2 juin 2022 : Journée Mondiale des Troubles des Conduites Alimentaires, parlons-en !

Anorexie mentale, boulimie, hyperphagie boulimique, …En France, près de 900 000 personnes (enfants, adolescents, adultes), sont touchées par ces affections médicales et psychiatriques appelées Troubles des Conduites Alimentaires (TCA). Encore mal connues, souvent taboues, ces maladies sont sources de graves complications lorsqu'elles ne sont pas diagnostiquées et traitées précocement. Des solutions adaptées existent pourtant pour accompagner les personnes souffrant de TCA vers la guérison, ainsi que leur entourage.

A l'occasion de la Journée Mondiale des TCA, la Fédération Française Anorexie Boulimie (FFAB)* organise pour cette seconde édition une journée nationale de mobilisation et de sensibilisation partout en France. « Aider et soutenir » la thématique de l'accompagnement a été choisie cette année pour rappeler le rôle crucial de l'entourage (aidant, famille, amis) dans le traitement et le rétablissement des personnes atteintes de TCA. Tables rondes, ateliers, webinaires, conférences, stands d'information, visioconférences, les opportunités de s'informer, d'échanger et de trouver du soutien sont nombreuses !

Diabète et TCA : repérer aussi les situations à risque

Les causes de TCA sont multiples et propres à chacun. Certains facteurs liés à la gestion du diabète comme la nécessité de contrôler son alimentation, de contrôler son poids (ou de vouloir en perdre rapidement), les exigences et les représentations personnelles, peuvent parfois conduire progressivement à des troubles des conduites alimentaires. Il est indispensable de pouvoir prévenir ces risques et limiter ainsi la survenue précoce de complications.

Quelques signes évocateurs (seuls ou associés) de TCA peuvent vous alerter**

- Une perte ou une prise de poids importante et rapide.
- Une préoccupation permanente et excessive à l'égard du poids (plusieurs pesées journalières...).
- Des repas frugaux, d'aliments peu caloriques.
- Éviction totale de certains aliments (féculents notamment).
- Refus de manger les aliments appréciés auparavant
- Désir de s'isoler pour manger, ou repas sautés.
- Utilisation régulière et fréquente de laxatifs.
- Intensité excessive de la pratique d'une activité sportive.
- Disparition des règles.
- Modification/restriction dans la prise des doses d'insuline sans avis médical.
- Taux d'hémoglobine glyquée (HbA1c) élevé, difficile à équilibrer.

En cas de doute, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin traitant ou votre diabétologue. Il n'est jamais trop tard pour consulter.

Trouver une aide spécialisée et du soutien en toute confiance :

Que vous soyez directement touché(e) ou proche d'une personne atteinte de TCA, des solutions d'aide et d'écoute peuvent vous être utiles : associations et professionnels de santé se mobilisent pour vous accompagner.
Le numéro vert Anorexie-Boulimie-Info-Ecoute 0810 037 037 : exceptionnellement ouvert de 10h à19 h, à l'occasion de la Journée Mondiale des TCA

Le site de la Fédération Nationale des Associations liées au Troubles des Conduites Alimentaires (FNA-TCA) https://www.fna-tca.org/

Suivez le webinaire « TCA &Diabète : un duo d'enfer » avec Brigitte BALLANDRAS, Psychologue fondatrice de l'association Affects et Aliments, Juliette DESALLE, médiatrice de santé paire à l'Hôpital Sainte-Anne, Cloé NEHER, autrice et fondatrice des « Déesses sucrées » Annabel BENHAIEM, journaliste et autrice ce soir, le 2 juin 2022 à 20h30 sur Google Meet-up : https://meet.google.com/day-dxci-rdr

**Pour en savoir plus sur les Troubles Conduites Alimentaires et les évènements organisés partout en France : https://www.journeemondialetca.fr/*

***Troubles du comportement alimentaire -Quand manger n'est plus un plaisir. Equilibre - Novembre-Décembre 2019 - N° 33*

Retrouvez le témoignage d'Elsa et notre article 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

Consultez la recommandation de bonne pratique de la Haute Autorité de Santé : Boulimie et hyperphagie boulimique : Repérage et éléments généraux de prise en charge, 2019.
https://www.has-sante.fr/jcms/c_2581436/fr/boulimie-et-hyperphagie-boulimique-reperage-et-elements-generaux-de-prise-en-charge