

Philippe Carruzzo, Samuel Heiniger, Anne-Sophie Massy, Mélanie Rossé

Fréquence de symptômes orthorexiques chez les patients de cabinets diététiques

Un article d'étudiants – module d'immersion, Université de Lausanne

L'orthorexie est caractérisée par l'obsession de manger sainement [1]. Dans notre société l'orthorexie constitue un problème émergent et encore méconnu, bien que sa fréquence et son impact psychosocial sur l'individu soient significatifs et importants. Alors que l'anorexie et la boulimie sont caractérisées par un problème de quantité de nourriture ingérée, l'orthorexie concerne la qualité des aliments consommés. Cependant tous ces troubles du comportement alimentaire ont en commun une obsession pathologique face à la nourriture. Cette obsession est tellement importante que la personne concernée consacre beaucoup de son énergie et de son temps à organiser sa propre journée alimentaire.

Le terme d'orthorexie a été proposé en 1997 par le Dr Steven Bratman, qui a développé un questionnaire permettant d'évaluer le comportement obsessionnel face à la nourriture (tab. 1). Il s'agit d'un questionnaire d'auto-évaluation, qui a l'avantage d'être très facile à remplir et de n'exiger que quelques minutes pour être complété. Ce questionnaire nous informe sur le risque d'avoir une attitude obsessionnelle sur le plan alimentaire. Le diagnostic d'orthorexie est probable à partir de 4 réponses positives [2]:

- Passez-vous plus de 3 heures par jour à penser à votre alimentation?
- Planifiez-vous vos repas plusieurs jours à l'avance?
- La valeur nutritionnelle de votre repas est-elle, à vos yeux, plus importante que le plaisir de le déguster?
- La qualité de votre vie s'est-elle dégradée, alors que la qualité de votre nourriture s'est améliorée?
- Etes-vous récemment devenu(e) plus exigeant(e) avec vous-même?
- Votre amour-propre est-il renforcé par votre volonté de manger sain?
- Avez-vous renoncé à des aliments que vous aimiez au profit d'aliments «sains»?
- Vos habitudes alimentaires gênent-elles vos sorties, vous éloignant de votre famille et de vos amis?
- Eprouvez-vous un sentiment de culpabilité dès que vous vous écarterez de l'alimentation recommandée?
- Eprouvez-vous de la paix et le sentiment de vous contrôler complètement quand vous mangez sainement?

Les objectifs de ce travail étaient premièrement d'évaluer la fréquence des symptômes évoquant l'orthorexie dans deux collectifs lausannois (patients consultant un cabinet de diététiciens et étudiants en médecine, tableau 1) et deuxièmement d'observer l'impact de l'orthorexie sur l'individu dans la communauté.

Tableau 1

La fréquence des symptômes évoquant l'orthorexie dans deux collectifs lausannois.

	Patients	Volontaires
Nombre	40	62
Ratio H : F	0,54	0,65
Age moyen (années)	40,9	22,6

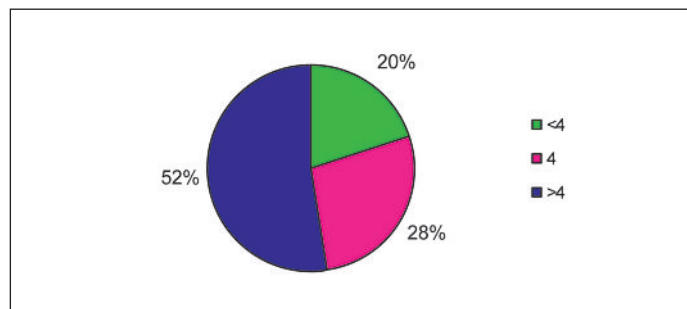


Figure 1

Score au test de Bratmann chez les patients.

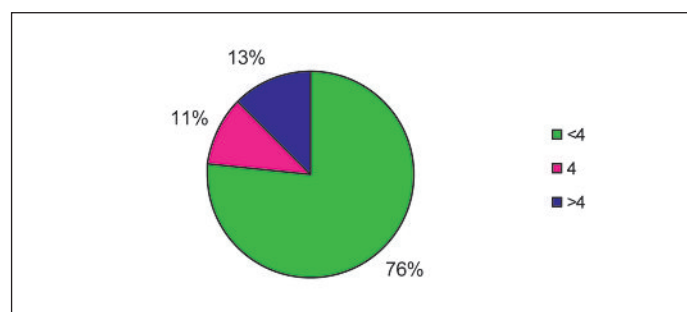


Figure 2

Score au test de Bratmann chez les volontaires.

