

Nouveaux modes alimentaires : Quand la nourriture tourne à l'obsession pathologique

POTTIER Mathilde
Psychologue Clinicienne
Pôle de Chirurgie
Centre Hospitalier de Valenciennes

D'innombrables modes alimentaires:

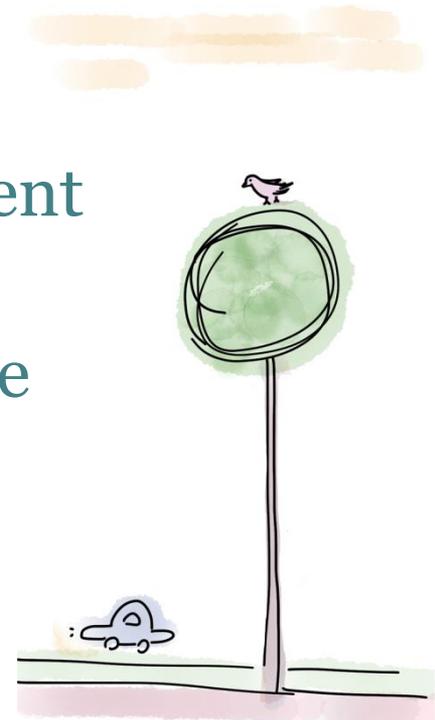
CHRONONUTRITION
Méditerranéenne
Paléogène
Cétogène
Solithique
FORKING
Macrobien
Végétarisme
Sans lactose
Bio
Végétarisme
Sans gluten
Véganisme
Jeûne
Locavorisme

Avec de multiples vertues:



- Modifier son apparence (perdre du poids, avoir meilleure mine)
- Etre en meilleure santé
- Etre plus respectueux de l'environnement
- S'approcher du bonheur
- Suivre une mode / appartenance sociale

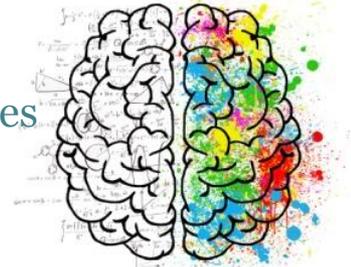
...



Leurs émergences:

Les fonctions de l'alimentation

- **Nutritive**
 - Besoin vital et l'homme en est conscient :
 - Objectif = éviter la famine
 - mais pas seulement !
- **Sociale**
 - Le partage de nourriture est à la base des premières règles de vie en société
 - Facteur essentiel de la construction des groupes
- **A l'origine de la pensée symbolique**
 - Recherche l'augmentation et la diversification des ressources
 - A l'origine de l'exploration du monde et du développement de nouvelles technologies
- **Hédonique**
 - L'homme ne peut se nourrir de pilules et ne supporte pas bien un régime qui ne développe pas sa volupté et son plaisir à manger.



Leurs émergences: La médicalisation

- De tout temps, les préoccupations sont de vivre plus longtemps tout en évitant de souffrir

IIIe

Antiquité

XIXe

XXe

50's

60's

« De la nourriture tu feras ta médecine »

Hypocrate

Le principal recours du médecin est la prescription alimentaire.

Alimentation est la cause de rachitisme, nanisme, « crétinisme » ...

Accélération importante des connaissances médicales scientifiques

Les médecins dénoncent les méfaits de certains aliments (graisses, sucre..) par rapport aux risques cardio-vasculaires, cancers et autres pathologies

Le taux de mortalité est plus élevé pour personnes en obésité
-> encourage les régimes qui se généralisent chez les occidentaux

Leurs émergences: L'abondance

- Aujourd'hui, l'offre alimentaire n'a jamais été si importante, avec une multiplication des produits étiquetés « sains »



Or plus large est le choix, plus grand est le risque d'erreurs.
-> anxiété liée au choix alimentaire



Leurs émergences: L'influence des médias

- Les scandales sanitaires et de l'industrie agro-alimentaire se suivent : entraînent une méfiance croissante des consommateurs
 - Ex: la vache folle, poulet aux hormones, maïs transgénique ...



- Diffusion croissante des préconisations de bonnes conduites et des contre indications diététiques:

- Ex: PNNS



- Véhiculent les grandes avancées scientifiques

- Or les sciences sont en constante évolution, entraînant parfois la diffusion d'informations contraires dans un laps de temps relativement court

« Certains vont vous dire que c'est cancérigène, d'autres pas du tout, d'autres que c'est bon et d'autres que c'est mauvais, alors on ne sait plus. »

Un participant à une étude de Claude Fischler, 1993



Leurs émergences: L'influence des médias



- Les nutriments à valence négative sont plus moteur d'achats que les nutriments à valence positive (projet AllegNutri, Programme National de Recherche en Alimentation et Nutrition Humaine, 2006)



- 5 messages positifs sont nécessaires pour contre balancer une seule information négative (*Verbeke et Ward, 2001*).
 - Ce sont donc les informations négatives, nombreuses dans les médias, qui sont majoritairement retenues.

