

# Troubles des Conduites Alimentaires : comprendre, reconnaître, agir



## C'est quoi un TCA ?

Les Troubles des Conduites Alimentaires (TCA) ne sont ni un manque de volonté, ni une simple phase de régime qui s'éternise. Ce sont de véritables maladies qui emprisonnent la personne dans une relation souffrante avec la nourriture et son corps.

## Les maladies les plus courantes

**L'ANOREXIE MENTALE** Ce n'est pas une perte d'appétit, mais un contrôle obsessionnel pour ignorer la faim et la peur de grossir.

**Le comportement** : Privations sévères, sport excessif et pensées centrées sur les calories.

**Les alertes** : Perte de poids rapide, arrêt des règles, vêtements larges pour se cacher.

**Le danger** : Une perception faussée de son propre corps (on se voit gros même en étant très mince).

### L'essentiel

Une prison mentale où le contrôle alimentaire sert à étouffer une souffrance profonde.

**LA BOULIMIE** C'est un cycle épuisant de « crises » (manger beaucoup en peu de temps) suivies de gestes pour compenser (vomissements, jeûne, sport excessif).

**Le piège** : Le poids est souvent normal, ce qui rend la maladie difficile à détecter.

**Les signes** : Isolement après les repas, fatigue, problèmes dentaires.

**Le moteur** : Une immense culpabilité et le secret.

### L'essentiel

Ce n'est pas un manque de volonté, c'est une tempête intérieure.

**L'HYPERPHAGIE : la perte de contrôle** C'est le trouble le plus fréquent. Il se définit par des crises de nourriture compulsives, sans comportements pour « éliminer » ensuite.

**Le ressenti** : Un sentiment de détresse et une perte de contrôle totale pendant la crise.

**Le signe principal** : Une prise de poids progressive et une grande souffrance psychologique.

**Le piège** : La honte et la culpabilité poussent souvent à s'isoler.

### L'essentiel

Ici, manger n'est plus un plaisir, mais une réponse incontrôlable à une souffrance interne.

## Ce qu'il faut savoir

### Ce n'est pas un choix :

On ne décide pas de souffrir d'un TCA. Ce n'est pas un caprice d'adolescent·e ou une simple envie de minceur.

### Une origine multiple

C'est la rencontre fragile entre une prédisposition génétique, un vécu psychologique et l'influence de notre société.

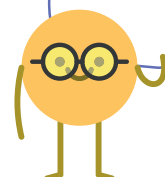
### Une bataille invisible

Ce sont des troubles complexes où le poids n'est souvent que la partie visible d'une souffrance profonde.

## À RETENIR

Comme toute maladie, les TCA nécessitent du soutien et des soins adaptés. On ne s'en sort pas « juste en faisant des efforts », mais on peut en guérir avec de l'aide.

Les TCA ne sont pas forcément visibles. Une personne peut avoir un poids normal ou élevé et pourtant souffrir d'un TCA. Le repérage précoce est donc essentiel.



Gare aux

idées reçues !!

Clichés, fausses idées... il est important de rétablir la vérité car trop de personnes en souffrent et cela ne fait qu'accentuer leur TCA, altérer les diagnostics et nuire à la guérison.

“ Les TCA sont un caprice ou un moyen d'attirer l'attention.

EN RÉALITÉ : Ce sont des troubles mentaux multifactoriels (génétiques, neurobiologiques, psychologiques, sociaux) provoquant une réelle souffrance et des risques physiques.

“ C'est juste une question de volonté.

EN RÉALITÉ : Les TCA sont des maladies psychiatriques. La malnutrition elle-même modifie le fonctionnement du cerveau.

“ On ne guérit jamais.

EN RÉALITÉ : 46 % des personnes atteintes d'anorexie guérissent complètement, 70 % de celles atteintes de boulimie se rétablissent.

“ On ne peut pas avoir un TCA si l'IMC est normal ou élevé.

EN RÉALITÉ : Les TCA peuvent toucher tous les poids, l'image corporelle, les comportements et la souffrance sont centraux, pas seulement l'IMC.

## Les signes qui doivent t'alerter

Ils sont à la fois physiques, alimentaires et comportementaux. Si tu observes un ou plusieurs de ces signes et qu'ils se manifestent depuis quelques semaines ou mois, parles-en à ton médecin sans plus attendre !

### Signes alimentaires observés chez les personnes souffrant de TCA

- ☐ Restriction progressive des aliments, exclusion de groupes entiers ;
- ☐ Rituels alimentaires obsessionnels ;
- ☐ Isolement aux repas, refus de manger en famille ;
- ☐ Crises de boulimie ou grignotage compulsif.

### Signes physiques qui doivent retenir ton attention

- ☐ Perte ou prise de poids importante et rapide ;
- ☐ Fatigue, vertiges, malaises fréquents ;
- ☐ Troubles menstruels (absence ou irrégularité) ;
- ☐ Problèmes digestifs (constipation, reflux) ;
- ☐ Cheveux qui tombent, ongles cassants, peau sèche.

### Signes comportementaux observés

- ☐ Obsession pour le poids, les calories, l'apparence ;
- ☐ Exercice physique excessif ;
- ☐ Vomissements ou utilisation de laxatifs ;
- ☐ Isolement social, dépression, irritabilité.

## Un membre de ta famille, un·e ami·e souffre de TCA ? Quelques conseils

! N'hésite pas à en parler avec ton médecin dès que tu observes des changements de comportement alimentaire ou des signes physiques inhabituels.

Par rapport au malade, ton accompagnement sera de la plus grande importance : essaie de créer un **environnement bienveillant** autour des repas, de **célébrer les petites victoires**, d'**encourager sans forcer**. Évite les commentaires sur le poids ou l'alimentation.

