

**Université du Québec en Outaouais**

**Vouloir ressembler à Aphrodite ou Apollon : Les associations entre l'internalisation des idéaux d'apparence physique et les styles alimentaires chez les adultes émergents**

Essai doctoral

Présenté au

Département de psychoéducation et de psychologie

Comme exigence partielle du doctorat en psychologie,

Profil psychologie clinique (D.Psy.)

Par

© Marianne MERCIER

Octobre 2025

## **Composition du jury**

**Vouloir ressembler à Aphrodite ou Apollon : Les associations entre l'internalisation des idéaux d'apparence physique et les styles alimentaires chez les adultes émergents**

Par

Marianne Mercier

Cet essai doctoral a été évalué par un jury composé des personnes suivantes :

Annie Aimé, Ph. D., directeur ou directrice de recherche, Département de psychologie et de psychoéducation, Université du Québec en Outaouais.

Sébastien Larochelle, Ph.D., examinateur interne, Département de psychologie et de psychoéducation, Université du Québec en Outaouais.

Stéphane Bouchard, examinateur interne, Département de psychologie et de psychoéducation, Université du Québec en Outaouais.

Aude Villatte, Ph. D., examinateur externe, Unité de formation et de recherche de Psychologie, Université Toulouse Jean Jaurès.

## REMERCIEMENTS

Je souhaite prendre le temps de remercier ma directrice de recherche, Annie Aimé Ph.D, de m'avoir dirigée et encadrée avec son expertise. Elle a été patiente, présente et à l'écoute au cours de ce cheminement non sans obstacles et embûches. Cette expérience de recherche m'aura permis d'en comprendre certainement davantage sur la recherche en psychologie, mais également sur le domaine de l'image corporelle et de l'alimentation, ces domaines m'ayant toujours grandement intéressée et tenue à cœur.

Je ne peux m'empêcher également de souligner et remercier la grande aide et le temps de Christophe Maiano PhD ps.éd, dans les analyses statistiques de mon article scientifique ainsi que dans la révision de ce dernier, l'essai doctoral n'aurait pas pu se terminer sans toi, un grand merci.

Finalement, je ne peux pas passer sous silence mes parents et mes amis qui m'ont soutenue au cours de mon doctorat en psychologie de manière générale, en ayant une oreille attentive et les mots de soutien et d'encouragement que j'ai pu avoir besoin au fil de ce dédale doctoral.

Un grand merci à tous, cet essai doctoral n'aurait pas pu prendre sa plus belle forme sans vous.  
Bonne lecture.

## RÉSUMÉ

Les adultes émergents, âgé entre 18 et 29 ans, semblent plus susceptibles d'internaliser les idéaux d'apparence physique en raison de leur exposition auxdits idéaux via les médias sociaux actuels ainsi que de leur plus grand désir de plaire à un futur partenaire amoureux. La littérature révèle que cette internalisation des idéaux d'apparence physique est associée significativement à un plus grand contrôle du corps afin d'atteindre celui idéalisé, par le biais d'une alimentation restrictive. En revanche, les relations entre cette internalisation et d'autres styles alimentaires chez un échantillon composé spécifiquement d'adultes émergents a été très peu étudiés. Pourtant, les adultes émergents seraient plus à risque de négliger certaines habitudes de vie, comme leurs habitudes alimentaires, et d'être ainsi potentiellement moins à l'écoute de leur corps. De plus, ils et elles peuvent vivre de l'anxiété et présenter des symptômes dépressifs en raison de la période de vie instable qu'ils et elles traversent. Ainsi, peu d'études à ce jour se sont intéressées à savoir si un plus haut niveau d'internalisation des idéaux d'apparence physique serait associé à une alimentation sous l'égide de l'écoute du corps, c.-à-d. via une alimentation intuitive (AI), ou bien à une alimentation sous l'égide des émotions négatives, c.-à-d. via une alimentation émotionnelle (AÉ). Le premier objectif du présent essai doctoral est d'étudier les associations entre deux types d'internalisation des idéaux d'apparence physique (minceur et musculaire) et deux styles alimentaires (AI et AÉ) chez un échantillon d'adultes émergents, en contrôlant pour l'IMC et le pays de résidence. Le deuxième objectif cherche à déterminer si le modèle d'association entre les variables à l'étude varie en fonction du genre. Les données ont été recueillies auprès de participants et participantes provenant du Canada et des États-Unis (N=2 075). Le projet a été approuvé par le comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec en Outaouais. Les instruments de mesure suivants ont été utilisés : Intuitive Eating Scale-2, Three-Factor Eating Questionnaire et Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4. Le modèle d'équations structurelles utilisé pour les analyses statistiques révèle que l'internalisation de la minceur est associée à des styles alimentaires moins adaptés (niveau moins élevé d'AI, plus élevée d'AÉ), tandis que l'internalisation musculaire à des styles alimentaires plus adaptés (plus d'AI, moins d'AÉ). Ces associations ne varient pas en fonction du genre. La présente étude suggère qu'autant les hommes que les femmes adultes émergents seraient vulnérables à présenter une alimentation moins intuitive lorsque le degré d'internalisation de l'idéal de minceur est plus élevé, ce qui s'expliquerait par le fait que cet idéal se centre davantage sur l'atteinte d'une apparence spécifique irréaliste. L'internalisation musculaire, quant à elle, semble être associée à une meilleure alimentation pour les deux genres, cet idéal se centrant potentiellement davantage sur la fonctionnalité du corps. En bref, cette étude souligne l'importance d'évaluer le type d'internalisation des idéaux d'apparence physique chez les adultes émergents et de chercher à intervenir sur ceux-ci afin de prévenir une alimentation moins saine chez les adultes émergents.

**Mots clés :** Adulte émergent ; alimentation intuitive ; alimentation émotionnelle ; internalisation ; idéaux d'apparence physique ; minceur ; musculature

## TABLE DES MATIÈRES

|                                                                                                                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| REMERCIEMENTS.....                                                                                                                                                      | i   |
| RÉSUMÉ.....                                                                                                                                                             | ii  |
| TABLE DES MATIÈRES.....                                                                                                                                                 | iii |
| AVANT-PROPOS.....                                                                                                                                                       | iv  |
| CHAPITRE I : INTRODUCTION.....                                                                                                                                          | 1   |
| CHAPITRE II : CONTEXTE THÉORIQUE.....                                                                                                                                   | 3   |
| L’internalisation des idéaux d’apparence physique.....                                                                                                                  | 3   |
| Les styles alimentaires.....                                                                                                                                            | 4   |
| Interrelations entre les concepts .....                                                                                                                                 | 7   |
| Influences du genre, de l’IMC et du pays sur les associations d’intérêt.....                                                                                            | 11  |
| Les adultes émergents.....                                                                                                                                              | 13  |
| Intégration conceptuelle.....                                                                                                                                           | 18  |
| Limites de la littérature existante et pertinence de l’essai.....                                                                                                       | 19  |
| Objectifs et hypothèses.....                                                                                                                                            | 20  |
| CHAPITRE III : ARTICLE SCIENTIFIQUE.....                                                                                                                                | 22  |
| CHAPITRE IV : DISCUSSION GÉNÉRALE.....                                                                                                                                  | 45  |
| Premier objectif : associations entre deux types d’internalisation des idéaux d’apparence physique (minceur et musculaire) et deux styles alimentaires (AI et AÉ),..... | 46  |
| Prédiction de l’internalisation de la minceur sur l’AI.....                                                                                                             | 46  |
| Prédiction de l’internalisation de la minceur sur l’AÉ.....                                                                                                             | 48  |
| Prédiction de l’internalisation musculaire sur l’AI.....                                                                                                                | 49  |
| Prédiction de l’internalisation musculaire sur l’AÉ.....                                                                                                                | 51  |
| Deuxième objectif : étudier les influences de certaines variables sur le modèle.....                                                                                    | 53  |
| Genre.....                                                                                                                                                              | 53  |
| IMC.....                                                                                                                                                                | 55  |
| Pays.....                                                                                                                                                               | 57  |
| Implications cliniques.....                                                                                                                                             | 57  |
| Limites et recherches futures.....                                                                                                                                      | 61  |
| CHAPITRE V : CONCLUSION.....                                                                                                                                            | 64  |
| RÉFÉRENCES.....                                                                                                                                                         | 66  |
| ANNEXE : AUTORISATION AUTEURS/CO-AUTEURS.....                                                                                                                           | 82  |

## AVANT-PROPOS

Cet avant-propos a pour but d'expliciter ma contribution quant à l'article scientifique inclus dans cet essai doctoral. Tout d'abord, avec l'aide d'Annie Aimé, ma directrice de recherche, j'ai élaboré mon projet et établi les objectifs de recherche. Une fois le projet mieux défini, je me suis appliquée à réaliser la majorité de la recension d'écrits. Pour ce qui est de la méthodologie, j'ai établi la procédure à suivre avec ma directrice de recherche et celle-ci a été révisée par la suite par les membres de mon comité d'essai doctoral. Pour la réalisation des analyses statistiques, je me suis appliquée à trier et épurer les données, ces dernières ayant été récoltées antérieurement par une équipe de recherche. J'ai aussi réalisé quelques analyses statistiques. J'ai été accompagnée par le professeur Christophe Maiano pour la réalisation des analyses statistiques plus avancées (*path analysis*), de même que pour la rédaction des sections de mon essai qui sont en lien avec les analyses réalisées et les résultats. J'ai rédigé toutes les autres sections de l'article, avec révisions de ma directrice de recherche et des chercheurs dont les noms figurent sur l'article. J'ai aussi fait les démarches nécessaires afin de soumettre mon article dans une revue scientifique.

## CHAPITRE I : INTRODUCTION

Les idéaux d'apparence physique dans la société actuelle sont souvent inaccessibles et exigeants, et en même temps très valorisés et présents sur les réseaux sociaux (Rousseau, 2021; Schaefer et al., 2015). L'une des conséquences bien documentée de l'internalisation des idéaux d'apparence physique est l'adoption d'une alimentation restrictive (Douglas et al., 2019; Guðnadóttir & Garðarsdóttir, 2014; Rodgers, Slater, et al., 2020). Ce style alimentaire peut être problématique, car il est associé à une baisse de la qualité de vie générale et à des difficultés dans le fonctionnement social et psychologique (Sfeir et al., 2021). Outre l'alimentation restrictive, moins d'information existe sur la relation entre l'internalisation des idéaux d'apparence physique et d'autres styles alimentaires inadaptés connus tels que l'alimentation émotionnelle (AÉ). Cependant, il existerait de plus en plus de données probantes sur l'association négative entre l'internalisation des idéaux d'apparence physique et un style alimentaire plus adapté, c.-à-d. l'alimentation intuitive (AI) (Linardon et al., 2021).

Considérant qu'ils et elles sont particulièrement susceptibles d'internaliser l'idéal d'apparence physique et d'adopter de moins bonnes habitudes alimentaires, il semble important de s'intéresser aux adultes émergents, âgés entre 18 et 29 ans. La période développementale qu'est l'âge d'adulte émergent est caractérisée par une exploration des différentes facettes de la personnalité, dont une probable découverte de l'image corporelle (Bonnie et al., 2014; Daniels & Gillen, 2015). Les adultes émergents risqueraient donc d'être plus sensibles aux pressions sociétales reliées à l'idéal d'apparence physique. De plus, ils et elles se démarqueraient par une tendance à négliger certaines habitudes de vie, à se montrer insouciants face aux impacts d'une mauvaise alimentation et à être potentiellement moins à l'écoute de leur corps. Compte tenu de la période instable dans laquelle ils et elles vivent, les adultes émergents tendent aussi à vivre de l'anxiété et à présenter des symptômes dépressifs. Toutefois, à ce jour, peu d'études se sont

intéressées à leur style alimentaire prédominant. Peu d'études ont par ailleurs cherché à déterminer si ce dernier serait davantage sous l'égide de l'écoute au corps (des signaux de faim et de satiété), c.-à-d. via une AI, ou bien sous l'égide des émotions négatives, c.-à-d. via une AÉ.

Finalement, la littérature actuelle tend à souligner des différences significatives dans le rapport au corps et à l'alimentation selon le genre, les femmes étant plus susceptibles que les hommes d'internaliser l'idéal de minceur et de développer des comportements alimentaires problématiques tels qu'une alimentation restrictive (Rodgers, Fuller-Tyszkiewicz, et al., 2020). L'indice de masse corporelle (IMC) et le pays de résidence sont également des variables pouvant être considérées comme influentes dans la perception du corps et de la façon de s'alimenter (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Ainsi, le présent essai a pour premier objectif d'étudier les associations entre deux types d'internalisation d'idéaux d'apparence physique (minceur et musculaire) et deux styles alimentaires (AÉ et AI) chez un échantillon d'adultes émergents, et ce, en contrôlant pour l'IMC et le pays de résidence. Le deuxième objectif s'intéresse à l'invariance du modèle en fonction du genre. Ainsi, il sera question dans cet essai de décrire tout d'abord les variables centrales étudiées (l'internalisation des idéaux d'apparence physique et les styles alimentaires), puis d'ensuite expliquer les liens entre ces différents concepts ainsi que l'influence du genre, de l'IMC et du pays sur les associations examinées. Il sera également question d'intégrer et de comprendre ces concepts centraux à l'intérieur de notre population à l'étude, soit les adultes émergents. La pertinence de l'étude sera finalement soulevée et expliquée, tout en considérant les lacunes qui s'observent dans la littérature disponible sur le sujet.



## CHAPITRE II : CONTEXTE THÉORIQUE

### **L'internalisation des idéaux d'apparence physique**

L'internalisation des idéaux d'apparence physique se définit par le niveau auquel les personnes adhèrent à ces idéaux approuvés socialement par la société. Celles qui internalisent ces idéaux affichent un désir de les atteindre et adoptent des comportements en conséquence (Schaefer et al., 2015; Thompson & Stice, 2001). Dans une société occidentale, il existe premièrement un idéal de minceur, caractérisé principalement par un corps mince et élancé, avec un faible taux de graisse corporelle et un bon tonus musculaire (Ahern et al., 2011; Schaefer et al., 2015). L'internalisation de cet idéal semble être associé au fait que plusieurs individus, ne rencontrant pas ce standard d'apparence physique souvent irréaliste, vivent de l'insatisfaction corporelle. Ainsi, l'adhérence à l'idéal de minceur serait associée négativement à la perception et l'évaluation des personnes quant à leur propre corps (Paterna et al., 2021). D'ailleurs, les pressions liées à cette apparence physique spécifique semblent être ressenties plus fortement et fréquemment chez les femmes que chez les hommes (Schaefer et al., 2015).

Un deuxième idéal d'apparence physique, plus souvent internalisé chez les hommes (Schaefer et al., 2015), correspond à un idéal musculaire, soit un corps musclé avec un faible pourcentage de graisse corporelle. Ceux-ci accordent plus d'importance à avoir une région abdominale, des membres supérieurs et une poitrine bien définis (Murnen & Karazsia, 2017; Murray et al., 2017; Ridgeway & Tylka, 2005). Comparativement aux femmes, les hommes rapporteraient moins d'insatisfaction corporelle, notamment parce que l'idéal musculaire masculin serait considéré plus « atteignable » que l'idéal de minceur féminin (Paterna et al., 2021). Ce résultat semble toutefois devoir être nuancé par le fait que l'idéal musculaire est moins souvent évalué et que peu d'instruments de mesure sont disponibles pour ce faire (Turel et al., 2018). Malgré tout, les chercheurs s'entendent pour dire que les femmes accordent généralement plus d'importance à

leur image corporelle et à leur apparence physique que les hommes et qu'elles sont, par conséquent, plus insatisfaites de leur corps. Outre l'insatisfaction corporelle et peu importe le genre, le fait d'internaliser, et donc de désirer atteindre un certain idéal d'apparence physique a été associé dans la littérature à un désir plus grand de contrôler et de restreindre son alimentation afin d'atteindre ledit idéal, c'est-à-dire en utilisant l'alimentation restrictive (Douglas et al., 2019; Fredrickson & Roberts, 1997). En revanche, peu de littérature s'est penchée sur d'autres styles alimentaires comme l'alimentation émotionnelle en relation avec l'internalisation des idéaux d'apparence physique.

## **Les styles alimentaires**

### ***L'alimentation émotionnelle (AÉ)***

L'AÉ est la tendance à consommer une grande quantité de nourriture en réponse à un état émotionnel (Macht, 2008). Plus précisément, les personnes mangeant émotionnellement consomment davantage d'aliments sucrés ou gras en réponse au stress (Macht, 2008; van Strien et al., 2012) ou à une émotion négative (Macht, 2008). Ces personnes semblent rencontrer une difficulté marquée à réguler leurs émotions négatives, utilisant l'alimentation comme stratégie de régulation émotionnelle et non comme façon de satisfaire leur état interne de faim. L'ingestion d'aliments leur semblant appétissants permettrait de diminuer momentanément l'impact du stress et leur offrirait une distraction (Finch & Tomiyama, 2014; Macht, 2008). Cependant, cette stratégie pourrait amener les individus à être plus réticents à utiliser des stratégies de régulation émotionnelle plus efficaces au long court, ce qui maintiendrait un cercle vicieux d'inadaptation émotionnelle (Aleksandrova-Howell, 2018). L'AÉ semble également être une alimentation acquise par apprentissage et non innée. Par exemple, les enfants qui grandissent dans des environnements familiaux moins structurants, où les figures parentales leur apprennent à manger

afin d'apaiser leurs émotions, présenteraient une plus grande AÉ (Bjørklund et al., 2019; Braden et al., 2014). Pour expliquer le développement de l'AÉ, d'autres auteurs ont suggéré une certaine vulnérabilité génétique (Barth et al., 2020; van Strien et al., 2015) et un tempérament plus réactif aux stimuli émotionnels (Bjørklund et al., 2019).

L'AÉ est fréquemment reliée à des comportements alimentaires problématiques (Leehr et al., 2015). En ce sens, certains chercheurs suggèrent que le lien entre l'émotion négative et l'excès alimentaire serait modulé par des processus sous-jacents comme l'anticipation ou le fait d'avoir appris que manger un certain aliment apporte un sentiment de bien-être (Baumeister et al., 2007). De plus, Bongers and Jansen (2016) soutiennent que plusieurs éléments essentiels viennent nuancer et influencer l'AÉ. Ces auteurs stipulent tout d'abord que l'AÉ serait associée à des préoccupations générales concernant l'alimentation plutôt qu'à une surconsommation alimentaire. En effet, les personnes mangeant émotionnellement semblent avoir une perspective plus négative de leur alimentation, ayant une fixation sur les « mauvaises » raisons de leurs excès. Cela crée une perception biaisée de leurs apports caloriques en général (Royal & Kurtz, 2010) et de leurs comportements envers l'alimentation, surestimant alors la fréquence à laquelle elles mangeraient « mal » (Adriaanse et al., 2011). En d'autres mots, ces personnes ne mangeraient potentiellement pas « plus » qu'un individu ne mangeant pas émotionnellement, mais leur interprétation subjective les amèneraient à croire que c'est le cas (Adriaanse et al., 2011). C'est davantage la tendance à grignoter et l'alimentation restrictive, toutes deux associées à l'AÉ, qui semblent liées directement aux épisodes de surconsommation (Adriaanse et al., 2011; Bongers & Jansen, 2016).

Notons également que l'AÉ est considérée comme étant un type d'« alimentation incontrôlée » selon Vainik et al. (2015), c'est-à-dire une alimentation où l'individu se sent en perte de contrôle lorsqu'il mange, a un très grand appétit et a une difficulté à réguler son alimentation

(Karlsson et al., 2000). L'AÉ semble donc associée à une perte de contrôle alimentaire, mais aussi à une diminution du contrôle de soi de façon générale (Bongers & Jansen, 2016; Vainik et al., 2015). Également, puisqu'il n'est pas toujours aisé d'expliquer les raisons des excès alimentaires, il est observé que les personnes mangeant émotionnellement utilisent plus souvent leurs émotions négatives comme une « raison » pouvant expliquer leurs comportements, comparativement aux personnes ne mangeant pas émotionnellement (Adriaanse et al., 2016). En revanche, d'autres auteurs stipulent que les émotions négatives ne seraient pas les seules à « induire » ces excès. Selon la revue de littérature de Bongers and Jansen (2016), plusieurs études ont confirmé que les personnes présentant une AÉ sont réactives à toutes sortes de stimuli, tels que les émotions négatives et positives, la vue et l'odeur de la nourriture, le moment de la journée et certains états physiologiques et cognitifs. Ces personnes mangeraient alors en réaction aux signaux qu'elles rencontrent et non pas seulement aux émotions négatives.

