

# L'ANXIÉTÉ alimentaire

Quand l'alimentation devient une préoccupation excessive et chronique



# EDITO

Par Camille Adamiec,

sociologue spécialiste des questions d'alimentation & de santé

De nombreuses crises sanitaires touchant l'alimentation (vache folle, bactéries Escherichia coli, salmonelle, etc.) ont émaillé le monde contemporain ces dernières années. Les chercheurs en sciences sociales (C. Fischler, J-P. Poulain, A. Huber) ont montré comment ces dernières entament la confiance des consommateurs, génèrent des prises de conscience collectives et individuelles (AMAP, regroupement de consommateurs citoyens, potagers collectifs, etc.), et modifient les pratiques alimentaires. Aujourd'hui, les choix alimentaires sont un élément essentiel de la définition de soi. Pour autant, **il n'a jamais été aussi difficile pour les individus, confrontés à une multiplicité d'expertises contradictoires, de faire le tri dans les informations disponibles afin de choisir en toute confiance et en pleine conscience.**

Par ailleurs, derrière une apparente libération des corps, des mœurs et des alimentations, et parallèlement à une prise de conscience de l'impact à la fois social, environnemental et de santé des choix alimentaires, **de nouvelles normativités et de nouvelles impositions font jour.** Remise en question systématique des pratiques alimentaires et plus généralement de toutes les pratiques ayant trait au corps ; catégorisation des aliments dans une répartition bipartite sain-malsain ; omniprésence d'un champ lexical de la gestion et du management de soi... autant d'éléments qui tendent à transformer le « manger sain » en une injonction normative supplémentaire.

Ainsi, la « modernité alimentaire » se caractérise moins par une absence de règles que par un **trop plein de discours et d'injonctions contradictoires aboutissant à de grandes confusions.** Ces mutations sont sources d'anxiété et d'angoisse tant au niveau des mangeurs individuels que collectivement au niveau de la société. C'est donc dans un contexte de fortes inquiétudes, d'une nécessité grandissante de maîtrise et de contrôle des aliments qui communié avec le corps (J-P. Corbeau), et d'une quête de la santé parfaite (L. Sfez) que **l'anxiété alimentaire se développe.**

UNE QUICHE AUX LARDONS?!? Mais vous êtes  
des GRANDS MALADES!!! Je ne PEUX PAS  
manger ça! C'est bourré de Nitrite de Sodium et  
de poudre de cellulose!!! Quelqu'un dans cette  
maison peut-il veiller à maintenir mon corps à  
un niveau de toxicité **NÉGATIF**

**NOM D'UN CROTTIN DE  
CHEVAL  
BIO!!!**



**Qare**  
& Morgane Motin

Une enquête de mai 2022 révèle que 44% des Françaises sont concernées par des troubles de leur rapport à l'alimentation



À l'occasion de la journée mondiale des troubles du comportement alimentaire ou TCA (2 juin), Qare, spécialiste de la téléconsultation en France, a dévoilé les résultats d'une étude inédite menée avec IPSOS\*.

Il en ressort que **44% des Françaises disent avoir souffert de déséquilibres alimentaires dans leur vie**, dont **53% pendant plusieurs années**.

Qare et sa direction médicale ont donc souhaité lever le voile sur cette zone grise de l'alimentation, à la frontière des TCA : **l'ANXIÉTÉ ALIMENTAIRE**.

En posant des mots sur ces maux, l'objectif est de libérer la parole des femmes et les sensibiliser aux solutions qui existent. Pour alerter sur les situations d'anxiété alimentaire et la ligne rouge en matière d'alimentation, Qare a fait appel à l'illustratrice engagée **Margaux Motin** qui a conçu six vignettes humoristiques.

\*Sondage IPSOS.digital pour Qare réalisé sur un échantillon de 2 000 personnes (dont 1 020 femmes) représentatives de la population française, âgées de 16 à 75 ans. Échantillon constitué selon la méthode des quotas (sexe, âge, CSP, éducation, catégorie d'agglomération, région de résidence). Du 06 au 09 mai 2022.

# L'ANXIÉTÉ alimentaire

Quand l'alimentation devient une préoccupation excessive et chronique et impacte la santé physique et/ou psychologique, sans relever pour autant d'un TCA (trouble du comportement alimentaire) dans sa définition médicale.

Tu manges que ça ?

Tu gargarilles comme la tuyauterie chez ma grand tante Simone, on dirait bien que t'as faim...

Mais d'ors, PAS DU TOUT! Je suis "Midinultivore", ça veut dire que je n'ai jamais faim le midi.

Vous ne connaissez pas? C'est normal... C'est HYPER rare...

