



#Fakenewsdugras!

*Déconstruire! pour construire un nouveau regard sur
l'obésité et les TCA.*

Apprendre en s'amusant!

*Ce qu'on sait sur l'ETP Ludique
ou Gamifié*

- ☐ Le jeu a un impact sur le bon développement des êtres vivants
- ☐ Il s'inscrit dans le besoin de « se récréer et de se divertir »
- ☐ Le jeu facilite l'apprentissage de contenus éducatifs et permet de développer des compétences cognitives et sociales



#Fakenewsdugras

Pourquoi?

- ☐ Déconstruire des croyances autour:
 - ☐ du corps
 - ☐ de l'alimentation
 - ☐ des TCA
 - ☐ et de l'obésité
- ☐ Apporter de l'information fiable
- ☐ Amener du débat et un esprit critique sur des sujets de société.
- ☐ Impliquer les publics dans une démarche active de changement



#Fakenewsdugras

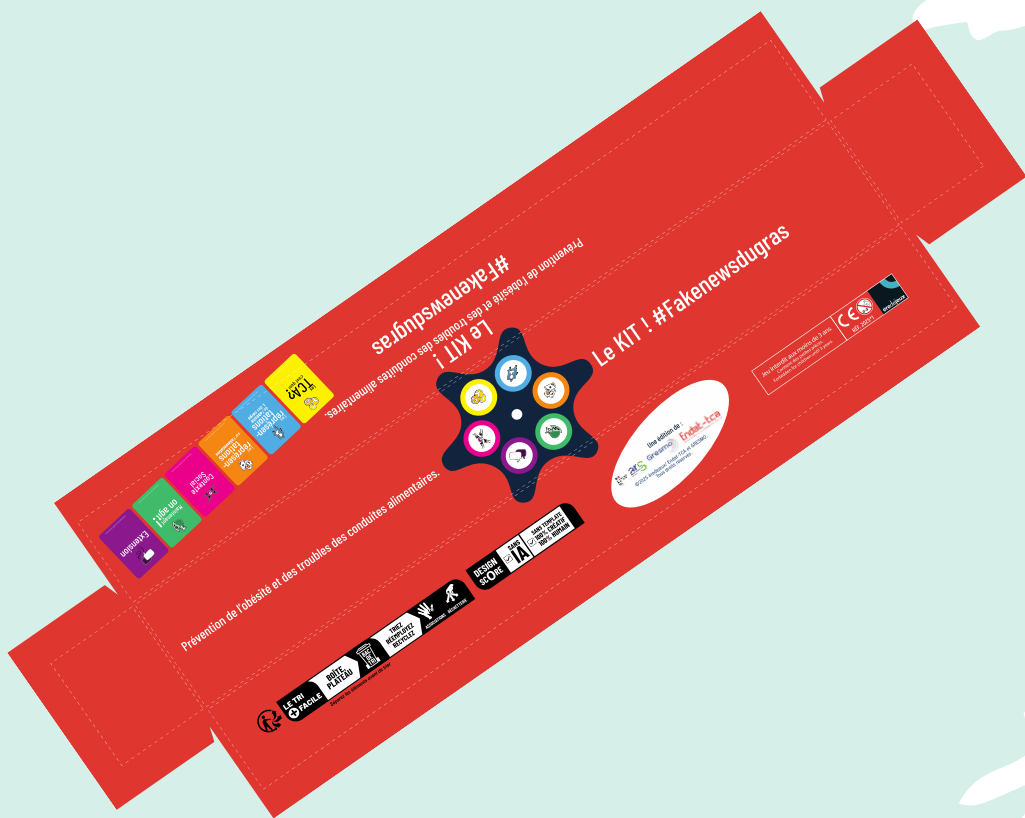
Pour qui?

