



L'orthorexie : trouver un équilibre par Rhita Hamdi

« Je suis ce que je mange. »

Et si on prenait ce genre de proverbes un peu trop au pied de la lettre?

Nous vivons depuis longtemps dans une société qui est très centrée sur les apparences. Cela est encore plus le cas aujourd'hui, avec la montée de réseaux sociaux comme Instagram, où l'individu se met littéralement en scène, présentant une vie parfaite, valorisant ses atouts physiques, même lorsqu'il faut passer par des logiciels de retouche photo. Dans ce contexte, nous observons que de plus en plus de personnes sont touchées par des troubles du comportement alimentaire (TCA). En effet, « aux États-Unis, 20 millions de filles et femmes et 10 millions de garçons et hommes souffrent de TCA à un moment ou un autre dans leur vie (Wade, Keski-Rahkonen, & Hudson, 2011).

Malgré que ce soit un phénomène répandu, c'est un sujet qui reste néanmoins tabou et même si les langues se délient de plus en plus, de par des documentaires, des livres ou encore des films (pensons au film *Jusqu'à l'os* sur Netflix qui fait le portrait d'une jeune adulte anorexique), beaucoup d'idées préconçues persistent et nous pouvons dire que le grand public reste plus ou moins mal informé sur ces troubles. Cela est d'autant plus vrai pour les TCA récemment mis en avant et encore peu connus, par exemple l'orthorexie, sujet que nous allons aborder aujourd'hui. Pour ce faire, nous allons en premier lieu expliquer ce qu'est l'orthorexie, comment savoir si quelqu'un en est atteint, et finalement comment en prendre soin.

En effet, l'orthorexie est un phénomène dont nous n'avons commencé à parler que récemment. C'est le Docteur Steven Bratman qui fut le premier à en parler en 1997, le considérant comme un nouveau comportement alimentaire déviant. L'orthorexie est souvent « caractérisée par l'obsession de manger sain, ce qui peut mener à des sévères troubles physiques, psychologiques et sociaux » (Parra-Fernández et al., 2018). En effet, la nourriture doit être considérée comme saine par la personne atteinte du trouble; et si celle-ci est considérée comme malsaine (malbouffe par exemple), la personne refusera de s'en alimenter. Si cette dernière « craque », qu'elle finit par manger un aliment qu'elle ne considère pas comme bon pour la santé, elle se sentira mal.

Jusqu'ici, plusieurs personnes pourraient penser que ce n'est pas un problème en soi. En effet, la question peut se poser : en quoi est-ce mal de vouloir bien s'alimenter, surtout dans

un monde où l'obésité fait de plus en plus de ravages? En effet, nous allons essayer, dans cet article, de mettre un doigt sur la frontière entre vouloir être en santé, et être atteint d'orthorexie, c'est à dire lorsque cela devient une obsession, un trouble qui entrave à notre vie.

Il est vrai qu'il est assez difficile de diagnostiquer l'orthorexie, surtout étant donné le fait qu'elle n'est pas un trouble alimentaire présent dans le DSM-V (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), ce qui fait débat chez les professionnels de la santé.

Nous pouvons nous avancer en disant que la limite entre le trouble et une volonté de bien s'alimenter est franchie lorsque la volonté de bien s'alimenter devient progressivement une obsession, et qu'elle nuit à notre bien-être, nos relations interpersonnelles, et paradoxalement notre santé. Nous allons développer le sujet par le biais de ces trois aspects :

