

## L'orthorexie

Parmi les différents troubles du comportement alimentaire, nous connaissons bien l'anorexie et la boulimie, les compulsions alimentaires de toutes sortes et la restriction cognitive, mais avez-vous entendu parler de l'orthorexie<sup>1</sup> ?

L'orthorexie est un trouble du comportement lié à une focalisation excessive sur une alimentation saine.

Les difficultés commencent en général suite à un trouble physiologique (souvent digestif) associé à une conséquence psychologique de type anxieux. Ainsi par exemple, suite à une indigestion, un eczéma, ou une céphalée par exemple, le raisonnement est d'attribuer cet inconfort à ce qu'on a mangé.

Jugé « mauvais », cet aliment sera supprimé de l'alimentation. Ce comportement se trouve d'autant plus consacré que des justifications de toutes sortes peuvent être trouvées sur Internet.

Comme l'aliment n'est pas nécessairement la cause du mal-être, celui-ci revient à l'occasion, et la logique se renouvelle avec un nouvel aliment. Peu à peu, la personne réduit de plus en plus sa diversité alimentaire, jusqu'à ne plus garder qu'une demi-douzaine d'aliments qu'elle considère comme sûrs.

On estime que ce trouble augmente avec les informations sur la pollution des aliments : nous avons de plus en plus de crainte de nous « empoisonner ».

La forme pathologique du trouble, c'est-à-dire désociabilisante et délétère au plan physiologique, concernerait 3 % de la population, touchant davantage les femmes que les hommes. Les personnes ne sont plus invitées dans les repas de famille ou d'amis, ou bien arrivent à la soirée avec leur nourriture.

Au pire, le risque peut devenir nutritionnel et parfois vital : des carences potentiellement dangereuses s'installent, conduisant parfois certaines personnes à l'hôpital, voire à la mort.

Tous les régimes orthorexiques sont différents : certains ne mangent que des fruits cueillis fraîchement, d'autres vont mâcher chaque bouchée cinquante fois, les colopathes auront éliminé toutes les fibres, toutes les formes imaginables sont possibles.

Les personnes souffrant d'orthorexie sont obsédées par leur santé et passent de longues heures à faire leurs courses, détaillant toutes les étiquettes, confinant parfois à un trouble obsessionnel compulsif.

La sociabilité s'altère et génère une forte ambivalence : soit l'orthorexique respecte ses interdits et se coupe de ses amis, soit il mange comme les autres et se culpabilise en sachant qu'il déroge à ses croyances. Certaines personnes présentent même un bénéfice secondaire à ce comportement : elles deviennent ainsi originales, singulières. Une façon de s'affirmer. Menant à un contraste avec la tradition : avant, l'hôte qui avait préparé un repas se sentait offusqué si l'invité ne mangeait pas ce qu'il lui avait préparé. Maintenant, il risque de se sentir gêné de n'avoir pas tenu compte de la singularité de son invité.

Autres temps, autres mœurs ...

---

<sup>1</sup> Pr Patrick Denoux : *Pourquoi cette peur au ventre ?* Editions JC Lattès