

Définition et enjeux de l'image corporelle positive en promotion de la santé

Oriana Villa

Programme cantonal (VD) «Ça marche! Bouger plus, manger mieux»

Lausanne, 10 mai 2017

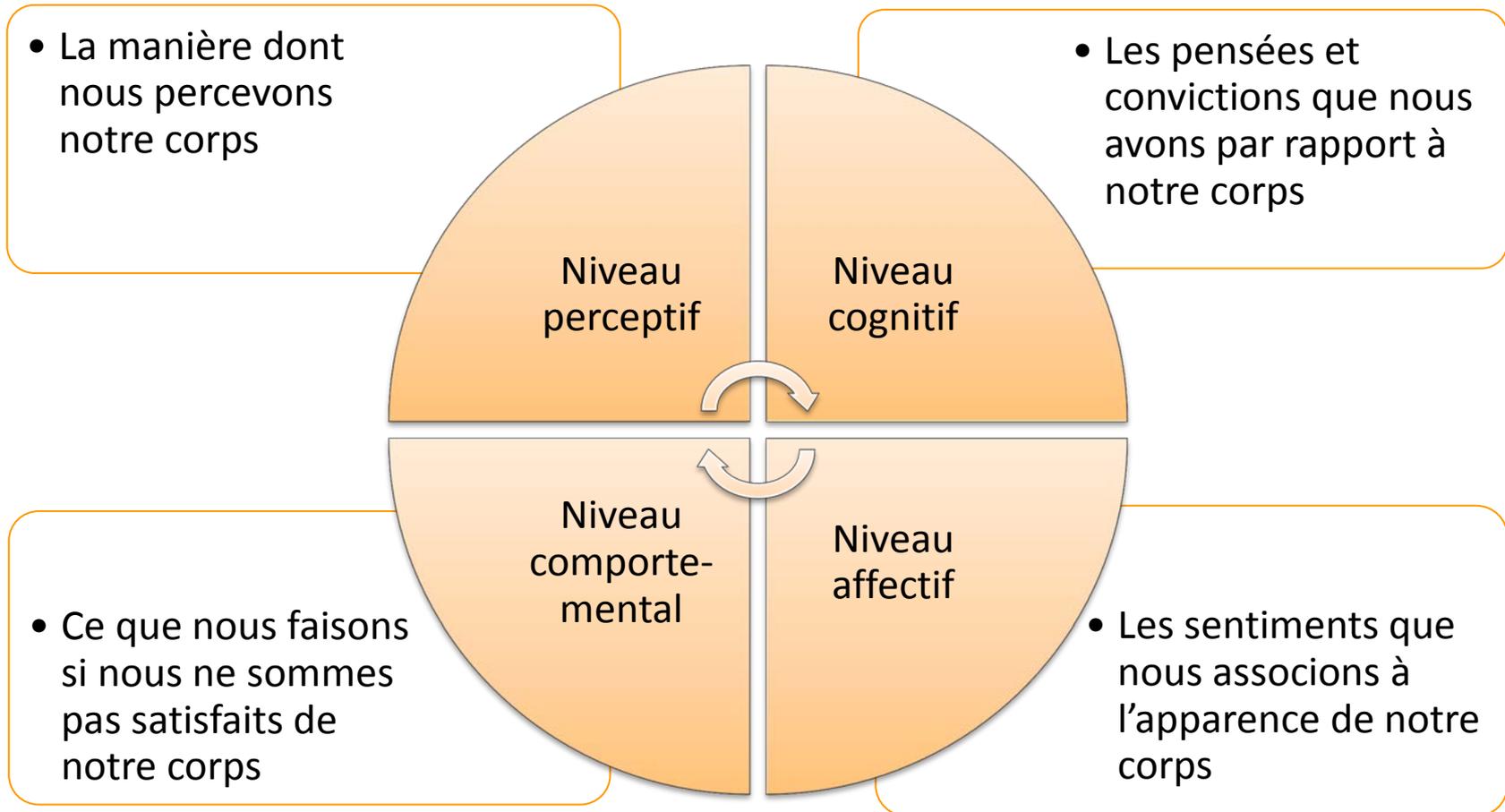
Sommaire

- Image corporelle
- (Pré)adolescence et image de soi
- La situation en Suisse
- Image corporelle négative
- Image corporelle positive et promotion de la santé
- Conclusion

Image corporelle

- L'image corporelle désigne l'idée qu'une personne se fait de son propre corps.
- Elle se forme à partir des représentations mentales, émotionnelles et visuelles que chacun-e a de son corps.
- Elle varie d'une personne à l'autre et dépend de plusieurs facteurs.
- Notre propre perception du corps influence notre acceptation et notre comportement.