### ***L'alimentation intuitive (AI)***

Contrairement aux personnes ayant une AÉ, celles ayant une AI sont en mesure d'utiliser leurs signaux internes de faim et de satiété afin de guider leurs choix alimentaires. Plus précisément, Tribole et Resch (1995) stipulent que l'AI englobe trois éléments centraux : 1) une permission inconditionnelle de manger lorsque la personne a faim et de choisir la nourriture qu'elle désire, 2) manger afin de répondre à des besoins physiques plutôt qu'émotionnels et 3) faire confiance à ses signaux de faim et de satiété afin de déterminer le moment et la façon de s'alimenter. Les choix alimentaires reposeraient également davantage sur la capacité à honorer le fonctionnement du corps (Tribole & Resch, 1995, cité dans Tylka, 2006). Tylka and Kroon Van Diest (2013) ont raffiné la conceptualisation de l'AI en ajoutant un quatrième élément central, soit la congruence corps-choix alimentaires, qui réfère au degré selon lequel la personne réussit à harmoniser ses choix alimentaires avec ses besoins corporels.

L'AI serait innée chez tous les individus (Tribole & Resch, 1995, cité dans Tylka, 2006). En effet, les humains âgés d'aussi peu que six semaines (Fommon, 1993, cité dans Denny, Loth, Eisenberg, & Neumark-Sztainer, 2013) seraient en mesure de réguler naturellement leur alimentation afin de maintenir un équilibre énergétique optimal, et ce, en utilisant seulement leurs signaux internes de faim et de satiété (Birch & Fisher, 1998). Cela dit, cet aspect inné est souvent altéré lors de l'instauration de règles (par exemple, en prescrivant des moments précis pour manger son repas, ou encore en imposant certains types d'aliments à manger et en interdisant d'autres, etc.), puisque cela déconnecte l'enfant de son expérience interne et l'amène plutôt à se fier à des références externes (Birch et al., 2003).

Ayant décrit et expliqué les différentes variables à l'étude, la prochaine section s'attardera maintenant à mieux comprendre leurs interrelations et la pertinence d'étudier ces dernières entre elles, d'un point de vue à la fois théorique et empirique.

### **Interrelations entre les concepts**

#### ***Théories et recherche soutenant le lien entre l'internalisation des idéaux d'apparence physique et les styles alimentaires***

Certaines théories et études empiriques se sont penchées plus ou moins directement sur l'association entre l'internalisation des idéaux d'apparence physique et les styles alimentaires. Par exemple, selon le modèle d'influence tripartite de Thompson et al. (1999), le concept d'internalisation des idéaux d'apparence physique joue un rôle important sur le développement de l'insatisfaction corporelle et des comportements alimentaires perturbés. Plus précisément, ce modèle propose que l'internalisation des idéaux d'apparence physique agit comme un médiateur de la relation entre des sources d'influence promouvant certains idéaux d'apparence physique, telles les médias, et l'insatisfaction corporelle. Cette dernière donne lieu ensuite à une

alimentation perturbée (Thompson et al., 2012). D'autres auteurs affirment aussi que l'insatisfaction corporelle et les comportements alimentaires problématiques ne peuvent être présents sans que l'idéal d'apparence physique soit internalisé (Swami et al., 2011; Tod et al., 2013; Turel et al., 2018).

Cela dit, la relation entre l'ÂÉ et l'internalisation des idéaux d'apparence physique semble avoir été peu étudiée dans la littérature jusqu'à ce jour. Néanmoins, l'*Escape Theory* mentionne le concept de « menace à l'ego », concept pouvant être associé à l'ÂÉ. En effet, les auteurs de cette théorie expliquent que certains stimuli semblent « menacer l'ego » des individus et les amènent par conséquent à être plus centrés sur des aspects négatifs d'eux-mêmes. L'ÂÉ est alors une façon d'échapper à ces menaces puisque le fait de manger offre une distraction aux émotions négatives. Cependant, les éléments menaçant l'ego sont peu décrits et expliqués (Foran, 2015). L'internalisation des idéaux d'apparence physique pourrait potentiellement jouer un rôle dans la menace à l'ego, puisque celle-ci peut affecter considérablement l'appréciation corporelle de la personne, et pourrait donc exercer une influence sur l'ÂÉ. D'ailleurs, dans une étude comportant un grand échantillon d'adolescentes et d'adolescents (N=1 947), Flament et al. (2012) ont trouvé une corrélation positive et significative entre l'internalisation des idéaux d'apparence physique et l'ÂÉ. Également, une étude plus récente de Thompson et al. (2017) confirme ce lien, en spécifiant qu'il y aurait une corrélation positive entre l'internalisation des idéaux d'apparence physique et l'ÂÉ induite par trois différents états affectifs, soit la colère, la déprime et l'instabilité. Néanmoins, encore peu d'études se sont concentrées sur la relation entre l'internalisation des idéaux d'apparence physique et les styles alimentaires inadaptés tels que l'ÂÉ, et encore moins avec une population spécifique d'adultes émergents, d'où l'aspect novateur du projet actuel.

Dans le cas de l'AI, le modèle d'acceptation de l'alimentation intuitive ressort comme particulièrement pertinent. Ce modèle stipule notamment que, moins l'environnement d'une personne est acceptant de l'autre et de son corps, plus celle-ci se concentrera sur son apparence au lieu d'écouter son corps. Cette focalisation sur l'apparence peut alors mener l'individu à vouloir utiliser les idéaux d'apparence physique afin de moduler son apparence. Il se fiera alors à des indices externes, tels que des plans alimentaires précis, au lieu de ses signaux de faim et de satiété afin de réguler son alimentation. Dans un tel contexte, l'individu se retrouve à manger moins intuitivement (Avalos & Tylka, 2006). Ce modèle théorique est intéressant pour le présent essai doctoral puisqu'il a été validé chez des échantillons d'adultes émergents (Aleksandrova-Howell, 2018). En revanche, ce dernier ne s'intéresse pas directement à l'association entre l'internalisation des idéaux d'apparence physique et l'AI.

La théorie de l'objectivation de Fredrickson et Roberts (1997) stipule pour sa part qu'une plus forte tendance à objectiver le corps, surtout chez les femmes, amènerait ces dernières à se fier aux standards de beauté physique afin de monitorer leur apparence et leur alimentation. N'étant pas en mesure d'atteindre les standards de beauté, cela les influencerait par la suite à ressentir de l'insatisfaction corporelle, une baisse d'estime de soi et une certaine perte de sensibilité à leurs signaux de faim et de satiété (Fredrickson & Roberts, 1997; Wollast et al., 2020). L'AI a d'ailleurs été corrélée négativement et significativement avec l'internalisation des idéaux d'apparence physique dans les premières études ayant porté sur ce sujet (Tylka, 2006) ainsi que dans d'autres subséquentes dont une méta-analyse récente (Linardon et al., 2021). En revanche, les articles disponibles associant l'internalisation des idéaux d'apparence physique et l'AI semblent se concentrer en général seulement sur l'internalisation de l'idéal de minceur et ils sont majoritairement conduits auprès d'échantillons composés de femmes (Tylka & Kroon Van Diest, 2013; Tylka & Wood-Barcalow, 2015). La présente étude est l'une des premières à étudier

l'association entre l'internalisation des idéaux d'apparence physique et l'AI chez une population d'adultes émergents, en incluant deux identités de genre (féminin et masculin).

Ainsi, il semble pertinent d'étudier les relations entre ces deux types d'internalisation des idéaux d'apparence physique (minceur et musculaire) et ces deux styles alimentaires (AI et AÉ). Maintenant, qu'en est-il de la pertinence d'utiliser spécifiquement l'AI et l'AÉ et non d'autres styles alimentaires ? Ceci sera mis en lumière dans le paragraphe suivant.

### ***L'AÉ et l'AI : relation entre les deux ?***

La recherche indique une corrélation entre l'AÉ et l'AI. Plus précisément, il semble que l'AÉ soit négativement associée à l'AI. En effet, quelques chercheurs remarquent qu'une sensibilité accrue aux signaux externes plutôt qu'à ceux de faim et de satiété est associée à l'AÉ (Carper et al., 2000; Schneider-Worthington et al., 2022). Schneider-Worthington et al. (2022) ajoutent que les individus répondant à des états émotionnels en mangeant davantage (ce qui correspond à une AÉ) auraient une sensibilité altérée à leurs signaux internes de faim et de satiété. Autrement dit, plus l'individu présente une forte AÉ, moins il est susceptible d'avoir une alimentation intuitive. L'une des composantes de l'AI ressort comme étant particulièrement et négativement reliée à l'AÉ, soit celle correspondant à la capacité de répondre à des besoins physiques plutôt qu'émotionnels (Barrada et al., 2020; Ruzanska & Warschburger, 2017).

La théorie psychosomatique, introduite par Hilde Bruch en 1955, stipule que certains individus présenteraient une difficulté à différencier la faim de l'émotion d'anxiété, en raison du fait qu'ils n'auraient pas appris à le faire ou aurait appris à les associer ensemble (Greeno & Wing, 1994). Cela pourrait contribuer à une plus forte AÉ et à une plus faible AI chez ces individus. D'ailleurs, les personnes avec une AÉ ne sauraient pas si le signal interne qu'elles détectent en elles est une émotion ou bien un signal de faim, les amenant alors à ne pas être en mesure d'écouter réellement leur faim et, par conséquent, à manger plus émotionnellement



(Reichenberger et al., 2020). Cette théorie met donc en lumière un lien intéressant entre l'AÉ et l'AI et la pertinence d'étudier ces deux styles alimentaires. Toutefois, encore peu d'études ont considéré de les étudier ensemble, et encore moins auprès d'une population d'adultes émergents hommes et femmes, ce qui souligne l'importance et l'aspect novateur de l'étude actuelle. Outre les principales variables et leurs associations à l'étude, le présent essai s'intéresse aussi à quelques variables qui pourraient potentiellement influencer lesdites associations. Elles seront décrites plus bas.

### **Influences du genre, de l'IMC et du pays sur les associations d'intérêt**

Il semble tout d'abord intéressant de vérifier si l'internalisation des idéaux d'apparence physique prédit différemment ou non le degré et le type de style alimentaire (AÉ et AI) tout en prenant en considération le genre. Les recherches disponibles ont montré que les femmes sont non seulement plus vulnérables que les hommes à l'internalisation de l'idéal de minceur (Rodgers, Fuller-Tyszkiewicz, et al., 2020), mais aussi qu'elles rapportent plus de pressions sociétales pour être minces, et perçoivent leur corps comme étant plus objectivé (Fredrickson & Roberts, 1997 ; Linardon et al., 2021 ; Rodgers, Fuller-Tyszkiewicz, et al., 2020). Ces pressions par rapport à leur corps et à l'atteinte d'un idéal de minceur semblent alors décourager les femmes à faire confiance à leurs signaux de faim et de satiété, les amenant ainsi à manger de façon moins intuitive et les incitant plutôt à adopter des restrictions alimentaires afin d'atteindre le corps mince idéalisé (Linardon et al., 2021). La littérature révèle également que les femmes présentent une plus grande vulnérabilité neurobiologique au stress, une plus grande propension à l'impulsivité ainsi que des fluctuations hormonales influençant l'appétit. Ces éléments, ajoutés à la pression d'être mince, seraient tous associés à une plus grande tendance à surconsommer des aliments en réaction à des stimuli émotionnels. Ainsi, il serait possible de croire que l'internalisation de la minceur prédise

une plus grande AÉ chez les femmes que chez les hommes, (Anversa et al., 2021; Decker et al., 2021; Thompson & Romeo, 2015).

De plus en plus de recherches s'intéressent aussi à l'image corporelle et aux idéaux d'apparence physique des hommes. Les études actuelles suggèrent que les hommes s'intéressent davantage à un idéal musculaire, tel qu'il est présenté dans les médias, chez les stars de cinéma et les figures d'action (Murnen & Karazsia, 2017; Murray et al., 2017; Schaefer et al., 2015). La quête de cet idéal musculaire chez les hommes a été liée à l'insatisfaction corporelle et à des troubles des conduites alimentaires (Turel et al., 2018), mais peu de recherche existe sur ce type d'internalisation et les styles alimentaires. Il est par ailleurs important de noter qu'à travers les genres, il existe des pressions sociales concernant à la fois des corps minces, affinis, toniques et musclés. Ainsi, l'étude des différentes associations entre les différents types d'internalisation et styles alimentaire en fonction du genre est pertinente.

Finalement, deux autres variables seraient importantes à considérer dans les analyses, soit l'IMC et le pays de résidence. En effet, la littérature soutient que l'IMC d'un individu paraît influencer le rapport au corps et à l'alimentation. Notamment, un IMC plus élevé serait associé à une moins grande appréciation corporelle, à une plus faible alimentation intuitive, ainsi qu'à des styles alimentaires plus inadaptés (alimentation restrictive et AÉ). Cela s'explique généralement par les attitudes négatives de la société envers les corps plus corpulents, qui amènent les personnes concernées à être davantage préoccupées par leur poids, et ainsi moins à l'écoute des signaux de faim et de satiété au profit d'un plus grand contrôle alimentaire (He et al., 2020 ; Markey et al., 2022). Le pays pourrait aussi être un aspect influençant l'internalisation des idéaux d'apparence physique, puisque les normes sociales pourraient être différentes d'un pays à l'autre, et ainsi dicter des attitudes différentes envers le corps ou certaines parties du corps (Aimé et al., 2021). Par ailleurs, certains chercheurs ayant utilisé le questionnaire qui mesure l'internalisation

des idéaux d'apparence physique (SATAQ-4), et incluant un échantillon d'individus originaires des États-Unis et de l'Iran, ont montré que ledit questionnaire n'est pas invariant selon la culture et le pays (Sahlan et al., 2022). En raison de ces éléments empiriques ainsi que d'un souci méthodologique, l'IMC et le pays sont contrôlés dans la présente étude.

Nous avons décrit dans les sections précédentes les variables d'intérêt de cet essai. Voici maintenant une description détaillée de notre population à l'étude ainsi que de la pertinence d'étudier l'internalisation des idéaux d'apparence physique et les styles alimentaires auprès de celle-ci.

### **Les adultes émergents**

La période de l'adulte émergent, qui est définie comme la transition entre l'adolescence et l'âge adulte, a évolué grandement depuis les cinquante dernières années. En effet, il y a de cela un demi-siècle, cette période transitoire était généralement courte : les individus commençaient le travail tout juste après leurs études secondaires, se mariaient et avaient des enfants au début de la vingtaine, ce qui les responsabilisaient rapidement. En revanche, des changements économiques et culturels ont graduellement fait évoluer le mode de vie des personnes de cette tranche d'âge : le niveau de scolarité est plus élevé et les individus tendent à se marier et à avoir des enfants plus tard. Ces changements ont alors conduit à l'élargissement de la période transitoire entre l'adolescence et l'âge adulte, qui est maintenant considérée prendre place entre 18 et 29 ans et qu'on qualifie de période de l'adulte émergent (Arnett et al., 2014). Le modèle théorique de l'adulte émergent d'Arnett (2004) propose cinq éléments clés durant cette étape de vie, soit l'exploration identitaire, l'instabilité, la centration sur soi, le sentiment d'être « entre les deux » et l'optimisme envers l'avenir (Arnett et al., 2014). Ce modèle a d'ailleurs été récemment confirmé par l'étude d'Arnett et Mitra (2020). Ainsi, selon un contexte américain occidental, les adultes

émergents semblent avoir certains avantages comparativement aux adolescents et adolescentes : ils et elles ont atteint leur maturité sexuelle et éprouvent un sentiment d'indépendance, de liberté et d'optimisme envers l'avenir puisqu'ils et elles ont peu de responsabilités et ne sont plus sous la gouverne de leurs parents (Arnett et al., 2014; Bonnie et al., 2014). De plus, les adultes émergents pratiquent plus souvent l'exercice physique et sont moins aux prises avec des problèmes de santé physique que les personnes plus âgées (Bonnie et al., 2014). Toutefois, malgré les aspects positifs associés à cette période de vie, les adultes émergents font aussi face à des défis. Les sous-sections suivantes décrivent certains d'entre eux, soit une vulnérabilité quant à l'image corporelle, le délaissement de certaines habitudes de vie, des difficultés dans la gestion émotionnelle ainsi qu'une perte d'écoute du corps.

### ***Vulnérabilité quant à l'image corporelle***

Tel que mentionné plus tôt, l'auteur ayant conceptualisé l'âge d'adulte émergent tend à dire que ces adultes sont dans une période exploratoire et instable dans la sphère amoureuse, ce qui amène ces derniers et dernières à se retrouver plus souvent qu'autrement dans des relations à court terme ou célibataires (Arnett et al., 2014). Selon une perspective évolutionniste, ce phénomène social conduit un plus grand nombre de personnes à être « sur le marché » du célibat, augmentant alors le nombre de « rivaux », la compétition entre les personnes de même genre dans la quête d'un partenaire amoureux (Abed, 1998). Selon Abed (1998), cela explique donc que les individus, dans ce contexte de compétition marquée qui pourrait être retrouvée chez les adultes émergents, pourraient vouloir de plus en plus atteindre l'idéal d'apparence physique et être plus consciencieux de leur attractivité et de leur corps de manière générale (Abed, 1998; Connolly & McIsaac, 2013). Cette quête peut alors risquer d'atteindre un extrême, où par exemple une femme souhaiterait être de plus en plus mince comparativement aux autres, au risque de développer des complications physiques et mentales comme un trouble des conduites alimentaires (Abed, 1998).

En revanche, peu de recherche, malgré toutes ces connaissances théoriques, s'est penchée sur cette vulnérabilité face à l'image corporelle que les adultes émergents pourraient présenter.

D'autres sources mettent en évidence également une exposition importante des idéaux d'apparence physique par les médias sociaux dans notre société (Leonard & Théberge Lemire, 2019), médias sociaux auxquels les adultes émergents actuels sont exposés de façon importante (Benvenuti et al., 2023). Cette exposition à des corps idéalisés — tels que des silhouettes très minces et souvent inaccessibles pour la majorité — semble être associée à et favoriser davantage l'internalisation des idéaux d'apparence physique (Delgado-Rodríguez et al., 2022; Leonard & Théberge Lemire, 2019; Mingoia et al., 2017). En d'autres mots, plus les individus sont exposés aux médias sociaux véhiculant ces idéaux, plus ils manifestent un désir d'atteindre cet idéal et déploient des efforts afin de les atteindre. Ainsi, les adultes émergents actuels, en plus d'être particulièrement attentifs à leur apparence dans le contexte d'une recherche d'un futur partenaire, évoluent aussi dans un environnement numérique qui renforce la pression d'atteindre un idéal physique spécifique. Aleksandrova-Howell (2018) révèle d'ailleurs que les pressions sociétales sur l'apparence physique semblent particulièrement présentes chez les adultes émergents. D'autres sources indiquent toutefois une meilleure image corporelle des adultes émergents comparativement aux adolescents, en lien notamment avec le fait que ces adultes choisissent un réseau social acceptant davantage l'entière de qui ils et elles sont, sans jugement (Gattario & Frisén, 2019). Ainsi, étant donné les différentes informations quant aux défis entourant l'image corporelle rencontrés chez les adultes émergents et l'influence particulière des idéaux d'apparence physique sur ces derniers et dernières, il semble pertinent d'étudier plus en profondeur le sujet.

### ***Recherche d'expériences intenses et délaissement de certaines habitudes de vie***

Outre le contexte relié aux idéaux d'apparence physique présent chez ces adultes émergents, la nouvelle liberté perçue chez les adultes émergents amènerait aussi ces derniers et dernières à vouloir explorer de nouvelles sensations, expériences, habitudes de vie et même à questionner leur propre identité, ce qui, par conséquent, se traduit par beaucoup de changements et d'instabilité durant cette période transitoire. Les adultes émergents peuvent entre autres faire face à de multiples changements d'emplois et étudier plus longtemps (Arnett et al., 2014). Les habitudes de vie se modifieraient elles aussi puisque, par exemple, lors de périodes plus stressantes à l'université, les adultes émergents ont tendance à avoir un sommeil plus court (Galambos et al., 2011) ainsi qu'être moins actifs physiquement (Walsh et al., 2018). Ces derniers et dernières consomment également davantage d'alcool que les autres tranches d'âge, surtout en début d'année universitaire ou en période de festivités (Schuckit et al., 2016). Finalement, les bonnes habitudes alimentaires semblent être délaissées chez cette population, puisqu'elle présente une tendance à sauter le déjeuner, manger davantage de malbouffe (Bonnie et al., 2014) et présenter une pauvre alimentation de manière générale (Greig & Tellier, 2019). Ces mauvaises habitudes alimentaires peuvent entraîner des conséquences néfastes pour la santé. Par exemple, elles peuvent causer des complications médicales qui semblent toutefois asymptomatiques chez les adultes émergents, telles que la haute tension et l'hyperglycémie (Bonnie et al., 2014). Ainsi, il serait possible de croire dans ce contexte que les adultes émergents tendent à délaissier les bonnes habitudes de vie et alimentaires au profit d'une exploration de leur nouvelle indépendance.

