

Quand manger “sain”



devient une obsession

La plupart des personnes sont de plus en plus conscientes des liens entre alimentation et santé. Depuis les nombreux scandales alimentaires, les articles de presse et émissions télévisées foisonnent sur le sujet.

On y voit ou entend des informations parfois contradictoires sur ce qui est sain ou potentiellement nocif pour la santé, ce qui laisse certaines personnes démunies, ne sachant plus à quel saint se vouer et se demandant ce qu'on peut encore manger sans crainte aujourd'hui.

Le poisson n'est-il pas systématiquement contaminé par les métaux lourds? les produits laitiers sont-ils des poisons? Les fruits et légumes bio le sont-ils vraiment? Ne faut-il pas éviter le gluten même si on n'y est pas intolérant?...

S'il est louable de s'informer et d'essayer de faire les meilleurs choix alimentaires pour sa santé, il arrive, chez certaines personnes, que cela tourne à l'idée fixe.

Cette obsession de se nourrir sainement s'appelle l'orthorexie. Elle peut être considérée comme un véritable trouble du comportement alimentaire au même titre que l'anorexie et la boulimie, l'obsession portant ici sur la qualité des aliments plutôt que sur la quantité.

“L'orthorexie est un véritable trouble du comportement alimentaire au même titre que l'anorexie et la boulimie”

Ce trouble, qui touche environ 3% de la population, concerne surtout des personnes perfectionnistes, anxieuses et désireuses de tout contrôler. Il s'installe progressivement, commençant par un désir des personnes concernées d'améliorer leur état général ou de se prémunir contre une maladie chronique. La frontière est souvent ténue entre le souci d'une alimentation de qualité et la véritable obsession qui caractérise l'orthorexie.

Quand la préoccupation d'une alimentation saine devient une obsession

Les personnes atteintes d'orthorexie n'ont plus de relation naturelle à la nourriture. S'alimenter rime avec anxiété, culpabilité et frustrations. Ces personnes ne se sentent apaisées que lorsqu'elles ont mangé un repas jugé sain selon les critères très restrictifs qu'elles s'imposent. Cela les amène souvent à renoncer à leurs mets préférés, si elles considèrent qu'ils ne sont pas suffisamment sains. La variété d'aliments consommés diminue progressivement. Des familles entières d'aliments sont parfois écartées de manière irrationnelle.



Obsession

Les orthorexiques passent des heures à réfléchir à leur alimentation et à composer des menus à l'avance.

Leur obsession d'une nourriture saine devient centrale au détriment du plaisir de manger. Ils finissent par refuser de manger des aliments préparés par d'autres et à fuir les repas familiaux ou entre amis, entraînant un isolement social croissant. Anxiété, dépression, baisse d'estime de soi peuvent s'ensuivre.



Il s'ensuit des risques de carences pouvant affecter de nombreuses sphères de la santé (déminéralisation, dérèglement du système hormonal, troubles du sommeil...)

Que faire face à ce trouble ?

L'un des premiers pas vers le mieux-être est de prendre conscience du problème. L'important est ensuite de se faire accompagner par un psychologue spécialisé dans les troubles du comportement alimentaire, en association avec un nutritionniste, afin de travailler sur le lâcher prise par rapport à ce désir irrationnel de perfection et de replacer progressivement le plaisir au centre de l'alimentation.

“Des familles entières d'aliments sont parfois écartées de manière irrationnelle”

Nul besoin d'avoir une alimentation parfaite pour être en bonne santé. Une alimentation généralement saine, variée et équilibrée, réalisée à partir de produits bruts suffit. Nos corps sont en mesure de gérer des écarts et même une part de malbouffe, pour autant bien sûr qu'ils ne constituent pas la règle.

S'il est judicieux d'être attentif à la qualité de son alimentation, de nombreux autres facteurs entrent en jeu pour une santé optimale et, notamment, la sérénité, le lien social et le plaisir de la table, qui sont fondamentaux mais tellement mis à mal dans l'orthorexie.



Hélène Wacquier
Nutrithérapeute
Co-Fondatrice de l'UDNF
www.living-nutrition.be
0486 / 61 87 71

La recette Food4Good

NOIX DE SAINT-JACQUES

rôties, à la crème de sarrasin



Préparation: 10 minutes

Cuisson: 10 minutes

Disposez les noix de Saint-Jacques dans le réfrigérateur la veille pour les faire décongeler.

Zestez l'orange une fois lavée à l'eau claire et séchée rapidement dans un chiffon propre.

Mixez la moitié de la crème fraîche avec 50 g de graines de sarrasin. Transférez dans une petite casserole et incorporez le reste de crème. Ajoutez le zeste de l'orange. Salez et poivrez puis mélangez.

Chauffez à feu doux. Remuez régulièrement. Dès les premières petites ébullitions, retirez du feu, couvrez et réservez.

POUR 4 PERSONNES

- 10 noix de Saint-Jacques MSC Food4Good
- le zeste d'une orange bio
- 60 cl de crème fraîche liquide
- 60 g de sarrasin grillé (kasha)
- 1 noix de beurre
- sel et poivre du moulin

Dans une poêle chaude et beurrée, **faites dorer** les noix de Saint-Jacques sur chaque côté. Salez légèrement.

Dressez : répartissez la crème au sarrasin dans les assiettes. Disposez sur la crème 3 noix de Saint-Jacques. Décorez de quelques graines, de zeste d'orange et servez aussitôt.