Image corporelle : 4 niveaux



Components of body image in Rumsey, Persson, Yager & al. (2012), p.2.

L'image corporelle se développe sous l'influence conjuguée...

- des facteurs socioculturels et environnementaux, des expériences relationnelles (p. ex. socialisation culturelle, y compris un idéal de beauté dominant, feed-back, apprentissage à partir d'un modèle),
- des facteurs interpersonnels cognitifs et émotionnels (p. ex. estime de soi),
- des caractéristiques physiques (poids, apparence physique),
- du comportement (bonnes/mauvaises habitudes alimentaires, attention portée à son corps).

Image corporelle : modèle biopsychosocial

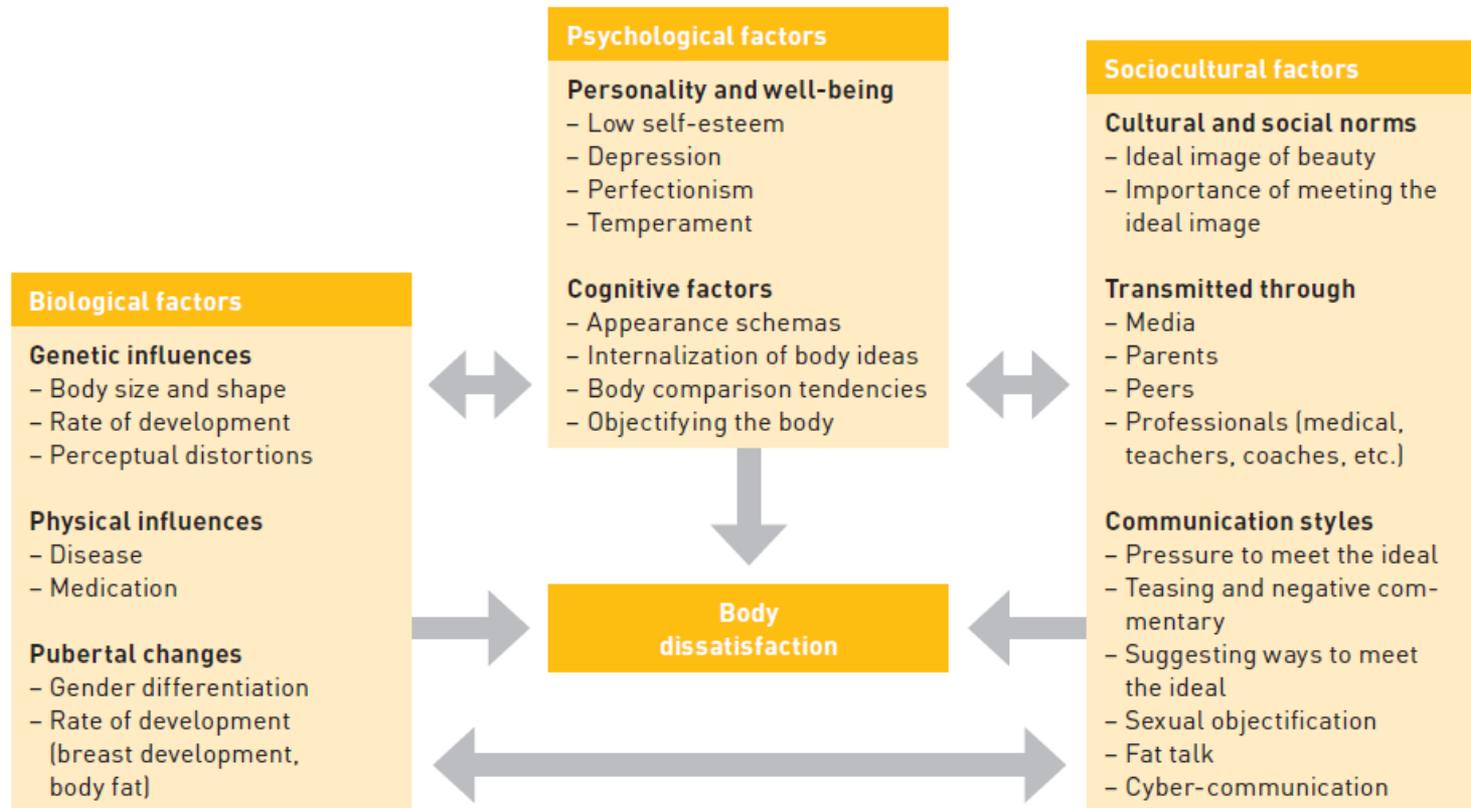


Illustration 3: «Integrated Model of putative factors related to development of body image in adolescent girls», EH Wertheim et SJ Paxton, *Body Image Development – Adolescent Girls*, Université de La Trobe, Melbourne, VIC, Australie, in: Thomas F. Cash, *Encyclopedia of Body Image and Appearance*, Elsevier, Volume 1, 2012, p. 189

Perceptions de l'image corporelle

- Tu sais que tu as le genre de corps qu'ils aiment par ici.
- Quoi?
- Tu es maigre avec de gros seins.
- S'il te plaît. Je ne suis pas maigre. Je suis mince.
- Les Américains disent «maigre». Ici «maigre» n'est pas péjoratif.
- C'est pour ça que tu t'es arrêtée de manger? Tout ton cul a disparu. J'ai toujours voulu avoir un cul comme le tien, dit Ifemelu.
- Tu sais, j'ai commencé à perdre du poids juste après mon arrivée. J'étais presque anorexique. Les gosses dans mon lycée m'appelaient la grosse. Quand quelqu'un chez nous dit «tu as maigri», c'est une critique. Ici, quelqu'un te dit que tu as maigri et tu dis merci. C'est différent, voilà tout.

Americanah, Chimamanda Ngozi Adichie

Une phase de développement délicate

- Une fusée qui fait démarrer les processus psycho-sociaux.
- Le mal-être des adolescent-e-s est l'expression d'une “crise évolutive”, d’une contrariété à devenir adulte en raison d'une difficulté temporaire à penser et à planifier l'avenir.
- L’adaptation à une nouvelle image de soi.
- Comportements exploratoires, recherche de sensations.

HBSC 2010: « Poids corporel perçu »