- ☐ Adolescents et adultes à partir de 14 ans
- ☐ Aidant
- ☐ Professionnelles de santé
- ☐ Professionnelles du médico-social
- ☐ Professionnelles de l'éducation
- ☐ Acteurs de ville au contact de la population
- ☐ Toutes personnes souhaitant se sensibiliser

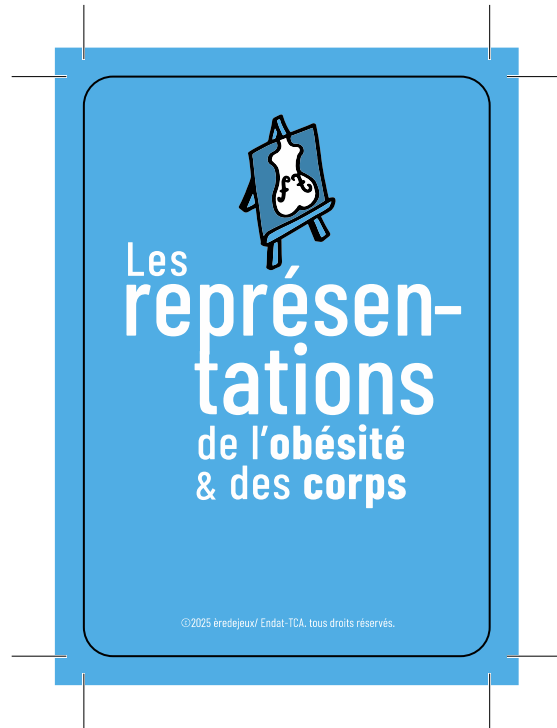
- Deux niveaux de jeu pour prévenir le sentiment d'échec.
- Possibilité d'une formation à l'animation du jeu pour les acteurs ayant besoin d'acquérir des compétences sur le sujet avant d'animer le jeu.



Le Kit: forme plateau



Les cartes du jeu:



- Amorcer un changement de regard sur la situation d'obésité
- Réduire la stigmatisation
- Promouvoir "les" corps

Les cartes :



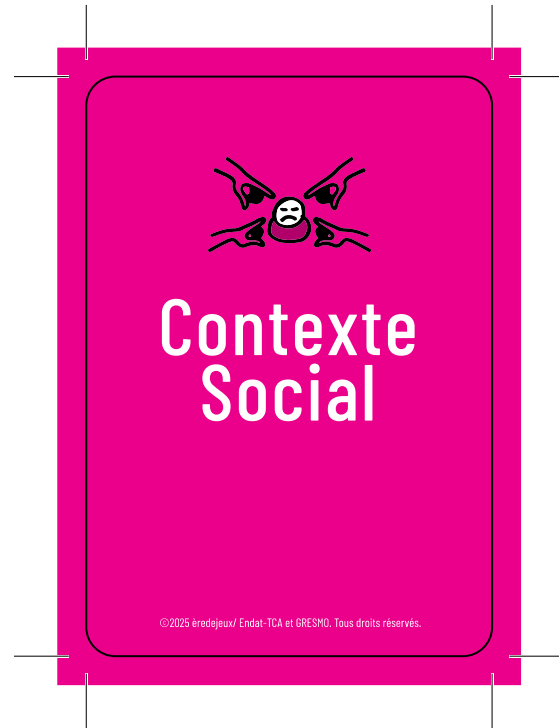
- Déconstruire les croyances alimentaires
- Aborder La régulation naturelle du comportement alimentaire et la restriction cognitive

Les cartes:

- Apporter des informations sur les TCA
- Apporter de l'information sur la prise en charge



Les cartes:

