

Quand manger sain devient une obsession

Faire attention à ce que l'on mange, rien de plus normal. Mais certains s'en soucient trop. Ils souffrent d'orthorexie.

PAULINE MARTIAL

Manger mieux, bio, ou en tout cas plus sain, depuis la crise du covid, c'est devenu un réflexe pour de nombreux Belges qui se préoccupent aujourd'hui davantage de leur bien-être et donc de ce qui se trouve dans leurs assiettes. Si on ne peut voir ce changement d'habitude alimentaire que d'un bon œil, pour certaines personnes, ce souci d'alimentation saine vire parfois à l'obsession. Elles souffrent de ce qu'on appelle l'orthorexie (du grec orthos « droit » et orexis « appétit »). « Il s'agit d'un trouble alimentaire qui se manifeste par un comportement ou une pensée focalisée sur le contrôle de soi, de son alimentation et de son activité physique dans un objectif d'être en bonne santé », explique Sonia Fuchs, psychiatre et responsable de la clinique des troubles alimentaires du CHC MontLégia à Liège. À la différence de l'anorexique ou du boulimique, l'orthorexique ne bataille donc pas avec les quantités de nourriture qu'il ingère, mais bien avec sa qualité.

Vous aussi vous scrutez les étiquettes de tout ce que vous consommez ? Rassurez-vous, vous ne souffrez pas pour autant d'orthorexie. Il est logique de vouloir être en bonne santé et donc de prêter attention à ce que vous mangez. Là où cela devient en revanche problématique, c'est si vous êtes incapable de faire preuve de souplesse quant à votre alimentation. « Ce qui caractérise une personne orthorexique, c'est la rigidité de son comportement. Dans un contexte festif, chez des amis par exemple, elle ne va pas être capable de s'adapter en mangeant ce qui est à sa disposition. Dans un festival, il va lui être physiquement et psychologiquement impossible de manger un hamburger parce que cela va à l'encontre de la nourriture saine. La personne se trouve dans une culture de l'hy-

La crise sanitaire, un catalyseur de ces troubles ?

Orthorexie, anorexie, boulimie ou encore hyperphagie... Dans son sillon, la crise du covid a laissé de nombreux patients empreints des stigmates de troubles alimentaires divers. Leur point de départ ? Une envie, à la base innocente, de se remettre au sport ou de prêter davantage attention à son alimentation. « De nombreux Belges ont vu le premier confinement comme une occasion d'adopter ou de réadopter une hygiène de vie plus saine, ce qui en soi n'est pas une mauvaise chose. Le problème, c'est que ce confinement a également amené du stress et un certain repli sur soi. Tous ces éléments combinés, chez des personnes qui possèdent un tempérament contrôlant voire extrêmement perfectionniste, ont construit un terrain favorable à l'apparition de troubles alimentaires », explique Sonia Fuchs. Les adolescents, privés de leurs ressources sociales, auraient été largement concernés par ce phénomène. « Pour contrôler les situations difficiles extérieures auxquelles ils ont dû faire face, ils ont adopté un comportement de contrôle d'eux-mêmes, ce qui n'est qu'illusoire évidemment », estime la psychiatre. PA.M.L.



persain et ne peut envisager en aucun cas de s'octroyer l'un ou l'autre extra. Elle ne mange plus un plat mais des nutriments et perd totalement la composante émotionnelle liée au fait de manger », développe Sonia Fuchs.

Une personne orthorexique cultive en réalité une vision presque dichotomique de l'alimentation. D'un côté, il y a ce qui est bon : les produits de saison, les aliments non transformés ou encore le bio. De l'autre, le gras, le sucre, l'industriel... Bref, tout ce qui est perçu comme toxique pour la santé. L'orthorexie n'a généralement pas d'impact déficitaire sur le poids, et ne met donc pas le patient directement en danger comme l'anorexie par exemple. Mais cette vision binaire, stricte, de l'alimentation peut conduire à l'isolement familial et social, au risque parfois même de basculer dans un autre trouble alimentaire. « C'est va-

lable pour le patient en lui-même mais aussi pour sa famille, en particulier les adolescents », précise la psychiatre, « L'orthorexie d'un parent pousse souvent les enfants à s'autofreiner dans la consommation de certains aliments alors qu'ils ne l'ont pas choisi. On se retrouve alors dans des situations de culpabilité, ou avec des ados qui mangent en cachette et cela peut glisser vers une perturbation des conduites alimentaires. »

Un diagnostic difficile

Cette obsession dévorante tant socialement que psychologiquement est renforcée par les tendances des réseaux sociaux. Sur Facebook, mais surtout sur Instagram, où le culte de la belle image est omniprésent, les recettes « healthy » foisonnent. « C'est un cercle vicieux car dans ce monde hyperconnecté, on conti-

nue de nous montrer toujours plus de ce que l'on recherche. Au point que certains se disent qu'il n'est finalement pas normal de manger, de temps en temps, autre chose que cette nourriture ultra-saine », estime Sonia Fuchs. Un engrenage d'autant plus important qu'il est parfois difficile de diagnostiquer l'orthorexie. « Si la personne se plaît dans ce repère de valeurs, elle ne verra pas ça comme un problème. Généralement, ce n'est que lorsque cette attitude finit par impacter l'environnement de la vie sociale que certains envisagent de consulter », confie la responsable de la clinique des troubles alimentaires du MontLégia. La prise en charge de ces patients représente d'ailleurs un défi d'autant plus important que seuls quatre centres en Wallonie sont réellement spécialisés dans l'accompagnement spécifique des patients atteints de troubles alimentaires.

petite gazette

Le prince Harry...

