

## CONNAÎTRE LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

Vous avez tendance à vous faire vomir après un repas ? Vous mangez plus que de raison sans pouvoir vous contrôler ? L'anorexie et la boulimie sont des troubles du comportement alimentaire fréquents qui nécessitent d'être traités par des professionnels de santé.

Vous vous inquiétez de votre manque d'appétit, de vos grignotages intempestifs ou de vos repas trop copieux... Dans la mesure où la faim dépend de notre état mental et de nos relations aux autres, nous sommes tous exposés dans notre vie à des problèmes alimentaires. Ces dysfonctionnements passagers sont toutefois à distinguer des Troubles du Comportement Alimentaire (TCA), maladies cliniques qui touchent près d'une femme sur 10 en France.

### Panorama des TCA

L'anorexie et la boulimie sont les TCA les plus répandus. Si ces deux pathologies ont pour point commun d'être liées au besoin obsessionnel de perdre du poids et à un mal-être existentiel (manque de confiance et d'estime de soi, excès de perfectionnisme, besoin de tout maîtriser), les symptômes sont différents. Dans la plupart des cas, l'anorexie concerne les jeunes femmes entre 17 et 22 ans qui cessent de s'alimenter. Cette maladie est souvent associée à une hyperactivité physique ou à la prise de laxatifs ou de diurétiques. L'amaigrissement qui s'ensuit a des conséquences graves sur la santé puisqu'elle peut conduire à des carences, à une aménorrhée (disparition des règles), voire à un trouble de la fertilité.

Si la boulimie touche également les femmes entre 18 et 20 ans, elle se manifeste par des crises alimentaires qui poussent à engloutir des quantités démesurées de nourriture dans un sentiment de perte totale de contrôle sur soi-même. Ces crises sont la plupart du temps suivies par des comportements compensatoires tels que des vomissements, un jeûne ou la prise de médicaments.

A ces deux TCA, s'en ajoutent d'autres moins connus. Sans dresser une liste exhaustive, nous pouvons toutefois évoquer l'hyperphagie, qui se caractérise par le besoin impérieux d'ingérer des aliments appréciés en dehors des repas ; l'orthorexie, qui se définit par la nécessité de se nourrir sainement à tout prix en rejetant toute nourriture mauvaises pour la santé (graisses, charcuterie, viande, fromage) ; la rumination, qui consiste à faire remonter dans la bouche des aliments qui viennent d'être ingérés pour les déglutir à nouveau ; et la néophobie alimentaire, qui s'apparente au refus de manger des aliments inconnus

### Traitements

Si vous souffrez de TCA, vous pouvez bénéficier d'un accompagnement spécifique pour vous aider à changer votre comportement alimentaire et retrouver une corpulence normale. En France, il existe une structure très performante sur le sujet. L'Association Française pour le développement d'approches spécialisées des TCA (Afdas-TCA) propose une approche thérapeutique à la fois nutritionnelle, comportementale et psychologique. Psychiatres, pédiatres, endocrinologues et nutritionnistes s'unissent pour vous assurer une prise en charge personnalisée et complète. Ce centre d'accueil donne également accès à des soins subsidiaires pour augmenter vos chances de vous en sortir : psychothérapie, groupe de parole, thérapie familiale, relaxation, atelier d'expression corporelle...

### Sources

<http://www.inpes.sante.fr/SLH/articles/394/01.htm>

<http://www.psychologies.com/Moi/Problemes-psy/Anorexie-Boulimie/Articles-et-Dossiers/Les-troubles-du-comportement-alimentaire-TCA>

<http://www.anorexiéboulimie-afdass.fr/>