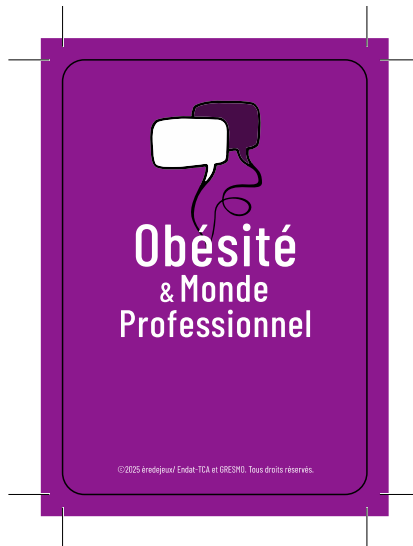
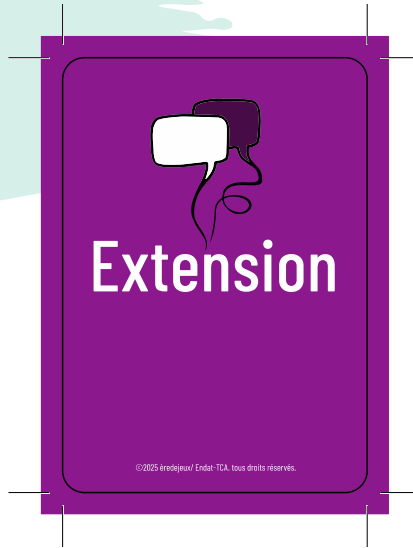


- Aborder le comportement alimentaire d'un point de vu sociale
- Aborder le corps d'un point de vu sociale
- Replacer les TCA et l'obésité dans un contexte de société

Les cartes:



- Co-construire des actions pour faire évoluer la situation
- Amener un débat sur l'implication de chacun
- Amorcer des changements



Les cartes extension:

- Les cartes extension sont co-construites avec des équipes du terrain pour s'adapter à leur réalité.
- A terme plusieurs extensions seront disponibles
- La première a été développée avec les Missions locales qui accueillent des jeunes dans le cadre de la réinsertion professionnelle.

Une Version numérique!

Prévention de l'obésité et des troubles des conduites alimentaires.

Le KIT ! #Fakenewsdugras



je joue !

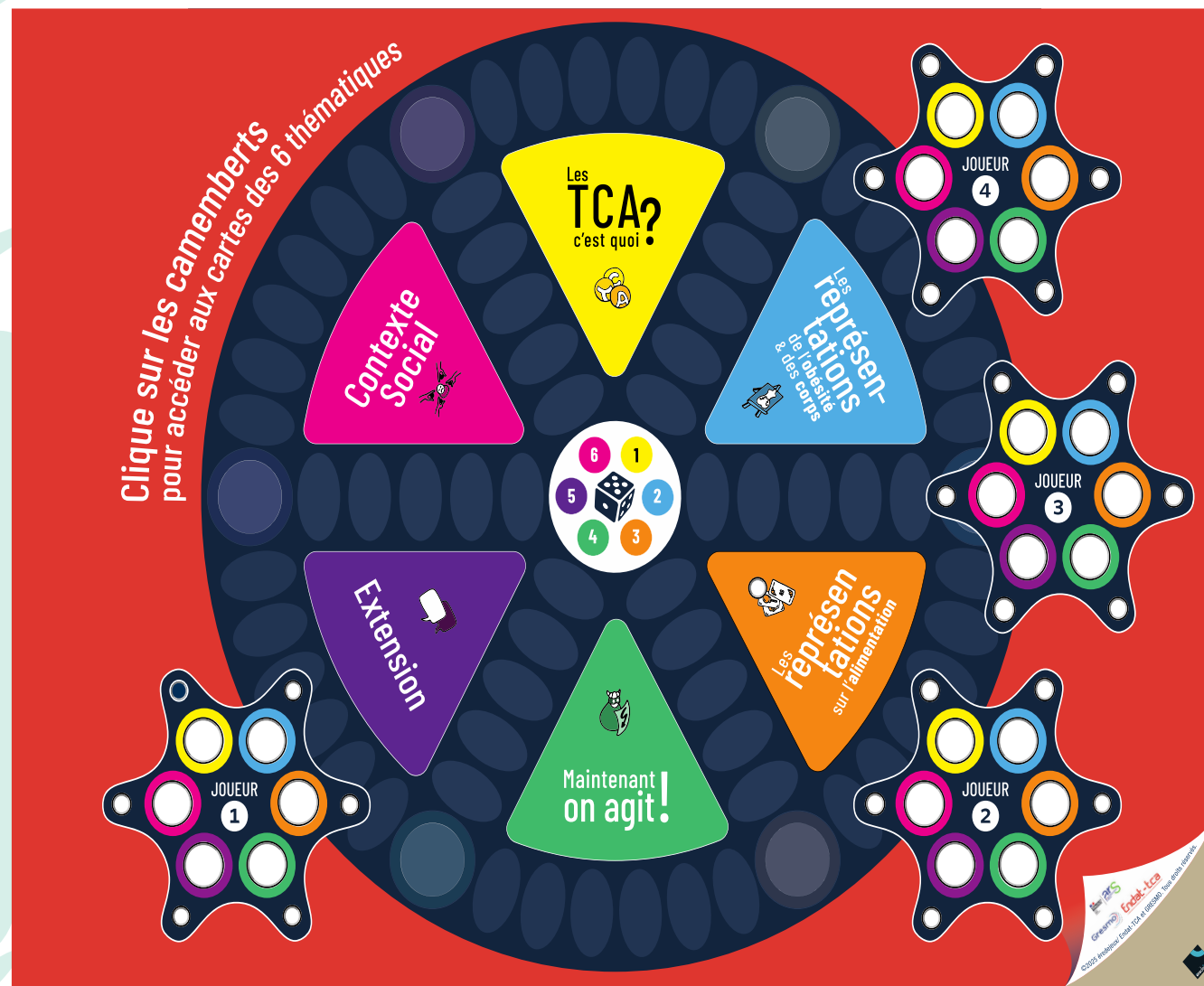
Une édition de :



