

# L'ANOREXIE MASCULINE, UNE MALADIE BIEN REELLE

Moins connus, les troubles alimentaires chez les hommes s'avèrent pourtant plus dangereux. Et s'inscrivent dans une quête de la musculature parfaite.



Un malade sur dix est un homme.

« La nourriture est l'ennemie à abattre. Il ne faut pas manger pour garder le contrôle. Lorsque je suis maigre, je me sens au-dessus des autres, car eux, ils n'ont pas la chance d'être maigre ». Ces propos sont ceux de Nicolas\*, 20 ans, atteint de troubles du comportement alimentaire depuis deux ans. Il fait partie de ces milliers d'hommes qui, chaque année, deviennent victime de l'anorexie. Aujourd'hui, cette maladie n'est plus réservée aux femmes. « Selon les chiffres officiels, plus d'un malade sur dix est un homme, déclare Alain Meunier, psychologue et psychothérapeute. Mais chez les hommes, l'anorexie est encore un sujet tabou et je pense qu'il y en a beaucoup plus que ce que nous croyons, peut être deux ou trois sur dix. » Ces chiffres concernent la France, mais certains

**«Le muscle est la pureté même»**

en effet que rarement dans un but de minceur ou de maigreur. L'objectif ne consiste pas ici en un poids à atteindre. Pour les hommes, la balance ne détient plus la vérité absolue, c'est le miroir. Ils veulent un corps athlétique et, pour cela, ils visent l'éradication de la graisse. « J'ai une véritable phobie de la graisse, déclare Nicolas. Je n'ai jamais été Monsieur Muscle, mais mes muscles n'ont jamais été aussi beaux maintenant que je suis sec. Pour moi, le muscle est la pureté même. Il doit être cultivé. La graisse est quelque chose d'impur. Il faut à tout prix l'éliminer. » Pouvoir sculpter son corps à souhait, tel est le but recherché par la majorité des hommes atteints de troubles du comportement alimentaire. Et pour cela, il ne suffit pas d'arrêter de manger. Tous les moyens sont bons : diurétiques,

pays sont plus touchés que d'autres. En Europe septentrionale, plus d'un tiers des personnes atteintes de troubles du comportement alimentaire sont des hommes.

Et pourtant, ils semblent invisibles. Ils taisent leur mal-être par honte de souffrir d'une « maladie de filles ». Longtemps, l'anorexie masculine a été réduite à celle connue dans le milieu homosexuel, un monde où l'apparence est primordiale. Les hétérosexuels se taisent donc également par peur que les autres puissent les penser « gay ».

Bien que la maladie se traduise de la même manière chez les deux sexes, l'anorexie masculine diffère de par ses objectifs. Contrairement aux femmes, elle ne démarre

créatine, protéines, stéroïdes... sans oublier une augmentation excessive de l'activité physique, notamment en musculation et course d'endurance, avec pour objectif non pas la performance ou le plaisir, mais uniquement l'apparence.

## L'anorexie athlétique, un outil

Le sport de haut niveau n'est pas épargné par les troubles du comportement alimentaire. Là encore, plus d'un athlète sur dix est concerné par le problème. Mais les sports considérés à risque pour les femmes le sont rarement pour leurs homologues masculins. Les disciplines artistiques, terrain sensible chez les femmes, sont en effet relativement épargnés chez les hommes, et cela notamment car leurs objectifs sont différents. Là où les femmes recherchent un besoin esthétique, l'anorexie athlétique masculine est elle, plutôt instrumentale. « Il faut peser moins pour être plus efficace. Il n'est donc plus question de standards esthétiques mais plutôt de nécessité mécanique », révèle Mattia Pifaretti, psychologue du sport, dans son mémoire Les affamées du sport. Plus le jockey sera léger, moins il sera un fardeau pour son cheval. Plus le sauteur à ski sera léger, plus il volera loin. Ces deux disciplines sont les terrains privilégiés de l'anorexie masculine, sans oublier les sports de combat où règne le besoin de descendre dans la catégorie de poids inférieure, et le body building, stéréotype de la course à la musculature parfaite.

## Plus aucune limite

Malgré la différence d'objectifs entre les deux sexes, les risques n'en sont pas moins importants. L'anorexie masculine peut être beaucoup plus dangereuse que celle des femmes. Cela provient en partie de leurs limites physiologiques qui diffèrent. Une fois aménorrhéées, les femmes vont calmer le jeu car elles ne se sentent plus femmes. Les hommes n'ont pas cette alerte et peuvent, dès lors, aller beaucoup plus loin. Le pourcentage d'anorexiques chez les hommes est peut être moins important que chez les femmes,