



Daniel Rigaud

Anorexie, boulimie

et autres troubles
du comportement
alimentaire

6.990001

ESSENTIELS MILAN

70669

**ANOREXIE, BOULIMIE
ET AUTRES TROUBLES DU
COMPORTEMENT ALIMENTAIRE**

DANIEL RIGAUD



24080 1
1
1

Sommaire

Question de définition 4-5

Mécanismes en jeu

Un mal-être 6-7
Comment naît un TCA ? 8-9
Trois facteurs à l'origine des TCA 10-11
À l'ombre de l'anorexie mentale 12-13

Nutriments et alimentation

Les nutriments : la base de notre alimentation 14-15
Les différents nutriments 16-17
Mais pourquoi mange-t-on, en fait ? 18-19
Dans l'alimentation, tout est appris 20-21
À qui profite le bien-manger ? 22-23

Quels troubles ?

La piste comportementale : le cerveau et la raison 24-25
La fréquence des TCA augmente-t-elle ? 26-27
Pourquoi les adolescents et pourquoi les filles ? 28-29
Anorexie mentale et boulimie : comment les repérer ? 30-31
Les signes cliniques 32-33
Les caractéristiques mentales 34-35

Les complications

Les complications 36-37
La dénutrition 38-39
Les conséquences de la dénutrition 40-41
La dégradation de l'os et les troubles des règles 42-43

Traitements et approches

Le traitement : les quatre objectifs et les cinq étapes 44-45
Pourquoi une approche nutritionnelle ? 46-47
L'approche nutritionnelle en pratique 48-49
Pourquoi une approche comportementale ? 50-51
Pourquoi une approche psychanalytique ? 52-53
Les groupes de soutien 54-55
TCA : mythes et idées fausses 56-57

Approfondir

Glossaire 58 à 60
Bibliographie – Adresses utiles 61-62
Index 63

Les mots suivis d'un astérisque () sont expliqués dans le glossaire.*

LES ESSENTIELS MILAN

Comprendre les questions les plus diverses présentées par les meilleurs spécialistes. Des textes clairs, fiables et précis qui vont à l'essentiel. Une iconographie appropriée permettant de compléter l'information. Une présentation agréable pour faciliter la lecture. *Les Essentiels Milan*, une collection accessible à tous.



« Idéal minceur », « corps sculpté », « ventre, fesses et cuisses gommées », voilà nos canons de beauté. Ils peuvent être, chez quelques personnes en proie au mal-être, à l'origine de troubles du comportement alimentaire (anorexie mentale, boulimie ou compulsions alimentaires). Le manque de confiance en soi, le sentiment que les gens qui comptent sont hors de portée et les conséquences de la restriction alimentaire que ces personnes s'imposent y contribuent aussi. C'est vite l'horreur. Heureusement, on peut guérir ! Cet ouvrage fait le point sur un problème de société qui nous concerne tous, directement ou indirectement.

Le professeur Daniel Rigaud est médecin nutritionniste au CHU de Dijon. Il est l'un des grands spécialistes des troubles du comportement alimentaire.



ISBN : 2.7459.0521.X



9 782745 905215