

Relation entre l'alimentation intuitive et l'image de soi : l'indice de masse corporelle comme modérateur ?

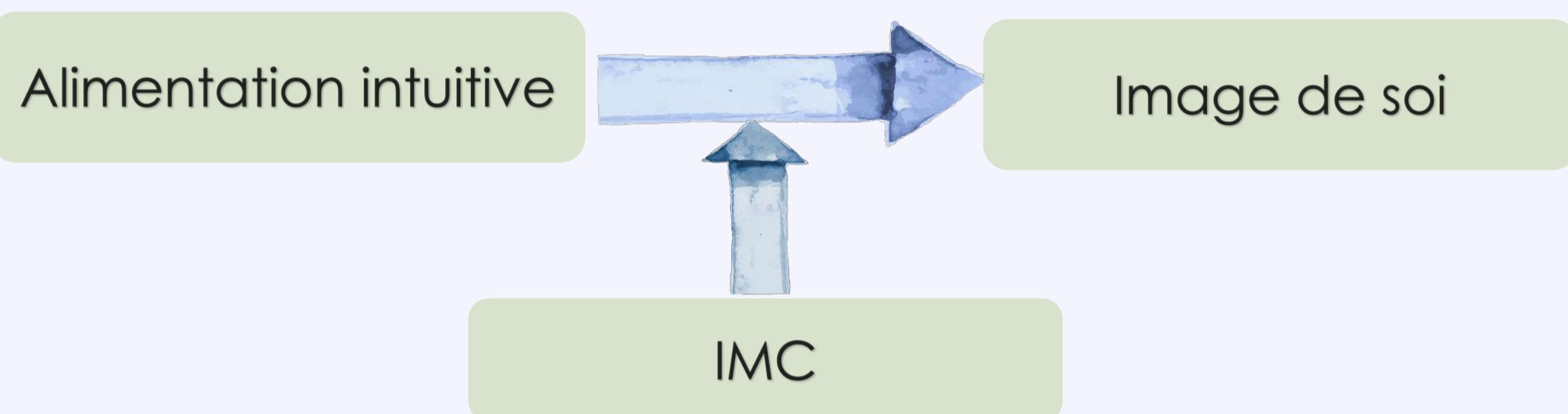
Léa Marinelli, Greg Décamps & Cécile Dantzer
Laboratoire de Psychologie (LabPsy ; EA4139), Université de Bordeaux

Introduction

- **Alimentation Intuitive (AI)** : se définit par les capacités corporelles internes d'autorégulation alimentaire et comprend trois dimensions :
 - Permission inconditionnelle de manger ;
 - Manger pour des raisons physiques plutôt qu'émotionnelles ;
 - Confiance en ses signaux de faim et de satiété.
- Les études montrent qu'un niveau plus élevé d'AI est associé :
 - À une meilleure image corporelle¹ ;
 - À moins d'indices de Troubles du Comportement Alimentaire (TCA ; e.g. restriction et préoccupations alimentaires)² ;
 - À un Indice de Masse Corporelle (IMC) plus bas².
- **L'IMC** joue un rôle modérateur dans la relation entre l'AI et les préoccupations corporelles (i.e. pensées à l'égard du corps)³.
- Hormis les préoccupations corporelles, il n'existe pas d'études sur les autres dimensions de l'image de soi en lien avec l'AI et l'IMC, qui remplissent une part importante dans le développement des TCA :
 - **Satisfaction corporelle** : différence entre corps idéal et réel.
 - **Estime de soi** : attitude, valeur, respect, d'un individu envers lui-même.

