



# THE WELLNESS CORPORATION

Building a Better World - One Organization at a Time

**LES NOUVELLES DE WELLNESS WORKLIFE! February 2008**

**800-828-6025 ~ WWW.WELLNESSWORKLIFE.COM**

**The Wellness Corporation ~ Votre programme d'aide aux employés**

## Comprendre l'Anorexie Nerveuse

### Du 24 Février au 1er March, c'est la Semaine Nationale de Sensibilisation aux Désordres Alimentaires

L'Anorexie nerveuse est un désordre alimentaire qui peut affecter n'importe qui, mais qui semble surtout sévir chez les jeunes femmes. C'est une menace à la santé, au bien-être, et à la vie même. On ne comprend pas complètement l'anorexie, mais c'est une maladie traitable. Il faut chercher de l'aide auprès de son médecin ou d'un spécialiste des maladies mentales.

#### Qu'est-ce que l'Anorexie?

L'anorexique a une fausse idée de son corps. On se voit gros, même si on est très mince. On peut en arriver à faire n'importe quoi pour mincir. Manger peu, et même peser chaque bouchée. Ou ne pas manger du tout. Afin de brûler le plus de calories possibles, on fait trop d'exercice, et on en fait trop souvent. Mais sans carburant, le corps commence à se détériorer. Au bout d'un certain temps, l'anorexique peut perdre 15 pour cent de son poids, ou plus. On a toujours froid. Parfois la menstruation cesse. Et la musculature commence à disparaître. Il est triste de dire qu'une femme anorexique peut en mourir, souvent par défaillance cardiaque.

#### Des Symptômes de l'Anorexie:

- Perte de poids de 15 pour cent ou plus
- Peur de grossir, même si on est très mince
- Chez les femmes, arrêt de menstruation
- Problèmes de digestion, de mémoire, de concentration, et perte d'énergie
- Sensation constante de froid
- Manque de désir sexuel
- Caries dentaires
- Perte de cheveux
- Peau sèche
- Constipation

#### Qui est affecté?

L'anorexie peut toucher n'importe qui, même les hommes. Mais la maladie sévit surtout chez les jeunes femmes d'origine caucasienne, en particulier parmi celles qui font des activités où on se doit d'être mince, telles que chez les mannequins, les danseuses, et les gymnastes, entre autres sports. On n'en connaît pas les causes. Elles sont sans doute dues à certains traits de naissance, aux leçons qu'on apprend dans la vie, et à notre système de valeurs sociales. L'anorexique éprouve souvent le besoin d'être parfait. Parents, professeurs, un coach, et la personne elle-même, poussent au succès. Le stress devient difficile à supporter, et l'anorexique est également plus susceptible de souffrir de dépression.

#### Le traitement

Il peut être difficile d'admettre qu'on souffre d'un désordre alimentaire. En fait, il est possible qu'on ne se rende pas compte à quel point on est maigre, et qu'on persiste à essayer de perdre encore du poids. L'anorexique se cache des autres. Mais dans la majorité des cas, l'anorexie ne se résoud pas de soi-même. N'y faites pas face seule ou seul.

Pour plus de renseignements, visitez

[http://wellnesscorp.personaladventure.com/eating\\_disorders](http://wellnesscorp.personaladventure.com/eating_disorders)

<http://www.nationaleatingdisorders.org>