

La décontextualisation au cœur du corps

Comment le voyage et la nature peuvent protéger des troubles perceptuels menant aux attitudes et comportements alimentaires dysfonctionnels?

Par Leïla Mostefa-Kara, doctorante en sciences biomédicales, Université du Québec à Trois-Rivières et étudiante au Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal

Céline De Breucker, doctorante en sciences biomédicales, Université du Québec à Trois-Rivières et étudiante au Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal

Johana Monthuy-Blanc, responsable de l'unité de recherche transdisciplinaire Loricorps, professeure titulaire, Université du Québec à Trois-Rivières et chercheuse au Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal

La pandémie de Covid-19 a fait apparaître nettement une dichotomie entre les besoins essentiels et non essentiels : certaines activités ont été abandonnées au détriment d'activités dites essentielles. Parmi ces activités « oubliées » correspondant à des besoins non satisfaits, le voyage et le contact avec la nature font figure de proue. Plusieurs études récentes montrent cependant leurs effets protecteurs sur la santé mentale et plus précisément la santé mentale alimentaire. Ce bulletin propose une réflexion sur l'utilité du voyage et du contact avec la nature comme moyens de protection contre les attitudes et comportements alimentaires dysfonctionnels associés aux troubles perceptuels relatifs à l'image du corps.

Surexposition, perception et alimentation : cocktail explosif d'un mal-être alimentaire

Plusieurs millions de personnes présentent un « mal-être » alimentaire qui peut avoir un impact négatif sur leur vie. Ce mal-être peut faire partie ou non de la catégorie des troubles des conduites alimentaires, et les personnes qui en souffrent peuvent avoir obtenu ou non un diagnostic (APA, 2022). Face à ce constat épidémiologique, plusieurs auteurs privilégient l'approche dimensionnelle des attitudes et comportements alimentaires dysfonctionnels, qui concernent jusqu'à 48 % de la population (Monthuy-Blanc et coll., 2022a).

Illustré par un continuum, le modèle dimensionnel des attitudes et comportements alimentaires s'étend d'un état alimentaire fonctionnel, reposant sur l'alimentation intuitive, à un état alimentaire dysfonctionnel, en passant par des états alimentaires

englobant l'alimentation partiellement intuitive, l'alimentation émotionnelle, l'alimentation restrictive et la suralimentation (Monthuy-Blanc et coll., 2023). Ces états alimentaires, qui peuvent être transitoires, sont l'expression de perceptions du soi physique : image du corps, estime corporelle, apparence physique perçue, etc. (Monthuy-Blanc et coll., 2022)

Documentés et étudiés par l'équipe Loricorps depuis plus de dix ans, notamment via le recours à la réalité virtuelle, deux processus d'exposition liés aux perceptions du soi physique engendrent un désir de physique idéal et favorisent le mal-être corporel : (i) l'exposition aux messages alarmistes de prise de poids et d'internalisation de « minceur musculeuse » sur les réseaux sociaux et (ii) l'exposition à sa propre image, résolument intégrée dans notre quotidien actuel en raison des visioconférences (Monthuy-Blanc et coll., 2023a; Rodgers et coll., 2020).

Cette réalité « perceptuelle » du rapport à soi et à son corps a conduit à creuser l'écart entre les

personnes se situant aux extrémités du continuum des attitudes et comportements alimentaires mentionné précédemment : celles qui s'alimentent intuitivement en accédant à la satisfaction (profil fonctionnel menant au bien-être alimentaire) et celles qui s'alimentent en fonction de perceptions du soi physique négatives ou qui éprouvent des troubles perceptuels relatifs à l'image du corps (profil dysfonctionnel menant au mal-être alimentaire) (Monthuy-Blanc et coll., 2022). Les troubles perceptuels (attitudes et perceptions dysfonctionnelles relatives à l'image du corps) conduisent simultanément à (i) une incapacité de percevoir consciemment et d'interpréter adéquatement les signaux du corps de faim, de soif et de satiété et (ii) une alimentation de type émotionnelle, restrictive ou boulimique (ou suralimentation) menant à son tour à des formes de compensations dysfonctionnelles telles que les troubles des conduites alimentaires (Monthuy-Blanc et coll., 2022).

