

# **ORTHOREXIE**



# **ORTHOREXIE**

**Renee McGregor**

**Quand manger sain  
devient obsessionnel**

DUNOD

*Orthorexia: When Healthy Eating Goes Bad*

All Rights Reserved

Copyright © Watkins Media Ltd 2017

Text Copyright © Renee McGregor 2017

All rights reserved.

First published in the UK and USA in 2017 by Nourish,

an imprint of Watkins Media Ltd

[www.nourishbooks.com](http://www.nourishbooks.com)

Traduction française Morvan Salez

Illustration de couverture : © Shutterstock.com – Yuganov Konstantin

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du

droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, 2018

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

[www.dunod.com](http://www.dunod.com)

ISBN 978-2-10-077900-0

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2<sup>o</sup> et 3<sup>o</sup> a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# Sommaire

Préface de Bee Wilson	9
Introduction	15
1. Définir l'orthorexie	21
Un monde de désinformation	29
L'objectivité et la peur	33
Qu'est-ce que « l'alimentation saine » ?	34
Quelle est la cause de l'orthorexie ?	35
Le facteur déclencheur externe : alerte rouge information	40
Les symptômes de l'orthorexie	43
Perpétuation des mythes du « manger propre »	49
2. Régimes et nutrition : les fausses promesses de l'orthorexie	51
Comprendre les bases	53
Comment fonctionne votre corps ?	55

Régime : les tables de la loi alimentaire	59
Le régime pauvre en glucides	61
Basculer au sans gluten	77
Le régime sans sucre	83
Les régimes à base de plantes	90
Le régime détox	98
Pour résumer	102
<b>3. Se libérer de l'orthorexie</b>	<b>105</b>
Les autres coupables	108
Des assiettes saines : la vision du diététicien	112
Prendre soin de votre esprit	121
Quid de l'exercice physique ?	124
Une attitude saine envers soi-même	129
<b>4. Croquer l'avenir à pleines dents</b>	<b>141</b>
Trouver une aide professionnelle	142
Stabiliser votre guérison	150
Accroître la prise de conscience : une nécessité	154
Un dernier mot	161
Ressources	165
En France	165
Au Royaume-Uni	166

Aux États-Unis	168
Notes	171
Remerciements	177
À propos de l'auteure	179
Table des matières	181
Index	187





# Préface de Bee Wilson

**A**-T-IL jamais été aussi compliqué de manger que de nos jours ? Marcher dans une ville moderne, c'est être bombardé *d'options* de nourriture de toutes sortes. On peut sentir le poulx d'une anxiété diffuse autour de ce que nous ingérons et des effets que cela aura sur nos corps, avec beaucoup d'affirmations que certaines choses seraient « bonnes » (disons, l'avocat) et plus encore que d'autres seraient « mauvaises » (le sucre). Et nous n'avons pas totalement tort de considérer avec suspicion notre approvisionnement moderne en nourriture. Il n'y a jamais eu autant de personnes malades, non pas de sous-nutrition, mais de surnutrition, avec des épidémies exponentielles de diabète de type 2 et d'autres problèmes de santé en lien avec l'alimentation, partout sur la planète.

Dans notre monde on rencontre la « nourriture » partout, et pourtant elle est devenue quelque chose sur quoi nous ne pouvons plus automatiquement compter pour nous nourrir et nous rendre forts. Rien d'étonnant à ce qu'aujourd'hui, la question de ce que nous devons manger rende beaucoup d'entre nous désorientés et insatisfaits. On est tenté de croire qu'il existe, quelque part, un ensemble de règles alimentaires idéales qui feraient disparaître tous nos dilemmes.

Des époques complexes comme celle-ci sont du pain béni pour les gourous qui promettent des solutions faciles. Mais ces solutions s'avèrent moins faciles qu'elles n'en ont l'air au premier abord. De plus, ce ne sont pas de vraies réponses, mais des idées dangereuses générant une foule de nouveaux problèmes. Si nos alimentations modernes manquent de légumes, alors peut-être, suggèrent ces gourous, la réponse est-elle un régime ne comportant *rien que* des légumes ?

