



Dre Camille Ringot

médecin-psychiatre
du compte **@doc.tca**

Je fais la paix avec mon assiette



**12 piliers et 50 recettes
anti-*fake news* pour
retrouver le plaisir
de manger !**

Vuibert



Dre Camille Ringot

médecin-psychiatre
du compte **@doc.tca**

**Je fais
la paix
avec mon
assiette**

**12 piliers et 50 recettes
anti-*fake news* pour
retrouver le plaisir
de manger !**

Vuibert

Vuibert s'engage
durablement pour l'environnement



Principe graphique : Caroline Gioux

Mise en page : PCA

Photographies : Camille Ringot

Pictos cerveau : Camille Ringot

ISBN : 978-2-311-15218-0

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur, ou de ses ayants droit aux ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

Ce livre ne peut être reproduit ni utilisé à des fins d'entraînement de systèmes d'intelligence artificielle. La fouille de textes et de données est interdite conformément à l'article 4(3) de la Directive (UE) 2019/790.

Dans le cas où le livre comporte des ressources numériques en ligne, ces dernières sont des compléments offerts à l'achat du livre. Par respect du droit d'auteurs, ces ressources sont incessibles, interdites de reproduction et réservées à un usage strictement personnel. Elles sont soumises aux conditions d'utilisation en vigueur (CGU) accessibles sur notre site et peuvent, pour des raisons commerciales, légales, d'évolution technique ou de contenu, être supprimées ou interrompues à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation. Dans le cas où les QR codes et liens hypertextes permettent d'accéder à des sites internet tiers, la responsabilité des éditions Vuibert n'est pas engagée, notamment quant à leur éventuel dysfonctionnement ou à leur indisponibilité d'accès.

© Vuibert, septembre 2026 – 5, allée de la 2^e DB, 75015 Paris
www.vuibert.fr



Sommaire

Introduction

PARTIE 1

Avant de passer à table : se libérer des injonctions !

Chapitre 1. Quand le rapport à l'assiette passe du plaisir à la souffrance...

12

1 – Des désordres alimentaires
vers les TCA

13

2 – La question de l'orthorexie

16

Chapitre 2. Un environnement qui nous fragilise

18

1 – L'injonction à l'idéal de minceur

19

2 – Le paradoxe du manger sain

20

Chapitre 3. Les vulnérabilités individuelles

22

1 – Les fausses croyances et idées
reçues qui nous perdent

23

2 – La restriction cognitive qui nous
dessert

24

- 7 3 – Les émotions qui nous
submergent 25
- 4 – Les relations aux autres qui nous
remettent en question 27

PARTIE 2

12 piliers pour une alimentation éclairée et apaisée

Chapitre 1. La sphère cognitive

31

Pilier n° 1 : Les bases nutritionnelles 32

Pilier n° 2 : La nuance et la flexibilité 33

Pilier n° 3 : L'alimentation
équilibrante 35

Pilier n° 4 : Le corps comme
partenaire 36

Pilier n° 5 : L'esprit critique 37

Chapitre 2. La sphère émotionnelle

38

Pilier n° 6 : La boussole interne 39

Pilier n° 7 : Le plaisir comme
fondamental 40

Pilier n° 8 : La normalisation de l'alimentation émotionnelle 41

Pilier n° 9 : Les compétences de régulation émotionnelle 42

Chapitre 3. La sphère sociale 44

Pilier n° 10 : La convivialité 45

Pilier n° 11 : L'engagement actif et militant 45

Pilier n° 12 : L'aide et le soutien 47

PARTIE 3

Idées reçues, idées recettes

Des matins décomplexés 50

- 1 Pancakes banane & huile de noix 52
- 2 Rolls moelleux cannelle & vanille 54
- 3 Cookies pistache, chocolat blanc & huile d'olive 56
- 4 Banana bread au skyr, huile d'olive & éclats de chocolat 58
- 5 Cake au matcha, éclats de chocolat blanc & crème de sésame 60
- 6 Carrot cake à l'huile d'olive & crème vanillée 62
- 7 Le granola maison super croustillant 64
- 8 Avocado toast & œufs brouillés onctueux 66

