



L'ORTHOREXIE

Document réalisé dans le cadre du partenariat entre
BNP Paribas Cardif et le CHU Rouen-Normandie

Pour toute question : nutriactis@chu-rouen.fr

Introduction

A l'ère de la mondialisation, de l'élevage, pêche et culture intensifs, de plus en plus de personnes souhaitent revenir à une **alimentation plus saine**, non transformée et durable.

La recherche d'une alimentation parfaitement saine se détournant complètement de la junkfood et de toute alimentation industrielle et transformée (pesticides et additifs, etc.) peut entraîner l'apparition de phobies alimentaires.

Le consommateur se retrouve aujourd'hui partagé entre le **désir d'une alimentation équilibrée**, et un **manque de confiance dans la qualité sanitaire** des aliments de grandes surfaces.

Ainsi, l'obsession associée à la qualité des aliments ingérés caractérise un trouble appelé orthorexie.

Définition

L'orthorexie se définit comme l'**obsession du manger-sain**. Elle se caractérise par une préoccupation excessive concernant la qualité des aliments et leurs effets sur l'organisme, au détriment des quantités ingérées, des sensations alimentaires (voir Newsletter #9) et même des préférences gustatives.

Les personnes atteintes d'orthorexie expliquent leur comportement par la recherche d'une **forme de pureté** (1). L'orthorexie conduit ainsi à la consommation exclusive d'aliments considérés comme « purs » (bruts, non transformés) et à l'exclusion de tous les aliments considérés comme « impurs » (transformés, industriels, à risque). La personne catégorise les aliments essentiellement sur base de ses propres croyances fondées sur des **arguments subjectifs et non scientifiques**, par exemple : supprimer le gluten, manger cru, exclure le lait de vache, pas d'additifs...

Cette classification conduit à l'évitement total de nombreuses denrées, voire même de familles alimentaires entières pour certains.

ORTHO **REXIE**
Correct Appétit

Quand manger sain devient pathologique

A partir de quand la quête d'une alimentation équilibrée devient-elle pathologique?

Il est dit dans la littérature scientifique qu'un comportement peut être considéré comme pathologique à partir du moment où il donne lieu à une **détresse ou une souffrance** significative et a des répercussions sur des **domaines importants** du quotidien (social, professionnel, hobbies, etc.) (2)

