TCA et Diabète : quel accompagnement ?

Un trouble des conduites alimentaires n’est pas quelque chose à prendre à la légère, notamment pour une personne vivant avec un diabète. Des solutions d’accompagnement existent !

Que faire lorsque nous avons un diabète et un TCA ?

Accepter

- Le fait d’avoir un diabète, une maladie chronique avec laquelle il est parfois difficile de cohabiter mais avec laquelle il faut vivre au mieux.
- Son corps, apprendre à l’aimer et à en prendre soin.

Une psychothérapie peut s’avérer nécessaire.

Déculpabiliser
Sortir du sentiment de culpabilité est nécessaire pour s’engager dans un traitement adapté. Que ce soit pour le diabète ou le TCA, le patient n’a pas choisi d’être malade : reconnaître son courage et ses efforts quotidiens peut redonner confiance et soutenir sa démarche de soin.

Se faire aider
En consultant le plus rapidement possible un professionnel de santé (son médecin traitant et/ ou son diabétologue), pour enclencher une prise en charge multidisciplinaire :

- Un suivi psychothérapeutique avec un professionnel de la santé mentale, comme un psychiatre ou un psychologue, afin d’évoquer des stratégies thérapeutiques pour prendre en charge les TCA ;
- Un suivi diététique avec une diététicienne-nutritionniste ou un médecin nutritionniste : la rééducation nutritionnelle vise à retrouver le plaisir de manger.

"J’ai longuement souffert de TCA : j'ai débattu, j’ai combattu et éreintée, un jour, j’ai contacté une association spécialisée à Paris. J'étais désespérée et oh grande joie, surprise, je reçois une longue lettre très très gentille, compréhensive et ce jour- là j’ai écrit à mon diabéto et lui ai dit que je savais ce qui clochait chez moi : j'étais boulimique. Je me remplissais et puis je me faisais vomir et sport et ajout d'insuline...À cette époque dans les années 80, ce n'était guère « affiché » dans les magazines encore moins en salle d'attente...Aujourd’hui, je suis encore fragilisée parfois mais avec l'aide indispensable de la psychologue cela permet de prendre du recul, d'apaiser et j’ai saisi pourquoi les pulsions venaient et restaient incontrôlables. Je n'ai plus de cela désormais ouffffff... " Véronique

Pour les personnes souffrant de troubles des conduites alimentaires et pour leurs proches, des solutions d’aide et d’écoute peuvent être utiles :

- La ligne téléphonique Anorexie, boulimie, info écoute (Fédération Française Anorexie Boulimie) : 09 69 325 900,
- Le site de la Fédération Nationale des Associations liées au Troubles des Conduites Alimentaires (FNA-TCA) : www.fna-tca.org

Aider
L’entourage ne peut se substituer à l’équipe médicale, mais il peut assurer un soutien essentiel dans ces moments difficiles. Ce soutien peut notamment passer par :

- Le repérage des signes de souffrance chez son proche,
- Le premier pas pour en parler,
- La recherche d'aide (professionnels de santé, associations) et, si besoin, l'accompagnement aux rendez-vous,
- Le soutien dans les activités de la vie quotidienne, si cela est nécessaire.

L'entourage peut trouver de l'aide pour lui-même, de l'écoute et des conseils auprès d'associations de patients et de proches.

Une hospitalisation peut être nécessaire dans certains cas :

- Complications médicales, comme un trouble cardiaque, une déshydratation,
- Complications psychologiques, telles qu'une dépression sévère, des idées suicidaires,
- En cas d'anorexie mentale, une dénutrition sévère mettant en jeu la vie de la personne,
- Coordination des soins difficile, en raison de la situation géographique ou d'un contexte familial peu propice,
- Famille épuisée, débordée, ayant besoin d'être relayée.

3 points clés
- Il existe des solutions pour sortir des TCA.
- Il est important de vous faire aider, si vous souffrez de TCA.
- Il est possible d'aider un proche à s'en sortir.

Vous recherchez du soutien ? Consultez notre rubrique « Je recherche du soutien ». Vous pouvez appeler gratuitement la ligne Écoute Solidaire de la Fédération pour échanger en toute bienveillance avec des bénévoles.

Des ressources utiles pour en savoir plus sur les TCA :

- Découvrez notre podcast « Diabète et troubles du comportement alimentaire : comment les détecter et développer une relation apaisée a son alimentation ? » diffusé à l'occasion d'un programme Slow Diabète en 2022, animé par Coline Hehn, psychologue de la santé, avec l'intervention de Cécile Seron, diététicienne et coordinatrice ETP (Association Endat-tca) et de Cloé Neher, fondatrice du collectif des Déesses Sucrées. https://open.spotify.com/episode/013AEuI2NjmIpuFulTQRQi
- Notre magazine équilibre : Troubles du comportement alimentaire - Quand manger n'est plus un plaisir. Équilibre, Novembre-Décembre 2019, n°332.
- Retrouvez le témoignage d'Elsa consacré au diabète et TCA : https://www.federationdesdiabetiques.org/federation/actualites/2-juin-2021-journee-mondiale-des-troubles-du-comportement-alimentaire-retrouvez-le-temoignage-delsa

Pour en savoir plus sur les TCA et les liens avec le diabète :

Diabète et troubles des conduites alimentaires : comment les définir ?
Troubles des conduites alimentaires : comment les repérer ?
Diabète et troubles des conduites alimentaires : quels sont les liens ?

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

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

VAN HOEKEN Daphne, HOEK Hans. Review of the burden of eating disorders: mortality, disability, costs, quality of life, and family burden. Current opinion in psychiatry (en ligne). 2020.

VAN EEDEN Annelies, VAN HOEKEN Daphne, HOEK Hans. Incidence, prevalence and mortality of anorexia nervosa and bulimia nervosa. Current opinion in psychiatry (en ligne). 2021.

Haute Autorité de Santé. Boulimie et hyperphagie boulimique : repérage et éléments généraux de prise en charge. Recommandation de bonne pratique (en ligne). 2019