

# L'orthorexie : extrémisme nutritionnel ou fanatisme alimentaire ?

Révéleé dès les années 1970 par un nutritionniste américain, l'orthorexie nerveuse est un phénomène encore méconnu du grand public et du monde médical : pas de chiffres ni de description clinique, très peu de publications. Pourtant d'éminents spécialistes se penchent sérieusement sur la question. Trouble du comportement alimentaire ou pathologie ? Enquête sur un nouveau syndrome.



Étymologiquement, *orthorexia nervosa* signifie "manger droit" ; concrètement, l'orthorexie nerveuse est un trouble du comportement alimentaire caractérisé par le désir extrême, voire l'obsession permanente, de consommer une nourriture saine, "diététiquement pure". L'orthorexie n'est pas considérée comme une maladie, mais elle peut le devenir. À la différence de l'anorexie et de la boulimie qui portent sur les aspects *quantitatifs* de l'alimentation, l'orthorexie concerne le *qualitatif*. Celles qui en sont atteintes – puisqu'il s'agit majoritairement de femmes – s'imposent un régime permanent et obsédant, non pas sous les diktats de l'amaigrissement, mais pour « *faire du bien* » à leur corps.

Évidemment toute personne qui surveille sa ligne et adopte une alimentation saine et sans excès n'est pas orthorexique. À l'inverse, celles qui le sont, présentent de réels troubles. Obsédées par leur santé, elles sont persuadées qu'en mangeant sain et en suivant des règles ultra strictes, elles échapperont à la maladie. « *L'orthorexie devient dangereuse quand elle rejailit sur la vie quotidienne. L'individu ne pense plus qu'à la nourriture ; il bascule dans une obsession et des angoisses qui entravent jour après jour sa vie sociale et affective* », explique le docteur Bernard Waysfeld qui, en tant que nutritionniste et psychiatre, est l'un des rares spécialistes français à s'être penché sur ce syndrome. « *L'orthorexie ne met pas en danger la santé de ceux qui en souffrent, poursuit-il, mais la rigidité du régime qu'ils s'imposent les prive de tout plaisir et de toute convivialité. Elle débouche sur des frustrations, des punitions, une obsession permanente et l'isolement.* »



### Manichéisme diététique et tyrannie

Les aliments sont d'abord classés en deux groupes : d'un côté ceux qui sont perçus comme bons pour la santé, de l'autre ceux qui sont supposés la détériorer... Mais, l'exigence ne s'arrête pas là. Il faut que la qualité soit irréprochable. Impossible de se nourrir d'un aliment dont la traçabilité n'est pas parfaite ou la fraîcheur extrême garantie. « *Je dédaignais tout légume qui avait été récolté depuis plus*

*de quinze minutes* », témoigne Steven Bratman, un médecin nutritionniste américain qui, à travers son expérience personnelle, est le premier à avoir décrit l'orthorexie. D'autres profils de victimes ont la peur constante d'être intoxiqué par les colorants ou les agents conservateurs ; d'autres, enfin, décortiquent longuement les étiquettes et/ou refusent tout ce qui est industriel, aliments ou plats préparés, en boîte ou en conserve...

Pour l'orthorexique, aucun produit n'est interdit en soi. Mais la viande rouge n'est pas consommée car sa provenance n'est jamais assez sûre ; la charcuterie, le chocolat et les produits riches en matières grasses, considérés comme peu "diététiquement corrects", non plus. Si la qualité des volailles, des poissons ou des produits laitiers n'est pas irréprochable, c'est l'abstinence. Si le sucre n'est pas brut, il est suspecté d'être "chimiquement raffiné" – ce qui atteste une parfaite méconnaissance des process sucriers<sup>1</sup>. Quant aux fruits et légumes, leurs certificats de provenance et de non-traitement doivent être impérativement produits... C'est ainsi que, peu à peu, il devient impensable de consommer ce qui n'est pas cuisiné soi-même et, par conséquent, cela conduit à refuser les dîners au restaurant ou les invitations amicales. L'acte banal de manger devient une source d'interrogation, voire d'anxiété. Un phénomène noté avec inquiétude par des sociologues aussi bien que par les plus éminents nutritionnistes français lors du colloque de l'Observatoire Cidil des habitudes alimentaires (OCHA) qui s'est tenu le 4 novembre 2003, à Paris.



## Les femmes seraient plus exposées que les hommes

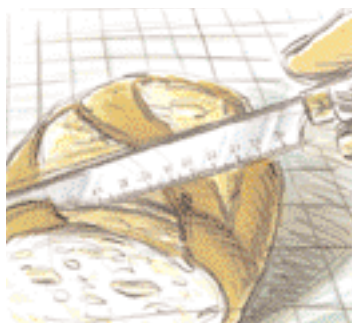
Selon les données actuellement disponibles, l'orthorexie touche essentiellement les femmes, qui sont beaucoup plus soucieuses de leur santé que les hommes. Leur profil : 30 à 50 ans, urbaines, ayant fait des études supérieures. Ces personnes sont en général fragiles, soit parce qu'elles sont en phase d'ascension sociale et culturelle rapide, et donc en perte de repères, soit pour des raisons psychologiques (dépression *post-partum*, manque affectif, besoin d'affirmation...). Dans certains cas, l'orthorexie pourrait se développer en contrecoup d'efforts accomplis pour ne pas tomber dans l'anorexie ou la boulimie. Le syndrome apparaît alors, selon la formule du docteur Waysfeld, « *comme une forme de cicatrisation* ».

