

L'Activité Physique et les Troubles du Comportement Alimentaire (TCA)

Pratiquez des **Activités Physiques** **Adaptées !**

Comment pratiquer une Activité Physique quand mon alimentation se voit chamboulée ? Quelle Activité pratiquer quand je suis en situation d'Anorexie ou de Boulimie ?

Ce livret vous apportera les acquis nécessaires dans la prise en charge des personnes en situation de TCA :

- Connaissances des pathologies
- Avantages de pratiquer une Activité Physique
- Quelle Activité est faite pour moi ?
- Comment organiser ma séance ? Temps ? Charges ? Séries ? Répétitions ? Récupération ?
- Quels sont les intérêts sur le plan Alimentaire & Psychologique ?



Connaissances des différentes pathologies

Les **Troubles du Comportement Alimentaire (TCA)** sont associés à une conduite alimentaire perturbée, dont l'origine se trouve dans divers facteurs somatiques & psychologiques, touchant essentiellement les jeunes femmes.

L'Anorexie mentale :

Elle est caractérisée comme étant une peur hors-norme de grossir & un besoin obsessionnel de maigrir.

L'Anorexie se définit chez l'adulte comme :

- Perte de poids > 15 %
- IMC < 18,5 kg / m²
- Refus de prendre du poids malgré un IMC faible
- Femme ayant une aménorrhée secondaire
- Homme ayant une baisse marquée de la libido & de l'érection
- Hyperactivité physique (agitation, excitation, activité sportive...)
- Hyper investissement intellectuel
- Potentiellement Infertilité
- Prise de Laxatifs & de diurétiques
- La potomanie, c'est-à-dire le fait de boire des quantités hors normes de liquide (plus de 3 litres par jour) en est également un signe.

Cette instabilité alimentaire peut mener à une dénutrition entraînant de très nombreuses carences ainsi qu'à une aménorrhée (disparition des règles). Le danger de mort par dénutrition ou par suicide est bien réel.

La Boulimie ou Hyperphagie :

Elle se caractérise comme étant une peur de grossir. Néanmoins, à l'inverse de l'Anorexie, cette restriction entraîne des crises alimentaires impliquant chez la personne une perte totale de contrôle sur la gestion de son alimentation.

La Boulimie ou l'Hyperphagie se définissent comme :

- Manger plus rapidement que la normale
- Manger jusqu'à se sentir inconfortablement plein
- Manger de grandes quantités de nourriture sans ressentir la faim physiquement
- Absorption de nourriture en une période de temps limitée (en 2 heures)
- Manger seul parce qu'on se sent gêné d'être observé par les autres
- Sentiment de dégoût, de déprime, de culpabilité après avoir trop mangé (sentiment d'une perte de contrôle sur le comportement alimentaire)
- Vomissements dus à l'absorption de petites quantités (conditionnement)
- Expulsion de la nourriture lors d'absorption de grandes quantités



Les Avantages de pratiquer une Activité Physique

La pratique d'une Activité Physique Adaptée & Encadrée permet de cibler la population visée, répondant ainsi aux besoins pathologiques de la personne.

L'Activité Physique apporte à la personne en situation de TCA une :

- Amélioration de son bien-être corporel
- Perte de masse graisseuse & augmentation de la masse musculaire
- Diminution des symptômes dépressifs, anxiété & stress
- Réductions des tensions musculaires & nerveuses
- Amélioration de l'estime de soi & augmentation de sa motivation (comment je perçois mon corps & ce dont je suis capable de faire)
- Exploration de ses émotions (de mon « moi-intérieur »)



Quelles Activités sont faites pour moi ?

L'IMC sur les personnes atteintes de TCA est variable selon la pathologie (anorexie = IMC faible ; Boulimie / Hyperphagie = IMC stable à élevé), laissant place à une perte de fonte musculaire (sarcopénie) & s'accompagnant souvent de carences déclenchées par une alimentation trop instable ne répondant pas aux différents besoins de l'organisme.

Il est donc important de prendre en compte les paramètres multifactoriels de ces pathologies exposées ci-dessus, afin de différencier la notion « d'Activité Physique » et de « Dépense Energétique Perçue » par la personne atteinte de TCA, notamment celle en situation d'anorexie.

