



**Association Nationale des Etudiants
en Médecine de France**

ANEMF c/o FAGE, 79 rue Périer, 92120, Montrouge
01 40 33 70 72 - www.anemf.org - contact@anemf.org

FICHE RESSOURCES

Troubles des Conduites Alimentaires

13/09/2025

Interlocuteur préférentiel
François COQUARD

Vice-Président chargé de la Qualité de Vie Étudiante

SOMMAIRE

Introduction.....	3
Qu'est ce qu'un TCA ?.....	3
Quelques chiffres.....	3
Général.....	3
En médecine.....	4
Les signaux qui doivent te faire réfléchir.....	4
Quelques idées-reçues à déconstruire.....	4
Quand et pourquoi consulter ?.....	5
Ressources et contacts utiles.....	5

Introduction

Cette fiche te propose de réfléchir à ton rapport à la nourriture et à ton corps. Elle ne sert pas à poser un diagnostic, mais à t'aider à savoir si ton équilibre est respecté ou si une aide extérieure pourrait t'être bénéfique.

L'alimentation, ce n'est pas seulement une question de nutrition. C'est aussi lié à nos émotions, notre image de nous-même, notre santé mentale.

Qu'est ce qu'un TCA ?

D'après l'OMS, les Troubles des Conduites Alimentaire peuvent être définis par des conduites alimentaires anormales qui induisent des troubles psychologiques et somatiques.

Quelques chiffres

Général

Aujourd'hui, 600 000 jeunes entre 16 et 35 ans souffrent de TCA en France d'après les chiffres du Ministère de la Santé, ce qui représente environ 1 jeune sur 4. La prévalence des TCA a augmenté de 50 % ces 20 dernières années chez les jeunes garçons notamment. Ces chiffres sont très certainement sous estimés car les TCA sont un sujet tabou et souvent stigmatisé.

Par ailleurs, les TCA représentent la deuxième cause de mortalité prématurée chez les jeunes (15-24 ans) derrière les accidents de la route.

En médecine

24% des étudiantes et étudiants souffriraient de TCA d'après l'Enquête Santé Mentale des étudiants et internes en médecine en 2024 mené par l'ANEMF, l'ISNI et l'ISNAR - IMG.

Les études de médecine, étant des études exigeantes avec une pression importante, peuvent en effet favoriser l'émergence de TCA.

Les signaux qui doivent te faire réfléchir

- Est-ce que tu te sens souvent coupable après avoir mangé ?
- Est-ce que tu te sens obligé de manger en cachette ?
- Est-ce que tu t'empêches de manger, même quand tu as faim ?
- Est-ce que tu penses très souvent à ton poids, ton corps ou ta silhouette ?
- Est-ce que tu as peur de perdre le contrôle quand tu manges ?
- Est-ce que tu te forces à vomir, à prendre des laxatifs, à jeûner ou à faire du sport pour compenser ?
- As-tu perdu ou pris beaucoup de poids récemment sans raison médicale ?
- Est-ce que la nourriture te sert à gérer ton stress, ton anxiété ou ta tristesse ?
- Te trouves-tu grosse ou gros, alors que les autres te disent que tu es mince ?
- L'image que tu as de ton corps et de toi-même fluctue-t-elle en fonction de ce que tu as mangé ?
- Est-ce que ton alimentation impacte ta vie sociale, tes études ou ton sommeil ?

Si tu coches plusieurs cases ou si tu te reconnais dans certains de ces éléments, c'est peut-être que ton rapport à l'alimentation est en souffrance. Ce n'est ni rare, ni honteux, mais il est important d'en parler.

Quelques idées-reçues à déconstruire

"Les TCA ne concernent que les filles."

> Faux. Tout le monde peut en souffrir.

"Les personnes atteintes de TCA sont toutes maigres."

> Faux. Les TCA touchent des personnes de toutes corpulences.

"Ce n'est qu'une phase."

> Faux. Un TCA non pris en charge peut s'aggraver. Il vaut mieux en parler tôt.

"C'est juste pour attirer l'attention."

> Faux. Les TCA sont des maladies psychologiques sérieuses, jamais un caprice.

Quand et pourquoi consulter ?

Si tu sens que ton rapport à la nourriture, au corps ou à ton poids te fait souffrir, ou t'empêche de vivre sereinement, tu as le droit d'en parler.

Consulter une ou un professionnel (médecin, psychologue, nutritionniste spécialisé, infirmière ou infirmier universitaire) permet d'être écouté, accompagné, et de sortir de l'isolement.

Même si tu ne sais pas si tu souffres d'un TCA ou non, ça vaut le coup d'en parler.

Ressources et contacts utiles

Les TCA ont une composante physique mais il ne faut pas oublier que c'est avant tout un spectre de pathologies psychiatriques.

⇒ Dans un premier temps, tu peux te tourner vers le **Service de Santé Étudiante** (SSE) de ton université. Ils te proposeront une prise en charge multidisciplinaire. Tu trouveras leur contact sur le site de l'université.

⇒ Si le SSE de ton université est débordé, ou si cette solution ne te convient pas, tu peux également te tourner vers ces dispositifs afin de trouver une ou un psychologue :

Dispositif Mon Soutien Psy : 12 séances par année civile, pour un trouble léger ou modéré (anxiété, déprime, TCA...), avec une ou un psychologue conventionné. [Répertoire accessible ici](#)
Il faudra avancer les frais (50€), et tu seras ensuite remboursé par l'assurance maladie.

Dispositif Santé Psy Etudiant : 12 séances par année scolaire, sans adressage et sans motif nécessaire, avec une ou un psychologue partenaire, sans avance de frais. [Répertoire accessible ici](#)

⇒ Tu peux également consulter ton **médecin traitant**. C'est parfois plus facile de parler de ces sujets à une ou un professionnel que tu connais déjà. Il pourra également t'orienter vers d'autres professionnels spécialisés dans cette thématique, comme par exemple un diététicien ou un nutritionniste.

⇒ Si tu souhaites simplement en discuter avant de prendre un rendez-vous, tu peux également te servir de ces différentes lignes d'écoutes :

Fédération Française Anorexie Boulimie (FFAB) : propose un numéro d'écoute gratuit 09 69 325 900. Plus d'infos juste [ICI](#).

Coordination Nationale d'Accompagnement des Étudiantes et Étudiants (CNAE) : Elle a pour mission de favoriser la qualité de vie des étudiantes et étudiants. Il est possible de contacter la CNAE par téléphone : 0 800 737 800 ou par mail : cnaes@enseignementsup.gouv.fr .

Nightline : Service d'écoute par téléphone étudiant. Ce n'est pas disponible dans chaque ville, tu peux te renseigner [sur ce site](#).