

LES TCA, PARLONS EN !

Les TCA, c'est quoi ?

Les troubles des comportements alimentaires sont caractérisés par des conduites alimentaires différents de ceux habituellement adoptés. Ces troubles sont courants, importants, durables et peuvent avoir des répercussions psychologiques et physiques.

Les principaux troubles :

- 1** ANOREXIE MENTALE : TCA se manifestant par une perte de poids intentionnelle.
- 2** LA BOULIMIE : TCA qui se caractérise par le fait d'ingérer compulsivement d'une très grande quantité de nourriture.
- 3** L'HYPERPHAGIE : TCA se manifestant par des épisodes récurrents de crises de boulimie mais sans association à des comportements compensatoires (sentimentaux).

*Au bout de 5 ans
de maladie, 2/3
des patients guérissent*

*50% de personnes souffrant de TCA n'ont pas
de suivi psychologique*

*TCA = 2ème cause de mortalité chez les 15-24
ans*

*95% de personnes atteintes de TCA sont des
femmes (900 000 français.es).*

Les structures et personnes ressources :

Médecin généraliste

PAEJ : le SaS (4bis)

CMPP : Centre Médico Psycho Pédagogique

Centres sociaux

Vie scolaire

Infirmières scolaires

Le trouble-alimentomètre

Face aux troubles, vous n'êtes pas seul.e

*ATTENTION AU CONTEXTE : le dire 1 fois ne vous diagnostique pas des TCA,
faites attention à la fréquence

MAUVAISES PENSÉES JUSQU'AU DANGER

"J'ai envie de maigrir"

"Je me trouve trop grosse"

"J'ai pas trop faim ce soir"

"J'ai trop mangé je vais faire du sport"

"Non je mange pas ça, trop calorique !"

"J'ai pris du poids, j'arrête les sucreries !"

"Je vais pas manger ce soir"

"ça fait 2 jours que j'ai pas mangé"

"J'ai faim mais je vais pas manger"

"Je me fais vomir, ça me soulage"

Que faire si on se reconnaît ?

Ne panique pas et si tu as des questions va voir un professionnel de santé qualifié pour en parler !



Les ressources :

Médecin généraliste

PAEJ : le SaS (4bis)

CMPP : Centre Médico Psycho Pédagogique

Infirmières scolaires

Centres sociaux

Vie scolaire