

# LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRES



## Les TCA, c'est quoi ?

Les troubles des conduites alimentaires (TCA) concernent près d'un million de personnes en France. Plus de la moitié d'entre elles ne sont pas dépistées et n'accèdent pas encore aux soins !

L'anorexie mentale touche environ 1% des femmes et 0,3% des hommes ;

La boulimie 1,5% des femmes et 0,5% des hommes ;

L'hyperphagie boulimique concerne environ 3% des femmes et 1,5% des hommes.

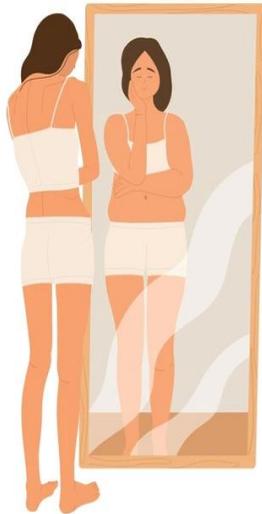
De surcroît, les formes moins typiques sont nombreuses.



Ce sont des maladies mal connues, qui sont source de complications parfois très graves.

## L'anorexie mentale, c'est quoi ?

L'anorexie mentale la plus classique est celle de la jeune fille entre 12 et 18 ans. Mais il existe des formes prépubères, qui surviennent avant l'apparition des premières règles, et des formes qui débutent à l'âge adulte. Dans 10% des cas, l'anorexie mentale touche le garçon. Pour faire le diagnostic d'anorexie mentale, on recherche essentiellement trois critères :



Un amaigrissement de plus de 15% du poids initial et/ou un indice de masse corporelle (poids en kg/taille en m au carré) inférieur à 17,5.

Une anorexie, une « perte de l'appétit » qui se traduit plutôt par une lutte active contre la faim et un évitement de tous « les aliments qui font grossir », fréquemment associée à d'autres manifestations qui ont toutes pour but de perdre du poids (hyperactivité physique, vomissements provoqués, utilisation de médicaments,

etc...)

Une perturbation de l'image corporelle, dans laquelle la personne ne perçoit plus sa propre maigreur, associée à une obsession du poids et une peur panique de grossir.

## La boulimie, c'est quoi ?

L'âge habituel de survenue de la boulimie se situe entre 18 et 20 ans. Le plus souvent il s'agit de jeunes filles ; la boulimie masculine est plus rare. Les symptômes boulimiques, comme les symptômes anorexiques, sont sous-tendus par l'insatisfaction corporelle et la peur de grossir. Mais si dans l'anorexie domine la restriction, dans la boulimie il y a perte de maîtrise. Une fois sur deux, des crises de boulimie émaillent les épisodes anorexiques ; et très souvent on retrouve dans les antécédents d'une personne qui souffre de boulimie un épisode anorexique, qui a pu passer inaperçu.

Pour faire le **diagnostic de boulimie**, on recherche essentiellement **trois critères** :

- Il y a d'abord **la crise de boulimie elle-même**, c'est à dire l'ingestion d'une grande quantité d'aliments dans un temps assez court, qui s'accompagne d'une perte de contrôle sur la prise alimentaire (peur de ne pas contrôler la quantité ingérée, de ne pas pouvoir s'arrêter de manger). Cette crise se déroule souvent en cachette, accompagnée de sentiments de honte et de culpabilité ;
- **Un ou plusieurs comportements compensatoires** pour prévenir la prise de poids (exercice physique excessif, période de jeûne, vomissements provoqués, prise de médicaments...)
- Comme dans l'anorexie, il y a une **préoccupation excessive pour le poids et l'apparence corporelle**, avec un déficit de l'estime de soi.



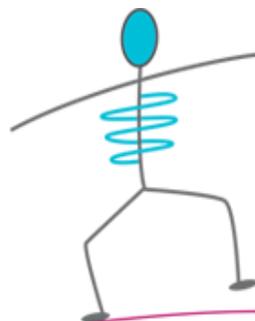
**FNA-TCA**

Fédération Nationale des Associations  
liées aux Troubles des Conduites Alimentaires



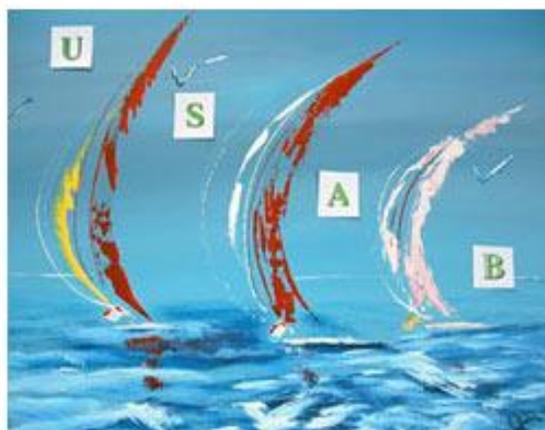
**FFAB**

Fédération Française Anorexie Boulimie  
French Federation Anorexia Bulimia



FONDATION  
**SANDRINE  
CASTELLOTTI**

*Sous égide de la Fondation de l'Avenir*



RÉSEAU



FRANCILIEN

**FONDATION  
JM.BRUNEAU**

SOUS L'ÉGIDE DE LA  
FONDATION DE FRANCE



**MINISTÈRE  
DES SOLIDARITÉS  
ET DE LA SANTÉ**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*