

Les troubles du comportement alimentaire

1. Qu'est-ce qu'un trouble des conduites alimentaires ?



Les troubles des conduites alimentaires ou du comportement alimentaire (TCA) sont des perturbations graves du comportement alimentaire.

Le rapport à l'alimentation est considéré comme pathologique non parce qu'il diffère des pratiques alimentaires habituelles mais parce qu'il a des répercussions négatives sur la santé physique et mentale de l'individu.

Je ne sais pas

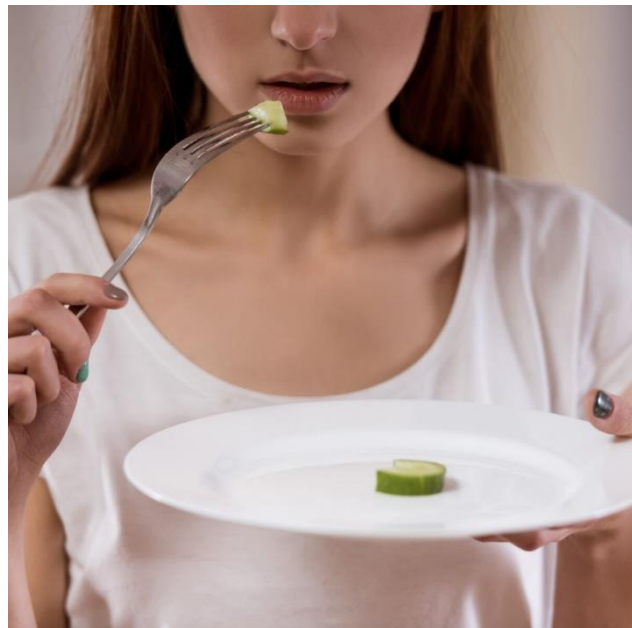
2. Définition des principaux troubles du comportement alimentaires

L'anorexie :

L'anorexie est un des troubles alimentaires les plus connus. Elle se caractérise par le refus permanent et obsessionnel d'absorber des aliments

Le terme est également souvent employé lorsque l'individu conserve son appétit mais ne peut pas manger en raison de sensations de type nausée ou de dégoût de la nourriture ; le terme dysphagie semblerait

alors approprié mais sa définition médicale est plus restrictive même si l'on parle parfois de dysphagie *capricieuse* en cas d'origine émotionnelle. L'anorexie est fréquemment accompagnée de telles sensations nauséuses en raison des nombreuses causes communes à ces deux états. L'anorexie peut être provoqué par une pneumopathie, et elle peut correspondre à « un dysfonctionnement neuro-immunologique de la signalisation intestin-cerveau¹⁴⁷



La boulimie :



La boulimie se caractérise par un rapport pathologique à la nourriture se manifestant par des ingestions excessives d'aliments, de façon répétitive et durable. Ces crises de boulimie vont s'accompagner de comportements compensatoires inappropriés et récurrents visant à prévenir la prise de poids, tels que des vomissements, l'utilisation de laxatifs, de diurétiques, de lavements ou des exercices physiques excessifs

L'hyperphagie

L'hyperphagie, comme la boulimie, se caractérise par une ingestion d'aliments en quantités importantes sur une courte période de temps. Toutefois, contrairement à la boulimie, il n'y a pas, dans l'hyperphagie, de stratégies de contrôle du poids tels que les vomissements, la prise de laxatifs ou un régime



très restrictif. La crise d'hyperphagique (« huge eating » en anglais) est souvent suivie d'un sentiment de honte et de culpabilité. Les crises d'hyperphagie entraînent souvent mais pas systématiquement des problèmes de surcharge pondérale ou d'obésité

Surpoids, obésité

L'obésité est définie comme un « excès de masse grasse entraînant des inconvénients pour la santé ». Ce surpoids est évalué à partir du calcul de l'Indice de Masse Corporelle (ou IMC), correspondant au poids (en kg) divisé par le carré de la taille (en mètres).



