



MODULE 10

Pour aller plus loin • Pour aller plus loin

Les troubles du comportement alimentaire (TCA) indiquent des problèmes en rapport avec l'alimentation. Le comportement est considéré comme « anormal » parce qu'il est différent des pratiques alimentaires habituelles, mais surtout parce qu'il a des répercussions négatives sur la santé physique et psychologique de l'individu. Les TCA touchent beaucoup plus les femmes que les hommes, et commencent souvent à l'adolescence. L'anorexie et la boulimie sont les deux troubles alimentaires les plus répandus. Ce sont des maladies complexes à soigner, souvent provoquées par un mal-être intérieur. En France, environ une femme sur dix se bat contre une de ces deux maladies.



 **Activité 1. Complétez les phrases suivantes à l'aide des informations contenues dans le texte ci-dessus.**

1. L'acronyme TCA signifie
2. Les TCA indiquent
3. On parle de « comportement anormal » parce qu'
4. Un comportement « anormal » a des
5. Les deux troubles alimentaires les plus connus et répandus sont
6. Ces maladies touchent davantage

1. L'anorexie mentale : peur de manger par peur de grossir

L'anorexie est le premier TCA à avoir été décrit et reconnu. On parle d'anorexie mentale ou nerveuse. Ce trouble psychiatrique se retrouve surtout chez les adolescentes (90 % des cas), mais il y a de plus en plus d'adultes et de garçons qui en souffrent. Ces malades sont victimes du culte de la minceur, provoquant une peur obsessionnelle de grossir.

L'anorexie est associée à **différents troubles** :

- une **forte volonté de perdre du poids** ;
- une **restriction alimentaire excessive** jusqu'au refus de s'alimenter ;
 - une **déformation de l'image corporelle** ;
 - des **épisodes d'hyperphagie** (*binge-eating*), c'est-à-dire d'ingestion disproportionnée d'aliments suivie de vomissements, de l'emploi de laxatifs et d'une activité physique intensive pour éliminer l'excès de calories.

Les anorexiques, obsédés par la minceur, évitent de se nourrir, luttent contre la sensation de faim et se soumettent à des régimes drastiques.



Les troubles du comportement alimentaire

us loin • Pour aller plus loin

1.1 LES CAUSES

On incrimine souvent la mode et le désir des adolescentes d'imiter les mannequins, mais les causes de l'anorexie mentale sont souvent plus graves et profondes. On devrait plutôt parler d'une **interaction entre multiples facteurs** : biologiques, génétiques, sociaux et psychologiques.

Souvent ce trouble survient dans un contexte familial difficile, conflictuel, ou bien à cause d'une carence affective, d'un manque de confiance, d'une volonté maniaque de perfectionnisme.



1.2 LES CONSÉQUENCES PHYSIQUES ET PSYCHOLOGIQUES

L'anorexie est une maladie grave et difficile à traiter. À force de ne rien manger, les mécanismes de faim et de satiété s'altèrent. L'amaigrissement devient pathologique et a de nombreuses conséquences sur la santé :

- chez les jeunes filles trop maigres, les règles disparaissent (aménorrhée) ;
- des troubles digestifs (constipation) ;
- une grande faiblesse ;
- des arythmies cardiaques ;
- des difficultés de mémorisation et de concentration ;
- un dysfonctionnement rénal ;
- une déprime, un sentiment de honte et de culpabilité ;
- des difficultés relationnelles.

En l'absence de traitement, l'anorexie peut conduire au décès par dénutrition, infarctus ou suicide.



Activité 2. Associez chaque mot à sa définition.

- | | |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1. Le trouble | A. Disparition du cycle menstruel |
| 2. Soigner, traiter | B. État de torpeur, d'apathie, de passivité et d'extrême fatigue |
| 3. L'hyperphagie (<i>binge-eating</i>) | C. Maladie, malaise, désordre |
| 4. L'aménorrhée | D. Absence d'estime de soi, de ses capacités, de son potentiel |
| 5. La constipation | E. Essayer de guérir une maladie grâce à une aide médicale |
| 6. Le vomissement | F. Sentiment d'humiliation, d'embarras, de culpabilité |
| 7. L'amaigrissement | G. Perte de poids |
| 8. La faiblesse | H. Difficulté d'évacuation des matières fécales |
| 9. Le manque de confiance | I. Ingestion disproportionnée d'aliments |
| 10. La honte | J. Régurgitations |

1. ... ; 2. ... ; 3. ... ; 4. ... ; 5. ... ; 6. ... ; 7. ... ; 8. ... ; 9. ... ; 10.



Activité 3. Après avoir lu le texte sur les TCA, répondez par vrai (V) ou faux (F) et corrigez les affirmations fausses en citant le texte.

