

Valérie Legrand
DIÉTÉTICIENNE

<http://www.dieteticienne-valerie.com>



PROBLÈME DE POIDS ET DE COMPORTEMENT

LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE (TCA)

Les TCA sont cette difficulté qu'ont certaines personnes avec leur alimentation : Anorexie, boulimie, compulsions etc... Ils sont de plus en plus fréquents : 10 % de la population est touché. Beaucoup de TCA commencent à l'adolescence, une période fragile. Pour que se développe un TCA, il faut trois faits :

- Une société qui valorise les régimes et la minceur
- Une personne de l'entourage dont l'amour ou l'attention paraissent difficile à atteindre ou hors de portée
- Un manque de confiance très fort

Les TCA se caractérisent par un **ensemble nutritionnel, comportemental et psychanalytique**. Le point de départ est très souvent un régime pour maigrir. Il faut se battre à la fois pour une alimentation et un poids normaux, adapté à ses besoins métaboliques, pour un comportement plus souple, plus confiant, plus adaptable, et non pas figé, anxieux de tout changement et insatisfait.

Je vous propose de vous accompagner dans votre recherche de sérénité avec l'alimentation. S'en sortir c'est possible, beaucoup de solutions existent. Faites-vous aider.

Mais là encore, la prévention est la meilleure arme, quelques pratiques dès la naissance permettent de mieux s'armer contre ce fléau complexe des pays industrialisés.