



# COMMENT TU MANGES ?

ALIMENTATION ET COMPORTEMENT

ORTHOREXIE, UN NOUVEAU  
TROUBLE DU COMPORTEMENT  
ALIMENTAIRE ?



*Quand  
l'alimentation vire  
à l'obsession*



En 1996, Steven Bratman met en évidence qu'il est possible de développer une obsession malsaine pour la nourriture saine et nomme ce nouveau comportement alimentaire « orthorexie » : manger sainement devient obsessionnel et la peur de manger malsain, une angoisse

**Laurence Bridel, Diététicienne**



# Comment tu manges?

## ALIMENTATION ET COMPORTEMENT

**Définition :** Même si manger sainement contribue à la prévention de l'obésité et des maladies chroniques non transmissibles, cela peut devenir un problème lorsque la préoccupation mentale pour l'organisation de la nourriture tourne à l'obsession, quand le choix alimentaire est de plus en plus restreint dans le but d'éviter tout ce qui pourrait être « malsain », quand la transgression des règles génère frustration et culpabilité, quand les relations sociales sont impactées par les croyances ou les comportements liés à une alimentation saine.

Si l'orthorexie est reconnue par les professionnels de terrain comme un phénomène de plus en plus fréquent, la communauté scientifique se heurte encore à sa compréhension : comment définir ce trouble, quels sont les critères de diagnostic ? A partir de quand manger sainement ne l'est plus ? Des études sont en cours suite à la création d'un groupe de recherche spécialisé (ON-Task Force) en 2016.

## *Facteurs de risques observables*

Parmi les facteurs de risque observés dans la littérature, on peut relever:

- faible estime de soi,
- tendance perfectionniste,
- tendance obsessionnelle compulsive
- suivi de régimes, végétarisme et veganisme, locavorisme,
- antécédent de troubles du comportement alimentaire.

# Comment tu manges?

## ALIMENTATION ET COMPORTEMENT

### *A quel moment instaurer un suivi par des professionnels*

Selon Bratman, un suivi devrait être instauré lorsque :

- le régime alimentaire met la santé de la personne en danger,
- le régime alimentaire semble rendre la personne malheureuse,
- l'individu se sent piégé par son alimentation,
- l'individu admet qu'il veut se séparer de son régime alimentaire extrême mais n'y parvient pas,
- l'individu demande de l'aide,
- une tierce personne est impliquée et que les choix alimentaires sont fortement affectés par l'influence d'un groupe, qui se rapproche d'une secte,
- le régime alimentaire semble s'être transformé en une maladie émotionnelle.

Le suivi doit être pluridisciplinaire (médecin, psychiatre et diététicien) et individualisé : l'approche TCC, l'éducation nutritionnelle, la méditation et la relaxation dans un contexte de bonne alliance thérapeutique sont les pistes proposées actuellement.





# Comment tu manges?

ALIMENTATION ET COMPORTEMENT

## *Pour en savoir plus et aller plus loin*

Schwan R. L'Orthorexie. [en ligne]. Consulté le 04.01.21.  
Disponible : <https://www.lareponsesedupsy.info/orthorexie>

Etat des connaissances de l'orthorexie, quels sont les traitements proposés et le rôle du diététicien dans la prise en charge ? Travail de Bachelor  
Aeschlimann F. et Osman I. HEdS juillet 2019.

Disponible:

[https://doc.rero.ch/record/327623/files/TB\\_final\\_Orthorexie\\_FA\\_OI.pdf](https://doc.rero.ch/record/327623/files/TB_final_Orthorexie_FA_OI.pdf)

Chapy A. Orthorexie : évolution historique et état des lieux actuels. Cahier de nutrition et diététique (2020) 55, 165-175



## *Contact*

**Laurence Bridel**

Ditéticienne ASDD

Cabinet de Nutrition et Diététique

[www.nutritiondietitique.ch](http://www.nutritiondietitique.ch)

Cabinet de nutrition & diététique

