

# Parcours de soins TCA en Poitou-Charentes



Anaïs PRADIGNAC - Anaïs MONTILLAUD  
Diététiciennes  
Unité mixte TCA Adultes



InterCLAN Rochefort – 24 avril 2026

# Présentation de l'unité TCA

Collaboration entre le CHU de Poitiers et  
le CHL

Ouverture depuis le 6 octobre 2025

## Unité de niveau 3

- Prise en charge de TCA sévères et complexes avec un service de réanimation à proximité
- Patients nécessitant des soins intensifs et pluridisciplinaires
- Recours pour les situations complexes avec des échecs de prise en charge de niveau 1 et 2

## Capacité d'accueil

5 lits d'hospitalisation complète

1 lit d'urgence

8 places d'HDJ/j

# Patients accueillis et prise en charge

## Patients accueillis

Patients majeurs

Anorexie, boulimie et/ou hyperphagie

Pas d'hospitalisation sous contrainte

Approche pluridisciplinaire et individualisée

## Intervenants

- 3 médecins endocrinologues
- 1 psychiatre
- 14 infirmières
- 1 psychologue
- 1 APA
- 1 paire aidante
- 2 diététiciennes

# Les différentes prises en charge



- HDJ d'évaluation
- Hospitalisation complète
- HDJ de rétablissement
- HDJ intensif

# HDJ d'Evaluation

## PRISE EN CHARGE PLURIDISCIPLINAIRE



1 infirmière

1 entretien avec l'endocrinologue

1 entretien avec une diététicienne

1 entretien avec la psychiatre

## RÔLE DIÉTÉTIQUE



Bilan individuel

### Remise de conseils écrits

Réunion pluridisciplinaire

Proposition de la prise en charge la plus adaptée :

- HC
- HDJ de rétablissement
- HDJ intensif
- Suivi somatique en endocrinologie

# Hospitalisation complète

## PRISE EN CHARGE PLURIDISCIPLINAIRE



Endocrinologue

Psychiatre

Psychologue

Pair-aidante

Enseignante en activité physique  
adapté (APA)

Diététicienne

Infirmières

## RÔLE DIÉTÉTIQUE



Bilan d'entrée


**Livrets d'accompagnements**

Suivi nutritionnel

Consultation de fin d'hospitalisation

**Remise de supports**

# Carnet alimentaire

 Diététique Services de Soins  
Unité des Troubles du Comportement Alimentaire  
Diététicien(ne) : .....

