHILIPPOT Pierre, *Emotion & psychothérapie*, Mardaga 2007  
FRANCHOMME Pierre, *L'Aromathérapie exactement*, Roger Jollois, 2001  
GAUTIER Pascal, *Découvrir la sophrologie*, Interéditions, 2011  
GOUDET Corinne, *Additifs alimentaires*, chariot d'or, 2015  
KIEFER Ingrid, *Les aliments du cerveau*, Cerveau & Psycho 24, 2008  
MAUCIERE Léa *Quand je me suis arrêtée de manger* City éditions 2014  
M.BERG Kathleen, *Les troubles du comportement Alimentaire*, De Boeck, 2005  
Dr PERLMUTTER David, *Ces glucides qui menacent notre cerveau* Marabout  
2015  
D. RIGAUD. D, *Epidémiologie des TCA*, 2008  
ROCHE Vincent, *Les omégas 3, nourriture du cerveau...*, sur Biogaran.fr, 2013  
RODRIGUE Valérie *Lettre à une jeune affamée Anne\_Carrière* 2009  
SENK Pascal, *Marcher pour doper son moral*, Figaro santé, 2013  
Pr SEVE Michel à l'Université Joseph Fourier de Grenoble 2010/2011, *Les acides aminés : Structures*  
WAYSFELD Bernard, *La peur de grossir*, Armand Colin, 2013

### Références internet

<http://biocellulaire.blogspot.fr/2012/08/cellules-eucaryotes.html> [Date: 01/05/2016]  
[https://fr.wikipedia.org/wiki/Cellule\\_%28biologie%29](https://fr.wikipedia.org/wiki/Cellule_%28biologie%29) [Date: 01/05/2016]  
<http://www.cours-pharmacie.com/> [Date: 01/05/2016]  
[https://fr.wikipedia.org/wiki/Membrane\\_\(biologie\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Membrane_(biologie)) [Date: 01/05/2016]  
<http://www.universalis.fr/encyclopedie/respiratoire-appareil-physiologie/>  
[Date :01/05/2016]  
[http://biologie.univ-mrs.fr/upload/p239/syste\\_\\_768\\_me\\_digestif.pdf](http://biologie.univ-mrs.fr/upload/p239/syste__768_me_digestif.pdf) [Date:  
01/05/2016]  
<http://planet-vie.ens.fr/content/glucides-lipides-energie-organisme> [Date: 01/05/2016]  
<http://www.snv.jussieu.fr/bmedia/Metabo/transa.html> [Date: 01/05/2016]  
[http://www.assistancescolaire.com/eleve/TST2S/biologie/viser-lecours/larespiration-cellulaire-tst2s\\_bio05](http://www.assistancescolaire.com/eleve/TST2S/biologie/viser-lecours/larespiration-cellulaire-tst2s_bio05) [Date: 01/05/2016]  
[http://cefsk.ca/jacinthe/biologie30\\_2007/cellules/contenu/cellule11.html](http://cefsk.ca/jacinthe/biologie30_2007/cellules/contenu/cellule11.html) [Date:  
01/05/2016]

[https://fr.wikibooks.org/wiki/Les\\_principales\\_voies\\_du\\_m%C3%A9tabolisme](https://fr.wikibooks.org/wiki/Les_principales_voies_du_m%C3%A9tabolisme) [Date: 01/05/2016]

[http://www.facbio.com/content/index.php?option=com\\_content&task=view&id=18](http://www.facbio.com/content/index.php?option=com_content&task=view&id=18) [Date : 01/05/2016]

[http://ressources.unisciel.fr/biocell/chap9/co/module\\_Chap9\\_1.html](http://ressources.unisciel.fr/biocell/chap9/co/module_Chap9_1.html)[Date : 01/05/2016]

<http://www.proftnj.com/alimvita.htm> [Date: 01/05/2016]

<http://www.democritique.org/Cerveau/Cerveau.svg.xhtml> [Date: 01/05/2016]

<https://fr.wikipedia.org/wiki/S-Ad%C3%A9nosylm%C3%A9thionine> [Date: 01/05/2016]

<http://www.zoelho.com/> [Date: 01/05/2016]

<https://www.ponroy.com/conseils-sante/sante-anti-age/memoire/les-nutriments-essentiels-au-cerveau> [Date: 01/05/2016]

<http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/drogues/mildt/principales-drogues-action-cerveau.htm> [Date: 01/05/2016]

[http://lecerveau.mcgill.ca/flash/a/a\\_01/a\\_01\\_m/a\\_01\\_m\\_ana/a\\_01\\_m\\_ana.htm](http://lecerveau.mcgill.ca/flash/a/a_01/a_01_m/a_01_m_ana/a_01_m_ana.htm) [Date: 01/05/2016]