©2025 èredejeux/ Endat-TCA et GRESMO.
Tous droits réservés.



Plateau numérique!



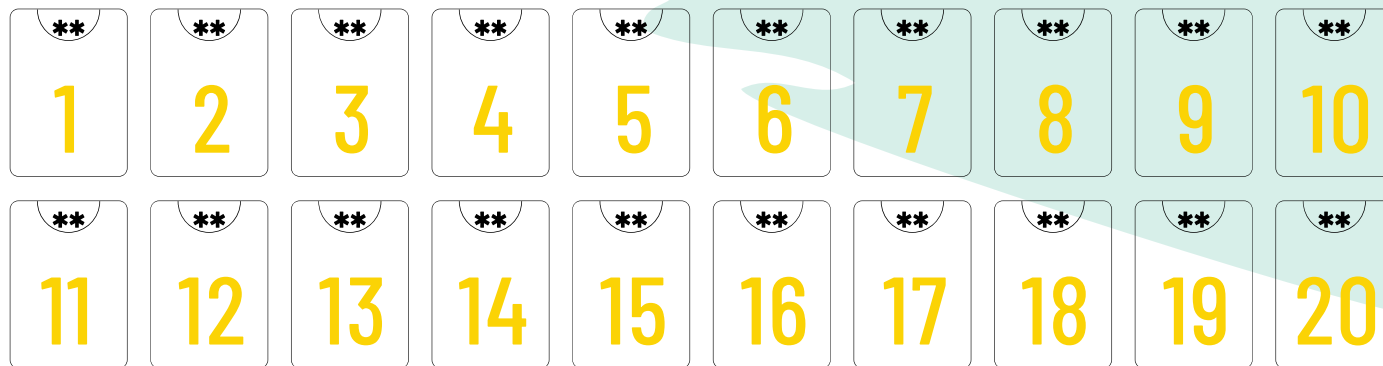
[note] Après avoir cliqué sur l'un des numéros, vous tomberez sur une carte. Répondez à la question ou citez ce qui est demandé.

Attention ! une des 3 icones 📌 🧢 🎲 peut apparaître. Suivez alors les instructions ci-contre...

Il suffit ensuite de recliquer sur la question pour avoir la réponse. Pour revenir au plateau, recliquez sur la carte.



Clique au hasard sur une des cartes (niveau 1* ou 2**)



*Des Cartes
interactives*



Les
TCA?
c'est quoi ?

© 2022 Les TCA? c'est quoi? Tous droits réservés.



Défi :

Deux équipes s'affrontent en même temps pour la couleur domaine, le premier qui répond gagne la couleur.



Hold up :

L'équipe qui tombe sur cette case peut voler une couleur de son choix à une autre équipe qui en possède si elle répond correctement à la question du domaine correspondant.