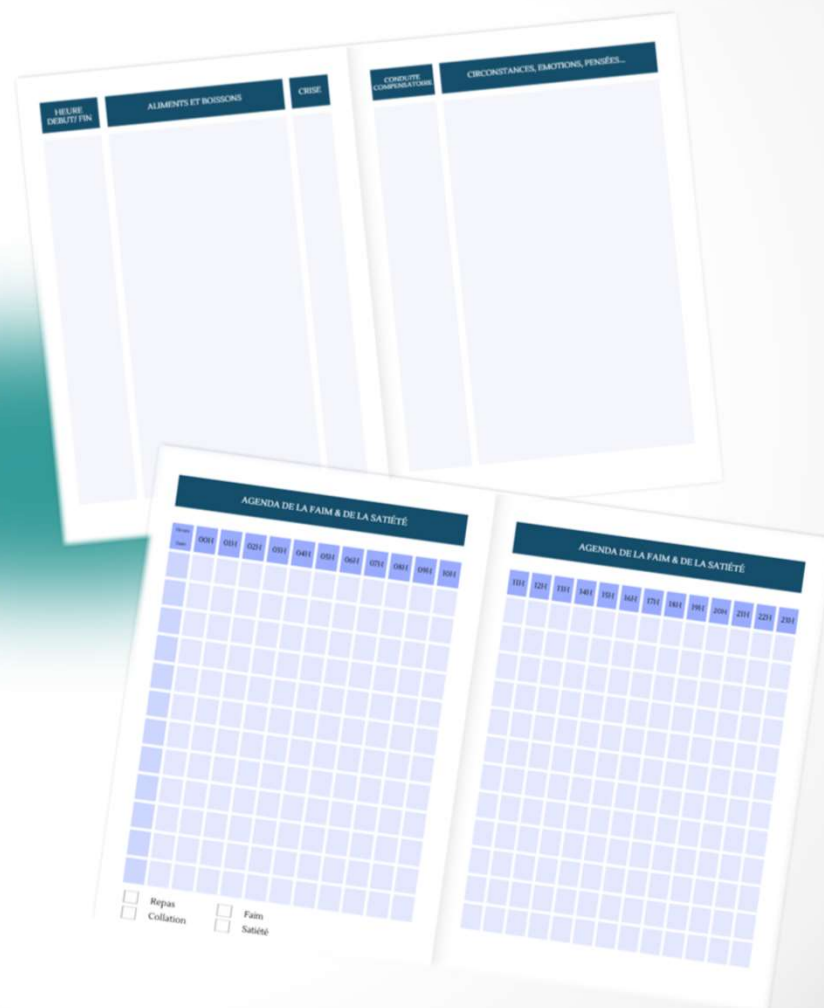
## Carnet alimentaire

Nom - Prénom  
Date de Naissance

Ce carnet est un outil pour vous accompagner pendant votre suivi à l'hôpital.

Vous pourrez y noter vos repas, les horaires, les éventuelles crises (hyperphagie, boulimie, compulsions) ainsi que vos sensations et émotions qui y sont associées.

Il n'est pas là pour vous juger, mais pour nous aider à mieux comprendre votre relation à l'alimentation et vous soutenir dans votre progression, à votre rythme.



The top page is divided into two main sections: 'ALIMENTS ET BOISSONS' and 'CRISE'. The 'ALIMENTS ET BOISSONS' section has columns for 'HEURE DÉBUT/FIN', 'ALIMENTS ET BOISSONS', and 'CRISE'. The 'CRISE' section has columns for 'COUSURE COMPORTAMENTALE' and 'CIRCONSTANCES, ÉMOTIONS, PENSÉES...'. The bottom page is a grid titled 'AGENDA DE LA FAIM & DE LA SATIÉTÉ' with columns for 'Déjeuner', 'Collation', 'Dîner', and 'Céa', and rows for each hour from 11h to 23h. A legend at the bottom indicates:  Repas,  Collation,  Faim,  Satiété.

# Carnet des victoires alimentaires



Diététique Services de Soins  
Unité des Troubles du Comportement Alimentaire

Diététicien(ne) : .....



## Carnet des victoires alimentaires

Nom - Prénom  
Date de Naissance

Ce carnet est un outil pour vous accompagner dans la (re)découverte des aliments, du plaisir alimentaire et dans l'apaisement de l'anxiété liée aux repas.  
Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse.  
Chaque étape est une victoire, même toute petite.



**Instructions**

Chaque semaine, numérotez le degré d'anxiété des aliments et évoluez petit à petit sur l'échelle. Le challenge est validé lorsque vous atteignez le 0 !

Exemple :

Anxiété maximale	Anxiété modérée	Aucune anxiété	Challenge validé
0 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0			<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Semaine 1 : anxiété 8  
Semaine 2 : anxiété 6  
Semaine 3 : anxiété 3  
Semaine 4 : anxiété 0 = Challenge validé !

**Fruits & Légumes**

	Anxiété maximale	Anxiété modérée	Aucune anxiété	Challenge validé
Pomme	0 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0			<input type="checkbox"/>
Banane	0 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0			<input type="checkbox"/>
Orange	0 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0			<input type="checkbox"/>
Raisin	0 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0			<input type="checkbox"/>
Tomate	0 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0			<input type="checkbox"/>
Carotte	0 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0			<input type="checkbox"/>
Concombre	0 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0			<input type="checkbox"/>
Salade verte	0 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0			<input type="checkbox"/>
betterave	0 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0			<input type="checkbox"/>
	0 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0			<input type="checkbox"/>
	0 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0			<input type="checkbox"/>
	0 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0			<input type="checkbox"/>