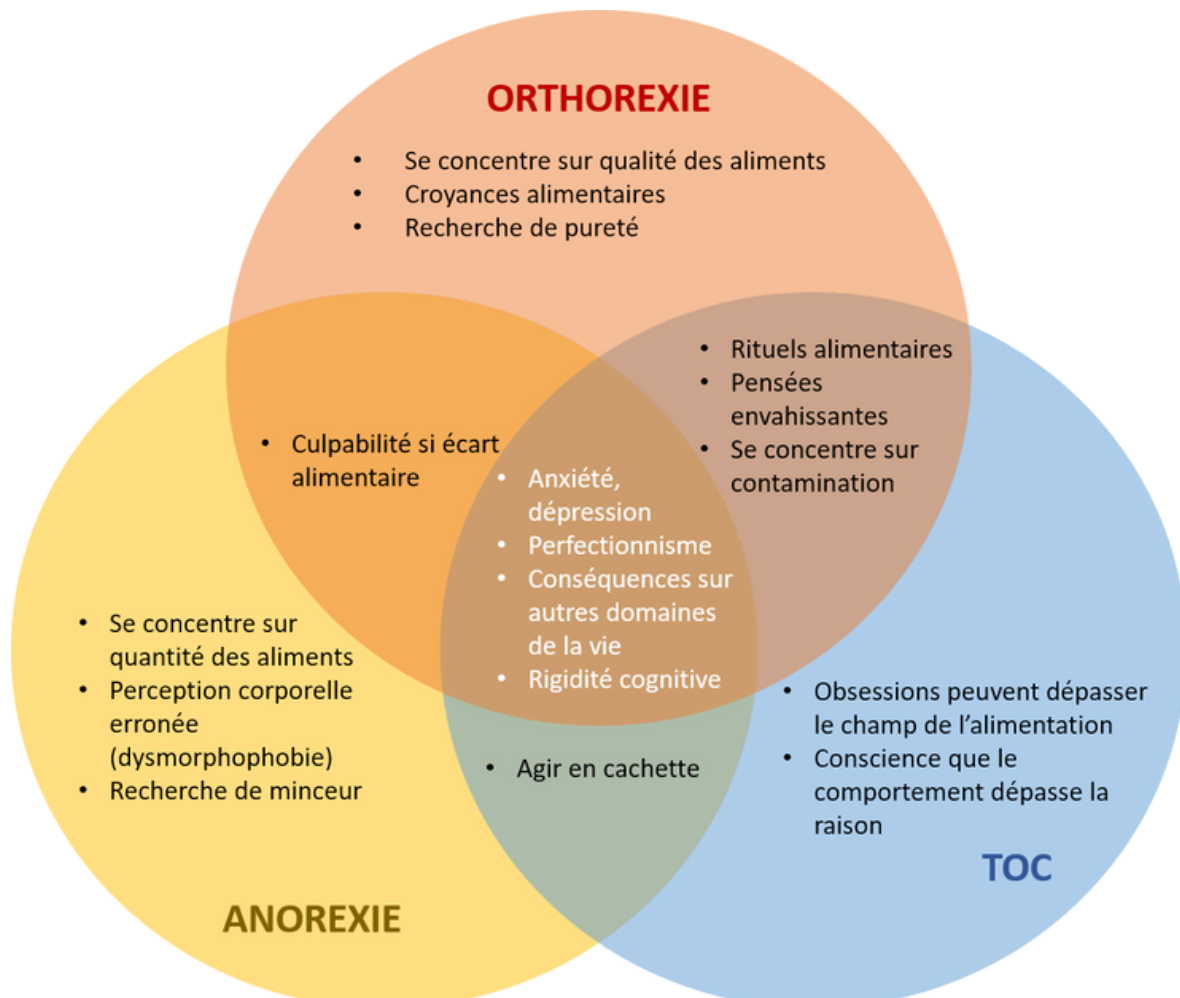
Manger équilibré

- Faire en sorte de manger équilibré quand c'est possible
- Manger équilibré en respect des recommandations (voir Newsletter #août) mais être capable de flexibilité
- Limiter la consommation de certaines denrées sans les exclure totalement
- S'autoriser des aliments plaisir, gourmandises
- S'autoriser les repas de fête, restaurants, etc...
- L'alimentation n'est pas la seule priorité
- L'alimentation équilibrée n'est pas au détriment d'autres domaines de la vie
- Manger reste un moment de plaisir
- L'estime de soi est indépendante du régime alimentaire

Orthorexie

- Respect strict du régime alimentaire imposé par soi-même
- Inflexibilité
- Préférer jeûner plutôt que d'enfreindre son régime
- Exclusion totale de certains aliments, voire familles alimentaires, considérés comme "impurs"
- Les transgressions du régime sont source de culpabilité, d'anxiété, voire d'autopunition (1,3)
- L'alimentation est la seule priorité
- L'alimentation est le principal sujet d'inquiétudes
- Le régime imposé l'est au détriment d'autres domaines de la vie
- Isolement social
- Perte totale du plaisir de manger
- L'estime de soi est dépendante du régime alimentaire
- Source de souffrance

Par définition, l'orthorexie ne peut être qualifiée de trouble du comportement alimentaire. Toutefois, elle partage des points communs avec l'**anorexie mentale**, qui est quant à elle un TCA. Au-delà de ça, il a été démontré que des similitudes existent aussi entre l'orthorexie et les **troubles obsessionnels compulsifs** (TOC) (1) :



Le développement de l'orthorexie

Il existe plusieurs facteurs pouvant contribuer à l'apparition de l'orthorexie : ces **facteurs de risques** peuvent être **internes** (émanant de l'individu) ou **externes** (émanant de l'environnement) (1, 3, 4, 5)

