

LES TROUBLES DES CONDUITES ALIMENTAIRES

Qu'est-ce que les Troubles des Conduites Alimentaires (TCA) ?

Les **Troubles des Conduites Alimentaires (TCA)** sont des **troubles psychologiques reconnus**, qui impliquent une **relation perturbée à l'alimentation, au poids ou à l'image corporelle**. Ils peuvent parfois s'ancrer durablement, mais ce n'est pas systématique. Les TCA ont un **impact important sur la santé physique et mentale**, ainsi que sur le **quotidien** des personnes qui en souffrent.

- Les TCA affectent généralement l'ensemble des différentes sphères de la vie de l'individu qui en souffre.
- Ils sont évolutifs dans le temps.
- Ils sont diagnostiqués par un médecin et classifiés dans les maladies chroniques.



Les TCA **peuvent toucher tous les âges sous différentes formes**. C'est en général entre **15 et 35 ans** que l'on retrouve la **majorité des cas de TCA**.

La moitié des personnes ne sont pas diagnostiquées.

Les femmes sont trois fois plus touchées que les hommes. En France, 230 000 femmes de 15 à 45 ans sont touchées par l'anorexie, 220 000 femmes sont touchées par la boulimie*.

Plusieurs facteurs peuvent être à l'origine des TCA :

Agressions physiques :

infections virales, cancers, inflammation...

Composition de l'alimentation :

lipides énergétiques et palatables (acceptables ou agréables)...

Sociaux, culturels et familiaux :

horaires de repas, jeun religieux, idéal minceur, précarité...

Abondance des aliments disponibles :

quantités à disposition (cafétaria), stimulation sensorielle...

Psychoaffectifs :

émotions, stress, culpabilité, frustration, plaisir...

Contrôle cognitif de la prise alimentaire :

travail en horaires décalés, restriction cognitive...

Thérapeutiques :

médicaments psychotropes...



1 MILLION DE PERSONNES CONCERNÉES EN FRANCE EN 2025.

* Sources : DSM5, HAS, FFAB 2022, synthèse de la littérature internationale et française (Insee), Inserm, Ameli.

Quelques exemples de TCA

Restriction alimentaire, privation

Anorexie mentale

Forte réduction de l'alimentation par peur de prendre du poids, entraînant un amaigrissement important.

La restriction peut avoir lieu sur les quantités, le nombre de repas ou sur certaines catégories d'aliments.

Trouble de l'alimentation évitante ou restrictive (ARFID)

Trouble caractérisé par un manque d'intérêt pour l'alimentation, un évitement de certains aliments ou une forte inquiétude liée à des aspects sensoriels ou à la peur de conséquences négatives (comme s'étouffer ou vomir). Cela entraîne une incapacité persistante à couvrir les besoins nutritionnels et/ou énergétiques, pouvant se traduire par une perte de poids, des carences, une dépendance à des suppléments nutritionnels ou une altération du fonctionnement quotidien.

Excès alimentaire

Hyperphagie boulimique

Épisodes répétés d'ingestion très rapide et très importante de nourriture, sans comportements compensatoires (exemple : vomissements).



Boulimie

Ingestions importantes de nourriture suivies de comportements pour "compenser", comme des vomissements provoqués ou des restrictions sévères.

À noter : hyperphagie, compulsions, orthorexie, alimentation nocturne, bigorexie, etc., sont des comportements alimentaires problématiques non catégorisés officiellement dans les TCA, qui nécessitent malgré tout un accompagnement.

La prise en charge repose sur une approche pluridisciplinaire

Un accompagnement diététique

Diététicien Nutritionniste, spécialisé dans les TCA.

Un accompagnement psychologique

Psychologue formé aux Thérapies Cognitivo-Comportementales (TCC), approche thérapie brève qui porte sur les interactions entre pensées, émotions et comportements.

Le suivi médical

Médecin généraliste et/ou psychiatre.

Retrouvez une **relation apaisée avec l'alimentation**



Avec des outils, par exemples :

La cohérence cardiaque, la sophrologie, la méditation, l'hypnose, l'EMDR (désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires)

Pour appréhender les émotions fortes.

L'article est rédigé par des diététiciennes-nutritionnistes adhérentes de la CPTS du Pays Chartrain.