



À bas les troubles alimentaires

3 avril 2025 | #abaslesta

LES GARÇONS ET LES TROUBLES ALIMENTAIRES

Il est très important de prendre conscience que les troubles alimentaires ne touchent pas seulement les jeunes adolescentes comme on pourrait parfois se l'imaginer. En effet, selon les chiffres, par rapport à l'anorexie et à la boulimie, les hommes représentent **10 à 25%** de l'ensemble des cas. Les chiffres montent à 40% pour ce qui est de l'hyperphagie boulimique.

Il y a également un phénomène en émergence au niveau des enjeux corporels et ce, surtout chez les garçons: la bigorexie. Effectivement, la très grande majorité des gens qui en souffrent sont des hommes, surtout les sportifs. Certaines études parlent même que près de **90%** des gens qui en sont atteints sont des hommes. Une étude dans le International Journal of Eating Disorder (2019) a révélé que chez plus de 14 000 jeunes, **22%** des garçons de l'étude rapportaient avoir des comportements alimentaires problématiques liés à l'obsession de l'entraînement et de devenir plus musclé.

Qu'est-ce que la bigorexie?

La bigorexie ou dysmorphie musculaire se caractérise par une impression d'être trop mince ou jamais assez musclé. La bigorexie est aussi nommée anorexie inversée.

Que peut-on observer au niveau de ce trouble?

Comment le reconnaître?

- La personne atteinte de bigorexie instaure des règles très **strictes** face à la prise alimentaire et dans certains cas, à la prise de suppléments.
- La prise de **stéroïdes** est également possible.
- L'entraînement (en fait, le **surentraînement**) fait partie intégrante du quotidien.
- L'apparition de sentiments de **culpabilité** et de honte sont présents lorsque la personne concernée ne réussit pas à suivre les entraînements imposés.
- La présence d'une **obsession** face à l'apparence et la musculature.
- Le **sacrifice** de tout au profit du sport ; une perte d'intérêt pour tout ce qui ne touche pas le sport.
- La **distorsion** de l'image corporelle est également présente, soit un sentiment d'être trop mince ou jamais assez musclé. Cette distorsion cause énormément de détresse psychologique chez la clientèle.



LES GARÇONS ET LES TROUBLES ALIMENTAIRES

Suite

Quelles en sont les conséquences?

Il est important de prendre conscience que la bigorexie peut causer beaucoup de souffrance pour la personne qui en est atteinte. Voici une liste exhaustive des conséquences physiques et psychologiques associées à ce trouble:

- Symptômes dépressifs
- Insomnie
- Sentiment de vide
- Irritabilité
- Épuisement généralisé
- Déchirures musculaires
- Tendinite (inflammation généralement due au frottement du tendon contre l'os)
- Fractures osseuses

Impact des standards de beauté imposé chez les hommes

Il est primordial de comprendre la pression que les hommes ressentent chaque jour pour correspondre aux modèles de beauté irréalistes que la société leur impose à travers les médias.

En effet, ce qui est idéalisé au niveau du corps de l'homme est d'être grand, d'avoir une musculature imposante, des abdominaux bien découpés etc. Ces normes peuvent entraîner beaucoup d'insatisfaction au niveau de l'image corporelle.

La demande d'aide chez les hommes

Malheureusement, la société envoie comme message qu'un homme se doit d'être fort, de ne pas exprimer ouvertement ses émotions et d'être capable de régler ses problèmes sans aide. Ainsi, beaucoup de jeunes garçons pourraient en venir à avoir honte de demander du soutien. Il est important de prendre conscience que d'avouer qu'on ne va pas bien demande énormément de courage et de force et donc, il est impératif d'inverser cette croyance erronée que de demander de l'aide est un signe de faiblesse. Les gars, votre souffrance est valide!