# Hospitalisation complète

## PRISE EN CHARGE PLURIDISCIPLINAIRE



Endocrinologue

Psychiatre

Psychologue

Pair-aidante

APA

Diététicienne

Infirmières

## RÔLE DIÉTÉTIQUE



Bilan d'entrée

**Livrets d'accompagnements**

Suivi nutritionnel

Consultation de fin d'hospitalisation

**Remise de supports**

# Documents de sortie d'hospitalisation

CHU Poitiers  
DIÉTÉTIQUE SERVICES DE SOINS  
Diététicien(ne) :  
Tél :

## REPARTITION

**PETIT-DEJEUNER**

- Une boisson chaude
- Un produit céréalier
- Une portion de légumes
- Un produit laitier

**COLLATION 10H**

- Un produit laitier

**DEJEUNER**

- Une entrée
- Viande / poisson
- Féculents
- Légumes
- Un produit laitier
- Une portion de pain

**COLLATION 16H**

- Une portion de pain
- Un boisson

**DINER**

- Une entrée
- Viande / poisson
- Féculents
- Légumes
- Un produit laitier
- Une portion de pain

**COLLATION 19H**

- Un produit laitier

CHU Poitiers  
DIÉTÉTIQUE SERVICES DE SOINS  
Diététicien(ne) :  
Tél :

## ALIMENTER SES REPÈRES

Document d'accompagnement

**Rythme des repas**

Avoir des repas réguliers permet de stabiliser la faim, diminuer les compulsions et réduire le stress alimentaire.

- 3 repas principaux + 2 à 3 collations
- Manger idéalement toutes les 3-4 heures
- Même si l'appétit fluctue, garder la régularité aide votre corps à se rééquilibrer.

**Les sensations alimentaires**

La faim et la satiété peuvent être perçues sur une période de 20-30 minutes.

- Les repas réguliers aident votre corps à retrouver un équilibre.
- Observer vos sensations sans jugement, elles reviendront progressivement.

**Activité physique**

- Privilégier des activités douces en accord avec les recommandations médicales.
- L'activité physique doit être compensée, non une compensation.

CHU Poitiers  
DIÉTÉTIQUE SERVICES DE SOINS  
Diététicien(ne) :  
Tél :

## PLAN ALIMENTAIRE

	PETIT-DEJEUNER	DEJEUNER
<b>LUNDI</b>	Pain + beurre Yaourt Banane	Salade de légumes Poisson Carottes Frites
<b>MARDI</b>	Pomme Flocons d'avoine Lait	Bœuf St-Hubert
<b>MERCREDI</b>	Biscotte + beurre Fromage blanc Poire	Salade Poisson
<b>JEUDI</b>	Céréales + lait Banane	Salade Poisson
<b>VENREDI</b>	Muesli Fromage blanc Pêche	Salade Poisson
<b>SAMEDI</b>	Granola Yaourt Fruits rouges	Salade Poisson
<b>DIMANCHE</b>	Pain moelleux 1/2 avocat Œuf poché	Salade Poisson

**Les portions...**

**PROTÉINES**  
1 à 2 portions/jour

- Viandes : 1 portion = 1 paume
- Poissons : 1 portion = surface de la main
- Légumineuses : 1 portion = 1 poing

**PRODUITS LAITIERS**  
2 à 3 portions/jour

- Fromages : 1 portion
- Yaourts, laitages et alternatives : 1 portion = 1 poing

**HUILES ET MATIÈRES GRASSES**  
2 à 3 portions/jour

- 1 portion

**FAIRE SES COURSES**

**FÉCULENTS & CÉRÉALES**

- Pâtes
- Riz
- Pommes de terre
- Maïs
- Quinoa
- Semoule
- Pain complet
- Flocons d'avoine
- Biscottes
- Céréales
- Farine

**FRUITS & LÉGUMES**

- Bananes
- Pommes
- Oranges
- Fruits rouges
- Compotes
- Tomates
- Carottes
- Choux
- Champignons
- Salade
- Concombres
- Radis
- Oignon
- Légumes surgelés

**VPO, LÉGUMINEUSES & ALTERNATIVES VÉGÉTALES**

- Œufs
- Poulet
- Dinde
- Steak haché
- Saumon
- Colin
- Sardines
- Lentilles
- Pois chiches
- Pané fromage
- Tofu

