



qu'il pense un homme quand...

La femme est orthorexique ?

48 ANS, DIVORCÉ, EST REMARIÉ AVEC NOÉMIE, 38 ANS. ILS VIVENT ENSEMBLE DEPUIS TROIS ANS. **IL Y A DEUX ANS, LUC A SUBI UNE OPÉRATION DES INTESTINS QUI A RENFORCÉ L'ORTHOREXIE DE NOÉMIE.**

Voici deux ans, on m'a enlevé des polypes dans les intestins. L'opération s'est bien passée. Depuis, mes contrôles sont excellents. Mais cette intervention a eu des conséquences pour le moins inattendues sur mon couple. Lorsque j'ai connu Noémie, elle suivait un régime alimentaire particulier, la méthode Kousmine. Je ne connaissais pas, mais cela me semblait plutôt sain et, surtout, Noémie ne cherchait pas à me convertir. Je m'alimentais de manière raisonnable, ni trop gras, ni trop salé, ni trop sucré.

Le déclin a eu lieu il y a deux ans, à la suite d'un examen qui a révélé la présence de polypes. Mon transit était perturbé. J'en ai parlé à Noémie et c'est elle qui m'a pris rendez-vous chez le médecin. Heureusement, il s'agissait de polypes bénins. Pour moi, cela a été à peine plus compliqué qu'une formalité, contrairement à Noémie qui a accusé le coup avant et après l'opération. Pour elle, j'avais échappé à quelque chose de grave et je devais prendre cela comme un avertissement en changeant radicalement ma façon

de m'alimenter. Cela a commencé par la suppression de tous les sucres rapides, quelle a traqués en décortiquant la composition de tous les produits, puis nous sommes passés au 100 % bio. Enfin, la viande a disparu de la table. Et nous sommes rentrés dans l'ère de l'alicament.

Son rapport à la nourriture exclut la notion de plaisir

Pendant plusieurs mois après l'opération, j'étais très sensibilisé à sa cause. Tout ce qu'elle me faisait lire sur la santé des intestins, la prévention du cancer colorectal allait dans le même sens : une bonne alimentation est la meilleure des préventions. Le vin traditionnel a disparu de notre table pour laisser la place aux vins issus de la culture biodynamique. Nous avons eu de bonnes surprises, mais je n'en ai pas bu un seul qui pouvait se comparer aux beaujolais et aux bourgogne que j'apprécie particulièrement. Mais à cette époque, les plaisirs de la table n'étaient pas notre priorité absolue.

J'avais noté au début de notre rencontre que Noémie avait une connaissance stupéfiante des propriétés des légumes, des fruits, et autres épices. Je la taquinais à propos de son vocabulaire, elle ne parlait pas de sucre mais de glucide. Elle disait lipide au lieu de gras, protéines animales pour la viande

“Après mon opération, cela a pris la forme d'une guerre alimentaire contre l'ennemi invisible peut-être caché dans les replis de nos organes.”

et le poisson, et protéines végétales pour les céréales par exemple. Elle connaissait l'index glycémique ou lipidique des aliments, parlait d'acides gras polyinsaturés. J'étais amusé par cette vision scientifique de l'alimentation. Mais rapidement, j'ai constaté que son rapport à la nourriture excluait totalement la notion de plaisir ou de gourmandise. En gros, il y avait les bons aliments, les alicaments donc, et tout le reste était qualifié de “poison” ou de “cochonnerie”. Oublions les colorants, les conservateurs, les agents de saveur et de texture... Elle me donnait le tournis lorsqu'elle les énumérerait comme si elle récitait une liste de maléfices.