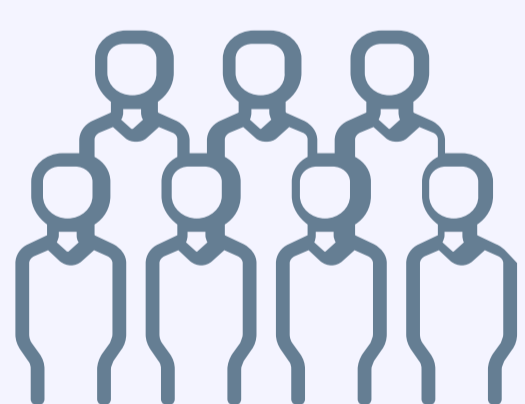
Question de recherche et hypothèse

L'IMC influence-t-il la relation entre l'alimentation intuitive et l'image de soi (i.e. satisfaction corporelle et estime de soi) ?



Méthode

Participants



318 étudiants de l'Université Savoie-Mont-Blanc, 264 femmes et 54 hommes, de 18 à 29 ans ($M = 21$; $ET = 2$), avec un IMC allant de 14.2 à 41.5 kg/m^2 ($M = 21.8$; $ET = 3.7$)

Mesures



- Intuitive Eating Scale-2 (IES-2)
- Inventaire de l'estime de soi de Rosenberg
- Figure Rating Scale

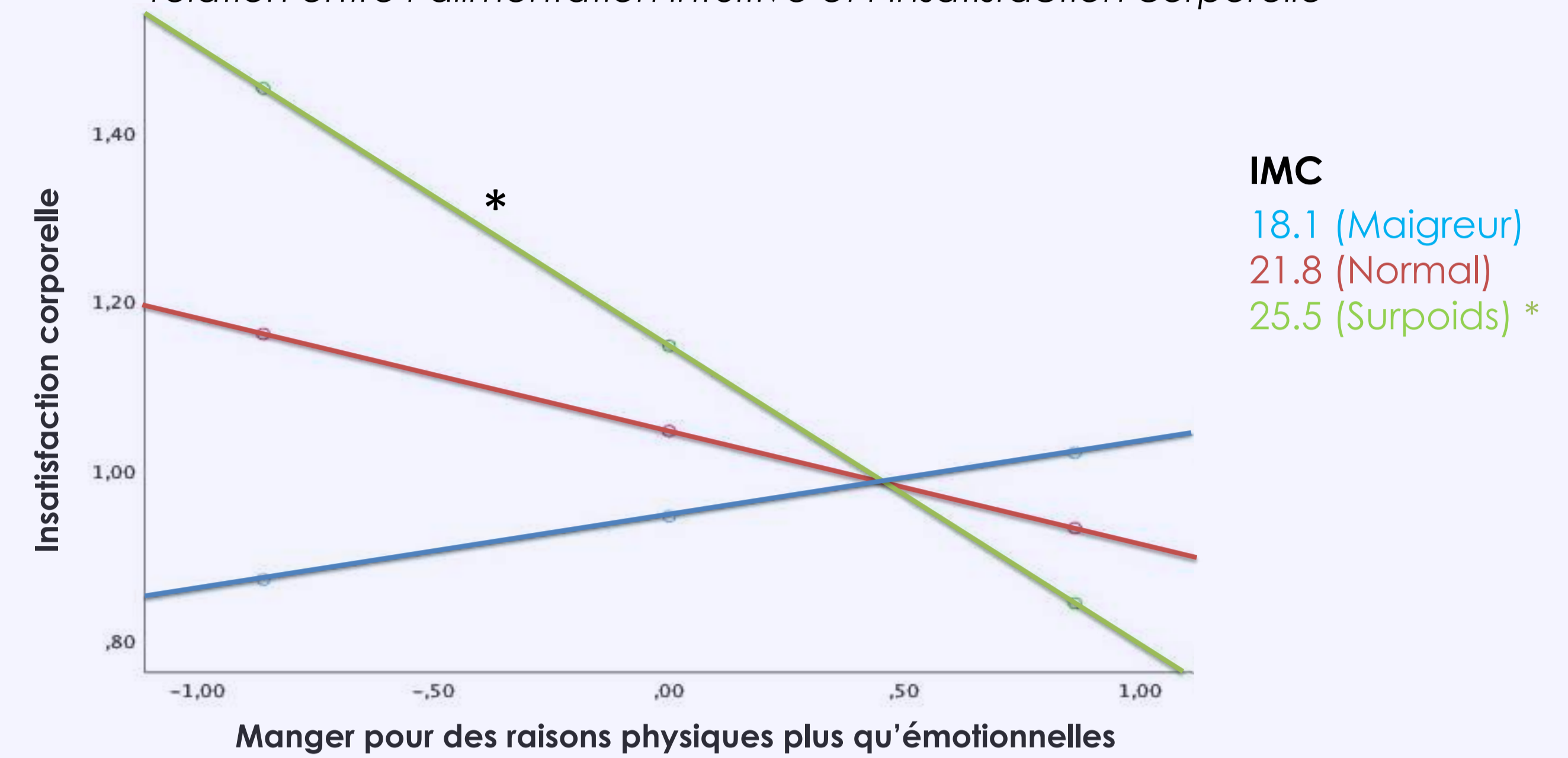
Tableau 1 – tableau descriptif de la population d'étude (N = 318)