Des entrées alléchantes 68

- 1 Velouté de courges au parfum de noix & muscade 70
- 2 Velouté glacé de betterave au gingembre & sumac 72
- 3 Tartare de courgettes à la feta & baies roses 74

- 4 Carpaccio de Granny Smith, radis & mozzarella 76

- 5 Triangles d'épinards, chèvre & menthe 78

- 6 Rouleaux de printemps sésame & cacahuète 80

Des idées de plats veggies 82

- 1 Shakshuka d'aubergines aux œufs mollets 84
- 2 Linguine au pesto crémeux d'amandes 86
- 3 Risotto parfumé au citron courgettes & asperges 88
- 4 Le dahl de pois cassés & lentilles corail 90
- 5 Tarte courgette, feta & menthe fraîche 92
- 6 Mac & cheese épicé au potimarron rôti 94
- 7 Pinsa romana : tomate, mozzarella & cœur de stracciatella 96
- 8 Curry vert de pois cassés & coco 98

Des idées de plats de poisson 100

- 1 Linguine au thon, citron & câpres 102
- 2 Fusilli saumon fumé & stracciatella, crème gingembre-citron 104
- 3 Tartare de thon à l'italienne 106
- 4 Petits makis maison 108
- 5 Poisson pané & épinards façon « palak » 110
- 6 Papillotes de poisson au cheddar & ratatouille de légumes racines 112

Des idées de plats de viande 114

- 1 Spaghettis « Bolonani » 116
- 2 Coquisotto crémeux aux champignons, jambon & parmesan 118

3	Poulet aux deux citrons & carottes fondantes	120	Des goûters libérés	146
4	Wrap de poulet citronné & omelette	122	1	Cake citron & pavot «ultra-moelleux» 148
5	Curry Massaman au poulet, aubergines & carottes	124	2	Le maxi-cookie chocolat, noisettes & caramel fondant 150
6	Le «big burger» maison	126	3	Cake d'automne butternut, chocolat & noisettes 152
7	Blésotto au chorizo, butternut & parmesan	128	4	Brioche tressée au sésame & pralin façon Babka 154
8	Gnocchis keto & crème de brocoli au bacon	130	5	Crêpes parfumées aux zestes de clémentine 156
	Des desserts déculpabilisés	132	6	Tarte fine pommes & frangipane aux épices 158
1	Le tchaimisu, nuage de thé aux épices	134	Des apéros détendus	160
2	Cake fondant façon financier à la pistache	136	1	Limoncello spritz au yuzu & menthe fraîche 162
3	Flan marbré vanille & praliné	138	2	Lassi frais à la mangue 164
4	Mango sticky rice & riz soufflé	140	Conclusion	167
5	Financier chocolat noir intense & fève tonka	142	Remerciements	169
6	Brownie au cœur marbré caramel & cacahuète	144	Références bibliographiques	171

Introduction

Diet culture, injonctions, hypercontrôle, *biohacking*... **nous sommes aujourd'hui envahis par une masse extraordinaire d'informations « santé » mais aussi de désinformations**, toujours plus nombreuses, plus accessibles, plus virales et plus contradictoires les unes que les autres. La recette idéale pour perdre nos repères !

Le souci, c'est que cette surcharge finit par nous faire souffrir ! **Sur le plan psychique**, on ne sait plus ni quoi ni comment manger ; **sur le plan physique**, on peut rapidement subir des répercussions en lien avec des carences ; et **sur le plan social**, on finit par s'isoler progressivement dans des conduites qui nous éloignent de toute spontanéité et convivialité... soit l'inverse des objectifs santé ! Parce que contrairement à des robots qui sont contrôlés par des données chiffrées, optimisés par des programmes pour être toujours plus performants, notre corps est vivant ! Il a besoin d'être écouté, respecté et guidé, sans être enfermé dans des équations strictes et des programmes rigides.

Et si moins de règles rimaient finalement avec plus de santé ?

Si la meilleure alimentation était celle qui nourrissait notre corps sans torturer notre esprit ?