**PRODUITS LAITIERS**

- Lait
- Yaourts
- Fromages blancs
- Petits suisses
- Riz au lait
- Feta
- Mozzarella
- Fromages
- Fromage râpé
- Skyr

**DIVERS**

- Huile d'olive
- Beurre
- Avocat
- Crème fraîche
- Fruits oléagineux
- Pâte brisée
- Miel
- Confiture
- Café / Thé
- Gâteaux
- Chocolat
- Sel / Poivre
- Moutarde
- Ciboulette / Basilic

**ASTUCES**

- Drive / Livraison
- Faire une liste de courses
- Idées repas avant les courses
- Avoir un budget
- Prévoir un temps limité pour faire les courses
- Privilégier les petits supermarchés
- Choisir des aliments "sécurisés"
- Préférer les heures "calmes"

Date :  
Nom :

# HDJ de rétablissement

## PRESENTATION

- Après HC ou HDJ d'évaluation
- 1 infirmière dédiée à l'HDJ
- Prise en charge de 4 patients par demi journée d'HDJ
- Ateliers :
  - Diététicienne/APA
  - Psychologue/APA
  - Psychologue/Pair-aidante

## ATELIERS DIETETIQUE/APA

Module : 9 semaines consécutives

2 groupes/semaine

2 modules : avec ou sans hyperactivité physique

Durée : 45 minutes par intervenant soit 1h30 au total.

Repas thérapeutique

## ATELIERS DIETETIQUES

Remise d'un livret de présentation HDJ et  
d'un livret destiné à la famille

Groupes d'aliments

Equilibre alimentaire

2 Ateliers cuisine

Entretien individuel de mi-parcours

Idées reçues : jeu de parcours

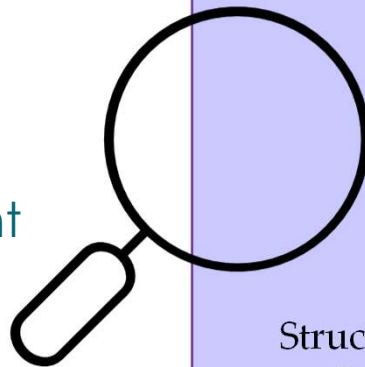
Structurer sa journée alimentaire et faire ses courses

Les repas conviviaux et le plaisir alimentaire

Bilan de fin de module

## ZOOM

Livrets remis pendant  
l'HDJ



# Livret HDJ

## CONCLUSION : UN MOT D'ESPOIR

Chaque atelier auquel vous participez, chaque repas partagé est une victoire. Même si la route semble longue, sachez que chaque effort compte.

La guérison est un chemin fait de progrès, de doutes, de rechutes parfois, et surtout, de résilience.

Un jour, vous regarderez en arrière et vous réaliserez à quel point vous avez avancé. Vous découvrirez que la nourriture peut redevenir un plaisir, que votre corps mérite le meilleur, et que la vie, avec ses joies et ses défis, est bien plus grande que la maladie.

Vous n'êtes pas seul(e)s. Autour de vous, une équipe vous soutient, d'autres patient(e)s comprennent ce que vous traversez, même les jours où vous en doutez. Vous méritez cette chance.

La guérison est possible et commence ici, avec chaque petit choix que vous faites pour vous-même.

VOUS EN ÊTES CAPABLE



# Livrets famille



CHU D  
DIÉTÉT

Comp

ur

Gu

## COMMENT AIDER LE SUJET S'EN HEURTE

### Choisir le bon moment

- Privilégiez un moment calme, sans
- Parlez en termes de préoccupation (« Je suis inquiet » plutôt que « Je suis en colère »). Évitez de parler du poids, du corps.
- Mettez l'accent sur le bien-être (énergie, isolement, perte d'énergie, difficulté à se concentrer).
- Soyez patient : le déni est une réaction de conscience peut être progressive.

### Attitudes à privilégier -

- Écouter sans juger : laissez le sujet s'exprimer ses émotions.
- Faire preuve de douceur : l'anorexie est une maladie anxieuse face à l'alimentation.
- Encourager la poursuite de la prise alimentaire sans pression excessive.

