

Quand le contenu de l'assiette fait peur

L'acte le plus naturel, manger, est chez certains source d'anxiété incontrôlable.

PASCALE SENK

PHOBIES Lorsqu'ils racontent la manière dont ils s'alimentent, leur vie ressemble à une fastidieuse conquête. Celle de ce qui est le plus banal chez les autres : réussir à manger de la pizza ? Peut-être y arriveront-ils, mais seulement en en glissant d'abord une tranchette entre deux morceaux de pain, « l'un des rares aliments que je parviens à ingérer depuis des années », confie cette jeune femme.

Ces néophobes alimentaires, qui échantillent leurs « trucs » dans des forums dédiés aux troubles de la sélectivité ou restriction alimentaire*, font partie d'une nébuleuse où fleurissent différents dysfonctionnements, tous marqués par un rapport compliqué à la nourriture.

Après d'eux, les enfants qui souffrent de SDS, syndrome de dysoralité sensorielle, une hypersensibilité du goût, du toucher et de l'odorat souvent repérée par les orthophonistes, parce qu'elle rend l'ingestion buccale difficile ; les orthorexiques, ceux qui ont pour obsession de « manger droit », et qui considèrent la nourriture comme une suite d'aliments devant mener à la beauté, à la santé et à la jeunesse éternelles. Bien sûr, cette recherche forcée est de plus en plus pratiquée, mais lorsqu'elle devient invalidante et dé-socialisante (lire interview ci-contre) voire obsessionnelle dans ses formes les plus extrêmes, elle s'avère problématique.

Méfiance et dégoût

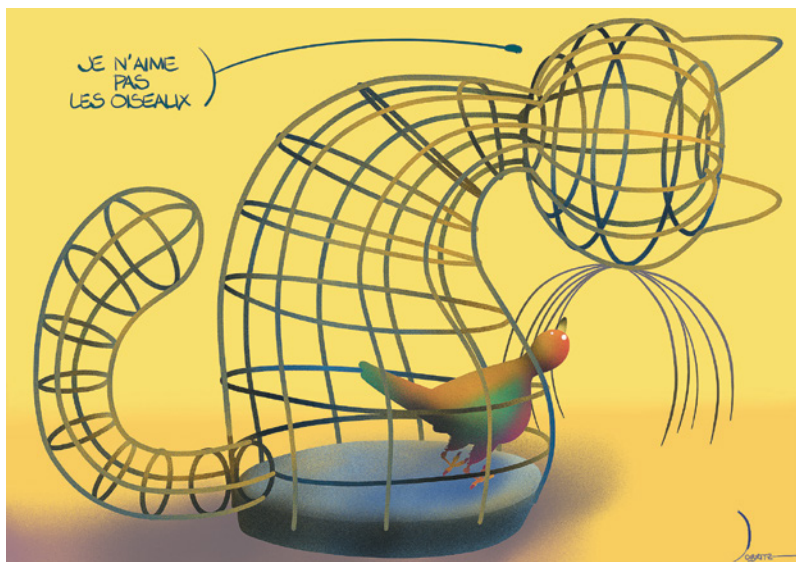
Enfin, ceux qui souffrent d'un trouble de la prise alimentaire évitant/restrictif (TPAER) font toujours la fine bouche, repoussent différents aliments de leur assiette, au point de friser sans cesse la carence nutritionnelle. Non pathologiques, mais dans un état d'esprit commun, les récents « no gluten », « no sugar », « no milk » et autres abstentions volontaires d'un comestible précis peuvent, de la diabolisation « soft » d'un aliment, passer à une peur plus profonde...

Fait de société ? La galaxie nutritive semble sacrément troublée, mais les phobies alimentaires proprement dites, qui existent depuis toujours, ne paraissent pas en extension aux yeux du Dr Luis Vera, docteur en psychologie clinique, psychothérapeute à l'hôpital Sainte-Anne à Paris et auteur (avec Christine Mirabel-Sarron) de *Comprendre et traiter les phobies* (Dunod). « Rien à voir entre les craintes contextuelles, par exemple celle des champignons qu'éprouvent certains depuis Tchernobyl, et la peur constante de celui qui souffre d'une phobie avérée », précise le spécialiste.

C'est justement le caractère de longue date et totalement irrationnel de ce trou-

ble qui en signe la marque : ceux qui en souffrent n'ont guère d'explication plausible pour expliquer l'effroi qui les saisit à la seule vue de leur « ennemi comestible ». La texture, l'aspect « incontrôlable » du fruit ou du légume - pépins, noyaux, peau... -, la couleur... Tout est source potentielle de méfiance et de dégoût dans ces pathologies. « Chez 60 % des phobiques alimentaires, c'est la déglutition qui fait peur, avec celle d'une "fausse route", précise le Dr Luis Vera. Il s'agit alors d'une angoisse rationalisée. Mais 40 % ne sont pas explicables du tout. » Ainsi ce jeune homme qui habitait dans une région vivrière productrice d'abris-cots. Avoir vu des tonnes de fruits récoltés, transportés, renversés de benne de camion avait généré en lui une terreur de devoir en manger. Il souffrait d'une angoisse traumatisante, mais sans qu'il y ait eu un épisode précis pouvant l'expliquer.

