



ACADÉMIE
DE LYON

Liberté
Égalité
Fraternité

FLASH INFO Santé

Juin 2026

Service de
médecine de
prévention en
faveur des
personnels

Les Troubles du Comportement Alimentaire

JOURNÉE
MONDIALE
TCA 2-8 JUIN 2025

Définition

Le terme **TCA** signifie **Troubles des Conduites Alimentaires** (ou Troubles du Comportement Alimentaire). Il ne s'agit pas d'un simple problème d'appétit ou de "volonté", mais de **pathologies psychiatriques complexes** qui se manifestent par des perturbations graves de la conduite alimentaire, accompagnées d'une souffrance psychologique importante liée à la nourriture et très souvent à l'image corporelle (dysmorphophobie). Les TCA débutent majoritairement durant la jeunesse, bien qu'ils puissent apparaître à tout âge, notamment au décours d'une période de fragilité psychique (deuil, séparation...). La prévalence est majoritairement féminine (♀ 8,4% versus ♂ 2,2%).

Les 3 catégories principales de TCA (DSM 5) :

Anorexie mentale	Restriction alimentaire volontaire, avec peur intense de grossir
Boulimie	Episodes d'ingestion massive suivis de compensations (vomissements, jeûne)
Hyperphagie boulimique	Crises d'ingestion massive sans compensation (souvent responsable d'un surpoids)

Mais sont cités également :

- Les « autres troubles de l'alimentation ou de l'ingestion d'aliments, spécifiés » qui ne satisfont pas tous les critères diagnostiqués comme l'anorexie mentale atypique, la boulimie de faible fréquence ou encore l'alimentation nocturne
- Les TCA non spécifiés : trouble de l'alimentation ne remplissant aucun autre critère

D'autres troubles sont à part :

- ARFID (troubles restrictifs d'évitement alimentaire) : restriction ou évitement alimentaire (parfois lié à la texture, l'odeur ...)
- Syndrome de Pica : consommation de substance non nutritives
- Mérycisme : régurgitations répétées et involontaires

Les TCA peuvent avoir un impact significatif sur la vie professionnelle : retentissement sur la concentration et la productivité au travail, altération des relations professionnelles, épuisement professionnel, absences répétées, ...

La prévention passe par différents comportements individuels, collectifs et familiaux :

- Valoriser les diversités individuelles, notamment dans leur expression morphologique
- Mettre en valeur le plaisir dans la prise des repas
- Réévaluer ses propres croyances sur la notion de poids idéal, de conduite alimentaire et rester attentif aux risques de désinformation voire de manipulation médiatique
- Eviter les remarques sur l'apparence physique et prévenir le harcèlement et les moqueries, en particulier à l'école (certains enfants souffrent d'anorexie mentale après avoir subi des moqueries liées à un surpoids)
- Ne pas encourager la restriction alimentaire
- Inciter toute personne en situation de difficulté psychologique à consulter

Les signaux d'alerte :

- des restrictions alimentaires,
- une obsession du poids
- un isolement social
- un rapport à la nourriture modifiant le comportement

Risque morbi-mortalité augmenté, avec:

- carences nutritionnelles,
- problèmes cardiovasculaires,
- troubles dépressifs,
- risque accru de mortalité.



Un dépistage précoce est essentiel. Les Troubles de la Conduite Alimentaire (TCA) peuvent être traités grâce à **une prise en charge adaptée** ; il est donc primordial d'inciter à la consultation :

<https://www.chu-lyon.fr/centre-referent-pour-lanorexie-et-les-troubles-du-comportement-alimentaire-de-lyon-creatyon>
https://www.chu-st-etienne.fr/Offre_De_Soins/Centre_Reference_Troubles_du_Comportement_Alimentaire/Presentation

Les associations d'aide :

www.apab-rhonealpes.com : Association des Parents d'Anorexiques et Boulimiques (APAB)

www.anorexiéboulimie-afdas.fr : Association Française pour le Développement des Approches Spécialisées des Troubles du Comportement Alimentaire (AFDAS-TCA)

www.anorexie-et-boulimie.fr : Association Autrement