Si on revenait aux bases pour faire la paix avec son corps, sa tête et son assiette ?

Qui suis-je ?

Moi, c'est Camille ! Je suis **médecin psychiatre spécialiste des troubles des conduites alimentaires (TCA)** dans un service de nutrition en région parisienne, et je fais en parallèle un travail de vulgarisation sous le pseudonyme @doc.tca sur Instagram depuis le confinement de 2020, lancé à la suite de témoignages reçus de personnes en souffrance perdues dans ce qu'elles considéraient être des injonctions. Peut-être que vous vous demandez pourquoi une psychiatre a décidé de se lancer sur les réseaux sociaux ? Mon objectif est de **sensibiliser et d'informer autour des TCA**, troubles psychiatriques graves, méconnus et sujets à de nombreux préjugés, mais aussi de partager des connaissances validées pour débunker les idées reçues et les *fake news* qui remettent en question notre corps, notre poids ou notre rapport à l'alimentation. Tout cela dans le but de **prévenir les difficultés et la souffrance que ces messages peuvent induire en termes de santé physique et mentale**.



Avec ce livre, je souhaite vous faire une proposition personnelle, étape par étape, pour apprendre à vivre plus en paix dans un monde qui nous surcharge d'informations et nous oppresse d'injonctions, et ainsi diminuer les risques de souffrir de notre rapport au corps et à l'alimentation. Mais pour saisir comment sont construites ces étapes, nous avons tout d'abord besoin de comprendre ce qui amène à ces possibles perturbations et comprendre ce qu'elles sont. Comment se fait-il qu'une personne sur 6¹ souffre aujourd'hui de désordres alimentaires ? Pourquoi la prévalence des TCA augmente-t-elle ? Quelles sont les causes réelles et, surtout, sur quelles vulnérabilités pouvons-nous agir ?

Aujourd'hui, les désordres alimentaires et les TCA sont **un enjeu de santé publique**. Il s'agit d'une **véritable épidémie silencieuse**¹ pour laquelle notre société occidentale a sa part de responsabilité ! Valorisation de la minceur à outrance, grossophobie systémique normalisée, apologie du « manger sain » et du contrôle... toutes ces notions déjà problématiques en soi viennent se confronter directement à l'abondance publicitaire des produits ultra-transformés et des fasts-food, compliquant nettement notre rapport à l'alimentation. En plus, **l'omniprésence, dans notre quotidien, des médias et des réseaux sociaux a depuis quelques années amplifié l'ensemble de ces phénomènes** en augmentant de manière significative la masse de messages contradictoires, sans que l'on nous apprenne à se repérer dans cet océan d'informations.

C'est d'ailleurs ce que j'ai constaté en discutant avec mes patients ou simplement avec des proches, et ce que démontrent de plus en plus d'études et de sondages sur le sujet : notre santé mentale se détériore, et nos croyances sont maltraitées par des informations auxquelles on a envie de croire, mais qui sont validées tant par la répétition des informations (biais de simple exposition) que par l'envie de rester cohérent dans ses croyances initiales (biais de confirmation). **Et ça ne concerne pas que les jeunes !** Ces difficultés peuvent toucher tout le monde, quels que soient le sexe, l'âge ou le statut social, pour des raisons variées et dans différents contextes, avec une intensité variable allant des « simples » régimes à répétition aux véritables troubles des conduites alimentaires.

D'ailleurs, vous qui lisez ces lignes, quand vous pensez à votre corps, **quelles sont les premières pensées qui vous viennent ?** Des pensées d'amour et de respect ? Ou pensez-vous plutôt au dédain, voire au dégoût que vous procurent ce ventre pas assez plat, ces muscles pas assez saillants, ces cuisses qui se touchent et que vous aimeriez affiner ? Avez-vous déjà pensé à faire un régime, à suivre une tendance pour changer votre silhouette, à retirer ou à mesurer au gramme près certaines catégories d'aliments pour modifier votre apparence avant l'été et ainsi correspondre aux modèles idéalisés qui abondent sur les réseaux, à la télé ou dans nos séries préférées ?