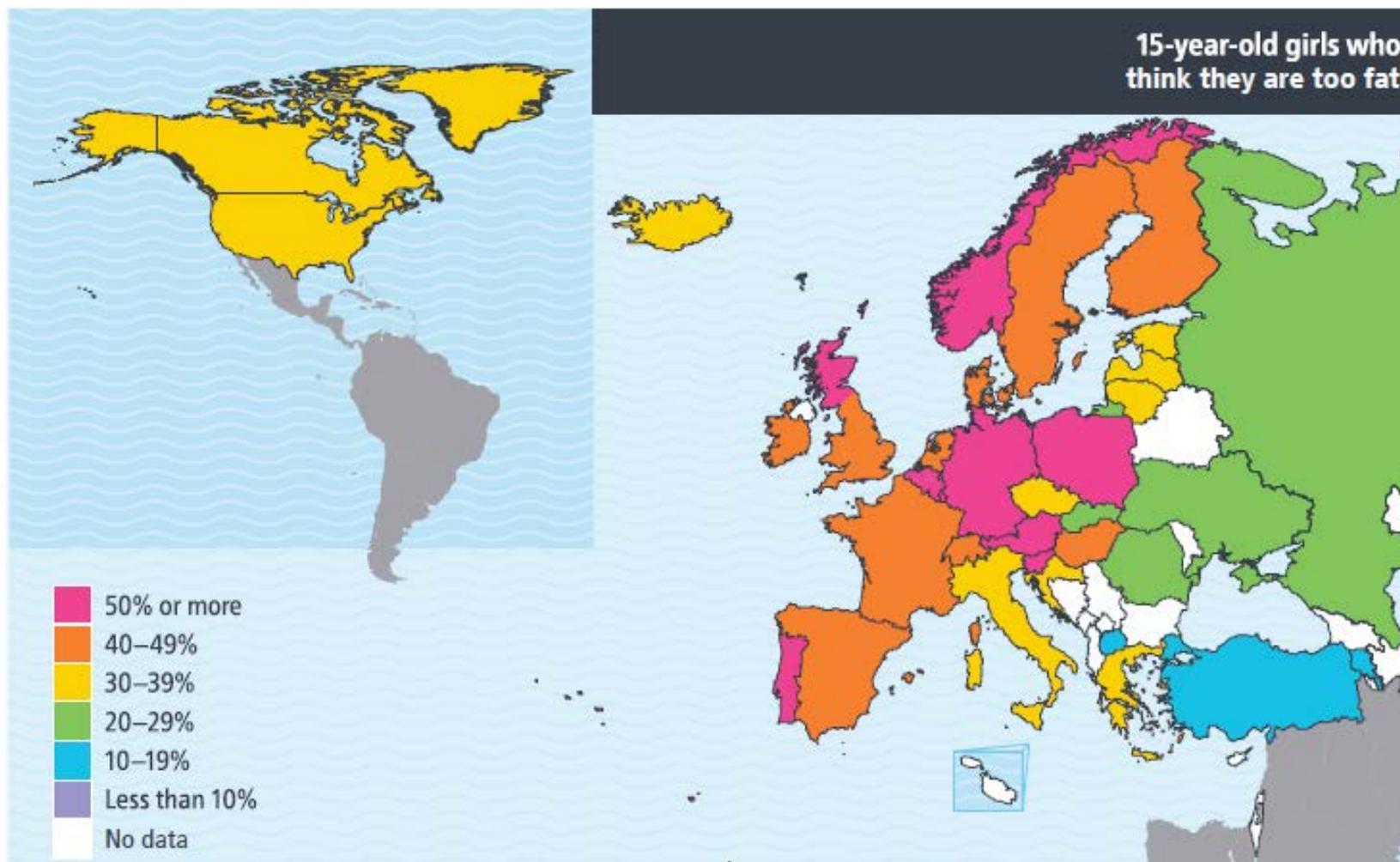


Illustration 1: «15-year-old girls and boys who think they are too fat»: Organisation mondiale de la Santé (OMS), *Déterminants sociaux de la santé et du bien-être chez les jeunes, HBSC: comportements liés à la santé des enfants en âge scolaire, rapport international de l'enquête réalisée en 2009/2010*, Copenhague: Bureau régional de l'Europe pour l'OMS, 2012, p. 96

La situation en Suisse : surpoids et obésité

- 19% des enfants de 6 à 12 ans sont en excès pondéral (surpoids + obésité)
 - Détails : 11,9% surpoids et 7,1 % obésité
- 11,4 % des jeunes de 11 à 15 ans sont en excès pondéral (surpoids + obésité)
- Plus d'infos sur le surpoids : www.a-dispo.ch, dispositif vaudois de soutien aux enfants et adolescent-e-s en excès de poids

Murer, S.B., S. Saarsalu, M.B. Zimmerman und I. Aeberli (2014) : Pediatric adiposity stabilized in Switzerland between 1999 and 2012. Eur J Nutr 53: 865-875.

Habitudes alimentaires, activité physique, usage des écrans et statut pondéral chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse, Résultats de l'enquête HBSC 2014, L'essentiel en bref, Addiction Suisse, mars 2016.