<http://www.larecherche.fr/savoirs/dossier/agissements-radicaux-libres-01-07-1999-87502> [Date: 05/05/2016]

<http://www.cnrs.fr/cw/dossiers/doseau/decouv/usages/eauOrga.html> [Date: 01/05/2016]

[http://www.lediet.fr/page\\_dictionnaire.html?id\\_rubrique=8&id\\_dico=48](http://www.lediet.fr/page_dictionnaire.html?id_rubrique=8&id_dico=48) [Date: 02/05/2016]

<http://www.universalis.fr/encyclopedie/hypothalamus/4-l-intervention-de-l-hypothalamus-dans-les-grands-comportements/> [Date: 02/05/2016]

<http://campus.cerimes.fr/> [Date: 02/05/2016]

<http://psyfontevraud.free.fr/AARP/psyangevine/publications/semiologieCA-> Pr J.B GARRE et al., Sémiologie du comportement alimentaire, [Date: 02/05/2016]

<http://www.doctissimo.fr> SOUSA Alain, Le Mécanisme de la faim [Date : 02/05/2016]

[http://www.pharmacorama.com/Rubriques/Output/Glycemiea5\\_1.php](http://www.pharmacorama.com/Rubriques/Output/Glycemiea5_1.php) [Date:02/05/2016]

<http://www.senat.fr/rap/r10-158/r10-1584.html> [Date: 01/05/2016]

<http://www.ameli-sante.fr/troubles-du-comportement-alimentaire-anorexie-et-boulimie/trouble-comportement-alimentaire-definition.html> [Date: 02/05/2016]

<http://www.leparisien.fr/magazine/plaisir/sante-anorexie-boulimie-la-faute-a-une-proteine> [Date : 01/05/2016]

<http://www.psycom.org/Troubles-psychiques/Troubles-des-comportements-alimentaires-TCA> [Date :02/05/2016]

<http://anorexietpe.e-monsite.com/pages/approche-historique.html> [Date: 02/05/2016]

<http://www.michelefreud.com> Michèle\_Freud, Addictes au sucré ! [Date : 02/05/2016]

<https://www.carenity.com/maladie/anorexie/chiffres-cles-anorexie> [Date 01/05/2016]

<http://www.cercle-d-excellence-psy.org/informations/cim-et-dsm> [Date: 01/05/2016]

[http://www.has-sante.fr/portail/jcms/fc\\_1249588/fr/accueil](http://www.has-sante.fr/portail/jcms/fc_1249588/fr/accueil) [Date: 18/12/2015]

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Dysmorphisme> [Date: 02/05/2016]

<http://www.anorexie-et-boulimie.fr/notre-raison-d-etre.htm> [Date: 01/05/2016]

<http://www.kousmine.fr/dr-kousmine/> [Date: 01/05/2016]

<http://www.techniques-ingenieur.fr/actualite/articles/la-nourriture-pourrait-modifier-notre-comportement-28668/> [Date: 01/05/2016]

<http://www.docteurwillem.fr/> [Date: 01/05/2016]

<http://www.santenutrition.net/le-lien-entre-sante-mentale-et-intestin/> [Date: 01/05/2016]

<http://www.futura-sciences.com/magazines/sante/infos/actu/d/biologie-flore-intestinale-influence-cerveau-femmes-46766/> [Date: 01/05/2016]

<http://crohn.superforum.fr/t2561-l-impact-du-microbiote-intestinal-sur-le-cerveau-et-le-comportement> [Date: 07/03/2016]

<http://www.sciencesetavenir.fr/sante/20141229.OBS8978/la-flore-intestinale-influence-notre-appetit.html> [Date: 02/05/2016]

<http://armandshneur.info/2011/06/02/le-gluten-et-la-caseine-responsables-du-tdah-chez-lenfant/> [Date: 01/05/2016]

<http://www.asef-asso.fr/mon-jardin/nos-syntheses/2124-l-usage-de-pesticides-quelles-consequences-pour-la-sante> [Date: 01/05/2016]

<http://www.asef-asso.fr/mon-alimentation/nos-syntheses/2182-pesticides-et-metaux-lourds-duo-d-enfer-dans-nos-assiettes> [Date: 01/05/2016]

[http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=soupcons-aspartame\\_20120613](http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=soupcons-aspartame_20120613) [Date: 02/05/2016]

<http://www.consoglobe.com/les-dangers-du-glutamate-cg> [Date: 02/05/2016]

<http://www.alternativesante.fr/troubles-psychiques/le-sucre-et-la-malbouffe-nous-rendent-fous> [Date: 02/05/2016]

<http://tpe-le-cafe.weebly.com/sur-le-cerveau-et-le-systegraveme-nerveux.html> [Date: 02/05/2016]