Flou artistique

GAGNER DES CATÉCHINES
ou sans aura. Ne pas associer avec d'autres médicaments contenant des anti-inflammatoires non stéroïdiens et/ou de l'aspirine.

Publicité: 0:10

La pizza plus nutritive qu'un bol de céréales pour le petit déjeuner

Des chercheurs américains... de boire du thé à haute température... cancer de l'œsophage.

régime riche en protéines associées à un risque

sticides? ... sur la présence de ... marques, même bio.

23H06 Les Hôpitaux de sérieusement se
17H33 Nouveaux pollués pas seule respon
17H02 Vaccins : le coup Gymes après la r
13H07 Découvrez la mu

Le régime issu du mangon... graines, n... avec le Dr

Il éloigne le c

Le thé s'oppose à... en catéchines, de

Actu Santé

CANCER

Partager

Facebook, Twitter, Google+, YouTube, Email icons

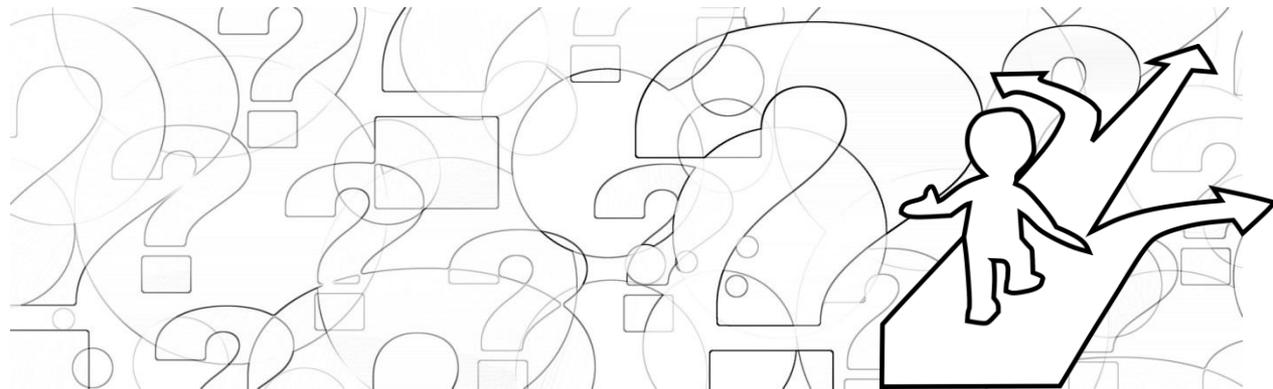
! (exclamation mark)

« La Cacophonie diététique »

- En 1979:

1^{ère} description de cacophonie diététique (ou gastro-anomie) par Claude Fischler.

ensemble synchronique de discours concernant l'alimentation provoquant une dissonance cognitive (IREMAS, 2010)



« La Cacophonie diététique »

- Perte de repères:



« tirillés entre les impératifs de la mode, les conseils des médecins et la pression de la publicité, les mangeurs ne savent plus à quel « sain » se vouer ».

Fischler, 1995

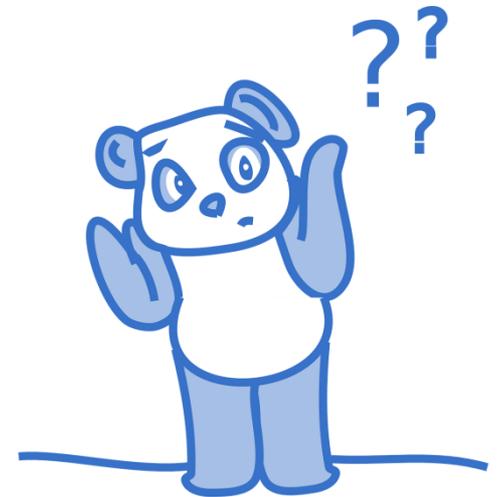
- Adoption de conduites visant à réduire la dissonance
- Simplification et favorisation de la parole des « gourous »

« La Cacophonie diététique »

La proposition

« je suis souvent embarrassé quant à ce qu'il faut manger pour rester en bonne santé »

Accord de :
26% des interviewés en 2000
vs
40% en 2005



(TNS Healthcare Sofres, 2005)

L'Orthorexie



- Caractérisée pour la 1^e fois par Steve Bratman (1996):

« Unhealthy obsession with eating healthy food »

Ce n'est pas le régime en soi qui est pathologique mais l'**obsession** qu'il entraîne, et **les conséquences sociales et familiales**

L'Orthorexie:

- Ex:

- Ne manger que des fruits ou légumes cueillis moins de quinze minutes avant, par peur qu'ils ne perdent leurs nutriments.
- Faire 12 repas par jour accompagnés de compléments alimentaires.
- Peur envahissante d'être empoisonné entraînant un isolement social.