# Des USA à la France : sur la trace d'une nouvelle "addiction"

Steven Bratman, médecin nutritionniste américain, a lui-même souffert de ce trouble et nommé l'obsession alimentaire qu'il vivait : l'orthorexie nerveuse. Adeptes de l'alimentation saine, il appliquait scrupuleusement à lui-même tout ce qu'il préconisait à ses patients. Jusqu'au jour où il a constaté que son régime était un baignoire, et que les plaisirs partagés et la joie de vivre avaient disparu de son existence. Il a mis deux ans pour guérir de cette folie à laquelle il a consacré un livre au titre explicite : *Health food junkies\** (Les drogués de l'alimentation saine). En Europe, ce syndrome est encore méconnu. L'Association Suisse pour l'Alimentation (ASA) s'est récemment inquiétée de la montée en puissance de ce trouble qui aurait augmenté de manière nette depuis 5 à 6 ans dans la Confédération helvétique. « *La France n'est certes pas à l'abri*, note Claude Risac, psychosociologue et directeur général du Cedus. *Si l'intérêt de la nutrition comme facteur déterminant de la santé est positif, il autorise un discours normatif et moralisateur en total décalage avec la réalité vécue par les Français. C'est inquiétant ! Les conséquences néfastes seront peut-être plus importantes que les effets positifs attendus. Aussi, les pouvoirs publics doivent-ils être attentifs à la pertinence des recommandations nutritionnelles délivrées à l'ensemble de la population.* » En France, le docteur Bernard Waysfeld, psychiatre et nutritionniste à l'hôpital Saint-Michel de Paris, est l'un des premiers à avoir noté l'émergence significative de l'orthorexie.

\* Steven Bratman, *Orthorexia Nervosa : Health Food Junkies*, Broadway Books, New York, 2000.

\*\* Auteur du livre *Le poids et le moi* (Armand Colin), Bernard Waysfeld a notamment présenté une communication sur l'orthorexie dans le cadre du dernier salon Dietcom (Paris, mars 2003).



## Pénitence et rupture sociale

« *Tout est calculé, réfléchi et comptabilisé en permanence. La censure est draconienne, et les "accros" ne s'accordent plus aucun plaisir* », précise Marie-Sylvie Billaux, secrétaire générale de l'Institut Benjamin Delessert. Car, en effet, tout écart déclenche aussitôt un sentiment de culpabilité aigu et entraîne des sanctions. Des sanctions d'autant plus sévères qu'elles s'associent au besoin plus ou moins conscient de « *se purifier* ». Steven

***Pour 73 % des Français, le facteur santé constituerait le premier critère lors de la composition d'un menu\*. Lorsque cette démarche saine et pleine de bon sens devient obsession permanente, le risque de voir se développer l'orthorexie apparaît.***

\* Source : Enquête nationale de l'Institut Français de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES), avril 2003.

Bratman, propose cette analyse : « *Le fait de consommer une alimentation pure possède des connotations spirituelles. Ne pas respecter les règles équivaut à une disgrâce et doit mener à la pénitence* ». Et le docteur Waysfeld de surenchérir : « *C'est ainsi que la patiente se transforme, pour elle-même, en véritable ayatollah de l'alimentation.* »

Quand l'orthorexie est installée, ses victimes ressentent un immense sentiment de fierté car elles ont l'illusion d'accéder à une maîtrise absolue sur la vie et la santé. Et elles ne se privent pas de donner des leçons à tout leur entourage pour tenter de le convertir à la même "hygiène alimentaire". Il n'empêche : avec ou sans prosélytisme, l'orthorexie est un engrenage qui enferme et isole.



L'orthorexie serait-elle un syndrome dans l'air du temps ? Bernard Waysfeld recense plusieurs facteurs pour expliquer l'apparition de cette peur de manger. « *On constate dans nos sociétés occidentales une perte de liens et de repères. Le lien social a disparu entre le producteur et le mangeur. L'autorité est contestée, les familles éclatées, les prescriptions religieuses oubliées et l'aliment désacralisé. Rien n'est plus interdit, mais on ne sait plus ce que l'on mange ni comment s'alimenter.* » Dans le vide laissé par cette perte de repères se sont installés des modèles et surtout des angoisses sur-médiatisées : vision rétrécie de la normalité qui impose le look monolithique de la minceur, théories nutritionnistes contradictoires ou avalées de travers, incertitudes économiques et tensions internationales (chômage, krach boursier, attentats...), découvertes scientifiques ou maladies aux conséquences non maîtrisées (OGM, "aliments", vaches folles, sida), etc. D'où la quête de moyens permettant de se rassurer. D'où, également, l'accélération de la tendance au repli sur soi et l'augmentation considérable du souci que les gens ont de leur nourriture.