Sache que tu ne peux guérir seul·e la personne, tu n'es pas soignant·e, mais aidant·e ! La **prise en charge professionnelle** est indispensable. La **thérapie familiale** ainsi que des **programmes destinés à l'entourage** (programme BREF/TCA) peuvent faire partie des solutions.

N'hésite donc pas à rejoindre des associations, à participer à des groupes de paroles (voir les ressources à la fin de cette fiche), suivre le programme BREF/TCA, et surtout prends soin de toi !



→ En savoir plus sur le programme BREF



Scannez ce code pour accéder à l'ensemble des ressources du site Notre santé mentale en Côtes d'Armor.

# Tu souffres de TCA ?

## Quelles questions te taraudent ?

### "Et si je rechute?"

Les rechutes font partie du processus de guérison. Elles ne signifient pas un échec. Parles-en à ton équipe.

### "Je dois tout changer d'un coup?"

Non. La rééducation alimentaire est progressive. Les diététicien·nes travaillent à ton rythme.

### "Je vais devoir prendre des médicaments?"

Ce n'est pas obligatoire. Les médicaments peuvent aider à traiter la dépression ou l'anxiété associées, mais ne guérissent pas le TCA lui-même.

### "Combien de temps ça prend pour guérir?"

Le processus de guérison varie selon les personnes. En moyenne, 4 à 6 ans pour une anorexie, moins pour la boulimie. Mais les améliorations commencent souvent rapidement.

### "Il vaut mieux que je reste seul·e dans mon coin?"

Non, l'isolement social n'est pas bon. Au contraire il faut maintenir le plus possible le contact, aller vers les gens et en parler. Tu peux assister à des groupes de paroles pour écouter, libérer la parole, voir que tu n'es pas seul·e.

### "Si je recommence à m'alimenter, je vais encore grossir?"

La renutrition est obligatoire pour cheminer vers la guérison et accepter les soins.

### "Je ne peux pas être suivi·e en ambulatoire car mon IMC est trop bas."

Avec un IMC trop bas votre santé est sévèrement menacée et l'efficacité thérapeutique est amoindrie. Une hospitalisation est nécessaire pour soigner le somatique et vous re-nutrire.

### "Mon IMC est trop haut, on me dit que je ne suis pas malade."

Avoir un IMC dit « normal » ne protège pas des TCA. La maladie ne se mesure pas uniquement au poids mais surtout à la souffrance qu'elle engendre.

## Gardez espoir : La guérison est possible !

Avec une prise en charge précoce et adaptée, la majorité des personnes atteintes de TCA s'en sortent. Le rétablissement est possible, même après plusieurs années de souffrance.

## À RETENIR

- ✓ Les TCA sont des maladies graves **mais guérissables**.
- ✓ Une prise en charge **précoce et coordonnée** améliore les chances de guérison.
- ✓ La **culpabilité n'a pas sa place** : ni pour les malades, ni pour les familles l'entourage a un rôle central.
- ✓ Une **approche multidisciplinaire et coordonnée** est essentielle.
- ✓ Le **rétablissement est possible**, même après plusieurs années.
- ✓ Des ressources et du soutien existent : **tu n'es pas seul·e**.
- ✓ En cas de danger immédiat, contacter les urgences.



## RESSOURCES UTILES

### EN CÔTES D'ARMOR

#### SOLIDARITÉ ANOREXIE BOULIMIE DES CÔTES D'ARMOR (SAB 22)

☎ 06 15 91 37 43  
➤ misyl.sab22@orange.fr  
🌐 www.sab22.fr



→ En savoir plus

#### ASSOCIATION ANOREXIQUES BOULIMIQUES ANONYMES (ABA)

☎ 06 46 87 00 92  
➤ aba.saintbrieuc@yahoo.com  
🌐 anorexiques-boulimiques-anonymes.org



→ En savoir plus

#### CENTRE MARIA ESTRELLA - ESPACE TCA

👤 **Pour qui ?** Patientielle âgée de 16 ans et plus, avec un IMC supérieur à 15, résidant à Saint-Brieuc, Trégueux, Langueux, Plérin, et Ploufragan  
🏠 19 rue des Gallois, à Saint-Brieuc  
☎ 02 96 87 77 17



→ En savoir plus

### RESSOURCES NATIONALES

#### FÉDÉRATION FRANÇAISE ANOREXIE BOULIMIE (FFAB)

🌐 www.ffab.fr

#### PSYCOM

🌐 www.psychom.fr

#### OBSERVATOIRE DE LA SANTÉ

🌐 www.observatoire-sante.fr



## NUMÉROS UTILES

SAMU  
**15**

POMPIERS  
**18**

#### SUICIDE ÉCOUTE

Numéro national de prévention du suicide

**3114**

(GRATUIT, 24H/24)

#### ANOREXIE BOULIMIE INFO ÉCOUTE

**09 69 325 900**

GRATUIT ET ANONYME

#### FIL SANTÉ JEUNES

**0 800 235 236**

**filsantejeunes.com**

Pour les jeunes de 12 à 25 ans, tous les jours de 9h à 23h



Cette fiche a été réalisée par le Projet Territorial de Santé Mentale des Côtes d'Armor avec l'expertise de SAB 22 et l'Espace TCA de la Fondation Saint-Jean-de-Dieu. Elle a été co-construite avec des infirmier·es, chefs de services, personnes concernées, médecins, entourages, psychologues...

PTSM 22  
**Projet Territorial  
Santé Mentale**  
des Côtes d'Armor



Retrouvez cette fiche et d'autres ressources  
sur le site Notre santé mentale en Côtes d'Armor :  
**www.santementale22.fr**