TCA (trouble du comportement) quelques chiffres :

En France, les troubles du comportement alimentaire (TCA) concerneraient 600 000 personnes. Selon plusieurs études, les femmes représenteraient jusqu'à 95% des cas de TCA et dans 90 % des cas, elles ont entre 15 et 25 ans. L'anorexie, la boulimie, l'hyperphagie ou l'obésité touchent tous les milieux sans distinction. D'une manière générale, les chiffres des études récentes sont alarmants :

En France, les troubles du comportement alimentaire sont considérés comme la seconde cause de mortalité chez les jeunes et la première cause de mortalité pour les maladies psychiatriques. On compte près de 15000 décès par an des suites d'une anorexie ou d'une boulimie.

On estime qu'environ 20 % des adolescents qui traversent une crise d'anorexie et de boulimie ne vont pas consulter de médecin. Même s'il s'agit de troubles très graves, il faut toutefois souligner que la majorité des adolescents n'ont pas de troubles des conduites alimentaires.

Ainsi, d'après une étude réalisée par l'Inpes, 77% des jeunes n'ont quasiment jamais rencontré de situations où ils auraient perdu le contrôle de leur alimentation. De la même façon 3/4 des jeunes n'ont jamais adopté des mesures restrictives volontaires comme le vomissement ou l'utilisation de diurétiques après un excès alimentaire (conduites de type crise de boulimie).

Obésité :

Près d'un ado sur 5 est en surpoids

En France, les chiffres de l'obésité chez les jeunes en constante augmentation depuis 20 ans, sembleraient s'être légèrement stabilisés ces dernières années. L'obésité et le surpoids concerne néanmoins un très grand nombre d'adolescents, d'adolescentes et de jeunes adultes.

D'après un sondage réalisé par la Drees et l'éducation nationale, 17 % des adolescents scolarisés en classe de troisième étaient en état de surcharge pondérale et près de 4 % en situation d'obésité.



Adolescence et alimentation

A l'adolescence, et en particulier chez les jeunes filles, les représentations associées au corps, à la séduction ou à la mode occupent une place essentielle.

Ces préoccupations de conformité sociale, fréquemment associées à l'image du corps sont liées à l'idée qu'il est important de correspondre à certains critères pour pouvoir s'intégrer à un groupe et ne pas se sentir exclu ou rejeté. Ces croyances peuvent rapidement conduire à l'adoption de régimes très stricts, et parfois à une angoisse liée à la prise de poids.

De telles inquiétudes autour du poids et de la nourriture sont d'autant plus problématiques à l'adolescence que les transformations physiques du corps à cet âge sont fortement consommatrices d'énergie et nécessitent des apports nutritionnels importants.

Origine des TCA

Il n'y a pas de cause unique des troubles du comportement alimentaire mais une série de facteurs physiques, psychologiques, familiaux et socioculturels. On distingue ainsi classiquement quatre séries de facteurs pouvant prédisposer à l'apparition d'une TCA :

- **Les facteurs psychologiques** : les préoccupations particulières autour de la nourriture, du corps ou de l'apparence.
- **Le contexte familial** : la place et les rôles de chacun dans la famille, l'accès à l'autonomie, les règles éducatives peuvent avoir un impact sur les risques de TCA.
- **L'influence des modèles sociaux et médiatiques** : notamment les idéaux de minceur, la place de l'image et les stéréotypes de genre.



Symptômes des principaux troubles du comportement alimentaire

Type de trouble	Principaux symptômes
Anorexie mentale	<ul style="list-style-type: none">▪ Refus de manger malgré la persistance de l'appétit.▪ Peut s'accompagner de vomissements volontaires, abus de laxatifs et de diurétiques pour compenser le moindre repas normal.
Boulimie	<ul style="list-style-type: none">▪ Ingestion rapide d'une grande quantité de nourriture▪ Comportements compensatoires inappropriés tels que des vomissements, l'utilisation de laxatifs, de lavements, etc.
Hyperphagie	<ul style="list-style-type: none">▪ Ingestion d'aliments en quantités importantes sur une courte période de temps▪ Absence de stratégies de contrôle du poids
Compulsions alimentaires	<ul style="list-style-type: none">▪ Besoin massif, subit et intense de certains aliments, non suivi de vomissement ou de purge, survenant en moyenne une fois par semaine.
Obésité	<ul style="list-style-type: none">▪ Excès de tissu adipeux▪ Indice de Masse Corporel supérieur à 30