### ***Gestion émotionnelle***

La gestion des émotions représente un autre aspect à considérer chez les adultes émergents. En effet, comparativement aux adolescentes et adolescents, les processus émotionnels, sociaux et

cognitifs nécessaires pour la prise de décisions et la gestion des risques sont en progression, suivant une pente linéaire et graduelle menant vers la maturité à la fin de l'âge d'adulte émergent (Bonnie et al., 2014). Malgré cette maturation émotionnelle de plus en plus grande, les adultes émergents doivent composer avec une certaine vulnérabilité au stress, qui s'explique en partie par une moindre supervision parentale ainsi qu'une plus grande responsabilisation (Bonnie et al., 2014). De plus, les nombreux éléments caractéristiques de cette étape de vie, tels que l'instabilité et le sentiment d'être « entre les deux », leur font vivre davantage d'anxiété et de symptômes dépressifs (Arnett et al., 2014; Goodman et al., 2015), rendant toute cette période de vie teintée d'instabilité et d'émotions négatives. Cette population représenterait d'ailleurs une grande partie des personnes ayant un trouble psychiatrique, soit plus de 40 % selon Bonnie et al. (2014). Plus spécifiquement, les troubles d'ordre émotionnel, tels que les troubles de l'humeur et les troubles d'anxiété, sont davantage prédominants (Bonnie et al., 2014) et suggèrent une certaine dysrégulation émotionnelle et la présence d'une émotivité négative durant cette période transitoire vécue par l'adulte émergent, rajoutant une difficulté additionnelle à la gestion des émotions vécues.

Considérant la présence de la maturation cérébrale en croissance, la vulnérabilité au stress et de l'instabilité émotionnelle vécue, on peut se questionner sur la façon dont les adultes émergents gèrent leurs émotions. À cet effet, selon Izydorczyk et al. (2019), on estime à 16 % les adultes émergents présentant une AÉ, ce qui pourrait refléter la propension des adultes émergents à délaisser les bonnes habitudes alimentaires et à utiliser alors l'AÉ comme moyen d'apaiser lesdites émotions. Cette même étude souligne que l'estime de soi et du corps seraient associées positivement à l'AÉ chez les adultes émergents, ces relations étant expliquées entre autres par les standards élevés de succès, d'ambition et d'apparence physique exigés chez les adultes émergents par la culture occidentale et qui les amèneraient à vivre de l'insatisfaction corporelle et à gérer la

faible estime de soi conséquente par l'AÉ (Izydorczyk et al., 2019). Cela est inquiétant, considérant que les adultes qui rapportent une plus forte AÉ semblent être moins résilients au stress (Robert et al., 2022) et rapporter plus de problèmes de santé physique et mentale (Endsley, 2016).

### ***Perte d'écoute du corps***

Considérant que certaines habitudes de vie sont délaissées et qu'une difficulté à gérer les émotions puisse s'observer chez les adultes émergents, il semble possible de croire que ces derniers et dernières soient alors moins centrés et à l'écoute de leur corps et de leurs signaux internes, comme ceux de faim et de satiété, et plutôt occupés à vivre et gérer des émotions fortes en expérimentant des expériences intenses. Il pourrait donc être supposé que, dans ce contexte, les adultes émergents présenteraient une AI moins élevée. Christoph et al. (2021) révèlent d'ailleurs que plus de la moitié des adultes émergents, soit 58 % des femmes et 63 % des hommes présenteraient une AI, tandis que Gödde et al. (2022) révèlent que les individus âgés 18 à 39 ans auraient une AI moins élevée que ceux âgés de 40 ans et plus. Aleksandrova-Howell (2018) observe également que, plus les adultes émergents présentent un IMC faible, plus la probabilité qu'ils et elles mangent intuitivement est élevée. Cette association reflèterait que, dans cette population, plus l'individu s'approche davantage du poids et de l'apparence culturellement prescrits par la société occidentale, plus il serait à même de manger intuitivement. Ainsi, considérant cette compréhension théorique et les résultats empiriques, il apparaît pertinent de comprendre plus en profondeur les facteurs pouvant prédire le degré d'AI chez cette population vulnérable, et ce autant pour les femmes que les hommes.

### **Intégration conceptuelle**

En conclusion, il ressort que les adultes émergents sont confrontés à des enjeux spécifiques à leur contexte de vie et que les études au sujet de cette période développementale



spécifique sont encore nécessaires. Parmi ces enjeux, la littérature révèle une plus forte tendance à internaliser les idéaux d'apparence physique, une plus grande vulnérabilité aux stress émotionnels ainsi qu'une perte d'écoute du corps. L'internalisation des idéaux d'apparence physique est souvent associée positivement à un style alimentaire restrictif puisque ce style alimentaire permet une certaine tentative de contrôle et d'atteinte du corps idéalisé. Cette internalisation est également associée négativement à l'AI, puisqu'un désir d'atteindre le corps idéal s'arrime avec un désir de contrôle et une perte d'écoute conséquente de ses signaux internes de faim et de satiété. Néanmoins, il semble intéressant de déterminer le style alimentaire prédominant chez les adultes émergents spécifiquement et selon leur degré d'internalisation. En effet, l'enjeu de perte d'écoute au corps pourrait résonner avec une AI plus faible. L'enjeu de vulnérabilité émotionnelle pourrait quant à lui renvoyer à l'utilisation conséquente d'une AÉ chez cette population comme moyen de gérer les charges affectives en générale et celles associées à l'internalisation des idéaux d'apparence physique. Finalement, étant donné que le genre est une variable qui apparaît influencer l'adhérence à un certain type d'idéal d'apparence physique (femme associée à l'idéal de minceur et homme à l'idéal musculaire) et l'adoption de comportements alimentaires problématiques, il semble pertinent d'étudier les associations en fonction du genre.

### **Limites de la littérature existante et pertinence de l'essai**

Les études disponibles ayant porté sur l'internalisation des idéaux d'apparence physique, l'AÉ et l'AI présentent des limitations. En effet, concernant l'internalisation des idéaux d'apparence physique, la recherche s'est concentrée davantage sur l'idéal de minceur que sur l'idéal musculaire, avec des échantillons plus fréquemment composés de femmes que d'hommes (Linardon et al., 2021; Paterna et al., 2021). De plus, les résultats disponibles s'appuient

principalement sur des participants présentant un IMC considéré dans la moyenne, excluant généralement les personnes dont l'IMC appartient aux catégories d'embonpoint ou d'obésité (Paterna et al., 2021; Schaefer et al., 2015). En ce qui concerne les associations entre l'internalisation des idéaux d'apparence physique et l'AÉ, il ressort que le faible nombre d'études relatives à ce sujet se concentrent sur des échantillons composés d'adolescents et d'adolescentes (Flament et al., 2012; Thompson et al., 2017). Le lien entre l'internalisation des idéaux d'apparence physique et l'AI a été davantage étudié, mais se réfère généralement encore une fois à l'internalisation de l'idéal de minceur chez les femmes seulement (Linardon et al., 2021). Très peu d'études ont évalué le degré d'AÉ des adultes émergents malgré leur possible difficulté de régulation émotionnelle (Izydorczyk et al., 2019). Notons aussi que, de manière générale, les études relatives aux associations entre les variables étudiées ne se circonscrivent pas à une population d'adultes émergents. En effet, plusieurs études englobent les jeunes adultes en général, sans se limiter à une tranche d'âge spécifique (Linardon et al., 2021; Thompson et al., 2017). Enfin, plusieurs études incluent uniquement des personnes aux études, ce qui ne permet pas de rendre compte des adultes qui travaillent ou qui ne sont pas dans un contexte académique et qui peuvent donc vivre des circonstances différentes pouvant potentiellement influencer leurs habitudes alimentaires. Ainsi, la présente étude se centre sur les enjeux spécifiques auxquels les adultes émergents font face durant cette période développementale particulière.

### **Objectifs et hypothèses**

Le premier objectif du présent essai doctoral consiste à étudier deux types d'internalisation des idéaux d'apparence physique (internalisation de l'idéal de minceur et internalisation de l'idéal musculaire) en relation avec deux styles alimentaires (AÉ et AI), chez un échantillon d'adultes émergents et en contrôlant pour l'IMC et le pays de résidence. Le deuxième objectif s'intéresse à l'invariance du modèle statistique en fonction du genre. Il est

attendu que les deux types d'internalisation des idéaux d'apparence physique présenteront une association positive significative avec l'AÉ ainsi qu'une association négative significative avec l'AI dans cet échantillon d'adultes émergents. Il est également probable que les associations étudiées diffèrent selon le genre. La méthodologie sera explicitée plus en détails dans l'article scientifique qui se retrouve au prochain chapitre (chapitre III) du présent essai.

### CHAPITRE III : ARTICLE SCIENTIFIQUE

Le présent article a été soumis dans la revue *Appetite* et a été refusé avant la soumission de l'essai. Il a par la suite été soumis au *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*. Les sections suivantes présentent la page titre, le résumé (*abstract*) et le corps de l'article (*manuscript*).

**Running head:** EMERGING ADULthood, EATING STYLES, AND INTERNALIZATION

**The relationship between internalization of appearance ideals and eating styles among  
emerging adults**

Marianne Mercier<sup>a</sup>, Christophe Maïano<sup>b,c,d</sup>, Charlotte Markey<sup>e</sup>, Rachel F. Rodgers<sup>f,g,h</sup>, Jacinthe Dion<sup>i,j</sup>, Marie-Ève Blackburn<sup>i,k</sup>, Catherine Bégin<sup>l</sup>, Annie Aimé<sup>b,d,m</sup>

<sup>a</sup>Department of Psychoeducation and Psychology, Université du Québec en Outaouais (UQO),  
283 Boul. Alexandre-Taché, Gatineau, J8X 3X7, Canada

<sup>b</sup>Department of Psychoeducation and Psychology, Université du Québec en Outaouais (UQO), 5  
Rue St Joseph, Saint-Jérôme, J7Z 0B7, Canada

<sup>c</sup>Substantive-Methodological Synergy Research Laboratory, Department of Psychology,  
Concordia University, 7141 Sherbrooke W, Montreal, H4B 1R6, Canada

<sup>d</sup>Cyberpsychology Laboratory, Department of Psychoeducation and Psychology, Université du  
Québec en Outaouais (UQO), 5 Rue St Joseph, Saint-Jérôme, J7Z 0B7, Canada

<sup>e</sup>Department of Psychology, Health Sciences Centre, Rutgers University, 311 N. Fifth Street,  
Camden, NJ, 08102, USA

<sup>f</sup>Department of Applied Psychology, Northeastern University, 360 Huntington Ave, Boston, MA,  
02115, USA

<sup>g</sup>Department of Psychiatric Emergency & Acute Care, Lapeyronie Hospital, CHRU  
Montpellier, 34295, France

<sup>h</sup>Unité de Recherche Clinique & Innovation, Hôpital du Cotentin, Cherbourg, 50100, France

<sup>i</sup>Department of Psychology, Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), 3351 Bd des  
Forges, Trois-Rivières, G8Z 4M3, Canada

<sup>j</sup>VISAJ, Université du Québec à Chicoutimi (UQAC), 555 Bd de l'Université, Chicoutimi, G7H 2B1, Canada

<sup>k</sup>ECOBES-Research and Transfer, Cégep de Jonquiere, 2505, Saint-Hubert Street, Jonquiere, Quebec, G7X 5M5, Canada

<sup>l</sup>School of Psychology, Laval University, 2325 Allée des Bibliothèques, Québec, G1V 0A6 Canada

<sup>m</sup>Clinique Imavi, 733 Boulevard Saint-Joseph #200, Gatineau, J8Y 4B6, Canada

Correspondence concerning this article should be addressed to: Marianne Mercier,, Université du Québec en Outaouais,, Département de Psychoéducation et de Psychologie, 283 Boul. Alexandre-Taché, Gatineau, QC J8X 3X7, email: [marianne\\_mrc@hotmail.com](mailto:marianne_mrc@hotmail.com), phone number : 581-886-1757

ORCID iDs of Marianne Mercier : <https://orcid.org/0009-0004-4223-2878>

**Key words:** Emerging adults; intuitive eating; emotional eating; thin-ideal internalization; muscular-ideal internalization

### **Declaration of competing interests**

The authors confirm that they have no financial or personal conflicts of interest that could have appeared to influence the work presented in this paper.

### **Disclosures statement**

The authors report how the sample size was determined, all data exclusions (if any), all manipulations, and all measures in the study.

### **Acknowledgements and funding statement**

This research did not receive any specific grant from funding agencies in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

### **Data availability statement**

The data of this study are available upon request from the corresponding author. All data used in the study, including supplementary material, are accessible to the lead author, who has full access to the data reported in the manuscript.

### **Plagiarism Statement**

The authors confirm that the manuscript is original and has not been published elsewhere. All sources of data, ideas and previous work that have influenced the manuscript are properly acknowledged and cited.

### **Formatting Statement**

The authors confirm that the manuscript has been formatted according to the guidelines provided by Emerging Adulthood on the Sage Journals website. All figures and tables comply with the formatting standards, and citations follow the APA citation style.

## **The relationship between internalization of appearance ideals and eating styles among emerging adults**

### **Abstract**

Emerging adults seem to be particularly vulnerable to the internalization of appearance ideals. While this variable has been studied in association with restrictive eating, less is known about other eating styles like intuitive eating (IE) and emotional eating (EE). This study examined the association between thin- and muscular-ideal internalization and IE and EE among emerging adults, controlling for body mass index (BMI) and country. Data were collected from 2,075 participants from Canada and the United States. The structural equation model revealed that thin-ideal predicted maladaptive eating styles (lower IE and higher EE), whereas muscular-ideal internalization predicted higher IE and lower EE. The model was invariant across gender. These results suggest that higher levels of thin-ideal internalization are associated with eating in response to emotional rather than hunger and satiety cues, while muscular-ideal internalization may characterize individuals who are more attuned to their body.



## Introduction

Internalization of appearance ideals is defined as the level to which someone adheres to socially prescribed ideals of physical beauty, has a desire to achieve them, and tends to behave accordingly (Schaefer et al., 2015). For women, this ideal has historically been thin and toned, with a slim body with low body fat and good muscle tone (Ahern et al., 2011; Schaefer et al., 2015). For men, the appearance ideal is often more muscular, including a highly muscular body with low body fat and a particular emphasis on a defined abdomen, upper limbs and chest (Murnen & Karazsia, 2017; Murray et al., 2017; Ridgeway & Tylka, 2005). Theoretical models, like the tripartite model (Thompson et al., 1999) and objectification theory (Fredrickson & Roberts, 1997), posit that the internalization of unrealistic appearance ideals is integral to the onset of body dissatisfaction, which in turn is an important risk factor for disordered eating (Paterna et al., 2021; Thompson et al., 2012; Turel et al., 2018).

Internalization of appearance ideals has been associated with intuitive eating (IE), which is considered an adaptative eating style (Linardon et al., 2021). IE corresponds to an innate way of eating that relies on one's natural and internal signals of hunger and satiety rather than external or emotional cues (Tribble & Resch, 1995; Tylka, 2006). Past research has shown that the desire to attain a certain body type is related to behaviors pertaining to control the body and weight, which was also related to being less in touch with natural hunger and satiety signals (Avalos & Tylka, 2006; Fredrickson & Roberts, 1997; Wollast et al., 2020). Thus, as suggested in the meta-analysis by Linardon et al. (2021), the internalization of appearance ideals would be negatively related to IE.

The association between internalization of appearance ideals and other maladaptive eating style than restrictive eating remains mostly unknown. Emotional eating (EE), which implies eating sweet and high-fat foods in response to negative emotions (Kazmierski et al., 2022; Macht,

2008), has rarely been examined in relation to internalization of appearance ideals (Flament et al., 2012; Thompson et al., 2017). EE may represent a strategy for self-regulation, especially when a person believes their body does not correspond to appearance ideals.

Relationships between internalization of appearance ideals and various eating styles have rarely been examined specifically in the context of emerging adulthood. (Arnett, 2000; Arnett et al., 2014). While these associations have been explored in youth more broadly and among samples that included adolescents and a large age range of young adults (Linardon et al., 2021; Thompson et al., 2017), there is a need to specifically focus on this important developmental period that is emerging adulthood. Moreover, much of the existing research relies on college student samples, which may limit the generalizability of the findings to the broader working population of emerging adults, who could likely experience different life circumstances.

Emerging adults are going through an exploratory and unstable phase of their lives, which leads to discovering and experiencing various facets of their identity (Arnett & Mitra, 2020; Arnett et al., 2014), including their body image (Daniels & Gillen, 2015; Erikson, 1968). In fact, a low level of body esteem (Nelson et al. (2018) and higher experiences of appearance pressures (Aleksandrova-Howell, 2018) have been reported in emerging adulthood. These pressures could make young adults more conscious of their own body and more likely to internalize appearance ideals (Aleksandrova-Howell, 2018). Some past research suggested that their eating habits can worsen as they move from adolescence to emerging adulthood (Bonnie et al., 2014; Greig & Tellier, 2019). For example, emerging adults would tend to eat more fast-food and to skip breakfast.

Gender considerations may be important when exploring the relationship between internalization of appearance ideals and eating styles. Past research suggested that women are more vulnerable than men to internalize the thin-ideal (Rodgers, Fuller-Tyszkiewicz, et al.,

2020). Not only do women report more societal pressures to be thin, but they are also more likely to perceive their body as being objectified (Fredrickson & Roberts, 1997; Linardon et al., 2021; Rodgers, Fuller-Tyszkiewicz, et al., 2020). This perspective on their body seems to discourage women from trusting their own hunger and satiety cues and thus to eat intuitively, while encouraging a more restrictive eating style with the goal of achieving the thin ideal (Linardon et al., 2021). Women have also been found to show greater neurobiological vulnerability, emotional sensitivity and hormonal fluctuations which, combined with socialization, makes them more likely to experience intense and unstable emotions and to regulate them through EE (Anversa et al., 2021; Decker et al., 2021; Thompson & Romeo, 2015).

For men, available studies suggested an interest for a more muscular ideal, as portrayed by media, movies stars, and action figures (Murnen & Karazsia, 2017; Murray et al., 2017). The pursuit of this muscular ideal among men has been related to body dissatisfaction and disordered eating (Turel et al., 2018). Although these findings may indicate that the thin-ideal internalization should be considered primarily among women and the muscular-internalization among men, it should be noted that, across genders, appearance pressures exist towards thin, lean, toned, and muscular bodies (Paterna et al., 2021).

### **The present study**

Body image concerns are reported in emerging adulthood. However, the relationship between internalization of appearance ideals and eating styles other than restrictive eating still has to be explored. This is particularly true for muscular-ideal internalization and emotional eating for which more studies are needed. Additionally, it seems necessary to consider how the thin- and muscular-ideals are experienced across genders. Body mass index (BMI) may also be considered since past research reveals that a higher BMI is associated with a lower level of body appreciation and IE, and more maladaptive eating styles (i.e., restraint eating and EE) (Markey et

al., 2022). Moreover, given that past research found some cross-country differences for eating styles (Markey et al., 2022) and showed that internalisation of appearance ideals (SATAQ-4) varies across groups from different countries (Sahlan et al., 2022), country of living appears relevant to take into account. Thus, the first objective of the present study was to examine, in a sample of emerging adults, the associations between two types of internalization (thin and muscular-ideal internalization) and two eating styles (IE and EE) using Structural Equation Modeling (SEM). The SEM is presented in Figure 1. It is hypothesized that thin-ideal internalization will be negatively associated with IE, whereas the other associations remain largely unexplored and are therefore considered exploratory. The participants' BMI and country of living were integrated and controlled for. The second objective of the present study was to examine the invariance of the SEM as a function of participants' gender (gender referring to personal and social identity, which may or may not align with sex assigned at birth). Although associations among these specific variables have not been previously tested through SEM, it is expected that differences will emerge as a function of gender.

## **Method**

### **Sample and procedure**

The present study used data from a larger project which investigated risk factors for people with eating concerns and elevated weight (masked for review). Ethics approval was obtained by the research ethics committees of the XXX (Canada) and of the YYY (United States). Data collection was carried out between July 2018 and March 2019. The sample is composed of 2,075 participants from Canada ( $N = 672$ ) and the United States ( $N = 1,403$ ). Participants were between 18 and 29 years old, with a mean age of  $22.05 \pm 3.16$ . Their average body mass index (BMI) was  $24.79 \text{ kg/m}^2 \pm 5.47$ . Among the sample, 73.0 % of the participants identified as women ( $N = 1,514$ ) and 27.0% as men ( $N = 561$ ). Originally, 14 participants were

identified as transgender, intersex, agender, bigender, non-binary, other or would prefer not to comment. Due to the limited number of gender-diverse participants and the consequent limited statistical power, they were not included into the analysis.

Information about the study was distributed online through university subject pools, social networks, online forums, and email lists. A link leading to the consent form and questionnaires was provided. To be eligible to take part in the study, participants had to be aged between 18 and 29 years old, live either in Canada or United-States, understand and speak either French or English. Pregnant women were excluded considering that their body image experience could be different from non-pregnant women (Watson et al., 2015). Questionnaires were completed electronically using Qualtrics computer software. Prior to completing the questionnaires, participants had to first read and sign the consent form. Completion of the survey was voluntary and confidential and took between 60 and 90 minutes. Once their questionnaire was completed, Canadian and American participants were directed to an external link to fill out, if they wanted, a form to participate in a draw for a prize of modest value (i.e., 100\$ in a store of their choice). This form was independent from the original questionnaire, preserving the confidentiality of the participants' responses. American participants who were college students were offered class credit for their participation instead of a modest value price.