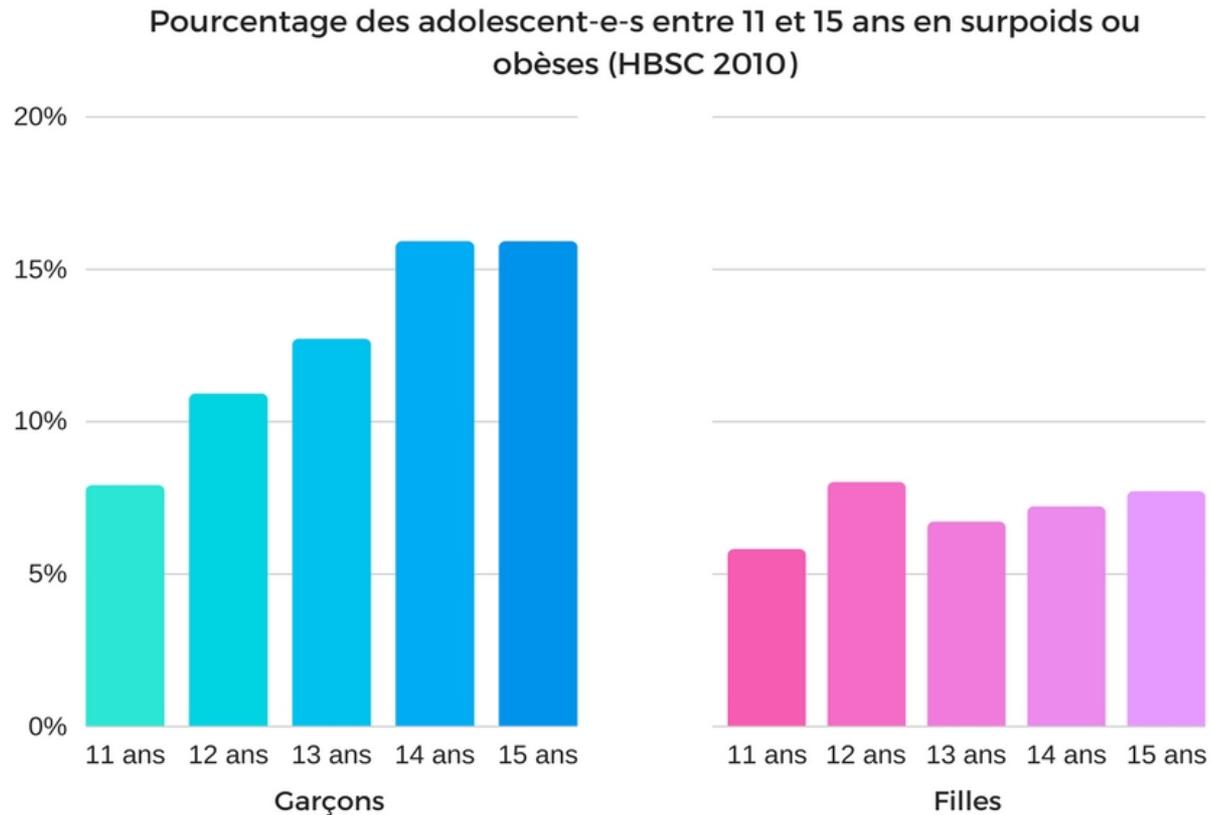
La situation en Suisse : poids corporel perçu

- 57% des 11-15 ans trouvent leur poids à peu près normal
 - Interprétation libre : donc 43% se trouvent trop gros ou trop maigre.
- En Suisse alémanique, 60% des adolescentes se trouvent trop grosses et 77% des adolescents souhaitent être plus musclés.
- Les garçons nourrissent une image corporelle plus saine que les filles.

