

Les gros et l'hyperphagie

Par Michelle | Publié le : 28 septembre 2012

J'ai récemment été confrontée à plusieurs reprises à la présomption selon laquelle tous les gros sont hyperphages.

J'ai été surprise de voir que cela heurtait ma sensibilité, et j'ai beaucoup réfléchi à la raison de cela. Je ne pense que cela soit simplement par ce que je veux me distancer du stigmatisme de l'hyperphagie – Je travaille régulièrement et je parle avec des personnes atteintes d'hyperphagie, et je sais au fond de moi que je ne les en apprécie pas moins, et que je ne les juge pas plus durement. Je pense juste qu'ils font l'expérience de quelque chose de difficile.

Mais je n'aime pas les stéréotypes pour commencer, même ceux qui semblent a priori favorables (« Ces gays sont tellement créatifs! » etc.) parce qu'ils glissent sur l'être humain réel, l'individu qui se tient devant vous, et placardent sur leur humanité des petits aphorismes bien sentis, au sens commun à l'hégémonisme commode, et présentant l'esprit d'un autocollant pour pare-choc.

Et lorsque vous ignorez l'humanité d'une personne qui se tient devant vous, cela montre que vous ne voulez pas vous embêter à la connaître, à faire l'effort d'incorporer sa complexité dans votre compréhension du monde. Cela montre également que vous ne faites pas réellement attention à ce qu'elle dit, ce qui est d'une parfaite grossièreté.

Enfin, si je réfléchis à la meilleure analogie pour décrire ce que je ressens à propos de la présomption selon laquelle toutes les personnes grosses sont des hyperphages, c'est comme d'appeler quelqu'un avec un autre prénom de façon répétée, alors même que cette personne vous a rappelé son prénom, encore et encore.

Et quand bien même vous ne trouveriez pas l'autre prénom personnellement offensant (Je n'ai rien contre toutes les Allison du monde, mais je n'en suis pas une, et bon sang arrêtez de m'appeler comme ça), ce n'est tout simplement pas le vôtre. Ce n'est pas vous. Et quelque part, d'une manière un peu absurde, ça fait mal.

(Je saisis cette occasion pour présenter mes excuses à Craig, que j'ai accidentellement baptisé Greg il y a quelque temps de cela. Tu te reconnaîtras.)

Une simple erreur est une simple erreur, mais un schéma continuuel d' « erreurs » est souvent la manifestation d'un manque de respect, ou même un étalage de domination sociale.

Je m'appelle Michelle, je suis grosse, et je ne mange pas en excès. Les hyperphages ne sont pas des personnes mauvaises, hors de contrôle, il se trouve juste que je ne partage pas cette expérience, bien que je sois réellement grosse. Présumer que c'est le cas en se basant sur mon apparence, c'est faire un stéréotype. Et du fait que les stéréotypes sont une façon d'appliquer des caractéristiques individuelles à des groupes entiers de personnes, souvent sur le fondement de l'apparence, ils sont par définition inexacts. Car les gens varient.

Ce que je trouve de plus douloureux dans le stéréotype selon lequel toutes les gros sont hyperphages, c'est quand il vient d'autres gros, ou anciens gros, car leur expérience de me ressembler, à un certain point, leur donne le sentiment de détenir des informations privilégiées comme s'ils étaient membres d'un cercle fermé; car les gros dans notre culture sont un groupe qui fait l'objet de tels stéréotypes que, bien sûr, on présume que l'expérience d'une seul gros représente l'expérience de tous; et que les confessions d'hyperphages sont utilisées des anecdotes commodes pour soutenir le récit dominant selon lequel les gros sont des gloutons impénitents.

(Ce qui n'est pas seulement un stéréotype sur les gros, mais aussi un jugement moral sur les hyperphages. D'une pierre, deux stéréotypes.)

Que cela soit très clair, cela ne me heurte pas lorsqu'une personne grosse ou anciennement grosse révèle son hyperphagie présente ou passée. L'hyperphagie est non seulement moralement neutre, mais le fait qu'une personne partage son expérience personnelle ne me concerne pas.

Mais lorsqu'on décide que cela me concerne en promouvant l'idée que, parce qu'on a été hyperphage, toute autre personne d'un poids particulier l'est également également, alors cela me heurte.

Alors, parlons de l'hyperphagie, de ce que c'est et de ce que ce n'est pas. (Avertissement : Je ne suis en aucune façon une experte de l'hyperphagie ou des troubles du comportement alimentaire, plutôt une observatrice intéressée qui a lu sur le sujet, dans le mesure où il est étroitement lié à mon travail.)

Ce que ce n'est pas :

* L'hyperphagie n'est pas le fait de trop manger accidentellement ou délibérément (ce que les personnes de toutes les tailles font parfois, que vous réalisiez trop tard que vous avez suffisamment mangé ou que ce soit Noël et que vous mangiez à dessein jusqu'à ne plus en pouvoir parce que les plats sont incroyablement bons).