## **Measures**

### ***Sociodemographic information***

Participants answered sociodemographic questions like age, sex, gender (men coding 0, women coding 1), education level, occupation and relationship status. Weight and height were also requested and used to determine BMI by dividing weight in kilogram by height in square meters ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).

### ***Internalisation of appearance ideals***

The English (Schaefer et al., 2015) and French (Rodgers et al., 2016) versions of the Internalization -Thin/Low Body Fat and Internalization - Muscular/Athletic subscales from Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4 were used to assess internalization of appearance ideals. All participants completed the two subscales regardless of their gender identity. Each subscale contains 5 items, and participants respond on a 5-point Likert-type scale ranging from 1 (*Definitely disagree*) to 5 (*Definitely agree*). Examples of items include 'I want my body to look very thin' and 'I spend a lot of time doing things to look more muscular'. In this sample, the Cronbach alpha was .82 for the *Internalization: Thin/Low Body Fat* subscale and .91 for the *Internalization: Muscular/Athletic* subscale.

### ***Intuitive eating***

The English (Tylka & Kroon Van Diest, 2013) and French (Carbonneau et al., 2016) versions of the Reliance on Hunger and Satiety Cues subscale from the Intuitive Eating Scale-2 was used to measure IE. This subscale contains 6 items which are answered on a 5-points Likert type scale, ranging from 1 (*Strongly disagree*) to 5 (*Strongly agree*). Examples of items are 'I trust my body to tell me how much to eat' and 'I rely on my fullness (satiety) signals to tell me when to stop eating'. In this sample, the Cronbach alpha was .86.

### ***Emotional Eating***

The English version (Cappelleri et al., 2009) and a French translation of the Emotional Eating subscale from the Three Factor Eating Questionnaire was used to measure EE. The French translation was completed by two independent professional bilingual translators and four members of the research team (XX, YY, ZZ, AA) following a standardized translation back-translation technique (Hambleton, 2005). This French version was validated (masked for review)

This 6-item subscale measured the disposition to overeat during negative mood states.

Participants answered the items on a 4-point Likert scale, ranging from 1 (*Definitely true*) to 4 (*Definitely false*). Examples of items are 'When I feel depressed, I want to eat' and 'I start to eat when I feel anxious.' The internal consistency is excellent for this subscale; Cronbach alpha = .92. (Cappelleri et al., 2009).

### **Statistical Analysis**

To avoid inattentive mistakes by participants or malicious software given the questionnaire's completion was online, frequencies analysis to verify aberrant data were conducted. Mplus 8.11 (Muthén & Muthén, 2024) was used to conduct the analyses. Models were estimated using the robust weighted least squares estimator with mean and variance adjusted statistics (WLSMV). The few missing responses (3.13%-3.57%,  $M = 3.31$ ) were accounted for by algorithms implemented in Mplus for WLSMV estimation (Asparouhov & Muthén, 2010), allowing us to retain all participants.

### ***Measurement Invariance Across Gender***

A confirmatory factor analytic (CFA) model including four correlated latent factors (thin/low, muscular/athletic, IE and EE), all defined by their *a priori* items, was estimated. No cross-loadings or correlated uniquenesses were included in this model. In a first stage, this model was estimated separately among men and women. In a second stage, the measurement invariance of this model was examined across gender in the following sequence (e.g., Maïano et al., 2022, 2023; Morin et al., 2011) (i) configural invariance; (ii) weak invariance (invariance of loadings); (iii) strong invariance (invariance of thresholds); (iv) strict invariance (invariance of uniquenesses); (v) invariance of the latent variances/covariances; and (vi) invariance of latent means.

### ***Prediction Equivalence Across Gender***

The most invariant CFA solution retained in the previous stage of analysis (up to latent mean invariance for the exogenous predictors and up to strict invariance for the endogenous outcomes to allow for the free estimation of regressions slopes, intercepts and residuals across gender) was converted to the hypothesized SEM solution illustrated in Figure 1. This solution included the four previously defined latent factors (represented as circles and defined by their 22 manifest indicators), allowing for correlations among exogenous predictors (i.e., thin/low and muscular/athletic) and endogenous outcomes (i.e., IE and EE). Manifest controlled variables (BMI and country) were included in all models (see next paragraph for details) and allowed to freely correlate with the exogenous predictors.

In a first model, all a priori regression parameters (i.e., slopes, intercepts and residuals) were freely estimated across gender, but the paths of the controlled variables were constrained to be exactly zero. They were then also freed in a second model, designed to assess the relevance of retaining these controlled variables in subsequent analyses. In a third model, the regression slopes were constrained to equal across gender. In a fourth model, the regression intercepts (i.e., the mean of the endogenous outcomes) were constrained to be equal across gender. In a fifth model, the regression residuals (i.e., the variance of the endogenous outcomes) were constrained to be equal across gender. Finally, in a last model, the covariance between the endogenous outcomes was constrained to be equal across gender.

### ***Model Fit Assessment***

Model fit was assessed using the comparative fit index (CFI), the Tucker-Lewis index (TLI), and the root mean square error of approximation (RMSEA). Values  $\geq .90$  or  $> .95$  for the CFI and TLI and  $\leq .08$  or  $< .06$  for the RMSEA respectively indicate an acceptable and excellent level of fit (e.g., Hu & Bentler, 1999; Marsh et al., 2005). Model comparisons were based on



changes ( $\Delta$ ) in CFIs, TLIs and RMSEAs. Invariance was supported when the CFI and TLI decreased by less than .01 and RMSEA increased by less than .015 between a model and the previous one in the sequence (Chen, 2007; Cheung & Rensvold, 2002). Composite reliability was estimated with McDonald (1970) omega ( $\omega$ ).

## **Results**

### **Measurement Invariance Across Gender**

Model fit results associated with the measurement models are reported in the top section of Table 1. First, these results indicate that the *a priori* CFA solution had a satisfactory level of fit among men and women separately, thereby supporting the factor validity of these latent variables across gender. Second, as shown in Table 1, results supported the weak, strong, strict and latent variances-covariances invariance of this solution across gender, while revealing the presence of latent means differences. This last set of results showed that, relative to men, women reported a significantly: (a) higher latent mean on the thin/low factor (.516 SD higher than men's latent mean); and (b) lower latent mean on the muscular/athletic factor (-.571 SD lower than men's latent mean). When constraints in these latent variables were removed across gender, the model of partial latent means invariance was supported. The parameter estimates from the most invariant model are reported in Table S1 of the online supplements. These results indicate that the four factors are well-defined ( $\lambda = .570$  to  $.901$ ), reliable ( $\omega = .866$  to  $.949$ ) and significantly intercorrelated.

### **Prediction Equivalence Across Gender**

Model fit results associated with the alternative predictive models are reported in the bottom section of Table 1. The comparison of the first two models revealed that both had an excellent, and equivalent, level of fit to the data. This equivalence of fit, as well as parameter estimates, was consistent with a lack of prediction of the controlled variables, which were thus

excluded from further analyses (i.e., their paths remained fixed to be exactly zero). Results from subsequent analyses provided support for the complete equivalence of the hypothesized predictive model across gender.

Parameter estimates from the final solution (i.e., fully equivalent across gender) are reported in Figure 2. This model accounted for 13% of the variance in both IE and emotional EE. Results show that thin/low significantly and positively predicted EE and significantly and negatively predicted IE. Conversely, muscular/athletic significantly and negatively predicted EE and significantly and positively predicted IE.

### **Discussion**

The current study examined the associations between two types of internalization of appearance ideals (thin- and muscular-ideals) and two eating styles (IE and EE) among emerging adults, while controlling for their BMI and country of living. Overall, findings suggested that higher thin-ideal internalization was associated with higher EE and lower IE. In contrast, muscular-ideal internalization was associated with higher IE and lower EE. These findings add to the limited literature specifically focusing on emerging adult's eating patterns and internalization of appearance ideals. This study also investigated whether the associations between internalization of appearance ideals and eating styles were invariant as a function of participants' gender. Results revealed that these associations were similar across genders.

Findings related to thin-ideal internalization revealed significant associations with both IE and EE. First, consistent with a recent meta-analysis (Linardon et al., 2021), a relation between higher thin-ideal internalization and lower IE was found. These findings provide support to theoretical perspectives, like the objectification theory and the tripartite influence model, suggesting that individuals who internalize the thin ideal tend to be less attuned to their hunger and satiety cues, often attempting to exert greater control over their body's weight and

appearance by engaging in restrictive eating (Fredrickson & Roberts, 1997; Thompson et al., 1999). Emerging adults appear particularly vulnerable to the thin ideal, as they are highly exposed to social media, which often promotes unrealistically thin bodies (Benvenuti et al., 2023). Their exposure to this ideal is linked to higher levels of thin-ideal internalization (Delgado-Rodríguez et al., 2022). Additionally, emerging adults are in an exploratory phase and newly independent because of reduced parental supervision, which may lead them to neglect their bodily needs in favor of new and intense experiences (e.g. discovering various type of intimate relationships, work, health habits, etc.) (Arnett et al., 2014; Bonnie et al., 2014). These changes, combined with greater thin-ideal internalization, may perhaps influence a greater disregard for hunger and satiety cues. This would mean that they could instead rely on external factors like meal timing or food accessibility to guide their eating habits.

Second, higher thin-ideal internalization was associated with higher levels of EE. In previous adolescents and university students' samples, higher levels of thin-ideal internalization were associated with, and predictive of higher EE (Flament et al., 2012; Thompson et al., 2017; Sanchez-Ruiz., 2019). Our findings align with these previous results and suggest that, like adolescents and university students, emerging adults face increased pressure to conform to societal standards of thinness, which may lead to greater body dissatisfaction if this ideal is not achieved (Aleksandrova-Howell, 2018). This may give rise to difficult emotions, which they could try to cope with through EE (Macht, 2008). These results add to the limited literature on these associations in emerging adulthood specifically and could be related to the fact that, in this developmental and particularly instable period, youth are more vulnerable to stress and to pressures to look desirable.

Relations between muscular-ideal internalization and both IE and EE have been relatively unexplored, and the few previous studies examining the relationship between muscular-ideal

internalization and IE in adults found no relationship between these two dimensions (Alleva et al., 2017; Layman et al., 2021; Román et al., 2021). However, the results of our study suggest a positive association between muscular-ideal internalization and IE. This means that the more emerging adults internalize the muscular ideal, the more attuned they may be to their hunger and satiety signals. These differences between our results and previous ones could indicate that the muscular-ideal internalization is neither beneficial nor detrimental to this eating style, thus requiring further research to determine its potential influence (Layman et al., 2021). Williams et al. (2020) specified that this internalization can be positively or negatively associated with disordered eating behaviors, depending on the flexibility or rigidity of an individual. In fact, it seems that a more obsessive desire to attain the muscular ideal can lead one to reach this ideal at a heavy cost, like practicing extreme eating (e.g., caloric restriction during the "cut" phase, overeating during the "bulk" phase) (Williams et al., 2020) and even use of anabolic steroids (Layman et al., 2021; Murray et al., 2017). Studies also highlight that some individuals approach the muscular ideal in a more flexible and healthy way, where the ideal focus is directed toward growing muscle mass, enhancing athletic performance and thus focusing on the body functionality rather than its appearance (Homan, 2010; Layman et al., 2021; Williams et al., 2020). In the context of our study, the positive association between muscular-ideal internalization and IE may be understood as reflecting a relatively healthy and flexible stance towards the muscular ideal in non-clinical emerging adult participants. This could imply a stronger focus on functionality and on the need to respect hunger and satiety signals, as promoted by IE (Tribole & Resch, 1995). Taken together, this study and previous studies results suggest a complex relationship between the muscular-ideal internalization and IE. Further research should include mediator or moderator variables that could explain the relation with IE among emerging adults.

Higher muscular-ideal internalization was associated with lower EE in this study. This is in contradiction with previous research indicating that these two concepts are positively related to each other among adolescents. More specifically, previous studies among adolescents found that higher levels of muscular-ideal internalization were associated with higher levels of EE. In the current study, the opposite was found, meaning that the more the muscular ideal was internalized, the less EE was reported (Flament et al., 2012; Morin & Meilleur, 2023). This inconsistent result could have to do with the age group of the participants. Indeed, the pursuit of the muscular ideal among adolescents may be particularly challenging, given that muscles continue to develop through adolescence and that youth can reach a more muscular body only in late adolescence or young adulthood (Anderson, 2022). Thus, adolescents who believe they are not muscular enough could feel the need to eat to regulate negative emotions. In emerging adults, however, this ideal may appear more achievable, as they have fully developed bodies and are likely to experience a smaller gap between their actual and idealized muscularity, reducing the risk of emotional distress, and thus of EE. Moreover, as previously suggested, muscular-ideal internalization may be associated with better body awareness and functionality (Homan, 2010; Williams et al., 2020), which could positively influence psychological well-being and potentially reduce the likelihood of resorting to EE as a coping mechanism. However, the muscular-ideal internalization could also be associated with rigid and problematic exercising behaviors. This implies that exercise could be used as a way to cope with body image dissatisfaction or with uncomfortable emotional states when confronted to the impossibility to attain the muscular ideals (Williams et al., 2020). In such case, emerging adults could use exercising rather than eating to cope with difficult emotions influenced by an unattainable muscular ideal. This highlights again the complexity of the interaction between muscular-ideal internalization and eating. It also further emphasizes the need to investigate this relationship.

Regarding gender, results showed that women reported higher thin- and lower muscular-ideal internalization compared to men, which is consistent with previous literature (Murnen & Karazsia, 2017; Schaefer et al., 2015). The results also indicated that the associations between the two types of internalization of appearance ideals and the two eating styles were invariant as a function of gender. This suggests that despite gender differences in levels of internalization of appearance ideals and eating behaviors, the relationships between those two may not be susceptible to gender socialization.

### **Limitations and strengths**

Despite this study's strengths, some limitations should be mentioned. First, this study was cross-sectional, which precludes conclusions regarding the direction of relationships or causality. It remains unclear whether internalization of appearance ideals precedes eating styles, or if the opposite is true, or whether the relationship is bidirectional. Future experimental designs should explore the direction of this relationship and examine the reverse causal pathway—how eating styles might influence internalization of appearance ideals. Incorporating additional moderator or mediator variables like social media, personality traits and body image could further refine our understanding of the development of eating styles among emerging adults. Second, the representativeness of our sample is limited and may only be relevant to a Western cultural context. The strength and direction of the associations between internalization of appearance ideals and eating styles may differ in other cultural settings, as internalization of appearance ideals levels and eating behaviors vary across countries (Markey et al., 2022; Rodgers et al., 2020). Future studies should aim to include a more diverse sample, for example encompassing different age groups, and gender identities, to investigate how these variables may influence the associations between internalization of appearance ideals and eating styles.

## **Conclusion**

This study examined the associations between two types of internalization of appearance ideals (thin and muscular-ideal) and two eating styles (IE and EE) specifically among emerging adults. First, results support previous findings about the association between thin-ideal internalization, IE and EE, while revealing that the same associations can be observed in women and men. Results also offer new insights about muscular-ideal internalization, which could be associated with a stronger focus on body awareness, functionality, and adaptative eating in emerging adults. It seems clinically relevant to assess the degree of adherence emerging women and men have to the appearance ideals and the processes through which this could put them at risk to adopt less adaptative eating styles. Potential interventions addressing appearance ideals could imply challenging believes about appearance ideals, and considering body diversity and body acceptance, as suggested by Cash (2008). Moreover, helping emerging adults to be less rigid and obsessed with their muscular-ideal could overall protect them from resorting to EE and favor IE.

**Table 1**

*Goodness-of-Fit Statistics of the Invariance Stages of the Confirmatory Factor Analytic Model and Structural Equation Model*

| Model Description             |                                   | $W\chi^2$ | df  | CFI  | TLI  | RMSEA | RMSEA 90% CI | CM   | $\Delta W\chi^2$ | df       | $\Delta CFI$ | $\Delta TLI$ | $\Delta RMSEA$ |
|-------------------------------|-----------------------------------|-----------|-----|------|------|-------|--------------|------|------------------|----------|--------------|--------------|----------------|
| <i>Gender-Specific Models</i> |                                   |           |     |      |      |       |              |      |                  |          |              |              |                |
| M                             | Men                               | 1487.242* | 203 | .976 | .973 | .065  | .062         | .068 | -                | -        | -            | -            | -              |
| W                             | Women                             | 894.467*  | 203 | .962 | .956 | .078  | .073         | .083 | -                | -        | -            | -            | -              |
| <i>Measurement Invariance</i> |                                   |           |     |      |      |       |              |      |                  |          |              |              |                |
| M1                            | Configural invariance             | 2324.440* | 406 | .974 | .970 | .067  | .065         | .070 | -                | -        | -            | -            | -              |
| M2                            | Weak invariance                   | 2384.073* | 424 | .973 | .971 | .067  | .064         | .069 | M1               | 78.138*  | 18           | -.001        | +.001          |
| M3                            | Strong invariance                 | 2614.139* | 480 | .971 | .972 | .065  | .063         | .068 | M2               | 290.590* | 56           | -.002        | +.001          |
| M4                            | Strict invariance                 | 2677.133* | 502 | .970 | .972 | .065  | .062         | .067 | M3               | 148.340* | 22           | -.001        | .000           |
| M5                            | Variances-covariances invariance  | 1702.257* | 512 | .984 | .985 | .047  | .045         | .050 | M4               | 31.533*  | 10           | +.014        | +.013          |
| M6                            | Latent means invariance           | 2553.605* | 516 | .972 | .975 | .062  | .059         | .064 | M5               | 258.765* | 4            | -.012        | -.010          |
| M7                            | Latent means - partial invariance | 1888.113* | 514 | .981 | .983 | .051  | .048         | .053 | M5               | 61.112*  | 2            | -.003        | -.002          |
| <i>Predictive Invariance</i>  |                                   |           |     |      |      |       |              |      |                  |          |              |              |                |
| P1                            | Free with controls fixed at 0     | 2965.209* | 585 | .968 | .970 | .063  | .060         | .065 | -                | -        | -            | -            | -              |
| P2                            | Free with controls                | 2819.113* | 577 | .970 | .972 | .061  | .059         | .063 | P1               | 108.225  | 8            | +.002        | +.002          |
| P3                            | Slope invariance                  | 2261.185* | 589 | .978 | .979 | .052  | .050         | .055 | P1               | 8.767*   | 4            | +.010        | +.009          |
| P4                            | Intercepts invariance             | 2297.996* | 591 | .977 | .979 | .053  | .050         | .055 | P2               | 22.525   | 2            | -.001        | .000           |
| P5                            | Residuals invariance              | 2262.576* | 593 | .978 | .979 | .052  | .050         | .054 | P3               | 9.578    | 2            | +.001        | .000           |
| P6                            | Covariance invariance             | 2145.048* | 594 | .979 | .981 | .050  | .048         | .052 | P4               | 0.056*   | 1            | +.001        | +.002          |

*Note.*  $W\chi^2$  = robust weighed least square (WLSMV) chi-square; df = degrees of freedom; CFI = comparative fit index; TLI = Tucker-

Lewis index; RMSEA = root mean square error of approximation; 90% CI = 90% confidence interval of the RMSEA; LB = lower

bound; UB = upper bound; CM = comparison model;  $\Delta$  = change from the previous model;  $\Delta W\chi^2$  = WLSMV chi square difference test

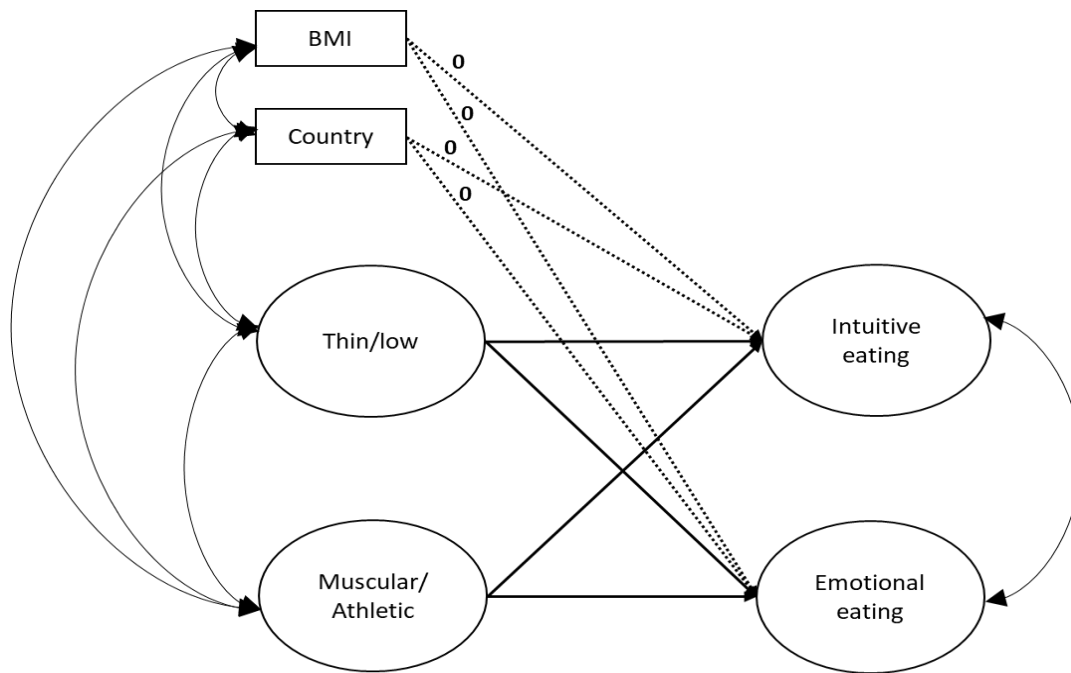
(calculated with the Mplus DIFFTEST function). \*  $p \leq .0$



**Figure 1**

*Illustrations of the Hypothesized SEM Including Body-Mass Index and Country as Control*

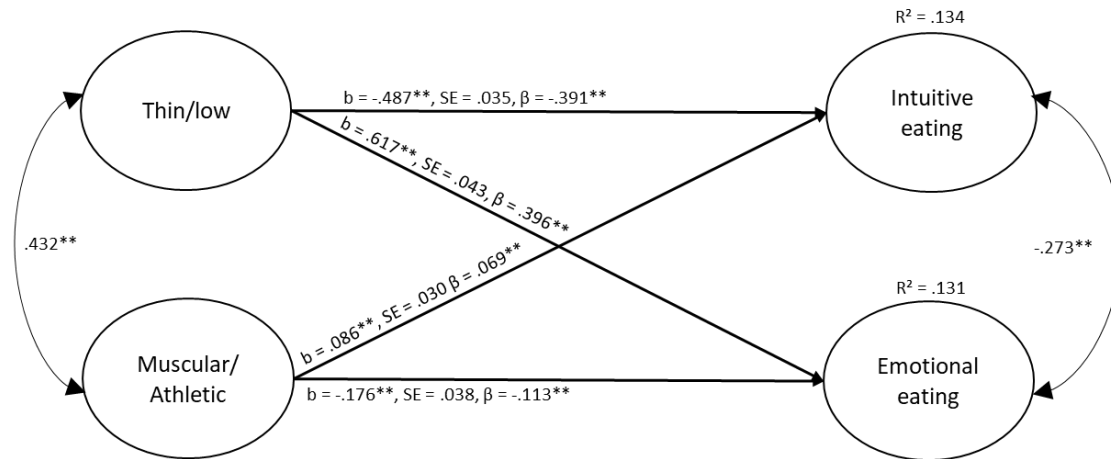
*Variables*



*Note.* SEM = structural equation modeling. The full arrows reflect the association between the predictors and the outcomes. The association between body-mass index and country and the outcomes will be tested by contrasting models including the dotted arrows with models where these paths are constrained to be zero.