Habitudes alimentaires, activité physique, usage des écrans et statut pondéral chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse, Résultats de l'enquête HBSC 2014, L'essentiel en bref, Addiction Suisse, mars 2016.

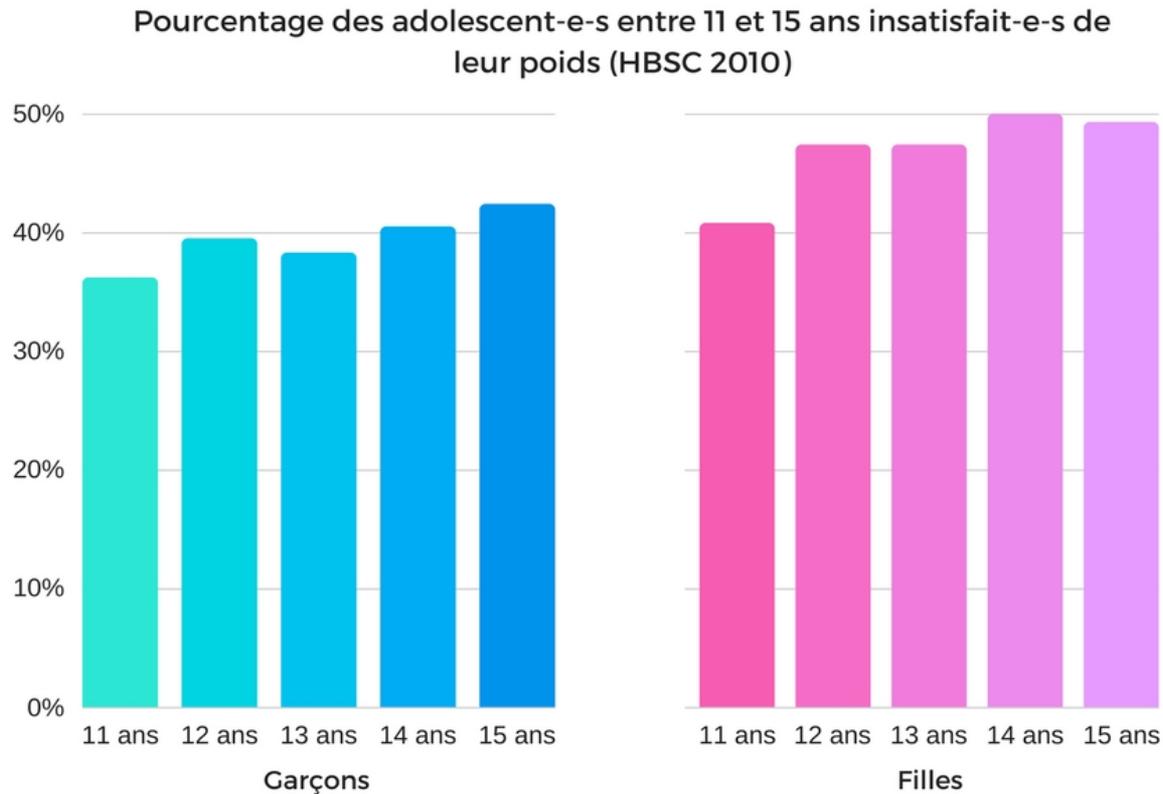
L'image corporelle chez les adolescents de Suisse alémanique – Résultats d'une enquête de 2015 - PSS

