

Quand bien manger vire à l'obsession

Audrey Lavoie

23 août 2010 06:44

Êtes-vous obsédé par votre alimentation, au point d'y penser constamment? Vous sentez-vous coupable si vous mangez quelque chose de «malsain»? Avez-vous des règles alimentaires très strictes? Si vous répondez oui à ces questions, peut-être souffrez-vous d'orthorexie, un trouble alimentaire de plus en plus répandu en Occident, mais encore très méconnu.

À une époque de rectitude alimentaire où le bio, les oméga-3, les antioxydants et les probiotiques sont vénérés, bien manger est devenu la norme. Il est effectivement bien vu d'avoir une alimentation équilibrée, mais il importe de distinguer le désir de manger santé de l'obsession d'une saine alimentation. Distinction pas toujours facile à établir, même pour les professionnels.

Décrite pour la première fois en 1997 par le Dr Steven Bratman, l'orthorexie n'est pas une maladie à proprement parler, mais plutôt une pathologie, une fixation sur une bonne alimentation. Encore difficile à diagnostiquer, faute de test fiable et de données sur le sujet, l'orthorexie n'en est pas moins inquiétante.

Les conséquences

Pour Josée Guérin, nutritionniste et psychothérapeute à la clinique psychoalimentaire de Laval, il s'agit plus d'un désordre alimentaire collectif, dû à une pression de la société véhiculée par les gourous d'une saine alimentation. «J'aurais tendance à voir l'orthorexie comme une névrose culturelle qui résulte d'une surdose d'informations et choix, plutôt qu'une pathologie en tant que telle», explique-t-elle. Toutefois, elle ne néglige pas les conséquences qui peuvent s'ensuivre. «Les gens vont avoir tendance à s'isoler, à éviter d'aller souper chez des amis ou au restaurant.

Ils perdront donc la partie sociabilité et plaisir de manger. C'est plus ça qui est problématique», soutient Mme Guérin. Le directeur du Programme des troubles de l'alimentation de l'Institut Douglas, Howard Steiger, a pu constater les conséquences de l'orthorexie. «J'ai vu des personnes qui sont devenues comme anorexiques à cause de leur difficulté à trouver des aliments jugés sécuritaires pour eux. Pour eux, la prohibition vient de la peur de manger des aliments malsains plutôt que de la peur de prendre du poids. La cause n'est pas la même, mais ça peut mener aux mêmes conséquences», explique-t-il.

Test de Bratman

Voici un test de Bratman sur l'orthorexie : si vous répondez oui à plus de 4 questions, peut-être souffrez-vous d'orthorexie.

Passez-vous plus de 3 heures par jour à penser à votre régime alimentaire?

Planifiez-vous vos repas plusieurs jours à l'avance?

La valeur nutritionnelle de votre repas est-elle à vos yeux plus importante que le plaisir de le déguster?

Votre qualité de vie s'est-elle dégradée, alors que la qualité de votre nourriture s'est améliorée?

Êtes-vous récemment devenu plus exigeant avec vous-même?

Votre amour-propre est-il renforcé par votre volonté de manger sainement?

Avez-vous renoncé à des aliments que vous aimiez au profit d'aliments «sains»?

Votre régime alimentaire gêne-t-il vos sorties, vous éloignant de votre famille et de vos amis?

Éprouvez-vous un sentiment de culpabilité dès que vous vous écarterez de votre régime?

Vous sentez-vous en paix avec vous-même et pensez-vous bien vous contrôler lorsque vous mangez sainement?



MéTRO

Il importe de distinguer le désir de manger santé de l'obsession d'une saine alimentation.