

PLEINE PAROLE profite de cette rentrée pour sensibiliser aux troubles du comportement alimentaire (TCA) qui impactent significativement la santé physique et mentale. Cette sensibilisation est cruciale car les TCA nécessitent une identification précoce et une prise en charge pluridisciplinaire pour optimiser les perspectives de rétablissement.

Notre contenu s'articule autour de deux points clés :

- 1. Repérage des manifestations clés, distinguant une relation sereine à l'alimentation des préoccupations et obsessions alimentaires.*
- 2. Rappel des définitions des principaux TCA : anorexie, boulimie nerveuse, hyperphagie boulimique, et autres TCA non spécifiés.*

Comprendre ces troubles est essentiel pour orienter efficacement les personnes concernées vers un accompagnement adapté, alliant soins physiques et psychologiques. Pleine Parole reste à votre écoute et à votre disposition pour toute information complémentaire.

1 Repérage des manifestations clés

Une relation sereine avec l'alimentation se caractérise par une écoute attentive des sensations de faim et de satiété, une alimentation équilibrée sans interdits, et une image corporelle sans fixation excessive.

Alors que les préoccupations alimentaires se manifestent par des comportements comme sauter des repas, suivre des régimes pour perdre du poids, être sensible aux commentaires sur son apparence, et un désir de maigrir.

Ces préoccupations alimentaires peuvent évoluer vers des obsessions, où l'on observe une restriction alimentaire stricte, des jeûnes prolongés, des régimes, ainsi qu'une classification des aliments en « bons » et « mauvais ». Les obsessions se manifestent également par des crises de boulimie, des comportements compensatoires tels que l'exercice excessif, les vomissements ou l'utilisation de laxatifs, ainsi qu'une obsession marquée de l'image corporelle et une peur intense des rondeurs.

2 Rappel : éléments de définition des principaux TCA (troubles des comportements alimentaires) – anorexie, boulimie, hyperphagie boulimique e autres TCA non spécifiés

Les 3 principaux groupes de TCA

Anorexie : les personnes souffrant d'anorexie ont une obsession pour la minceur et les calories, avec une peur intense de prendre du poids et un désir constant de maîtriser leur alimentation. Elles se restreignent sévèrement dans les apports alimentaires, pouvant entraîner une perte de poids importante. Dans 75% des cas, des crises de boulimie suivies de vomissements ou de prise de purgatifs surviennent.

La boulimie nerveuse se caractérise par des crises récurrentes de boulimie, où la personne ingère une grande quantité de nourriture en peu de temps. Contrairement à l'anorexie, le poids n'est pas forcément très bas. La personne obsédée par la minceur adopte des comportements compensatoires fréquents et inappropriés pour éviter la prise de poids (tel que vomissements provoqués, abus de laxatifs, prise de médicaments, jeûnes et exercice physique excessif).

Hyperphagie boulimique se caractérise par des épisodes récurrents de compulsions alimentaires, où la personne consomme de grandes quantités de nourriture rapidement, sans sensation de faim ni de satiété. Ces crises sont souvent liées à des régimes amaigrissants répétés et incluent des comportements tels que manger excessivement, continuer à manger malgré l'inconfort physique, ingérer de grandes quantités sans faim et manger seul/e par gêne. Contrairement à la boulimie, il n'y a pas de comportements compensatoires comme les vomissements ou l'usage de laxatifs après les crises.

TCA non spécifiés

L'alimentation sélective couramment présente chez les jeunes enfants mais peut devenir problématique à partir de 10-12 ans, semblant parfois évoquer une anorexie.

La bigorexie, bien que souvent classée parmi les troubles alimentaires, concerne en réalité une préoccupation excessive pour l'image corporelle. Elle pousse les individus à pratiquer le sport de manière excessive, non pas pour le plaisir, mais pour brûler des calories et développer des muscles. La notion de plaisir disparaît au profit d'une motivation purement axée sur l'apparence physique.

L'émétophobie ou la peur de vomir, touche souvent les jeunes après une mauvaise expérience de vomissements, surtout en public. Cette peur peut les amener à restreindre leur alimentation et éviter les aliments qu'ils pensent susceptibles de provoquer des vomissements. Il est utile de repérer que la peur de vomir provoque une bouche sèche, contrairement au réflexe d'hypersalivation qui existe avant de vomir. Reconnaître ces différences peut aider à mieux gérer la phobie.

Certaines personnes, notamment les enfants, peuvent développer **une phobie de la déglutition** après une mauvaise expérience, comme avoir avalé de travers ou avoir fait une fausse route. Cette peur persistante peut les pousser à éviter certains aliments, ce qui peut évoquer un trouble alimentaire (TA). Bien qu'une restriction alimentaire et une perte de poids puissent se produire, les personnes affectées sont généralement conscientes de cette perte.

Le mérycisme est un trouble que l'on retrouve chez l'enfant qui régurgite et recrache la nourriture, un peu comme les bovins.

Le pica est le fait de manger des substances non comestibles comme de la terre ou des cailloux.

L'orthorexie, plus répandue, se caractérise par une alimentation strictement régulée par des règles précises, comme consommer exactement 100 g de protéines et 100 g de féculents. Les personnes concernées mangent non pas pour le plaisir ou la valeur symbolique des aliments, mais en fonction de ce qu'ils pensent que ces aliments leur apporteront

Si vous rencontrez des difficultés avec l'alimentation, songez à l'idée de solliciter une consultation. Cette démarche courageuse peut être le début d'un véritable changement dans votre vie. Des professionnels qualifiés sont à votre disposition pour vous orienter vers diverses options adaptées à vos besoins, telles que des services d'écoute téléphonique, des groupes de parole, des ateliers thérapeutiques ou un suivi individualisé. Chaque parcours est unique. Les professionnels vous proposeront un accompagnement axé sur votre rétablissement et l'amélioration de votre bien-être.