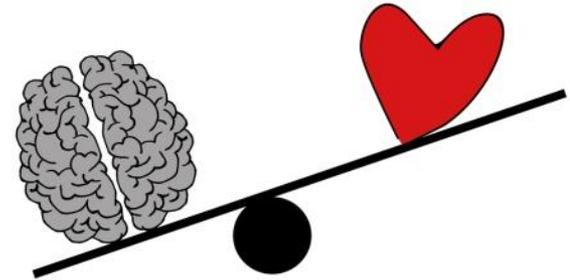
L'Orthorexie:

- Cette symptomatique n'est connue que depuis quelques années
- Peu encore d'études très solides concernant la prévalence ou prise en charge
- Pas référencée dans le DSM V mais des ateliers et poster ont été fait au congrès annuel de l'APA: suscite un intérêt croissant

L'Orthorexie:

- Proposition de critères diagnostic par Dunn et Bratman (2016):
 - Critère A:
 - Comportements compulsifs et/ou préoccupations mentales concernant des pratiques diététiques perçues comme permettant un optimum de santé
 - La violation des règles auto-imposées cause:
 - une peur exagérée de maladie
 - un sentiment d'impureté personnel
 - de la honte et de l'anxiété
 - Les restrictions diététiques augmentent au fil du temps (*ex: élimination de groupes alimentaires entiers ou jeûnes partiels de plus en plus fréquents/graves*).

L'Orthorexie:



▫ Critère B:

Les comportements compulsifs/préoccupations mentales deviennent cliniquement significatifs par l'un des facteurs suivant:

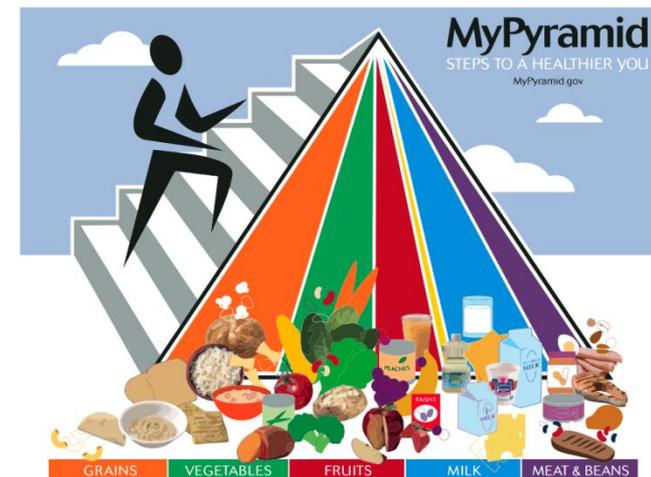
- Malnutrition, perte de poids sévère &/ou autres complications médicales dues à une restriction alimentaire
- Détresse intra-personnelle &/ou altération du fonctionnement social, scolaire ou professionnel
- La satisfaction corporelle, l'estime de soi, l'identité et/ou la satisfaction dépendent excessivement du respect du comportement alimentaire sain auto-défini

L'Orthorexie

- D'autres traits sont régulièrement cités dans la littérature:
 - Obsessions en lien avec la planification, l'achat & la préparation des repas
 - L'alimentation est considérée comme une source de santé plutôt que de plaisir
 - Détresse ou dégoût à proximité d'aliments non sains
 - Croyance que les pratiques alimentaires favorisent une meilleure santé malgré les signes de malnutrition

Quelques pistes:

- **Alimentation intuitive** (étude NutriNet-Santé, 2016):
 - **Effets démontrés sur la santé physiologique et psychologique:**
 - **inversement associée:**
 - aux symptômes de désordres alimentaires,
 - aux comportements alimentaires restrictifs,
 - à l'anxiété concernant les aliments ou le contenu nutritionnel des aliments.
 - **associée à**
 - la perte et au maintien du poids corporel,
 - à une image corporelle positive,
 - à la variété alimentaire,
 - à la motivation à être physiquement actif,
 - à une meilleure estime de soi,
 - au bien-être général



Quelques pistes:

- Suivi diététique/nutritionnel
 - Restauration du poids et/ou correction des carences
 - Diversification alimentaire
- Psychothérapie :
 - Pas de thérapie spécifique à l'orthorexie
 - Objectif =
 - Augmenter la variété d'aliments ingérés
 - Exposition aux aliments anxiogènes

« Il faut manger pour vivre et non vivre pour
manger »

Molière

le bourgeois gentilhomme



Pour en savoir plus:

- **Livre Blanc Cacophonie alimentaire et nutritionnelle.** IREMAS, 2010
- <http://www.orthorexia.com/>
- <https://www.nationaleatingdisorders.org/learn/by-eating-disorder/other/orthorexia>
- **Orthorexie, Quand manger sain devient obsessionnel.** McGregor R.
- **Health Food Junkies: Orthorexia Nervosa: Overcoming the Obsession with Healthful Eating.** Bratman Steven avec Knight David, 2001.