- | | V | F |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. L'anorexie est le premier TCA à avoir été décrit. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Les personnes anorexiques ont une image faussée de leurs corps. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Elles se voient minces et veulent grossir. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. L'anorexie est un trouble qui touche le physique d'une personne mais pas sa santé mentale. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. L'anorexie touche principalement des femmes et apparaît généralement à l'adolescence. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Une personne anorexique se nourrit de manière équilibrée. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Parmi les symptômes les plus fréquents de l'anorexie chez les jeunes filles, il y a l'aménorrhée. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Si l'anorexie n'est pas soignée, elle peut provoquer la mort par dénutrition, infarctus ou suicide. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Une adolescente anorexique déteste les personnages du monde de la mode ou de la télé. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Parmi les causes de l'anorexie, il y a souvent une situation familiale difficile et conflictuelle. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Activité 4. Répondez aux questions suivantes en formulant des phrases complètes.

- Qu'est-ce que l'anorexie ?
- Comment peut-elle se manifester ?
- Quels effets provoque-t-elle sur le plan physique et mental d'un individu ?
- Quels sont les facteurs qui peuvent causer l'anorexie ?



Activité 5. Écoutez l'enregistrement sur l'anorexie mentale et complétez le texte avec les mots manquants.



PISTE 157

Les anorexiques se soumettent à des régimes
 1., ils évitent toute absorption de nourriture et ils 2. contre la sensation de faim. Ce trouble du comportement alimentaire est moins fréquent mais plus 3. que la boulimie, parce qu'il provoque une perte de 4. importante et qu'il a de graves conséquences sur l'organisme.
 Il s'observe surtout chez les 5., mais il y a de plus en plus d'adultes et de garçons qui en souffrent.
 Les personnes anorexiques ont une image

6. de leur corps. Elles se voient grosses, et veulent maigrir. Le diktat de la mode et le désir des adolescentes d'imiter les mannequins sont souvent 7., mais la cause de l'anorexie mentale est toujours plus profonde. Le trouble survient souvent à l'intérieur d'un contexte familial particulier. Les traitements pour 8. l'anorexie se basent sur l'adoption de bonnes habitudes alimentaires, sur la stabilisation du poids mais aussi sur des 9. psychologiques. Quand il s'agit d'adolescents, une 10. familiale peut être utile.

 **Activité 6.** Remplissez le tableau suivant avec les informations principales sur l'anorexie.

Définition	Manifestations	Causes	Conséquences



JE PRÉPARE MON BAC PRO

Activité 7. Préparez un diaporama sur l'anorexie à présenter à votre classe. Précisez comment elle se manifeste, quels sont ses effets physiques et psychologiques, et comment elle peut être traitée.

2. La boulimie nerveuse

La boulimie est un TCA caractérisé par une consommation excessive ou compulsive de nourriture (hyperphagie), associée à des comportements de purge, le plus souvent à des vomissements provoqués, pour tenter d'éliminer la nourriture ingurgitée.

Comme l'anorexie, la boulimie affecte principalement les adolescentes (environ 90 % des cas). On estime que 1 % à 3 % des femmes souffrent de boulimie transitoire au cours de leur vie. Cette maladie a explosé à partir des années 1980, parallèlement à une évolution des habitudes alimentaires et à une perte de convivialité au moment des repas.

Elle se caractérise par :

- des épisodes récurrents d'**hyperphagie** (ingurgitation de quantités importantes de nourriture en moins de 2 heures) durant lesquels il devient impossible d'arrêter de manger ;
- des épisodes récurrents de **purge « compensatoire »**, pour éviter la prise de poids. Ces épisodes surviennent au moins deux fois par semaine pendant 3 mois minimum.



2.1 LES CAUSES

La boulimie, comme l'anorexie, est un problème dont les **origines sont diverses et complexes** :

- c'est souvent la conséquence d'une dépression, d'un traumatisme ou d'un malaise profond ;
- pour les boulimiques, la nourriture ne sert pas à apaiser la faim, mais à combler un sentiment de vide intérieur ; certains la considèrent comme une dépendance, comparable à celle liée à l'alcool ou à la drogue ;
- les relations familiales sont souvent inexistantes, violentes ou conflictuelles ;
- la peur de grossir est quasi-constante ;
- l'influence médiatique et la maigreur des mannequins jouent aussi un rôle important sur les candidates à la boulimie.

2.2 LES CONSÉQUENCES PHYSIQUES ET PSYCHOLOGIQUES

Les personnes boulimiques ont un besoin incontrôlable de manger. Elles mangent n'importe quoi (salé et sucré), à toute vitesse, sans aucun plaisir et surtout sans être vues des autres. Ce gavage cause un sentiment de malaise, de honte et de culpabilité. Pour débarrasser leur corps de l'excès de calories, elles :

- provoquent des vomissements ;
- abusent de laxatifs ;
- pratiquent une activité physique intensive ;
- jeûnent ou suivent un régime.

Dans la boulimie nerveuse, contrairement à l'anorexie mentale, les boulimiques ont un poids normal et cachent leurs « crises », ce qui rend le diagnostic difficile.

