



LA JOURNÉE MONDIALE DES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE 2021

Document réalisé dans le cadre du **partenariat** entre

BNP Paribas Cardif et le CHU Rouen-Normandie

[Pour toutes questions : nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

Les TCA : définition

Les troubles du comportement alimentaire (TCA) sont caractérisés par d'importantes **perturbations du comportement alimentaire**, pouvant conduire à de multiples **complications**, tant somatiques que psychologiques, associées à des préoccupations inadaptées sur l'image corporelle. Ils regroupent entre autres l'**anorexie mentale**, la **boulimie nerveuse** et l'**hyperphagie boulimique**.¹

L'histoire des TCA

L'origine des TCA est encore floue, ils semblent exister depuis de nombreuses années, cependant les mots "anorexie" et "boulimie" n'étaient pas encore définis. Les premiers cas s'apparentant à de l'anorexie remonteraient au XVII^e siècle avec les "**fasting girls**", des jeunes filles qui fascinaient le public par leur refus de s'alimenter pendant de longues périodes pour notamment, montrer leur **dévotion à la religion**. Ce n'est qu'en 1873 que le mot "**anorexie**" fait son apparition dans les publications médicales et commence à être considérée comme une réelle pathologie.²

Des définitions précises sont apparues en 1980 dans le DSM-3, pour l'anorexie et la boulimie principalement puis pour l'hyperphagie et les TCA atypiques. Le DSM ou Diagnostic and statistical manual of mental disorders est le manuel de référence pour la classification de ces troubles. Depuis 2013, le DSM-5 est la référence de classification des TCA.

La Journée Mondiale des TCA

Créée en 2016 par l'association **World Eating Disorders Day**, cette journée marque un tournant dans l'histoire des TCA puisque c'est la première fois que des associations du monde entier unissent leur voix pour communiquer ensemble, sur ces troubles encore trop peu connus. Actuellement, cette journée est organisée, chaque année, en Juin, dans plus de 40 pays.³

La journée mondiale des TCA permet de faire connaître les TCA au grand public et ainsi, d'améliorer leur connaissance et leur repérage.

Elle apparaît également comme un moment d'échanges entre professionnels de santé autour de leur pratique respective, dans le but d'améliorer le diagnostic et la prise en charge de ces TCA.

LES 3 GRANDES CATÉGORIES DE TCA¹

♂ : 0,2 %
♀ : 1,4 %

L'anorexie mentale (AM)

Caractérisée par une diminution des apports alimentaires en dessous des besoins, une peur intense de grossir et une perception déformée du poids ou de l'image corporelle (dysmorphophobie).

♂ : 0,6 %
♀ : 1,9 %

La boulimie nerveuse (BN)

Caractérisée par un sentiment de manque de contrôle face à l'alimentation, associé à des épisodes de frénésies alimentaires, des comportements compensatoires fréquents (vomissements, laxatifs) et une estime de soi dépendante du poids.

♂ : 1,0 %
♀ : 2,8 %

L'hyperphagie boulimique (HB)

Caractérisée par des épisodes de frénésie alimentaire sans comportement compensatoire avec possible tachyphagie (manger rapidement), sentiment de perte de contrôle sur l'alimentation, ingestion de grandes quantités de nourriture sans réelle faim, prise de repas seul par honte, consommation d'aliments jusqu'au dégoût.

♂ : 3,6 %
♀ : 4,3 %

Les TCA atypiques

On qualifie de TCA atypiques, les TCA ne correspondant pas aux 3 catégories précédemment définies.