## Plaisir, diversité et spontanéité : les voies de la guérison

« *Nos civilisations ont changé le rapport à l'aliment, qui ne va plus de soi. Se nourrir devient un choix individuel. C'est tout à fait nouveau* », analyse Claude Fishler, directeur de recherche au CNRS.



## Nouveau succès pour « Rondeurs et bien-être »

Pour la deuxième année, le congrès "Rondeurs et bien-être" a tenu ses assises à Brides-les-Bains (Savoie), les 18, 19 et 20 septembre 2003. Confirmant le succès rencontré en 2002, ces journées d'information et d'éducation des personnes en surpoids ont accueilli plus de 5 000 visiteurs, et les ateliers ouverts aux participants ont fait salle comble. Car c'est là toute l'originalité de ce jeune événement qui, à la différence d'un salon avec des exposants, propose une conférence plénière – cette année consacrée au *Vécu des enfants et adolescents en surpoids* – ainsi que des ateliers interactifs où différents thèmes sont abordés sous les aspects théoriques et à travers des conseils pratiques : esthétique et "relookage", chirurgie gastrique, surpoids et vie affective, équilibre psychologique, etc. Bien entendu, la nutrition était également représentée, avec la participation du Cedus qui, outre son soutien en tant que partenaire de ces rencontres, a organisé l'atelier Nutrition dont le thème était, cette année, les coulis de fruits. Co-animé par le docteur Dominique-Adèle Cassuto, médecin nutritionniste (Paris), et Pascal Laugier, chef du restaurant du Grand Hôtel des Thermes de Brides-les-Bains (photo ci-dessous), cet atelier a permis d'aborder le rôle des glucides et du sucre dans le cadre de la maîtrise pondérale. L'occasion de montrer, exemples de recettes et démonstrations à l'appui, que plaisirs sucrés et lutte contre les kilos sont loin d'être incompatibles. En théorie, comme dans la vie quotidienne.

Désormais, l'individu est au centre de tout, et sa "santé" devient sacrée. Le contenu de l'assiette fait l'objet de toutes les préoccupations car l'idée dominante est que l'on peut ainsi maîtriser son corps soi-même. Dans les sociétés occidentales, jamais l'Homme n'a mangé aussi bien. Pourtant il n'a jamais été aussi inquiet quant à la qualité de son alimentation. « *Les labels et autres certifications tentent de combler l'anxiété du mangeur moderne* », observe ainsi Claude Fishler. Sans toujours y parvenir... car l'enjeu relève plutôt de la quête du Graal : il s'agit de répondre à un souci de perfection, à des rêves de santé, de beauté et de longue vie...

Le Dr Bratman mettra plus de deux ans, grâce à un traitement à base de crème glacée et de plats-à-emporter, « *à atteindre une alimentation spontanée, sans calcul rigide* ». Pour sortir de l'orthorexie, il faut d'abord réapprendre à manger raisonnablement et de tout. « *Aucun aliment n'est bon ou mauvais. Tout est question d'équilibre entre l'apport alimentaire et l'activité* », explique Marie-Sylvie Billaux. Ensuite et surtout, « *il faut réhabiliter le plaisir de manger*, recommande Bernard Waysfeld. *Car interdire conduit le plus souvent à des frustrations susceptibles de déboucher sur des troubles.* »

Dès lors, le retour à une alimentation normale passe par une enquête alimentaire fouillée, prolongée par des conseils nutritionnels visant à aménager progressivement les repas, réintroduire une diversité de goût, contrer les idées reçues ou infondées... Au-delà, un travail psychologique est nécessaire pour tenter de remonter à l'origine du trouble, car le désir de pureté renvoie à l'angoisse de l'impureté et à l'idée que l'on pourrait corriger une mauvaise image de soi par les aliments. Il faut donc gommer cette vision négative et la dissocier de l'alimentation pour ne plus « *être ce que l'on mange* ». Et, en redécouvrant le plaisir de manger, retrouver celui d'exister. ■

1. Qu'il soit blanc ou roux, le sucre (ou saccharose) est toujours extrait de la plante par des procédés mécaniques et naturels. Il ne subit aucune transformation chimique. Seule différence, le sucre roux contient encore des impuretés (caramels, minéraux) alors que le sucre blanc est pur à 99,9 %.



Bernard Waysfeld, nutritionniste et psychiatre.



Les prochaines rencontres "Rondeurs et bien-être" auront lieu à Brides-les-Bains du 18 au 20 juin 2004, avec pour thème central "Obésité et accès à l'emploi".

Renseignements et inscriptions : Agence Kobé, Le Green, Rue des Granges, 69380 Dommartin. Tél : 04 78 43 56 56. E-mail : rbe@kobe.fr