Le prince Harry, désormais retiré avec son épouse Meghan Markle de la famille royale britannique, publiera fin 2022 des mémoires retraçant ses « erreurs » et les « leçons qu'il a apprises », a annoncé lundi la maison d'édition Penguin Random House. « J'ai porté de nombreuses casquettes au fil des ans, au sens propre comme au sens figuré, et j'espère qu'en racontant mon histoire – les hauts et les bas, les erreurs, les leçons apprises – je peux aider à montrer que, quelles que soient nos origines, nous avons plus en commun que nous ne le pensons », a déclaré le prince, cité dans un communiqué de la grande maison d'édition new-yorkaise.

... écrit ses mémoires

« J'écris ceci non pas comme le prince que je suis depuis ma naissance, mais comme l'homme que je suis devenu », a ajouté le prince. Selon l'éditeur, les mémoires, qui seront publiés dans le monde entier et dont les recettes iront à des œuvres caritatives, couvriront « sa vie sous les projecteurs, de l'enfance à aujourd'hui », notamment son « engagement militaire qui l'a mené deux fois sur les lignes de front en Afghanistan, et ses joies de mari et de père ». AFP

Dixit

« La vérité est une et n'a pas de rayon divergent ; elle n'a qu'un synonyme, la justice. Il n'y a pas deux lumières, il n'y en a qu'une, la raison. » VICTOR HUGO

Cité engloutie

« Une mission franco-égyptienne (...) a trouvé des débris d'un navire militaire de l'ère ptolémaïque et des vestiges d'un complexe funéraire grec datant du quatrième siècle avant J-C », a indiqué le ministère égyptien des Antiquités. La découverte a été effectuée lors de fouilles sous-marines à Héracléon (Thônis en égyptien ancien), qui fut l'un des principaux ports du pays situé à l'embouchure du Nil jusqu'à ce qu'Alexandre le Grand fonde la cité d'Alexandrie. La ville, découverte en 2001, a été submergée après une série de tremblements de terre et de grandes marées. Le navire à fond plat, doté de rames larges, d'un mât et de voiles, mesurait 25 mètres de long et était utilisé pour la navigation dans le delta du Nil, selon les premières déductions des archéologues. Le complexe funéraire montre la présence de marchands grecs dans la région. Les vestiges de ces temples ont été découverts sous l'eau « en excellent état ». AFP



Haro sur Satan !

Des fidèles participant au grand pèlerinage annuel en Arabie saoudite ont entamé mardi le rituel de lapidation de Satan en version très réduite en raison du covid, au premier jour de l'Aïd al-Adha, la fête du sacrifice célébrée par les musulmans dans le monde entier. AFP

LeBron James...

Space Jam : Nouvelle ère a bondi en tête du box-office nord-américain au cours du week-end avec 31,7 millions de dollars, un record pour un film familial depuis que la pandémie a touché l'industrie du cinéma, selon les chiffres publiés lundi par un cabinet spécialisé. Le film, mélange d'animation et de prises de vues réelles, est une suite, 25 ans après, du mythique « Space Jam » original.

... roi du box-office

La superstar actuelle du basket LeBron James est cette fois-ci en tête d'affiche, à la place de Michael Jordan. Malgré les critiques plus que mitigées – le quotidien New York Post le qualifiant notamment d'« abomination » – Space Jam 2 s'est propulsé en haut des classements, devançant le leader du week-end passé, Black Widow, dernier film des studios Marvel en date. AFP

« Ouaf ouaf »...

Yurika Igarashi, 12 ans, peut compter sur un fidèle garde du corps quand elle rentre de l'école à Tokyo: Sakura, un caniche faisant partie d'une patrouille de chiens, comme dans la série animée pour enfants « La Pat'Patrouille ». Cette initiative de propriétaires de chiens du quartier vise à la fois à créer davantage de liens entre les résidents et à leur donner un sentiment de sécurité.

... monte la garde

« Bien sûr, c'est amusant de se promener avec les chiens mais je sens aussi qu'ils me protègent », raconte Yurika. Sakura fait partie d'une patrouille locale de 150 chiens appelée « Wan Wan » (« ouaf ouaf » en japonais). Il en existe d'autres au Japon, mais c'est l'une des plus anciennes. Cette action a démarré « grâce à des volontaires, donc les propriétaires individuels participent quand ils peuvent et font porter à leurs chiens la même écharpe » distinctive de couleur verte, explique la responsable de la patrouille Keiko Shimizu. La plupart des propriétaires de chiens sont des parents d'élèves ou d'anciens écoliers mais beaucoup participent aux rondes simplement en tant qu'habitants du quartier. AFP

Un saphir...

Un saphir du Cachemire de 27 carats a été adjugé 2,1 millions d'euros lundi soir lors d'une vente aux enchères organisée à Monaco par l'Hôtel des ventes de Monte-Carlo (HVMC). Estimée entre deux et trois millions d'euros, cette pierre précieuse, montée sur une bague en platine et or jaune dans un double entourage de diamants ronds, a été mise à prix à 1,7 million d'euros lors de cette vente qui se tenait au Café de Paris. Sept acheteurs par téléphone ont fait monter les enchères avant le coup de marteau final. L'acquéreur, de nationalité italienne, devra déboursé avec les frais un total de 2,7 millions d'euros pour ce bijou qui appartenait précédemment à une famille princière européenne.

... à deux millions

Les plus beaux spécimens de saphirs du Cachemire sont régulièrement vendus au-dessus du million d'euros. Au XIX^e siècle, un glissement de terrain dans les montagnes de l'Himalaya avait révélé un gisement de pierres exceptionnelles, a expliqué la maison de ventes. La plupart des gisements de cette région sont fermés, ce qui explique la rareté et la valeur de ces pierres « d'un bleu profond et d'un éclat soyeux et velouté ». AFP