

11/11/2022

TCA : Trouble du Comportement Alimentaire

Témoignage

Ugo Ferrari

Table des matières

1	C'est quoi un TCA ?	1
1.1	Qui est touché ?	1
1.2	Les sources des TCA (<i>psychologie</i>)	2
2	Les TCA et le sport	2
2.1	L'expérience de Julien	2
3	Comment en guérir ?	3

1 C'est quoi un TCA ?

Description : Quand une personne a une relation malsaine vis-à-vis de l'alimentation. Ce ne sont pas forcément que les anorexiques.

1.1 Qui est touché ?

Tout le monde peut l'être mais ça commence généralement à la fin de l'adolescence ou au début de la vingtaine.

Une personne sur 10 a des TCA.

- **Les préjugés :**
 - *Seuls ceux qui mangent beaucoup et qui se font vomir ont des TCA...*
 - *Je mange « sain » et je ne suis pas obèse donc je ne suis pas touché.*
- **Les différentes pathologies**
 - Anorexie :
 - Habitudes alimentaires très restreintes.
 - Peur intense de prendre du poids ou des comportements persistants pour éviter de prendre du poids, malgré un poids insuffisant.
 - Recherche incessante de la minceur et un refus de maintenir un poids « santé ».
 - Forte influence du poids corporel ou de la forme corporelle perçue sur l'estime de soi.
 - Image corporelle déformée, y compris le déni d'une insuffisance pondérale importante.
 - Vomissement possible.
 - Boulimie (*hyperphagie = manger BEAUCOUP*) :
 - Manger jusqu'à ressentir une sensation désagréable.
 - Épisodes récurrents de comportements de « purge » (= vomissements) inappropriés pour éviter de prendre du poids.
 - Estime de soi trop influencée par la forme et le poids du corps.
 - Peur de prendre du poids, malgré un poids normal.

- Orthorexie :
 - Manger très sain / **Trop** sain et peur de manger “normalement”.
 - Penser que si on mange du gras, on va grossir.
 - Obsession pour le compte des calories.
- Potomanie :
 - Boire énormément, le plus possible (*jusqu'à 10L d'eau / jour*). Pour se « remplir ».

1.2 Les sources des TCA (psychologie)

Le point commun entre toutes les pathologies est qu'elles sont souvent causées par une interaction entre trois types de facteurs : biologiques, psychologiques et sociaux.

- Manque physique (*vision pas à son goût dans le miroir, besoin de performer dans son sport*).
- bouleversements & changements (*Prise de poids suite à une augmentation de la taille à l'adolescence, changements de lieu de vie, changement de travail, changement de lycée ... etc*).
- Traumatisme douloureux (*séparation parentale, perte d'un être cher, séparation amoureuse, casse du DVD de Rambo III...etc*).

2 Les TCA et le sport

2.1 L'expérience de Julien

En cadet 2, sur une grosse course (*trophée Madiot pour les puristes, c'est niveau national*), Julien pèse 64kg pour 1m80. Il se dit : « Tiens, je vais perdre 2 kilos et j'aurais ce petit truc en plus. »

Le doigt est mis dans l'engrenage.

Julien rentre de vacances. La balance affiche 2 kilos de plus. MERDE, la course est dans 15 jours !

Il se prive de nourriture et il retrouve son poids « normal », de départ dirons-nous. Evidemment, le jour de la course il est nul. Il rate donc son Trophée Madiot.

L'hiver passe et nous sommes aux débuts de la saison de « Junior 1 ». Il décide de maigrir, comme quoi le rapport au poids l'a travaillé toute l'intersaison. Ainsi, sans rien toucher le reste du temps, son repas du soir se compose d'1kg de légumes.

La saison de Junior première année se passe plutôt bien mais après des courses ratées, certes pas toutes, il a des comportements boulimiques.

En fin d'année, au mois d'octobre arrive la sacro-sainte « coupure » et rapidement il prend 7 kilos. C'est excessif.

De plus, les comportements boulimiques se rapprochent sans cesse. Ce qui n'arrange rien à la fluctuation, voir à la prise de poids.

La saison de « Junior 2 » démarre en 2020. Scoop, elle ne sera pas terrible. Pas ou peu d'envie. 1^{ère} course, elle est ratée. Et derrière c'est le confinement qu'on a tous connu.

Fin Août, après l'épisode d'enfermement et de privation de compétitions, le microcosme du sport peut de nouveau se retrouver. Pas de chances, Julien subi une grosse chute sur une course de très haut niveau.

Déménagement sur Annecy pour les études. Rien ne se passe bien. En parallèle de ses études, qu'il survole, Julien se lance dans un travail en parallèle. L'instabilité, le style de vie anarchique, l'arrêt du sport et le mal être ressenti lui font prendre 12 kilos.

Ce n'est qu'en juin 2021 que Julien retourne au sport ! Soit après presque un an de coupure ! A noter également qu'à ce moment-là, et de plus en plus progressivement, il vit de son travail sur internet.

Tout semble aller pour le mieux et il décide de partir en Pologne, seul. Mauvaise idée, il redevient instable, perdu et prend donc encore du poids, 10 kilos.

Retour en France, auprès des siens fin 2021. Et pour la première fois, sa famille sort du silence et lui dit qu'il est gros.

Après un hiver stable et calme, tout va mieux début 2022. Les voyages sont mieux organisés, une compagne, de nouveaux objectifs sportif à venir. Mais les TCA sont toujours là ! Méfiance. Certes de moins en moins. C'est le début de la phase de guérison.

3 Comment en guérir ?

- **En être conscient** – Phase n°1
Conscientiser ses comportements. Exemple : « Là j'ai mangé pour la journée, stop je ne m'enfile pas un demi pot de glace devant la télé »
- **En parler (ne pas avoir peur)** - Phase n°2
A sa famille, à son conjoint, à ses amis proches.
- **Le mettre en action** – Phase n°3
Je verbalise mon comportement. Je l'énonce clairement, à voix haute. Exemple : « Je m'apprête à manger une tablette de chocolat et je n'en ai pas besoin. ».
- **Mettre en place des habitudes** – Phase n°4
Des habitudes qui, au premier abord, ne semble pas trop dures. Des habitudes qui peuvent durer sur le long terme et surtout, progresser petit à petit.