| | N | % |
|------------------------------|-----|------|
| Niveau d'étude | | |
| Bac | 48 | 15.1 |
| BTS/Licence | 217 | 68.5 |
| Master ou supérieur | 53 | 16.4 |
| Disciplines | | |
| Psychologie | 206 | 65 |
| Droit | 31 | 9.8 |
| Langues | 13 | 4.1 |
| Histoire | 4 | 1.3 |
| Information et communication | 9 | 2.8 |
| Lettres | 2 | 0.6 |
| Santé | 10 | 3.2 |

Résultats

Insatisfaction corporelle

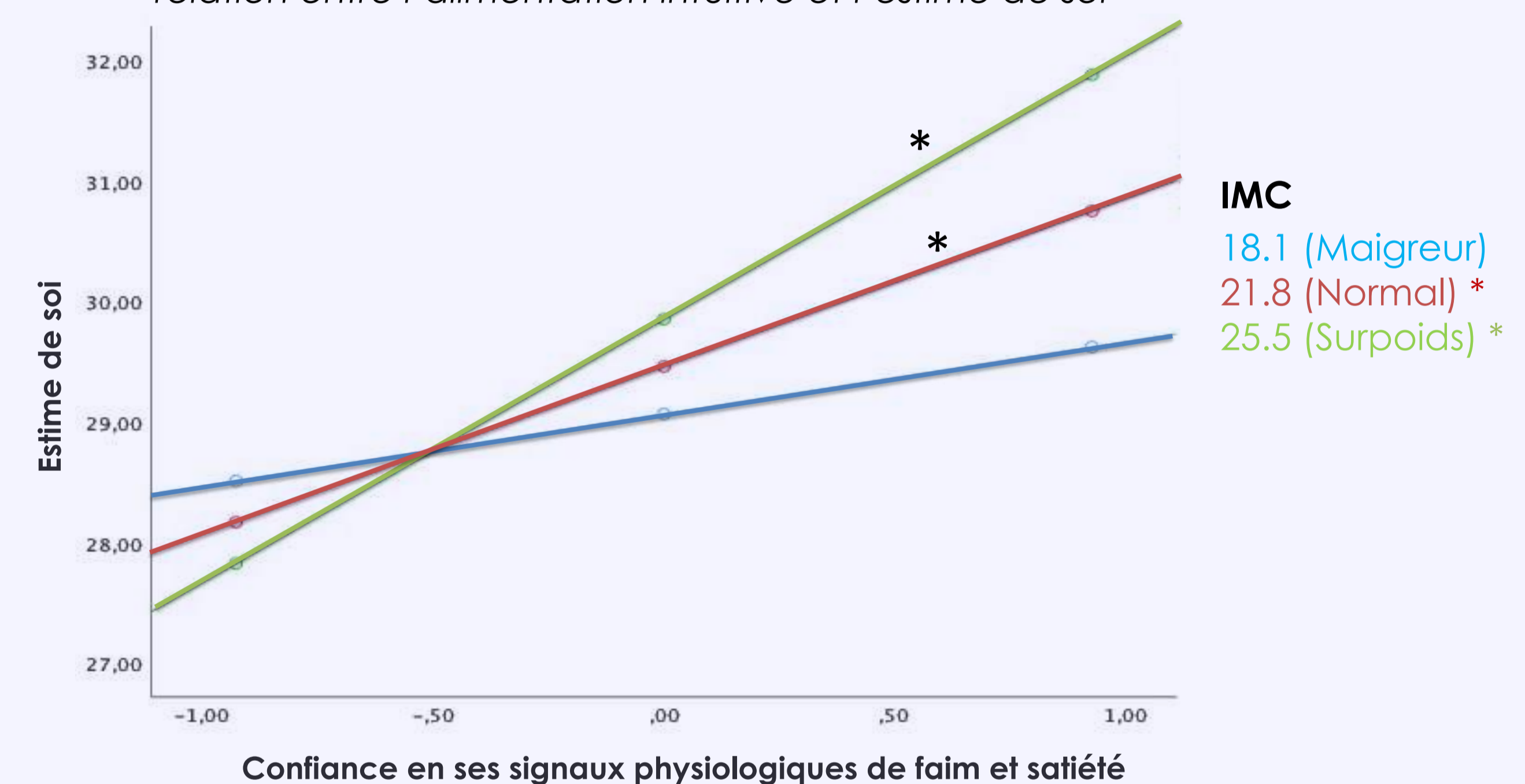
Figure 1 – Analyses en simple slopes de l'IMC comme modérateur de la relation entre l'alimentation intuitive et l'insatisfaction corporelle



