

LOOK

RESTER JEUNE

# L'éternel culte de la minceur

■ Une obsession qui touche aussi les personnes âgées

La quête de la minceur ne s'estompe pas avec l'âge. Faire le deuil d'un corps que l'on n'a plus paraît plus difficile qu'avant pour les personnes plus âgées, surtout les femmes, qui sont de plus en plus nombreuses à développer des troubles alimentaires.



ISABELLE

MAHER

Le Journal de Montréal

«Je veux retrouver mon corps de jeune femme.»

Cette phrase, Hélène Arguin l'a entendue plus d'une fois lors des 200 entrevues qu'elle a menées dans le cadre de son étude de maîtrise qui portait sur l'impact des régimes amaigrissants sur les personnes âgées.

«Des femmes dans la soixantaine m'ont confié vouloir maigrir pour entrer dans les vêtements qu'elles portaient lorsqu'elles étaient jeunes, d'autres veulent porter des vêtements plus moulants. Certaines m'ont même avoué qu'elles se sentaient *challengées* par leurs filles», raconte la kinésologue qui avoue ne pas avoir été étonnée par ces propos qu'elle qualifie tout de même de «nouveau phénomène».



## LES TROUBLES ALIMENTAIRES

■ **Hyperphagie boulimique:** touche 5% de la population.

■ **Anorexie:** 0,7%

■ **Boulimie:** de 1 à 2%

Les cas d'hyperphagie, qui connaissent une forte croissance, touchent aussi les hommes, soit 2 hommes pour 3 femmes. L'âge moyen des personnes atteintes est de 40 ans.

Le culte de la beauté et de la minceur prend-il trop de place dans nos vies?

ÉCRIVEZ-NOUS :  
opinionsjdm. [canoe.ca](http://canoe.ca)

APPELEZ : MJ: (514) 529-1177 Ext: 1888 767-6161

### La diète à vie

Plusieurs indicateurs laissent croire que l'obsession de la minceur se poursuit maintenant plus tard dans la vie des gens.

Plus répandue chez les femmes, cette tyrannie du corps parfait se traduit par une hausse du nombre de personnes souffrant de troubles alimentaires qui, selon les recherches, sont souvent le résultat de régimes restrictifs à répétition.

Le nombre de femmes âgées de 60 à 70 ans souffrant de tels troubles a sensiblement augmenté, c'est pourquoi Aneb Québec, l'un des organismes qui leur vient en aide, a mis sur pied un groupe spécifiquement consacré aux femmes de 55 ans et plus.

«On remarque qu'autour de l'âge de la ménopause, le corps se transforme et fragilise certaines femmes, qui refusent de se faire imposer un corps qu'elles n'aiment pas», explique Valérie Beauséjour, responsable des groupes de soutien de l'organisme.

### Hyperphagie

Le directeur du programme des troubles de l'alimentation de l'hôpital Douglas voit de son côté exploser le nombre d'adultes souffrant d'hyperphagie, une forme de boulimie - sans les vomissements - provoquée par les régimes à répétition.

Contrairement à l'anorexie et à la boulimie, l'hyperphagie est plus répandue chez les adultes plus âgés.

«Plusieurs données suggèrent que les gens font des régimes plus tard dans leur vie, que leur nombre est vraiment en croissance», affirme le Dr Howard Steiger.

«C'est très symptomatique de la pression sociale à laquelle nous sommes soumises», conclut Valérie Beauséjour.

# Grands-mères au régime

ISABELLE MAHER

Madame Salvat.

## Interdit de vieillir

Les jeunes adolescentes n'ont pas le monopole des troubles alimentaires, rappellent les experts.

Marie Salvat, *coach* privé pour l'entreprise Poids plaisir, qu'elle a fondée, traite des dames de plus de soixante ans qui la consultent pour perdre du poids.

«Elles entrent dans mon bureau avec une estime personnelle à zéro. Elles se sentent humiliées par un corps qui les trahit, elles se jugent très sévèrement», raconte-t-elle.

Ces femmes, qui ont pourtant l'âge d'être grands-mères, n'arrivent plus à s'aimer, poursuit-elle.

«Elles ne voient plus que leur ventre ou leurs grosses cuisses. Mon travail consiste à les ramener à la réalité», résume

La psychologue Danielle Bourque ne s'étonne plus de voir des femmes de cet âge souffrir de leur poids.

«On ne peut plus vieillir en paix, c'est interdit! tranche-t-elle. On peut seulement vieillir sans que cela paraisse et ça passe par la minceur», explique l'auteure du livre *À dix kilos du bonheur*.

«C'est un mythe de croire que les troubles alimentaires sont l'affaire des filles de 20 ans», soutient Valérie Beauséjour, d'Aneb Québec.

«L'âge de notre clientèle augmente soit parce que ces femmes

ont entraîné le problème toute leur vie, soit parce qu'elles l'ont développé à force de se restreindre», ajoute-elle.



DANIELLE BOURQUE

Vieillir en paix