La situation en Suisse : surpoids et obésité



Quelle: Kuntsche, E., & Delgrande Jordan, M. (Eds.). (2012). *Gesundheit und Gesundheitsverhalten Jugendlicher in der Schweiz. Ergebnisse einer nationalen Befragung*. Bern: Verlag Hans Huber. S. 39

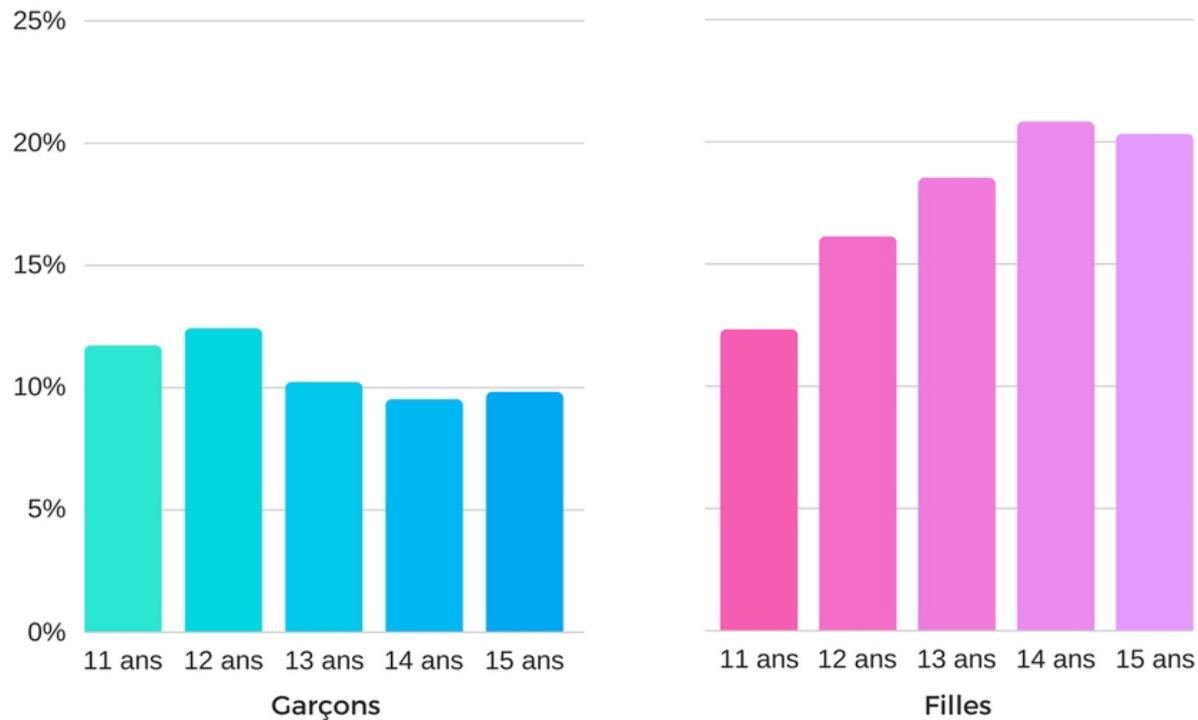
La situation en Suisse : poids corporel perçu



Quelle: Kuntsche, E., & Delgrande Jordan, M. (Eds.). (2012). *Gesundheit und Gesundheitsverhalten Jugendlicher in der Schweiz. Ergebnisse einer nationalen Befragung*. Bern: Verlag Hans Huber. S. 39