GRRLL  
BLBLLR  
BLOOORR

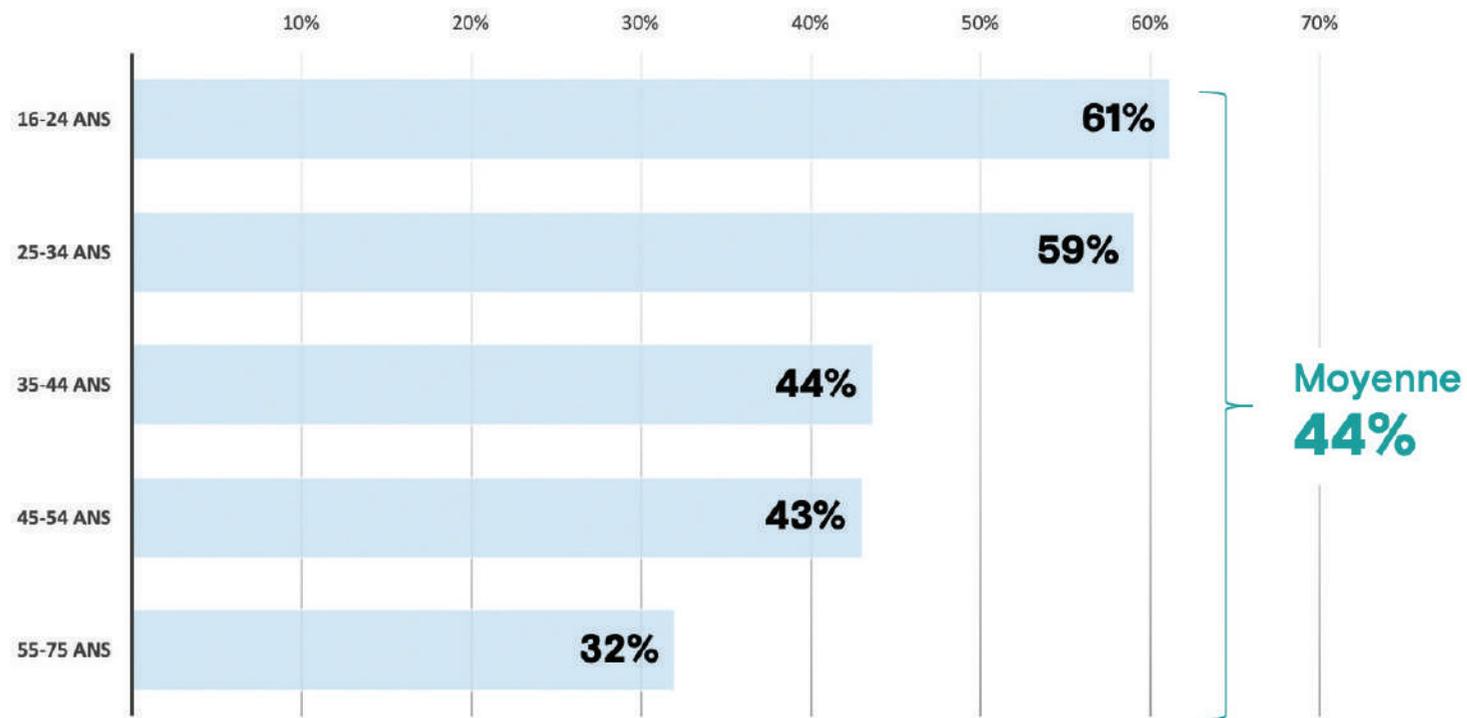


Qare & Morgane Motin

# Principaux résultats de l'étude

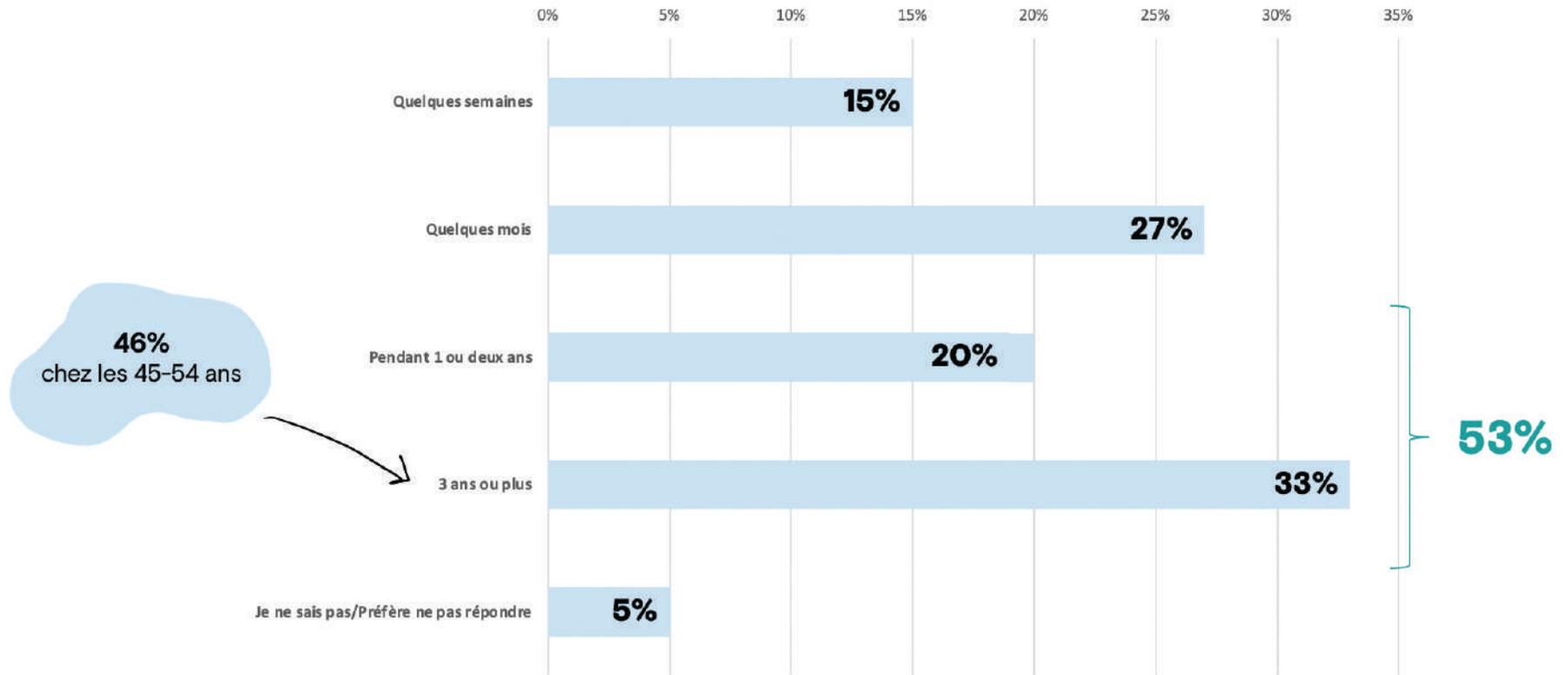


**44%** des femmes ont déjà connu une période de déséquilibres alimentaires