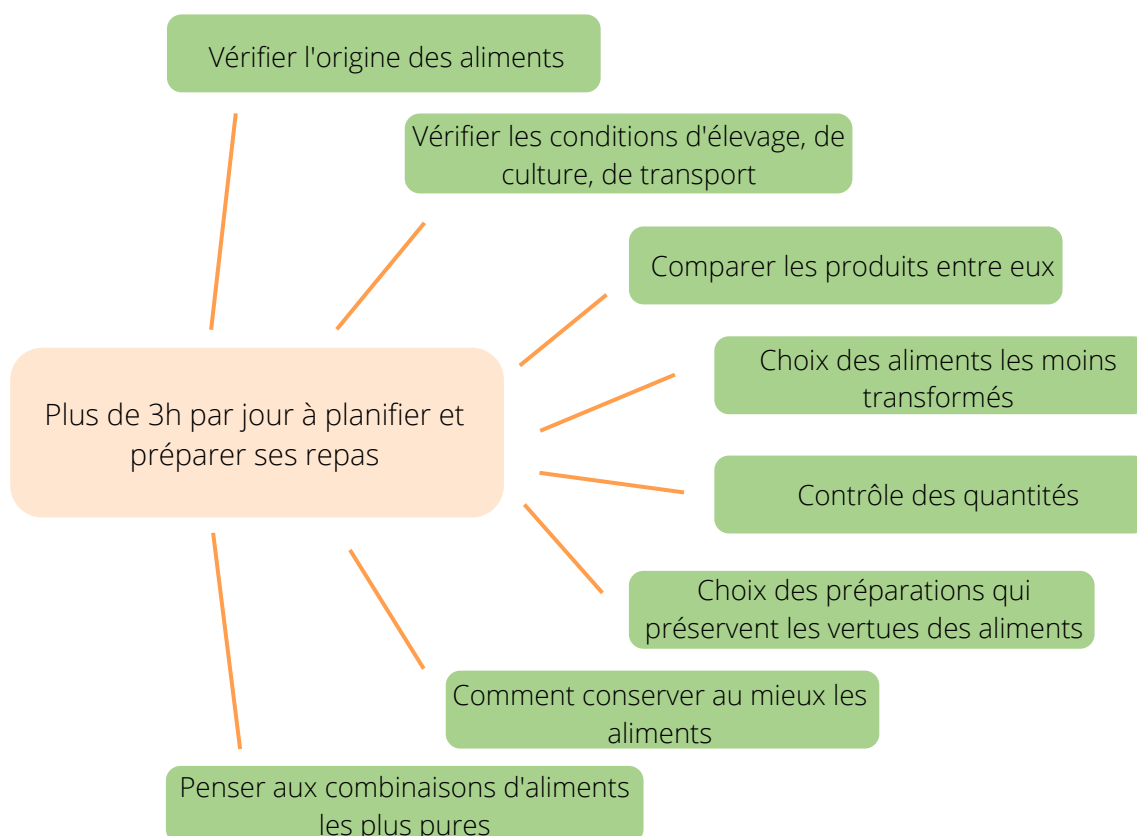
Facteurs de risque internes	Facteurs de risque externes
• Perfectionnisme • Troubles obsessionnels compulsifs • Habitudes alimentaires • Troubles du comportement alimentaire • Insatisfaction corporelle • Recherche de minceur • Besoin de contrôle • Tendance anxieuse / dépressive • Crainte des maladies et problèmes de santé - hypocondrie • Avoir des connaissances en nutrition • Poursuivre un régime amaigrissant • Pratique sportive à haut niveau	• Influences socioculturelles ◦ Mode du bio, du green*, du healthy** ◦ Mode du corps en bonne santé • Diffusion massive de fausses informations et croyances alimentaires ◦ Réseaux sociaux ◦ Médias ◦ Documentaires, livres et articles alarmistes • Manque de confiance dans l'industrie agroalimentaire ◦ Scandales et polémiques à répétition

* green = vert

** healthy = sain

Comment se manifeste l'orthorexie?

