



de la **POPULATION SUISSE** consomme au moins **cinq portions de fruits et légumes** par jour.

selon l'Enquête suisse sur la santé.

ORTHOREXIE Pesticides, additifs, scandales alimentaires peuvent pousser certains consommateurs à adopter l'alimentation la plus saine possible. Attention à l'excès.

Quand manger sain vire à l'obsession

LYSIANE FELLAY

Manger sainement, c'est dans l'air du temps. Tout le monde sait qu'il vaut mieux ne pas manger trop gras, trop sucré ou trop salé et qu'il vaut mieux privilégier les produits bios. Les scandales liés à l'alimentation peuvent remettre en question nos habitudes alimentaires. Cela peut renforcer l'envie du consommateur de manger «mieux». Il ne souhaite pas s'intoxiquer avec des additifs, des pesticides ou encore manger un aliment dont il ne connaît pas le contenu exact, ni même la provenance. De manière générale, il est bien de vouloir manger sainement. Il n'y a rien de mal à cela, sauf si cela vire à l'obsession. Chez certaines personnes, tout devient compliqué pour de multiples raisons.

Conduite alimentaire problématique

Cela porte un nom: l'orthorexie. La personne va essayer de bannir de son alimentation tout ce qui peut être toxique pour sa santé et ne consommer que ce qui peut lui apporter des bienfaits et lui éviter des maladies. «Tout aliment est un alicament (aliment et médicament à la fois) pour cette personne. Elle se nourrit idéalement pour se soigner», souligne Janique Parvex, psychologue spécialiste en psychothérapie FSP, spécialisée dans les troubles alimentaires à l'Hôpital du Valais. «L'orthorexie ne figure pas dans le manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM) et n'est pas considérée comme une maladie à proprement parler. Elle n'est pas censée avoir un impact sur la santé dans la me-

sure où la personne mange sainement et ne restreint pas les quantités», précise Janique Parvex. Vous l'aurez compris, l'orthorexique va se préoccuper de manière excessive de la qualité de son alimentation, errant à la recherche du régime idéal. Cette personne va sélectionner rigoureusement sa nourriture en écartant additifs, colorants, conservateurs, etc. Elle peut même aller jusqu'à instaurer certains rituels comme contrôler scrupuleusement le temps de cuisson pour conserver les valeurs nutritives d'un légume ou s'imposer de mâcher 20 fois un aliment avant de l'avaler. «L'orthorexique pense pouvoir réduire les risques par un contrôle accru, qui au final attise la crainte de manger. La personne finit par s'enfermer dans un cercle vicieux, note la psychologue. Cette attitude alimentaire n'a rien d'instinctif. Il s'agit vraiment d'un contrôle excessif et réfléchi. Tout devient compliqué. La personne va tout le temps penser à manger sainement. A chaque invitation chez un membre de la famille ou chez des amis, elle va réfléchir à la qualité de l'alimentation. Elle peut même être méfiante

«**Tout aliment devient un alicament pour les orthorexiques.**»



JANIQUE PARVEX
PSYCHOLOGUE À
L'HÔPITAL DU VALAIS
SPÉCIALISÉE DANS
LES TROUBLES
ALIMENTAIRES

au point d'emporter avec elle son repas ou sa boisson», poursuit Stéphanie Oreiller, BSC diététicienne à l'Association suisse de diététicien-ne-s diplômé-e-s en cabinet privé et coordinatrice de Fourchette verte Valais. Petit à petit, la personne orthorexique va s'isoler. Elle n'aura plus envie de partager un moment convivial autour d'un repas avec sa famille ou ses amis.

Quelques pistes

Nous l'avons dit, les causes sont multiples. Il y a, d'une part, la tendance croissante à vouloir se nourrir sainement, mais ce n'est pas tout. «L'environnement familial peut influencer l'apparition d'un trouble du comportement alimentaire. Pour citer quelques exemples, des attitudes compliquées face à la nourriture en termes de régimes et de culte de la minceur, des règles familiales contraignantes et rigides, voire un manque de cohésion au sein de la famille, peuvent jouer un rôle», souligne la psychologue. Sur le plan individuel, la personne éprouve souvent un mal-être profond. Elle souffre et s'enferme dans ses pratiques alimentaires. Elle est obnubilée par l'idée qu'elle ait pu ingérer un aliment qui va la rendre malade. Elle bannit les excès, sans toutefois réussir à s'empêcher de les pratiquer. Les plaisirs occasionnels comme un petit morceau de chocolat sont interdits... A terme, peut se produire une dérive vers l'anorexie ou la boulimie s'il y a une importante restriction des quantités, ou s'il y a des compulsions ali-

mentaires. Dans les deux cas, l'impact sur la santé de la personne est majeur et il y a un réel danger.

