

TROUBLE DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE (T.C.A)



Définition :

Le **TCA** (Trouble du Comportement Alimentaire) regroupe un ensemble de troubles caractérisés par des attitudes qui perturbent le rapport à l'alimentation et à l'image corporelle. Ces troubles peuvent avoir des conséquences graves sur la santé physique et mentale.

Les principaux TCA sont :

- **L'anorexie** : restriction alimentaire excessive, peur intense de prendre du poids et distorsion de l'image corporelle.
- La **boulimie** : épisodes de crises alimentaires incontrôlées suivis de comportements compensatoires (vomissements, jeûne, sport excessif...).
- **L'hyperphagie boulimique** : crises alimentaires similaires à la boulimie mais sans comportements compensatoires, entraînant souvent un surpoids.



Manifestations :

Les **troubles alimentaires** se manifestent généralement par des comportements et des **rapports dysfonctionnels à la nourriture**, le corps et l'image corporelle. Leurs expressions varient selon le type de trouble, mais certains signes sont communs.

L'anorexie pousse à une **restriction extrême**, qui peut être entraînée par une **peur intense de grossir** et une **vision faussée de son corps, mais pas toujours**, souvent accompagnée d'un **isolement** et d'un **besoin de contrôle**.

La **boulimie**, c'est l'enchaînement de **crises alimentaires incontrôlées**, suivies de **culpabilité** et de **comportements compensatoires** comme les vomissements ou le sport excessif.

L'hyperphagie boulimique, elle, ressemble à la boulimie mais **sans compensation**, ce qui entraîne souvent une prise de poids et une souffrance psychologique.



Faire face à ce trouble :

- **Créer un climat de confiance** : écoutes sans juger, par exemple en disant "Je suis là si tu veux en parler".
- **Être vigilant aux signes sans essayer de soigner** : si tu remarques des signes inquiétants, réfères en à ton responsable.
- **Encourager une image positive sans parler du corps de la personne** : évites les remarques corporelles, négative comme positive. Préfères parler de la personnalité plutôt que de l'apparence.
- **Éviter de porter un jugement** : ne donne pas ton avis, ne fais pas de remarques sur la nourriture, la manière de s'alimenter ou l'apparence de la personne, cela peut causer de la honte, et attirer l'attention au sein du groupe.



Comportement à éviter :

- **Faire des commentaires sur l'apparence physique** : évites de dire "Tu as maigri" ou "Tu devrais manger plus".
- **Minimiser ou banaliser la situation** : peut faire sentir à la personne que ses difficultés ne sont pas prises au sérieux.
- **Faire des commentaires sur la nourriture** : dire "Cela ferait plaisir au chef que tu goutes ton assiette" peut ajouter de la culpabilité.
- **Comparer avec d'autres personnes** : évites de dire "Elle, elle mange normalement et elle va bien".
- **Faire preuve de jugement ou de critiques** : dire "Tu es trop difficile avec la nourriture" peut blesser la personne.
- **Ignorer ou éviter la conversation** : ignorer le problème peut rendre la personne isolée.
- **Réagir avec frustration ou colère** : dire "Pourquoi ne manges-tu pas ?" peut fermer la communication.
- **Faire preuve de pitié excessive** : dire "C'est triste pour toi" peut rendre la personne mal à l'aise.



Conseils pratiques :

1. **Ne pas forcer** la personne à manger.
2. Respecter ses limites, et **mettre en place des alternatives alimentaires**, comme toujours avoir quelques fruits à disposition.
3. **Aménager ses temps de repas** si besoin.