

# Lien entre Alimentation, TCA et obésité



Dans certaines situations, le rapport à l'alimentation peut être perturbé conduisant à une alimentation émotionnelle, à des régimes alimentaires particuliers ou encore à une addiction alimentaire, pouvant ainsi mener, à terme, au développement d'un TCA ou d'une obésité.

## L'ALIMENTATION ÉMOTIONNELLE



Lorsque notre corps réagit à des **émotions négatives** ou **positives** en modifiant notre comportement alimentaire, que ce soit en augmentant ou en diminuant la prise alimentaire, ou encore en modifiant le type d'aliments consommés, la prise alimentaire est alors associée aux émotions (*cf. fiche émotions*). Chaque individu est sujet, à des degrés différents, à une alimentation émotionnelle sans que cela soit systématiquement problématique. Lorsque ces situations entraînent de la souffrance ou de la douleur, elles deviennent pathologiques et peuvent alors être le signe d'un trouble du comportement alimentaire (TCA).

Les caractéristiques de l'alimentation émotionnelle varient selon le type de TCA. En cas de TCA compulsif (boulimie nerveuse, hyperphagie boulimique) et/ou obésité, la **tristesse**, la **colère** ou l'**anxiété** auront tendance à induire des **frénésies alimentaires** alors qu'un sentiment de **joie** limitera la prise alimentaire.<sup>1</sup> A contrario, les personnes souffrant de **TCA restrictif** (anorexie mentale) auront tendance à **manger davantage** en situation de **joie**, et à **limiter** leurs apports alimentaires en cas d'**émotions négatives** (tristesse, colère, anxiété). L'alimentation émotionnelle est donc un facteur de risque de TCA ou d'obésité.

## LES REGIMES ALIMENTAIRES PARTICULIERS



Le suivi de **régimes alimentaires restrictifs et/ou spécifiques** peuvent contribuer à l'apparition d'un TCA ou d'une obésité. En effet, une étude a montré que les personnes déclarant avoir **jeûné** au cours de l'année passée avaient des **IMC significativement plus élevés**. Le jeûne, dans un but de contrôle du poids serait associé à un risque de comportements hyperphagiques futurs.<sup>2</sup> Par ailleurs, plusieurs études ont révélé que la majorité des personnes souffrant de TCA déclaraient avoir commencé à suivre un **régime restrictif** avant de commencer à avoir des comportements alimentaires pathologiques.<sup>3</sup> La pratique d'un régime restrictif répété pourrait également induire une altération du système de récompense associant la restriction alimentaire au plaisir et augmentant ainsi le risque de TCA restrictifs.<sup>4</sup>

