

# **Informations pratiques**

sur les  
**Troubles du Comportement  
Alimentaires**

# Les troubles du comportement alimentaire

## Définition

Les troubles du comportement alimentaire (TCA) sont reconnus comme de véritables maladies, plus spécifiquement, comme « *un trouble mental* », c'est-à-dire un ensemble de comportements, d'attitudes et de réactions émotionnelles qui font souffrir la personne malade et son entourage. Ils peuvent apparaître sous plusieurs formes: l'anorexie et la boulimie sont les plus connues. Ces deux symptômes se présentent de manière isolée ou combinée. Il existe d'autres formes de TCA qui ne répondent ni aux critères de l'anorexie, ni à ceux de la boulimie : on parle alors de troubles atypiques du comportement alimentaire.



## L'anorexie mentale

### 1/ Définition :

L'anorexie mentale correspond à un refus de s'alimenter lié à une souffrance psychologique très importante. La perte d'appétit est secondaire, liée à la restriction volontaire et souvent inavouée de l'alimentation.

### 2/ Symptômes :

Les principaux signes de l'anorexie mentale sont :

- Restriction alimentaire (réduction alimentaire et planification de régimes très stricts),
- Amaigrissement (perte de + de 15% du poids initial),

- Absence des règles.

Les manifestations que provoque l'anorexie mentale sont :

- dénutrition, infection,
- ostéoporose (maladie qui est caractérisée par une diminution de la résistance du squelette),
- crampes musculaires,
- hypotension (se caractérise par une tension basse),,
- problèmes cardiaques,
- trouble de la digestion,
- constipation,
- problèmes rénaux ...

### 3/ Statistiques :

La fréquence de l'anorexie est en augmentation dans notre société où la "minceur" fait figure d'idéal.

Cette maladie touche : une prédominance féminine (en moyenne 6 à 10 filles pour 1 garçon), l'âge de survenue connaît deux pics : un à 12 - 14 ans et un à 18 - 20 ans, 1 jeune fille sur 200 est concernée et 1 personne sur 100 000 dans la population en générale.

La restriction alimentaire conduit à un état de dénutrition parfois sévère qui peut entraîner le décès (10 à 15% des malades après 15 ans d'évolution).

## La boulimie



### 1/ Définition :

La boulimie se caractérise par des périodes de pulsions incontrôlables vis-à-vis de la nourriture, entraînant diverses pratiques telles que les vomissements, diurétiques, jeûne ou restrictions alimentaires déclenchées par la peur de grossir.

Le cycle boulimique peut se répéter plusieurs fois par jour ou moins fréquemment. Dans la majorité des cas, la boulimie se vit dans la honte et la clandestinité. La plupart des patients hésitent à consulter et espèrent contre toute évidence s'en sortir seuls. Les personnes boulimiques peuvent être d'un poids trop faible, normal ou excessif.

### 2/ Symptômes :

Les symptômes de la boulimie sont :

- gavage répétitif,
- sentiment de perte de contrôle du comportement alimentaire,
- purges fréquentes ou restrictions alimentaires sévères (vomissements, laxatifs, diurétiques ...),
- préoccupation excessive au sujet du poids et de l'apparence,
- sentiment de honte, de dévalorisation, de culpabilité et de dégoût profond.

Les manifestations que provoque la boulimie sont :

- Irrégularité menstruelle,
- crampes musculaires,
- dilatation, rupture de l'estomac,
- inflammation de l'œsophage,
- fausses-routes gastriques ...

### 3/ Statistiques :

Cette maladie concerne :

- 5 à 7 filles pour 1 garçon, elle touche les jeunes à la fin de leur adolescence (18 - 20 ans),
- 2% des femmes souffrent de la boulimie dont 4 à 8% au sein de la population étudiante.
- La restriction alimentaire conduit à un état de dénutrition parfois sévère qui peut entraîner le décès (10 à 15% des malades après 15 ans d'évolution).

## Qui contacter ?

Vous pouvez trouver des réponses à vos questions auprès :

- de votre médecin traitant
- de l'infirmière scolaire
- des Centres Médico-Psycho-Pédagogiques (CMPP)

Type d'établissement	Adresse	Téléphone
CMPP Pauline Kergomard	24 avenue de la Rainette 60100 Creil	03 44 25 25 56
CMPP Henri Wallon	15 avenue Beauval 60300 Senlis	03 44 53 67 05
CMPP	41 rue Buzanval 60000 Beauvais	03 44 45 22 02
CMPP	33 rue Blanche BP 20031 60270 Gouvieux	03 44 62 65 00
CMPP	16bis rue Alphonse Cardin 60800 Crépy en Valois	03 44 59 14 67
CMPP	1 avenue de Landshut 60200 Compiègne	03 44 30 37 00

- des centres hospitaliers :