Types d'Activités

<i>Renforcement musculaire / Circuit-Training</i>	Force & Force-Endurance
<i>Natation</i>	Force / Endurance de Force / Souplesse / Bien-être
<i>Gym douce</i>	Souplesse musculo-articulaire & Bien-être
<i>Pilâtes / Yoga / Tai-Chi</i>	Bien-être / Souplesse musculo-articulaire
<i>Posture dos</i>	Etirements & Renforcement

*Comment organiser ma séance ? Temps ? Charges ?
Séries ? Répétitions ? Récupération ?*

Pour la personne en situation d'Anorexie

Activité de prise de masse & de densité musculaire :

Renforcement musculaire / Circuit-Training

<i>Temps de pratique</i>	30 minutes (fatigue accrue chez ces types de pathologies).
<i>Matériels possible</i>	Elastiques R = 10 KGS / Haltères de 0.500 g & +
<i>Spécificité des exercices</i>	Prise de masse musculaire & Notion de plaisir
<i>Temps de récupération après circuit</i>	3 minutes (permettant une récupération complète).

Activité Bien-être / Souplesse :

Pilâtes / Yoga / Tai-Chi

<i>Temps de pratique</i>	30 - 45 minutes (fatigue accrue chez ces types de pathologies)
<i>Matériels possible</i>	Tapis / Ballons / Briques de Yoga / Sangles
<i>Spécificité des exercices</i>	Notion de plaisir / Relaxation / gestion de la Respiration & travail postural
<i>Temps de récupération</i>	Mouvements lents permettant l'enchaînement des exercices.

Pour la personne en situation de Boulimie / Hyperphagie

Activité de prise de masse & ou de Perte de poids :

Renforcement musculaire / Circuit-Training

<i>Temps de pratique</i>	30 - 60 minutes
<i>Matériels possible</i>	Elastiques R = 10 KGS / Haltères de 0.500 g & +
<i>Spécificité des exercices</i>	Prise de masse musculaire & Notion de plaisir
<i>Temps de récupération après circuit</i>	1.30 minutes à 2 minutes si l'objectif est la perte de poids & 3 à 5 minutes si prise de poids

Activité Bien-être / Souplesse :

Pilâtes / Yoga / Tai-Chi

<i>Temps de pratique</i>	45 - 60 minutes
<i>Matériels possible</i>	Tapis / Ballons / Briques de Yoga / Sangles
<i>Spécificité des exercices</i>	Notion de plaisir / Relaxation / Gestion de la Respiration & Travail postural
<i>Temps de récupération</i>	Mouvements lents permettant l'enchaînement des exercices.

Quels sont les intérêts sur le plan Alimentaire & Psychologique?

Du point de vue Alimentaire :

Personne en situation d'Anorexie

- Portion « normal »
- 3 produits laitiers par jour
- 125 à 150 g de viande / poisson / œuf par repas
- **Matières grasse** = 10 g d'huile par repas / légumes cuits assaisonnés
- L'apport calorique des repas est individualisé selon les besoins nutritionnels de la personne
- **Objectif** : Amener à un équilibre alimentaire

Personne en situation De Boulimie

- Garder un **équilibre alimentaire** tout en instaurant l'effet de satiété évitant le « grignotage » entre les repas
- **Personne en surpoids** : régime hypocalorique
- **Personne « poids normal »** : alimentation équilibrée « normocalorique »
- **Personne avec un IMC < 19** : régime hypercalorique
- L'apport calorique des repas est **individualisé** selon les besoins
- **Objectif** : Instaurer la satiété lors des repas évitant les écarts alimentaires entre les repas.

Du point de vue Psychologique :

Le rôle du psychologue est primordial dans la prise en charge des troubles du comportement alimentaire. En effet, il a pour rôle de cerner le facteur déclenchant du trouble compulsif de la personne. Il travaille en amont avec les différents professionnels de santé, afin de garantir la meilleure prise en charge possible à la personne souffrant de TCA.

Le tableau ci-dessous énumère les situations rencontrées chez ce type de population, ainsi que le rôle de la prise en charge psychologique et son suivi.

Situations rencontrées par des personnes souffrantes de TCA

Deuils : décès, séparation amoureuse, licenciement professionnel, déménagement etc...

Souffrances psychologiques : dépression, anxiété & stress, troubles obsessionnels compulsifs (TOC), phobies etc...

Addictions : alcool, drogues, sport, sexe, jeux etc...

Posture d'aidant : prendre peu de temps pour soi & en accorder beaucoup (trop) aux autres.

Perte de confiance en soi : peur du jugement des autres, dévalorisation, sentiment d'être observé...

Accompagnement Psychologique

- **Identifier & analyser** les facteurs déclenchant des TCA
- **Identifier** ses difficultés & ses ressources personnelles, familiales & sociales
- **Apaiser** ses angoisses en exprimant ses émotions
- **Restaurer** l'image de soi
- **Oser** s'exprimer, s'affirmer, savoir poser des limites
- Avoir **un lieu pour soi** & pour « prendre soin » de soi (être entendu & reconnu)