dans leur vie



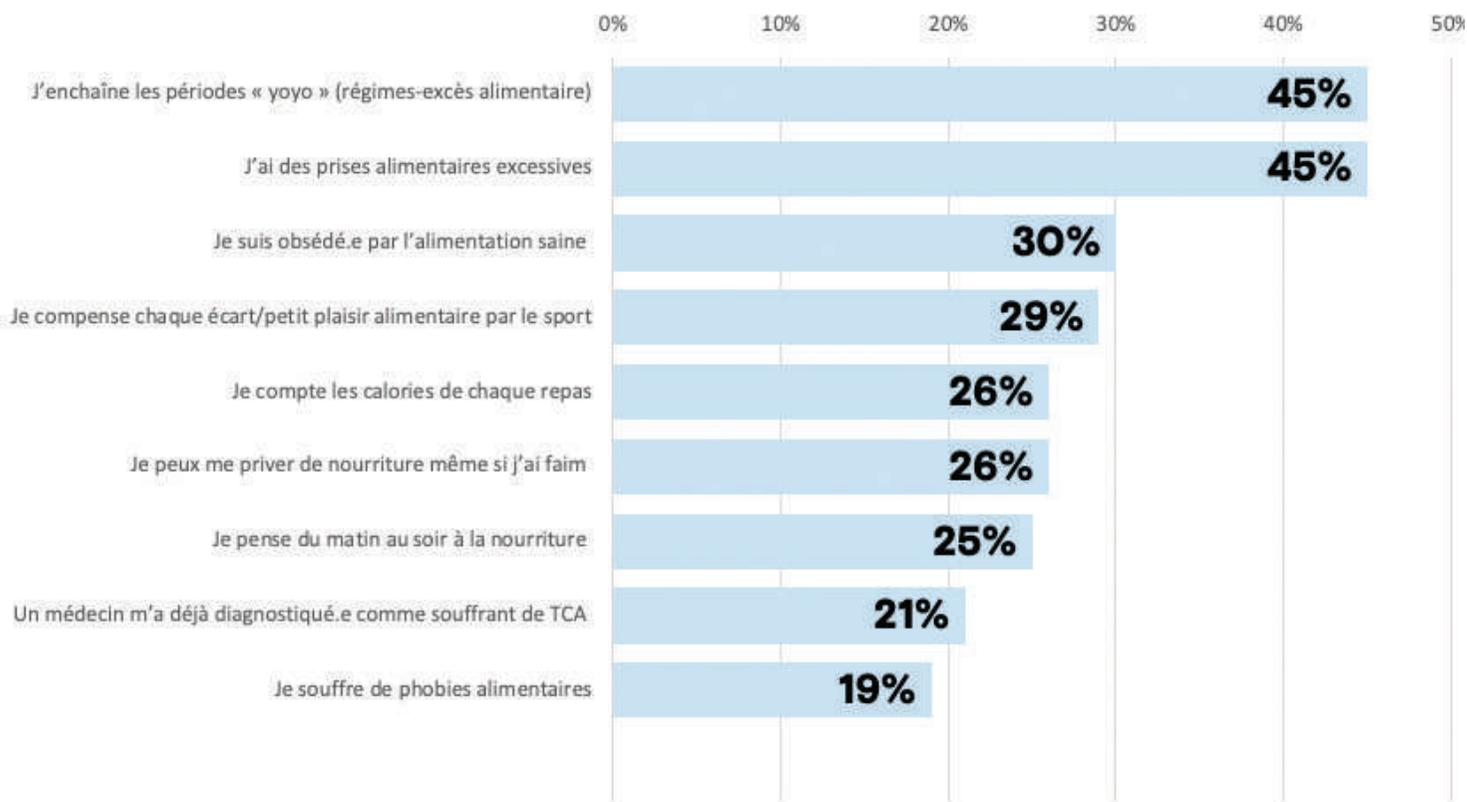
**BASE : toutes les femmes**

**53%** des femmes qui ont connu des déséquilibres alimentaires en ont souffert pendant plus d'un an, et **33%** pendant plus de 3 ans



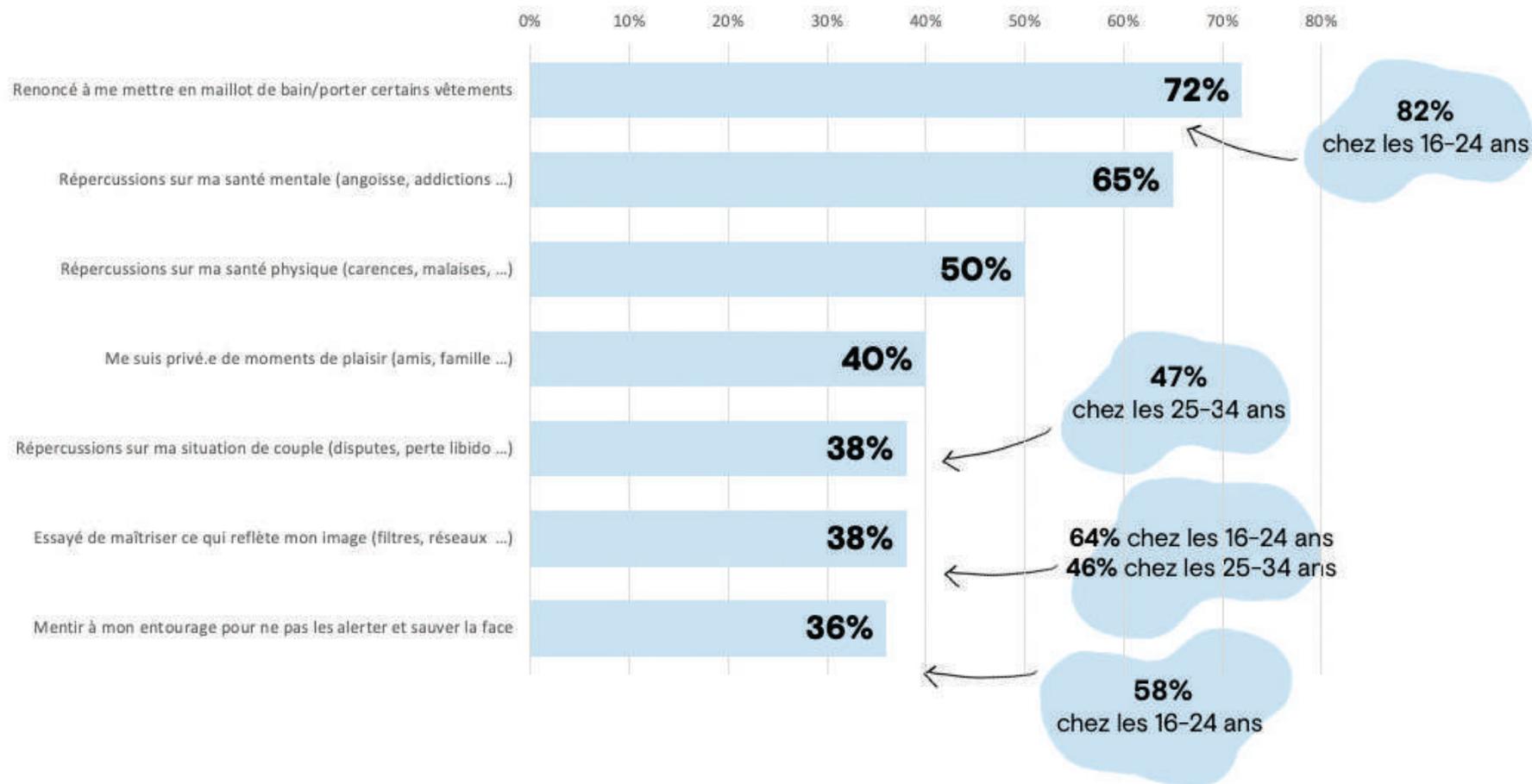
**BASE : femmes ayant déjà souffert de déséquilibres alimentaires**

Les principaux troubles alimentaires déclarés chez les femmes qui en souffrent sont les *périodes de yoyo* et les *excès de nourriture*