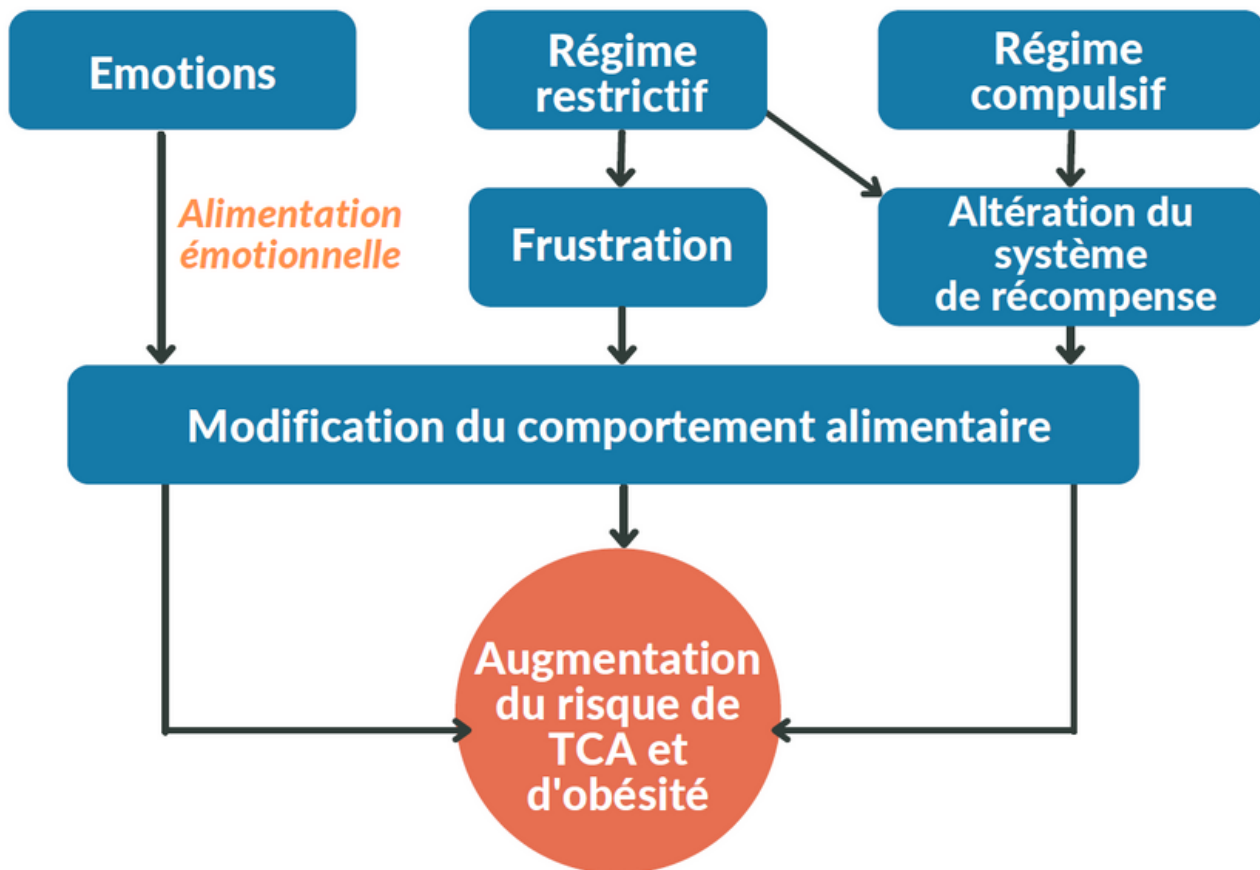
## L'ADDICTION ALIMENTAIRE



Enfin, l'alimentation peut également être considérée comme une **addiction**. L'addiction alimentaire correspondrait à une perte de contrôle de la prise alimentaire associée à une **altération du système de récompense**. En effet, la pratique répétée de régimes hypercaloriques pourrait conduire à une diminution des signaux de récompense induisant une augmentation de la prise alimentaire et de la consommation d'**aliments hédoniques** favorisant ainsi l'apparition d'un TCA ou d'une obésité. Néanmoins, ce concept d'addiction alimentaire reste controversé<sup>5</sup> et le rôle de certains types d'aliments, dans ces addictions, reste à éclaircir.

L'évaluation du rapport à l'alimentation apparaît donc essentielle, et il est nécessaire de l'intégrer dans chaque dépistage et prise en charge des TCA et de l'obésité.

**Alimentation hédonique** : alimentation qui apporte du plaisir au consommateur



## SOURCES :

1. Reichenberger J, Schnepfer R, Arend AK, Richard A, Voderholzer U, Naab S, Blechert J. Emotional eating across different eating disorders and the role of body mass, restriction, and binge eating. *Int J Eat Disord.* 2021; 54(5):773-784.
2. Stice E, Davis K, Miller NP, Marti CN. Fasting increases risk for onset of binge eating and bulimic pathology: a 5-year prospective study. *J Abnorm Psychol.* 2008;117(4):941-6.
3. Haines, J. & Neumark-Sztainer, D. Prevention of obesity and eating disorders: a consideration of shared risk factors. *Health Education Research.* 2006; 21, 770-782.
4. Stice, E., Rohde, P., Shaw, H. & Desjardins, C. Weight suppression increases odds for future onset of anorexia nervosa, bulimia nervosa, and purging disorder, but not binge eating disorder. *Am J Clin Nutr.* 2020; 112, 941-947.
5. Gearhardt, A. N. & Hebebrand, J. The concept of "food addiction" helps inform the understanding of overeating and obesity: Debate Consensus. *The American Journal of Clinical Nutrition.* 2021; 113, 274-276.