L'ORTHOREXIE : QUAND MANGER SAIN DEVIENT UNE OBSESSION

Camille ADAMIEC
Université de Strasbourg

Sociologue, Doctorante en sociologie sous la direction de Nicoletta Diasio au Laboratoire Cultures et Sociétés en Europe de l'Université de Strasbourg (CNRS UMR 7236) sur l'objet novateur et hybride que sont les alicaments. En juin 2010, à la suite d'une recherche sur l'orthorexie dans le cadre du projet ANR Alimados (Cniel/Ocha - Cnrs - Université de Strasbourg et université de la méditerranée), elle a soutenu un mémoire de Master II portant sur cette même thématique : l'orthorexie perçue comme une nouvelle forme d'obsession alimentaire ou une nouvelle pathologie nutritionnelle, liée aux quêtes de l'équilibre et de la perfection des individus et des sociétés contemporaines.

La relation qui s'établie entre l'alimentation et le mangeur est inhérente à l'acte même de manger : on ingère les propriétés nutritives, positives ou négatives des aliments, acte relevant du contact le plus intime avec un corps étranger. "Que ton alimentation soit ta première médecine !" disait Hippocrate - 300 av. J-C. Aujourd'hui cette préoccupation devient première, constante, omniprésente : se nourrir dans le but d'être "mieux" et d'être toujours plus "sains", une quête de perfection et de pureté.

Cette recherche s'inscrit dans un contexte, ayant déjà fait l'objet de nombreux travaux sociologiques, à savoir la question de la médicalisation de la société et particulièrement ici la médicalisation de l'alimentation. Dans ce contexte particulier, l'alimentation se trouve de plus en plus incriminée dans le développement de pathologies : obésités, cancers, maladies cardio-vasculaires. L'omniprésence du souci de santé amène le mangeur vers des pratiques qui paraissent garantir son intégrité corporelle. Étayée sur le sentiment que, en contrôlant son alimentation, on contrôle aussi son avenir, l'adhésion à des modes d'alimentations particulières donne l'illusion d'une maîtrise de la situation.

L'orthorexie – phénomène émergent faisant écho à une obsession du manger sain – est au cœur de cette communication. Aux premiers abords, l'orthorexie se caractérise par une obsession ou une fixation autour de la nourriture dite "saine". L'individu s'y conforme par le respect quotidien et sans détour des règles qui composent l'éthique alimentaire qu'il s'est forgé. Il ne veut et ne peut – d'où l'idée d'un comportement obsessionnel – déroger aux différents rituels d'achats, préparation, cuisson des aliments qu'il a mis en place. Par conséquent il ne cesse de planifier, sur un terme plus ou moins long, ce qu'il va manger et dans quelle condition.

Mais la délimitation précise de l'orthorexie reste complexe. L'orthorexie a tout, à priori, d'un objet à comprendre et à insérer dans le champ du médical. Néanmoins, faute de visibilité, de reconnaissance et de légitimité, l'orthorexie reste pour le moment un phénomène extrêmement flou et versatile à l'intersection du médical et du sociétal.

Mes recherches ont débuté à l'été 2009. Il s'agissait pour moi d'entendre, de comprendre et de replacer les discours des individus sur leurs pratiques afin de saisir ce qui constituent le phénomène orthorexique. Je me suis appuyée sur les discours à la fois médicaux et profanes qui gravitaient autour du phénomène : "dits" et "écrits" véhiculés principalement par Internet, commentaires discursifs sur le phénomène orthorexique - pensée, vécue ou observée - par les acteurs eux-mêmes. L'orthorexie en tant qu'objet d'investigation se construit, se nourrit et s'analyse dans la multiplicité des regards qui lui sont apposés.

Quatre grandes valeurs traversent et tiennent la construction orthorexique : purification, légèreté, transparence et rigidité. Nous reviendrons sur chacune d'entre elles ainsi que sur les conséquences physiologiques, psychologiques et sociales de la maladie.

Les conséquences sociales de l'orthorexie se cristallisent en un point central : l'isolement (social). Si les orthorexiques sont fiers et convaincus de la "justesse" de leur morale diététique, manger avec le reste du monde semble difficile. Si l'on ne partage plus le même "Dieu", ni les mêmes convictions pourquoi manger à la même table et surtout comment partager cette nourriture "saine" aux yeux des uns et "malsaine" aux yeux des autres.

Ce problème est renforcé par l'émergence d'une identité liée majoritairement aux attentions portées à la nourriture quotidiennement. En percevant les implications sanitaires, nutritionnels parfois politique de ce qu'ils mangent, les orthorexiques construisent progressivement un mur entre eux et le reste du monde. Toute la symbolique du partage et de la convivialité est brisée. La prise alimentaire devient un "égoïsme sans plaisir" où les autres n'ont pas de place.

L'ORTHOREXIE : QUAND MANGER SAIN DEVIENT UNE OBSESSION

Camille Adamiec - Université de Strasbourg

Par ailleurs, les orthorexiques développent un sentiment de supériorité face à ceux qui continuent de s'engluer dans des modes de vie et des pratiques alimentaires malsaines. Le contrôle qu'ils s'assignent et qui finit par toucher de multiples dimensions de leur vie - affective, personnel, social ou familial – les isole socialement et leur laisse à croire qu'ils sont différents, supérieurs voire éternels.

Comment comprendre l'entre-deux tensionnel qui d'un côté valorise et légitime un trouble du "sain" - mis en exergue par les mesures sanitaires publiques prises par les autorités politiques ainsi que les différentes campagnes préventives des Etats modernes sur les dangers d'un "mauvais" équilibre alimentaire - et de l'autre pointe l'aspect pathologique du phénomène ? Que ce soit les malades, l'entourage, les médias ou certaines agences de santé, chacun semble prendre conscience petit à petit des risques encourus lorsque que "manger sain" devient une obsession, une raison de vivre donnant lieu à des comportements extrêmes.

NOTES

www.lemangeur-ocha.com - Dossier d'information complet du Colloque "Les Alimentations Particulières", à Paris, les 19 et 20 janvier 2012, mise en ligne février 2012