



**Dre CAMILLE RINGOT
et Dr HUGO SAUDI**

Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

QUAND MANGER te fait galérer !

**Anorexie mentale, boulimie,
hyperphagie boulimique...**

le guide que tous les ados
et les parents doivent lire
pour comprendre les TCA



Les psychiatres **@doc.tca**
et **@dr.ment.ali** sont là pour toi !

Vuibert

**Dre CAMILLE RINGOT
et Dr HUGO SAUDI**

Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

QUAND MANGER te fait galérer !

Vuibert



Ce livre ne remplace pas les soins nécessaires pour ces troubles !

Il est destiné à t'expliquer ce qui t'arrive, les situations ou les émotions que tu pourrais traverser. Il te propose des suggestions sur la manière de les gérer, des stratégies pour surmonter des défis, ou des idées pour améliorer ton bien-être général. Il t'oriente vers des pistes de solutions, des ressources ou des actions spécifiques qui pourraient t'aider à résoudre des problèmes ou à atteindre des objectifs. Mais libre à toi d'utiliser ce qui te correspond, et d'adapter ce qui te convient moins. Si quelque chose ne te semble pas pertinent ou utile, tu peux aussi tout simplement le laisser de côté sans culpabilité.

Troubles ou maladies... vous êtes légitimes si vous souffrez !

Dans cet ouvrage, nous utilisons à plusieurs reprises les termes de «trouble psychique» ou de «maladie mentale» sans distinction. Pour être tout à fait corrects, nous devrions systématiquement parler de trouble, mais nous savons également que beaucoup de personnes en souffrance peuvent ressentir un sentiment d'illégitimité à consulter un médecin pour quelque chose qui ne serait «pas vraiment» une maladie. Si vous souffrez, peu importe le champ lexical qu'on utilisera, rassurez-vous : vous êtes légitime !

Vuibert s'engage

durablement pour l'environnement



Illustrations de couverture, des avatars et des schémas : Romane Ringot
Couverture et principe de maquette : Justine Collin
Mise en page : PCA

978-2-311-15209-8

© Vuibert, avril 2026

5, allée de la 2^e D.-B., 75015 Paris
www.vuibert.fr

SOMMAIRE

PRÉFACE	4
INTRODUCTION	6
CHAPITRE 1. Les TCA, c'est quoi ?	13
CHAPITRE 2. À qui la faute ?	39
CHAPITRE 3. Que faire ?	61
CHAPITRE 4. Pourquoi on ne peut pas s'en sortir tout-e seul-e	85
CHAPITRE 5. Un premier pas	97
CHAPITRE 6. La première consultation	113
CHAPITRE 7. Se soigner : ça veut dire quoi ?	131
CHAPITRE 8. Quand l'hospitalisation devient nécessaire...	155
CHAPITRE 9. À l'hôpital	169
CHAPITRE 10. En route vers la guérison	189
VINGT ANS APRÈS...	203
LE COIN DES PARENTS, ADULTES, PROCHES	207
NOTES DE FIN	215
TABLE DES MATIÈRES	217

PRÉFACE

DE LA Pre NATHALIE GODART

Merci à la Dre Camille Ringot – alias @doc.tca – et au Dr Hugo Saoudi – alias @dr.ment_ali – d’avoir réalisé cet ouvrage et de me donner l’opportunité d’en écrire la préface. Leur double rôle de psychiatres auprès de personnes souffrant de troubles des conduites alimentaires (TCA) et d’influenceurs santé sur les réseaux sociaux leur a permis de concevoir un livre d’une facture originale et innovante. **Ce livre permettra aux personnes directement ou indirectement concernées d’avoir accès à tout ce qu’elles ont toujours voulu savoir sur les TCA.**

Les TCA sont très fréquents (5 à 10 % de la population) et leurs conséquences sont graves. Malgré cela, du fait d’une méconnaissance de ces troubles, à la fois des professionnels de santé et de la population générale, mais aussi du manque d’équipes spécialisées, seule une personne concernée sur cinq est soignée.