**Figure 2**

*Parameter Estimates for the Most Invariant Model Across Gender*



*Note.* \*  $p \leq .05$ ; \*\*  $p \leq .01$ ;  $b$  = unstandardized parameter;  $SE$  = standard error;  $\beta$  = standardized parameter.

## CHAPITRE IV : DISCUSSION GÉNÉRALE

Les adultes émergents font face à des défis uniques. Notamment, ils et elles seraient confronté.e.s une grande instabilité dans leur vie professionnelle et relationnelle (Arnett et al., 2014) et vivraient des changements dans leurs habitudes de vie dans cette transition entre l'adolescence et la vie adulte, en ayant notamment une propension à consommer de façon significative de l'alcool, être peu actifs physiquement et manger moins sainement (Bonnie et al., 2014; Schuckit et al., 2016; Walsh et al., 2018). Toutefois, peu d'études à ce jour se sont intéressées spécifiquement à leurs styles alimentaires et aux facteurs pouvant y contribuer. Chez cette même population, la littérature actuelle tend aussi à relever des préoccupations en rapport au corps et le désir d'atteindre un idéal d'apparence physique en contrôlant leur alimentation (Aleksandrova-Howell, 2018), soutenant ainsi la pertinence de l'étude actuelle. Il s'avère important de considérer le genre dans l'étude de l'association entre l'internalisation des idéaux d'apparence physique et les styles alimentaires, puisque les études disponibles à ce jour observent une différence dans la perception du corps et de l'alimentation entre les femmes et les hommes. Finalement, étant donné la présence d'études rapportant une certaine fluctuation de l'image corporelle et des habitudes alimentaires en fonction de l'IMC et du pays de résidence (Aimé et al., 2021; Linardon et al., 2021), ces deux dernières variables ont été contrôlées dans le modèle.

Le présent essai avait pour premier objectif d'étudier les associations entre deux types d'internalisation des idéaux d'apparence physique (minceur et musculaire) et deux styles alimentaires (AI et AÉ) chez un échantillon d'adultes émergents, et ce en contrôlant pour l'IMC et le pays de résidence. Son deuxième objectif était de déterminer si ces associations diffèrent en fonction du genre. En lien avec ces objectifs, la discussion qui suit fait présente une synthèse des résultats obtenus et cherche à les comprendre à la lumière des écrits disponibles, tout en y ajoutant une perspective clinique.

**Premier objectif : associations entre deux types d'internalisation des idéaux d'apparence physique (minceur et musculaire) et deux styles alimentaires (AI et AÉ)**

***Prédiction de l'internalisation de la minceur sur l'AI***

Les résultats du présent essai révèlent une association négative entre l'internalisation de la minceur et l'AI. C'est donc dire que les participants qui rapportent une plus forte internalisation de la minceur ont moins tendance à manger de manière intuitive. Ceci corrobore les résultats de la méta-analyse de Linardon et al. (2021), qui expliquent globalement que les variables pouvant être associées à un désir de contrôle du corps et à la restriction alimentaire, comme l'internalisation des idéaux d'apparence physique, sont plutôt incompatibles avec l'écoute des signaux de faim et de satiété. Selon la théorie de l'objectification, il semble que l'internalisation de la minceur, surtout chez les femmes pour qui l'objectification du corps mince est présente et associée à une plus grande préoccupation corporelle, décourage l'écoute des signaux de faim et de satiété au profit d'un plus grand contrôle alimentaire (Avalos & Tylka, 2006; Fredrickson & Roberts, 1997). Les résultats suggèrent que l'internalisation de la minceur, par son influence négative probable sur la confiance aux signaux de faim et de satiété, pourrait donc avoir un caractère inadapté chez les adultes émergents.

En effet, partant des résultats actuels, il semble possible de croire que les adultes émergents présentent une vulnérabilité particulière face à ce dictat de beauté qu'est la minceur, ce qui pourrait s'expliquer de plusieurs façons. En effet, les études sur l'adulte émergent indiquent que les adultes émergents traversent une période de vie instable dans la sphère amoureuse : ils et elles peuvent expérimenter plusieurs relations avant de s'engager à long terme dans une relation conjugale et ils et elles peuvent ainsi être « sur le marché » du célibat plus longtemps. De ce fait, il se pourrait que l'idéal de la minceur, très préconisé dans la société, et ce particulièrement chez les femmes, soit plus souvent recherché dans le but de plaire davantage à un ou une éventuel.le

partenaire. Cela pourrait alors engendrer un risque plus élevé de ne pas être à l'écoute de son corps et de ses besoins et de rechercher un plus grand contrôle alimentaire afin d'atteindre cet idéal de minceur (Abed, 1998; Arnett et al., 2014; Del Giudice, 2018).

Il semble également que le contexte générationnel soit important à prendre en considération, puisque la génération à laquelle les adultes émergents appartiennent consomme et utilise de façon considérable les médias sociaux (Benvenuti et al., 2023). Ceux-ci affichent du contenu souvent relié à l'apparence physique, présentant souvent un idéal d'apparence physique dépeignant un corps mince et pouvant sembler fortement désirable mais étant pourtant irréaliste et inatteignable pour la majorité de la population (Delgado-Rodríguez et al., 2022). La littérature révèle que cette utilisation des médias sociaux, qui est présente chez les adultes émergents, est associée à davantage d'internalisation de la minceur (Delgado-Rodríguez et al., 2022; Mingoia et al., 2017). Les médias sociaux ainsi que les sites Internet présentent également du contenu relié à des conseils de toute sorte sur l'alimentation, comme le fait de manger « santé » ou bien des comportements qui encouragent directement des conduites alimentaires problématiques comme des restrictions ou des vomissements (Marks et al., 2020; Steakley-Freeman et al., 2015). Ainsi, il pourrait être supposé qu'une plus grande internalisation de la minceur soit observable chez cette population ainsi qu'une propension à suivre des tendances alimentaires encourageant les restrictions plutôt que les signaux de faim et de satiété.

De plus, tel que discuté dans l'introduction du présent essai, les adultes émergents sont dans une période transitoire et exploratoire où leurs habitudes de vie sont bouleversées, les amenant entre autres à négliger les besoins de leur corps au profit de vivre des expériences nouvelles diverses et intenses (Arnett et al., 2014; Bonnie et al., 2014). Par exemple, ils et elles peuvent sauter des repas, manger des mets plus caloriques (Bonnie et al., 2014), consommer plus d'alcool (Schuckit et al., 2016) et avoir davantage de relations sexuelles non protégées (Bonnie et

al., 2014; Greig & Tellier, 2019). Ces changements, combinés à une plus forte internalisation de la minceur chez certains adultes émergents, pourraient les rendre plus susceptibles de négliger leurs signaux de faim et de satiété. Ils et elles pourraient alors se baser sur des signaux davantage externes (par exemple, manger à une heure qui correspond à un moment libre et non pas à la faim) ou encore à l'accessibilité de la nourriture pour manger.

### ***Prédiction de l'internalisation de la minceur sur l'AÉ***

Dans cet essai, l'internalisation de la minceur est associée positivement et significativement à l'AÉ. Il s'agit d'un résultat intéressant en ce sens que ce style alimentaire a été peu étudié en relation à l'internalisation des idéaux d'apparence physique de manière générale. En fait, il s'agit, à notre connaissance, de la première recherche à étudier l'internalisation de la minceur spécifiquement en relation avec l'AÉ chez un échantillon d'adultes émergents. L'AÉ en elle seule a été très peu étudiée auprès de cette population malgré la présence de symptômes anxio-dépressifs et le contexte d'instabilité rapportés par les adultes émergents (Arnett et al., 2014), qui pourraient les amener à utiliser l'alimentation comme stratégie de régulation émotionnelle. En ce sens, quelques études antérieures ont montré que l'AÉ est associée à une dysrégulation émotionnelle et à des inquiétudes en lien avec le poids et la silhouette (Braden et al., 2018; Reichenberger et al., 2020). Auprès d'un échantillon d'adolescentes, Flament et al. (2012) ont remarqué que l'internalisation de la minceur représente un prédicteur positif de l'AÉ chez les filles. Thompson et al. (2017), pour leur part, ont confirmé que l'internalisation globale de l'idéal d'apparence physique serait à la fois corrélée et qu'elle prédirait positivement l'AÉ induite par trois différentes émotions (frustration, déprime et ennui) chez un échantillon d'adolescents et d'adolescentes. Plus précisément, cette étude rapporte que l'internalisation des idéaux d'apparence physique est un médiateur significatif entre la pression

par les pairs d'être mince et le fait de manger en réponse à des émotions. En d'autres mots, l'internalisation des idéaux d'apparence physique semble prédire significativement le fait de manger une grande quantité de nourriture initié par plusieurs sortes d'états émotionnels. Ceci impliquerait que la relation négative observée entre l'internalisation de la minceur et l'AÉ chez notre échantillon d'adultes émergents puisse être en partie expliquée par un besoin de composer avec des émotions difficiles ressenties en lien avec l'impossibilité d'atteindre l'idéal de minceur auquel ces jeunes sont exposés. Plus précisément, les personnes qui présentent un fort désir d'atteindre cet idéal de minceur pourraient ressentir du découragement, de l'anxiété, de la déprime ou bien une perte de leur estime de soi en raison du fait que cet idéal est souvent irréaliste et difficile à atteindre. Tel que suggéré par le modèle à cinq voies (*five-way model*) de Macht (2008), une des façons d'apaiser de façon rapide et momentanée ce genre d'état émotionnel désagréable serait de manger des aliments appétissants (par exemple, des aliments sucrés ou gras). En conclusion, il semble probable que l'internalisation de la minceur soit non seulement un prédicteur d'une écoute moindre du corps, mais qu'elle puisse aussi être associée aux états émotionnels et psychologiques des adultes émergents, révélant l'importance de travailler ce type d'internalisation des idéaux d'apparence physique afin d'améliorer leur santé autant physique que mentale.

### ***Prédiction de l'internalisation musculaire sur l'AI***

Concernant l'internalisation musculaire, les résultats du présent essai suggèrent que celle-ci est corrélée positivement à et prédirait l'AI. Ces résultats sont intéressants puisqu'ils suggèrent que, chez un échantillon non clinique d'adultes émergents, l'internalisation musculaire serait associée à un caractère plus adapté. Ces résultats semblent d'autant plus pertinents et novateurs considérant que Linardon et al. (2021) ont mis en lumière le peu d'études incluant l'internalisation musculaire comme corrélat ou prédicteur de l'AI. De plus, les résultats actuels

vont à l'encontre de ceux d'études antérieures ayant suggéré une corrélation négative entre l'idéal global d'apparence physique (score qui inclut à la fois l'internalisation de minceur pour les femmes et l'internalisation musculaire pour les hommes) et l'AI en utilisant des versions plus vieilles du SATAQ (SATAQ-R de Heinberg et al. (1995)) (Linardon et al., 2021). D'autres études révèlent que les deux variables, soit l'internalisation musculaire spécifiquement et l'AI, ne sont pas associées de manière significative (Alleva et al., 2017; Layman et al., 2021; Román et al., 2021). Layman et al. (2021) auraient fait pour leur part une étude d'analyses de régression et concluent que l'internalisation musculaire n'est pas un prédicteur significatif de l'AI, autant chez les femmes et que les hommes. Les mêmes auteurs stipulent que cette absence de relation entre l'internalisation musculaire et l'AI pourrait révéler l'effet non préjudiciable de cet idéal sur les habitudes alimentaires, comparativement à l'idéal de minceur pour lequel la littérature révèle une relation claire et significativement négative avec l'AI. Toutefois, ceci soulève aussi des questions sur les raisons pour lesquelles la littérature ne ressort pas non plus d'effet protecteur dudit idéal musculaire. Quelques explications sont donc soulevées relativement au fait que, dans la présente étude, une prédiction significative et positive a été justement relevée.

Notamment, Williams et al. (2020) ont interrogé des psychologues cliniciens sur les impacts de ce type d'internalisation des idéaux d'apparence physique et ils ont remarqué que l'internalisation musculaire pourrait être associée autant à des préjudices qu'à des bénéfices selon le niveau d'équilibre et de flexibilité des habitudes alimentaires et de la pratique d'activité physique. Concernant les préjudices, il est ressorti que, chez certains individus, le désir d'atteindre l'idéal musculaire pourrait devenir obsessionnel et conduire à des attitudes et des comportements alimentaires rigides et problématiques impactant d'autres sphères de fonctionnement. Entre autres, certaines personnes pourraient voir la non-atteinte de l'idéal musculaire comme un échec (donc présenter une perspective clivée) (Williams et al., 2020),



pratiquer des régimes alimentaires intenses (par exemple, avoir des restrictions alimentaires dans la phase de *cut*, manger au-delà de sa faim dans la phase de *bulk*), utiliser des stéroïdes (Layman et al., 2021; Murray et al., 2017) et vivre de l'anxiété lorsqu'elles se permettent de déroger momentanément à leur plan alimentaire ou sportif prédéterminé. Concernant les bénéfices, Williams et al. (2020) rapportent que, si une flexibilité est davantage présente, une centration sur le développement musculaire peut amener à se concentrer davantage sur les besoins et la fonctionnalité du corps afin de pouvoir performer au plan sportif/athlétique. Homan (2010) abonde dans le même sens en indiquant qu'une plus grande importance pour la capacité fonctionnelle (force, capacité aérobique) s'observe en lien avec l'internalisation musculaire qu'en lien avec l'internalisation de la minceur (Layman et al., 2021). En résumé, ces résultats pourraient potentiellement révéler une flexibilité dans le rapport à l'idéal musculaire et dans la façon de percevoir le corps, prédisant alors une alimentation centrée sur les signaux de faim et de satiété chez un échantillon non clinique d'adultes émergents. Toutefois, en raison des autres résultats révélant une absence d'associations ou bien une association négative avec l'AI, il importe de garder en tête que l'association entre l'internalisation musculaire et l'AI est une relation complexe qui demande davantage d'études, incluant des variables médiatrices ou modératrices, afin de bien cerner les processus sous-jacents à cette relation.

### ***Prédiction de l'internalisation musculaire sur l'AE***

Dans le même ordre d'idées, les résultats montrent que l'internalisation musculaire prédit significativement et négativement l'AE. Ceci est novateur, puisque la présente recherche représente l'une des seules ayant étudié l'internalisation musculaire et l'AE chez un échantillon non clinique d'adultes émergents. Les résultats obtenus laissent croire que l'internalisation musculaire est associée plutôt positivement à l'alimentation et une bonne régulation émotionnelle

des adultes émergents. Ces résultats diffèrent du peu d'études antérieures disponibles. En effet, Flament et al. (2012) et Morin and Meilleur (2023) ont observé que, chez les adolescents et les adolescentes, l'internalisation musculaire prédit positivement l'AÉ. Ceci signifie que plus l'internalisation musculaire est élevée, plus il y a un niveau élevé d'AÉ. La même étude a montré que cette relation serait plus forte chez les garçons qui rapportent de l'instabilité émotionnelle. La divergence de résultats dans cette présente étude au regard de ceux d'études antérieures pourrait être expliquée notamment par le groupe d'âge étudié. En effet, la quête de l'idéal musculaire chez les adolescents peut s'avérer particulièrement difficile à atteindre, étant donné que les muscles continuent de se développer durant l'adolescence et que les jeunes n'atteignent un corps plus musclé, un corps qui pourrait alors se rapprocher de l'idéal musculaire, qu'à la fin de l'adolescence ou au début de l'âge adulte (Anderson, 2022). Chez les adultes émergents, il se pourrait que cet idéal soit plus facilement atteignable et qu'ils et elles soient confrontés à un écart moins grand entre leur corps réel et celui idéalisé, faisant en sorte qu'ils et elles soient moins à risque de rapporter une détresse émotionnelle en lien avec leur corps. Aussi, tel que suggéré plus haut, l'internalisation musculaire peut être associée à une meilleure écoute de son corps et à une plus grande tendance à se centrer sur sa fonctionnalité (Homan, 2010; Williams et al., 2020), ce qui pourrait influencer positivement le bien-être psychologique et même réduire le risque de recourir à l'AÉ afin de réguler leurs émotions. En d'autres mots, le bien-être psychologique pourrait être associé à un état émotionnel plus agréable qui permettrait de gérer les émotions plus sainement, et donc sans avoir à recourir à l'AÉ.

En revanche, comme expliqué plus haut, le rapport avec l'idéal musculaire peut être complexe et demander davantage d'études afin d'explorer et comprendre cette association d'apparence adaptative. En effet, d'autres études stipulent que l'internalisation de l'idéal musculaire est souvent associée à des comportements inadaptés relatifs à l'exercice physique

(Williams et al., 2020). Ainsi, on pourrait également faire l'hypothèse que les adultes émergents utilisent davantage l'exercice physique que l'alimentation afin de réguler les émotions négatives en regard d'une insatisfaction corporelle due au fait que leur corps actuel ne correspond pas à l'idéal musculaire recherché.

Ainsi, cette étude souligne l'importance de poursuivre les recherches portant sur les associations entre l'internalisation musculaire et les styles alimentaires afin de démystifier et mieux comprendre leurs interactions.

### **Deuxième objectif : étudier les influences de certaines variables sur le modèle**

Les résultats du présent essai se réfèrent à ceux d'un modèle statistique incluant les deux types d'internalisation (minceur et musculaire) et les deux styles alimentaires (intuitive et émotionnelle). En plus d'analyser les associations entre les variables, les influences du genre, de l'IMC et du pays ont été étudiées. Les résultats révèlent que le modèle est invariant selon ces trois variables.