Les repas sont le fruit d'une réflexion rigoureuse

Après mon opération, tout cela s'est accentué et a pris la forme d'une guerre alimentaire contre l'ennemi invisible peut-être caché dans les replis de nos organes. Adieu le café du matin, place au thé vert déthéiné accompagné de fruits secs (noix, abricots, baies de goji), d'une tranche de pain complet tartinée d'une fine couche de miel de Manuka, le tout bio évidemment. Tout cela précédé d'un bol d'eau chaude citronnée. Les déjeuners et les dîners étaient le fruit de la même réflexion rigoureuse et du même équilibre parfait. Tout cela ne m'aurait peut-être pas gêné si je n'avais pas senti chez Noémie un désir de contrôle et une angoisse qui allaient crescendo. Elle ne cessait de s'informer sur tel aliment, tel complément alimentaire, telles associations bénéfiques ou désastreuses. Tout cela ressemblait à un parcours du combattant sur un terrain miné.

J'ai explosé le jour où elle m'a annoncé sur un ton tragique que nous ne consommions pas assez d'histidine. Évidemment, je n'avais jamais entendu ce mot auparavant. Elle m'a expliqué que c'était un acide aminé qui conditionnait l'équilibre de la formule sanguine, et qu'il faisait souvent défaut aux végétariens et aux végétaliens. Je lui ai rappelé que nous n'étions ni l'un ni l'autre. Bien mal m'en a pris. Car après mon opération, je lui avais fait croire que j'étais d'accord pour supprimer totalement la viande, surtout la rouge, pendant au moins un an. En réalité, je m'accordais de temps en temps au déjeuner une pièce de bœuf ou de veau. Ce que je lui ai dit un peu

comme une provocation. Elle a éclaté en sanglots en me disant que j'étais inconscient et égoïste. Ce à quoi, j'ai rétorqué que la terroriste alimentaire, c'était elle et pas moi.

Mon médecin m'a expliqué son obsession de l'alimentation saine

Nous avons réussi à nous calmer et à échanger. Mais pour autant, rien n'a changé. Elle tient à son alimentation ultra-saine. De mon côté, j'ai repris certaines de mes habitudes alimentaires, sans excès, mais je me suis libéré de cette pression. Je sens que cela l'angoisse, et qu'elle a du mal à me voir consommer du fromage ou boire du vin non bio.

Tout cela est assez pénible, et j'ai fini par m'en ouvrir à mon généraliste. C'est lui qui m'a appris que le comportement de Noémie relevait de l'orthorexie, c'est-à-dire l'obsession de l'alimentation saine. Une angoisse qui s'exprime dans le rapport à la nourriture, et dont il est très difficile d'en sortir. Parce que la personne est persuadée qu'elle est dans le vrai et que ce sont les autres qui jouent avec leur santé, et parce que l'observance des règles alimentaires strictes est une façon de contenir leur angoisse. Il n'y a donc aucune chance que l'orthorexie de Noémie disparaisse. Sa dernière tocade, c'est un chou magique : le kale. Le pire, c'est qu'elle mange sans plaisir. En fait, son plaisir vient de la croyance que certains aliments sont des médicaments naturels. Et c'est justement cela que je trouve triste. ●

Propos recueillis par Régis Maret



↳ L'AVIS D'EXPERT

SOPHIA DUCCESCHI psychotérapeute analyste, spécialiste des troubles du comportement alimentaire

“Ne pas se laisser embarquer”

Cette pratique répond souvent à un besoin de contrôle. Mais l'orthorexie peut aussi être une porte d'entrée à un trouble du comportement alimentaire. Dans le déni, la personne préfère parler de sa volonté de bien manger pour préserver sa santé. Si ce n'est pas le choix du conjoint, il n'a pas à se laisser embarquer dans cette hygiène alimentaire. Mais il peut être attentif à ce que cette attitude ne tombe pas dans l'excès. Cela commence par le désir de manger sain et se termine avec l'exclusion des sucres et du gras ! Il peut alerter sa compagne, lui dire : « Manger sain, c'est bien, mais si cela devient excessif, cela comporte le risque de perdre en convivialité ou de sombrer dans un trouble du comportement alimentaire. » Le conflit ne doit pas toujours être évité à tout prix.