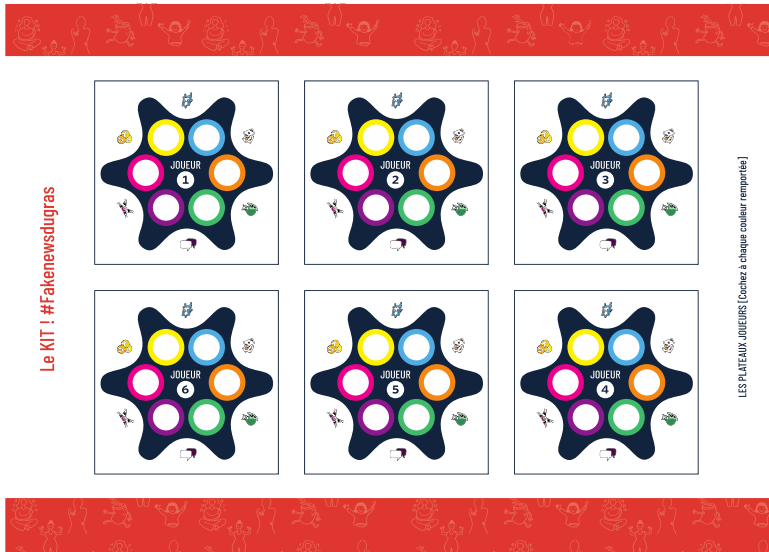
Rejouer :

Vous avez le droit de rejouer sans attendre votre prochain tour !

Une Version imprimable A4 simple!



Le KIT ! #Faknewsdiugras



Seules les femmes sont touchées par les troubles des conduites alimentaires. Vrai ou Faux ?

Faux.
40% des personnes souffrant de troubles des conduites alimentaires sont des hommes. 60% des personnes souffrant de troubles des conduites alimentaires sont des femmes.

Quelle est la proportion d'hyperphagie boulimique dans la population souffrant d'hyperphagie boulimique en France ?

20% à 40%.
L'hyperphagie boulimique est présente chez 20% à 40% de la population souffrant d'hyperphagie boulimique.

Les TCA peuvent-ils commencer à la suite d'un régime. Vrai ou Faux ?

Vrai. C'est souvent le cas. Les troubles des conduites alimentaires peuvent commencer à la suite d'un régime. Les troubles des conduites alimentaires peuvent commencer à la suite d'un régime.

L'insatisfaction corporelle est un facteur de risque des TCA. Vrai ou Faux ?

Vrai. L'insatisfaction corporelle est un facteur de risque des TCA. L'insatisfaction corporelle est un facteur de risque des TCA.

Quels sont les trois troubles des conduites alimentaires les plus connus ?

Anorexie mentale, Boulimie, Hyperphagie boulimique.
Les trois troubles des conduites alimentaires les plus connus sont l'anorexie mentale, la boulimie et l'hyperphagie boulimique.

Donner une définition de « Trouble des conduites alimentaires ».

« Un trouble des conduites alimentaires est une perturbation durable et répétitive du comportement alimentaire, caractérisée par des épisodes de restriction ou d'excès de consommation alimentaire, associés à une préoccupation excessive du poids et de la forme corporelle. »

Dans l'anorexie mentale il y a toujours des comportements vomitifs. Vrai ou Faux ?

Faux. Bien que certains cas d'anorexie mentale soient associés à des comportements vomitifs, ce n'est pas toujours le cas. L'anorexie mentale peut se manifester sous différentes formes.

Dans l'hyperphagie boulimique il n'y a pas de comportement compensatoire ?

Vrai. L'hyperphagie boulimique est caractérisée par des épisodes de consommation excessive et compulsive de nourriture, suivis de comportements compensatoires (vomissements, laxation, jeûne, etc.).

Se réveiller pour manger la nuit peut relever d'un TCA. Vrai ou Faux ?

Vrai. Les troubles des conduites alimentaires peuvent se manifester à tout moment de la journée, y compris la nuit. Se réveiller pour manger la nuit peut être un signe de TCA.