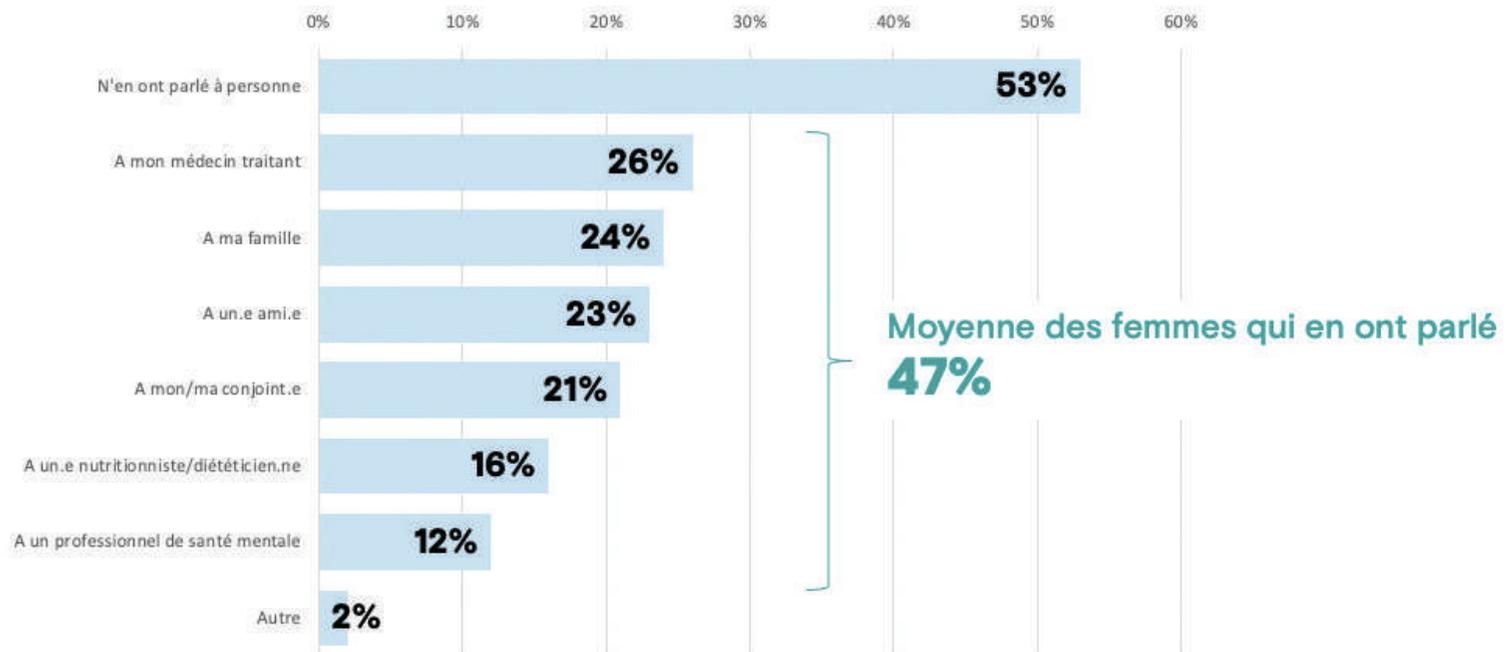
**BASE : femmes ayant déjà souffert de déséquilibres alimentaires**

