



Troubles des conduites alimentaires (TCA)

Infos utiles

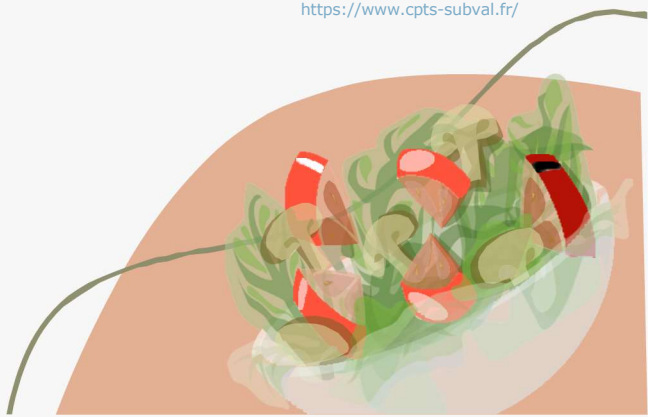
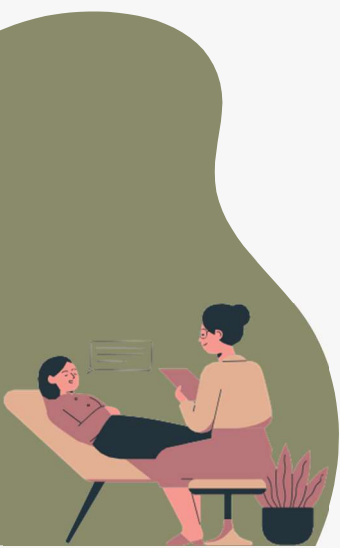


SUD BASSIN-VAL DE L'AYRE

80 Bd Deganne 33120 Arcachon

06 03 00 40 06

<https://www.cpts-subval.fr/>



QUELS COMPORTEMENTS ?

ANOREXIE

- Consiste à se **restreindre à manger** la quantité nécessaire, malgré un poids très faible, avec une peur intense de prendre du poids.
- Il y a une perturbation de son image corporelle (se voir "gros" dans un miroir malgré un poids très faible)
- Avoir recours à des **comportements qui visent à limiter la prise de poids**, soit en se privant de nourriture, soit en éliminant la nourriture (jeûne ; régime ; exercice physique excessif ; laxatifs ; diurétiques etc.)



Par exemple : compter les calories, manger de très faibles quantités, éliminer un certain type d'aliments considérés comme trop caloriques de son alimentation etc.

BOULIMIE

- Consiste à **consommer de grosses quantités** de nourriture en un temps court
- Sentiment de perdre le contrôle sur son alimentation (ne pas pouvoir s'arrêter de manger, ne pas pouvoir contrôler ce que l'on mange ou la quantité que l'on mange)
- Avoir recours à des **comportements qui visent à éliminer** ce qui a été consommé pour modifier le poids (vomissements, laxatifs, diurétiques etc.).



Par exemple : besoin compulsif de manger jusqu'à en avoir mal au ventre et se faire vomir.

ACCES HYPERPHAGIQUES

- Consiste à **absorber rapidement une grande quantité de nourriture.**
- S'isoler pour manger par honte, manger beaucoup plus rapidement que la normale, manger sans même avoir la sensation de faim, ou encore ressentir du dégoût et de la culpabilité.
- Sentiment de **perdre le contrôle** sur son alimentation (ne pas pouvoir s'arrêter de manger, ne pas pouvoir contrôler ce que l'on mange ou la quantité que l'on mange).



Par exemple : besoin compulsif de manger jusqu'à en avoir mal au ventre, manger ce qu'on trouve pour se remplir, s'apaiser.

SE FAIRE AIDER

QUAND CONSULTER ?

- ◆ Quand mes proches m'alertent sur mon rapport à l'alimentation
- ◆ Quand mon entourage s'inquiète pour moi
- ◆ Quand je perds le contrôle sur mon alimentation
- ◆ Quand je cherche à tout prix à contrôler mon poids ou ma forme
- ◆ Quand je n'aime pas mon reflet dans le miroir
- ◆ Quand je me sens mal, déprimé(e)
- ◆ Quand je ressens de la gêne, de la honte, de la culpabilité pour mon alimentation
- ◆ Quand mon alimentation impacte ma vie (travail, famille, amis, couple)
- ◆ Quand je me reconnais dans les descriptions du dessus

SE FAIRE AIDER

QUI CONSULTER ?

On peut en parler avec son médecin traitant, ou prendre directement contact avec les structures et professionnels spécialisés dans la prise en charge des TCA :

Médecin généraliste

Psychiatre

Psychologue

Diététicien

UFNA, La Teste-de-Buch > 18 ans

05 57 52 91 00

Association Addictions France, Le Teich

05 57 57 00 77

CMP, Biganos > 17 ans

05 24 18 30 70

CMPEA, Biganos < 17 ans

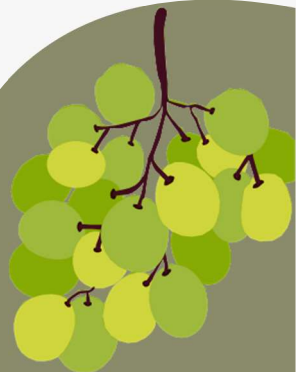
05 56 82 78 30

Centre Jean Abadie, Bordeaux

05 56 79 56 79

Haut Lévêque, Pessac

05 24 54 93 93



SE FAIRE AIDER

NUMÉROS UTILES

Anorexie Boulimie info service

09 69 325 900

Enfline

01 40 72 64 44

Fils Santé Jeunes

0 800 235 236



SE FAIRE AIDER

“En parler, c’est déjà se soigner”

