

THESE DE DOCTORAT

NANTES UNIVERSITE

ECOLE DOCTORALE N° 603

Education, Cognition, Langages, Interactions, Santé

Spécialité : Psychologie

Dépôt de thèse
le 21 octobre 2025

La Sclolarité
Humanités

Par

Camille RIBADEAU DUMAS

Rôle de la flexibilité et de l'inflexibilité dans l'orthorexie

Perspectives cliniques et enjeux de santé publique

Thèse présentée et soutenue à Nantes, le 15 décembre 2025

Unité de recherche : Laboratoire de Psychologie des Pays de la Loire (LPPL – UR4638)

Rapporteurs avant soutenance :

Jean-Louis Nandrino Professeur des universités, Université de Lille
Amélie Rousseau Professeure des universités, Université Toulouse - Jean Jaurès

Composition du Jury :

Président : *à préciser après la soutenance*

Examineurs : Catherine Bungener
Jean-Marc Ferrandi
Marine Friant Perrot
Margaux Le Borgne

Dir. de thèse : Anne Congard

Co-dir. de thèse : Delphine Rommel

Professeure des universités émérite, Université Paris Cité
Professeur des universités, Oniris Nantes
Maître de conférences – HDR, Nantes Université
Maître de conférences, Nantes Université
Professeure des universités, Nantes Université
Maître de conférences, Nantes Université

Titre : Rôle de la flexibilité et de l'inflexibilité dans l'orthorexie : perspectives cliniques et enjeux de santé publique

Mots clés : orthorexie nerveuse, flexibilité psychologique, inflexibilité psychologique, santé publique, approche processuelle

Résumé : Cette thèse explore l'implication de la flexibilité et de l'inflexibilité psychologiques dans l'orthorexie nerveuse et l'intérêt non-problématique pour l'alimentation saine, aussi appelé orthorexie saine.

Pour répondre à cet objectif, une méthode de recherche mixte a été mise en œuvre. Des entretiens semi-directifs exploratoires ont été menés auprès de 15 personnes et analysés selon la méthode d'Analyse Phénoménologique Interprétative (IPA). Par la suite, deux études quantitatives impliquant au total 784 participant·es ($M_{\text{âge}} = 28,2$; $ET_{\text{âge}} = 11,8$) ont permis de compléter les résultats grâce à des analyses en clusters et à des modèles de régressions linéaires hiérarchiques.

Les résultats de cette thèse montrent que les personnes ayant des symptômes orthorexiques peuvent être anxieuses pour leur santé, éco-an-

xieuses ou les deux, indépendamment de leur niveau d'orthorexie saine. De plus, le niveau d'inflexibilité psychologique est d'autant plus élevé que les personnes sont préoccupées par l'alimentation, la santé et l'environnement.

Parmi plusieurs variables bio-socio-contextuelles, celles qui expliquent le mieux le niveau d'orthorexie nerveuse sont le genre et l'objectif de contrôler son poids.

Enfin, les sous-dimensions de l'inflexibilité les plus fortement associées aux symptômes sont la conceptualisation de soi et l'évitement comportemental.

L'inflexibilité psychologique semble être une cible thérapeutique intéressante pour diminuer le niveau d'orthorexie nerveuse, tandis que la flexibilité psychologique pourrait constituer un levier dans les stratégies de santé publique pour promouvoir l'alimentation saine.

Title : The role of flexibility and inflexibility in orthorexia: clinical perspectives and public health issues

Keywords : orthorexia nervosa, psychological flexibility, psychological inflexibility, public health, process-based approach

Abstract : This thesis explores the involvement of psychological flexibility and inflexibility in orthorexia nervosa and the non-problematic interest in healthy eating, also known as healthy orthorexia.

To address this aim, a mixed-method research design was implemented. Exploratory semi-structured interviews were conducted with 15 participants and analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Following this, two quantitative studies involving a total of 784 participants ($M_{\text{age}} = 28.2$; $SD_{\text{age}} = 11.8$) were carried out to complement these results through cluster analyses and hierarchical multiple linear regression models. The findings of this thesis suggest that individuals with orthorexic symptoms may be health-anxious, eco-anxious, or both, regardless

of their level of healthy orthorexia. Furthermore, higher levels of psychological inflexibility were observed among individuals who are preoccupied with food, health, and environmental concerns.

Regarding bio-socio-contextual variables, gender and the goal of weight control best predicted the level of orthorexia nervosa.

Finally, the subdimensions of inflexibility most strongly associated with orthorexic symptoms were self-conceptualization and behavioral avoidance.

Psychological inflexibility appears to be a promising therapeutic target for reducing orthorexia nervosa, whereas psychological flexibility could serve as a lever for developing public health strategies that promote healthy eating.