Les TCA sont parmi les troubles mentaux les plus médiatisés, ce qui ne les empêche pas d’être très mal compris. En effet, les comportements liés à ces troubles sont très surprenants pour tout un chacun, perçus comme « hors normes », et ils créent un effet sensationnel apprécié des médias. Leurs symptômes, de prime abord, sont visibles et observables : ce sont des comportements qui semblent « aberrants » de l’extérieur. L’image qui en est le plus souvent montrée, c’est qu’ils se réduisent à des excès ou à des restrictions liés à un souhait d’être plus mince. **Montrer les TCA sous cet angle fait croire qu’ils seraient la conséquence directe et unique du culte de la minceur et/ou d’une surconsommation alimentaire** excessive, en lien par exemple avec les aliments ultra-transformés. On ne peut nier les conséquences de ces phénomènes de société sur la santé, néanmoins, **on ne peut leur imputer la causalité directe des TCA, qui sont la résultante de phénomènes cumulatifs et évolutifs.** En effet, les comportements visibles des TCA sont comme l’arbre

qui cache la forêt, ou la partie émergée de l'iceberg pour reprendre l'image évoquée par @doc.tca et @dr.ment_ali dans leur livre : la partie immergée invisibilisée dans notre société, ce sont **leurs origines en lien avec la santé mentale.**

Les troubles mentaux font peur dans notre société, et en ne parlant que d'alimentation ou de souhait de maigreur, on ne parle pas des mécanismes à l'origine des TCA. Sous le terme générique «TCA» sont regroupés des troubles comme l'anorexie mentale, la boulimie nerveuse et l'hyperphagie boulimique, pour les plus fréquents. D'expressions cliniques variées, ils ont néanmoins des facteurs de risques en commun, notamment **le fait d'être en lien avec la santé mentale, les émotions et leur régulation.**

Dans cet ouvrage, nos deux experts s'appuient sur les connaissances actuelles ainsi que leur expérience clinique de psychiatres pour décrire et expliquer ce que sont les TCA, et plus particulièrement la boulimie au travers du personnage de Lya, aux personnes qui découvrent ces troubles, qu'elles soient directement ou indirectement touchées. Ils expliquent le vécu des personnes concernées en l'illustrant dans le quotidien, des déclencheurs jusqu'à leur évolution au travers des symptômes et des ressentis des personnes et de l'entourage. Ils reviennent sur les mécanismes en jeu, avant d'aborder enfin le parcours de soins nécessaire et ses étapes.

Leur approche est pédagogique, vivante, illustrée et s'appuie sur des données et des outils cliniques produits par des équipes spécialisées internationales. Ce livre permet de comprendre, étape par étape, comment les troubles s'installent, pourquoi et à qui demander de l'aide. Puis, il décrit le parcours de soins, les difficultés que l'on peut éprouver et comment les dépasser. Cet ouvrage offre **un guide vers le chemin du rétablissement et la guérison**, et permettra, je l'espère, aux personnes concernées et à leur entourage, de trouver une aide pour faire face aux TCA et sortir de la galère plus facilement.

Nathalie Godart
Professeure des Universités en psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent,
UFR des Sciences de la Santé Simone Veil (UVSQ)
Praticienne Hospitalière,
Fondation Santé des Étudiants de France (FSEF)
Cheffe du Pôle hospitalo-universitaire de santé des adolescent.es
et jeunes adultes de la FSEF,
Service hospitalo-universitaire de santé mentale (SMAJA)

EMMA

Salut ! J'ai pensé à toi hier 🐼.

LYA

Ah ouais ? 🐼

EMMA

Ouais, j'ai regardé un reportage sur YT sur l'impact des régimes.
Ça m'a trop fait flipper...
T'as toujours des galères avec la bouffe ?

LYA

J'ai encore craqué hier, mais ça va... 😊

EMMA

Ça me rassure que tu dises que ça va. 😊
Dans le reportage, des gens disaient que c'était de vraies maladies :
les TCA. Troubles des conduites alimentaires, si j'ai bien capté.
Y avait même 2 psychiatres, des jeunes, qui en parlaient. Ils avaient
l'air sympa...

LYA

Ah ouais, j'en ai entendu parler de ce reportage...
Mais flemme de le mater... 🐼

EMMA

C'est ouf jusqu'où les gens vont... 😞

LYA

Mais t'inquiète, je gère.
C'est juste des moments de faiblesse,
ça arrive à tout le monde, non ? 😊

EMMA

Faiblesse, je sais pas, mais fais gaffe à toi quand même.
Si t'as besoin de parler ou quoi, je suis là, ok ? 🐼

LYA

Merci, ça fait plaisir. 😊
Et sinon, t'as retenu quoi de ce reportage ?

EMMA

Ils disaient que c'est super important d'en parler à des pros.
Genre à des psychiatres.

LYA

Des psychiatres ?? Vas-y je suis pas folle !!
Puis ils sont mignons à dire qu'il faut en parler !
J'ai tellement peur de pas être prise au sérieux !
Déjà qu'à la maison, on m'écoute pas trop...

