

L'orthorexie ou l'obnubilation alimentaire

A l'heure où la méfiance alimentaire est de rigueur, les personnes souffrant de troubles alimentaires ne savent plus où donner de la tête. L'augmentation du nombre de personnes présentant des troubles liés à l'alimentation tels que l'anorexie, la boulimie et l'orthorexie, traduit à quel point dans nos cultures les questions symboliques, les malaises psychologiques et leurs expressions sociales se concentrent sur **l'acte de se nourrir**. C'est le cas des patients souffrant **d'orthorexie**. La personne orthorexique est obnubilée par la **qualité de l'alimentation et non-la quantité**, comme le serait celle souffrant d'anorexie ou de boulimie.

L'alimentation de l'extrême

Le Dr S. Bratman est le premier à décrire l'orthorexie en 1997. L'orthorexie vient du grec « orthos » pour signifier correct et « orexis » pour signifier appétit, donc un appétit correct. L'orthorexie ou orthorexia nervosa ou encore l'addiction à la nourriture **est un trouble du comportement alimentaire** caractérisé par le désir extrême qui tourne en **une obsession permanente, de consommer une nourriture dite saine ou encore, annoncée comme « diététiquement correcte »**.



L'orthorexie peut commencer par une analyse de l'alimentation quotidienne pour soulager une maladie ou pour obtenir une perte de poids de quelques kilogrammes. La personne orthorexique calcule et analyse points par points ce qu'elle mange. L'organisation, la recherche, la sélection et la consommation de la nourriture deviennent ses priorités quotidiennes et occupent de plus en plus de temps dans la journée.

Le plus alarmant, c'est que les personnes orthorexiques inventent leurs propres règles alimentaires qui ne coïncident en aucun cas avec une alimentation saine et équilibrée. Ces patients se plient à des exigences qu'ils se sont eux-mêmes fixés. Ils se sentent obligés de les respecter, ce qui les contraint à planifier consciencieusement les repas pour la semaine, par exemple. L'extrême du comportement peut les pousser à prendre avec elles leur propre alimentation au restaurant ou autre endroit par crainte de graisses, de produits chimiques, etc. Quand la personne orthorexique craque face à une tentation ou un aliment jugé interdit, la personne se sent comme souillée et coupable. Pour réparer l'erreur et la faute, elle restreint encore plus son alimentation.

En 10 questions

Le Dr S. Bratman a constitué un test, le « Test de Bratman », pour vérifier si une personne conserve le sens de la mesure ou au contraire tend à devenir obsédée par ce qu'elle mange. Si le patient répond par l'affirmative à 4 ou 5 questions, le patient se trouve légèrement tendu face à son alimentation. Si par contre, il répond 10 fois par la positive, le patient se trouve fortement obsédé par le fait de manger sainement.

Test de Bratman

1. Passez-vous plus de 3 heures par jour à penser à votre régime alimentaire ?
2. Planifiez-vous vos repas plusieurs jours à l'avance ?
3. La valeur nutritionnelle de votre repas est-elle plus importante que le plaisir de le déguster ?
4. La qualité de votre vie s'est-elle dégradée, alors que la qualité de votre nourriture s'est améliorée ?
5. Etes-vous récemment devenu plus exigeant (e) avec vous-même ?
6. Votre amour propre est-il renforcé par votre volonté de manger sain ?
7. Avez-vous renoncé à des aliments que vous aimiez au profit d'aliments "sains" ?
8. Votre régime alimentaire gêne-t-il vos sorties, vous éloignant de votre famille et de vos amis ?
9. Eprenez-vous un sentiment de culpabilité dès que vous vous écarterez de votre régime ?
10. Vous sentez-vous en paix avec vous-même et pensez-vous bien vous contrôler lorsque vous manger "sain" ?

L'étrange confusion

Les causes profondes de l'orthorexie sont à rechercher du côté de la perte des repères et des traditions qui accompagnent la solitude et l'absence de lien social. L'individu ne pense plus qu'à la nourriture pour panser ses émotions et ses angoisses. L'orthorexie est un nouveau trouble du comportement alimentaire qui comme pour certaines anorexies mentales, une fois installées, s'auto-entretiennent par le biais d'une jouissance de manque. La chasse aux produits prétendument classés comme toxiques ne diminue pas l'angoisse du patient, bien au contraire, elle l'augmente. Quand, le fait de manger, ou pas, devient obsédant et envahit une partie de l'esprit de la personne, on peut considérer l'orthorexie comme un trouble obsessionnel compulsif.

Les proches de personnes orthorexiques doivent les aider à revenir dans l'équilibre et la modération. Il s'agit de les aider à réintroduire petit à petit les aliments exclus afin d'élargir leur cercle alimentaire graduellement.

La consultation d'un psychiatre ou d'un psychologue spécialisé dans les thérapies cognitivo-comportementales est fortement recommandée.

MENUS EQUILIBRES DE LA SEMAINE

1,5 L d'eau par jour ! Tout au long de la journée, pensez à boire.