Concrètement, l'orthorexie peut donner naissance à de nombreux comportements différents en fonction de l'individu. Voici une liste non exhaustive des **symptômes** de l'orthorexie (1) :



Manifestations de l'orthorexie :

Consacrer un budget trop important à l'alimentation comparé à ses revenus

Refus d'absorber des produits "impurs" sous toutes formes (boissons, médicaments, cosmétiques, emballages, etc.)

Peur de manger des aliments choisis et/ou préparés par autrui

Stress généré par la prise de repas en présence d'autrui n'ayant pas les mêmes exigences

Refus de l'aide d'autrui en cuisine de crainte que les rituels et pratiques ne soient pas respectés

Impact sur la santé mentale → augmentation de l'anxiété et du risque de dépression

Dangers physiques de l'orthorexie

L'orthorexie, notamment via la mise en place de nombreux rituels, induit une diminution importante de la **qualité de vie** mais elle peut également avoir de graves conséquences sur la **santé physique et mentale** du patient :

Carences dues à l'exclusion de certains aliments (anémie ferriprive)

Perte de poids

Risque accru de trouble du comportement alimentaire

Dérèglement hormonal

Malnutrition / dénutrition due au régime déséquilibré

Ostéoporose

Affaiblissement du système immunitaire

Fatigue, difficultés de concentration

¿Cómo cuidar la ortorexia?

Nous vous recommandons, avant tout, de prendre contact avec un professionnel de santé qui saura vous aider et vous accompagner dans votre changement comportemental (médecin généraliste, diététicien, etc.)

Si vous ressentez que vous avez des exigences alimentaires strictes, et que votre régime a pris trop d'ampleur, plusieurs exercices pourront vous aider à **réintroduire de la souplesse** dans vos prises alimentaires (6).

- **Ecoutez-vous** : reprenez le temps de faire attention à vos sensations alimentaires (pour en savoir plus, n'hésitez pas à consulter notre Newsletter #7)
- **Mangez en pleine conscience** : réapprenez à apprécier la nourriture en utilisant vos 5 sens lors des prises alimentaires
- **Lâchez prise** : essayez de manger sans vous poser la question des bienfaits ou méfaits des aliments, et sans contrôler les quantités
- **Acceptez vos envies** : un peu de gourmandise ne troublera pas votre équilibre alimentaire !

Déconcertante au début, la réintégration des aliments supprimés demande plusieurs essais et de la persévérance! Gardez en tête les raisons pour lesquelles vous avez décidé de changer et de revenir à une alimentation plus sereine, et ne vous découragez pas.

Conclusion

L'orthorexie est un trouble de plus en plus fréquent dans notre société actuelle car elle est en partie favorisée par les préoccupations et influences sociétales, qui gravitent souvent autour de l'alimentation et de la santé du corps.

Il est indispensable de se rappeler que le plaisir alimentaire fait partie intégrante d'une alimentation équilibrée. Comme le dit l'expression latine « **un esprit sain dans un corps sain** » ; ainsi le plaisir alimentaire et ses bienfaits associés ne sont surtout pas à négliger pour contribuer à un corps sain.



Références

1. Koven, N. S., & Abry, A. W. (2015). The clinical basis of orthorexia nervosa: emerging perspectives. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 11, 385.
2. Edition, F. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Am Psychiatric Assoc, 21(21), 591-643.
3. Goutaudier, N., & Rousseau, A. (2019). L'orthorexie: une nouvelle forme de trouble des conduites alimentaires? *La Presse Médicale*, 48(10), 1065-1071.
4. McComb, S. E., & Mills, J. S. (2019). Orthorexia nervosa: A review of psychosocial risk factors. *Appetite*, 140, 50-75.
5. Segura-García, C., Papaiani, M. C., Caglioti, F., Procopio, L., Nisticò, C. G., Bombardiere, L., ... & Capranica, L. (2012). Orthorexia nervosa: a frequent eating disordered behavior in athletes. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 17(4), e226-e233.
6. Anne Artley & Melinda Smith (2021). Orthorexia Nervosa. Disponible sur : <https://www.helpguide.org/articles/eating-disorders/orthorexia-nervosa.htm>