EMMA

Ils disaient aussi de faire attention aux fake news,
il y en a plein sur le Net. 🤖

LYA

Genre quoi ?

EMMA

Ben que perdre le contrôle sur son alimentation,
c'est juste une question de volonté.

LYA

Je te confirme que c'est une fake news. 🤖
Ça serait simple à gérer si c'était que ça...

EMMA

Dans le reportage, ils disaient que les 2 psys sont sur Insta.
Tu devrais p'tête y faire un tour, non ?

LYA

Bonne idée, je vais aller voir ça...
Merci, bisous ma couz'. 😊

EMMA

Bisous ma Lya 💕💕



SPOILER ALERT! Les deux médecins sympas et (presque) jeunes dont parle Emma, c'est nous : **Camille Ringot** et **Hugo Saudi** (@doc.tca et @dr.ment_ali sur les réseaux).

@doc.tca



@dr.ment_ali



Nous sommes tous les deux psychiatres spécialistes des troubles des conduites alimentaires (les TCA), dont font partie, entre autres, la boulimie, l'anorexie mentale ou encore l'hyperphagie boulimique.

Au travers de ce livre, on a décidé de te présenter l'histoire de Lya (qui, si on lit bien l'échange avec sa cousine, souffre probablement de boulimie, mais on y reviendra plus tard) pour illustrer ce à quoi peut ressembler la vie avec un TCA. Mais pour commencer, présentons notre protagoniste.

Lya est en classe de seconde. Après la séparation conflictuelle de ses parents et les divers déménagements et changements d'établissements scolaires qui ont suivi, elle est arrivée dans un nouveau lycée du centre-ville. Elle a eu des difficultés à s'intégrer, et a rapidement été catégorisée comme la fille chelou qui devient rouge comme une écrevisse quand elle doit parler devant les autres ou quand un prof lui adresse la parole, ou encore comme celle qui préfère passer son temps libre à la bibliothèque. Bref, comme celle qui ne sait pas s'amuser.

Malgré sa timidité, Lya a réussi à se faire quelques amis. Tout d'abord Karim, le « beau gosse » de la classe, qui passe la moitié de son temps à la salle de sport. Ils se sont littéralement rentrés dedans alors qu'elle cherchait le bureau de la scolarité le jour de la rentrée. Celui-ci lui avait tout de suite présenté ses deux super-potes : « les inséparables », Mia et Timothée, deux amoureux transis qui font toujours tout ensemble, au point de compléter les phrases l'un de l'autre, et Simone, la « force tranquille » du groupe.

Malgré l'apparence de quiétude qu'elle entretient savamment pour ne pas attirer l'attention de son entourage, Lya est en souffrance. Elle n'a encore rien dit à personne, ni à ses parents ni même à ses amis. Seule Emma, sa cousine, le sait. Et encore, elle ne lui a pas vraiment tout raconté...

Et puis un jour, Karim, Mia, Timothée et Simone vont découvrir le lourd secret de Lya. La confrontation brutale de ces jeunes avec la réalité du TCA va alors les ébranler, les bousculer, et leur fera découvrir un monde qu'ils n'auraient pas imaginé, rempli de doutes, de jugements, d'histoires de vie difficiles, mais également de force, de ressources et d'espoir.

Lya pourrait être l'une de tes copines, ta meilleure amie, une camarade de classe, ta petite sœur... Car oui, il y a de grandes chances que tu aies autour de toi une personne qui souffre d'un désordre alimentaire ou d'un TCA.

Mais on ne va pas y aller par quatre chemins : tu es peut-être toi-même concerné-e directement. Si tu tiens ce livre entre tes mains, c'est peut-être parce que l'un de tes proches te l'a offert, parce que tu l'as acheté toi-même, ou parce que le titre t'a interpellé-e ? C'est en tout cas un premier pas qui mérite d'être encouragé, alors bravo à toi ! Nous tenons déjà à te féliciter d'avoir entamé cette lecture.

Ce livre, que nous avons voulu écrire pour toi, est là pour te faire comprendre que l'on peut souffrir de son alimentation, de son poids, de son corps, et que ce n'est pas une fatalité ! En comprenant mieux les maladies qui sont liées à tout ça, et en mettant en place des soins adaptés, on peut s'en sortir et retrouver un rapport plus cool avec son corps, sa tête et son assiette !

LES CHIFFRES

Près d'un million de personnes en France souffrent de TCA, ce qui est déjà énorme ! Mais, au-delà de ce chiffre, on estime qu'environ 17 % de la population souffre de désordre alimentaire¹, ce qui fait au total presque 13 millions de personnes !

