

Les Troubles des Conduites Alimentaires (TCA) et l'obésité touchent au total environ 20% des adultes en Haute-Normandie.

Quelques mots pour mieux comprendre :

Il existe **trois formes cliniques principales de TCA** :

- **l'anorexie mentale** : restriction alimentaire excessive aboutit à un poids trop bas ; peut alterner avec des épisodes de boulimie (anorexie « mixte »).
- **la boulimie** : « crises » de consommation incontrôlée de nourriture suivies de comportements anormaux (vomissements, hyperactivité) pour maintenir le poids.
- **l'hyperphagie** : consommation massive et rapide de nourriture, pendant les repas ou en dehors, mais sans vomissement, conduit rapidement à une obésité.

Il existe des **formes atypiques de TCA** (régimes, grignotage, troubles digestifs...). Pour dépister les TCA le plus tôt possible, un test est disponible sur le site : www.nourriravie.asso.fr, questionnaire SCOFF.

Les points communs à toutes les TCA :

- obsessions alimentaires,
- phobies,
- peur de grossir,
- dépendance à l'alimentation, angoisses, dépression, culpabilité etc.

Les TCA sont des addictions (dépendances) à un produit (nourriture) avec un comportement (restriction, vomissements, hyperactivité...). Dans certains cas, leur sévérité peut nécessiter une hospitalisation. Heureusement, les complications graves et la mortalité liées aux TCA ont beaucoup diminué : les progrès médicaux permettent d'obtenir une guérison ou une amélioration réelle chez la plupart des patients.

L'**obésité** résulte d'une augmentation de la corpulence et de la masse grasse. Parmi ses multiples causes, on retrouve souvent une hyperphagie, des facteurs psychologiques (dépression), un déséquilibre alimentaire, un manque d'activité physique... L'obésité expose à de nombreuses complications (diabète, hypertension, problèmes respiratoires, articulaires, cardiaques...). Dans certains cas, la chirurgie peut-être nécessaire et efficace, mais elle nécessite une prise en charge médicale rigoureuse avant et après.

Les TCA et l'obésité sont souvent favorisés par les stress en tout genre de la vie, qui perturbent le « dialogue



neuro-hormonal» entre le tube digestif et le cerveau assurant un comportement alimentaire régulier, adapté et un bon équilibre psychologique. Une recherche active se poursuit pour mieux comprendre et traiter ces maladies.

Les TCA et l'obésité **sont des maladies globales qui doivent être soignées le plus tôt possible, de façon active et multidisciplinaire** (nutritionniste, diététicien, psychiatre, psychologue, infirmière, kinésithérapeute, etc.). Ces maladies réduisent la qualité de vie personnelle, affective, familiale, professionnelle, et les patients sont souvent incompris voire stigmatisés dans la société... Un soutien aux patients et à leur entourage est donc particulièrement nécessaire.

C'est, dans cet esprit, qu'œuvre l'association «Nourrir la Vie» : **informer, rencontrer, échanger, accompagner** les patients et leur entourage pour, ensemble, sortir de la maladie et retrouver un lien positif avec l'alimentation et un mieux être global.

Béatrice Boulocher

Présidente de l'association
«Nourrir la vie en Normandie»

Pr Pierre Déchelotte

Président d'honneur
Chef du service de Nutrition
CHU de Rouen



Pourquoi une association ?

- **Faire connaître les Troubles des Conduites Alimentaires et l'obésité**
- **Lutter contre l'isolement des personnes souffrant de ces maladies**
- **Accompagner leur entourage**

Son rôle ?

Proposer des activités pour les patients et l'entourage

- **Groupes de parole**
- **Ateliers mieux-être**
- **Conférences-débats**

Répondre à vos questions

- **Par téléphone**
- **Par mail**

Plus d'infos...

Calendrier des activités **disponible et consultable** sur le site : www.nourriravie.asso.fr
Plus d'informations : **06 50 97 37 00**