



Les troubles alimentaires et la communauté LGBTQ+ par Marina Moenner

Parallèlement à la course incessante vers des notes idéales, la course vers la minceur et le corps parfait est un évènement perpétuel qui occupe une place imposante dans la société actuelle. L'estime de soi et l'image corporelle sont désormais deux phénomènes intrinsèquement reliés et la distinction entre les deux est de plus en plus étroite. Certaines personnes se tournent ainsi vers la nourriture pensant trouver une solution à leurs problèmes, afin de contrôler ce qu'ils peuvent : leur corps.

Il devient ainsi évident que plusieurs personnes tombent dans les extrêmes, autant par la restriction que par l'excès de leur apport alimentaire.

Selon ANEB (s.d.), un organisme à but non lucratif spécialisé sur les questions des troubles alimentaires, les maladies telles que l'anorexie, la boulimie ou les troubles alimentaires non spécifiés, toucheraient plus de 100 000 Québécoises. En fait, la prévalence de cas aurait triplé dans les pays industrialisés depuis les dernières décennies.

De plus, contrairement aux idées populaires, ces maladies mentales ne sont pas exclusives au genre féminin. Bien que les symptômes débutent généralement à l'adolescence, toute personne, indépendamment de son âge, son genre, son ethnicité, son orientation sexuelle ou son statut socioéconomique, peut être touchée.

Toutefois, selon une étude réalisée par McClain et Peebles (2016), deux chercheurs spécialisés en troubles alimentaires, ces maladies toucheraient davantage les jeunes issus de la communauté LGBTQ+. Il semblerait que, vers l'adolescence, les jeunes issus de cette population subissent davantage de stress et d'anxiété dans leur environnement comparativement au reste des adolescents du même âge. Le regard qu'ils portent sur eux-mêmes serait beaucoup plus dur. Il est ainsi possible d'émettre l'hypothèse que cette pression perpétuelle représenterait un facteur de risque pour l'apparition de ces troubles alimentaires.

Hatzenbuehler et Pachankis (2016) ont également souligné que le stigma entourant l'orientation sexuelle et l'identité de genre des jeunes aurait un impact négatif sur leur santé. Effectivement, cette stigmatisation se jouerait à plusieurs niveaux, autant sur le plan personnel et interpersonnel que structurel. Cela viendrait perturber de nombreux aspects de la vie de ces jeunes, que ce soit au niveau physiologique (une augmentation du cortisol par une réponse de stress plus élevée) ou psychologique (peur du rejet, rumination, etc). Ceci pourrait mener à l'isolement social, augmentant possiblement le risque de maladies mentales.

Selon une étude qualitative constituée d'entrevues semi-structurées réalisée par Algars et al. (2012), les troubles alimentaires affecteraient fréquemment les personnes transgenres. Ces derniers décriraient le fait que la maîtrise de leur alimentation viendrait leur procurer un sentiment de contrôle sur leur corps, puisqu'ils seraient ainsi capables d'augmenter ou de diminuer la proportion de certaines parties de leurs corps afin que ce dernier ressemble davantage au genre désiré.

En outre, comparativement aux hétérosexuels du même genre, l'orientation homosexuelle masculine serait associée à une moins bonne image de soi au niveau corporel, tandis que l'homosexualité féminine serait associée à une meilleure image corporelle d'elle-même (French, 1996). En effet, les données de l'étude ont indiqué que 28% des hommes homosexuels avaient une mauvaise image corporelle, contre 12% d'hommes hétérosexuels. Également, les hommes homosexuels rapportaient plus de comportements liés aux troubles alimentaires désordonnés, tels que la diète fréquente (9% contre 6%), la frénésie alimentaire (25% contre 11%) et le comportement purgatoire (12% contre 4%).

Les troubles alimentaires sont liés à des taux de mortalité incroyablement élevés. L'anorexie, cependant, serait la maladie psychiatrique la plus fortement corrélée : il est estimé qu'environ 10% des personnes qui en souffrent décèderont dans les dix années suivant l'apparition de la maladie, que ce soit par complication physiologique ou par suicide (Arcelus et al, 2011). Il est ainsi crucial d'offrir des soins appropriés à toutes les personnes concernées par l'ensemble des formes de troubles alimentaires. Pour l'instant, la majorité des cas diagnostiqués sont des filles et femmes cisgenres, et les groupes de soutien ainsi que les programmes de traitement sont presque exclusivement féminins (NEDIC, s.d.). Il est donc primordial de prendre conscience que les personnes LGBTQ+ sont plus à risque de développer ces maladies graves afin de pouvoir les prévenir et de leur offrir un soutien nécessaire et adapté.

Article révisé par Gabrielle Séguin

Références

- Algars, M. Alanko, K., Santtila, P., Sandnabba, NK. (2012). Disordered Eating and Gender Identity Disorder: A Qualitative Study. *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, Volume 20(4), 300-31. doi: 10.1080/10640266.2012.668482. Repéré à <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10640266.2012.668482?journalCode=uedi20>
- ANEB. (s.d.). *Les troubles alimentaires*. Repéré à : https://www.anebquebec.com/anebados/pdf/fr/troubles_alimentaires.pdf
- Arcelus J., Mitchell AJ., Wales J., Nielsen S. (2011). Mortality Rates in Patients With Anorexia Nervosa and Other Eating Disorders: A Meta-analysis of 36 Studies. *Arch Gen Psychiatry*. Volume 68(7), 724-731. doi :10.1001/archgenpsychiatry.2011.74. Repéré à <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/1107207>
- French, SA., Story, M., Remafedi, G., Resnick, MD., Blum, RW. (1996). *Sexual Orientation and Prevalence of Body Dissatisfaction and Eating Disordered Behaviors: A Population-Based Study of Adolescents*. Repéré à <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8932550>
- Hatzenbuehler, KL., Packankis, JE. (2016). Stigma and Minority Stress as Social Determinants of Health Among Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Youth: Research Evidence and Clinical Implications. *Pediatric Clinics of North America*, Volume 63(6), 985-997. doi : 10.1016/j.pcl.2016.07.003. Repéré à <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0031395516410552?via%3Dihub#bib74>
- McClain, Z., Peebles, R. (2016). *Body Image and Eating Disorders Among Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Youth*. *Pediatric Clinics of North America*, Volume 63(6), 1079-1090. doi : 10.1016/j.pcl.2016.07.008. Repéré à <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0031395516410606?via%3Dihub>.
- NEDIC. (s.d.). *Frequently Asked Questions*. Repéré à <http://nedic.ca/know-facts/frequently-asked-questions>.
- Source de l'image : Photographe: Ehimetelor Unuabona.
<https://unsplash.com/photos/pTUCMqXCOrk>.