- En effet, quand la volonté de bien manger vire à l'obsession, cela nuit au bien-être des personnes touchées, car elles basent souvent l'*estime* qu'elles ont d'elles-mêmes sur ce qu'elles mangent. Si elles mangent des aliments qu'elles considèrent sains et que leur alimentation est sous contrôle, alors elles se sentiront bien, s'estimeront positivement. Si au contraire elles « craquent » et perdent le contrôle en s'autorisant à manger un aliment catégorisé malsain, elles éprouveront alors un haut sentiment de culpabilité et leur estime sera affectée négativement. C'est comme si elles intégraient inconsciemment la phrase « Tu es ce que tu manges ».
- Cela peut également venir entraver les *relations interpersonnelles* de la personne. En effet, une personne atteinte d'orthorexie peut en venir à se priver de sorties, car ces dernières lui causent une angoisse due au fait qu'elle a peur d'être exposée à des aliments « malsains », de manquer d'auto-contrôle et d'en manger, ou encore de ne simplement pas trouver quelque chose d'assez sain à manger, au restaurant, au cinéma, au parc d'attractions ou encore à un festival.
- Enfin, cette obsession de manger sainement peut même nuire à la *santé* dans les cas sévères. En effet, la plupart du temps, en cas de doute, une personne orthorexique va préférer se priver de l'aliment plutôt que de le consommer, ce qui peut mener à des carences dues à un régime alimentaire trop strict. Nous pouvons également observer une perte de poids importante. Dans les cas les plus extrêmes, l'orthorexie peut même provoquer la malnutrition et le décès. En effet, « les TCA ont le plus haut taux de mortalité tout troubles mentaux réunis » (Smink, van Hoeken et Hoek, 2012).

La personne atteinte d'orthorexie voit la nourriture comme un concept dichotomique (noir ou blanc ; oui ou non). Il y a des aliments sains (blancs) et malsains (noirs). Elles ont de la difficulté à nuancer et à percevoir du gris. De plus, il semble qu'elles oublient malgré elles un aspect important de l'alimentation: le goût. En effet, elles ne voient que les valeurs nutritives des aliments, elles ne mangent pas un aliment parce qu'il est bon, mais pour ce qu'il va leur apporter nutritivement parlant.

Comment les personnes atteintes d'orthorexie catégorisent-elles les aliments comme bons ou mauvais ? Elles peuvent soit se baser sur des recommandations scientifiques (par exemple inclure des fruits et des légumes dans son régime est bon pour la santé) puis les appliquer de manière excessive. Il est aussi possible que les personnes souffrant d'orthorexie suivent des règles alimentaires infondées (qui n'ont pas de base scientifique).

Il y a également des outils assez concrets pour identifier si une personne est atteinte d'orthorexie, notamment le test Bratman, constitué de dix questions répondues par « oui » ou par « non ». Nous retrouvons des questions telles que « Passez-vous plus de trois heures par jour à penser à votre régime alimentaire? », « Éprouvez-vous un sentiment de culpabilité dès que vous vous écarterez de votre régime ? », « Avez-vous l'impression que votre amour-propre est renforcé par votre volonté de manger sain ? », « Votre régime alimentaire gêne-t-il vos sorties, vous éloignant de votre famille et de vos amis ? ».

Il y a également des outils assez concrets pour identifier si une personne est atteinte d'orthorexie, notamment le test Bratman, constitué de dix questions répondues par « oui » ou par « non ». Nous retrouvons des questions telles que « Passez-vous plus de trois heures par jour à penser à votre régime alimentaire? », « Éprouvez-vous un sentiment de culpabilité dès que vous vous écarterez de votre régime ? », « Avez-vous l'impression que votre amour-propre est renforcé par votre volonté de manger sain ? », « Votre régime alimentaire gêne-t-il vos sorties, vous éloignant de votre famille et de vos amis ? ».

Si la personne répond par la positive à 2 ou 3 de ces questions, il est conseillé qu'elle aborde son alimentation de manière plus décontractée; si elle répond par la positive à 4 questions ou plus, il est fortement suggéré de consulter à la fois un nutritionniste et un psychologue, car il y a possibilité que la personne souffre d'orthorexie.

Il est important de garder en tête que comme tout TCA, l'orthorexie se situe sur un continuum, et donc il est rare qu'une personne se situe à une des deux extrémités du continuum.

Les causes du développement de l'orthorexie sont diverses. Nous vivons de plus en plus un phénomène de mode dit « healthy » notamment sur les réseaux sociaux. Les vidéos « comment se mettre en forme » fusent sur YouTube; ces vidéos présentent certes des routines sportives, mais aussi et surtout l'alimentation à adopter pour être en bonne santé (notons que peu des personnes faisant ces vidéos sont nutritionnistes, et qu'elles sont souvent surtout suivies par les jeunes). Nous pouvons notamment citer les vidéos nommées « what I eat in a day » dont le principe est de montrer ce qu'une personne mange en une journée. Généralement, les personnes mangent très sainement dans ces vidéos, et nous trouvons souvent sous ces vidéos des commentaires du type « je me sens mal de ne pas manger aussi bien qu'elle... ». Mais le piège ici, comme dans tout lorsqu'il est question des réseaux sociaux, c'est de prendre ce que l'on voit et ce qu'on entend pour la vérité absolue, alors que la personne qui met du contenu ne montre pas tout, juste ce qui l'avantage. Ces vidéos peuvent influencer les gens, surtout les plus jeunes, à vouloir aussi s'alimenter de façon saine, ce qui peut être une bonne chose surtout à notre époque où les

gens ne font pas forcément attention à ce qu'ils mangent, mais cela peut être plus dangereux quand cela dérive en obsession.