 **Activité 8. Associez chaque mot à sa traduction italienne.**

- | | |
|------------------|-------------------------------------------------------|
| 1. L'hyperphagie | A. La velocità |
| 2. La purge | B. Nascondere |
| 3. La perte | C. La vergogna |
| 4. La vitesse | D. L'iperfagia (impulso incontrollato ad alimentarsi) |
| 5. Le gavage | E. Digiunare |
| 6. La honte | F. Calmare |
| 7. Jeûner | G. Il vuoto |
| 8. Cacher | H. La purga |
| 9. Apaiser | I. L'atto dell'ingozzare, del rimpinzarsi |
| 10. Combler | J. La perdita |
| 11. Le vide | K. La magrezza |
| 12. La maigreur | L. Colmare |

1. ... ; 2. ... ; 3. ... ; 4. ... ; 5. ... ; 6. ... ; 7. ... ; 8. ... ; 9. ... ; 10. ... ; 11. ... ; 12.



Activité 9. Écoutez l'enregistrement sur la boulimie nerveuse et complétez le texte avec les mots manquants.



PISTE 158

La boulimie consiste en un **1.** incontrôlable de manger mêlant salé et sucré. Ce **2.** engendre un sentiment de malaise, de honte et de culpabilité. Pour débarrasser leur corps de l'excès de calories, les boulimiques provoquent des **3.**, abusent de laxatifs, pratiquent une activité physique intensive, **4.** ou suivent un régime. Ils maintiennent ainsi un poids normal, ce qui leur permet de **5.** leur problème.

La boulimie est un trouble alimentaire qui **6.** surtout les jeunes femmes. Les personnes boulimiques expriment sur le plan **7.** des malaises qui ont une toute autre origine. Pour elles, la nourriture ne sert pas à **8.** la faim, mais à combler un sentiment de **9.** intérieur. Cette maladie a explosé à partir des années 1980, parallèlement à une **10.** des habitudes alimentaires et à une perte de convivialité au moment des repas.



Activité 10. Répondez aux questions suivantes en formulant des phrases complètes.

- | | |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Qu'est-ce que la boulimie ? | 4. Qu'est-ce qu'une personne boulimique fait pour se libérer de l'excès de calories ? |
| 2. Quels sujets sont les plus touchés par la boulimie ? | 5. Quels sentiments provoque cette consommation excessive et compulsive de nourriture ? |
| 3. Comment se manifestent les « crises boulimiques » ? | 6. Quelles sont les causes principales de la boulimie ? |



Activité 11. Complétez le tableau suivant avec les informations principales sur la boulimie nerveuse.

Définition	Manifestations	Causes	Conséquences



Activité 12. Recopiez chaque phrase en remplaçant le mot souligné par un synonyme, choisi dans la liste ci-dessous.

- dans le passé • de calmer • produire • maintenant • des aliments • mélanger • ne pas montrer • surtout • ne pas manger

1. La boulimie est un trouble alimentaire grave qui touche essentiellement les femmes.
2. Le rôle de la nourriture n'est pas d'apaiser la faim.
3. Une personne boulimique mange n'importe quoi et arrive à mêler salé et sucré.
4. Le gavage va engendrer un sentiment de malaise, de honte et de culpabilité.
5. Jeûner sert à se débarrasser de l'excès de calories.
6. Maintenir un poids normal permet de cacher le problème.
7. Autrefois, les repas étaient pris en famille autour d'une table.
8. Aujourd'hui, chaque membre de la famille vit sa vie.

3. Que faire ? Les traitements des troubles du comportement alimentaire

Les TCA doivent être pris au sérieux et traités le plus rapidement possible, car ils sont associés à une détresse psychologique importante. Les tentatives de suicide ne sont pas rares chez les personnes souffrant de TCA. Pour tenter de soigner ces troubles alimentaires, il est important d'associer un **traitement médicamenteux**, une **psychothérapie**

et la réintroduction de **bonnes habitudes alimentaires** visant à stabiliser le poids. Les interventions psychologiques (individuelles ou familiales) permettent de travailler sur un comportement anormal et d'améliorer l'estime de soi. Pour être pleinement efficaces, il est nécessaire qu'elles se poursuivent plusieurs mois car les rechutes sont malheureusement fréquentes !



Activité 13. Ressemblances et dissemblances : remplissez le tableau avec les informations que vous avez acquises sur les points communs et les différences entre l'anorexie et la boulimie.

	Anorexie	Boulimie
Ressemblances		
Dissemblances		



JE PRÉPARE MON BAC PRO

Activité 14. Préparez un exposé oral ou un diaporama à présenter en classe, sur l'un de ces sujets au choix :

- les troubles du comportement alimentaire ;
- l'anorexie mentale (manifestations, conséquences physiques et psychologiques, possibles traitements) ;
- la boulimie nerveuse (manifestations, conséquences physiques et psychologiques, possibles traitements) ;
- les ressemblances et les dissemblances entre l'anorexie et la boulimie. Basez-vous sur la vidéo « Les troubles du comportement alimentaire ».

