



**HAL**  
open science

# Orthorexie et flexibilité: vers une compréhension des processus psychiques impliqués dans la rigidification des conduites alimentaires

Camille Ribadeau Dumas, Delphine Rommel, Anne Congard

► **To cite this version:**

Camille Ribadeau Dumas, Delphine Rommel, Anne Congard. Orthorexie et flexibilité: vers une compréhension des processus psychiques impliqués dans la rigidification des conduites alimentaires. 12ème Congrès de l'Association Francophone de Psychologie de la Santé, Jul 2023, Montpellier, France. hal-04534615

**HAL Id: hal-04534615**

**<https://hal.science/hal-04534615>**

Submitted on 5 Apr 2024

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

# Orthorexie et flexibilité : vers une compréhension des processus psychiques impliqués dans la rigidification des conduites alimentaires

Camille Ribadeau Dumas, Delphine Rommel & Anne Congard - Nantes Université, Univ Angers, Laboratoire de Psychologie des Pays de la Loire, LPPL, UR 4638, F-44000 Nantes, France

## INTRODUCTION

**Orthorexie = focalisation extrême sur une alimentation perçue comme saine (Cena et al., 2019)**

### 1 - Les variables psychologiques dans l'orthorexie :

Rigidité cognitive, menant à une **inflexibilité** en matière de sélection, de préparation et de consommation des aliments (Koven & Abry, 2015). Difficultés à **identifier et accepter ses émotions**, résister à l'impulsion et s'engager vers des **buts précis** (Vuillier et al., 2020).



### 2 - Les dimensions de la flexibilité psychologique :

La **défusion cognitive**, le contact avec l'instant présent, l'**acceptation des émotions**, la capacité à remettre le soi en perspective, l'identification des valeurs personnelles et la **capacité à s'engager dans des actions en lien avec ces valeurs** (Monestès, 2016).

⇒ Quelle est l'implication de la flexibilité et de l'inflexibilité psychologiques dans l'orthorexie ?

## METHODE

Appel à participation pour une "Etude sur les habitudes alimentaires saines"

Matériel : **guide d'entretien** semi-directif sur l'alimentation saine et la flexibilité

**Etude qualitative**

Entretiens menés à ce jour : 5

3 Hommes / 2 Femmes  
Entre 22 et 44 ans

**Adhésion rigoureuse à une alimentation saine sans répercussions psychosociales majeures**

## RESULTATS PRELIMINAIRES - ANALYSE DU CORPUS SUR IRAMUTEQ

1

### Fonctions et objectifs liés à l'alimentation

"Je pense que j'ai été trop rigide sur certains aspects de ma vie auparavant, par rapport à mes objectifs que je m'étais fixés, et que j'aurais pu les atteindre avec juste un tout petit peu plus de temps".

