

Troubles des conduites alimentaires : comment les repérer ?

Après avoir découvert les troubles des conduites alimentaires, ou TCA, présents dans la population générale et les avoir définis, il est maintenant important de savoir les repérer et savoir comment il est possible de les prendre en charge.

Quels signes doivent vous alerter ?

Il existe des signes évocateurs, auxquels il est bon de prêter attention pour venir en aide à une personne souffrant de troubles des conduites alimentaires :

- Une perte ou une prise de poids importante et rapide.
- Une préoccupation permanente et excessive à l'égard de l'alimentation et du poids, au point d'avoir des répercussions sur les relations sociales et familiales de la personne.
- Une distorsion de l'image corporelle
- La nourriture est l'occasion de conflits systématiques avec l'entourage.
- Des repas frugaux, d'aliments peu caloriques.
- L'éviction totale de certains aliments (féculents notamment).
- Le refus de manger les aliments appréciés auparavant.
- L'isolement social, le désir de s'isoler pour manger, ou des repas sautés.
- Des comportements compensatoires (se faire vomir, prendre régulièrement et fréquemment des laxatifs, pratique sportive intense et excessive.
- L'espacement ou la disparition des règles (aménorrhée).
- Une hyperpilosité.

Pour les patients atteints d'un diabète, ajoutons :

- La modification/restriction dans la prise des doses d'insuline, sans avis médical préalable.
- Les variations glycémiques importantes, non expliquées.
- Un taux d'hémoglobine glyquée (HbA1c) élevé.

Quels signes doivent vous alerter ?



Une **perte ou prise de poids** importante et rapide.



Une **préoccupation permanente et excessive** à l'égard de l'alimentation et du poids.



Une **distorsion** de l'image corporelle.



Une **hyperpilosité**.

La nourriture est l'occasion de **conflits avec l'entourage**.



Des repas frugaux, d'aliments peu caloriques.



L'espacement ou la disparition **des règles**.



La **diabolisation** de certains aliments.



Le désir de **s'isoler pour manger**, ou des repas sautés.



Des **comportements compensatoires** (se faire vomir, prendre régulièrement des laxatifs, pratique sportive intense et excessive).

Pour les patients atteints de diabète, ajoutons :

L'omission ou le sous-dosage volontaires **des injections d'insuline**, sans avis médical préalable.



Les **variations glycémiques** importantes, non expliquées.



Un **taux d'hémoglobine glyquée (HbA1c) élevé**.



Sources : DSM V - The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition

Tous droits réservés

Fédération Française
des Diabétiques

Les TCA ne doivent pas être confondus avec les comportements alimentaires anarchiques ou déséquilibrés, qui peuvent être passagers, du fait d'événements spécifiques ou ancrés sur le plus long terme du fait de mauvaises « habitudes » alimentaires : grignotages, sauts de repas, régimes restrictifs de courte durée, manque d'appétit temporaire (littéralement « anorexie », parfois dûe à une infection passagère, une dépression, un événement marquant, etc.). Ces comportements, qui n'ont pas d'influence sur la représentation du corps et la santé mentale, peuvent être traités avec un suivi spécialisé, par un(e) diététicien(ne)-nutritionniste ou un médecin nutritionniste.

Ces troubles des conduites alimentaires, notamment les régimes restrictifs, peuvent toutefois être une porte d'entrée sur les TCA, chez des personnes ayant déjà des « vulnérabilités ».

Pour en savoir plus sur les troubles des conduites alimentaires :

[Diabète et troubles des conduites alimentaires : comment les définir ?](#)

3 points clés :

- Les troubles des conduites alimentaires (TCA) sont repérables grâce à plusieurs signes évocateurs.
- Les personnes souffrant de TCA "cachent" souvent à leurs proches leurs troubles.

- Les personnes souffrant de TCA doivent être accompagnées pour traiter ces troubles.

Sources :

American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders : DSM-5, Fifth Edition, 2013.

Haute Autorité de Santé. Anorexie mentale - prise en charge : repérage (en ligne). 2010.

Haute Autorité de Santé. Boulimie et hyperphagie boulimique : repérage (en ligne). 2019.

TREASURE Janet, DUARTE Tiago Antunes, et SCHMIDT Ulrike (2020). Eating disorders. Lancet (en ligne). 2020.