Le contexte pandémique de Covid-19 a constitué un terreau propice à l'explosion du mal-être alimentaire chez les personnes vulnérables ou déjà fragilisées (Monthuy-Blanc et coll., 2023a). En effet, cette période d'incertitude et d'isolement social et géographique significatif a mené à une accentuation des troubles perceptuels relatifs à l'image du corps menant aux attitudes et aux comportements alimentaires dysfonctionnels (Monthuy-Blanc et coll., 2023a). Les mesures sanitaires telles que la fermeture des frontières entre les régions et les pays, ainsi que les confinements obligatoires et la dichotomisation entre besoins essentiels et non essentiels ont suscité des modifications des routines de vie, par exemple une utilisation accrue des réseaux sociaux (Ahuja et Banerjee, 2021; Vall-Roqué et coll., 2021), le développement du téléquotidien (télétravail, télémédecine, etc.) (Bouchard et coll., 2022) et la perturbation de l'activité physique et des habitudes alimentaires (Scarmozzino et Visoli, 2020), qui ont perduré après le confinement (Tessier et coll., 2023).

Ces modifications comportementales ont notamment mené à une augmentation de l'exposition à des messages négatifs et alarmistes sur la prise de poids

rapide et généralisée durant le confinement (Khan et Smith, 2020; Lucibello et coll., 2021; Pearl, 2020), à une (sur)exposition continue à sa propre image qui peut conduire à des pensées « égocentriques » et exacerber l'attention portée à son apparence, ce qui a un impact négatif conséquent sur l'image corporelle (Ahuja et Banerjee, 2021; Pikoos et coll., 2021; Pino, 2022) ou encore à une suralimentation comme stratégie de régulation émotionnelle (Husain et coll., 2020).

En définitive, les récentes recensions des écrits sur les impacts de la pandémie de Covid-19 sont univoques : on a constaté une accentuation des troubles perceptuels relatifs à l'image du corps menant aux attitudes et aux comportements alimentaires dysfonctionnels (Monthuy-Blanc et coll., 2023a). De plus, la pandémie l'a confirmé, la prise en charge des troubles perceptuels relatifs à l'image du corps est centrale dans l'atteinte d'un mieux-être alimentaire (Monthuy-Blanc et coll., 2023a). Ainsi, de plus en plus d'auteurs étudient l'image du corps, ses facteurs de protection et les enjeux qui en découlent. Or, parmi les éléments qui peuvent avoir un effet positif sur l'image du corps, le voyage et la nature semblent prometteurs.

Nature et voyage comme recette porteuse du bien-être alimentaire

Plusieurs auteurs ont montré des relations significatives entre la nature et le voyage touristique, notamment dans la littérature sur le plein air récréatif (Buckley, 2020). Cependant, les études évaluant les effets positifs de la nature et du voyage sur la santé mentale et plus spécifiquement sur les attitudes et comportements alimentaires dysfonctionnels et l'image du corps les traitent indépendamment.

LA NATURE

Dans les sociétés occidentales, la majorité des individus vivent la plupart de leur temps à l'intérieur et le plus souvent derrière un écran (Frumkin et coll., 2017). En 2016 le temps total de consommation de médias était de 10 heures et 39 minutes par jour par adulte (Nielsen, 2016 dans Frumkin et coll., 2017).

De plus en plus d'études se sont donc intéressées aux bienfaits du contact avec la nature (jardins, parcs, forêts, zones côtières, etc.) sur le bien-être et la santé (Frumkin et coll., 2017).

Certains auteurs ont ainsi identifié des liens entre l'exposition à la nature et la réduction du stress, l'amélioration de l'humeur, l'augmentation du bien-être et la diminution des risques de problèmes de santé mentale (Corley et coll., 2021). Ces effets sont le plus souvent expliqués par des théories psychologiques comme la théorie de réduction du stress (Ulrich et coll., 1991) et la théorie de la restauration attentionnelle (Kaplan et Kaplan, 1989). Selon ces théories, le contact avec la nature permet, grâce d'une part à la réduction du stress négatif et d'autre part à la restauration des capacités cognitives et d'attention des individus, d'agir sur certaines composantes de la santé mentale comme l'image du corps (Stieger et coll., 2022). Dans la nature, les individus se trouvent loin des préoccupations de la vie quotidienne et des dictats de beauté; c'est une parenthèse dans leur quotidien trop souvent rythmé par les perturbations de l'image du corps (Hennigan, 2010).

D'autres études se sont intéressées aux effets indirects du contact avec la nature (Stieger et coll., 2022). Selon ces études, le contact avec la nature a un effet sur l'image du corps en raison d'une autocompassion plus accentuée et d'une meilleure connexion avec la nature (Stieger et coll., 2022). Il existe donc plusieurs théories explicatives de l'effet de la nature sur la santé mentale et de plus en plus d'études tendent à montrer un effet spécifique sur l'image du corps (Stieger et coll., 2022; Jepsen Trangsrud et coll., 2020).

