

FAUX

Les conséquences physiques des vomissements répétés sont graves voire mortelles. Avec les aliments sont régurgités des électrolytes nécessaires à l'équilibre de l'organisme et au fonctionnement des muscles (comme le cœur) et des organes. Inflammation de l'œsophage, érosion de l'émail dentaire, troubles graves du rythme cardiaque, troubles ovulatoires... autant de troubles que le médecin dépistera en prescrivant des examens (analyse sanguine, électrocardiogramme, radios...).

Un suivi régulier par un dentiste est également recommandé. Ces risques existent aussi dans la dénutrition en lien avec des carences profondes.

LES TCA, UN CAPRICE POUR COLLER A LA MODE DES RESEAUX SOCIAUX

FAUX

La mode, les réseaux sociaux valorisent la maigreur (alors la société de consommation nous surexpose à la nourriture... quel paradoxe !) mais cela ne suffit pas pour déclencher des maladies telles que les TCA. Plusieurs facteurs entrent en jeu : génétiques, environnementaux, culturels et individuels. Le parcours de vie notamment s'il existe des événements traumatiques peut être un déclencheur.

AUTRES STRUCTURES RESSOURCES

CHU DIJON

Services de Pédiatrie, de psychiatrie de l'adolescent, psychiatrie adulte et endocrinologie
14 rue Gaffarel
BP 77908 21079 DIJON CEDEX
Standard : 03 80 29 30 31

CH La Chartreuse

Pôle de psychiatrie de l'enfant et l'adolescent
1 Bd Chanoine Kir 21033 DIJON Cedex
03 80 42 48 31

Clinique Jouvence Nutrition INICEA

18 rue des alisiers 21380 Messigny en Vantoux
03 80 60 02 50

Professionnels Libéraux

Médecins généralistes, pédiatres, psychiatres, diététiciens, psychologues

REPPOPBFC
www.reppop-bfc.com

Pass Santé Jeunes

www.pass-santejeunes-bourgogne-franche-comte.org

ANOREXIE - BOULIMIE ?!
Info Écoute
0 810 037 037*

Service anonyme. *Prix d'un appel local • 0,06 € la min.

Une ligne téléphonique pour les patients, familles, proches et professionnels...
"entre 16h00 et 18h00, des spécialistes des troubles des conduites alimentaires répondent à vos questions"

Psychologues LUNDI	Associations de familles et d'usagers MARDI
Médecins JEUDI	Ensemble des spécialistes en alternance VENDREDI

RESEAU TCA FRANCILIEN www.reseautca-tdf.org

FFAB www.ffab.fr

FMA-TCA www.fma-tca.org

ars

Assurance Maladie

© Direction Communication CD21 / SR • CHLC 05/2021

journée mondiale TCA.fr
Fédération Française Anorexie Boulimie

2 JUN 2021

#NoMoreTCA

f
@
♪
🐦

Les TCA*, parlons en ! 🙄

www.journeemondiale.tca.fr

* Troubles des conduites alimentaires

MAISON DES ADOS

CENTRE HOSPITALIER La Chartreuse

Côte d'Or LE DÉPARTEMENT

2 JUN 2021 journée mondiale TCA.fr Fédération Française Anorexie Boulimie

ars Agence Régionale de Santé Bourgogne-Franche-Comté

PRÉFET DE LA CÔTE-D'OR Liberté Égalité Fraternité

ALLOCATIONS FAMILIALES Caf de la Côte d'Or

INICEA

REPPOPBFC

SE FAIRE VOMIR, C'EST MOINS GRAVE QUE DE NE PAS MANGER

QUAND JE ME SENS MAL, CELA FAIT DU BIEN DE MANGER

VRAI

On ne mange pas uniquement pour couvrir nos besoins physiologiques, on mange aussi pour se faire plaisir. Ingérer des aliments notamment sucrés, active le circuit de la récompense situé au cœur du cerveau qui sécrète alors des neurotransmetteurs associés au ressenti de satisfaction. Quand on ressent une émotion qui nous déborde (tristesse, peur, ressenti de solitude) ou un stress intense, manger peut être une manière d'éviter l'inconfort, de retrouver un apaisement et un état d'équilibre. Ce comportement s'apparente à l'addiction! Prendre conscience de ce fonctionnement et trouver d'autres solutions pour gérer ses émotions sont des objectifs de la prise en charge.



C'EST QUOI UN TCA ?

Les Troubles du Comportement Alimentaire sont des conduites alimentaires différentes de celles habituellement adoptées par les personnes vivant dans un même environnement. Ces troubles sont importants et durables et ont des répercussions psychologiques et physiques. Les plus connus sont l'anorexie mentale, la boulimie et l'hyperphagie boulimique.

