



# LES TCA



Les **troubles des conduites alimentaires** (TCA) regroupent des pathologies complexes caractérisées par une **relation perturbée à l'alimentation**, souvent associée à une **image corporelle altérée** et une **souffrance psychologique importante**. Ces troubles incluent des formes comme **l'anorexie mentale, la boulimie et l'hyperphagie**, mais aussi d'autres moins connues ou non spécifiées. Bien que les TCA touchent principalement les jeunes femmes, ils peuvent également concerner les hommes et apparaître à tout âge. Souvent liés à des **causes multifactorielles** (biologiques, psychologiques et sociales), ils nécessitent **une prise en charge précoce et pluridisciplinaire impliquant médecins, psychologues et diététiciens, cruciale pour favoriser le rétablissement**.

## RESSOURCE AUDIO OU VIDEO



### Parle moi en corps

GHU Paris, 2024,  
4 épisodes de 30 à 50 minutes.

Un **podcast** qui nous plonge dans le sujet de **l'anorexie mentale** à travers les **témoignages d'un groupe de patientes** de la CMME du GHU de Paris. Elles évoquent leurs **parcours de soins** et lèvent le voile sur cette pathologie encore taboue. Disponible sur :

<https://www.ghu-paris.fr/fr/actualites/parle-moi-en-corps-le-podcast-qui-souleve-les-tabous-sur-lanorexie-mentale>

## APPLICATION

### Blue Buddy



<https://bluebuddyapp.fr/>

Conçue en **collaboration avec des médecins, psychologues, nutritionnistes, patients-usagers** du Centre TCA de l'Hôpital Sainte-Anne de Paris, cette **application** a pour objectif d'**accompagner les personnes concernées** par des **troubles du comportement alimentaire**. Elle comprend de **nombreuses fonctionnalités** telles que : un journal alimentaire, des messages d'encouragement, des techniques de psychothérapie cognitivo-comportementale, des exercices de respiration et relaxation...

## ASSOCIATION

### Enfine



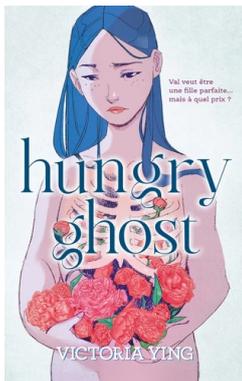
Une **association d'écoute et d'entraide** autour des **troubles du comportement alimentaire** (anorexie, boulimie, hyperphagie...). S'adressant aux **personnes concernées ainsi qu'à leurs proches**, cette association propose **diverses actions** comme une **ligne d'écoute**, des **groupes de parole** ou encore de la **danse thérapie**.  
<https://www.enfine.com/>

Retrouvez cette fiche  
au format numérique  
sur notre site:



plus de ressources  
au dos !

# LIVRES



## Hungry ghost

**Auteur·e·s :** Victoria Ying, Lynette Wong (illustratrice)

**Infos pratiques :** paru en 2023, 202 pages.

**Public :** tous publics.

**Contenu :** Valérie Chu est une lycéenne discrète, studieuse, et surtout très mince. Personne, pas même sa meilleure amie Jordan, ne sait qu'elle se fait régulièrement vomir depuis des années. Val peine à savourer la vie, même lorsqu'elle est en voyage scolaire à Paris, la ville la plus romantique du monde, avec Allan, qu'elle aime en secret. Le jour où une tragédie frappe sa famille, Val est obligée de reconsidérer ses priorités, son regard sur le monde... et son rapport à son corps. Mais c'est un combat qu'elle ne pourra pas livrer seule : elle devra d'abord apprendre à demander de l'aide.

## Orthorexie : quand manger sain devient obsessionnel

**Auteur :** Renée Mc Gregor

**Infos pratiques :** paru en 2018, 190 pages.

**Public :** tous publics.

**Contenu :** Vous souciez-vous d'avantage de la "qualité" de ce que vous mangez que du plaisir que vous avez en mangeant ? Êtes-vous prêt à renoncer à ce que vous appréciez d'expérience pour une nourriture considérée comme meilleure ? Vous sentez-vous coupable quand vous vous écarterez de votre régime ? En fonction de vos réponses à ces questions, vous serez peut-être surpris d'apprendre que l'orthorexie vous guette... L'orthorexie est une obsession pathologique pour la nourriture "saine". Elle est étroitement liée à l'anorexie, mais se concentre sur la qualité de la nourriture plutôt que sur la quantité. Quand l'alimentation santé devient une maladie, il est urgent d'en prendre conscience, pour retrouver le plaisir de manger sain et équilibré tout en profitant de la vie.

## L'anorexie : un guide pour comprendre

**Auteur·e·s :** Rebecca Shankland, Jacques Azam

**Infos pratiques :** paru en 2018, 112 pages.

**Public :** tous publics.

**Contenu :** Pourquoi l'anorexie débute-t-elle presque toujours à l'adolescence ? En quoi est-elle l'expression d'une souffrance ? Quel est le facteur déclencheur ? Peut-on se sortir de l'anorexie soi-même ? Quelles sont les thérapies les mieux adaptées pour réapprendre à vivre normalement ? Un manuel essentiel pour un sujet grave, qui décrypte les symptômes de l'anorexie, et propose des pistes de soutien pour la personne concernée et son entourage.



**Ces trois livres sont empruntables à la bibliothèques du CRR.**