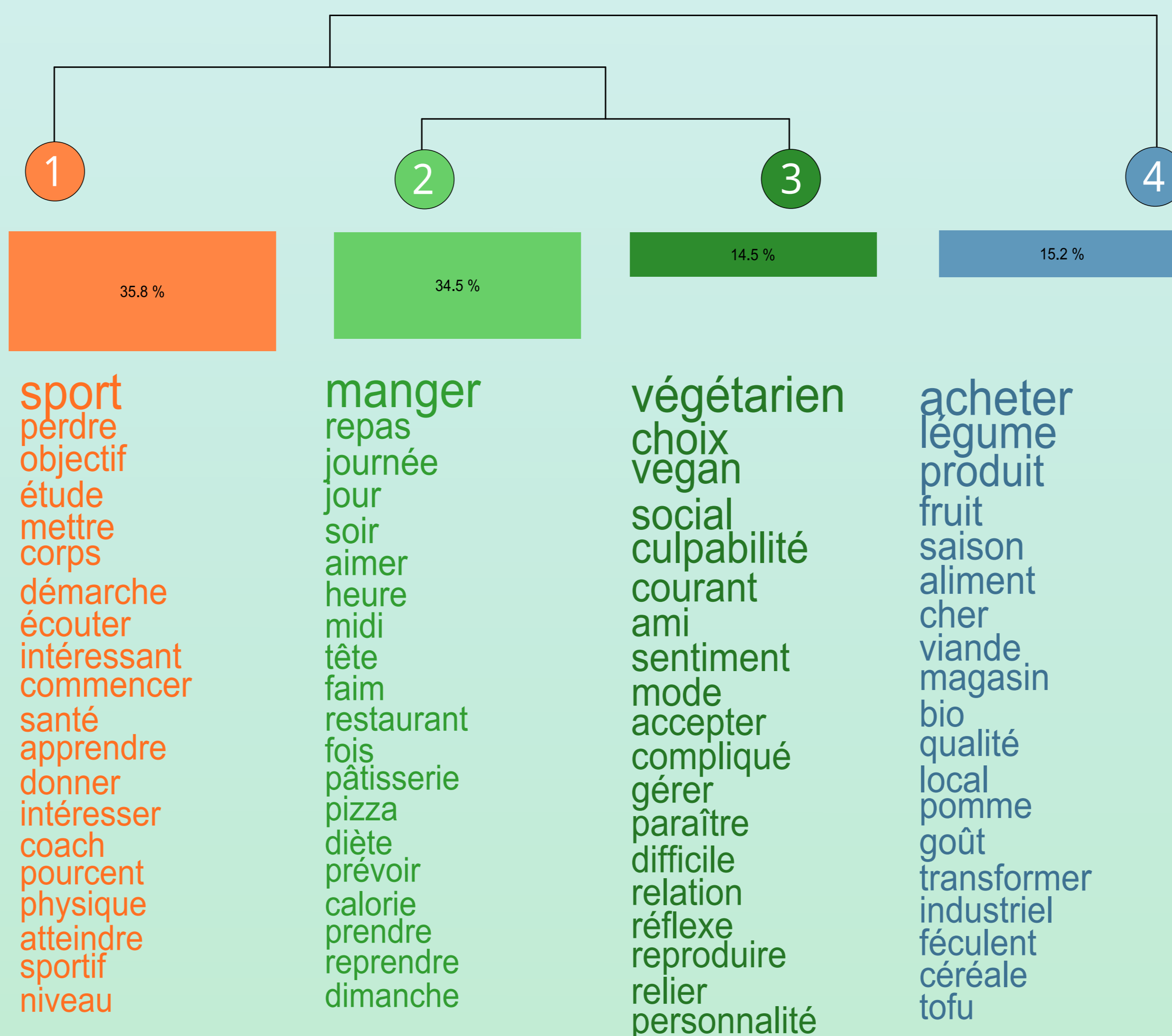
⇒ **Inflexibilité / flexibilité**

2

### Aspects organisationnels

"Je mange vegan chez moi, et en extérieur je me prends un peu moins la tête disons, mais je suis quand même végétarienne."

⇒ **Capacité à remettre le soi en perspective**



3

### (In)flexibilité dans les choix alimentaires

"Le côté modéré, c'est aussi que quand je me suis lancé dans ce choix là, surtout le choix vegan, je voulais pas que ça soit un frein à mes relations sociales."

⇒ **Identification des valeurs personnelles**

4

### Modes de consommation de l'alimentation

"Je me suis pas interdit d'acheter du chocolat [...]. J'ai une espèce d'envie qui est difficile à maîtriser."

⇒ **Difficulté à accepter les expériences internes, impulsivité**

## DISCUSSION

Des choix associés à des **expériences internes désagréables auxquelles faire face** (e.g. culpabilité)

Des objectifs personnels qui mènent à des **conduites alimentaires rigoureuses** (e.g. jeûne intermittent)

**Habitudes alimentaires saines et (in)flexibilité**

Une **capacité à s'adapter au contexte** (e.g. flexibilité, équilibre, compromis)



Les mêmes comportements peuvent être sains ou orthorexiques, en fonction des motivations et de la manière dont l'équilibre est perçu (Lewthwaite & LaMarre, 2022).

⇒ **La flexibilité psychologique est-elle un facteur protecteur face aux répercussions socio-psychologiques des habitudes alimentaires saines ?**

**Futures perspectives :** Intégrer à l'étude des participant-e-s concerné-e-s par l'orthorexie pathologique.

### Références bibliographiques :

- Cena, H., Barthels, F., Cuzzolaro, M., Bratman, S., Brytek-Matera, A., Dunn, T., Varga, M., Missbach, B., & Donini, L. M. (2019). Definition and diagnostic criteria for orthorexia nervosa: A narrative review of the literature. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24(2), 209-246. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0606-y>
- Koven, N., & Abry, A. (2015). The clinical basis of orthorexia nervosa: Emerging perspectives. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 385. <https://doi.org/10.2147/NDT.S61665>
- Monestès, J.-L. (2016). Chapitre 4. La flexibilité psychologique : Un méta-processus responsable des difficultés psychologiques: In *L'approche transdiagnostique en psychopathologie* (p. 85-99). Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.mones.2016.01.0085>
- Lewthwaite, M., & LaMarre, A. (2022). "That's just healthy eating in my opinion"—Balancing understandings of health and 'orthorexic' dietary and exercise practices. *Appetite*, 171, 105938. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.105938>
- Vuillier, L., Robertson, S., & Greville-Harris, M. (2020). Orthorexic tendencies are linked with difficulties with emotion identification and regulation. *Journal of Eating Disorders*, 8(1), 15. <https://doi.org/10.1186/s40337-020-00291-7>