La corpulence désigne le poids par rapport à la taille. Cette variable a beaucoup plus de valeur que le poids pris seul. On parle souvent d'IMC ou BMI ($IMC = P/T^2$)

Un service au plus près des jeunes, des parents, des professionnels sur l'ensemble du Département.

Créée à l'initiative de l'Etat, du Département, de l'Agence Régionale de la Santé et du CH la Chartreuse,

LA MAISON DES ADOLESCENTS ET DE LEURS PARENTS DE COTE-D'OR, s'attache à prendre soin et/ou à accompagner vers le soin des jeunes de l'entrée au collège jusqu'à 25 ans, en proie à des questionnements ou difficultés de types sociales, éducatives, familiales, médicales, scolaires...

Parrallèlement, elle accueille les parents d'adolescents préoccupés par l'attitude, le comportement ou la santé de leurs jeunes elle est également un lieu ressource, d'échanges, de soutien, d'expression, comme de coordination des acteurs de l'adolescence.

La MDPA est positionnée en cœur de ville à Dijon, comme dans plus de 25 autres communes du Département.

Pour plus d'informations :
Maison des adolescents de Côte d'Or et de leurs parents
19 rue Bannelier 21000 Dijon
Tel : 03.80.44.10.10.
mdap@chlcdijon.fr

UN PEU DE VOLONTE ET C'EST BON

FAUX

Seule, la volonté n'est pas suffisante car les TCA peuvent être des échappatoires à un mal-être profond, à une dépression. Tant que la cause centrale n'est pas traitée, il sera difficile d'abandonner le TCA. Cela explique que les personnes peuvent même avoir peur de guérir de leur TCA par crainte d'aller plus mal sur le plan moral, de perdre le contrôle.

FAUX

Seule l'anorexie mentale est responsable d'une perte de poids et de maigreur. Dans la majorité des autres TCA, la corpulence est soit normale (boulimie) soit trop importante (hyperphagie boulimique).

MON POIDS EST NORMAL JE N'AI DONC PAS DE TCA

JE N'AI PAS DE TCA JE SUIS JUSTE VEGAN

VRAI MAIS...

Aujourd'hui, l'alimentation végé, sans gluten, sans lactose etc... font de plus en plus d'adeptes. C'est un choix et une liberté en lien avec les convictions de chacun. Mais les personnes souffrant de TCA et notamment d'anorexie mentale justifient parfois ainsi leur restriction alimentaire dans un déni de leur trouble ou pour le masquer à leur entourage. Cela s'associe généralement à une préoccupation extrême pour leur poids, à des pensées envahissantes autour de l'alimentation et à des ressentis de culpabilité en lien avec la prise alimentaire. Dans l'orthorexie, les personnes restreignent de manière pathologique leur alimentation pour n'ingérer qu'une nourriture saine ce qui peut conduire à des dérives sur le plan social (isolement) et nutritif (carences).

QU'EST-CE QU'ELLE EST MAIGRE ! C'EST UNE ANOREXIQUE !

VRAI ET FAUX

Le développement physique résulte d'une combinaison de facteurs : génétiques, métaboliques, environnementaux et comportementaux (alimentation, activité physique...). Le professionnel de santé analyse les courbes de croissance pour discerner une maigreur anormale d'une maigreur dite « constitutionnelle » en recherchant les cassures indiquant une perte de poids rapide.

LES TCA UN PROBLEME DE FILLES

VRAI ET FAUX

Les filles souffrent plus que les garçons d'anorexie mentale (9 filles pour 1 garçon) et de boulimie (4 filles pour 1 garçon). L'hyperphagie boulimique concerne autant les filles que les garçons.

FAUX

Les vomissements provoqués ne sont pas systématiques lors des TCA. Une prise alimentaire, peut être suivie par une phase de restriction ou de l'hyperactivité physique. Parfois, il n'existe aucune conduite compensatoire.

JE NE ME FAIS PAS VOMIR. JE N'AI DONC PAS DE TCA

FAUX

Les TCA sont plus complexes que les notions d'équilibre alimentaire. Entrent en jeu les histoires individuelles, la gestion des émotions, les modèles éducatifs, les antécédents familiaux... Prendre le recul suffisant pour analyser le chemin qui a conduit aux TCA et à leurs conséquences est difficile à faire seul. Différentes approches existent pour traiter les TCA comme des psychothérapies individuelle ou familiale, la méditation de pleine conscience, des groupes de soutien et des associations...

PERSONNE NE PEUT M'AIDER