

SOUTIEN ECOUTE AIDE CONSEILS

☎ 01 40 72 64 44

le mardi et le jeudi de 20h00 à 22h00

3 rue Léon Jouhaux, 75010 Paris

enfine@enfine.com

Association d'entraide et d'écoute autour des troubles du comportement alimentaire :  
**Anorexie, Boulimie, Hyperphagie...**

enfine

enfine

L'association **Enfine** est une association loi 1901 réunissant des professionnels et des non-professionnels bénévoles désireux d'apporter écoute et soutien aux personnes souffrant elles-mêmes, ou ayant dans leur entourage des personnes souffrant de TCA.

### Nous proposons

- ✓ un **site** internet et un **forum** d'entraide
- ✓ une ligne d'écoute au **01 40 72 64 44** (mardi et jeudi de 20h à 22h)
- ✓ des **groupes de parole** au «Café de l'École des Parents»
- ✓ et d'autres activités sur **enfine.com**

### Nous contacter

☎ 01 40 72 64 44  
(mardi et jeudi de 20h à 22h)

[www.enfine.com](http://www.enfine.com)

[enfine@enfine.com](mailto:enfine@enfine.com)

« Le plus difficile est de faire comprendre cette souffrance que l'on cache en soi. Immense. Sans fond. Qui ne laisse rien transparaître. Parce qu'on ne voit rien de l'extérieur. Aucun signe. Aucun indice. Aucune explication rationnelle. Du dehors, tout va bien. »

Michaela Marzano  
*Légère comme un papillon*



@enfine

Mairie 10<sup>e</sup>  
[www.mairie10.paris.fr](http://www.mairie10.paris.fr)

**CRAMIF**  
Assurance Maladie d'Ile-de-France

L'association Enfine est une association loi 1901 d'écoute et d'entraide autour des Troubles du Comportement Alimentaire

Siège social : 3, rue Léon Jouhaux 75010 Paris . Siret 450 523279 00039 . APE 8899B . site : [www.enfine.com](http://www.enfine.com) . contact : [comm@enfine.com](mailto:comm@enfine.com)

Une association à l'écoute des proches de personnes souffrant de **Troubles du comportement alimentaire (TCA)**.

**ANOREXIE**

**BOULIMIE**

**HYPERPHAGIE**

Dans les TCA, la position de l'entourage est **inconfortable** : il est interpellé violemment, s'inquiète à juste titre mais se sent **impuissant**. Il lui faut être présent et se résoudre à ne pas avoir de solution, prendre acte mais garder ses distances.

SOUTIEN ECOUTE AIDE CONSEILS  
**01 40 72 64 44**

le mardi et le jeudi de 20h00 à 22h00

3 rue Léon Jouhaux, 75010 Paris  
enfine@enfine.com

Association d'entraide et d'écoute autour des troubles du comportement alimentaire :  
**Anorexie, Boulimie, Hyperphagie...**



## Les TCA : Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit de symptômes centrés sur le fait de se nourrir : **manger devient une difficulté permanente**, que ce soit du côté du trop ou du trop peu. La personne est obsédée en permanence par la pensée de la nourriture. Ces symptômes sont le signe de difficultés psychiques réelles. Ils peuvent mettre en danger la santé de la personne.

### Anorexie mentale

L'anorexie mentale se manifeste par une perte de poids importante sous-tendue par une **peur intense de grossir**. La personne qui en souffre se voit toujours trop grosse et restreint son alimentation pour maigrir toujours plus. Cela peut devenir grave et, parfois, engager le pronostic vital.

### Conseils aux parents d'ados

- ✓ Restez présents mais pas omniprésents, malgré votre inquiétude.
- ✓ Ne changez pas d'attitude avec vos autres enfants.
- ✓ Ne restez pas seuls : trouvez du soutien auprès d'un thérapeute ou d'une association
- ✓ Ne culpabilisez pas : la problématique est toujours très complexe.

## Boulimie

La boulimie est une envie irrésistible de manger, **sans rapport avec la faim ou la gourmandise**. La personne qui en souffre ingère de grandes quantités de nourriture de toute sorte, souvent dans un temps très court. On parle de "crise" de boulimie. Elle a recours à des méthodes compensatoires pour éviter la prise de poids (vomissements, laxatifs, sport pratiqué de façon intensive, restrictions,...). S'y associent souvent des sentiments de honte et/ou de culpabilité.

## Hyperphagie

L'hyperphagie consiste aussi à absorber des quantités de nourriture incontrôlées, mais la personne n'a pas recours à des méthodes compensatoires.

### Conseils aux proches

- ✓ Montrez-lui que vous êtes là. Dites-lui que vous ne le jugez pas, mais que vous êtes inquiet(s).
- ✓ Encouragez-le à se faire aider. Soutenez-le pendant sa thérapie pour qu'il n'abandonne pas.
- ✓ Si la situation est trop difficile pour vous, ne restez pas seul, trouvez du soutien (groupes de parole, associations, psychologue...)

## Adhérez à Enfine

En ligne ou en envoyant le coupon rempli avec votre chèque à l'adresse suivante :

Association ENFINE, 3 rue Léon Jouhaux, 75010 Paris, FRANCE

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

E-mail : .....

### Votre donation

Pour être Membre Adhérent Sympathisant pour une durée d'un an :

- 20 Euros pour les étudiants et demandeurs d'emploi
- 40 Euros dans les autres situations
- 80 Euros ou plus pour être Membre Bienfaiteur

Autre somme libre : .....

A....., le.....  
(signature)

Pour adhérer en ligne :



Tout versement fera l'objet d'un reçu pour votre déduction d'impôts, conformément aux conditions fixées par le code Général de Impôts. Les informations ci-dessous ne seront pas communiquées à des tiers. Enfine est enregistrée à la CNIL.