Les médias sociaux regorgent de prophètes du bien-être nous promettant la santé ultime – et une peau lumineuse en prime ! – pourvu que nous parvenions à nous passer de tous les hydrates de carbone et des sucres et à vivre d'ingrédients comme l'huile de coco, le chou et les légumes spiralisés. Nos cerveaux sont pris d'assaut par des messages incessants et embrouillés concernant la nourriture. Ce devrait être une telle source de joie simple, un plaisir humain universel, qu'il est triste que pour tant de monde, le seul fait de manger soit au contraire devenu une chose dont il faut en permanence se sentir coupable et effrayé. Toute personne essayant de développer un rapport équilibré à la nourriture doit trouver son propre chemin entre les extrêmes.

La peur de la nourriture est une réaction parfaitement compréhensible dans le contexte alimentaire où nous vivons, surtout pour quiconque endure d'autres formes de stress dans sa vie. Mais c'est aussi le début d'un état d'esprit profondément déstructuré et destructeur, comme l'explique avec tant de calme et d'expertise Renee McGregor dans ce livre qui vient à point nommé. Orthorexia nervosa – une pathologie où les individus sont obsédés par l'idée de « manger propre » au point de limiter sévèrement leurs apports – n'est peut-être pas une maladie aussi connue qu'anorexia nervosa, mais elle peut être physiquement et mentalement débilite pour les personnes qui en souffrent.

Ce qui rend l'orthorexie plus difficile encore à diagnostiquer et à soigner, c'est que pour beaucoup de monde et vu de l'extérieur, ces formes de comportement orthorexiques semblent normales et même respectables. Ces dernières années, les listes de best-sellers en Grande-Bretagne ont été dominées par des livres sur le thème de « manger propre » (même si nombre de ces auteurs ont entre-temps désavoué la formule). Il est devenu presque courant de suggérer que le chemin vers la bonne santé consiste à supprimer des catégories entières de nourriture, allant du pain au sucre en passant par le gluten, ou tous les hydrates de carbone.

Que signifie seulement « manger propre » ? Les définitions varient selon qui essaie de vendre quoi. Pour certains gourous d'Instagram, « manger propre » est toujours végétalien<sup>1</sup> et « à base de plantes », alors que pour d'autres, cela inclut certains types de viandes. Mais l'idée fondamentale est qu'il existe quelque part une façon de manger idéalement pure, qui vous protégera et vous apportera peut-être même la longévité. La plupart des « experts » du manger-propre conseillent de construire votre régime alimentaire sur les légumes le plus frais et le plus bio possible, sur les huiles extra-vierges à première pression à froid. Vu comme ça c'est top – après tout nous pouvons tous nous permettre de manger quelques légumes en plus et un peu moins de sucre – mais comme Nigella Lawson l'a remarqué avec sagesse, « manger propre » est basé sur une vision foncièrement erronée à la fois de la nourriture et de la vie. Comme l'a écrit Lawson en 2016 : « La nourriture n'est pas sale, les plaisirs de la chair sont essentiels à la vie.

---

1. NdÉ : en anglais, le terme « vegan » désigne à la fois l'alimentation végétale et le mode de vie, tandis qu'en français une distinction est faite : on utilise « végétalisme » pour définir le régime alimentaire et « véganisme » quand s'y ajoute un mode de vie excluant tout produit d'origine animale (dans les cosmétiques, vêtements, produits ménagers, etc.).