Malheureusement, ces comportements concernent une majorité d'entre nous... **En France, aujourd'hui, 61 % des femmes se trouvent trop grosses contre 41 % en 2001 et 36 % en 1997.** Cela confirme le regard de plus en plus sévère des femmes sur leur apparence, faisant écho à des pressions sociétales de plus en plus fortes autour de la minceur. Dans ce contexte, près d'une Française sur deux (46 %) déclare vouloir perdre quelques kilos avant l'été et avoir déjà suivi un régime à visée amaigrissante au cours de sa vie. Par ailleurs, les hommes non plus ne sont pas épargnés : trois hommes sur 10 déclarent vouloir perdre du poids avant l'été pour avoir un corps plus musclé et plus performant.²

Car ces dernières années, l'injonction au manger sain prend le dessus sur les régimes stricts à visée de perte de poids. Sous couvert de stratégies plus acceptables pour la santé (prendre soin de soi, de son corps), cette injonction recycle des méthodes dont on connaît les risques et dont les conséquences ne sont pas forcément éloignées de celles des régimes. La pression évolue, mais continue de sévir...

Face à l'importance de ces sujets, à l'omniprésence de l'injonction à la minceur, à l'immensité des contenus contradictoires autour de la santé nutritionnelle et aux difficultés d'apporter une information scientifique juste via un compte sur les réseaux sociaux, il fallait aller plus loin. J'ai donc allié mes deux passions dans cet ouvrage : **mon travail en santé mentale**, saupoudré de militantisme anti-*diet culture*, et **la création culinaire**, endroit de vie et de liberté, afin d'illustrer, au travers de nos assiettes, ces idées qui pèsent lourd, qui nous rongent et qui, pour certaines, sont à questionner de manière drastique.

La mission que je me donne à travers ce livre ? Vous donner des pistes pour trouver votre propre équilibre

- **SANS** promesses miracles,
- **SANS** discours extrême,
- **MAIS** guidé par la science et, surtout,
- **SANS** oublier votre santé mentale, partie intégrante de notre santé globale.

Ce livre se veut être un outil vers la liberté ! Son objectif : **vous proposer des pistes de compréhension sur nos difficultés alimentaires, des outils et des vérités scientifiques** pour un rapport apaisé à l'assiette, et **des recettes gourmandes** pour remettre le plaisir au centre. Le tout, pour cheminer (enfin) vers un seul but : **MANGER EN PAIX !**





PARTIE 1

**Avant
de passer
à table :
se libérer
des injonctions !**



**Quand le rapport
à l'assiette passe**

du plaisir

à la souffrance...

1 – Des désordres alimentaires vers les TCA

Les désordres alimentaires

Cela pourrait vous surprendre, vous choquer même, mais aujourd'hui, **1 personne sur 6 souffre d'un «désordre alimentaire»**¹. Cela signifie qu'on connaît globalement tous quelqu'un (si ce n'est pas nous-même) qui présente des difficultés en lien avec l'alimentation !

Les désordres alimentaires vont désigner l'ensemble des perturbations des conduites alimentaires qui nous font passer d'un **comportement «normal» vis-à-vis de l'alimentation** (non pathologique) à un **comportement «perturbé»**. Dans un *continuum* qui irait du normal au pathologique, on placerait les désordres alimentaires au moment où l'individu commence à ressentir de la **souffrance vis-à-vis de sa manière de s'alimenter** (en lien avec les comportements qu'on met en place pour modifier celle-ci ou les pensées et les émotions qui y sont associées). Et en reprenant l'idée du *continuum*, les désordres pourraient, dans certains cas et avec l'intrication de multiples facteurs de risque environnementaux et individuels, évoluer vers un **comportement pathologique** caractérisé par les TCA, reconnus comme des troubles psychiatriques à part entière.

C'est quoi, un rapport «normal» à l'alimentation ?

Vaste question, qu'on ne peut se contenter de définir par **une alimentation qui se ferait en l'absence de souffrance ou de retentissement physique, psychique ou social**. Pour tenter une définition simple, je dirais qu'on peut caractériser ce rapport comme étant **apaisé, flexible, spontané, éclairé mais connecté au corps**, et permettant de répondre à la fois à nos besoins et nos envies. Et c'est pour aider le plus grand nombre à tendre vers ce rapport à l'alimentation que j'ai écrit ce livre !