Cela veut dire une chose importante : dans ton entourage, **tu connais au moins une personne (si ce n'est pas toi) qui souffre de désordre alimentaire.**

Ça fait quand même un paquet de monde ! On dit même aujourd'hui qu'il s'agit d'un véritable problème de santé publique, dont on parle malheureusement trop peu pour en mesurer l'importance !

(Nous t'expliquerons la différence entre les termes de « désordre alimentaire » et de « troubles des conduites alimentaires » dans la suite de cet ouvrage. Retiens pour l'instant que TCA est le terme clinique spécifique qui décrit une maladie psychiatrique et répond à des critères diagnostiques précis.)

Mais avant d'aller plus loin, quelques mots sur chacun de nous.



Camille

Après un parcours de formation en psychiatrie et addictologie, j'ai finalement décidé de me spécialiser dans le domaine des TCA. Pourquoi? Parce qu'initialement je n'étais pas sûre de vouloir être psychiatre. J'aimais la psychiatrie, mais j'aimais aussi l'endocrinologie, la neuro, la gastro. Lors d'un stage d'externe dans un service de TCA, j'y ai vu l'opportunité de mêler ces différents aspects de la médecine qui me plaisaient. J'ai aussi vite compris que ces maladies très fréquentes et finalement peu connues, même dans le monde de la psychiatrie, avaient besoin de soignants très spécialisés. Elles nécessitent en effet dans leur prise en charge un regard plus large, englobant aussi la santé physique, nutritionnelle, familiale, environnementale, sociétale... Bref, un métier très particulier, un peu effrayant, mais nécessaire pour soigner ces troubles qui nous touchent quasiment tous de près ou de loin.

Aujourd'hui, j'exerce dans un service de référence de nutrition clinique dans un hôpital en Île-de-France. On y reçoit des patients en situation de dénutrition sévère qui souffrent de TCA, mais aussi d'autres troubles plus difficiles à diagnostiquer. Dans tous les cas, la souffrance est majeure, et les risques de complications bien réels.

Je m'engage aussi dans d'autres missions de sensibilisation et de prévention que j'ai décidé de relayer sur les réseaux sociaux. C'est l'impact dévastateur des messages véhiculés par la société autour de l'alimentation, du corps, ou du poids, qui m'a donné l'envie de prendre cette place. La société valorise trop souvent l'image d'un corps idéal, ou d'une hygiène de vie impeccable, où tout est sous contrôle, comme des conditions pour réussir. Et malheureusement, l'une des manières les plus efficaces pour accéder à ce statut est de contrôler ce qui se passe dans son assiette. À la clé : fausses croyances, privations, culpabilité... L'alimentation devient une souffrance, et c'est dans ce terreau que peuvent se développer les TCA. La première étape pour se protéger : s'informer, repérer les idées reçues et les *fake news*, puis savoir vers qui se tourner pour aller mieux.



Hugo

Mon parcours professionnel m'a naturellement conduit vers le soin aux adolescent-es souffrant de TCA. Depuis plus de cinq ans, j'exerce dans un service de la FSEF (Fondation Santé des étudiants de France), où j'accompagne de jeunes patient-es-élèves à traverser cette période singulière qu'est l'adolescence lorsque l'on souffre d'une maladie aussi impactante.

Je suis arrivé dans le monde du soin aux personnes souffrant de TCA un peu par hasard, dans le cadre de mon premier stage d'internat. On apprend très peu de choses sur ces pathologies dans le tronc commun de médecine. Alors quand je me suis retrouvé face à des jeunes, à peine plus jeunes que moi, qui arrivaient avec difficulté dans la vie d'adulte, je suis passé par toutes les émotions ! La tristesse d'abord, de voir autant de souffrance, de familles fissurées. L'angoisse, d'avoir peut-être raté le combat de certains de mes proches, passé inaperçu (parce que la souffrance, on peut la camoufler). La colère, de voir toutes ces personnes souffrir et s'effacer derrière les autres, de peur de prendre trop de place, mais aussi de voir la stigmatisation et l'invisibilisation de tous les concernés, du débat public aux conversations individuelles, en passant par le corps médical !

Enfin, aussi surprenant que ça puisse paraître, la joie. Beaucoup de joie. Des joies partagées d'abord, parce que j'ai rencontré des gens formidables dans mon exercice professionnel : psychologues, psychiatres, infirmiers, diététiciens... qui m'ont ÉNORMÉMENT appris sur cet exercice si délicat qu'est la psychiatrie. J'ai aussi rencontré les patient-es, des gens divers, complexes, mais toujours debout, malgré la souffrance, et cherchant (quasiment) tout le temps à se sortir de leurs difficultés, toujours avec le sourire (ou presque!).

