

# Orthorexie & *burnout* nutritionnel

Bien manger est-il devenu une obsession ?

PAR JOSÉE GUÉRIN B.Sc., Dt. P., NUTRITIONNISTE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE, FONDATRICE DE LA CLINIQUE PSYCHOALIMENTAIRE  
ET NATHALIE PELLETIER, SEXOLOGUE B.A. STAGIAIRE ET CANDIDATE À LA MAÎTRISE EN TRAVAIL SOCIAL



Nous devons tous composer avec le tourbillon de la vie qui nous incite à aller toujours plus vite et à vouloir tout contrôler au nom de l'efficacité et de la performance. Ainsi, il n'est pas surprenant de se retrouver dans une société de « performance alimentaire ».

**E**n effet, il n'est pas rare de nos jours d'entendre quelqu'un dire: *Je fais attention à mon alimentation pour ma santé!* La dénonciation de la malbouffe faite par les scientifiques, le bannissement des gras trans, le débat entourant les OGM et les aliments « bio » sont tous des thèmes couramment abordés lorsque nous parlons d'alimentation. Pas surprenant que pour certaines personnes, manger ne soit plus synonyme de plaisir. Au fond, nous aimerions tous parvenir à manger de façon parfaitement équilibrée, mais pour certains, cette quête peut devenir une obsession, voire pathologique.

Les médias contribuent à l'émergence de ce phénomène en propageant l'idée selon laquelle l'incidence des maladies serait significativement réduite si les gens exerçaient un plus grand contrôle sur leur alimentation, leur corps, leur poids. Il n'est donc pas étonnant de constater l'augmentation du développement des troubles de comportements alimentaires sous de nouvelles formes chez les femmes, mais aussi chez les hommes. Par exemple, certaines personnes en viennent à surcontrôler leur alimentation au point d'éliminer des aliments pouvant contenir des traces de pesticides ou d'herbicides ou des substances chimiques, et même, des groupes alimentaires tout entiers du *Guide alimentaire canadien* sous prétexte de vouloir devenir « plus en santé » et en viennent à opter strictement pour des aliments bio ou soi-disant purs, entraînant une restriction alimentaire sévère. Ce comportement alimentaire se nomme l'orthorexie.

Dans un tel contexte, certaines personnes peuvent vivre un « burnout nutritionnel » qui se caractérise par l'aboutissement d'un épuisement dû au fait qu'ils surcontrôlent leur alimentation. Évidemment, l'expression « burnout nutritionnel » a une large portée, mais elle caractérise un épuise-

ment considérable face à notre désir de « performance alimentaire ».

### COMMENT DÉFINIR L'ORTHOREXIE

L'orthorexie est décrit comme une obsession pathologique. Le Dr Steve Bratman est un des premiers à avoir décrit l'orthorexie en 1997. L'origine du mot *orthorexie* vient du grec *orthos* signifiant « correct, droit » et *orexia* signifiant « appétit ». Cette obsession pathologique n'étant pas officiellement reconnue, elle n'est donc pas inscrite dans la liste des maladies officielles du DSM-IV-TR (*Manuel Diagnostique et statistique des troubles mentaux – Texte révisé*). Les gens souffrant d'orthorexie développent une attitude démesurée et même obsessionnelle à l'idée d'avoir une alimentation pure dont le but premier est d'améliorer leur santé, de traiter une maladie ou même de perdre du poids. Cependant, il existe une différence fondamentale avec l'anorexie et la boulimie: la « peur intense » de prendre du poids n'est pas présente. Ils n'ont pas de distorsion au niveau de l'image corporelle ou le désir d'être mince. Souvent, une personne aux prises avec ce trouble alimentaire ne consomme pas de gras, de produits chimiques ou toutes substances jugées nuisibles pour la santé. Au quotidien, cette personne peut passer des heures à réfléchir à son alimentation, lire les étiquettes, apprendre le nombre de calories pour chaque aliment, planifier ses repas des jours à l'avance et s'inventer des règles alimentaires de plus en plus contraignantes.

D'après l'Association suisse de l'alimentation, cette nouvelle obsession nutritionnelle atteint des proportions alarmantes. Cependant, il n'existe aucune donnée scientifique mentionnant l'incidence de la maladie selon le sexe ou le groupe d'âge de la personne. Peut-être que d'ici quelques années, nous pourrions avoir un portrait social plus large de

l'orthorexie. Par contre, ce que l'on peut observer en clinique, c'est que cette société d'hyperperformance dans laquelle nous vivons semble stimuler l'augmentation de différents troubles alimentaires atypiques, dont l'orthorexie. D'autant plus que ce syndrome se développe de façon très insidieuse car, au début, les comportements et attitudes de la personne souffrant d'orthorexie sont généralement valorisés par la société, soit d'être performante et d'avoir de la volonté, par exemple.

### UNE QUESTION D'INTERPRÉTATION

Les recherches scientifiques préconisent de consommer certains aliments plutôt que d'autres afin de réduire l'incidence de maladies telles que le cancer. Il est très intéressant de s'informer sur le sujet, mais il ne faut pas oublier le plaisir de manger et de partager un repas. À titre d'exemple, ces études peuvent servir de façon constructive à découvrir de nouveaux aliments et à progressivement les inclure dans notre alimentation et non à exclure catégoriquement des aliments que nous prenons plaisir à manger.

### QUI CONSULTER ?

Si vous vous sentez concerné par l'orthorexie, il existe des ressources spécialisées en trouble alimentaire pour vous aider. Lorsqu'on identifie avoir un trouble alimentaire, une approche multidisciplinaire, telle que celle proposée à la Clinique Psycho-alimentaire de Rosemère, est suggérée pour faciliter la guérison, puisque ces troubles alimentaires sont causés par des facteurs tant biologiques, psychologiques que sociaux. On parle alors d'un suivi en psychothérapie et en nutrition. En agissant sur ces deux champs d'intervention, la personne peut retrouver progressivement un équilibre dans sa vie et apprendre à mieux se connaître... ■

Pour savoir si vous êtes concerné par l'orthorexie nous vous suggérons de faire le **Test de Bratman**, que vous retrouverez sur notre site au [www.lemustplus.ca](http://www.lemustplus.ca) sous la rubrique « Psycho ».

Références : VINETTE, Sophie. (2001). « Image corporelle et minceur : à la poursuite d'un idéal élusif », *Reflet*, France, Vol. 7, n° 1, p. 129-151. Orthorexie (2003): [http://www.bouliana.com/site/definitions\\_tca/orthorexie.htm](http://www.bouliana.com/site/definitions_tca/orthorexie.htm), consulté le 16 janvier 09. Zamora et al. Orthorexia nervosa. A new eating behavior disorder? *Actas. Esp. Psiquiatr.* 2005; 33(1): 66-68.