Nous ne pouvons pas contrôler la vie en contrôlant ce que nous mangeons. »

J'ai parlé à une jeune femme d'une vingtaine d'années, qui me disait que l'expérience d'un dîner au restaurant entre amies avait été ruinée par la romance que notre culture vit avec le « manger propre ». Chaque fois qu'elle essayait de commander quelque chose qui était dans le menu, l'une ou l'autre de ses amies émettait un jugement sur son choix, et lui suggérait d'opter pour quelque chose de « meilleur » : quelque chose de végétalien, quelque chose sans farine ou sans laitage, quelque chose de cru, quelque chose avec des patates douces plutôt que des pommes de terre ordinaires. Bien qu'elle fût en désaccord avec ces petites ingérences, et qu'elle ne démorait pas de la commande des pâtes dont elle avait vraiment envie, elle découvrit que son plaisir à être à ce dîner avait été gâché. Contrairement à l'anorexie, qui généralement est endurée dans un état de secret, le comportement orthorexique, comme Renee McGregor le note dans son livre, est souvent étalé en public.

Autant pour la santé mentale que pour la bonne alimentation, nous devons nous battre bec et ongles contre l'idée qu'existerait quelque chose comme l'ingrédient « parfait » ou une façon parfaite de se nourrir. Apprécier une alimentation variée n'est pas une chose dont nous devrions nous sentir coupable, c'est une composante vitale et enrichissante la vie de l'être humain. « Manger propre » – bien éloigné de sain – est une sorte de rejet de la nourriture déguisé, car il vous encourage à nier vos sens et à craindre la nourriture.

Ce livre est un guide merveilleusement utile et sage dans ce combat, que vous vous sentiez vous-même glisser vers l'orthorexie ou que vous soyez inquiet à propos d'un ami ou d'un membre de votre famille montrant des signaux de restriction alarmants dans son alimentation. Personne n'est plus qualifiée pour écrire sur ce sujet que Renee McGregor,

que son travail de diététicienne a conduit à travailler avec de nombreuses personnes souffrant de troubles de l'alimentation, ainsi qu'avec des athlètes olympiques. Sa parole est une voix d'autorité et de sagesse pragmatique, un antidote à tant de ces absurdités fallacieusement étiquetées « nutrition ».

Si vous voulez comprendre pourquoi les sucres « non raffinés » ne sont pas meilleurs pour vous que la version blanche et raffinée, ou pourquoi le fait de se priver de gluten sans absolue nécessité est une mauvaise idée, ou encore pourquoi de nombreux laits d'amande ne sont guère plus que de l'eau chère payée, ce livre est pour vous. Je n'ai jamais lu d'explication plus claire de la raison pour laquelle les hydrates de carbone, loin d'être ces démons nutritionnels, sont en réalité une source d'énergie utile.

Mais ce que j'aime le plus dans ce livre est son ton de compassion. Nous sommes si nombreux, que nous souffrions d'un trouble alimentaire ou non, à manquer d'auto-compassion autour de la nourriture, comme le remarque Renee McGregor. Ses mots, qui sont pleins de perspicacité sur le plan psychologique, nous encouragent à briser les règles alimentaires, à manger des glucides, et oui, surtout, à être plus doux envers nous-mêmes.

Bee WILSON

*Écrivaine, journaliste et historienne culinaire*



# Introduction

« *Food ! Glorious food !*<sup>1</sup> »

**N**'EST-CE pas ce que manger devrait être ? Personnellement, les paroles de cette chanson, écrite pour l'adaptation musicale de *Oliver Twist* de Charles Dickens, me bouleversent : on réalise à travers elles combien notre rapport à la nourriture a changé depuis l'époque où les orphelins du XVIII<sup>e</sup> siècle rêvaient de pouvoir remplir leurs ventres de « gelée froide et de crème anglaise », au lieu de leur misérable bouillie.

À l'époque de Dickens, il y avait beaucoup de pauvreté. La nourriture glorieuse, c'était le monde des classes aisées et opulentes, le symbole du succès. Disposer d'un choix abondant de nourritures garantissait la santé et la vigueur. Faisons une ellipse temporelle : aujourd'hui, il semblerait que nous soyons plus préoccupés par les aliments que nous devrions éviter ; notre statut social semble parfois se mesurer aux restrictions que nous saurons apporter à notre alimentation. En effet, par moments, il semble que nous soyons passés de « Vois dans cette fête

---

1. NdT : « Nourriture ! Glorieuse nourriture ! ».