

ORTHOREXIE Peur de manger sainement

Phobie non spécifique, non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11

Le terme orthorexie, inventé du grec ancien, orthos signifiant « correct » et orexis signifiant « appétit » est défini par le Larousse comme un « trouble qui pousse une personne à s'attacher de manière obsessionnelle à la qualité des aliments qu'elle absorbe ».

L'orthorexie est définie comme une obsession de consommer de la nourriture saine et une préoccupation concernant les propriétés des aliments et les ustensiles utilisés lors de la préparation de nourriture.

Est-ce que l'orthorexie est un TCA ?

L'orthorexie, qui elle non plus n'est pas officiellement reconnue comme un TCA, est une obsession pathologique pour une alimentation considérée comme saine.

Quel est le contraire de l'orthorexie ?

À l'inverse, les bigorexiques ont tendance à s'imposer des restrictions alimentaires dans un souci de performance et de meilleure endurance, risquant de devenir eux-mêmes orthorexiques.

Comment soigner l'orthorexie ?

Il est possible de soigner l'orthorexie et de réapprendre à manger sainement. Parce que manger sainement ne veut pas dire avoir un apport parfait de nutriments à chaque repas, avec des aliments locaux, bio et parfaitement préparés pour conserver toutes leurs qualités.

Orthorexie : 10 symptômes pour reconnaître ce trouble alimentaire et le soigner

Manger sainement est fortement encouragé par les politiques de santé : équilibrer son alimentation en la rendant moins riche, moins sucrée, moins salée... Et pourtant, pesticides, hormones, colorants et autres additifs se retrouvent dans notre assiette. Une inquiétude grandissante est exprimée sur ce qui se passe dans nos plats et dans nos corps. Nous choisissons non plus seulement la nourriture pour son goût, mais également pour ses apports nutritionnels et ses bienfaits.

Pour certaines personnes la quête du « manger sain » peut devenir une réelle obsession : c'est l'orthorexie, un trouble souvent minimisé tant il se développe sous couvert d'une volonté de rester en parfaite santé, quitte à s'imposer des régimes drastiques et de se restreindre.

Si votre relation avec la nourriture entraîne des répercussions sur votre état mental, sur votre corps ou sur votre sphère sociale, vous endurez peut-être, sans le savoir un trouble orthorexique.

© <https://www.la-clinique-e-sante.com/blog/tca/orthorexie>

Quelle est la différence entre l'orthorexie et l'anorexie ?

une différence fondamentale avec l'anorexie réside dans le fait que la recherche de perte de poids n'est pas présente dans les orthorexies. Dans les études d'observation, l'orthorexie n'est d'ailleurs pas associée à l'Indice de Masse Corporelle.