Et c'est pour cette raison que mon exercice professionnel a évolué vers le travail avec la FFAB (Fédération Française Anorexie Boulimie), mais aussi avec le réseau TCA francilien dont je suis aujourd'hui le médecin salarié. Avec ces institutions, nous tentons de favoriser la formation des professionnels de santé, et le développement de la filière de soins pour tous. Et c'est naturellement que, dans le sillage de ce que faisait déjà Camille, je me suis lancé sur les réseaux sociaux, et que nous avons saisi l'opportunité d'écrire ce livre qui s'adresse à vous tous.



Tous les deux

Nous sommes membres de la Fédération Française Anorexie Boulimie et participons activement à la coordination de la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles des conduites alimentaires, qui a lieu tous les ans autour de la Journée mondiale TCA du 2 juin. Notre but commun : faire parler dans la sphère publique de ces troubles graves mais tabous, trop souvent invisibilisés, vécus comme honteux et objets de nombreux préjugés. Car mieux connaître ces pathologies, c'est mieux savoir les repérer, améliorer l'accès aux soins, et surtout, savoir que l'on peut en guérir. C'est d'ailleurs le sujet de ce livre.

Nous avons choisi de nous baser sur un récit fictif, mais directement inspiré de notre expérience clinique, afin de parler de l'ensemble de ces troubles, de leur diversité, de leur gravité, de leur complexité... mais aussi pour faire passer un message important : l'espoir qu'il est permis d'avoir lorsque l'on en souffre.

Ton carnet de suivi

Si tu le souhaites, tu peux te procurer un petit carnet pour y faire les différents exercices que l'on te propose dans ce livre, ou que la personne qui te suit te propose de faire, afin de garder une trace de ces écrits. Tu pourras aussi y noter tes réflexions personnelles suite à la lecture de ce livre. Si tu préfères, tu peux aussi imprimer et compléter ce carnet pré-rempli, en flashant ce QR code :



<http://lienmini.fr/1152098-05>

Ça fait toujours du bien de revenir sur tout cela, et de voir le chemin parcouru dans le cadre d'une prise en soin. Cet outil fera même partie de ton sac de survie. Mais on ne te spoile pas plus, on te laisse découvrir tout cela par toi-même en lisant la suite !

CHAPITRE 1



LES TCA, C'EST QUOI ?



Dans le journal intime de Lya...

LUNDI 12 AVRIL

Ce soir après le dîner, j'ai encore craqué.

Madeleines, chips, chocolat, biscuits, brioches... J'ai mangé tout ce que j'ai trouvé dans le placard. Un carnage ! Impossible de m'arrêter !



LA HONTE.

Je me déteste. Je suis nulle. Envie de **PLEURER**.

Dans la salle de bains, j'ai tout vomi. Je déteste faire ça, mais je ne peux pas m'en empêcher.

Journée horrible. Je me suis réveillée avec cette sensation de vide, encore. Je sais pas pourquoi, je me sens toujours comme ça le matin.

les autres sont bien dans leur peau. Moi, je fais semblant. Je souris, mais à l'intérieur, j'ai l'impression d'être un monstre. Je suis **MONSTRUEUSE**.

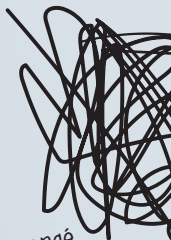
Personne ne sait ce que je traverse. Même pas mes parents. Je veux pas qu'ils s'inquiètent. Je veux pas qu'ils me voient comme ça. J'aimerais juste pouvoir en parler à quelqu'un, mais j'ai tellement **PEUR** que l'on me **JUGE** !

JEUDI 15 AVRIL

L'ENFER

Ça a recommencé. Et pourtant, aujourd'hui, j'ai essayé de me contrôler. J'ai mangé normalement à midi, mais l'après-midi, cette **FAIM** !!! En cours, je ne pensais plus qu'à ça ! Manger, manger, **MANGER** !!!! J'en ai marre !!!!

Quand je suis rentrée à la maison, j'ai encore craqué, et j'ai vidé tout le frigo. Foutu pour foutu... De toute façon, je savais que j'allais me faire vomir après.



Il ne restait plus rien. Mais papa est à l'ouest, il a rien compris.
Je me suis regardée dans le miroir: ~~SAUVÉE~~ Je me déteste.
Je me dégoûte. Je ne comprends pas pourquoi je fais ça. Je sais que ce n'est pas bien,
mais c'est plus fort que moi.

