

Lien entre Perception de l'image corporelle, TCA et obésité



Les troubles du comportement alimentaire et l'obésité sont en étroit lien avec la perception de l'image corporelle, qui se définit par la **représentation mentale** que se fait un individu de son **propre corps**¹. Cette dernière varie au cours de la vie et peut être influencée par les **sentiments**, le **contexte socioculturel**, l'**entourage** ou les **médias**², mais également par divers phénomènes tels que l'**internalisation d'un idéal de minceur**, la **dysmorphophobie** ou encore l'**insatisfaction corporelle**.



L'INSATISFACTION CORPORELLE

L'insatisfaction corporelle est l'écart perçu entre le **corps idéal** et l'**évaluation** de son **propre corps**³. Il s'agit d'une mesure **subjective** de soi, directement liée à des **évaluations négatives** de la taille, de la forme, de la musculature et du poids du corps pouvant amener à une **restriction alimentaire**⁴. Les **réseaux sociaux** ou l'**environnement familial** peuvent, par le biais de remarques directes ou indirectes sur l'apparence, exercer une certaine pression à

tendre vers les **idéaux de beauté** et ainsi, favoriser l'insatisfaction corporelle^{5,6}. Pour certains, le **régime restrictif** ou la pratique d'une **activité physique intensive** apparaissent alors comme seules réponses à cette pression sociétale ; des pratiques susceptibles d'entraîner de graves troubles du comportement alimentaires au long court. (cf *fiche alimentation ; fiche activité physique*)⁷.

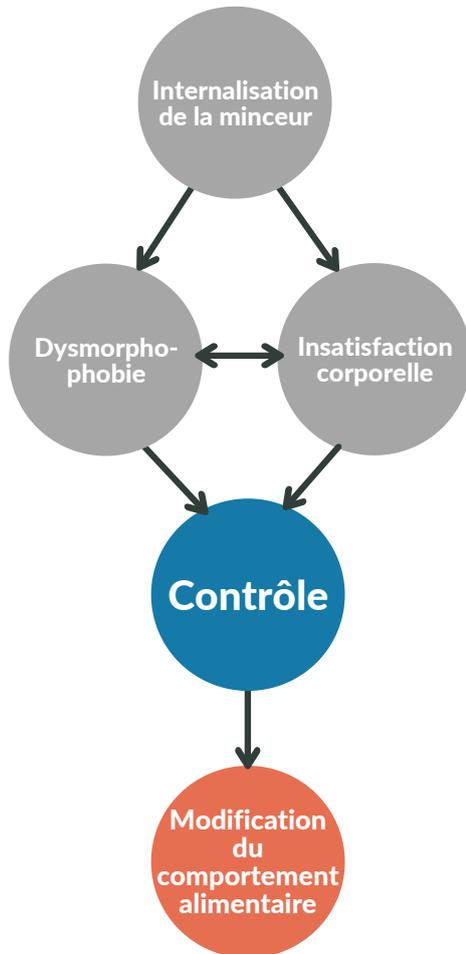
L'INTERNALISATION DE LA MINCEUR

Dans notre société actuelle, l'internalisation de la minceur, caractérisée par l'impact psychologique/cognitif d'un **idéal minceur** perçu et **socialement défini**, est de plus en plus fréquente du fait de notre exposition constante à des **modèles de minceur** et à l'**association entre minceur et beauté**⁸. La complexité à atteindre cet idéal minceur, véhiculé par les **médias et les réseaux sociaux**⁹ (*photos retouchées*), justifie en partie l'impact d'une forte **internalisation de la minceur** sur l'**insatisfaction corporelle**, la **dysmorphophobie** ainsi que sur l'**estime de soi**¹⁰ (cf. *fiche émotions*). Ainsi, sur le plus long terme, une forte internalisation de la minceur peut conduire à une **modification** du **comportement alimentaire** et à un risque accru d'apparition de **TCA ou d'obésité**.



LA DYSMORPHOPHOBIE

La dysmorphophobie se caractérise par des **pensées excessives** et une **obsession** pour un **défaut physique** très **léger voire imaginaire**, dont la perception de la personne est complètement démesurée. Elle peut provoquer des **souffrances** ou des **perturbations** importantes de la vie sociale, professionnelle ou scolaire et joue un rôle dans le développement de l'**insatisfaction corporelle**.



La **dysmorphophobie** et les **TCA** ou l'**obésité** sont des troubles étroitement **liés**¹¹ et coexistent fréquemment, bien que les **mécanismes** mis en jeu sont encore **peu connus**. Les TCA **restrictifs** sont particulièrement touchés par la dysmorphophobie, avec une vision d'un corps en surpoids même si leur IMC est faible. Chez les TCA **compulsifs** et l'**obésité**, les **frénésies alimentaires** sont fréquemment accompagnées d'une grande **culpabilité** et de stratégies pour **contrôler le poids** (*vomissements, laxatifs hyperactivité physique...*) renforçant l'**insatisfaction corporelle** et favorisant ainsi la **dysmorphophobie**.

La perception de l'image corporelle influence donc très fortement l'apparition et le maintien des TCA et de l'obésité. Ainsi, la **diminution de l'internalisation de la minceur, de l'insatisfaction corporelle** mais aussi **de la dysmorphophobie** doit être intégrée à la prise en charge des TCA et de l'obésité.

SOURCES :

- Grogan, S. (2008). Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children (2nd ed.). London, UK: Routledge.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.). (2011). Body image: A handbook of science, practice, and prevention. New York, NY: Guilford Press.
- Kearney-Cooke, A., & Tieger, D. (2015). Body image disturbance and the development of eating disorders. In L. Smolak & M. P. Levine (Eds.), The Wiley handbook of eating disorders (pp. 283–296). West Sussex, UK: Wiley.
- Cash TF, Szymanski ML. The development and validation of the Body-Image Ideals Questionnaire. J Pers Assess. 1995 Jun;64(3):466-77.
- Ata, R. N., Ludden, A. B., & Lally, M. M. (2007). The effects of gender and family, friend, and media influences on eating behaviors and body image during adolescence. Journal of Youth and Adolescence, 36(8), 1024-1037.
- Curtis, C., & Loomans, C. (2014). Friends, family, and their influence on body image dissatisfaction. Women's Studies Journal, 28(2), 39.
- Harrison, K. The body electric: Thin-ideal media and eating disorders in adolescents. J. Commun.2000, 50, 119-143.
- Argyrides, M. & Kkeli, N. Predictive factors of disordered eating and body image satisfaction in cyprus. International Journal of Eating Disorders 48, 431-435 (2015).
- Slevec, J. H., & Tiggemann, M. (2011). Predictors of body dissatisfaction and disordered eating in middle-aged women. Clinical Psychology Review, 31(4), 515-24.
- Shahyad, S., Pakdaman, S. & Shokri, O. Prediction of Body Image Dissatisfaction from Self-esteem, Thin-ideal Internalization and Appearance-related Social Comparison. International Journal of Travel Medicine and Global Health 3, 65-69 (2015).
- Hartmann, A. S., Greenberg, J. L., & Wilhelm, S. (2013). The relationship between anorexia nervosa and body dysmorphic disorder. Clinical psychology review, 33(5), 675-685.