**42%** des femmes souffrant de déséquilibres alimentaires estiment qu'ils ont un impact sur leur vie quotidienne



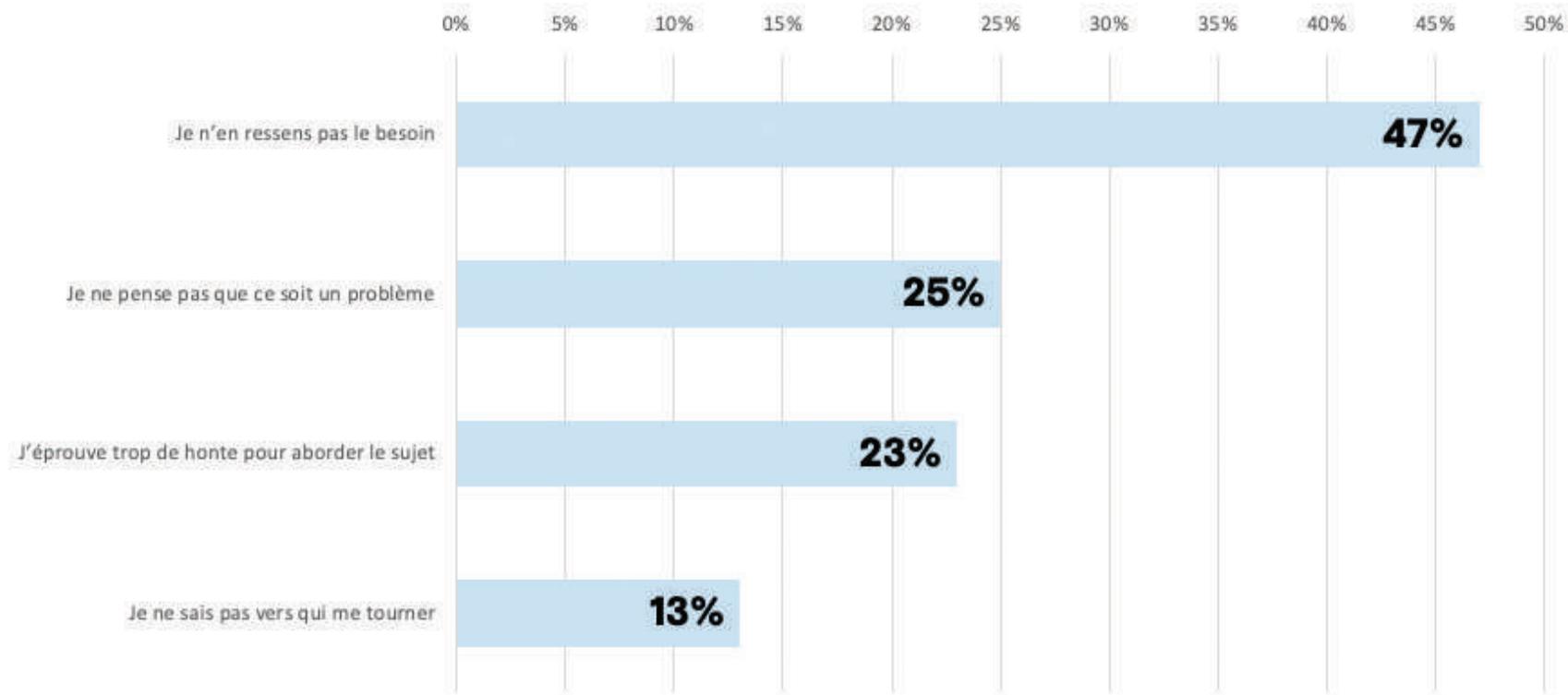
**BASE : femmes ayant déjà souffert de déséquilibres alimentaires**

**26%** des femmes qui ont un déséquilibre alimentaire en ont parlé à leur médecin traitant, **16%** à un nutritionniste et **12%** à un professionnel de la santé mentale



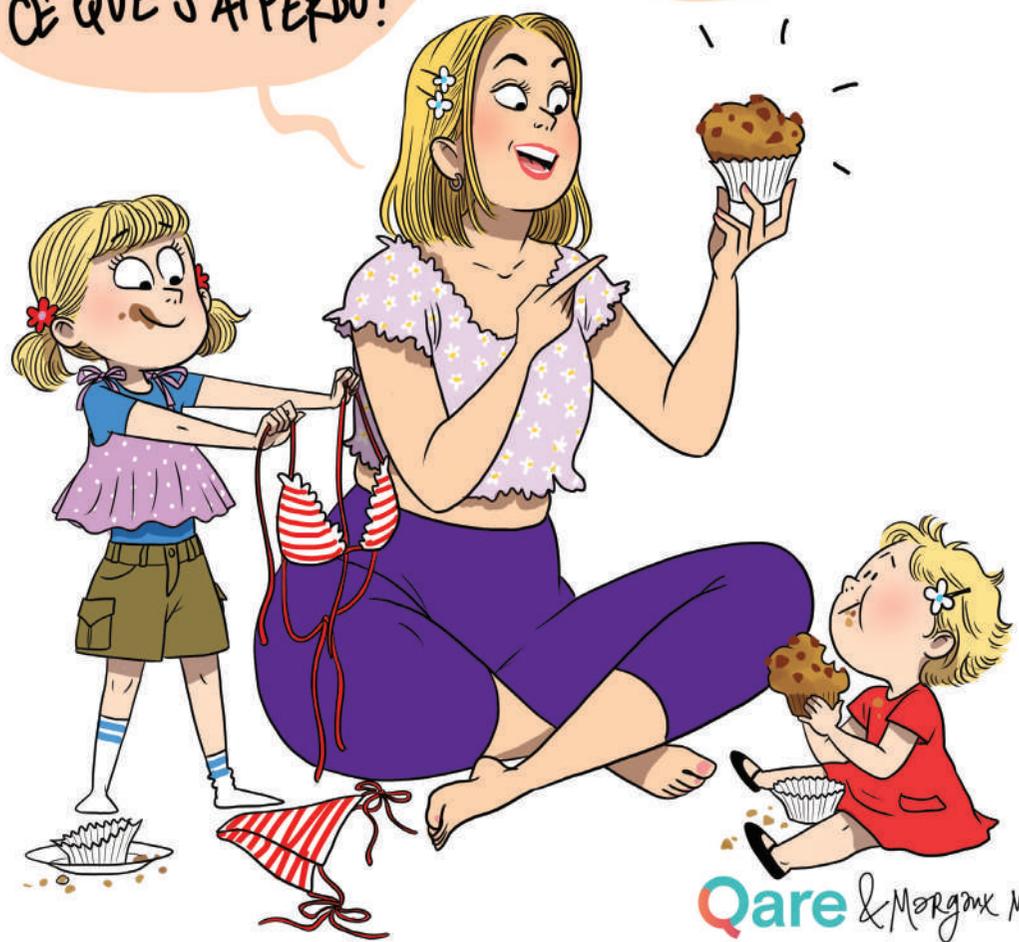
**BASE : femmes ayant déjà souffert de déséquilibres alimentaires**