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Caf%C3%A9ine> [Date: 02/05/2016]

<http://www.santeetcafe.com/rapport-efsa-une-analyse-des-apports-en-cafe> [Date: 02/05/2016]

<http://www.atelier-vitalite.com/> [Date: 02/05/2016]

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Pollen> [Date: 02/05/2016]

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Graine\\_germ%C3%A9](https://fr.wikipedia.org/wiki/Graine_germ%C3%A9) [Date: 02/05/2016]

[http://www.effervesciences.com/s\\_sites/h2o/H2o\\_arti/a\\_scv/eau\\_mer.htm](http://www.effervesciences.com/s_sites/h2o/H2o_arti/a_scv/eau_mer.htm) [Date: 02/05/2016]

<http://mr-ginseng.com/spiruline/> [Date :02/05/2016]

<http://www.observatoire-des-aliments.fr/sante/la-spiruline-super-aliment-de-la-planete>[Date: 02/05/2016]

[http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=aliments-fermentes-demystifies\\_20110601](http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=aliments-fermentes-demystifies_20110601)[Date:02/05/2016]

<http://www.anorexie-et-boulimie.fr/articles-225-imagerie-cerebrale-et-tca.htm>[Date: 01/05/2016]

<http://cirrie.buffalo.edu/encyclopedia/fr/article/12/>[02/05/2016]

[http://staps.univlille2.fr/fileadmin/user\\_upload/ressources\\_peda/Masters/APAS/2008/anorexie\\_heyman.pdf](http://staps.univlille2.fr/fileadmin/user_upload/ressources_peda/Masters/APAS/2008/anorexie_heyman.pdf) [Date 02/05/2016]

<https://fr.wikipedia.org/wiki/D%C3%A9hydro%C3%A9piandrost%C3%A9rone> [02/05/2016]

<http://www.atlantico.fr/decryptage/pourquoi-simple-balade-dans-nature-peut-avoir-impact-positif-votre-cerveau-herve-platel-2269214.html> [Date: 02/05/2016]

<https://www.neurosciences.asso.fr/V2/GrdPublic/pdf/FichesCerveauChapitre06.pdf> [Date :02/05/2016]

<http://www.inserm.fr/thematiques/neurosciences-sciences-cognitives-neurologie-psychiatrie/dossiers-d-information/sommeil> [Date: 02/05/2016]

[http://www.ffmbe.fr/fileadmin/user\\_files/publications/MBE\\_\\_TROUBLES\\_DU\\_COMPORTEMENT\\_ALIMENTAIRE.pdf](http://www.ffmbe.fr/fileadmin/user_files/publications/MBE__TROUBLES_DU_COMPORTEMENT_ALIMENTAIRE.pdf) [Date: 02/05/2015]

<https://fr.wiktionary.org/wiki/int%C3%A9roception>[Date: 02/05/2016]

<http://www.agendaplus.fr/index.php/be/publications/article/alternative-mieux-vivre/81918/le-massage-a-l-epreuve-de-la-science> [Date :02/05/2016]

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Benzodiaz%C3%A9pine>[Date :07/05/2016]

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Acide\\_%CE%B3-aminobutyrique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Acide_%CE%B3-aminobutyrique) [Date: 07/05/2016]  
[http://www.psychanalyse.fr/fr/dico-psy/besoin-primaire-voir-aussi-pulsion-du-moi\\_511](http://www.psychanalyse.fr/fr/dico-psy/besoin-primaire-voir-aussi-pulsion-du-moi_511)[Date: 03/05/2016]  
[https://fr.wikipedia.org/wiki/Jean\\_Valnet](https://fr.wikipedia.org/wiki/Jean_Valnet) [03/05/2016]  
<http://www.plurielles.fr/sante-forme/fiche-pratique/medecines-douces-l-aromachologie-c-est-quoi-4913654-402.html>[ Date :03/05/2016]  
[http://www.cnrs.fr/cw/dossiers/doschim/decouv/parfums/loupe\\_odeurs.htm](http://www.cnrs.fr/cw/dossiers/doschim/decouv/parfums/loupe_odeurs.htm)[Date :03/05/2016]  
<http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=cure-salmanoff-ce-qu-il-faut-savoir> [Date: 06/05/2016]  
<http://www.mr-plantes.com/2010/09/huile-essentielle-de-nard/> [Date: 06/05/2016]  
<http://www.psychologies.com/Moi/Problemes-psy/Anorexie-Boulimie/Articles-et-Dossiers/La-meditation-m-a-sauvee-de-la-boulimie> [02/05/2016]  
<http://www.boulimieanorexie.ch/attachments/File/Publications/AfleurdepeauABA2012.pdf>[ Date :02/05/2016]