La situation en Suisse en 2010

Pourcentage des adolescent-e-s entre 11 et 15 ans ayant entrepris un régime ou d'autres mesures pour perdre du poids (HBSC 2010)



Quelle: Kuntsche, E., & Delgrande Jordan, M. (Eds.). (2012). *Gesundheit und Gesundheitsverhalten Jugendlicher in der Schweiz. Ergebnisse einer nationalen Befragung*. Bern: Verlag Hans Huber. S. 40

Image corporelle négative

- L'image corporelle négative devient problématique lorsque le désir de modifier son corps conduit à adopter un comportement dangereux pour la santé ou lorsqu'elle perturbe sérieusement la santé psychique.
- «Quand la vision négative du corps devient si oppressante et douloureuse qu'elle interfère avec la vie quotidienne d'un enfant ou d'un-e adolescent-e-s, c'est le signal qu'il y a autre chose qui se passe» *Der Holly Agostino, Hôpital de Montréal pour enfants.*

Vue d'ensemble des principales caractéristiques des TCA

TCA	Quelques symptômes	Quelques chiffres (Lier and Favaro 2016)
Anorexie mentale (Anorexia Nervosa en anglais, AN)	<ul style="list-style-type: none"> - Perte de poids supérieure à 15% - Peur de grossir - Mauvaise perception de soi (dysmorphie corporelle) - Hyperactivité physique : sport pratiqué en excès 	<ul style="list-style-type: none"> - 4,9% de mortalité - 47% de guérison - 32,4% d'amélioration de la maladie - 19,7% évolution chronique (ici compris également le 4,9% de mortalité)
Boulimie (Bulimia Nervosa en anglais, BN)	<ul style="list-style-type: none"> - Survenue récurrente de crises de boulimie - Sentiment d'une perte de contrôle - Comportements compensatoires (vomissements provoqués, emploi abusif de laxatifs, diurétiques, lavements et/ou jeûne ou exercice physique excessif) - Mauvaise estime de soi 	<ul style="list-style-type: none"> - 70% des boulimiques sont des jeunes filles ou des femmes - 10% des femmes sont touchées à un moment ou un autre par des périodes alimentaires compulsives - 70% des boulimiques ont un poids normal (« invisibilité » du trouble) - 20% des boulimiques souffrent d'une autre dépendance
Syndrome d'hyperphagie incontrôlée (Binge Eating Disorder en anglais, BED)	<ul style="list-style-type: none"> - Hyperphagie - Possibilité de développer un état d'obésité 	
Troubles du comportement alimentaire non-spécifiés (TCA-NS)	Caractéristiques cliniques similaires à l'anorexie mentale et à la boulimie, mais sans répondre à tous les critères requis pour ces diagnostics	

Caractéristiques communes

- Envahissement de la pensée par des préoccupations centrées sur la nourriture
- Perturbations de l'image corporelle
- Faible estime de soi
- Souffrance psychique
- Isolement
- Comportements alimentaires «perturbés» (restriction, confection de repas,...)

Lier and Favaro 2016 – Colloque cantonal ca marche 2016

Facteurs de risque des TCA

- Facteurs de risque variables (non causal) → pression culturelle perçue pour la minceur, intériorisation de l'idéal de minceur, insatisfaction corporelle, restriction alimentaire et états émotionnels négatifs.
- Le risque d'apparition des TCA est en corrélation avec d'autres facteurs de risque associés.
 - L'insatisfaction corporelle est le facteur de risque variable qui a la plus grande puissance prédictive (la plus forte association).

Stice et al. 2011

Facteurs de risque des TCA

- Le lien de causalité entre la pratique d'un régime (*dieting*) par des adolescent-e-s et les TCA est difficile à détecter.
- Les adolescent-e-s qui suivent un régime alimentaire sont plus susceptibles de développer des symptômes boulimiques, une boulimie ou une anorexie mentale.
- Les adolescent-e-s qui adoptent des régimes particulièrement restrictifs sont à risque pour tous les TCA.

Facteurs de risque des TCA

- Faible estime de soi → facteur de risque variable dont la spécificité reste à définir.
- L'évaluation négative de soi, la faible estime de soi ou le sentiment de faible auto-efficacité précèderaient l'apparition d'un trouble alimentaire.