#### ***Genre***

Tout d'abord, en ce qui a trait au genre, il s'avère que les femmes rapportent une plus grande internalisation de l'idéal de minceur et une plus faible internalisation musculaire que les hommes, ce qui correspond aux résultats rapportés par d'autres auteurs (Murnen & Karazsia, 2017; Schaefer et al., 2015). Toutefois, le présent modèle statistique incluant les associations entre les deux types d'internalisation des idéaux d'apparence physique et les deux styles alimentaires, est quant à lui invariant en fonction du genre. Cela signifie que, peu importe si l'adulte émergent s'identifie à une femme ou à un homme, l'internalisation de la minceur prédit une alimentation moins adaptée, c'est-à-dire un niveau moindre d'AI et un degré plus élevé d'AÉ. Inversement, l'internalisation musculaire prédit une alimentation semblant plus adaptée,

c'est-à-dire un degré plus élevé d'AI et une moindre AÉ. Ces résultats sont intéressants et diffèrent de la plupart des résultats antérieurs, voire même de certains cadres théoriques. En effet, des différences dans le rapport au corps et à l'alimentation selon le genre sont fréquemment suggérées. Il est rapporté par exemple que les femmes sont généralement plus vulnérables que les hommes à adopter une perception du corps et une alimentation problématique (Douglas et al., 2019; Fredrickson & Roberts, 1997).

L'invariance du modèle actuel selon le genre pourrait s'expliquer de plusieurs manières. Notons d'abord que l'internalisation de la minceur est considérée comme un élément défavorable au développement d'une image corporelle positive et de saines habitudes alimentaires, et donc qu'elle pourrait possiblement prédire les styles alimentaires dans le même sens pour les hommes et pour les femmes. De plus, la nature des relations entre l'internalisation de l'idéal de minceur et musculaire et leurs associations problématiques ou bénéfiques en lien avec l'alimentation chez les deux genres pourrait être expliquée par le biais de certains traits de personnalité partagés par les deux genres. Bien que peu d'études à notre connaissance se soient penchées sur les idéaux d'apparence physique et les styles alimentaires en lien avec les traits de la personnalité, plusieurs auteurs se sont intéressés à la contribution de la personnalité aux troubles des conduites alimentaires. Les résultats de la littérature révèlent notamment la contribution du perfectionnisme sur la tendance à internaliser des idéaux de beauté irréalistes et à développer un trouble des conduites alimentaires. En effet, le perfectionnisme semblerait influencer une perception plus clivée dans la recherche de l'idéal d'apparence physique, en percevant par exemple son atteinte comme une réussite et sa non-atteinte comme un échec. Les traits obsessifs-compulsifs, reliés à de la rigidité et à un besoin de contrôle, pourraient quant à eux conduire au développement d'une obsession à atteindre un corps parfait, mais irréaliste. Dans ces contextes, il serait possible d'émettre l'hypothèse que les adultes émergents, hommes et femmes, vivent davantage de

détresse lorsque leur idéal corporel n'est pas atteint, ce qui pourrait les rendre plus à risque de recourir à l'AE pour réguler cette détresse et les émotions qui lui sont rattachées. Cela pourrait aussi les amener à négliger leurs signaux de faim et de satiété au profit d'un plus grand contrôle de leur corps, notamment par le biais de régimes alimentaires restrictifs (Farstad et al., 2016; Keel & Forney, 2013).

Enfin, un certain biais est également présent dans la littérature scientifique au sujet de l'étude de l'internalisation des idéaux d'apparence physique, ce qui pourrait contribuer à expliquer la divergence de résultats quant à l'influence du genre observés dans la présente étude comparativement à des études antérieures. En effet, les auteurs tendent à sélectionner des échantillons de femmes pour étudier l'internalisation de la minceur et des échantillons d'hommes pour étudier l'idéal musculaire (Schaefer et al., 2015) (Murnen & Karazsia, 2017). Or, en ayant recours à un échantillon mixte, il ressort que l'internalisation de la minceur et l'internalisation musculaire seraient associées similairement aux styles alimentaires, peu importe le genre. De plus, le genre masculin n'aurait pas d'effet protecteur par rapport aux conséquences potentielles négatives de l'internalisation d'un idéal de minceur. Enfin, l'idéal musculaire aurait potentiellement un effet positif tant pour les hommes que pour les femmes.

### ***IMC***

Ensuite, l'IMC est également une variable n'influençant pas le présent modèle. Cela semble à prime abord étonnant étant donné la grande quantité d'études ayant suggéré des associations significatives entre l'IMC, l'image corporelle et les comportements alimentaires (He et al., 2020; Markey et al., 2022). En ce sens, plusieurs auteurs stipulent que, plus l'IMC est élevé, plus une personne pourrait tendre à se dire insatisfaite de son image corporelle puisque son corps correspond moins à l'idéal. Ceci pourrait amener celle-ci à souhaiter contrôler davantage

son alimentation et donc à se montrer moins à l'écoute de ses signaux de faim et de satiété (Aleksandrova-Howell, 2018; Gruszka et al., 2022; Linardon et al., 2021). Considérant que l'IMC moyen des participants et participantes de l'échantillon de l'étude actuelle se situait dans ce qui est considéré « normal » ou souhaitable, il serait possible de croire que cela a contribué à l'invariance en fonction l'IMC observée dans l'étude actuelle. En effet, il est possible que le fait d'avoir un IMC jugé normal fasse en sorte que les participants et participantes soient moins à risque de ressentir de l'insatisfaction corporelle et d'adopter des comportements alimentaires problématiques.

L'invariance observée par rapport à l'IMC pourrait aussi être partiellement reliée à une tendance actuelle favorisant l'acceptation de la diversité corporelle (aussi appelé *body positivity*) ainsi qu'un moins grand focus sur l'apparence physique (relié au mouvement *body neutrality*). Les adultes émergents peuvent avoir été exposés à ces types de contenus, notamment sur les médias sociaux. Malgré que certaines études révèlent que le contenu *body positive* sur les médias sociaux met un certain accent sur le corps et sur l'objectivation corporelle, il semble toutefois que, globalement, ce mouvement peut permettre une perspective plus inclusive et tolérante face aux différents types de corps ainsi qu'une plus grande appréciation corporelle. Par ailleurs, ces mouvements sociétaux permettraient de mettre l'accent sur la fonctionnalité du corps et favoriseraient des comportements alimentaires plus sains et adaptés (Cohen et al., 2020).

Finalement, l'invariance selon l'IMC pourrait être expliquée en prenant en considération la tranche d'âge de l'échantillon à l'étude. En effet, quelques études indiquent que l'image corporelle peut changer entre l'adolescence et le début de l'âge adulte, et que ces changements dépendent de facteurs personnelles et interpersonnels spécifiques (Gattario & Frisén, 2019). Des études de trajectoires tendent à révéler que certains adultes émergents porteraient une moindre attention à l'évaluation que les autres font de leur corps et seraient moins porté.e.s à vérifier si

celui-ci correspond ou non aux attentes sociétales, améliorant alors pour ces individus leur image corporelle au fil du temps. D'autres adultes émergents s'expriment également sur le fait qu'ils ont été plus en mesure de sélectionner un groupe d'amis plus acceptant, ce qui les rend plus susceptibles que les adolescents d'apprécier leur corps (Gattario & Frisén, 2019; Poulter & Treharne, 2021). Il est à noter toutefois que des études futures sont nécessaires afin de démystifier les facteurs individuels contribuant à l'image corporelle des adultes émergents spécifiquement.

### ***Pays***

En ce qui concerne les pays, il ne semble pas surprenant que les relations entre les variables restent les mêmes selon que les adultes émergents habitent le Canada ou les États-Unis. Il s'agit en fait de deux pays occidentaux partageant de nombreuses similarités. En ce sens, la littérature révèle que les idéaux d'apparence physique tendent à s'équivaloir entre les pays occidentaux (Aimé et al., 2021; Swami et al., 2011). Cela confirme la pertinence d'avoir jumelé les deux pays ensemble dans cette présente étude.

### **Implications cliniques**

L'étude de la population des adultes émergents est pertinente d'un point de vue clinique. Cette population est considérée comme jeune, en bonne santé. Il semble aussi que le milieu clinique et médical serait moins équipé pour la soutenir, puisqu'il dispose de moins de programmes spécifiques pour cette population dite plus « saine » (Bonnie et al., 2014). Pourtant, d'autres sources tendent à démontrer certains enjeux psychologiques et physiques spécifiques auxquels les adultes émergents sont confrontés et auxquels les professionnels de la santé doivent se montrer vigilants, notamment leurs habitudes alimentaires problématiques et la présence de symptômes anxio-dépressifs (Arnett et al., 2014; Bonnie et al., 2014). Il est ainsi important

d'étudier les facteurs qui influencent leurs habitudes alimentaires afin de pouvoir les aider à être en meilleure santé. Porter attention aux styles alimentaires des adultes émergents peut être à la fois pertinent dans un contexte nutritionnel, de santé physique et de santé mentale, étant donné que l'alimentation influence à la fois le corps et l'esprit. En d'autres mots, étudier les styles alimentaires et les utiliser comme outil d'évaluation et d'intervention dans un contexte clinique est bénéfique pour plusieurs aspects de fonctionnement de l'individu, d'où la pertinence de l'étude. Finalement, il paraît important de travailler les styles alimentaires chez cette tranche d'âge spécifique, puisque c'est à cet âge qu'il y a la consolidation de l'identité et que les jeunes explorent la manière dont ils ou elles veulent vivre leur vie (notamment en ce qui a trait aux habitudes de vie générales) (Arnett et al., 2014; Bonnie et al., 2014).

Considérant les résultats de notre étude et de la littérature actuelle, il paraît important d'investiguer le degré d'adhérence aux idéaux d'apparence physique chez les adultes émergents présentant un style alimentaire problématique (AI plus faible, présence d'AÉ). Plus spécifiquement, il pourrait s'avérer pertinent de vérifier, dans un contexte clinique, si l'adulte émergent s'identifie à un idéal d'apparence physique spécifique (général, de minceur ou musculaire) et quels impacts il ou elle pense que cela génère sur ses émotions, ses pensées et/ou ses comportements liés à l'alimentation. D'ailleurs, la diminution de l'internalisation de la minceur a été particulièrement utilisée comme objectif et cible d'intervention dans des programmes de prévention et d'intervention, notamment les programmes basés sur la dissonance cognitive comme le *The Body Project*, qui visent à améliorer l'image corporelle, les conduites alimentaires problématiques et particulièrement les troubles des conduites alimentaires (Becker & Stice, 2017; Koreshe et al., 2023).

L'internalisation musculaire, quant à elle, a été moins étudiée comme cible d'intervention. Le programme intitulé *The Body Project : More Than Muscles* a cependant été mis de l'avant. Il



visé à traiter et déconstruire l'idéal mésomorphique davantage présent chez les hommes. Ce programme apparaît efficace afin d'améliorer les symptômes de comportements alimentaires problématiques et la dysmorphophobie musculaire (Brown et al., 2017). Toutefois, d'autres sources révèlent des résultats plus mitigés et de moindres effets des programmes incluant l'idéal musculaire sur l'alimentation et l'image corporelle (de Jesús Saucedo-Molina et al., 2022; Perelman et al., 2022). L'une des raisons à cette inconsistance pourrait être reliée entre autres au fait que les programmes cités étudient l'effet du programme global (qui inclut d'autres cibles que l'internalisation de l'idéal musculaire) sur les variables, ne permettant pas de discriminer l'effet plus spécifique de cette internalisation. De plus, à notre connaissance, les programmes utilisent l'idéal musculaire comme cible venant influencer négativement l'image corporelle et l'alimentation et ne le considèrent pas nécessairement comme une potentielle source d'effets bénéfiques chez les individus. Ainsi, la présente étude permet de nuancer les impacts potentiels de ce type d'internalisation d'idéal d'apparence physique et de croire qu'il pourrait aider les adultes émergents à opter pour une alimentation intuitive plutôt qu'émotionnelle. En fonction du niveau de flexibilité tel qu'expliqué par Williams et al. (2020), il serait possible d'évaluer si cet idéal est associé positivement ou négativement aux styles alimentaires des adultes émergents.

De plus, le modèle statistique utilisé dans l'étude actuelle nous permet de comprendre que les deux types d'internalisation d'idéaux d'apparence physique n'expliquent qu'en partie les styles alimentaires des adultes émergents. En effet, le pourcentage de variance expliquée par les deux types d'internalisation sur l'AI et l'AÉ n'est que de 13,4% et 13,1% respectivement. Ainsi, d'autres variables pouvant expliquer l'émergence et le maintien d'une AI ou d'une AÉ chez les adultes émergents mériteraient d'être considérées. Outre l'internalisation des idéaux d'apparence physique véhiculés par la société, des variabilités plus individuelles pourraient aussi être associées à la façon dont les adultes émergents s'alimentent. Les études sur la personnalité ont

d'ailleurs confirmé des liens entre les traits perfectionnistes rigides (Barakat et al., 2023; Bardone-Cone et al., 2020; Dufresne et al., 2020), l'obsessivité (Barakat et al., 2023), le désir de contrôle (Dufresne et al., 2020; Williams et al., 2020), le narcissisme (Bardone-Cone et al., 2020; Szymczak et al., 2023) et l'impulsivité (Barakat et al., 2023) et l'alimentation. Ces traits de personnalité pourraient donc être perçus comme des aspects influençant la perception rigide du corps et leurs impacts sur l'alimentation. Certains d'entre eux comme le perfectionnisme ou le narcissisme reflètent d'ailleurs l'importance d'atteindre des standards élevés et externes à soi comme manière de s'auto-évaluer ou de réguler son estime de soi. La non-atteinte de l'idéal souhaité pourrait alors avoir davantage d'impacts sur l'individu et le développement d'une alimentation plus rigide et problématique (Barakat et al., 2023; Bardone-Cone et al., 2020; Farstad et al., 2016). D'un point de vue clinique, la génétique, l'histoire développementale (Barakat et al., 2023), l'âge et l'environnement de la personne doivent également être pris en considération afin de rendre compte de l'impact potentiel de l'internalisation des idéaux d'apparence physique sur l'alimentation. Bref, il importe de cibler des éléments sur plusieurs fronts afin d'améliorer le rapport au corps et à l'alimentation chez les adultes émergents.

En ce qui a trait au genre, les présents résultats nous amènent à considérer que, malgré la littérature actuelle révélant la plupart du temps des différences entre les hommes et les femmes, il existerait aussi des similitudes entre eux quant à l'internalisation des idéaux d'apparence physique et leurs styles alimentaires (AI et AÉ). En effet, la littérature tend généralement à dire que les femmes sont plus affectées que les hommes sur le plan de leur image corporelle, notamment en raison de la puberté chez les filles qui les amèneraient à se distancer plus grandement de l'idéal de minceur prescrit par la société, comparativement aux hommes pour qui la puberté les rapproche de l'idéal musculaire (Barakat et al., 2023). Toutefois, les présents résultats démontrent que, pour une population non clinique d'adultes émergents, il y aurait plus

de similitudes que de différences dans le rapport au corps et à l'alimentation. Ainsi, malgré l'importance de tenir compte du genre, il ne semble pas nécessairement bénéfique non plus d'associer les problématiques alimentaires principalement aux femmes. En fait, les hommes sont eux aussi à risque d'internaliser l'idéal de minceur et de présenter un style alimentaire moins adapté. Ainsi, intervenir auprès de clientèles de tout genre est important.

En résumé, cette étude novatrice permet de mettre de l'avant l'importance de considérer l'internalisation des idéaux d'apparence physique comme un des éléments pouvant contribuer à une alimentation plus ou moins adaptée chez les adultes émergents, et ce, autant chez les femmes que les hommes. Outre le fait que cette internalisation peut servir à mieux comprendre l'alimentation perturbée, elle pourrait aussi être utilisée comme outil d'intervention. Par exemple, les intervenants pourraient mettre au défi les croyances sur les idéaux d'apparence physique irréalistes, de même que de faciliter une perception reconnaissant la diversité des corps et la nécessité de mieux accepter le corps ou d'en reconnaître la fonctionnalité, comme le suggère Cash (2008). De plus, l'aspect rigide et obsessionnel qui peut se présenter chez les individus internalisant l'idéal musculaire peut lui aussi être travaillé en clinique, le tout permettant potentiellement d'aider les individus à être plus respectueux et à l'écoute de leurs signaux de faim et de satiété et à être moins susceptible d'utiliser l'AE afin de gérer leurs émotions négatives.

### **Limites et recherches futures**

Quelques limites de la présente étude doivent être soulignées. Tout d'abord, notons que le contrôle des variables indépendantes (c.-à-d. les deux types d'internalisation des idéaux de beauté) ainsi que l'assignation aléatoire des participants à des conditions spécifiques n'étaient pas possibles, diminuant la validité interne. Il est ainsi davantage probable que des sources de contamination puissent apparaître. Cependant, la présente étude contrôle pour le poids et l'IMC,

étant donné que plusieurs études relatent le fait que les comportements alimentaires semblent être différents selon ces variables (Thompson et al., 2012; Turel et al., 2018). Des études futures avec un devis expérimental seraient pertinentes afin d'avoir un meilleur contrôle des variables indépendantes (i.e les deux types d'internalisation) et ainsi minimiser les sources de contamination dans la relation entre les deux types d'internalisation et les deux styles alimentaires étudiés. À cet effet, d'autres variables pouvant potentiellement expliquer les styles alimentaires pourraient par ailleurs être intégrées au modèle testé dans la présente étude. Par exemple, des variables modératrices ou médiatrice comme l'anxiété, l'image corporelle, les médias sociaux ainsi que les traits de personnalité pourraient être ajoutées afin de raffiner notre compréhension des mécanismes sous-jacents à l'adoption de certains styles alimentaires chez les adultes émergents.

Ensuite, il importe de mentionner que l'étude actuelle ne permet pas de conclure en des relations de cause à effet en raison de son devis transversal. Ainsi, malgré qu'il ait été décidé de mettre l'internalisation des idéaux d'apparence physique comme prédicteur des styles alimentaires, il aurait pu en être autrement et les styles alimentaires auraient pu être utilisés comme des prédicteurs de l'internalisation des idéaux d'apparence physique. Il se peut donc que l'internalisation des idéaux d'apparence physique soit à la fois une cause et une conséquence, ou bien que les variables étudiées s'inter-influencent. Tel que mentionné précédemment, un devis expérimental serait alors pertinent afin de confirmer le sens de la relation. Certains programmes utilisent d'ailleurs l'AI comme cible d'intervention et révèlent une diminution de l'internalisation de la minceur après deux ans de post-intervention (Schaefer & Magnuson, 2014).

Il importe aussi de mentionner qu'une certaine limite existe en ce qui a trait à la représentativité de notre échantillon. En effet, ce dernier ne contient que des participants résidant au Canada ou aux États-Unis, donc que des individus potentiellement issus d'une culture

occidentale. Or, la direction et la force des liens entre l'internalisation des idéaux d'apparence physique et les styles alimentaires pourrait s'avérer être différente dans d'autres cultures, étant donné qu'il semble y avoir un degré d'internalisation des idéaux d'apparence physique et un rapport à l'alimentation différents selon le pays (Markey et al., 2022; Rodgers, Fuller-Tyszkiewicz, et al., 2020). Également, notre échantillon n'inclut que des adultes émergents, soit des individus âgés entre 18 et 29 ans. Cela ne permet donc pas de distinguer les différences dans la relation entre les types d'internalisation et les styles alimentaires pouvant être observées dans différents groupes d'âge. Finalement, le présent échantillon ne contient que des participants cisgenre femmes et hommes. Une plus grande variabilité dans l'identification à l'idéal d'apparence physique est observée chez les personnes non-binaires : outre l'idéal de la minceur ou musculaire, ces personnes pourraient arborer une apparence qui va à l'encontre des idéaux d'apparence traditionnels et stéréotypés (Richards et al., 2016) ou poursuivre un idéal d'apparence plus androgyne (Galupo et al., 2021). De plus, il existerait des facteurs de risque et de protection spécifiques aux conduites alimentaires problématiques chez les personnes trans et non-binaires. Ainsi, de plus amples études doivent être réalisées afin de mieux les comprendre (Heiden-Rootes et al., 2023). En somme, il semble important que les études futures s'intéressant aux relations entre l'internalisation des idéaux d'apparence physique et les styles alimentaires incluent un échantillon plus diversifié en termes de pays de résidence, de culture d'origine, d'âge et d'identité de genre.