**53%** des femmes souffrant de déséquilibres alimentaires n'en ont parlé à personne



**BASE : femmes ayant déjà souffert de déséquilibres alimentaires ET n'ayant parlé à personne de ces problèmes**

Ecoute-moi bien : maman passe en mode **ÉTÉ**, objectif -6 kg avant juillet! Donc toi et moi, on se voit pas, on se croise pas, on se parle PAS! Rendez-vous l'hiver prochain quand je pourrai reprendre **TOVT CE QUE J'AI PERDU!**



Qare & Margaux Motin

Paroles d'expertes



*Dr Fanny Jacq*

**Psychiatre et directrice santé mentale Qare**

*Les jeunes femmes sont particulièrement soumises aux injonctions sociétales au moment de la puberté, et celles concernant l'alimentation sont nombreuses. Sans se transformer pour autant en une forme sévère de troubles alimentaires (les TCA), les jeunes filles subissent une double pression : celle d'un corps qui se transforme beaucoup plus que celui des jeunes garçons, ajoutée à la pression de la sexualité. Contrôler son alimentation, maîtriser son poids leur procure le sentiment de maîtriser et de répondre à leurs angoisses profondes. C'est pour cela que l'on parle d'anxiété alimentaire : les angoisses s'expriment dans le rapport qu'elles entretiennent à la nourriture.*



*Camille Adamiec*

**Sociologue, spécialisée alimentation-santé**

*L'alimentation, et tout ce qui touche de manière plus générale au corps et aux incorporations, relève dans nos sociétés avant tout du domaine de l'intime. A l'image de la sexualité, l'alimentation est omniprésente visuellement. Elle véhicule normes et injonctions, alors même qu'elle prône un rapport sain à ses produits. Pour nombre de mangeurs, s'alimenter relève des « sens » : odeur, toucher, vision. Or, on le sait, le monde du sensible ne se verbalise pas facilement. Les facteurs sociaux tels que l'âge, le genre, l'origine sociale, le niveau de diplôme, les facilités de langage, etc. deviennent sur ce point des déterminants importants de l'expression « publique » aux déséquilibres alimentaires*



Flavie Brochard

**Diététicienne-nutritionniste,  
spécialisée troubles du comportement alimentaire**

*Tous les jours en consultation, je vois des patient.e.s qui se sentent perdu.e.s et ressentent du stress dans leur alimentation. Cela se traduit par une perte de confiance du corps, souvent une prise de poids et un dérèglement des signaux « intuitifs » de faim et rassasiement. Cette anxiété est liée à une alimentation hyper-contrôlée mentalement. Le régime, ou plus largement les restrictions cognitives appliquées par une personne voulant contrôler son poids, vont induire un contrôle puissant sur les aliments et les calories consommées au quotidien. Lorsque ces règles s'essouffent, on voit alors apparaître des envies de manger fortes, parfois incontrôlables, pouvant générer des compulsions, et plus généralement un dérèglement alimentaire pouvant rester toute une vie. Les sentiments de honte et de culpabilité sont tellement forts qu'ils impactent le mode de vie et l'état de santé mental des mangeurs, générant encore plus d'anxiété. Notre travail de professionnel de la nutrition consiste à rétablir de l'ordre dans ce déséquilibre psycho-corporel, à lever et soigner les injonctions au profit d'une alimentation plus naturellement régulée, avec plus de plaisir et moins de culpabilité. Tout cela dans un cadre thérapeutique bien défini pour accompagner les peurs et amener peu à peu une nouvelle confiance.*

J'ai pris des pancakes, puis y'avait des saucisses, et j'ai vu les muffins au chocolat, et je me suis dit "foutu pour foutu", et du coup, j'ai pris une part **DE TOUT**! Et je sais que je vais encore regretter mais je suis comme possédée par l'esprit du buffet à volonté à chaque fois, alors...

1/ Ne me juge pas...

2/ Tu peux ramasser ma chouquette stéuplé?....



