

# #trouble




Du grec *orthos* (correct) et *orexis* (appétit), l'orthorexie peut provoquer des carences, nuisibles à la santé.

# Quand bien manger VIRE À L'OBSESSION...

PAR YSALINE MACÉ

(nous@nicematin.fr)

 @Y\_saline

L'orthorexie est un trouble alimentaire qui se définit par la volonté jusqu'au-boutiste de s'alimenter sainement. La psychologue Blandine Machefert nous explique ce mal-être du XXI<sup>e</sup> siècle.

**B**ien manger devient l'une des préoccupations actuelles, à l'heure où les scandales alimentaires s'enchaînent. Mais attention à ce que cette préoccupation ne vire à l'obsession. Un mal – relativement récent – baptisé orthorexie.

Définie pour la première fois en 1997, par le docteur Steven Bratman, l'orthorexie se caractérise par la seule ingérence de nourriture jugée saine par le mangeur. Depuis les années 2000, ce trouble est de plus en plus courant, surtout dans les pays très industrialisés. Entre trouble du comportement alimentaire non-spécifique (TCA) et trouble obsessionnel compulsif (Toc), le diagnostic peut être délicat. La psychologue Blandine Machefert, dont le cabinet est situé au Revest-les-Eaux, est spécialisée dans les troubles alimentaires. Elle a accepté de nous éclairer sur le sujet.

## Comment différencier la volonté de bien manger de l'orthorexie ?

Avant toute chose, il faut préciser que l'orthorexie est un trouble, un symptôme, et non une maladie. Elle peut d'ailleurs être liée à d'autres TCA, comme l'anorexie ou la boulimie. Le diagnostic de l'orthorexie peut s'avérer compliqué.

Généralement, la personne orthorexique ne mange que des choses en fonction de leurs qualités. Elle est habitée par des croyances ou une philosophie qui lui sont propres. Ce n'est pas une mauvaise chose en soi, mais le problème réside dans l'impossibilité de passer outre ces règles.

## De quelle façon se caractérise ce trouble ?

On peut constater un isolement lors des repas, une préoccupation trop importante qui efface la dimension du plaisir de l'alimentation. L'orthorexie s'accompagne souvent d'une faible

estime de soi, d'une peur de grossir ou d'anxiété. Elle agit alors comme un repère, une échappatoire à ces troubles. D'où la rigidité avec laquelle la personne se refuse à consommer autre chose que ce qui est considéré comme « sain ».

## Quels sont les risques que peut encourir la personne concernée ?

À demi-mesure, la personne ne va pas rencontrer plus de problèmes qu'une personne suivant un régime uniquement vegan ou autre. Dans des cas plus excessifs, les risques sont assez éclectiques. L'orthorexie peut entraîner une grave malnutrition avec de nombreuses carences physiques, comme un risque d'obésité.

## Un basculement vers la boulimie est-il possible ?

Il peut y avoir un risque. En s'adonnant à une alimentation trop stricte, la personne peut finir par se relâcher et ingérer de la malbouffe lors d'une crise. Enfin, cela peut conduire également vers un autre trouble psychologique, comme la dépression, par exemple. Les symptômes qui l'entourent s'approfondissent et ne permettent pas de faire un travail sur soi.

## Peut-on soigner ce trouble ?

L'orthorexie étant davantage un symptôme, il est difficile de prévenir ou de mettre en place un suivi spécifique. Il est d'ailleurs rare qu'une personne vienne consulter seulement pour de l'orthorexie. Mais si suivi psychologique il y a, on va alors traiter ce qui l'entoure, comme détaillé précédemment.

Lors des consultations, on peut tout d'abord tenter d'assouplir le caractère obsessionnel de l'alimentation que s'impose la personne. Par la suite, on se recentre sur la problématique principale, hors alimentation.

## #ENBREF

> L'orthorexie est un symptôme caractérisé par l'obsession et la préoccupation démesurée de la qualité des aliments ingérés.

> Les risques peuvent être nombreux dans les cas d'orthorexie les plus excessifs.

> Les éventuels suivis se concentrent sur les éléments entourant le trouble, comme la dépression ou l'existence d'un autre trouble du comportement alimentaire.