## CHAPITRE V : CONCLUSION

En conclusion, les adultes émergents traversent une période transitoire entre l'adolescence et l'âge adulte qui peut être libératrice, excitante et pleine de nouvelles opportunités. Ils et elles peuvent vouloir profiter de cette nouvelle liberté en étant jeunes et en « bonne santé ». Pourtant, même s'il est généralement postulé que cette population est en santé et qu'elle nécessite moins de services spécialisés, celle-ci a bel et bien son lot de difficultés qui devraient être pris au sérieux. En effet, cette période de vie est teintée d'exploration, mais aussi d'instabilité. Les adultes émergents tendent alors à expérimenter différents modes de vie et à avoir des habitudes de vie qui peuvent être problématiques telles qu'une augmentation de la consommation d'alcool, moins d'exercice physique et une alimentation perturbée et problématique. Le présent essai souhaitait ainsi prendre ces enjeux en considération, plus spécifiquement les styles alimentaires des adultes émergents, puisque ceux-ci peuvent entraîner des conséquences néfastes et sérieuses autant au plan de leur santé physique que mentale. Sachant que l'internalisation des idéaux d'apparence physique est connue pour exercer une influence importante sur le rapport à l'alimentation, en plus d'être d'une importance particulière chez cette population sensible au regard externe et à la recherche d'un partenaire amoureux, la présente étude souhaitait étudier spécifiquement les associations entre deux types d'internalisation (minceur et musculaire) et deux styles alimentaires (AI et AÉ). Les résultats révèlent que l'internalisation de l'idéal de minceur est associée à des styles alimentaires moins adaptés chez les adultes émergents femmes et hommes, et ce, potentiellement en raison notamment du focus sur l'apparence idéalisée et irréaliste que cet idéal génère. Ces résultats soutiennent ceux de la littérature existante sur le sujet. Cependant, les résultats en lien avec l'idéal musculaire apportent de nouvelles informations : cet idéal serait effectivement plutôt associé à des styles alimentaires plus adaptés pour les adultes émergents hommes et femmes étant donné un focus plus grand sur la fonctionnalité et d'une écoute au

corps. Bien que les idéaux d'apparence physique soient perçus comme ayant une influence importante et bien actuelle sur l'alimentation, l'idéalisation de certains types de corps humains ne datent pourtant pas d'hier. La mythologie grecque, par exemple, vénérât certains dieux pour leur beauté physique et intellectuelle, qui était un don exceptionnel mais aussi un symbole de fertilité et d'immortalité (Chambry, 2010). Toutefois, cette beauté pouvait également être une source de rivalité, menant à des conflits et même à des guerres (Werner Watson, 1956; Worms, 2010), confirmant cette dualité quant aux influences à la fois positives et dévastatrices de la beauté physique dans notre société. Comme quoi, vouloir ressembler à Aphrodite ou Apollon, peut amener son lot de succès mais aussi de misère.

## Références



- Abed, R. T. (1998). The sexual competition hypothesis for eating disorders. *British Journal of Medical Psychology*, 71, 525-547. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1998.tb01007.x>
- Adriaanse, M. A., de Ridder, D. T. D., & Evers, C. (2011). Emotional eating: Eating when emotional or emotional about eating? *Psychology & Health*, 26(1), 23-39. <https://doi.org/10.1080/08870440903207627>
- Adriaanse, M. A., Prinsen, S., de Witt Huberts, J. C., de Ridder, D. T. D., & Evers, C. (2016). 'I ate too much so I must have been sad': Emotions as a confabulated reason for overeating. *Appetite*, 103, 318-323. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.04.028>
- Ahern, A. L., Bennett, K. M., Kelly, M., & Hetherington, M. M. (2011). A qualitative exploration of young women's attitudes towards the thin ideal. *Journal of Health Psychology*, 16(1), 70-79. <https://doi.org/10.1177/1359105310367690>
- Aimé, A., Fuller-Tyszkiewicz, M., Dion, J., Markey, C. H., Strodl, E., McCabe, M., Mellor, D., Granero Gallegos, A., Pietrabissa, G., Alcaraz-Ibáñez, M., Bégin, C., Blackburn, M.-È., Caltabiano, M., Castelnovo, G., Gullo, S., Hayami-Chisuwa, N., He, Q., Lo Coco, G., Manzonie, G. M., Probst, M., Rodgers, R. F., Sicilia, A., & Mañano, C. (2021). Assessing positive body image, body satisfaction, weight bias, and appearance comparison in emerging adults: A cross-validation study across eight countries. *Body Image*, 35, 320-332. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.09.014>
- Aleksandrova-Howell, M. (2018). *The relationship of dispositional mindfulness, emotion regulation, and body appreciation to intuitive eating in female emerging adults* [Doctoral dissertation, Oklahoma State University]. ProQuest Dissertations & Theses Global. US.
- Alleva, J. M., Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2017). The Functionality Appreciation Scale (FAS): Development and psychometric evaluation in U.S. community women and men. *Body Image*, 23, 28-44. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.07.008>
- Anderson, E. Z. (2022). Development & Changes of the Muscular System. In M. Bridgeman (Ed.), *A Primer for Understanding Development Across The Life Span*. Rutgers University Libraries. <https://openpub.libraries.rutgers.edu/developmentacrossthelifespan/chapter/development-changes-of-the-muscular-system/>
- Anversa, R. G., Muthmainah, M., Skettriene, D., Gogos, A., Sumithran, P., & Brown, R. M. (2021). A review of sex differences in the mechanisms and drivers of overeating. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 63, 100941. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2021.100941>

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J., & Mitra, D. (2020). Are the features of emerging adulthood developmentally distinctive? A comparison of ages 18–60 in the United States. *Emerging Adulthood*, 8(5), 412-419. <https://doi.org/10.1177/2167696818810073>
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Asparouhov, T., & Muthén, B. O. (2010). *Weighted least square estimation with missing data*. [www.statmodel.com/download/GstrucMissingRevision.pdf](http://www.statmodel.com/download/GstrucMissingRevision.pdf)
- Avalos, L. C., & Tylka, T. L. (2006). Exploring a model of intuitive eating with college women. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 486-497. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.486>
- Barakat, S., McLean, S. A., Bryant, E., Le, A., Marks, P., Aouad, P., Barakat, S., Boakes, R., Brennan, L., Bryant, E., Byrne, S., Caldwell, B., Calvert, S., Carroll, B., Castle, D., Caterson, I., Chelius, B., Chiem, L., Clarke, S., Conti, J., Crouch, L., Dammary, G., Dzajkovski, N., Fardouly, J., Felicia, C., Feneley, J., Firriolo, A.-M., Foroughi, N., Fuller-Tyszkiewicz, M., Fursland, A., Gonzalez-Arce, V., Gouldthorp, B., Griffin, K., Griffiths, S., Hambleton, A., Hannigan, A., Hart, M., Hart, S., Hay, P., Hickie, I., Kay-Lambkin, F., King, R., Kohn, M., Koreshe, E., Krug, I., Le, A., Linardon, J., Long, R., Long, A., Madden, S., Maguire, S., Maloney, D., Marks, P., McLean, S., Meddick, T., Miskovic-Wheatley, J., Mitchison, D., O’Kearney, R., Ong, S. H., Paterson, R., Paxton, S., Pehlivian, M., Pepin, G., Phillipou, A., Piccone, J., Pinkus, R., Raykos, B., Rhodes, P., Rieger, E., Rodan, S., Rockett, K., Russell, J., Russell, H., Salter, F., Sawyer, S., Shelton, B., Singh, U., Smith, S., Smith, E., Spielman, K., Squire, S., Thomson, J., Tiggemann, M., Touyz, S., Utpala, R., Vartanian, L., Wallis, A., Ward, W., Wells, S., Wertheim, E., Wilksch, S., Williams, M., Touyz, S., Maguire, S., & National Eating Disorder Research, C. (2023). Risk factors for eating disorders: Findings from a rapid review. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 8. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00717-4>
- Bardone-Cone, A. M., Thompson, K. A., & Miller, A. J. (2020). The self and eating disorders. *Journal of Personality*, 88(1), 59-75. <https://doi.org/10.1111/jopy.12448>

- Barrada, J. R., Cativiela, B., van Strien, T., & Cebolla, A. (2020). Intuitive eating: A novel eating style? Evidence from a Spanish sample. *European Journal of Psychological Assessment*, 36(1), 19-31. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000482>
- Barth, B., Bizarro, L., Miguel, P. M., Dubé, L., Levitan, R., O'Donnell, K., Meaney, M. J., & Silveira, P. P. (2020). Genetically predicted gene expression of prefrontal DRD4 gene and the differential susceptibility to childhood emotional eating in response to positive environment. *Appetite*, 148. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104594>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., DeWall, C. N., & Zhang, L. (2007). How emotion shapes behavior: Feedback, anticipation, and reflection, rather than direct causation. *Personality and Social Psychology Review*, 11(2), 167-203. <https://doi.org/10.1177/1088868307301033>
- Becker, C. B., & Stice, E. (2017). From efficacy to effectiveness to broad implementation: Evolution of the Body Project. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 85(8), 767-782. <https://doi.org/10.1037/ccp0000204>
- Benvenuti, M., Arnett, J. J., & Mazzoni, E. (2023). Emerging adulthood and media use: Latest research and future directions [Editorial]. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications*, 35(5), 253-255. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000393>
- Birch, L. L., & Fisher, J. O. (1998). Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 101, 539-549. <https://doi.org/10.1542/peds.101.S2.539>
- Birch, L. L., Fisher, J. O., & Davison, K. K. (2003). Learning to overeat: maternal use of restrictive feeding practices promotes girls' eating in the absence of hunger. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 78(2), 215-220. <https://doi.org/10.1093/ajcn/78.2.215>
- Bjørklund, O., Wichstrøm, L., Llewellyn, C. H., & Steinsbekk, S. (2019). Emotional over- and undereating in children: A longitudinal analysis of child and contextual predictors. *Child Development*, 90(6), e803-e818. <https://doi.org/10.1111/cdev.13110>
- Bongers, P., & Jansen, A. (2016). Emotional eating is not what you think it is and emotional eating scales do not measure what you think they measure. *Frontiers in Psychology*, 7, 1932. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01932>
- Bonnie, R. J., Stroud, C., & Breiner, H. (2014). *Investing in the health and well-being of young adults*. National Academies Press. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK284787/#>

- Braden, A., Musher-Eizenman, D., Watford, T., & Emley, E. (2018). Eating when depressed, anxious, bored, or happy: Are emotional eating types associated with unique psychological and physical health correlates? *Appetite*, 125, 410-417.  
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.02.022>
- Braden, A., Rhee, K., Peterson, C. B., Rydell, S. A., Zucker, N., & Boutelle, K. (2014). Associations between child emotional eating and general parenting style, feeding practices, and parent psychopathology. *Appetite*, 80, 35-40.  
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.04.017>
- Brown, T. A., Forney, K. J., Pinner, D., & Keel, P. K. (2017). A randomized controlled trial of The Body Project: More Than Muscles for men with body dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, 50(8), 873-883.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1002/eat.22724>
- Cappelleri, J. C., Bushmakina, A. G., Gerber, R. A., Leidy, N. K., Sexton, C. C., Lowe, M. R., & Karlsson, J. (2009). Psychometric analysis of the Three-Factor Eating Questionnaire-R21: Results from a large diverse sample of obese and non-obese participants. *International Journal of Obesity*, 33(6), 611-620. <https://doi.org/10.1038/ijo.2009.74>
- Carbonneau, E., Carbonneau, N., Lamarche, B., Provencher, V., Bégin, C., Bradette-Laplante, M., Laramée, C., & Lemieux, S. (2016). Validation of a French-Canadian adaptation of the Intuitive Eating Scale-2 for the adult population. *Appetite*, 105, 37-45.  
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.05.001>
- Carper, J. L., Orlet Fisher, J., & Birch, L. L. (2000). Young girls' emerging dietary restraint and disinhibition are related to parental control in child feeding. *Appetite*, 35(2), 121-129.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1006/appe.2000.0343>
- Cash, T. F. (2008). *The body image workbook: An eight-step program for learning to like your looks*, 2nd ed. New Harbinger Publications.
- Chambry, É. (2010). *Le banquet* (PhiloSophie, Ed.). [https://philo-labo.fr/fichiers/Platon%20-%20Banquet%20\(Grenoble\).pdf](https://philo-labo.fr/fichiers/Platon%20-%20Banquet%20(Grenoble).pdf)
- Chen, F. F. (2007). Sensitivity of goodness of fit indexes to lack of measurement. *Structural Equation Modeling*, 14, 464-504.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/10705510701301834>

- Cheung, G. W., & Rensvold, R. B. (2002). Evaluating goodness-of-fit indexes for testing measurement invariance. *Structural Equation Modeling*, 9, 233-255.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/10705510701301834>
- Christoph, M., Järvelä-Reijonen, E., Hooper, L., Larson, N., Mason, S. M., & Neumark-Sztainer, D. (2021). Longitudinal associations between intuitive eating and weight-related behaviors in a population-based sample of young adults. *Appetite*, 160.  
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105093>
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2020). The case for body positivity on social media: Perspectives on current advances and future directions. *Journal of Health Psychology*, 26(13), 2365-2373. <https://doi.org/10.1177/1359105320912450>
- Connolly, J., & McIsaac, C. (2013). Romantic relationships in adolescence. In M. K. Underwood & L. H. Rosen (Eds.), *Social development: Relationships in infancy, childhood, and adolescence* (pp. 180-203). Guilford.
- Daniels, E. A., & Gillen, M. M. (2015). Body image and identity: A call for new research. In *The Oxford handbook of identity development*. (pp. 406-422). Oxford University Press.  
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199936564.001.0001>
- de Jesús Saucedo-Molina, T., Canales Ramírez, F. J., & Galdina Arellano-Pérez, O. (2022). Effects of disordered eating behaviors and sedentary lifestyle prevention program in male and female Mexican adolescents. *Salud Mental*, 45(6), 309-318.  
<https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2022.039>
- Decker, R., Pinhatti, M., Gomes de Castro, T., & Bizarro, L. (2021). Emotional eating: Associations among impulsivity, depression, sex, and weight status in young adults. *Psico*, 52(1), e35452. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2021.1.35452>
- Del Giudice, M. (2018). Eating Disorders. In M. Del Giudice (Ed.), *Evolutionary psychopathology: A unified approach* (pp. 285-300). Oxford University Press.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190246846.003.0013>
- Delgado-Rodríguez, R., Linares, R., & Moreno-Padilla, M. (2022). Social network addiction symptoms and body dissatisfaction in young women: exploring the mediating role of awareness of appearance pressure and internalization of the thin ideal. *Journal of Eating Disorders*, 10(1), 117. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00643-5>

- Denny, K. N., Loth, K., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Intuitive eating in young adults. Who is doing it, and how is it related to disordered eating behaviors? *Appetite*, 60, 13-19. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.029>
- Douglas, V. J., Kwan, M. Y., Minnich, A. M., & Gordon, K. H. (2019). The interaction of sociocultural attitudes and gender on disordered eating. *Journal of Clinical Psychology*, 75(12), 2140-2146. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/jclp.22835>
- Dufresne, L., Bussi res, E. L., B dard, A., Gingras, N., Blanchette-Sarrasin, A., & Bégin PhD, C. (2020). Personality traits in adolescents with eating disorder: A meta-analytic review. *International Journal of Eating Disorders*, 53(2), 157-173. <https://doi.org/10.1002/eat.23183>
- Endsley, M., Jr. (2016). *Coping with racial discrimination: The impact of substance use, emotional eating, and emotional support on mental and physical health* [Dissertation, University of Missouri-St. Louis]. US. <https://irl.umsl.edu/dissertation/148>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton & Co.
- Farstad, S. M., McGeown, L. M., & von Ranson, K. M. (2016). Eating disorders and personality, 2004–2016: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 46, 91-105. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.04.005>
- Finch, L. E., & Tomiyama, A. J. (2014). Stress-induced eating dampens physiological and behavioral stress responses. In R. R. Watson (Ed.), *Nutrition in the Prevention and Treatment of Abdominal Obesity* (pp. 189-195). Academic Press. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-407869-7.00018-0>
- Flament, M. F., Hill, E. M., Buchholz, A., Henderson, K., Tasca, G. A., & Goldfield, G. (2012). Internalization of the thin and muscular body ideal and disordered eating in adolescence: The mediation effects of body esteem. *Body Image*, 9(1), 68-75. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.07.007>
- Foran, A. I. (2015). *Managing emotions through eating* [Doctoral thesis, City University London]. <https://openaccess.city.ac.uk/id/eprint/14059/>
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>

- Galambos, N. L., Howard, A. L., & Maggs, J. L. (2011). Rise and fall of sleep quantity and quality with student experiences across the first year of university. *Journal of Research on Adolescence*, 21(2), 342-349. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00679.x>
- Galupo, M., Pulice-Farrow, L., & Peh, E. (2021). “There is nothing to do about it”: Nonbinary individuals' experience of gender dysphoria. *Transgender Health*, 6(2), 101-110. <https://doi.org/10.1089/trgh.2020.0041>
- Gattario, K. H., & Frisén, A. (2019). From negative to positive body image: Men's and women's journeys from early adolescence to emerging adulthood. *Body Image*, 28, 53-65. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.002>
- Gödde, J. U., Yuan, T. Y., Kakinami, L., & Cohen, T. R. (2022). Intuitive eating and its association with psychosocial health in adults: A cross-sectional study in a representative Canadian sample. *Appetite*, 168. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105782>
- Greeno, C. G., & Wing, R. R. (1994). Stress-induced eating. *Psychological Bulletin*, 115(3), 444-464. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.3.444>
- Greig, A. A., & Tellier, P.-P. (2019). Greig Health Record for Young Adults: Preventive health care for young adults aged 18 to 24 years. *Canadian family physician*, 65(8), 539-542.
- Gruszka, W., Owczarek, A. J., Glinianowicz, M., Bąk-Sosnowska, M., Chudek, J., & Olszanecka-Glinianowicz, M. (2022). Perception of body size and body dissatisfaction in adults. *Scientific Reports*, 12(1), 1159. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-04706-6>
- Guðnadóttir, U., & Garðarsdóttir, R. B. (2014). The influence of materialism and ideal body internalization on body-dissatisfaction and body-shaping behaviors of young men and women: Support for the Consumer Culture Impact Model. *Scandinavian Journal of Psychology*, 55(2), 151-159. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/sjop.12101>
- Hambleton, R. K. (2005). Issues, designs, and technical guidelines for adapting tests to languages and cultures. In R. K. Hambleton, P. Merenda, & C. Spielberger (Eds.), *Adapting educational and psychological tests for cross-cultural assessment* (eds ed., pp. 3-38). Lawrence Erlbaum.
- He, J., Sun, S., Lin, Z., & Fan, X. (2020). The association between body appreciation and body mass index among males and females: A meta-analysis. *Body Image*, 34, 10-26. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.03.006>



- Heiden-Rootes, K., Linsenmeyer, W., Levine, S., Oliveras, M., & Joseph, M. (2023, 2023/07/04). A scoping review of the research literature on eating and body image for transgender and nonbinary adults. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 111. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00828-6>
- Heinberg, L. J., Thompson, J. K., & Stormer, S. (1995). Development and validation of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 17(1), 81-89. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(199501\)17:1<81::AID-EAT2260170111>3.0.CO;2-Y](https://doi.org/10.1002/1098-108X(199501)17:1<81::AID-EAT2260170111>3.0.CO;2-Y)
- Homan, K. (2010). Athletic-ideal and thin-ideal internalization as prospective predictors of body dissatisfaction, dieting, and compulsive exercise. *Body Image*, 7(3), 240-245. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.02.004>
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Model: A Multidisciplinary Journal*, 6, 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Izydorczyk, B., Sitnik-Warchulska, K., Lizińczyk, S., & Lipiarz, A. (2019). Psychological predictors of unhealthy eating attitudes in young adults. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00590>
- Karlsson, J., Persson, L. O., Sjöström, L., & Sullivan, M. (2000). Psychometric properties and factor structure of the Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ) in obese men and women. Results from the Swedish Obese Subjects (SOS) study. *International Journal of Obesity & Related Metabolic Disorders*, 24(12), 1715. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0801442>
- Kazmierski, K. F. M., Borelli, J. L., & Rao, U. (2022). Negative affect, childhood adversity, and adolescents' eating following stress. *Appetite*, 168, 105766. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105766>
- Keel, P. K., & Forney, K. J. (2013, Jul). Psychosocial risk factors for eating disorders. *Int J Eat Disord*, 46(5), 433-439. <https://doi.org/10.1002/eat.22094>
- Koreshe, E., Paxton, S., Miskovic-Wheatley, J., Bryant, E., Le, A., Maloney, D., Aouad, P., Barakat, S., Boakes, R., Brennan, L., Bryant, E., Byrne, S., Caldwell, B., Calvert, S., Carroll, B., Castle, D., Caterson, I., Chelius, B., Chiem, L., Clarke, S., Conti, J., Crouch, L., Dammary, G., Dzajkowski, N., Fardouly, J., Felicia, C., Feneley, J., Firriolo, A.-M., Foroughi, N., Fuller-Tyszkiewicz, M., Fursland, A., Gonzalez-Arce, V., Gouldthorp, B., Griffin, K., Griffiths, S., Hambleton, A., Hannigan, A., Hart, M., Hart, S., Hay, P., Hickie,



