

Recettes TCA's Cupcakes

Rédigée dans de nombreux travaux, l'étude des troubles des conduites alimentaires remonte depuis l'Antiquité. En 1979, Gerald Russel écrivit un ouvrage important pour les recherches, la « Boulimia nervosa ». Cet ouvrage a marqué les débuts des recherches dans les troubles alimentaires afin d'analyser leurs causes, leurs symptômes et leurs conséquences. De nombreuses méthodes thérapeutiques et médicamenteuses seront mises à disposition pour les personnes touchées afin de pouvoir retrouver une stabilité dans la gestion de leurs comportements alimentaires (Léonard et al., 2005). Ces troubles sont divisés sous différentes formes : l'anorexie mentale, la boulimie, l'accès hyperphagique. Ces formes spécifiques des troubles des conduites alimentaires révèlent des caractéristiques et des conséquences propres à chacune ainsi que des aspects communs entre elles. Nous décrirons de manière plus précise chacune de ces formes des troubles alimentaires dans le livre de recette suivant !

Vous avez / êtes ...

Membre touché par TCA ?

Société avec idéal de minceur ?

Problèmes familiaux ?

Peur de prendre du poids ?

Faible estime de soi ?

Perfectionniste ?

Dérégulation sérotonine ?

Grande sensibilité émotionnelle ?

(Polivy et Herman, 2002)

Cette Recette est pour vous !



Cupcake



Cupcake



Cupcake

Ganache "Anorexie mentale"

Ganache "Accès hyperphagique"

Ganache "Boulimie"

Cupcake

ganache
Anorexie mentale



Pour qui ?

jeunes de 18 - 21 ans
quant on poids au moins
15% inférieur à la
normale



Quantité

Pour 0,3% d'hommes
et entre 0,3 et
1% de femmes



Cuisson

peut durer
plusieurs années,
voire toute la vie
(Ziffel et al., 2015)

Liste de courses

- 150gr de peur de l'obésité ✓
- 160gr de recherche de minceur □
- 500ml d'exercices physiques ✓
- 5 c.a.s. de purge (comportements compensatoires) □
- 300gr de restriction calorique □

Préparation

Préchauffez le four à 180°C.
Dans un bol, mélanger la
peur de l'obésité et la
recherche de minceur.

Battre le mélange jusqu'à
obtention d'une insatisfaction
incessante de son poids.

Portez à ébullition les
exercices physiques et y ajoutez la restriction
calorique.

Lorsque le cupcake est cuit, le saupoudrer de
purge et déguster !

(American Psychiatric Association, 2013)



BON

APPETIT !

⊕ Apports de la recette ⊖ ⊕ ⊖ ⊕ ⊖

- ⊖ La consommation exagérée de ce cupcake peut provoquer une sécheresse de la peau, chancre et des menstruations pour les femmes, du duvet sur la peau ou encore de l'ostéoporose et des problèmes cardio-vasculaires.

⊕ ⊖ ⊕ ⊖ ⊕ ⊖ ⊕ ⊖

(zipfel et al., 2015)

Bonus ★

A 70% (ou moins) du poids normal, vous pourrez faire goûter ce cupcake au médecin de l'hôpital dans lequel vous seriez.

Votre médecin chargé de restaurer le poids et corriger vos attitudes en lien à l'alimentation, prendra lui aussi note de cette recette.

C'est également lors des thérapies familiales que vous pourrez partager votre cupcake.



⚠ Si un traitement n'est pas mis en place, votre cupcake risque de se consumer indéfiniment.

(zipfel et al., 2015)

Cupcake

ganache
Accès
Hyperphagiques



Pour qui ?

jeunes femmes obèses

(Strickerz, 1978)



Quantité

Pour 2% d'hommes et 3,5% de femmes

(Wondzlich et al., 2009)



Cuisson

Se fait seul et dure moins de

2h00

(Bonthaud et al., 2011)

Liste de courses



- | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| 500gr de frénésie alimentaire | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 400gr de pente de contrôle | <input type="checkbox"/> |
| 250gr de stress physique | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 250gr de stress émotionnel | <input type="checkbox"/> |



(American Psychiatric Association, 2013)

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un bol, mixer la frénésie alimentaire et la pente de contrôle jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Faire fondre le stress physique et émotionnel au bain marie, puis ajouter au mélange.

 Ne pas souffrir ce cupcake de purge ou de comportements compensatoires (ne pas se faire plaisir avec le **cupcake ganache anorexie mentale**) Enfourner et déguster !

⊕ Apports de la recette

⊖ ⊕ ⊖ ⊕ ⊖

- ⊖ La consommation exagérée de ce cupcake peut
- ⊕ provoquer de l'hypertension, du diabète, un taux [⊕]
- ⊖ élevé de cholestérol, de l'apnée du sommeil [⊖]
- ⊕ ou encore de l'anxiété. [⊕]

⊖ ⊕ ⊖ ⊕ ⊖ ⊕ ⊖ ⊕ ⊖

(Wunderlich et al., 2009)

Bonus ★

Vous pourrez partager ce cupcake lors de vos thérapies cognitive-comportementale (TCC) chargées de traiter les attitudes en lien avec l'alimentation.