- L'IMC est un modérateur significatif dans la relation entre l'AI (« manger pour des raisons physiques plutôt qu'émotionnelles ») et l'insatisfaction corporelle ($b = -0.06$, $p = .02$).
- Cette relation négative entre l'AI et l'insatisfaction corporelle n'est observée que chez les personnes en surpoids ($b = -.35$, $t(130) = -2.66$, $p = .008$).

Estime de soi

Figure 2 – Analyses en simple slopes de l'IMC comme modérateur de la relation entre l'alimentation intuitive et l'estime de soi



- L'IMC est un modérateur significatif dans la relation entre l'AI (« Confiance en ses signaux de faim et de satiété ») et l'estime de soi ($b = .22$, $p = .03$).
- Cette relation positive entre l'AI et l'estime de soi est observée chez les personnes avec un poids moyen et en surpoids ($b(\text{IMCnormal}) = 1.39$, $t(305) = 4.65$, $p = .00$ / $b(\text{IMCsurpoids}) = 2.18$, $t(305) = 4.65$, $p = .00$).

Discussion

- La relation entre l'alimentation intuitive et l'image de soi apparaît d'autant plus forte pour les personnes avec un IMC élevé.
- Cela pourrait s'expliquer par une diminution des sensations de satiété et des signaux de faim chez les personnes en surpoids³.
- Accorder plus de confiance en ses signaux physiologiques internes et donc en son corps, pourrait permettre d'être plus satisfait de son image corporelle.
- L'AI comme outil d'intervention, permettrait aux personnes en surpoids, de développer une vision plus saine de leurs images tout en prévenant la survenue de troubles alimentaires.

Références :

1. Schaefer, Julie T., et Amy B. Magnuson. 2014. « A Review of Interventions That Promote Eating by Internal Cues ». *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 114(5):734-60. doi: 10.1016/j.jand.2013.12.024.
2. Van Dyke, Nina, et Eric J. Drinkwater. 2014. « Review Article Relationships between Intuitive Eating and Health Indicators: Literature Review ». *Public Health Nutrition* 17(8):1757-66. doi: 10.1017/S1368980013002139.
3. Keirns, Natalie G., et Misty A. W. Hawkins. 2019. « The Relationship between Intuitive Eating and Body Image Is Moderated by Measured Body Mass Index ». *Eating Behaviors* 33:91-96. doi: 10.1016/j.eatbeh.2019.04.004.