Les désordres alimentaires sont tout ce qui va venir perturber ce rapport dit «normal». Ils peuvent par exemple correspondre à l'utilisation systématique de l'alimentation pour **se reconforter, faire des régimes à répétition pour perdre du poids, sauter des repas** pour compenser une prise alimentaire considérée comme «plus riche», **faire un seul repas «plaisir» ou «autorisé»** le week-end pour tenir des restrictions tout au long de la semaine. Le fait d'**être préoccupé par son poids ou son apparence** au point que cela prenne une place très importante dans notre vie et impacte notre alimentation peut aussi être un témoin de désordre alimentaire.

C'est par exemple le cas de Juliette qui, à la puberté, a commencé à se sentir mal dans son corps, à le remettre en question en se comparant aux autres et en entendant les remarques de ses proches : « Attention à ne pas se laisser aller ! » Son poids était pourtant dans la norme et



elle ne rencontrait pas de problème avec son alimentation. Au fil du temps néanmoins, elle commençait à « faire attention », faire du sport non plus pour le plaisir mais pour modifier sa silhouette, puis à suivre des régimes : sans sucre, sans gluten, puis sans matières grasses. Mais elle finissait toujours par reprendre le poids perdu. Elle culpabilisait de ce qu'elle considérait être « des échecs ». Elle avait fait le yo-yo pendant des années jusqu'au jour où cet énième régime, suite à une rupture amoureuse où elle souhaitait « se reprendre en main », finit par la perdre complètement. Elle était triste, son estime d'elle ne remontait pas plus haut que ses malléoles, et elle s'était accrochée à ce nouveau programme très contraignant qui lui fit rapidement perdre 5-6 kg. Enfin, elle s'était sentie mieux psychiquement, et aimait cette sensation de reprendre le contrôle ! Elle était même complimentée par sa famille. Elle n'avait envie que d'une chose : tenir, et perdre encore plus de poids. Juliette souffrait de désordres alimentaires depuis l'adolescence, mais c'était à ce moment-là une nouvelle étape dans son parcours de vie. Le futur lui apporta un diagnostic d'anorexie mentale.

Cette perturbation du rapport à l'alimentation ne vient pas de nulle part, de la même manière que les TCA ont une origine multifactorielle. Ils prennent place dans **une trajectoire dite « de vulnérabilité »**, qui est alimentée par notre environnement mais aussi par des facteurs plus individuels. Pour illustrer mon propos, j'aime bien utiliser **l'image d'un terreau qui sera plus ou moins fertile au développement des difficultés** (les facteurs de vulnérabilité environnementaux et individuels) et **des graines qui y sont semées** (les facteurs déclenchants dont font partie les régimes) et peuvent amener à des comportements problématiques (les désordres alimentaires puis TCA). Ces éléments seront ensuite entretenus par **un arrosage régulier** (les facteurs d'entretien). Nous n'évoquerons pas tous ces mécanismes ici, mais si vous souhaitez plus de renseignements sur les TCA, je vous invite à lire le livre que nous avons co-écrit avec le Dr Hugo Saoudi intitulé *Quand manger te fait galérer !* (Vuibert, 2026).

Juliette a débuté ces régimes (les graines) sur un terrain (le terreau) qui a été « enrichi » par l'insatisfaction de son image en lien avec les changements corporels de la puberté, l'internalisation d'un idéal de minceur et les remarques qui lui ont été faites sur son corps par ses proches. Ces éléments ont ensuite été entretenus par des messages et tendances qu'elle suivait au quotidien sur les réseaux et qui venaient normaliser ces conduites de régimes à répétition, de diabolisation de l'alimentation, le tout soutenu par ce sentiment de mieux-être transitoire qu'elle ressentait à chaque nouvelle tentative de régime amaigrissant (ces derniers éléments représentent l'arrosage régulier qui maintient les conduites problématiques).