Le me réveille pour manger la nuit est-ce un TCA. Vrai ou Faux ?

Vrai. Le me réveille pour manger la nuit est un TCA. Le me réveille pour manger la nuit est un TCA.

Les troubles des conduites alimentaires concernent-ils seulement la nourriture. Vrai ou Faux ?

Faux. Les TCA touchent l'ensemble du corps, le rapport au corps, le rapport à la nourriture.

Tous les personnes souffrant de TCA ont le désir de contrôler leur poids. Vrai ou Faux ?

Faux. Bien que certains cas de TCA soient associés à un désir de contrôler le poids, ce n'est pas toujours le cas. Les TCA peuvent se manifester sous différentes formes.

La prise en charge précoce des anorexies/boulimies ou hyperphagies boulimiques est essentielle pour augmenter les chances de rémission totale. Vrai ou Faux ?

Vrai. Les TCA sont des troubles chroniques. Une prise en charge précoce est essentielle pour augmenter les chances de rémission totale.

Il est possible de passer d'un TCA à l'autre au cours de sa vie. Vrai ou Faux ?

Vrai. Les TCA sont des troubles chroniques. Il est possible de passer d'un TCA à l'autre au cours de sa vie.

Les TCA peuvent survenir à la suite d'événements de vie difficiles. Vrai ou Faux ?

Vrai. Les TCA peuvent survenir à la suite d'événements de vie difficiles. Les TCA peuvent survenir à la suite d'événements de vie difficiles.

Les TCA sont toujours causés par un désir de perte de poids. Vrai ou Faux ?

Faux. Bien que certains cas de TCA soient associés à un désir de perte de poids, ce n'est pas toujours le cas. Les TCA peuvent se manifester sous différentes formes.

***Pour plus
d'information
contacter:***

Endat-tca

contact@endat.org

Gresmo

Barthelemy.bourdon@romdes.net

Le Body Project : programme de prévention des TCA



Objectifs

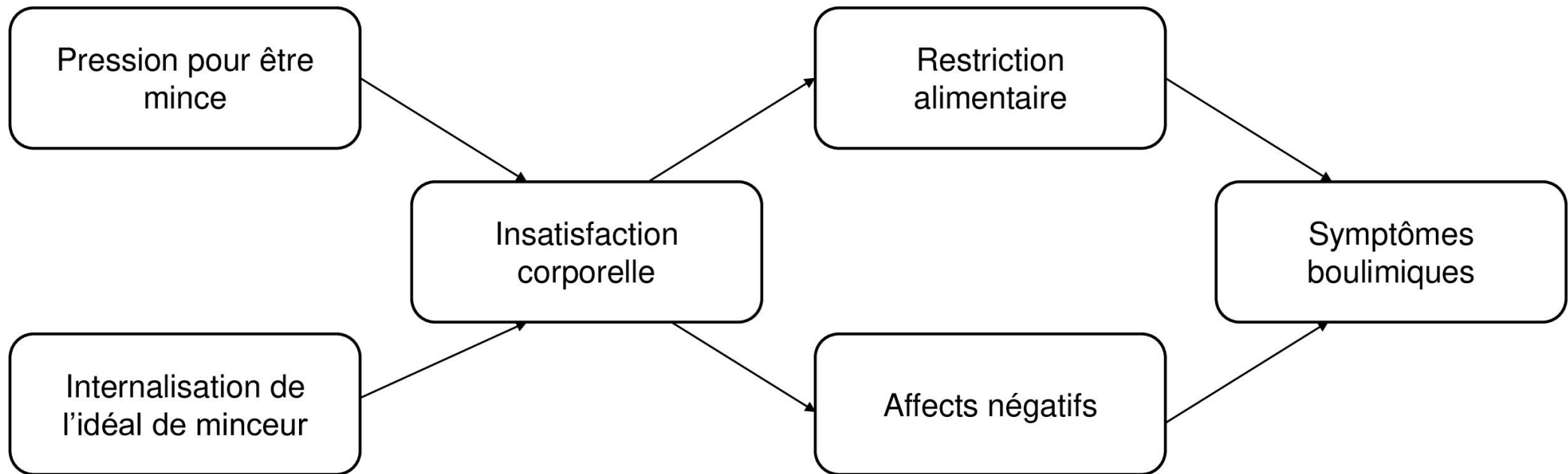
Réduction des facteurs de risque des TCA chez les adolescent.e.s et jeunes adultes (15 à 25 ans)