	Déjeuner	Diner
Lundi	Concombres sauce au yaourt Steak de boeuf Pommes de terre au four Nectarine	Melon Omelette Ratatouille Riz au lait
Mardi	Salade de pâtes avec thon, tomates, olives Fromage blanc Figues fraîches	Tarte aux légumes et au comté Salade verte Pomme cuite
Mercredi	Avocat vinaigrette Rôti de dinde Petit pois et carottes Yaourt Kiwi	Aubergine farcie Riz et Salade verte Fromage blanc aux framboises
Jeudi	Dos de merlu et tagliatelles de Courgettes Fromage et pain aux noix Raisin	Taboulé Flan aux épinards Salade de fruits
Vendredi	Tomates mozzarella au basilic Escalope de veau Coquillettes aux champignons Pêche	Galette jambon/fromage Salade verte Mélange d'agrumes coupés
Samedi	Salade de poivrons et feta Brochette de Magret de canard Tarte aux pommes	Salade de pommes de terre/cabillaud/ciboulette Mâche Faisselle et compote d'abricot
Dimanche	Carottes râpées Filet de poulet et son riz à la méridionale Clafoutis aux quetsches	Gaspacho Lentilles aux petits lardons Yaourt Pastèque

CLAFOUTIS AUX QUETSCHES

INGREDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1,2 kg de quetsches
- 20g de beurre + 1 peu pour le moule
- 3 œufs
- 70g de farine
- ¼ de litre de lait demi-écrémé
- 20g + 50g de sucre cassonade
- 2 cl d'eau de vie de prunes ou d'Armagnac (facultatif)



PREPARATION

Préchauffer le four à 180°C. Dénoyer les quetsches puis les poêler avec 20g de beurre et 20g de sucre cassonade pendant 5 min. Ajouter l'eau de vie en fin de cuisson et retirer du feu.

Beurrer et fariner le moule de cuisson. Réaliser l'appareil clafoutis : Fouetter les œufs avec 50g de sucre et ajouter la farine puis le lait. Verser les quetsches et l'appareil clafoutis dessus. Enfourner et cuire pendant 30 min environ.

Clafoutis aux quetsches	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	216	11	9	38

Equivalence => 1 part = 1 portion de fruit + 100g de féculents + 1 CàS de matières grasses

SALADE DE POIVRONS ROTIS ET FETA

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 poivrons rouges moyens ou 3 gros
- 2 oignons jaunes et 2 tomates grappe
- 80g à 100g de feta
- 5 c à soupe d'huile d'olive
- Une bonne pincée de graines de fenouil
- Une bonne pincée de coriandre en poudre +/- cumin
- Un petit piment oiseau ou 1 c à café de piment d'Espelette
- Quelques feuilles de basilic et de menthe
- Sel



PREPARATION

Préchauffer le four à 190°C. Laver et couper les poivrons en tranches en ayant soin de retirer le pédoncule, les graines et les membranes internes. Peler et couper en grosses tranches les oignons ainsi que les tomates. Poser tous les légumes sur une plaque du four. Saupoudrer avec les épices, puis arroser avec 3 càs d'huile d'olive et saler. Mélanger de manière à bien enrober chaque légume. Enfournier pendant 20/25 min : les légumes doivent devenir moelleux mais sans brûler. Dans un saladier, mélanger 2 càs d'huile avec le piment. Ajouter la feta en morceaux puis ajouter les légumes rôtis (avec leur jus). Mélanger et saler encore un peu si besoin. Servir tiède ou à température ambiante avec le basilic et la menthe.

Salade de poivrons	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	271	9	21	12

Equivalence => 1 part = 1 portion de légumes + 2 CàS de matières grasses + ½ produit laitier

FILET DE POULET ET SON RIZ A LA MERIDIONALE

INGREDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 6 filets de poulet
- 360g de riz long
- 40 cl de bouillon de légumes ou de volaille
- 2 oignons et 3 tomates
- 60 g d'olives noires dénoyautées
- 1 c à café de concentré de tomate
- 3 c à Soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre et thym frais



PREPARATION

Peler les oignons et les hacher finement. Chauffer 1 càs d'huile dans une sauteuse, y faire revenir les oignons pendant 2 min puis ajouter le riz jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajouter alors le concentré de tomate dilué dans le bouillon de légumes ou de volaille chaud. Cuire 15 min à feu doux à couvert en surveillant que le riz n'attache pas.

Saler et poivrer les filets. Chauffer 2 càs d'huile dans une grande poêle. Cuire 8 à 10 min à feu moyen. Couper les tomates en morceaux, les olives en rondelles et les ajouter au riz 5 min avant la fin de la cuisson. Servir le poulet en tranches avec le riz aux tomates, parsemé de thym frais et de poivre concassé.

Poulet et riz méridional	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	400	27	10	50

Equivalence => 1 part = 1 portion de protéines + 1/2 CàS de matières grasses + 200g de féculents