On parle ainsi de **facteurs de vulnérabilité, de facteurs déclenchants et de facteurs de maintien** qui peuvent amener à des désordres alimentaires, parfois allant jusqu'à des TCA. C'est ce qu'a vécu Juliette, qui a fini par développer une anorexie mentale une fois que d'autres éléments se sont associés à sa trajectoire de vulnérabilité.

Les troubles des conduites alimentaires (TCA)

Les TCA sont des maladies psychiatriques qui touchent près d'un million de personnes en France². Si les désordres alimentaires peuvent générer de la souffrance et détériorer la

santé physique, les TCA ont des conséquences encore plus graves. C'est pour cette raison qu'il est important de **connaître et comprendre ces troubles pour en repérer les symptômes au plus tôt et se diriger vers des soins précoces** (on en reparlera dans le pilier 12, voir p. 47).

Les TCA se définissent par un rapport perturbé à l'alimentation, qui impacte significativement la santé physique et mentale de la personne et qui sont le plus souvent associés à des préoccupations corporelles influençant considérablement l'estime de soi. **Parmi les TCA**, on peut distinguer **trois entités principales** :



- **L'ANOREXIE MENTALE**

Contrairement aux idées reçues, ce n'est ni un caprice d'ado, ni une question de volonté, mais bien un trouble psychiatrique. Son diagnostic repose sur trois critères :

- une réduction des apports alimentaires amenant à un poids inférieur à la norme attendue pour l'âge ;
- une peur intense de prendre du poids ;
- une perturbation dans la manière dont son corps est perçu (ce qu'on appelle une **dysmorphophobie** ou une perturbation de l'image du corps).

L'anorexie mentale est souvent marquée par **un déni plus ou moins important**, en particulier au début de l'évolution du trouble. Cela signifie que la personne qui souffre peut ne pas se rendre compte des symptômes, de la maigreur ou du caractère problématique de la situation. Ces éléments en font un trouble particulièrement à risque de complications physiques, à cause de l'état de dénutrition ou des carences induites, mais aussi du fait de complications psychiques graves comme le suicide. De ce fait, **c'est le trouble psychiatrique le plus mortel** de tous.

- **LA BOULIMIE NERVEUSE**

Ce trouble se caractérise par :

- des accès hyperphages répétés : il s'agit de crises au cours desquelles on ingurgite une grande quantité de nourriture en un court laps de temps. Ces prises, qui s'ajoutent aux repas habituels, s'accompagnent d'une sensation de perte de contrôle ;
- des conduites compensatoires : les accès hyperphages entraînent un sentiment de culpabilité intense qui amène la personne à mettre en place des conduites pour compenser. Cela peut prendre la forme d'une activité physique excessive, de vomissements provoqués, de restriction alimentaire ou de prise de médicaments ;
- le tout survenant plus d'une fois par semaine, pendant au moins trois mois.

Au-delà de l'impact psychologique, social et financier, ces comportements répétés exposent le corps à des risques majeurs. Ils favorisent l'**apparition de carences et de complications digestives**. Plus grave encore, les méthodes de purge entraînent **des troubles ioniques** (des déséquilibres en minéraux) qui peuvent perturber gravement le rythme cardiaque.

● **L'HYPERPHAGIE BOULIMIQUE**

Il s'agit du TCA le plus fréquent mais aussi finalement **le moins connu de tous**. Ce trouble ressemble beaucoup à la boulimie :

- à la différence qu'il n'y a pas de conduites de compensation ;
- que les accès hyperphages se produisent au moins une fois par semaine, pendant au moins trois mois, et entraînent un mal-être intense.
- que l'absence de conduites de compensation est à l'origine d'une prise de poids qui peut évoluer jusqu'à une situation d'**obésité**.

Contrairement aux idées reçues, il ne s'agit ni de « laisser aller » ni de gourmandise, mais bien d'un trouble psychiatrique !