Je me sens si seule. J'ai l'impression que personne ne peut me comprendre. Mes amis
parlent de régimes, de maigrir, mais ils ne savent pas ce que c'est que de perdre le
contrôle comme ça. Je ne veux pas qu'ils sachent. J'ai trop honte.
Ce soir, je me suis promis que demain serait différent. Mais à quoi bon ? je le sais.
Demain, ce sera la même chose. Comment faire ?

DIMANCHE 18 AVRIL

Week-end difficile. Je ne suis pas sortie du tout, je n'ai fait que pleurer dans ma
chambre.

J'ai dit que j'étais malade, j'ai quasi rien mangé du week-end. Fallait bien rattraper
tout ce que j'ai bouffé dans la semaine. Au moins je reprends le **CONTRÔLE**.
Aujourd'hui je me suis regardée dans le miroir et j'étais plus fine. La semaine va bien
commencer.

MARDI 20 AVRIL

Putain, ça recommence. Hier et aujourd'hui. Et je suis encore ballonnée. Ça serait
tellement plus facile si mon ventre était plat. Si j'étais pas cette meuf affreuse.
J'ai peur. Peur d'être jugée, peur de ne pas être comprise. Mais faut que ça s'arrête.
Je ne veux plus continuer comme ça. À qui je peux demander de l'aide ?
Heureusement que toi tu es là. Je peux tout te dire, tu ne me juges pas.

MERCREDI 21 AVRIL

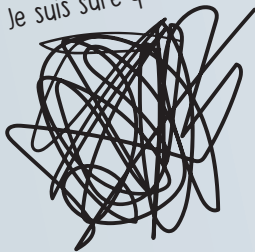
Aujourd'hui, j'ai encore pris des laxatifs. Paraît que c'est pas bon, mais tant pis, faut que je me vide.

Après avoir mangé, je me sens tellement coupable que je dois faire quelque chose pour me « purifier ». C'est comme si c'était la seule façon de me sentir mieux, mais ça marche pas...

Je suis fatiguée **TOUT LE TEMPS**. Mes jambes tremblent, j'ai mal au ventre, mais je continue.

Mais c'est quoi mon problème?

UNE GROSSE.



VENREDI 23 AVRIL

L'ÉCHEC.

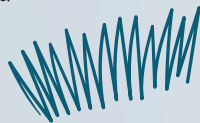
Aujourd'hui, j'ai failli m'évanouir en cours. J'avais tellement mal au ventre à cause des laxatifs. J'ai dû aller aux toilettes plusieurs fois. J'avais honte, peur que quelqu'un remarque quelque chose.

Je me sens tellement moche. **IMMONDE.**

Ça serait peut-être mieux que je sois morte.

Mais je veux pas que mes parents s'inquiètent. Ils comprendraient pas. Ils comprendraient pas pourquoi je fais ça. Ils comprendraient pas à quel point je me déteste.

Emma est au courant, ça me fait du bien. Heureusement qu'elle est là. Elle, elle comprend...



La parole aux experts

Décryptons ensemble le journal de Lya

La lecture du journal intime de Lya t'a semblée difficile? Un peu crue? Il reflète pourtant la réalité de ce qu'endurent les personnes atteintes de TCA. Et tu vois bien à quel point, contrairement à ce qu'elle semblait dire à sa cousine, Lya ne gère pas vraiment ce qui lui arrive. Alors essayons de décrypter un peu ses mots.

Ce que l'on peut dire, déjà, c'est qu'elle souffre de **crises d'hyperphagie**, des moments pendant lesquels elle engloutit rapidement tout ce qu'elle trouve dans le placard ou le réfrigérateur, avec un **sentiment de perte de contrôle**, qu'elle associe à **des conduites dites « de compensation »** pour contrôler son poids. Soyons clairs : ces conduites (les crises et les compensations) sont très **dangereuses** pour la santé, mentale comme physique!

On voit aussi que son corps et son poids ont un lien fort avec l'estime qu'elle a d'elle-même. Par exemple, quand elle se sent grosse, en particulier après une crise, Lya va se sentir mal, nulle, moins que rien... *A contrario*, quand elle se sent mince, elle va se sentir forte, avoir plus confiance en elle! Mais ce sentiment est trompeur : il donne l'illusion que le contrôle peut aider, alors qu'en réalité, il détruit à petit feu. Cette illusion fait partie des raisons pour lesquelles on va continuer à adopter ces comportements même s'ils sont problématiques (c'est ce que l'on appelle les « facteurs d'entretien », voir p. 52). En tout cas, sache que ce **lien fort entre le poids, la forme du corps et l'estime de soi** fait partie des critères qui permettent de définir certains TCA.