- I., Kay-Lambkin, F., King, R., Kohn, M., Koreshe, E., Krug, I., Linardon, J., Long, R., Long, A., Madden, S., Maguire, S., Maloney, D., Marks, P., McLean, S., Meddick, T., Miskovic-Wheatley, J., Mitchison, D., O’Kearney, R., Ong, S. H., Paterson, R., Paxton, S., Pehlivian, M., Pepin, G., Phillipou, A., Piccone, J., Pinkus, R., Raykos, B., Rhodes, P., Rieger, E., Rodan, S.-C., Russell, J., Russell, H., Salter, F., Sawyer, S., Shelton, B., Singh, U., Smith, S., Smith, E., Spielman, K., Squire, S., Thomson, J., Touyz, S., Utpala, R., Vartanian, L., Vatter, S., Wallis, A., Ward, W., Wells, S., Wertheim, E., Wilksch, S., Williams, M., Touyz, S., Maguire, S., & National Eating Disorder Research, C. (2023). Prevention and early intervention in eating disorders: findings from a rapid review. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 38. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00758-3>
- Layman, H. M., Keirns, N. G., & Hawkins, M. A. W. (2021). Internalization of body image as a potential mediator of the relationship between body acceptance by others and intuitive eating. *Journal of American College Health*, 71(6), 1797-1803. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1947832>
- Leehr, E. J., Krohmer, K., Schag, K., Dresler, T., Zipfel, S., & Giel, K. E. (2015). Emotion regulation model in binge eating disorder and obesity—A systematic review. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 49, 125-134. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2014.12.008>
- Leonard, S., & Théberge Lemire, L. (2019). *Image corporelle et réseaux sociaux*. <https://www.ordrepsy.qc.ca/-/image-corporelle-et-reseaux-sociaux/>
- Linardon, J., Tylka, T. L., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 54(7), 1073-1098. <https://doi.org/10.1002/eat.23509>
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>
- Ma  ano, C., Morin, A. J. S., April, J., Barnett, L. M., St-Jean, C., Gagnon, C., & Aim  , A. (2022). Psychometric properties of the French version of the pictorial scale of perceived movement skill competence for young children (PMSC). *European Review of Applied Psychology*, 72(2), 100700. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.erap.2021.100700>
- Ma  ano, C., Thibault, I., Dreisk  mper, D., Henning, L., Tietjens, M., & Aim  , A. (2023). Psychometric properties of the French and German versions of the physical self-concept questionnaire for elementary school children–revised (PSCQ-CR). *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 27(2), 181-194. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/1091367X.2022.2129971>

- Markey, C. H., Strod, E., Aimé, A., McCabe, M., Rodgers, R., Sicilia, A., Coco, G. L., Dion, J., Mellor, D., Pietrabissa, G., Gullo, S., Granero-Gallegos, A., Probst, M., Maïano, C., Bégin, C., Alcaraz-Ibáñez, M., Blackburn, M.-E., Caltabiano, M. L., Manzoni, G. M., Castelnovo, G., Hayami-Chisuwa, N., He, Q., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2022). A survey of eating styles in eight countries: Examining restrained, emotional, intuitive eating and their correlates. *British journal of health psychology*, 28(1), 136-155. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12616>
- Marks, R. J., De Foe, A., & Collett, J. (2020). The pursuit of wellness: Social media, body image and eating disorders. *Children and Youth Services Review*, 119, 105659. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105659>
- Marsh, H. W., Hau, K.-T., & Grayson, D. (2005). Goodness of fit evaluation in structural equation modeling. In A. Maydeu-Olivares & J. McArdle (Eds.), *Contemporary psychometrics* (pp. 275-340). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- McDonald, R. P. (1970). Theoretical foundations of principal factor analysis, canonical factor analysis, and alpha factor analysis. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, 23, 1-21. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.2044-8317.1970.tb00432.x>
- Mingoia, J., Hutchinson, A. D., Wilson, C., & Gleaves, D. H. (2017). The relationship between social networking site use and the internalization of a thin Ideal in females: A meta-analytic review. *Front Psychol*, 8, 1351. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01351>
- Morin, A. J. S., Moullec, G., Maïano, C., Layet, L., Just, J.-L., & Ninot, G. (2011). Psychometric properties of the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D) in French clinical and nonclinical adults. *Epidemiology and Public Health*, 59, 327-340. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.respe.2011.03.061>
- Morin, G., & Meilleur, D. (2023). Association between emotion regulation and body image concerns in a group of adolescent boys: Interaction with the internalization of the sociocultural body ideal. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 32(4), 213-225. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/10634266231179434>
- Murnen, S. K., & Karazsia, B. T. (2017). A review of research on men's body image and drive for muscularity. In *The psychology of men and masculinities*. (pp. 229-257). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000023-009>
- Murray, S. B., Nagata, J. M., Griffiths, S., Calzo, J. P., Brown, T. A., Mitchison, D., Blashill, A. J., & Mond, J. M. (2017). The enigma of male eating disorders: A critical review and synthesis. *Clinical Psychology Review*, 57, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.08.001>

Muthén, L. K., & Muthén, B. (2024). *Mplus user's guide, Version 8.11*. Muthén & Muthén.

Nelson, S. C., Kling, J., Wängqvist, M., Frisén, A., & Syed, M. (2018). Identity and the body: Trajectories of body esteem from adolescence to emerging adulthood. *Developmental Psychology*, 54, 1159-1171. <https://doi.org/10.1037/dev0000435>

Paterna, A., Alcaraz-Ibáñez, M., Fuller-Tyszkiewicz, M., & Sicilia, Á. (2021). Internalization of body shape ideals and body dissatisfaction: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 54(9), 1575-1600. <https://doi.org/10.1002/eat.23568>

Perelman, H., Schwartz, N., Yeoward-Dodson, J., Quiñones, I. C., Murray, M. F., Dougherty, E. N., Townsel, R., Arthur-Cameselle, J., & Haedt-Matt, A. A. (2022). Reducing eating disorder risk among male athletes: A randomized controlled trial investigating the male athlete body project. *International Journal of Eating Disorders*, 55(2), 193-206. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/eat.23665>

Poulter, P. I., & Treharne, G. J. (2021, Jun). "I'm actually pretty happy with how I am": A mixed-methods study of young women with positive body image. *Psychol Health*, 36(6), 649-668. <https://doi.org/10.1080/08870446.2020.1820008>

Reichenberger, J., Schnepfer, R., Arend, A.-K., & Blechert, J. (2020). Emotional eating in healthy individuals and patients with an eating disorder: Evidence from psychometric, experimental and naturalistic studies. *The Proceedings of the Nutrition Society*, 79(3), 290-299. <https://doi.org/10.1017/S0029665120007004>

Richards, C., Bouman, W. P., Seal, L., Barker, M. J., Nieder, T. O., & T'Sjoen, G. (2016). Non-binary or genderqueer genders. *Int Rev Psychiatry*, 28(1), 95-102. <https://doi.org/10.3109/09540261.2015.1106446>

Ridgeway, R. T., & Tylka, T. L. (2005). College men's perceptions of ideal body composition and shape. *Psychology of Men & Masculinity*, 6(3), 209-220. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.6.3.209>

Robert, M., Shankland, R., Bellicha, A., Kesse-Guyot, E., Deschasaux-Tanguy, M., Andreeva, V. A., Srouf, B., Herberg, S., Touvier, M., Leys, C., & Péneau, S. (2022). Associations between resilience and food Intake are mediated by emotional eating in the NutriNet-Santé Study. *The Journal of Nutrition*, 152(8), 1907-1915. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/jn/nxac124>

- Rodgers, R. F., Fuller-Tyszkiewicz, M., Markey, C., Granero-Gallegos, A., Sicilia, A., Caltabiano, M., Blackburns, M.-E., Hayami-Chisuwa, N., Strodl, E., Aimé, A., Dion, J., Lo Coco, G., Gullo, S., McCabe, M., Mellor, D., Castelnuovo, G., Probst, M., Manzoni, G., Begin, C., Pietrabissa, G., Alcaraz-Ibáñez, M., He, Q., & Mañano, C. (2020). Psychometric properties of measures of sociocultural influence and internalization of appearance ideals across eight countries. *Body Image*, 35, 300-315. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.09.016>
- Rodgers, R. F., Schaefer, L. M., Thompson, J. K., Girard, M., Bertrand, M., & Chabrol, H. (2016). Psychometric properties of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4 (SATAQ-4) in French women and men. *Body Image*, 17, 143-151. <https://doi.org/https://doi-org.proxybiblio.uqo.ca/10.1016/j.bodyim.2016.03.002>
- Rodgers, R. F., Slater, A., Gordon, C. S., McLean, S. A., Jarman, H. K., & Paxton, S. J. (2020). A biopsychosocial model of social media use and body image concerns, disordered eating, and muscle-building behaviors among adolescent girls and boys. *Journal of youth and adolescence*, 49(2), 399-409. <https://doi.org/https://doi-org.proxybiblio.uqo.ca/10.1007/s10964-019-01190-0>
- Román, N., Rigó, A., Gajdos, P., Tóth-Király, I., & Urbán, R. (2021, 2021/12/01/). Intuitive eating in light of other eating styles and motives: Experiences with construct validity and the Hungarian adaptation of the Intuitive Eating Scale-2. *Body Image*, 39, 30-39. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.05.012>
- Rousseau, A. (2021). Adolescents' selfie-activities and idealized online self-presentation: An application of the sociocultural model. *Body Image*, 36, 16-26. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.10.005>
- Royal, J. D., & Kurtz, J. L. (2010). I ate what?! The effect of stress and dispositional eating style on food intake and behavioral awareness. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 565-569. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.04.022>
- Ruzanska, U. A., & Warschburger, P. (2017). Psychometric evaluation of the German version of the Intuitive Eating Scale-2 in a community sample. *Appetite*, 117, 126-134. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.06.018>
- Sahlan, R. N., Akoury, L. M., Habashy, J., Culbert, K. M., & Warren, C. S. (2022). Sociocultural correlates of eating pathology in college women from US and Iran. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.966810>
- Sanchez-Ruiz, M. J., El-Jor, C., Abi Kharma, J., Bassil, M., & Zeeni, N. (2019, 2019/04/01). Personality, emotion-related variables, and media pressure predict eating disorders via

- disordered eating in Lebanese university students. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24(2), 313-322. <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0387-8>
- Schaefer, J. T., & Magnuson, A. B. (2014). A review of interventions that promote eating by internal cues. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(5), 734-760. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jand.2013.12.024>
- Schaefer, L. M., Burke, N. L., Thompson, J. K., Dedrick, R. F., Heinberg, L. J., Calogero, R. M., Bardone-Cone, A. M., Higgins, M. K., Frederick, D. A., Kelly, M., Anderson, D. A., Schaumberg, K., Nerini, A., Stefanile, C., Dittmar, H., Clark, E., Adams, Z., Macwana, S., Klump, K. L., Vercellone, A. C., Paxton, S. J., & Swami, V. (2015). Development and validation of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4 (SATAQ-4). *Psychological assessment*, 27(1), 54-67. <https://doi.org/10.1037/a0037917>
- Schneider-Worthington, C. R., Smith, K. E., Roemmich, J. N., & Salvy, S.-J. (2022). External food cue responsiveness and emotional eating in adolescents: A multimethod study. *Appetite*, 168. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105789>
- Schuckit, M. A., Smith, T. L., Clausen, P., Skidmore, J., Shafir, A., & Kalmijn, J. (2016). Drinking patterns across spring, summer, and fall in 462 university students. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 40(4), 889-896. <https://doi.org/10.1111/acer.13019>
- Sfeir, E., Haddad, C., Salameh, P., Sacre, H., Hallit, R., Akel, M., Honein, K., Akiki, M., Kheir, N., Obeid, S., & Hallit, S. (2021). Binge eating, orthorexia nervosa, restrained eating, and quality of life: A population study in Lebanon. *Eating and Weight Disorders*, 26(1), 145-158. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00831-4>
- Steakley-Freeman, D. M., Jarvis-Creasey, Z. L., & Wesselmann, E. D. (2015). What's eating the internet? Content and perceived harm of pro-eating disorder websites. *Eating Behaviors*, 19, 139-143. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.08.003>
- Swami, V., Taylor, R., & Carvalho, C. (2011). Body dissatisfaction assessed by the Photographic Figure Rating Scale is associated with sociocultural, personality, and media influences. *Scandinavian Journal of Psychology*, 52(1), 57-63. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2010.00836.x>
- Szymczak, P., Talbot, D., Gritti, E. S., & Jonason, P. K. (2023). Narcissus' belief about his body: Aspects of narcissism, body image, and eating disorder symptoms. *PLOS ONE*, 18(11), e0293578. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0293578>

- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10312-000>
- Thompson, J. K., Schaefer, L. M., & Menzel, J. E. (2012). Internalization of thin-ideal and muscular-ideal. In *Encyclopedia of body image and human appearance, Vol. 2* (pp. 499-504). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00079-1>
- Thompson, J. K., & Stice, E. (2001). Thin-ideal internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body-image disturbance and eating pathology. *Current directions in psychological science, 10*(5), 181-183. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00144>
- Thompson, K. A., Kelly, N. R., Schvey, N. A., Brady, S. M., Courville, A. B., Tanofsky-Kraff, M., Yanovski, S. Z., Yanovski, J. A., & Shomaker, L. B. (2017). Internalization of appearance ideals mediates the relationship between appearance-related pressures from peers and emotional eating among adolescent boys and girls. *Eating Behaviors, 24*, 66-73. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.12.008>
- Thompson, S., & Romeo, S. (2015). Gender and racial differences in emotional eating, food addiction symptoms, and body weight satisfaction among undergraduates. *Journal of Diabetes and Obesity, 2*(2), 93-98. <https://doi.org/10.15436/2376-0494.15.035>
- Tod, D., Edwards, C., & Hall, G. (2013). Drive for leanness and health-related behavior within a social/cultural perspective. *Body Image, 10*(4), 640-643. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.05.002>
- Tribole, E., & Resch, E. (1995). *Intuitive eating : a recovery book for the chronic dieter : rediscover the pleasures of eating and rebuild your body image* (1st ed.). St. Martin's Press.
- Turel, T., Jameson, M., Gitimu, P., Rowlands, Z., Mincher, J., & Pohle-Krauza, R. (2018). Disordered eating: Influence of body image, sociocultural attitudes, appearance anxiety and depression—A focus on college males and a gender comparison. *Cogent Psychology, 5*(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2018.1483062>
- Tylka, T. L. (2006). Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating. *Journal of Counseling Psychology, 53*(2), 226-240. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.2.226>



- Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2013). The Intuitive Eating Scale–2: Item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal of Counseling Psychology, 60*(1), 137-153. <https://doi.org/10.1037/a0030893>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image, 12*, 53-67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>
- Vainik, U., Neseliler, S., Konstabel, K., Fellows, L. K., & Dagher, A. (2015). Eating traits questionnaires as a continuum of a single concept. Uncontrolled eating. *Appetite, 90*, 229-239. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.03.004>
- van Strien, T., Herman, C. P., Anschutz, D. J., Engels, R. C. M. E., & de Weerth, C. (2012). Moderation of distress-induced eating by emotional eating scores. *Appetite, 58*(1), 277-284. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.10.005>
- van Strien, T., Levitan, R. D., Engels, R. C. M. E., & Homberg, J. R. (2015). Season of birth, the dopamine D4 receptor gene and emotional eating in males and females. Evidence of a genetic plasticity factor? *Appetite, 90*, 51-57. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.02.024>
- Walsh, A., Taylor, C., & Brennick, D. (2018). Factors that influence campus dwelling university students' facility to practice healthy living guidelines. *Canadian Journal of Nursing Research, 50*(2), 57-63. <https://doi.org/10.1177/0844562117747434>
- Watson, B., Fuller-Tyszkiewicz, M., Broadbent, J., & Skouteris, H. (2015, Jun). The meaning of body image experiences during the perinatal period: A systematic review of the qualitative literature. *Body Image, 14*, 102-113. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.005>
- Werner Watson, J. (1956). *L'iliade et L'odyssée d'Homère* (Éditions des Deux Coqs d'Or ed.).
- Williams, L., Naidoo, D., & Spies, R. (2020). Practicing psychologists' understanding of the athletic-body ideal internalisation: Implications for classification and treatment. *Journal of Psychology in Africa, 30*(6), 583-592. <https://doi.org/10.1080/14330237.2020.1842594>
- Wollast, R., De Wilde, M., Bernard, P., & Klein, O. (2020). Percevoir son corps à travers le regard d'autrui: Une revue de la littérature sur l'auto-objectification. [Perceiving one's body through the eyes of others: A review of literature on self-objectification.]. *L'Année Psychologique, 120*(3), 321-349. <https://doi.org/10.3917/anpsy1.203.0321>
- Worms, A.-L. (2010). *La beauté d'Hélène ou la médiation du Beau dans les Traités 31 (V,8) et 48 (III,3) de Plotin.* <https://doi.org/10.4000/methodos.2410>

## **Annexe**

### **Autorisation des co-auteurs/co-autrices**



Voici la liste des courriels attestant que les co-auteurs et co-autrices de l'article scientifique *The relationship between internalization of appearance ideals and eating styles among emerging adults* acceptent que ce dernier soit inclus dans cet essai doctoral.

**De :** Marie-Ève Blackburn <Marie-EveBlackburn@cegepjonquiere.ca>  
**Date :** jeudi, 29 mai 2025 à 08:05  
**À :** Mercier, Marianne <merm43@uqo.ca>  
**Cc :** Aimé, Annie <annie.aimé@uqo.ca>  
**Objet :** Acceptation d'intégration d'un article dans un essai doctoral

**Attention** L'émetteur de ce courriel est externe à l'Université du Québec en Outaouais.

Bonjour,

Simplement pour confirmer que j'accepte que Marianne Mercier intègre l'article intitulé « **The relationship between internalization of appearance ideals and eating styles among emerging adults** » pour lequel je suis coautrice à son essai doctoral.

Bonne journée,

Marie-Eve  
Marie-Eve Blackburn, Ph.D. (elle/ she)  
Chercheuse principale, ÉCOBES – Recherche et transfert, Cégep de Jonquière  
Cotitulaire, Chaire de recherche [VISA](#)

**De :** Charlotte Markey <chmarkey@camden.rutgers.edu>  
**Date :** mercredi, 28 mai 2025 à 20:00  
**À :** Aimé, Annie <annie.aimé@uqo.ca>, Mercier, Marianne <merm43@uqo.ca>  
**Objet :** doctoral dissertation

**Attention** L'émetteur de ce courriel est externe à l'Université du Québec en Outaouais.

Dear Marianne and Annie,

I am very happy to have Marianne include the paper, *The relationship between internalization of appearance ideals and eating styles among emerging adults*, in her dissertation essay for her doctoral degree.

Please let me know if you have any questions or concerns.

Best,  
Charlotte

~~~

Charlotte H. Markey, Ph.D.  
Professor of Psychology  
Chair, Health Sciences Dept.  
Rutgers University @ Camden  
Author, [The Body Image Book](#) series  
Latest book: [Adulthood: The Body Image Book for Life](#)



 Catherine Bégin <Catherine.Begin@psy.ulaval.ca>

À :  Aimé, Annie;  Mercier, Marianne

     ...

Mer 2025-05-28 18:53

 Cet expéditeur Catherine.Begin@psy.ulaval.ca provient de l'extérieur de votre organisation.

[Bloquer l'expéditeur](#)

**Attention** L'émetteur de ce courriel est externe à l'Université du Québec en Outaouais.

Bonjour, j'accepte que l'article dans lequel je suis co-auteure soit ajouté à son essai doctoral.

Bravo encore  
Catherine

Téléchargez [Outlook pour iOS](#)

...

Dion, Jacinthe <Jacinthe.Dion@uqtr.ca>  
À : 🇺🇦 Aimé, Annie; 🇺🇦 Mercier, Marianne  
Jeu 2025-05-29 10:16  
⚠ Cet expéditeur Jacinthe.Dion@uqtr.ca provient de l'extérieur de votre organisation. Bloquer l'expéditeur

**Attention** L'émetteur de ce courriel est externe à l'Université du Québec en Outaouais.

Bonjour Marianne et Annie,

J'accepte que vous intégriez l'article, pour lequel je suis coautrice, intitulé « **The relationship between internalization of appearance ideals and eating styles among emerging adults** » à l'essai doctoral de Marianne Mercier.

Jacinthe

↳ Répondre   ↳ Répondre à tous   ➡ Transférer

### Article intégré à l'essai doctoral

MC Maïano, Christophe  
À : 🇺🇦 Mercier, Marianne; 🇺🇦 Aimé, Annie  
Mer 2025-05-28 18:52

Bonjour Marianne.  
Bonjour Annie,

Je suis d'accord que l'article intitulé « The relationship between internalization of appearance ideals and eating styles among emerging adults », dans lequel je suis coauteur, soit intégré à l'essai doctoral de Marianne.

Excellente fin de journée.

Christophe

Merci, bien reçu.   Formidable, merci beaucoup.   OK, merci.

↳ Répondre   ↳ Répondre à tous   ➡ Transférer

### essai doctoral

RR Rodgers, Rachel <R.Rodgers@northeastern.edu>  
À : 🇺🇦 Mercier, Marianne; 🇺🇦 Aimé, Annie  
Mar 2025-06-03 09:55

⚠ Cet expéditeur R.Rodgers@northeastern.edu provient de l'extérieur de votre organisation. Bloquer l'expéditeur

**Attention** L'émetteur de ce courriel est externe à l'Université du Québec en Outaouais.

Bonjour,

J'acceptes que l'article pour lequel je suis co-autrice soit intégré a votre essaie doctoral.

Bien cordialement,  
RR

↳ Répondre   ↳ Répondre à tous   ➡ Transférer