LE VOYAGE

Le caractère « salutaire » du voyage réside, tout comme pour la nature, dans cette parenthèse dans le quotidien, la possibilité de s'éloigner des tensions psychologiques et des différents problèmes sociopolitiques de sa communauté (Bidet et Peyvel, 2010). Le voyage devient un moyen d'aller vers un ailleurs, vers une rupture du quotidien dans une perspective de divertissement (Dumazedier, 1962). Ainsi il ne s'agit plus de parler du voyage comme d'un moyen qui rend meilleur ou qui

doit éduquer, mais plutôt comme une possibilité de conférer une sensation de liberté à l'individu (Bourdheil, 2010). Le voyage est alors, selon Bourdeilh (2010), « un mouvement tourné à la fois vers l'extérieur et vers soi » (p. 20). C'est une véritable expérience sensorielle, c'est-à-dire « un moyen d'exprimer un plaisir intense d'exister dans l'ailleurs, de s'ouvrir au monde et de ressentir l'ailleurs de tout son être : observer le monde, écouter ses pulsations et ses langages, mais également sentir, toucher, goûter » (Bourdeilh, 2010, p. 20). Le voyage génère des activités, réserve de nombreuses surprises et provoque sans cesse des sensations, stimulant les sens dans un processus d'apprentissage corporel qui devient central dans l'expérience touristique (Brougère et Fabbiano, 2014, 2015).

Le fondement même du tourisme réside dans le fait d'être coupé de son quotidien et d'expérimenter la différence (Coëffé et coll., 2016). Le voyage permet alors de s'éloigner et de prendre une distance de ses repères habituels, qu'ils soient naturels, culturels, sociaux ou spirituels, pour s'immerger dans l'altérité, l'inconnu, l'étrange (Chen et Petrick, 2013). Les bienfaits d'une expérience de voyage ne sont cependant possibles qu'avec un peu d'efforts (Schovanec, 2014).

Le déplacement géographique ne serait finalement qu'une partie du processus, le véritable voyage provenant de l'intérieur, c'est-à-dire de l'individu lui-même. C'est pourquoi Josef (2014) propose de renoncer à rechercher une utilité parfaite au voyage et un modèle parfait de voyage. Le voyage propose une diversité culturelle et corporelle. À l'instar du corps, le voyage est lui aussi multiple et demande que chaque individu trouve le modèle qui lui convient pour « faire corps » avec ce dernier.

Vers une décontextualisation pour mieux se reconnecter à son corps?

Le voyage et le contact avec la nature permettent donc une distanciation de l'individu avec son quotidien. Ils ont des rôles à jouer dans la relation des individus avec leur image corporelle puisqu'ils favorisent tous les deux une rupture, une évasion corporelle. Cette rupture peut s'effectuer aussi bien dans des destinations lointaines qu'à proximité, ce

qui la rend vraiment accessible. L'expérience corporelle dans le voyage se manifeste sous différentes formes, notamment parce que l'image du corps joue un rôle prépondérant dans le voyage touristique.

Comme le mentionnent Coëffé et coll. (2016), il n'existe pas de pratique touristique sans mobilisation du corps. Le voyage implique une interaction directe avec un autre environnement, d'autres que soi (les habitants et d'autres touristes) et un autre soi (découverte de soi-même) (Everingham, 2021). De la même manière, certaines études ont montré que le contact avec la nature et plus particulièrement la mobilisation du corps dans la nature favorise une reconnexion avec les capacités corporelles plutôt qu'une centralisation sur l'apparence physique (Jepsen Trangsrud et coll., 2020; Hennigan, 2010). Ainsi, le corps n'est plus uniquement considéré comme un objet à montrer et à regarder, mais également comme un allié avec lequel il faut rentrer en contact afin de s'adapter aux conditions naturelles (Jepsen Trangsrud et coll., 2020).

Les bienfaits de la nature et du voyage sur la perception de l'image du corps sont étayés par des recherches scientifiques (Brogère, 2014, 2015; Stieger, 2022). Se plonger dans des environnements naturels en voyage offre ainsi une expérience de décontextualisation qui peut profondément influencer la perception de l'image du corps. Kaplan et Berman (2010) ont souligné que l'immersion dans la nature réduit le stress et améliore le bien-être émotionnel, des éléments qui, à leur tour, contribuent à une perception de l'image du corps plus positive (Stieger et coll., 2022).