C'est également lors de psychothérapie interpersonnelle (TIP) que vous pourrez faire goûter les cupcakes.

Lorsque vous irez prendre les traitements médicamenteux, votre pharmacien prendra note de votre recette.

(Berthoud et al., 2011)

BON APPÉTIT !

Cupcake

ganache
Boulimie



Pour qui ?

Jeunes de 18-21 ans
avec un poids inférieur
de 10% de la normale



Quantité

Pour 1 à 3% de femmes
et 0,2% d'hommes



Cuisson

Plusieurs années
voire toute une vie

(American Psychiatric Association, 2013)

Liste des courses

500 gr de perte de contrôle alimentaire

400 gr de gloutonnerie

600 gr de jeûne ou de sport

200 gr de laxatifs ou de vomissements
provoqués (selon votre envie)

(Call et al., 2003)



Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un bol, mélanger la perte de contrôle alimentaire et la gloutonnerie, sur une durée de maximum 2h jusqu'à l'obtention d'un mélange bien homogène.
- Ensuite, rajouter les 300 gr de jeûne ou de sport (selon votre envie)
- Mettre le mélange au four pendant 30 minutes.
- Lorsque le cupcake est cuit, saupoudrer de laxatifs ou de vomissements provoqués selon votre choix.

⊕ Apport de la recette

⊕ ⊖ ⊕ ⊖ ⊕ ⊖ ⊕ ⊖ ⊕

⊕ La consommation chronique et intense de ce cupcake, peut ⊖
⊖ provoquer un état de déshydratation (trouble électrolyte). De plus, ⊕
⊖ Vous obtiendrez des problèmes cardiovasculaires. Vous ⊖
⊖ rencontrerez également plus souvent votre dentiste dus à des ⊕
⊕ problèmes dentaires ou une inflammation des tissus sous vos ⊖
⊖ dents. Ensuite, votre taux de potassium pourrait diminuer ⊕
⊖ et pourrait devenir un danger pour votre santé. Finalement, votre ⊖
⊕ risque de recouvrir d'une tentative de suicide sera plus élevé, ⊖
⊕ surtout si vous êtes une femme (Corcos et al., 2002) ⊖
⊖ + - + + - + - + - + - + (Agras, 2001)

Bonus ★

Lorsque vous serez un expert dans la recette, vous pourrez la partager avec un psychologue qui vous prescrira des antidépresseurs, en retour. Simultanément, vous obtiendrez un rendez-vous pour une thérapie cognitivo-comportementale (TCC).

Attention, si vous n'avez pas d'échanges en retour, votre consommation du cupcake ganache Boulimie deviendra chronique !

(Fairburn, 1990)

BON APPETIT!

Références

Agras, W. S. (2001). THE CONSEQUENCES AND COSTS OF THE EATING DISORDERS. *Psychiatric Clinics of North America*, 24(2), 371–379. [https://doi.org/10.1016/s0193-953x\(05\)70232-x](https://doi.org/10.1016/s0193-953x(05)70232-x)

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). American Psychiatric Publishing.

Berthoud, H. R., Lenard, N. R., & Shin, A. C. (2011). Food reward, hyperphagia, and obesity. *American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 300(6), R1266-R1277.

<https://doi.org/10.1152/ajpregu.00028.2011>

Corcos, M., Taïeb, O., Benoit-Lamy, S., Paterniti, S., Jeammet, P., & Flament, M. F. (2002). Suicide attempts in women with bulimia nervosa: frequency and characteristics. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 106(5), 381–386. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.2002.02318.x>

Fairburn, C. G. (1990). Bulimia nervosa. *BMJ*, 300(6723), 485–487.
<https://doi.org/10.1136/bmj.300.6723.485>

Léonard, T., Foulon, C., & Guelfi, J. (2005). Troubles du comportement alimentaire chez l'adulte. *Emc - Psychiatrie*, 2(2), 96-127. <https://doi.org/10.1016/j.emcps.2005.03.002>

Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). Causes of Eating Disorders. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 187-213. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135103>

Stricker, E. M. (1978). Hyperphagia. *New England Journal of Medicine*, 298(18), 1010-1013.
10.1056/NEJM197805042981809

Wonderlich, S. A., Gordon, K. H., Mitchell, J. E., Crosby, R. D., & Engel, S. G. (2009). The validity and clinical utility of binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 42(8), 687-705.

<https://doi.org/10.1002/eat.20719>

Zipfel, S., Giel, K. E., Bulik, C. M., Hay, P., & Schmidt, U. (2015). Anorexia nervosa: aetiology, assessment, and treatment. *Lancet Psychiatry*, 2(12), 1099-111.

[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(15\)00356-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(15)00356-9)