

TROUBLE DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE (TCA)

QU'EST CE QUE C'EST ?



Une **perturbation** de la **relation à l'alimentation** associée à une grande **souffrance psychique**, qui peut s'installer durablement.

- Des variations de poids
- Préoccupation de l'image corporelle et de l'alimentation
- Mauvaise estime de soi
- Anxiété et repli sur soi

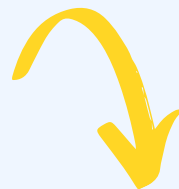
Près de 1 million de personnes souffrent de TCA en France.

Les personnes LGBT+ sont exposées à des **facteurs de risque** tels que le harcèlement, les discriminations, le rejet social ou familial, le stress minoritaire... cela **fragilise l'estime de soi** et un besoin de reprendre le contrôle qui font le lit des TCA.

3 TYPES DE TCA

- ★ **Anorexie mentale**
Amaigrissement important, une dévalorisation de l'image corporelle et une perte de l'appétit.
- ★ **Boulimie**
Manifestation de comportements compensatoires pour prévenir la prise de poids (vomissements provoqués, prise de médicaments...).
- ★ **Hyperphagie boulimique**
Crise de boulimie sans comportements compensatoires.

PRISE EN CHARGE ET TRAITEMENT DES TCA :



- ★ Une évaluation globale de la personne en souffrance au **niveau somatique, nutritionnelle, familiale, sociale et psychique**.
- ★ Un **accompagnement par une équipe pluridisciplinaire** regroupant médecin, psychiatre, psychologue, nutritionniste, diététicien.ne...
- ★ **L'entourage familial et/ou social** joue un rôle important de soutien.
- ★ Il est nécessaire de recueillir l'adhésion de la personne. Le travail se fait sur le **changement des comportements** alimentaires et du **renforcement de l'estime de soi**.

Ressources:

- ★ psycom.org/comprendre/la-sante-mentale/les-troubles-psy/troubles-des-conduites-alimentaires-tca/
- ★ "100 idées pour se sortir d'un trouble alimentaire"