La décontextualisation, c'est-à-dire l'immersion d'un individu dans un environnement non familier (Rojo, 2019), permet une rupture avec les normes socioculturelles, souvent tributaires de l'apparence physique. Les voyages introduisent une diversité culturelle qui, selon Li (2010), favorise la tolérance envers la diversité corporelle. Cette immersion dans des cultures différentes peut conduire à une déconstruction des idéaux de beauté préétablis, ce qui contribue à une acceptation plus large de la variété des formes corporelles.

En associant la nature et le voyage, la décontextualisation offre une occasion unique de promouvoir une image corporelle positive. Elle permet aux individus de se libérer des pressions sociales et de développer une relation plus authentique avec leur propre corps. Ainsi, les bienfaits de la nature et du voyage pourraient susciter des expériences holistiques qui favoriseraient non seulement une connexion plus profonde avec soi-même grâce à la nature, mais aussi une perspective plus positive et ouverte sur la diversité corporelle grâce à l'exploration culturelle.

Références

- Ahuja, K. K., and Banerjee, D. A. (2021). Psychosocial exploration of body dissatisfaction : a narrative review with a focus on India during COVID-19. *Front. Glob. Women's Health* 2:669013.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Bidet, J., & Peyvel, E. (2010). Sociologie du tourisme. *Carnets de géographes*, (1).
- Bouchard, S., Berthiaume, M., Robillard, G., Allard, M., Green-Demers, I., Watts, S., Marchand, A., Gosselin, P., Langlois, F., Belleville, G., & Dugas, M. J. (2022). The moderating and mediating role of telepresence and cognitive change in cognitive behaviour therapy delivered via videoconference. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 10.1002/cpp.2816.
- Bourdeilh, É. (2010). *L'expérience du voyageur esthète et philosophe* [thèse de doctorat, Université du Québec à Montréal]. Archipel. <https://archipel.uqam.ca/3113/1/M11475.pdf>
- Brogère, G. (2014). Soi-même comme touriste apprenant. Essai d'autoethnographie.
- Brogère, G. (2015). Le corps, vecteur de l'apprentissage touristique. Le Tourisme comme expérience. Regards interdisciplinaires sur le vécu touristique.
- Buckley, R. (2020). Nature tourism and mental health: parks, happiness, and causation. *Journal of Sustainable Tourism*, 28(9), 1409-1424.
- Chen, C. C., & Petrick, J. F. (2013). Health and wellness benefits of travel experiences: A literature review. *Journal of Travel Research*, 52(6), 709-719.
- Coëffé, V., Duhamel, P., Guibert, C., Taunay, B., & Violier, P. (2016). Mens sana in corpore turistico: Le corps « dé-routinisé » au prisme des pratiques touristiques. *Information Géographique*, (2), 32-55.
- Corley, J., Okely, J. A., Taylor, A. M., Page, D., Welstead, M., Skarabela, B., ... & Russ, T. C. (2021). Home garden use during COVID-19: Associations with physical and mental wellbeing in older adults. *Journal of environmental psychology*, 73, 101545.
- Dumazedier, J. (1962). *Vers une civilisation du loisir?* Paris : Éditions du seuil.
- Everingham, P., Obrador, P., & Tucker, H. (2021). Trajectories of embodiment in Tourist Studies. *Tourist Studies*, 21(1), 70-83.
- Frumkin, H., Bratman, G. N., Breslow, S. J., Cochran, B., Kahn Jr, P. H., Lawler, J. J., ... & Wood, S. A. (2017). Nature contact and human health: A research agenda. *Environmental health perspectives*, 125(7), 075001.