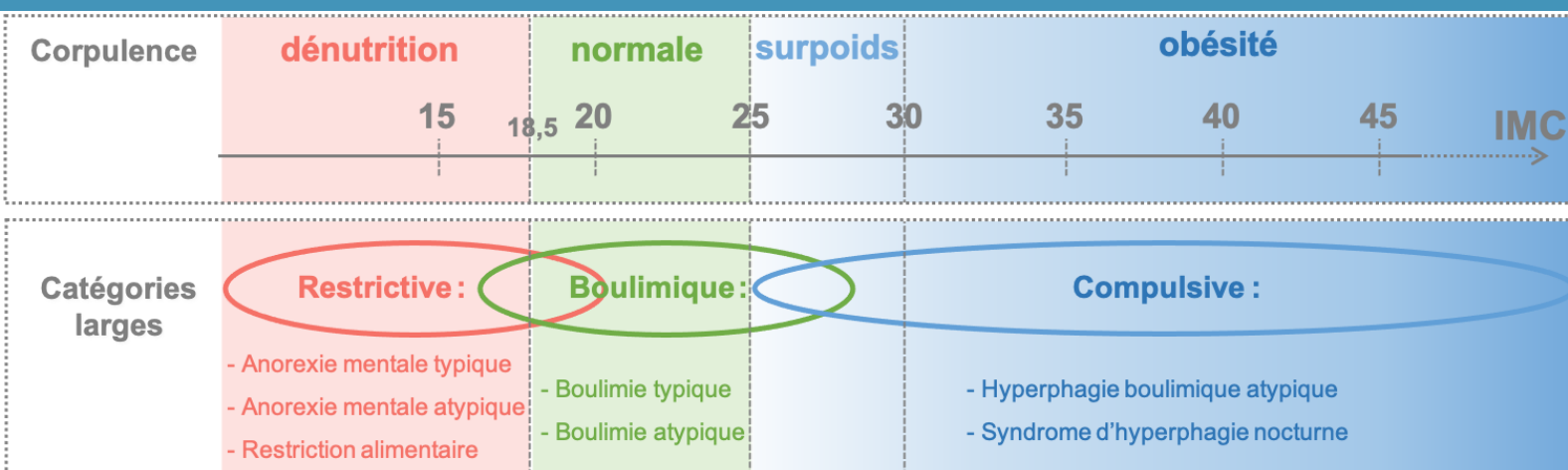


Figure : Catégories larges des TCA

Une prévalence en constante augmentation

La prévalence à vie pour les TCA bien définis⁴, soit la proportion de la population atteinte d'un TCA au cours de son existence, est de :

8,4% chez les femmes
2,2% chez les hommes

Cette prévalence pourrait même monter jusqu'à **20% chez les femmes** et **15% chez les hommes** en tenant compte de l'ensemble des catégories larges de TCA.

Cette prévalence croissante s'explique par une augmentation des facteurs de risque au quotidien comme une augmentation de l'anxiété, un mauvais sommeil, une utilisation excessive des réseaux sociaux ou encore une estime de soi dégradée.

La crise sanitaire de la COVID-19 a eu un lourd impact sur la prise en charge de nombreuses pathologies, y compris des TCA. D'une part l'isolement social, la diminution des activités quotidiennes habituelles, l'utilisation des réseaux sociaux en excès et, d'autre part, une diminution du sommeil et de l'activité physique sont des facteurs de risque qui ont largement augmenté au cours de cette pandémie.⁵

Un autre facteur de risque ayant un lourd impact sur l'apparition des TCA est l'anxiété, due à la peur de la pandémie mais aussi à l'impossibilité de se projeter dans l'avenir, surtout chez les jeunes.

Par ailleurs, l'accès limité aux soins, induit par les différents confinements, a entraîné un dépistage des TCA moins fréquent et des difficultés dans le suivi des patients.

La Journée Mondiale des TCA 2021

La Journée Mondiale des TCA 2021 est la **6e édition** ayant été organisée. Plus de **250 associations** ont participé cette année à cet événement à travers le monde et des milliers de personnes ont partagé leurs messages sur les réseaux sociaux.

Le thème de cette 6e édition de la journée des TCA était "Equity 4 Eating Disorders" soulignant l'importance d'agir afin de garantir à tous les patients, le même accès aux soins.³

De nombreux bénévoles impliqués ont souffert de TCA ou ont vu des proches en souffrir. Grâce à leurs partages d'expériences, ils peuvent apporter du soutien et des conseils aux patients et leur famille.

En France, la Journée Mondiale des TCA 2021 est la première journée portant sur les TCA organisée à l'échelle nationale, par la **Fédération Française Anorexie Boulimie (FFAB)**. Elle a pour but de sensibiliser un vaste public sur l'importance d'un dépistage précoce de ces troubles et d'une bonne prise en charge.

Le hashtag #NoMoreTCA, mis en place pour cette journée, montre l'urgence face à ces troubles.