Type d'établissement	Adresse	Téléphone
Hôpital local de Crépy en Valois	16 rue St Lazare BP 336 60803 Crépy en Valois cedex	03 44 59 11 19
Hôpital local de Crèvecœur le Grand	16 place de l'hôtel de ville 60360 Crèvecœur le Grand	03 44 13 36 36
Hôpital local de Grandvilliers	9 place Barbier 60210 Grandvilliers	03 44 13 32 10
Hôpital local de Nanteuil le Haudouin	15 rue Beauregard 60440 Nanteuil le Haudouin	03 44 88 00 04
Centre hospitalier de Beauvais	40 avenue Léon Blum BP 319 60021 Beauvais cedex	03 44 11 21 21
Centre hospitalier Bertinot Juel	34bis rue Pierre Budin BP53 60240 Chaumont en Vexin	03 44 49 54 54
Centre hospitalier de Clermont	Rue Frédéric Raboisson 60607 Clermont cedex	03 44 77 33 00
Centre hospitalier de Compiègne	8 avenue Henri Adnot ZAC de Mercières 3 - 60321 Compiègne	03 44 23 60 00
Centre hospitalier Laennec de Creil	Boulevard Laennec BP 72 60109 Creil cedex 1	03 44 61 60 00
CH de la haute Vallée de l'Oise	Avenue Alsace Lorraine 60400 Noyon	03 44 44 42 22
Centre hospitalier Georges Decroze	Rue Ambroise Croizat 60721 Pont Ste Maxence	03 44 31 77 00
Centre hospitalier de Senlis	Avenue du Dr Paul Rouge BP 121 60309 Senlis cedex	03 44 21 70 00

- du Centre Régional d'Education à la Santé :

<http://picardie.fnes.fr> - établissement de l'Oise 11 rue Jean Monnet 60000 Beauvais

Tel : 03 44 10 51 90 - Fax : 03 44 10 00 90 - courriel : [oise@crespicardie.org](mailto:oise@crespicardie.org)

## Quelques conseils alimentaires :

Repères de consommation du Programme national nutrition-santé

(source : site internet [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr))

<b>Fruits et/ou légumes</b>	Au moins 5 par jour	<ul style="list-style-type: none"> <li>• À chaque repas et en cas de petit creux</li> <li>• Crus, cuits, nature ou préparés</li> <li>• Frais, surgelés ou en conserve</li> <li>• Fruit pressé ou un demi-verre de jus de fruits « sans sucre ajouté » : au petit déjeuner ou au goûter</li> </ul>
<b>Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs</b>	À chaque repas et selon l'appétit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, etc. (y compris le pain complet et les autres aliments céréaliers complets)</li> <li>• Privilégier les céréales de petit déjeuner peu sucrées, en limitant les formes très sucrées (céréales chocolatées, au miel) ou particulièrement grasses et sucrées (céréales fourrées)</li> </ul>
<b>Lait et produits laitiers</b>	3 par jour (ou 4 en fonction de la taille de la portion et de leur richesse en calcium)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jouer sur la variété</li> <li>• Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc, etc.</li> </ul>
<b>Viandes Poissons et produits de la pêche Œufs</b>	1 ou 2 fois par jour	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En quantité inférieure à l'accompagnement constitué de légumes et de féculents</li> <li>• Si 2 fois par jour, donner en plus petites portions à chaque repas</li> <li>• Privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras (escalopes de veau, poulet sans peau, steak haché 5 % MG...)</li> <li>• Limiter les formes frites et panées</li> <li>• Poisson : au moins 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve</li> </ul>
<b>Matières grasses ajoutées</b>	Limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza, etc.)</li> <li>• Favoriser la variété</li> <li>• Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)</li> </ul>
<b>Produits sucrés</b>	Limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attention aux boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars) et aux bonbons</li> <li>• Attention aux aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, chocolat, glaces, barres chocolatées, etc.)</li> </ul>
<b>Boissons</b>	De l'eau à volonté	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'eau est la seule boisson recommandée au cours et en dehors des repas</li> <li>• Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars)</li> <li>• Pas de boissons alcoolisées ni de pré-mix (mélanges de soda et d'alcool)</li> </ul>
<b>Sel</b>	Limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Privilégier le sel iodé et éventuellement fluoré</li> <li>• Ne pas resaler avant de goûter</li> <li>• Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson</li> <li>• Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuteries les plus salées et produits apéritifs salés</li> </ul>
<b>Activité physique</b>	Au moins l'équivalent d'une demi-heure voire d'une heure de marche rapide chaque jour	<ul style="list-style-type: none"> <li>• À intégrer dans la vie quotidienne : l'activité sous toutes ses formes (marche, vélo, rollers, jeux d'extérieur, etc.), sports collectifs ou individuels...</li> <li>• Limiter l'inactivité et les activités sédentaires (télévision, console de jeux ou ordinateur...)</li> </ul>





Cette bande dessinée est le fruit du travail des jeunes conseillers de la commission "santé et prévention chez les adolescents" du Conseil général des jeunes de l'Oise. Ce projet a été réalisé au cours des deux années de mandat 2007/2009.

Les jeunes tiennent à remercier, le Conseil général de l'Oise, la référente du Conseil général, l'animateur de la commission, le dessinateur LuK et le coloriste Bigtof pour leur travail, ainsi que tous les intervenants rencontrés pendant ces deux années de mandat.



**Conseil général de l'Oise**  
1, rue Cambry  
60024 Beauvais Cedex  
Tel : 03.44.06.60.60