Programme participatif et court (4 séances d'1h)

Discussion, activités en séance et entre séances

Un programme centré sur l'image corporelle



Dual pathway model (Stice, 2001)

Réduction des facteurs de risque des TCA

- **Réduction plus importante au post-test dans les facteurs de risques des TCA** (internalisation de l'idéal de minceur, insatisfaction corporelle, restriction alimentaire et affects négatifs) **et dans les symptômes TCA** que dans le groupe contrôle en liste d'attente ou brochure éducative chez des jeunes femmes (Le et al., 2017)
- **Les résultats se maintiennent** en comparaison du groupe contrôle (brochure éducative) **jusqu'à 3 ans** pour l'amélioration des facteurs de risque des TCA, le dysfonctionnement social et les symptômes TCA (Stice et al., 2015)
- **BP réduit significativement le développement futur d'un TCA** (Stice et al., 2021)

***Un contenu
basé sur
l'échange***

1ère séance

Discussion sur l'idéal de
minceur
Débat sur les conséquences
associées à cet idéal

2ème séance

Jeu de rôle : décourager la
poursuite de l'idéal de
minceur

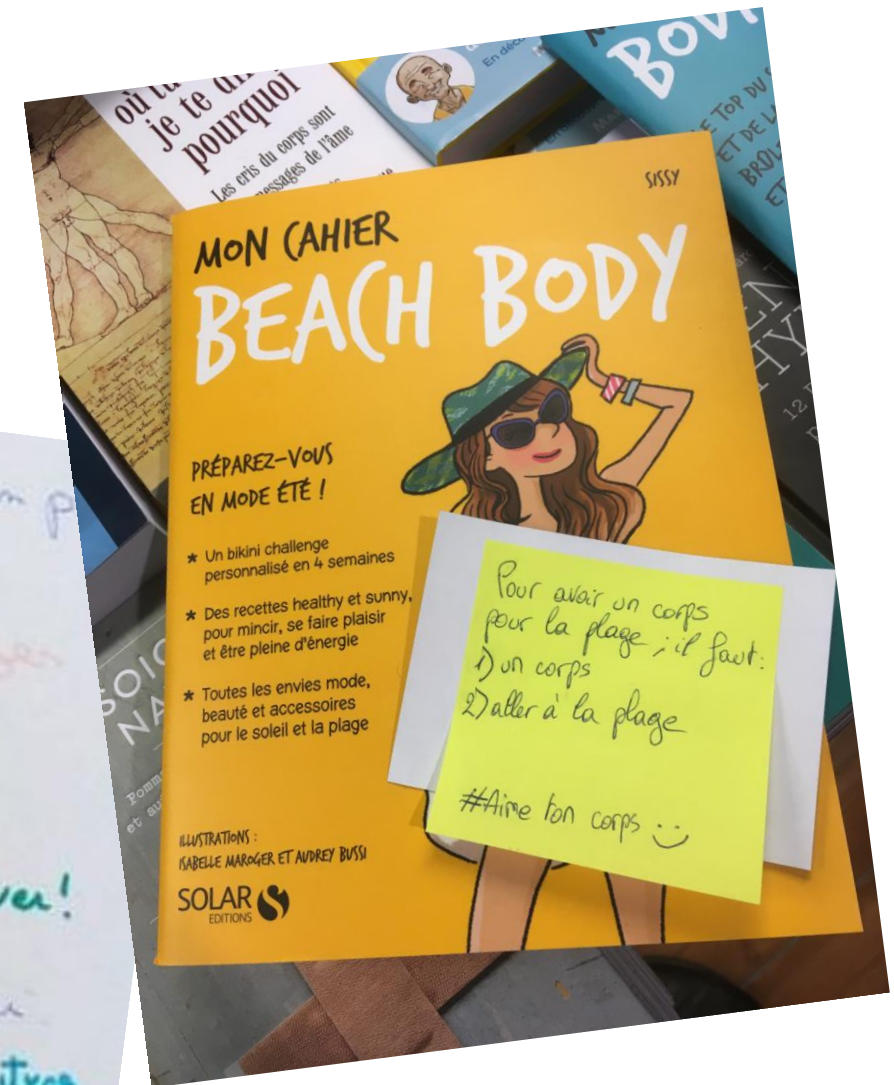
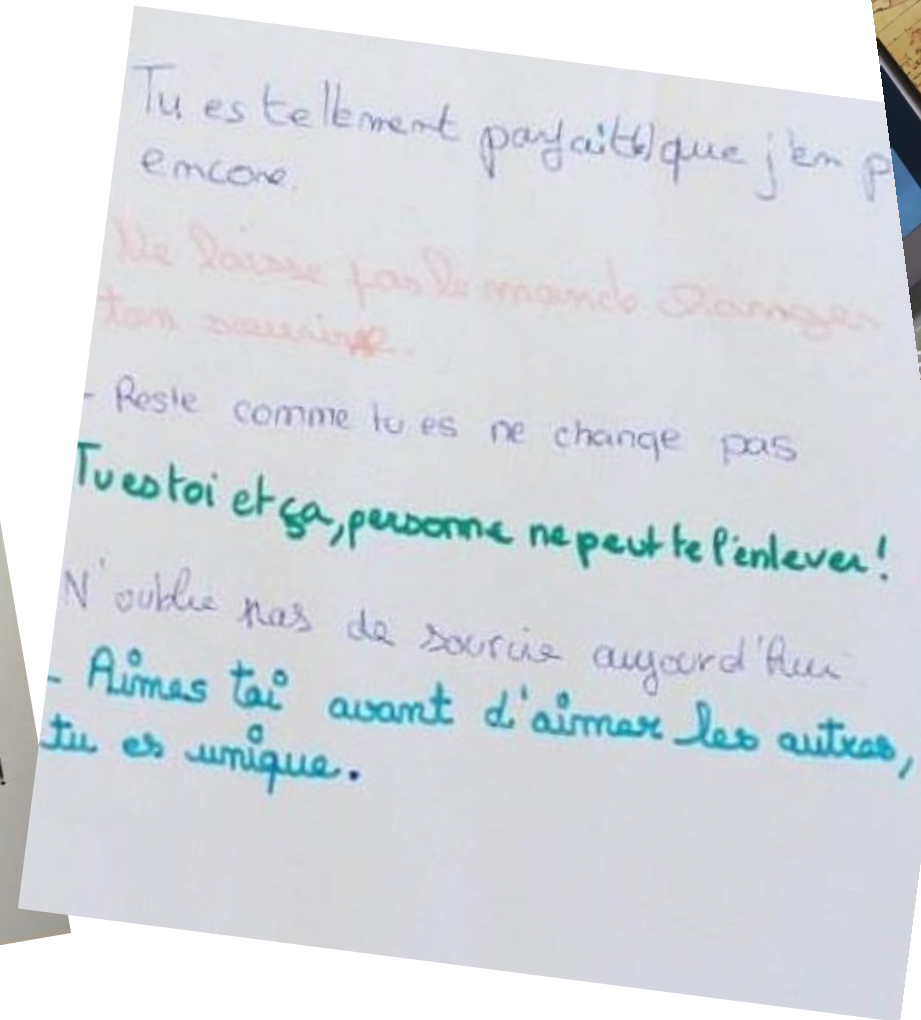
3ème séance

Jeu de rôle : contrer les
déclarations sur l'idéal de
minceur
Défi comportemental

4ème séance

Bénéfices perçus du
programme
Exercice d'affirmation de soi

Et ludique



Plus d'informations...

bodyprojectfrance.com

Formation en novembre 2025 à Paris :
<https://www.endat.fr/formation>