L'orthorexie peut aussi se développer à la suite d'un diagnostic d'anorexie. En effet, l'orthorexie peut aussi être vue comme une « voie de sortie »: pour se remettre petit à petit à manger tout en minimisant au maximum le sentiment de culpabilité, les personnes ayant ce TCA peuvent s'autoriser à manger mais uniquement des choses qu'elles considèrent saines, qui « ne vont pas les faire grossir ». Leur obsession de la quantité va alors se transformer en obsession de la qualité. C'est bien évidemment la plupart du temps un processus inconscient. Nous pouvons prendre comme exemple une youtubeuse qui a développé une orthorexie en essayant de sortir de son anorexie. Elle est passée d'un régime très limité en calories, à un régime où elle consommait plus de 3500 calories par jour (sachant que la moyenne pour une femme adulte est environ 2200 calories), mais en ne s'autorisant à manger uniquement des fruits et des légumes.

Il n'y a pas de traitement fixe pour l'orthorexie, surtout étant donné le fait que ce trouble n'est pas répertorié dans le DSM-V. Il y a donc peu de professionnels formés pour traiter les personnes orthorexiques. Il est néanmoins conseillé d'introduire chez les personnes touchées la notion de plaisir dans la nourriture, c'est-à-dire ne pas seulement voir ce qu'un aliment va nous apporter de par sa valeur nutritive, mais aussi le plaisir qu'il va nous procurer en le mangeant. Les personnes sont invitées à porter leur attention sur le bonheur que leur nourriture leur procure. Le tout est de trouver un équilibre entre s'alimenter de façon santé certes, mais de ne pas non plus se priver de vivre.

Nous pouvons conclure en notant l'importance d'éveiller les consciences sur ce trouble alimentaire encore peu connu qui touche plus de personnes qu'on ne le croit, et qui ont besoin d'aide. Mettre la lumière sur des troubles mentaux méconnus ainsi que de trouver des traitements adéquats est une nécessité, et devrait être une priorité.

Texte révisé par Audrey-Ann Journault

Références

Wade, Tracey & Keski-Rahkonen, Anna & I. Hudson, James. (2011). Epidemiology of Eating Disorders. *Psychiatric Epidemiology* (3), 343-350. Doi : 10.1002/9780470976739.ch20.

Parra-Fernández, M.-L., Rodríguez-Cano, T., Onieva-Zafra, M.-D., Perez-Haro, M. J., Casero-

Alonso, V., Fernández-Martinez, E., & Notario-Pacheco, B. (2018). *Prevalence of orthorexia nervosa in university students and its relationship with psychopathological aspects of eating behaviour disorders*. *BMC Psychiatry*, 18, Article ID 364. Repéré à <https://psycnet.apa.org/search/display?id=34216e17-aaa1-0967-d72ec21904975a83&recordId=4&tab=all&page=1&display=25&sort=PublicationYearMSSort%20desc,AuthorSort%20asc&sr=1>

American Psychiatric Association. (2013) *Diagnostic and statistical manual of mental disorders DSM-5* (5^eed.). Arlington, VA : American Psychiatric Publishing.

Smink, F. E., van Hoeken, D., & Hoek, H. W. (2012). *Epidemiology of eating disorders: Incidence, prevalence and mortality rates*. *Current Psychiatry Reports*, 14(4), 406-414.

Passeport Santé. Orthorexie. Repéré à <https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=orthorexie-pm-complications>

Elle Tayla. (28 mai 2015) What I eat in a day #12 + calories included + easy vegan recipe. (Vidéo en ligne). Repéré à <https://m.youtube.com/watch?v=sMzsyQXr0vA>