- Hennigan, K. (2010). Therapeutic potential of time in nature: Implications for body image in women. *Ecopsychology*, 2(3), 135-140.
- Husain, W., & Ashkanani, F. (2020). Does COVID-19 change dietary habits and lifestyle behaviours in Kuwait: a community-based cross-sectional study. *Environmental health and preventive medicine*, 25, 1-13.
- Jepsen Trangsrud, L. K., Borg, M., Bratland-Sanda, S., & Klevan, T. (2020). Embodying experiences with nature in everyday life recovery for persons with eating disorders. *International journal of environmental research and public health*, 17(8), 2784.
- Kaplan, S., & Berman, M. G. (2010). Directed attention as a common resource for executive functioning and self-regulation. *Perspectives on psychological science*, 5(1), 43-57.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge university press.
- Khan, M. A., & Smith, J. E. M. (2020). "Covibesity," a new pandemic. *Obesity medicine*, 19, 100282.
- Li, M. Z. (2010). The voyage of the self: Experiencing the subjective zone of international travel. *Annals of Leisure Research*, 13(1-2), 191-217.
- Lucibello, K. M., Vani, M. F., Koulanova, A., DeJonge, M. L., Ashdown-Franks, G., & Sabiston, C. M. (2021). # quarantine15: A content analysis of Instagram posts during COVID-19. *Body Image*, 38, 148-156.
- Monthuy-Blanc, J., Corno, G., Bouchard, S., St-Pierre, M. J., Bourbeau, F., Mostefa-Kara, L., Therrien, É., & Rousseau, M. (2022). Body perceptions, occupations, eating attitudes, and behaviors emerged during the pandemic: An exploratory cluster analysis of eaters profiles. *Frontiers in Psychology*, 13, 949373.
- Monthuy-Blanc, J., St-Pierre, M.-J., Ménard, J., & St-Pierre, L. (2022a). La transdisciplinarité en santé, la puissance plutôt que l'absence des disciplines : L'exemple des Troubles des Conduites Alimentaires vers les Attitudes et les Comportements Alimentaires. *Annales Médico-psychologiques*, 180(4), 350-359.
- Monthuy-Blanc, J., Faghihi, U., Fardshad, M. N. G., Corno, G., Iceta, S., St-Pierre, M. J., & Bouchard, S. (2023). When Eating Intuitively Is Not Always a Positive Response: Using Machine Learning to Better Unravel Eaters Profiles. *Journal of Clinical Medicine*, 12(16), 5172.
- Monthuy-Blanc, J., Corno, G., & Abou Chabake, S. (2023a). Exploring the impact of the COVID-19 pandemic on perceptual disturbances and dysfunctional eating attitudes and behaviors: A review of the literature. *Frontiers in Psychology*, 14.
- Pearl, R. L. (2020). Weight stigma and the "Quarantine-15". *Obesity (Silver Spring, Md.)*, 28(7), 1180.
- Pikoos, T. D., Buzwell, S., Sharp, G., & Rossell, S. L. (2021). The Zoom effect: exploring the impact of video calling on appearance dissatisfaction and interest in aesthetic treatment during the COVID-19 pandemic. *Aesthetic surgery journal*, 41(12), NP2066-NP2075.
- Pino, O. (2021). Is Zoom Dysmorphia a new disorder?. *Acta Bio Medica : Atenei Parmensis*, 92(6).
- Rodgers, R. F., Lombardo, C., Cerolini, S., Franko, D. L., Omori, M., Fuller-Tyszkiwicz, M., ... & Guillaume, S. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorder risk and symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 53(7), 1166-1170.
- Rojo, S. (2019). Penser autrement l'intervention : L'intervention psychosociale par la nature et l'aventure comme tremplin transformationnel et développemental de la personne. Dans : Thierry Trontin éd., Les séjours de rupture en questions : Oser l'innovation ! (pp. 161-192). Toulouse : Érès. <https://doi-org.biblioproxy.uqtr.ca/10.3917/eres.tront.2019.01.0161>
- Scarmozzino F, Visioli F. Covid-19 and the subsequent lockdown modified dietary habits of almost half the population in an Italian sample. *Foods* (2020) 9:675.
- Schovanec, J. (2014). *Éloge du voyage à l'usage des autistes et de ceux qui ne le sont pas assez*. Plon.
- Stieger, S., Aichinger, I., & Swami, V. (2022). The impact of nature exposure on body image and happiness: An experience sampling study. *International journal of environmental health research*, 32(4), 870-884.
- Tessier, A. J., Moyen, A., Lawson, C., Rappaport, A. I., Yousif, H., Fleurent-Grégoire, C., ... & Chevalier, S. (2023). Lifestyle Behavior Changes and Associated Risk Factors During the COVID-19 Pandemic: Results from the Canadian COVIDiet Online Cohort Study. *JMIR Public Health and Surveillance*, 9(1), e43786.
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of environmental psychology*, 11(3), 201-230.
- Vall-Roqué, H., Andrés, A., and Saldana, C. (2021). The impact of COVID-19 lockdown on social network sites use, body image disturbances and self-esteem among adolescent and young women. *Prog. Neuro-Psychopharmacol. Biol. Psychiatry* 110:110293.