## QUELLES SONT LES RESSOURCES UTILES ?

### Associations et lignes d'écoute

- FFAB (Fédération Française Anorexie Boulimie)
- SOS Amitié : 09 72 39 40 50

### Livres et sites recommandés

- « Les TCA, comment aider un proche ? » (Dr. J. Corman)
- Site : [anorexie-et-boulimie.fr](http://anorexie-et-boulimie.fr)

ne minimales. -  
familiaux stables : horaires,

de nourriture ou obliger à manger.  
sur le physique, le poids ou la

d'autres personnes. -  
Ce n'est qu'une phase »).  
comme un caprice ou un choix.



utenir

int

e

lles

# HDJ de rétablissement

## PRESENTATION

- Après HC ou HDJ d'évaluation
- 1 infirmière dédiée à l'HDJ
- Prise en charge de 4 patients par HDJ
- Ateliers :
  - Diététicienne/APA
  - Psychologue/APA
  - Psychologue/Pair-aidante

## ATELIERS DIETETIQUE/APA

1 atelier/semaine pendant 9 semaines consécutives  
2 ateliers/semaine  
2 modules : avec ou sans hyperactivité physique  
Durée : 45 minutes par intervenant soit 1h30 au total.  
Repas thérapeutique

## ATELIERS DIETETIQUES

Remise d'un livret de présentation HDJ et  
d'un livret destiné à la famille

Groupes d'aliments  
Equilibre alimentaire  
2 Ateliers cuisine

Entretien individuel de mi-parcours

Idées reçues : jeu de parcours

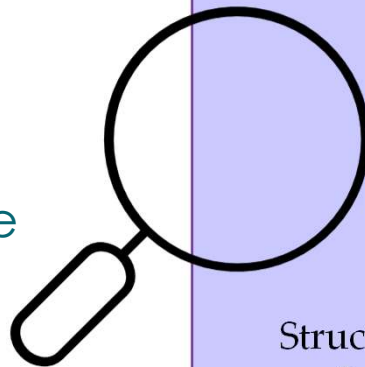
Structurer sa journée alimentaire et faire ses courses

Les repas conviviaux et le plaisir alimentaire

Bilan de fin de module

## ZOOM

Idées reçues : jeu de  
parcours



# Atelier : Idées reçues

## CONSTAT DE DÉPART

- Croyances rigides
- Vision binaire
- Activité physique compensatoire
- Multiples règles alimentaires

## L'APPROCHE CHOISIE

- Jeu de parcours
- Cartes "idées reçues" Alimentation et Activité physique
- Discussion et argumentation collective
- Lien alimentation/activité physique

## NOTRE RÉFLEXION

- Sortir du face-à-face éducatif
- Favoriser la participation
- Permettre la confrontation des idées entre pairs
- Créer un espace où les croyances peuvent être questionnées en sécurité.

## CE QUE NOUS OBSERVONS

- Mobilisation des apprentissages précédents
- Auto-correction entre patients
- Réutilisation des notions vues en ateliers
- Diminution progressive de la rigidité

4 On rejoue !  
5 Reculez de 2 cases



# HDJ intensif

## L'équipe

- 1 infirmière
- 1 endocrinologue
- 1 diététicienne

## Patients concernés

- IMC et/ou état nutritionnel préoccupant
- Refus de l'HC ou de l'HDJ de rétablissement
- Majoritairement patients anorexiques et/ou boulimiques

## Objectifs

- Suivi régulier (tous les 1 à 1 mois et demi)
- Réévaluation clinique et nutritionnelle des objectifs fixés
- Ajustement de la prise en charge
- Rediscussion si nécessaire : ajustement de la nutrition artificielle ou hospitalisation

# Conclusion

1. Travailler la flexibilité plutôt que la perfection
2. Travailler l'alliance avant le contenu
3. Accepter le temps long
4. Être au croisement du somatique et du psychique

# Merci de votre attention

Anaïs PRADIGNAC - Anaïs MONTILLAUD  
Diététiciennes  
Unité mixte TCA Adultes

InterCLAN Rochefort – 24 avril 2026