

L'orthorexie, une obsession nutritionnelle

3 Questions à Camille Adamiec - Doctorante de la Faculté des sciences sociales, Université de Strasbourg

Par vos écrits et vos conférences, vous avez contribué à faire connaître en France la notion d'orthorexie. De quoi s'agit-il exactement ?

Camille Adamiec L'orthorexie signifie littéralement le « manger droit ». Elle a été décrite pour la première fois au début des années 2000 par un médecin américain, le docteur S. Bratman, comme une obsession ou une fixation pathologique autour de la nourriture saine. L'orthorexique se fixe une éthique alimentaire rigoureuse, composée de règles strictes, qu'il s'astreint à respecter quotidiennement : concernant le choix et le rituel d'achat des aliments, leur préparation, leur cuisson, etc. Il ne cesse de planifier, sur un terme plus ou moins long, ce qu'il va manger et dans quelle condition.

L'orthorexique se montre soucieux de diversifier son alimentation lors des trois repas quotidiens. Par exemple, il ne va pas manger les mêmes sources de glucides ou de protéines. Si par extraordinaire il est amené à faire un écart lors d'un repas festif, il mettra en oeuvre un strict mécanisme de compensation dans les jours qui suivent : en faisant du sport, en augmentant la rigueur de son régime, en jeûnant...

Fondamentalement, les orthorexiques, au même titre que la plupart des individus, opèrent une dichotomie entre le sain et le malsain. Mais d'un mangeur à l'autre, chacune de ces deux catégories peut contenir des éléments divers. Chez certaines personnes, on trouve couramment du côté du sain toute la gamme des produits « naturels », complets, non raffinés : pâtes complètes, farine complète, sucre de canne non raffiné, etc. Du côté du malsain tout ce qui est industriel, raffiné (sucre, farine blanche), classique (pâtes, riz blanc). Bref tout ce qui a subi des transformations et s'est éloigné du « naturel », donc du « sain ». Le bio est ainsi placé du côté du sain, mais ce n'est pas le seul critère pour définir une alimentation saine. L'aliment de saison, ou celui qui vient de la région, celui qui entretient un lien de proximité entre le producteur et le consommateur peuvent aussi être valorisés et entrer dans la « bonne » catégorie. Chaque orthorexique trace ses frontières. L'un bannit tous les additifs, l'autre divise les corps gras entre saturés et non saturés, l'autre ne rejette le sucre que s'il est raffiné, etc. Toutes les nuances et variations sont possibles.

Au total, toutes ces exigences s'entrecroisent et se cumulent pour tracer un cadre réglementaire rigoureux, qui va rendre complexe et (parfois) difficile l'acte de se nourrir au quotidien !

N'est-ce pas une conduite pathologique fortement influencée par nos sociétés et le souci insistant du « nutritionnellement correct » ?

CA Mon travail ne porte pas sur l'aspect pathologique de ces comportements, si tant est que cet aspect existe. Si l'orthorexie a d'abord été décrite comme un phénomène individuel, elle ne saurait être détachée d'une dimension sociétale, appuyée sur l'individualisme et la quête permanente d'une santé parfaite. Nos sociétés prônent l'équilibre et plus encore une certaine perfection alimentaire. « Manger juste » était déjà un slogan lancé par les autorités sanitaires françaises dans les années 80. De « manger juste » à « manger droit », il y a un pas que certains n'hésitent pas à franchir. Une mauvaise alimentation est incriminée dans l'apparition des grandes pathologies chroniques – ou maladies de civilisation - auxquelles nous sommes confrontés : obésités, cancers, maladies cardiovasculaires et métaboliques. Une

bonne alimentation est censée nous en prémunir. Le Programme national nutrition santé (PNNS), les repères nutritionnels que nous devrions atteindre, les campagnes de prévention, les messages de modération concernant tel ou tel nutriment sont autant d'incitations pour chacun de nous à contrôler et à maîtriser son alimentation. Aussi justifié soit-il dans son intention, le souci de contrôle et de maîtrise peut parfois devenir obsédant...

Peut-on alors parler tout de même d'une pathologie orthorexique et quelles en seraient les conséquences ?

CA L'orthorexie aujourd'hui ne fait pas l'objet d'une reconnaissance officielle qui la classerait parmi les troubles du comportement alimentaire comme l'anorexie ou la boulimie. De nombreux médecins y font néanmoins référence de plus en plus souvent pour catégoriser certains comportements. Il resterait encore tout un travail descriptif et clinique à réaliser pour savoir si l'on peut véritablement parler d'une maladie qui a des effets négatifs sur la santé.

Le Dr Bratman avait repéré comme une des principales conséquences de la démarche orthorexique un certain isolement social. Si les orthorexiques sont fiers et convaincus de la justesse de leur morale diététique, manger avec le reste du monde devient difficile. Si l'on ne partage plus les mêmes convictions, pourquoi manger à la même table et surtout comment partager cette nourriture "saine" aux yeux des uns et "malsaine" aux yeux des autres ? L'identité des orthorexiques est fortement liée à l'attention obsessionnelle qu'ils portent quotidiennement à la nourriture. La prise alimentaire devient un acte individuel, quasiment égoïste, sans plaisir, où les autres n'ont pas de place. Les orthorexiques ont aussi tendance à développer un sentiment de supériorité face à ceux qui continuent de s'engluer dans des modes de vie et des pratiques alimentaires malsaines. Dans leur isolement, ils pourraient finir par se croire, non seulement supérieurs, mais éternels...

Pour ma part, je pense plutôt que, pour certains individus, le fait de percevoir les implications sanitaires, nutritionnelles et parfois politiques de ce qu'ils mangent les conduit à construire progressivement des formes de partage entre eux et le reste du monde. Partie prenante de l'idée du sain et de la bonne santé, l'alimentation tend à devenir le garant de l'intégrité morale des individus. Les adages : « on devient ce que l'on mange » ou encore : « dis moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es » n'ont jamais été perçus avec autant d'importance. La symbolique du partage et de la convivialité propre aux repas demande alors à être renouvelée. (*Nutrinews Hebdo*)