Pour mesurer la fréquence d'une symptomatologie orthorexique, nous avons utilisé le test de Bratman en traduction française [3]. Les résultats ont ensuite été analysés avec un programme Excel. Il s'en suit les constatations suivantes:

- Dans le groupe des patients, 80% d'entre eux présentent une symptomatologie orthorexique selon le score de Bratman (fig. 1), alors que dans le groupe des volontaires (étudiants), cela ne concerne qu'un peu moins d'un quart des sujets (fig. 2).
- Les genres n'ont pas pu être comparés dans les deux groupes en raison du trop faible nombre de sujets, mais on remarque chez les volontaires une tendance à une surreprésentation des femmes (fig. 3, 4).
- L'interprétation de ces résultats est limitée par la difficulté de comparer les deux collectifs de sujets (âge, état de santé, niveau socioculturel), ainsi que par le fait que la validité du test de Bratman n'a à ce jour pas été démontrée par une étude.

Afin d'observer l'impact de l'orthorexie sur l'individu dans la communauté, nous avons conduit des entretiens avec différents acteurs impliqués dans le domaine de l'alimentation: diététiciens, psychiatres, et responsable d'un magasin de produits biologiques. Sur un plan psychologique, il en est ressorti que le sujet orthorexique recherche la perfection et la maîtrise de soi à travers son comporte-

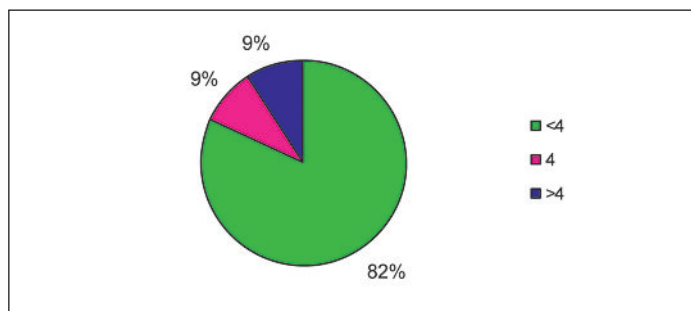


Figure 3
Score au test de Bratmann chez les volontaires H.

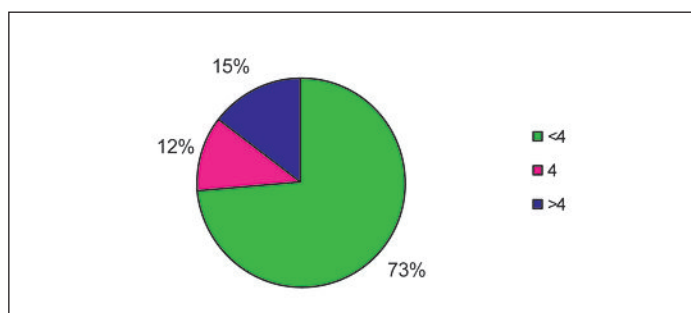


Figure 4
Score au test de Bratmann chez les volontaires F.

ment alimentaire. Les dimensions sociale et émotionnelle de sa vie se réduisent à mesure que l'alimentation gagne en importance. D'un point de vue sociétal, on constate que le marché du «bio» et de l'alimentation alternative est en expansion, ceci étant en grande partie lié à une augmentation de la demande.

Les effets de l'orthorexie sur la vie psychosociale de l'individu sont non négligeables, et les acteurs dans le domaine des soins (donc les médecins), de la nutrition et la diététique doivent en être informés.

L'utilisation du questionnaire de Bratman au cabinet médical, dans le cas des patients ayant une demande récurrente concernant l'équilibre alimentaire, l'image corporelle et le poids, peuvent être des outils importants dans l'identification précoce des personnes à risque d'avoir un comportement de type obsessionnel ou un trouble du comportement alimentaire.

Remerciements

Mmes Catherine André, Sandy Bushell, Véronique Di Vetta, Nathalie Fischer, Chantal Nègre, diététiciennes; Mme Elisabeth Cattin, Artebio, Dr Sandra Gebhard, psychiatre, Dr Vittorio Giusti, PD & MER, médecin adjoint, Service d'Endocrinologie, Diabétologie et Métabolisme (tuteur).

Références

- 1 Donini LM, Marsili D, Graziani MP, Imbriale M, Cannella C. Orthorexia nervosa: a preliminary study with a proposal for diagnosis and an attempt to measure the dimension of the phenomenon. *Eat Weight Disord.* 2004;9(2):151-7.
- 2 L'orthorexie, L'obnubilation Alimentaire. *Health and Food.* 1997. <<http://www.healthandfood.be/html/fr/article/97/orthorexie.htm>>.
- 3 Bratman, S, Knight D. *Health Food Junkies: Overcoming the Obsession with Healthful Eating.* New York: Broadway; 2000.

Correspondance:
philippe.carruzzo@unil.ch
samuel.heiniger@unil.ch
anne-sophie.massy@unil.ch
melanie.rosse@unil.ch