Pour cette Journée Mondiale des TCA 2021 en France, des conférences, webinaires et tables rondes ont été organisés pour traiter de sujets tels que le rapport à l'alimentation, l'importance d'une prise en charge précoce ou encore les traitements et la prise en charge à adopter en cas de TCA.

En organisant cette journée, la FFAB avait plusieurs objectifs :

- Plaider pour une **intervention précoce**
- **Inform**er les parents / familles / aidants
- Supprimer les **obstacles aux soins**, surtout chez les populations à risque
- Permettre aux personnes atteintes de TCA de pouvoir **bénéficier de soins**, quels que soient leur âge et le stade de la maladie.⁶

Une nouvelle fois, la Journée Mondiale des TCA semble avoir été une belle réussite, malgré des événements virtuels, pour la majorité.

QUELLE PRISE EN CHARGE POUR LES TCA ?

Le parcours de soin est assez similaire pour les différents TCA avec une prise en charge multidisciplinaire associant un suivi nutritionnel et psychiatrique notamment. La prise en charge est d'abord ambulatoire et, dans le cas où celle-ci ne suffit pas ou lors d'un diagnostic trop tardif, l'hospitalisation en centre spécialisé ou en hôpital est parfois nécessaire.

Une prise en charge précoce apparaît donc primordiale dans le cadre de ces troubles. En effet, elle permettrait de limiter l'apparition de comorbidités, d'éviter un allongement du délai entre les premiers symptômes et le diagnostic et donc, éviter une possible hospitalisation permettant ainsi d'optimiser la prise en charge. Par extension, une prise en charge précoce des TCA conduit à une prise en charge moins longue et donc moins coûteuse.

La Journée Mondiale des TCA montre l'importance d'une prise en charge précoce pour les patients atteints de TCA. La mise en place d'un programme proposant un dépistage précoce et des outils de prévention et d'auto-soin auprès des publics cible pourrait permettre de limiter les coûts inhérents aux soins.

LE PROGRAMME NUTRIACTIS®

Le programme Nutriactis® est un programme permettant l'auto-dépistage et l'auto-soin des TCA et de l'obésité. L'objectif de ce programme est de permettre un dépistage précoce de ces pathologies aux conséquences multiples afin de limiter leur développement en proposant des outils d'auto-soins adaptés. Ce programme est développé dans le cadre du partenariat entre le **CHU de Rouen** et **BNP Paribas Cardif**.

L'ouverture prochaine du site internet **NutriActis®** offrira un accès à des informations générales sur les TCA et l'obésité, mais également, sur les facteurs de risque et les comorbidités associés. Il sera ensuite possible, courant **Septembre 2021**, de se connecter à un espace personnel sur la plateforme, donnant accès à un ensemble de questionnaires de dépistage des facteurs de risques des TCA et de l'obésité et à des solutions d'auto-soins adaptés, le cas échéant. En cas de dépistage négatif, des packages de prévention pourront être proposés.

Dès à présent, il est possible de recevoir des informations et de poser des questions à l'adresse suivante :

nutriactis@chu-rouen.fr

Les ressources pour en savoir plus sur la Journée Mondiale des TCA :

Worldeatingdisordersday.org

Le site internet de l'association organisant la journée mondiale des TCA. Vous pourrez retrouver de nombreux articles sur cette journée mais également sur les TCA avec des expériences de patients atteints.



JourneemondialeTCA.fr

Le site internet officiel de la journée mondiale des TCA en France organisé par la FFAB. Vous pourrez retrouver le programme de cette journée mais également des informations précises sur les différents TCA et leurs traitements.

Sources

1. Association, A. P. & Association, A. P. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. (Washington, DC: American psychiatric association, 2013).
2. Article rédigé par Julien Hernandez. *Journée mondiale des troubles des conduites alimentaires : sensibiliser, comprendre, agir*, Futura-Sciences (2021)
3. Site internet : www.worldeatingdisordersday.org
4. Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G. & Tavalacci, M. P. *Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: a systematic literature review*. *Am J Clin Nutr* 109, 1402–1413 (2019).
5. Rodgers, R. F., Lombardo, C., Cerolini, S., Franko, D. L., Omori, M., Fuller-Tyszkiewicz, M., ... & Guillaume, S. *The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorder risk and symptoms*. *International Journal of Eating Disorders*, 53(7), 1166–1170 (2020).
6. Site internet : www.journeemondialeTCA.fr