* Ce n'est pas le fait de manger pour une personne grosse, de quelque manière que ce soit (bien que ce soit une présomption fréquente).

* Ce n'est même pas le fait de manger pour des raisons émotionnelles.

Ce que c'est :

* L'Association Américaine de Psychiatrie définit l'hyperphagie (*binge eating*) comme le fait de manger une quantité importante de nourriture pendant une période de temps donnée, avec un sentiment de perte de contrôle.

* Lors d'une « crise objective », la quantité de nourriture consommée dépasse très largement ce que la plupart des gens mangeraient pendant cette période (ex: l'équivalent de trois repas copieux consommés en une heure ou deux), et cela peut devenir une habitude très coûteuse.

* Parfois cependant, une quantité « normale » de nourriture est consommée avec un sentiment de perte de contrôle, on parle alors de « crise subjective ».

Et, de mon expérience, j'ai observé que :

* L'hyperphagie est souvent utilisée pour assourdir ses émotions ou s'en dissocier totalement.

* L'hyperphagie est parfois une réaction à la pénurie alimentaire, à la peur du manque de nourriture, ou aux régimes.

* L'hyperphagie se produit souvent sous la forme de crises rapides, marquées par des sentiments de nervosité ou d'agitation pendant la prise alimentaire.

* Les crises d'hyperphagie ont souvent lieu en secret.

* Le sentiment de plaisir ressenti au début de la crise fait très rapidement place au dégoût et à la répulsion, alors même que la prise alimentaire continue.

(Certains des points précédents viennent de l'excellent livre de Christopher Fairburn, *Overcoming Binge Eating* (Vaincre l'Hyperphagie, non traduit).)

Et en dépit de Presque tout ce que vous pourrez lire en ligne sur l'hyperphagie, Fairburn indique que c'est une opinion erronée que de croire que les hypermangeurs sont tous gros.

C'est une idée fausse communément répandue que toutes les personnes atteintes d'hyperphagie sont en surpoids. Les études réalisées montrent que seulement la moitié environ sont en surpoids (défini comme le fait de présenter un IMC supérieur ou égal à 27...)

Veillez noter que ce livre a été écrit avant que les seuils ne soient revus à la baisse, faisant d'un IMC de 25 ou plus, un « surpoids ». Cela sert mon argument selon lequel on ne peut identifier un hypermangeur sur la base de « qui a l'air gros », étant donné que les personnes avec un IMC compris entre 25 et 30 passent souvent pour « normales ».

Enfin, les personnes atteintes de troubles du comportement alimentaire sont de toutes les tailles et ont tous types de formes, et il n'est pas possible de faire des présomptions valides sur la façon dont une personne mange sur la base de sa seule apparence.

Et en ce qui concerne celles des personnes grosses qui souffrent effectivement d'hyperphagie, la relation de cause à effet entre l'alimentation et le poids n'est pas claire. Au moins une étude a mis en évidence que les personnes grosses convaincues par les stéréotypes négatifs sur l'obésité étaient plus susceptibles de faire l'expérience d'une crise d'hyperphagie après avoir été stigmatisées – il est donc possible que l'expérience du fait d'être gros (et de se haïr) soit la cause de crise d'hyperphagie, et non l'inverse. Il est également possible que les personnes qui font des régimes soient plus susceptibles de faire des crises d'hyperphagie, et devinez qui fait beaucoup de régimes ? Eh oui, les gros.

Une autre chose que vous êtes susceptibles de lire en ligne est que le traitement essentiellement proposé pour traiter l'hyperphagie est... un régime – essayer de contrôler ses prises alimentaires à des fins de perte de poids. Le problème est que les régimes précèdent souvent l'hyperphagie, peuvent la déclencher et la perpétuer.

Voici une autre chose que l'hyperphagie n'est pas :

Ce n'est pas une faille morale.

L'hyperphagie peut être de nombreuses choses – un problème de contrôle des impulsions chez des personnes ayant d'autres problèmes (comme des addictions, ou certains troubles psychiatriques), une réponse compulsive à une anxiété intense et/ou un état dépressif, ou une réaction à la pénurie alimentaire. Mais quelles qu'en soient les origines, c'est un trouble alimentaire, ce n'est pas de la gourmandise, pas de la glotonnerie, ou de l'avidité. Pas un défaut de caractère. Pas un péché.

C'est douloureux et c'est vraiment une chose difficile à traverser, et cela mérite un traitement. Personne ne s'assied et ne décide rationnellement d'avoir un trouble du comportement alimentaire. L'hyperphagie n'est pas la désobéissance volontaire à l'injonction culturelle de manger aussi peu que possible, tout le temps. C'est souvent un effet secondaire du fait de tenter de s'y conformer.