Évidemment, il est impossible de poser un diagnostic à la seule lecture d'un journal, mais on retrouve dans ce que Lya écrit plusieurs éléments symptomatiques de ce que l'on appelle **« la boulimie nerveuse »**.

✱ **Au niveau alimentaire** : Lya alterne des crises d'hyperphagie et des phases de restriction. Elle a également mis en place des stratégies de compensation pour éviter la prise de poids : se faire vomir ou prendre des médicaments. Elle exprime aussi un fort sentiment de perte de contrôle sur son alimentation lors de ces moments de crise. Cette impression de ne pas pouvoir maîtriser la prise alimentaire, de ne pas pouvoir l'arrêter, est un signe indispensable des crises d'hyperphagie (que l'on retrouve également dans l'hyperphagie boulimique, voir p. 34). Attention! On ne parle pas ici de finir le paquet de cookies en regardant la série tendance

du moment, mais d'une authentique perte de contrôle. (Pour faire la différence, voir encadré p. 31.)

✱ **Au niveau émotionnel :** Lya écrit qu'elle ressent de la honte et de la culpabilité comme si elle était responsable de tout ce qui lui arrive. Cela fait aussi partie des symptômes très fréquents dans la boulimie, qui font que les personnes ont souvent du mal à en parler. On note aussi à travers ses mots qu'elle est triste et qu'elle se dévalorise énormément, se comparant aux autres et à ses idéaux, tout en interprétant le regard de l'autre comme seul jugement valable. Cet impact sur son état mental (tristesse, dévalorisation, honte...) peut engendrer des symptômes dépressifs, qui sont susceptibles d'aller jusqu'à la dépression, une autre maladie qui est associée au TCA (on utilise le terme « comorbidité » quand deux maladies sont présentes simultanément chez une même personne).

✱ **Au niveau des cognitions (ou des pensées) :** Lya a ce que l'on appelle des « pensées permissives ». C'est le « foutu pour foutu » qui l'amène à laisser la maladie prendre le dessus. Ces pensées vont venir entretenir le cercle vicieux et infernal des crises.

✱ **Et enfin, au niveau du rapport au corps,** Lya présente clairement une forte insatisfaction corporelle. Elle se dénigre et a l'impression qu'un contrôle de la forme de son corps ou de son poids lui permettrait d'aller mieux. Elle semble idéaliser le fait d'être mince comme une norme à laquelle elle n'appartient pas, mais qui serait un objectif. Cette impression et cette association importante entre son apparence physique et sa valeur va malheureusement l'amener à vouloir contrôler... Là encore, c'est ce qui va l'enfoncer toujours un peu plus dans les troubles.

Bref, tu le comprends sûrement de plus en plus, Lya souffre. Elle souffre d'une maladie fréquente et malheureusement trop peu connue, dont elle n'a pas complètement conscience : **la boulimie nerveuse**.

WARNING !

On ne peut pas faire son propre diagnostic !

Celui-ci ne peut être posé qu'avec un médecin sur des critères précis (de fréquence, d'intensité et de durée des symptômes), ce qui nécessite une évaluation en consultation.

Tu veux plus de précisions sur ce trouble-là en particulier ? Tu trouveras toutes les informations utiles p. 25 mais, avant cela, petite explication sur les différences entre désordre et trouble des conduites alimentaires, dont fait partie la boulimie.

Désordre alimentaire ou trouble des conduites alimentaires ?

Les désordres alimentaires

Le terme de «désordre alimentaire» désigne **l'ensemble des perturbations des conduites alimentaires**. Aujourd'hui, cela concerne près d'une personne sur cinq².

On a souvent du mal à se le représenter, mais un désordre alimentaire, ça peut être tout simplement le fait d'utiliser régulièrement l'alimentation pour se réconforter, pour gérer un stress, une émotion ou même l'ennui... **La notion de «régularité» est vraiment importante.** Parce que si, de temps en temps, tu manges une glace devant une série, parce que tu passes une sale journée, c'est juste humain... Si tu sautes régulièrement des repas pour contrôler ton alimentation ou ton poids, ou si tu compenses tes prises alimentaires par l'activité ou d'autres méthodes pour ne pas prendre du poids, là par contre on parlera de «désordre alimentaire». Parce que, dans ce cas, on est loin d'une relation sereine et spontanée à l'alimentation! Rien que le fait de penser en permanence à ce que l'on va manger, même si c'est parce que l'on est en quête d'une alimentation saine, peut devenir problématique! C'est ce qui arrive par exemple dans l'«**orthorexie**» (l'obsession de manger sain, voir aussi p. 186) qui n'est pas reconnue encore comme une maladie, mais qui s'en rapproche fortement!