« Parfois, pendant l'enfance, une phobie est née "par décret", explique le Dr Luis Vera. Le passage du liquide au solide, la peau des raisins, les graines des to-



mates sont devenus insupportables. Et ce qui était un rejet propre à la plupart des enfants s'est installé définitivement chez les phobiques. »

Parfois il y a eu un réel traumatisme : la personne a peur d'une « fausse route » parce que effectivement elle a failli s'étouffer avec un noyau. Parfois, c'est une crise d'urticaire qui empêche à jamais de manger des fraises, ou la sensation des tomates cerises explosant dans la bouche qui effraie...

Pour le psychiatre, ces phobies alimentaires sont, par leur caractère éminemment incompréhensible, « belles cliniquement ». Leur traitement revêt en

effet différentes phases assez élaborées, de l'évocation simple au patient de l'aliment redouté à la mise en contact de celui-ci mixé à d'autres saveurs, en passant par la confrontation virtuelle avec quelqu'un en train d'en manger sur Internet. « C'est un travail d'habituation très précis, explique le Dr Luis Vera. Car il s'agit d'étudier ensemble chaque idée qui naît au contact de l'aliment. » On est donc là bien loin du « forçage » que l'entourage excédé impose parfois au phobique, et qui ne le libère de rien. Le mal dont il souffre n'a en effet rien d'un caprice. ■

* <http://www.phobie-alimentaire.fr>

Chez 60 % des phobiques alimentaires, c'est la déglutition qui fait peur, avec celle d'une « fausse route ». Il s'agit alors d'une angoisse rationalisée. Mais 40 % ne sont pas explicables du tout

DR LUIS VERA



GÉRARD APFELDORFER
Psychiatre

« Il n'existe pas d'aliment qui soit parfait »

Le Dr Gérard Apfeldorfer est psychiatre et président du Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids (Gros). Il a notamment publié *Mangez en paix!* (Éditions Odile Jacob).

LE FIGARO. - Le sentiment de menace quant à notre alimentation vous semble-t-il grandissant ?

Gérard APFELDORFER. - Nous sommes omnivores et, en ce sens, il est tout à fait normal que nous nous méfions d'un certain nombre d'aliments. Des facteurs culturels, historiques, des facteurs familiaux et personnels déterminent ce qui est comestible pour nous, mais nous nous appuyons aussi sur nos perceptions, comme lorsque nous sentons attentivement un poisson pour voir s'il est frais. Nous avons besoin de certains nutriments et micronutriments non synthétisables par notre organisme et nous sommes à leur recherche. D'un autre côté, nous avons aussi peur de nous empoisonner, ce qui nous pousse à un conservatisme. Ce que j'observe et qui m'étonne, c'est que plus la nourriture est « sécurisée », contrôlée selon des règles scientifiques et d'hygiène, plus elle

semble menaçante à beaucoup. Il y a la véritable paradoxe.

Pourquoi une telle crainte rampante ?

Nous manquons d'informations, je pense, sur l'origine et la provenance des aliments. Avec l'industrialisation, le rapport simple que l'on entretenait avec les produits ou les plats « maison » a disparu. Comme le dit le sociologue Claude Fischler, nous mangeons des « Ocnis », des objets comesti-

« Ce que j'observe et qui m'étonne, c'est que plus la nourriture est "sécurisée", plus elle semble menaçante à beaucoup »

bles non identifiés. De plus, une certaine paranoïa rampante est en train de s'installer, sous la forme d'une théorie du complot visant l'industrie agroalimentaire ou le corps médical. « Ils veulent nous empoisonner », entend-on dire çà et là. Mais prenez l'exemple du gluten : très vite l'industrie

alimentaire se met à produire des rayonnages entiers de produits sans gluten, montrant combien elle sait vite « digérer » ces évolutions sociétales et en profiter !

Mais il est normal de chercher à manger sainement, non ?