Notre conviction :  
la e-santé est un allié au service  
de la santé mentale des femmes

L'étude réalisée par IPSOS.digital pour Qare en mai 2022 indique que parmi les femmes concernées, **22% déclarent qu'elles pourraient utiliser une application mobile pour parler de leurs troubles alimentaires, 27% se tourneraient vers la téléconsultation, 21% vers les réseaux sociaux** (pourtant eux-mêmes responsables de certaines problématiques alimentaires) et **19% iraient chercher de l'information sur des forums et des sites web.**

Il apparaît donc que les outils numériques, et plus généralement **les solutions de e-santé, sont perçues comme de véritables alliés pour lever l'inhibition, faciliter l'accès aux soins et soutenir les femmes dans leur quotidien.**

Par ailleurs, les spécialistes de la prise en charge des déséquilibres alimentaires sont parfois difficiles à trouver autour de chez soi. Or la prise en charge des problématiques d'alimentation est souvent pluridisciplinaire. Elle implique nutritionnistes et diététiciens d'une part, et professionnels de la santé mentale (psychiatres et psychologues) d'autre part. Complémentaire à la consultation en présentiel, **la téléconsultation est une première alternative fiable pour accéder à des soins rapidement.**

*La motivation des patientes à confier et traiter leurs troubles alimentaires est souvent éphémère. C'est pourquoi les outils numériques sont particulièrement adaptés. Car ils apportent un sentiment d'anonymat et un échange instantané, et permettent de faire le premier pas.*

*Dr Fanny Jacq*



# Mon Sherpa

Une application compagnon pour prendre soin de sa santé mentale

Par l'intermédiaire d'un agent conversationnel (*chatbot*), Mon Sherpa permet de soutenir au quotidien les personnes présentant des symptômes d'anxiété, de stress, de dépression ou encore des problèmes de sommeil, en leur proposant des parcours d'activités sur-mesure. L'application identifie le profil de l'utilisateur, son état émotionnel et physique, l'oriente vers un parcours d'activités personnalisé et propose un suivi de l'évolution de son humeur et de ses émotions.

Mon Sherpa est supervisée par un Comité Scientifique. Le développement des fonctionnalités et des activités est entièrement confié à des psychiatres et psychologues, experts en thérapies cognitives et comportementales.

L'application, entièrement gratuite, s'est récemment enrichie d'un **parcours nutrition** afin de détecter au plus vite d'éventuelles problématiques d'alimentation. Pensé par des experts de la nutrition et de la santé mentale, **le parcours comprend un questionnaire d'auto-évaluation des troubles du comportement alimentaire ainsi que 7 activités sur mesure.**

[www.monsherpa.io](http://www.monsherpa.io)

Faut que j'élimine  
le risotto aux  
asperges de ce midi  
Bubulle...

Pour désintégrer 4721 kcal,  
je dois faire 1 heure 22 de  
vélo, 150 squats pour la  
crème dans les fesses, et 20  
minutes d'abdos pour le  
bidon ballonné...

J'annule le ciné  
avec les filles, y'a  
des priorités dans  
la vie!...

Miaou.

Qare  
& Morgan Motin

Charte des bonnes pratiques pour  
une communication pédagogique, éthique  
et responsable en matière d'alimentation



**Prévenir efficacement et durablement l'apparition de troubles alimentaires relève de la responsabilité sociétale, et il est temps que chacun prenne sa part.**

Nous, acteurs de santé, pouvons et devons agir en matière de prévention, de détection précoce et de prise en soin des troubles alimentaires. Mais nous ne pouvons pas agir seuls : les marques et les médias ont un rôle crucial à jouer pour limiter la diffusion des contre-vérités, des injonctions paradoxales et des représentations inappropriées auprès du grand public.

**C'est pourquoi chez Qare, nous avons œuvré à l'élaboration de recommandations concrètes à destination des médias, des annonceurs, des agences de communication et des instances qui les représentent : syndicats, unions et associations. Réunies dans une charte des bonnes pratiques, les 6 propositions visent à garantir une communication pédagogique, éthique et responsable en matière d'alimentation.**

# Charte des bonnes pratiques pour une communication pédagogique, éthique et responsable en matière d'alimentation

1. Montrer la diversité des corps dans les représentations en exposant tous les morphotypes dans le spectre des corps en bonne santé, en prenant au besoin l'avis d'un expert médical.
2. Interdire l'utilisation de filtres et les retouches photo, ou informer systématiquement de leur présence.
3. Cesser de produire des contenus sur des régimes ou des pratiques alimentaires "à la mode" qui ne font pas l'objet d'un consensus scientifique.
4. S'interdire de glorifier la perte de poids et alerter sur les méfaits à long terme des troubles de l'alimentation, tant sur la santé physique que mentale.
5. Recourir systématiquement à des messages de santé publique et de prévention issus de sources étatiques (Santé Publique France), internationales (FAO) ou médicale dans toute communication relative à l'alimentation.
6. Dans les contenus traitant d'alimentation et de nutrition, donner la parole à des médecins, nutritionnistes, diététiciens, et proscrire celles de pseudo-experts auto-proclamés.



**Téléconsultez un médecin dans la journée,  
7 jours sur 7**

*Contact relations médias*

Laurie Thevenet – [laurie.thevenet@healthhero.com](mailto:laurie.thevenet@healthhero.com)

06 36 50 30 40

[www.qare.fr](http://www.qare.fr)