EN LIVE



Le fait d'être très préoccupé-e par son poids ou son apparence au point que cela prenne une place extrêmement importante dans la vie ou que cela amène à suivre des régimes tendances pour être plus «fit», c'est également le signe d'un rapport perturbé à l'alimentation...

Qui n'a pas dans son entourage une personne qui a déjà essayé des régimes pour se sentir mieux dans son corps? Eh bien, faire des régimes à répétition, c'est déjà un désordre alimentaire...

Et *spoiler* : ça ne fonctionne pas!



EN PRATIQUE

Souffres-tu d'un désordre alimentaire ?

Tu veux faire le point sur ton rapport à l'alimentation et savoir si tu souffres d'un désordre alimentaire ? Voici une petite liste de signes qui peuvent indiquer un éventuel comportement problématique.

Coche les cases si tu te reconnais dans les phrases ci-dessous.

- ☐ À chaque fois que je me sens triste, je me réfugie dans la nourriture pour me consoler.
- ☐ Quand je mange des aliments sucrés, je ne sais pas m'arrêter.
- ☐ Je suis insatisfait-e de mon image et ça joue sur ma façon de manger.
- ☐ J'anticipe des repas plus riches en mangeant moins et/ou je compense systématiquement les « gros repas » en mangeant moins que ce que mon corps me demande le repas suivant, pour ne pas prendre de poids.
- ☐ Je fais régulièrement des régimes parce que je n'aime pas mon corps.
- ☐ Quand je prends du poids, je me dis qu'il faut que je fasse attention, alors je me restreins et je fais plus de sport.
- ☐ Je fais hyper attention à mon alimentation au point que ça prend beaucoup de place dans ma vie et que ça me rend mal.
- ☐ Je dois contrôler mon alimentation la semaine pour pouvoir me permettre de manger des aliments « plaisir » le week-end.
- ☐ Je fais du sport pour me permettre de manger des choses qui me font plaisir.

Si tu as coché une case ou plus, tu souffres peut-être d'un désordre alimentaire.

Mais attention, les éléments indiqués peuvent aussi faire partie des critères définissant les TCA. N'hésite pas à en parler à un-e professionnel-le de santé, et à lire la suite de ce livre pour en savoir plus.



Malgré son apparente tranquillité au lycée comme à la maison, Lya cache une souffrance que personne ne soupçonne. Elle lutte contre la boulimie. Quand ses amis découvrent la vérité, ils plongent dans un monde inconnu : celui des **troubles des conduites alimentaires (TCA)**. Au fil d'idées reçues rencontrées sur les réseaux sociaux et de discussions douloureuses, ils oseront, ensemble, aborder un sujet encore trop souvent tabou dans notre société.

Deux voix expertes s'invitent également dans l'histoire : celles de Camille Ringot et de Hugo Saoudi. Psychiatres spécialisés, ils démêlent le vrai du faux, t'expliquent ce qui se cache derrière **l'anorexie mentale, la boulimie, l'hyperphagie boulimique**, mais aussi derrière **les désordres alimentaires moins connus** comme l'orthorexie ou la bigorexie, et te délivrent de précieux conseils pour t'en sortir.

UN GUIDE ULTRABIENVEILLANT POUR T'AIDER À COMPRENDRE LES TCA, EN PARLER ET TROUVER DE L'AIDE !

La **Dre Camille Ringot** et le **Dr Hugo Saoudi** sont psychiatres spécialisés dans la prise en charge des TCA. Camille exerce à l'Assistance publique - Hôpitaux de Paris, Hugo à la Fondation Santé des Étudiants de France. Ils ont réuni leur expérience pour créer un ouvrage qui parle directement aux ados et aux jeunes adultes, à l'instar de la vulgarisation qu'ils fournissent sur leurs réseaux sociaux (@doc.tca et @dr.ment_ali).

Avec la collaboration d'**Alix Lefief-Delcourt** et les illustrations de **Romane Ringot**.

Préface de la **Pre Nathalie Godart**, psychiatre de l'enfant et de l'adolescent et cheffe du service hospitalo-universitaire de santé mentale pour adolescents et jeunes adultes à la Fondation Santé des Étudiants de France.

Vuibert

livre écoresponsable

20€

978-2-311-15209-8