Chercher les meilleurs aliments pour avoir une meilleure santé est une quête louable. Mais il n'existe pas d'aliment qui soit parfait. Ni tout blanc, ni tout noir, chaque aliment est un assemblage complexe de molécules, dont certaines sont bénéfiques tandis que d'autres peuvent poser problème. Par exemple, si manger du pain complet est bénéfique, car apportant des fibres et des minéraux, cela risque en même temps d'apporter des pesticides. On parle d'orthorexie lorsque la personne passe plus de trois heures par jour à s'inquiéter de ce qu'elle va manger, de savoir où trouver les produits à la fois nourrissants et sans danger. Mais nous voyons peu d'orthorexiques dans nos cabinets, car ils sont persuadés qu'ils ont raison ! Ce n'est que lorsque leur vie sociale devient compliquée - ils s'isolent car ne pouvant plus manger avec d'autres, par exemple - qu'ils peuvent recon-

naître avoir un problème. Ou bien ils constatent que leurs choix alimentaires se sont tellement appauvris qu'ils sont condamnés à une nourriture monotone et finalement carencée.

Manger bien, c'est aussi être convivial ?

Quand on est invité chez quelqu'un, il est en effet d'usage de faire honneur à la table de notre hôte. Ce partage d'une même nourriture lors du repas est l'une des marques traditionnelles de la politesse à la française et de bien d'autres régions du monde.

Le plaisir de manger doit donc être traité sérieusement ?

C'est un acteur essentiel de nos régulations pondérale, nutritionnelle et émotionnelle. On mange pour le plaisir et, normalement, on s'arrête lorsque ce plaisir se termine. Le plaisir à manger n'est donc pas la cerise sur le gâteau, quelque chose de sympathique, mais bel et bien un facteur de contrôle de la prise alimentaire et de régulation du poids. Manger avec plaisir, c'est finalement manger moins et manger mieux. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR P.S.

Le criquet est un bœuf comme les autres

ADIEU veau, vache, cochon, couvée. Bonjour criquets, blattes, cigales et leurs alliés. Châteaux d'Espagne exagérés, comme en faisait Perrette avec son pot au lait ? Beaucoup ne voient que vermine dans ces bestioles qui rampent, volent, piquent ou mordent, transmettent des maladies, gâchent nos nuits d'été et nos paquets de farine. D'autres promettent un futur radieux à la consommation d'insectes et voudraient les cuisiner à toutes les sauces. En sus d'être religieuses, le XXI^e siècle sera-t-il l'entomophage ? Peut-être, répondent Jean-Michel Chardigny, directeur de recherches à l'Inra et spécialiste en nutrition, et Vincent Albouy, entomologiste et ancien président de l'Office pour

les insectes et leur environnement. À condition, toutefois, que l'Occident dépasse un peu son dégoût de la chose... L'entomophilie est « une nouveauté qui remonte à loïn », rappellent tout d'abord les auteurs. « Très répandue dans toutes les régions tropicales et subtropicales du monde, elle est plus rare dans les régions tempérées », mais n'est en aucun cas l'apanage de populations pauvres ou primitives. La consommation d'insectes relève en réalité souvent « du pur plaisir de gourmets » souhaitant goûter des saveurs et textures nouvelles et infiniment variées, ou retrouver le goût de leur enfance. « Véritables maîtres du monde » qui représentent la moitié de toutes les espèces vivantes connues, les insectes sont donc dévorés partout et 2300 espèces ou groupes

LE PLAISIR DES LIVRES

PAR SOLINE ROY
sroy@lefigaro.fr

d'espèces seraient considérés comme comestibles. « Notre rejet quasiment instinctif de la consommation d'insectes repose uniquement sur des critères culturels (nous n'y avons jamais été habitués) et non sur des critères physiologiques », assènent donc les auteurs. Qui tempèrent aussitôt : non, les insectes ne sont pas le Graal protéiné que l'on nous promet et ils ne suffiront pas à résoudre tous les problèmes de nutrition que connaît l'être humain ».

Et pour cause : le passage en revue des macronutriments (glucides, lipides, protéines) et micronutriments (vitamines, minéraux...) apportés par 100 grammes de diverses bestioles, de la blatte à la vache, montre bien que du pur point de vue nutritionnel l'insecte n'est souvent qu'un bœuf comme les autres. Un sort est fait aussi à l'idée que manger des insectes permettrait de sauver la planète. Certes, nous expliquent Vincent Albouy et Jean-Michel Chardigny, un élevage de vers à soie consomme moins d'espace qu'une ferme de 1000 vaches. Mais les insectes sont plus fragiles qu'on ne le croit souvent, exigeant notamment une importante dépense d'énergie pour chauffer leur doux nid, et une fine surveillance sanitaire pour éviter

champignons, moisissures et épidémies. Entre bœuf et criquet, le match pourrait donc finalement se jouer... dans les textes (la législation étant pour l'entomofaune à peu près aussi accueillante qu'un nid de guêpes) et surtout dans les têtes. Tentez donc le pari : pour votre prochain apéro entre amis, plutôt que de les régaler de crevettes (qui ne sont jamais que les cousines aquatiques des insectes), et si vous leur offriez un ver ?

DES INSECTES AU MENU ?

Vincent Albouy et Jean-Michel Chardigny, éditions Quae