Ces trois troubles ont des origines multifactorielles (voir l'image du terreau p. 14). Il est intéressant de souligner ici le rôle des régimes « amaigrissants », qui figurent parmi les déclencheurs les plus fréquents de ces troubles. Bien sûr, au-delà de ces trois entités, il existe d'autres TCA que nous ne détaillerons pas ici. (Pour plus d'informations sur ce sujet, je vous renvoie à l'ouvrage *Quand manger te fait galérer* - Vuibert, 2026).

2 – La question de l'orthorexie

Au-delà des désordres alimentaires et des TCA, un autre phénomène mérite qu'on s'y attarde : **l'orthorexie**. Elle pourrait se définir très simplement par **l'obsession pathologique du « manger sain »**. Les aliments dits « malsains », ultra-transformés ou industriels, sont bannis, et les obsessions sont source de souffrance psychique, d'anxiété et d'isolement. Il n'y a dans ces troubles, a priori, aucune volonté de contrôle du poids (à la différence de l'anorexie), mais **une volonté de contrôle de la qualité et la pureté des aliments** pour une alimentation dite plus « saine », qui vire à l'obsession. Cela concernerait environ 27 % de la population, et jusqu'à 34 % dans des groupes plus à risque comme les sportifs et les personnes très attentives à leur composition corporelle³. Les chiffres sont à la hausse depuis 2020, et font probablement écho à la montée en puissance des réseaux sociaux et des idéaux de santé extrême.

La classification de ce trouble au sein des TCA, et plus globalement des troubles psychiatriques, fait encore débat. D'ailleurs, une revue de 2025 distingue **l'orthorexie « saine »** (intérêt non pathologique) de **l'orthorexie « nerveuse »** (source de détresse et d'isolement social)⁴. En effet, ce n'est pas parce que vous cherchez à améliorer votre alimentation pour optimiser votre santé que vous souffrez obligatoirement d'orthorexie !

Mais si des pensées alimentaires envahissent votre quotidien, si vous passez un temps excessif à décortiquer chaque étiquette, à analyser tous les aliments d'un même rayon, à anticiper tous les repas en ressentant du stress ou de l'inquiétude, si ces comportements vous isolent socialement en vous faisant éviter les repas entre amis par peur de ne pas maîtriser le menu, si vous perdez le plaisir alimentaire au profit de la « conformité » ou si tout simplement, vous souffrez de votre rapport à l'alimentation, c'est qu'il y a un problème ! Malheureusement, **la société occidentale d'aujourd'hui valorise ces conduites et peut**

« Le sucre dès le matin, c'est pic de glucose et coup de barre assurés », « La banane, ça fait grossir », « La soupe, c'est le plat idéal pour perdre du poids », « Le poisson gras, c'est maximum une fois par semaine »...



Ces petites phrases, on les a toutes et tous entendues. À force de les répéter, elles finissent par s'imposer comme des vérités, voire des règles strictes. Résultat : on surconsomme certains aliments pour leurs prétendues vertus, on s'en interdit d'autres à tort... et **on s'éloigne peu à peu d'une relation sereine à l'alimentation**, parfois au détriment de notre bien-être physique et mental.

Dans cet ouvrage, Dre Camille Ringot, médecin-psychiatre passionnée de cuisine, vous invite à faire le tri. Son ambition ? **Vous aider à retrouver liberté, spontanéité et plaisir de manger** — sans injonctions ni culpabilité.

Au menu :

- **Les 12 piliers d'une alimentation éclairée et apaisée** pour se libérer des faux dogmes et faire la paix avec son corps, sa tête et son assiette.
- **50 recettes savoureuses et décomplexées**, du petit-déjeuner au dessert, et, pour chacune, un éclairage pour déconstruire les idées reçues qui brouillent notre assiette.



.....

Dre CAMILLE RINGOT est médecin-psychiatre spécialiste des troubles des conduites alimentaires (TCA). Actuellement en poste hospitalier en région parisienne, elle consacre le reste de son temps à sa famille, à la cuisine et aux actions qui lui permettent d'informer et de prévenir l'apparition ou l'aggravation des TCA, grâce à ses réseaux sociaux @doc.tca (25 000 abonnés) mais aussi à ses investissements associatifs et bénévoles.

19,90 €

Vuibert.fr

