

P-097

Dépendance à l'exercice physique et orthorexie nerveuse : étude comparative

PSYCHOLOGIE
Sociétés et Humanités
Université Paris Cité

Laboratoire
Psychopathologie
et Processus de Santé

Eva Hanras, Géraldine Dorard, Emilie Boujut

3^{CH}
École Doctorale
E61

Université Paris Cité, Laboratoire de Psychopathologie et Processus de Santé, F-92100 Boulogne-Billancourt, France
eva.hanras@etu.u-paris.fr

INTRODUCTION

- La pratique régulière d'une activité physique peut devenir pathologique avec le développement d'une dépendance à l'exercice physique (DEP) pour 3 à 7% de la population¹
- La DEP est associée à une altération significative du fonctionnement social, professionnel, physique et psychologique²
- Elle s'inscrit parfois dans un trouble des conduites alimentaires², mais pourrait également être associée à l'orthorexie nerveuse (i.e., obsessions pathologiques portées sur la qualité de l'alimentation en vue d'atteindre un état de santé optimale)³
- Pour autant, aucune étude ne s'est intéressée conjointement à l'orthorexie nerveuse, aux motifs de choix alimentaires et à l'anxiété liée à la santé chez des individus présentant une DEP

OBJECTIF

Comparer l'intensité de l'orthorexie nerveuse, les motivations aux choix alimentaires et l'anxiété liée à la santé entre :

DEP

Non-DEP

MÉTHODE



N = 928

(37,8 ans ; ET = 13,0)

Recrutement :

- Réseaux sociaux
- Forums
- Affiches dans des lieux publics



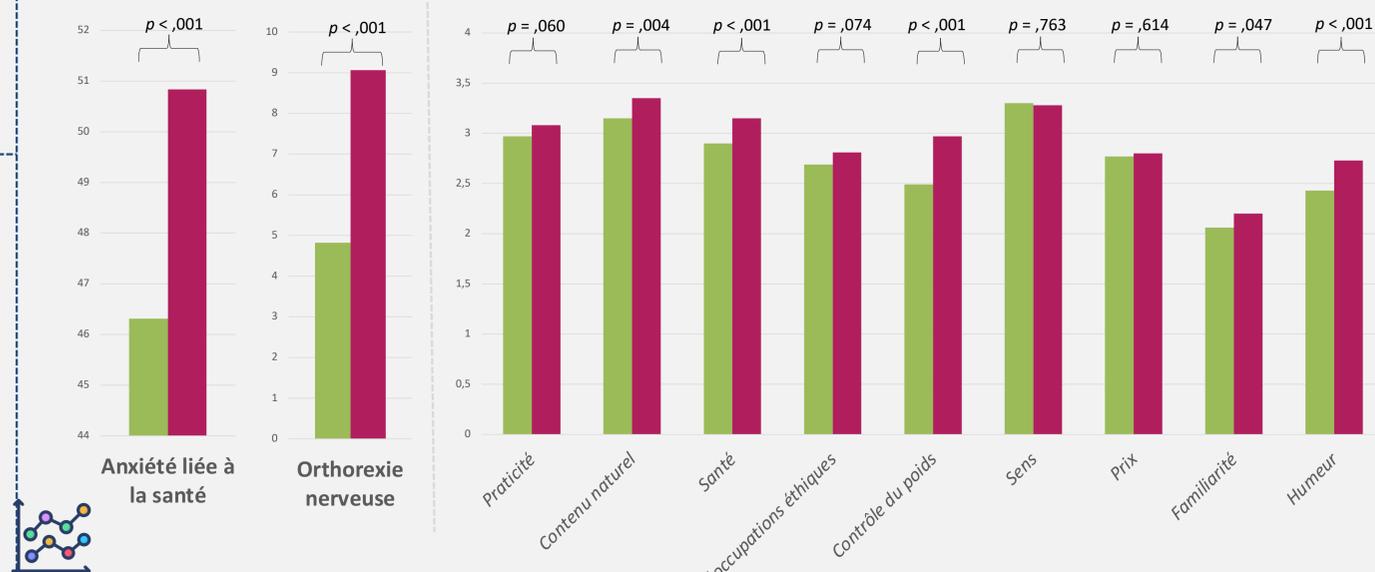
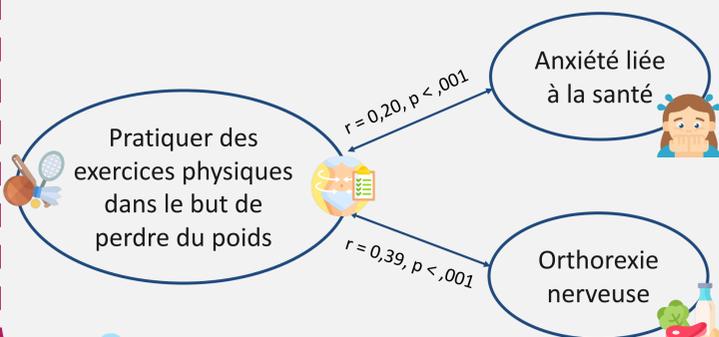
Étude en ligne

Auto-questionnaires :

- Dépendance à l'exercice (EDQ)⁴
- Orthorexie nerveuse (TOS)⁵
- Motifs de choix alimentaires (FCQ)⁶
- Anxiété liée à la santé (HAQ)⁷

RÉSULTATS

17,24% étaient à risque de DEP



CONCLUSION

- Les femmes à risque de présenter une DEP sont plus susceptibles d'adopter des comportements orthorexiques
- La DEP et l'orthorexie nerveuse semblent s'inscrire comme une tentative de réguler des émotions négatives, notamment liées à la santé
- Une attention particulière doit être portée aux individus qui augmentent significativement leur pratique d'exercice ainsi qu'à ceux qui développent des rituels autour de l'alimentation afin de prévenir l'émergence de difficultés

RÉFÉRENCES

- 1 : Marques, A., Peralta, M., Sarmiento, H., Loureiro, V., Gouveia, É. R., & Gaspar de Matos, M. (2019). Prevalence of Risk for Exercise Dependence: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 49(2), 319–330.
- 2 : Hausenblas, H. A., & Symons Downs, D. (2002). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(2), 89–123.
- 3 : Strahler, J., Wachten, H., Stark, R., & Walter, B. (2021). Alike and different: Associations between orthorexic eating behaviors and exercise addiction. *The International Journal of Eating Disorders*, 54(8), 1415–1425.
- 4 : Kern, L., & Baudin, N. (2011). Validation française du questionnaire de dépendance de l'exercice physique (Exercise Dependence Questionnaire). *European Review of Applied Psychology*, 61(4), 205–211.
- 5 : Maïano, C., Aimé, A., Almenara, C. A., Gagnon, C., & Barrada, J. R. (2022). Psychometric properties of the Teruel Orthorexia Scale (TOS) among a French–Canadian adult sample. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*.
- 6 : Hanras, E., Mathieu, S., Chevrier, B., Boujut, E., & Dorard, G. (2022). Vegans, strict vegetarians, partial vegetarians, omnivores: Do they differ in food choice motives, coping, and quality of life? *La Presse Médicale Open*, 3, 100033.
- 7 : Bridou, M. (2012). Etude des principaux freins et leviers psychologiques envers l'examen de dépistage du cancer colorectal: Le rôle particulier de l'anxiété envers la santé dans l'adoption de cette démarche [These de doctorat, Tours].