Retrouver le plaisir

«Quand la personne souffre de ses pratiques alimentaires, que son contrôle excessif prend toute la place, il est recommandé de consulter un psychologue ou un psychiatre, avec le soutien d'une diététicienne», continue Janique Parvex. La psychothérapie peut aider à comprendre et à désamorcer la question du contrôle excessif, à mieux gérer l'anxiété et les émotions associées. Son objectif est aussi de travailler l'image corporelle liée à l'estime de soi. En parallèle, il convient de reprendre les bases de l'alimentation pour retrouver du plaisir à manger et réapprendre à faire confiance à son corps et à ses sensations. ○



Vendredi 22 avril,
l'émission L'antidote
«Mucoviscidose: souffle
de vies» sera diffusée sur Canal9 à 18 h 30,
19 h 30, etc. Infos sous bit.do/antidote

Pour retrouver une relation apaisée avec la nourriture

- 1 *Ecouter ses sensations de faim et de satiété*
- 2 *Respecter ses envies sans tomber dans l'extrême*
- 3 *Manger équilibré*
- 4 *Etre bienveillant avec soi-même*
- 5 *Ne pas vouloir tout contrôler*



UNE AFFAIRE DE PLAISIR

Manger sainement, c'est important. Prendre soin de son alimentation ne veut pas forcément dire que l'on va finir par souffrir d'un trouble alimentaire. Pour avoir une relation apaisée avec la nourriture, il est important de faire confiance à son corps et à ses sensations. «L'alimentation, c'est tout d'abord instinctif. Nous sommes aiguillés par notre faim et nos envies. C'est important d'identifier les sensations comme l'appétit et la satiété et de les écouter», note Stéphanie Oreiller, diététicienne. Se nourrir, c'est découvrir des goûts, apprécier des saveurs. La personne doit respecter ses envies, sans tomber dans les extrêmes. Mais si les écarts deviennent difficiles à gérer, mieux vaut en parler à une diététicienne. «De manière générale, il faut varier son alimentation et veiller à avoir un équilibre sur la semaine. Aussi, il n'y a pas d'aliments bons ou mauvais. Tout est une question de quantité», poursuit la diététicienne. Enfin, lorsqu'un trouble alimentaire s'est invité dans la vie de la personne, elle doit faire preuve de patience pour réapprendre à manger et retrouver du plaisir à le faire. ○

FORMATION – FONDATION AS'TRAME

L'enfant en deuil

Quand une famille vit une situation de deuil, souvent, les parents se sentent perdus. Ils ne savent pas comment parler à leurs enfants, ni quoi leur dire. Difficile d'expliquer des choses que le parent ne comprend pas forcément lui-même. Quand cela est difficile à gérer, la famille se dirige parfois vers un professionnel. Cela peut être un psychologue, un enseignant, un éducateur, etc. La famille espère recevoir le meilleur accompagnement possible. C'est dans ce but qu'une formation est organisée prochainement par la fondation As'trame à Sion, les 9, 10 mai et 6 juin prochains. La fondation est spécialisée dans le domaine de la rupture des liens. Le deuil en fait partie. L'objectif de la formation est d'offrir des outils théoriques et pratiques pour aider les professionnels des domaines de la santé, de l'éducation et du social à penser et à développer leurs interventions dans ce type de situations. ○

Plus d'informations sous: www.astrame.ch/pour-les-professionnels

CAMPAGNE «BREAK THE CHAINS»

En avril, éviter les risques

La campagne «Break The Chains», commencée début avril, vise à réduire le nombre de nouvelles infections par le VIH au sein des communautés gay et bisexuelle.

En avril, la campagne invite à éviter tout risque pendant le mois puis à faire un test au mois de mai, si possible avec les partenaires.

Le test de dépistage du VIH peut se faire gratuitement le 21 mai dès 20 heures à Alpagai ou durant tout le mois de mai dans les centres SIPE ou à l'ICHV pour 10 francs. ○

Infos sous: sida-vs.ch