Promotion de la santé et estime de soi

- Améliorer l'image du corps en travaillant sur l'estime de soi.
 - Estime de soi → « facteur de protection » quant à l'apparition des troubles du comportement alimentaire.
 - Une meilleure estime de soi semble avoir une influence positive sur l'image corporelle et les comportements alimentaires des adolescent-e-s.
- Identifier et valoriser les aspects positifs de soi-même pour générer des changements au niveau de la perception de soi et de certaines valeurs afin d'aboutir au changement des comportements alimentaires défavorables à la santé.

Promotion de la santé et estime de soi

- Intervenir sur les facteurs prédisposant tels que les influences environnementales (par exemple les médias), les facteurs personnels (par exemple, les valeurs et attitudes) et la perception de soi (par exemple, l'image du corps).
- Développer l'autonomie de l'adolescent-e face à la gestion de la relation avec les médias (media literacy) et le renforcement de sa capacité à faire des changements par rapport aux normes et aux pressions sociales (*advocacy*).

Image corporelle positive

Une image corporelle positive se caractérise par :

- Une **conception positive du corps**

- indépendamment de l'aspect physique.

- **L'acceptation du corps**

- indépendamment du poids, de la silhouette et de ses imperfections;
- **rejet des idéaux corporels irréalistes** tels qu'ils sont décrits dans les médias.

- **Le respect du corps**, qui consiste à prêter attention aux besoins physiques et à adopter des comportements sains (p. ex. une activité physique suffisante, une alimentation saine, une bonne hygiène corporelle, etc.).

Conclusions

Pourquoi est-il important de soutenir le développement d'une image corporelle positive?

- Une image corporelle positive joue un rôle essentiel pour notre santé psychique et physique ainsi que pour notre développement – non seulement en ce qui concerne le rapport émotionnel à notre corps, mais également par rapport à de nombreux autres domaines de l'existence.

Conclusions

Il est ainsi nécessaire de :

- Fournir aux jeunes des outils les rendant plus conscients et capables de trouver un moyen de sortir du labyrinthe des préoccupations liées au développement.
- Développer les initiatives de promotion de la santé, notamment dans les écoles, via la promotion de l'image corporelle positive.
- Analyser l'évolution de l'image corporelle de la jeunesse en Suisse avec **un suivi régulier.**

Conclusions

- Favoriser les synergies entre différents acteurs (enseignant-e-s, parents, moniteur-trice-s sportif-ve-s, médias) et setting (école, famille, club de sport, communauté, etc.).
- Proposer des **programmes de formation** des acteurs de la santé publique ou du domaine scolaire (Rumsey, Persson, Yager et al, 2012, pp 13 et ss.)
- Intégrer **les médias et l'industrie** dans le débat autour de la nécessité de promouvoir des **images authentiques** et valoriser la diversité corporelle.

Dulcis in fundo... Et pour terminer en beauté

Seulement 6 femmes sur 10'000
ont les mesures idéales « 90-60-90 »

c'est-à-dire le

0,06%

Bekleidungsphysiologisches Institut Hohenstein e.V.: Ergebnis der DOB-Reihenmessung von 1994. e-Mail-Mitteilung von Simone Morlock, Abteilung Bekleidungstechnik vom 25. Februar 2010



Liens utiles : Documents de base de PSCH

- Document de travail N°3, Image corporelle saine-Healthy Body Image (2013) : [http://promotionsante.ch/assets/public/documents/2_fr/d-ueber-uns/5-downloads/Document de travail 003 PSCH 2013-03 -
_Healthy Body Image.pdf](http://promotionsante.ch/assets/public/documents/2_fr/d-ueber-uns/5-downloads/Document%20de%20travail%20003%20PSCH%202013-03%20-%20Healthy%20Body%20Image.pdf)
- Document de travail N°29, L'image corporelle positive chez les adolescents (2014):
[http://promotionsante.ch/assets/public/documents/2_fr/d-ueber-uns/5-downloads/Document de travail 029 PSCH 2014-12 -
_L image corporelle positive chez les adolescents.pdf](http://promotionsante.ch/assets/public/documents/2_fr/d-ueber-uns/5-downloads/Document%20de%20travail%20029%20PSCH%202014-12%20-%20L%20image%20corporelle%20positive%20chez%20les%20adolescents.pdf)
- Document de travail N°35 (décembre 2015)
[http://promotionsante.ch/assets/public/documents/2_fr/d-ueber-uns/5-downloads/Document de travail 035 PSCH 2015-11 -
_Image corporelle chez les adolescents de Suisse alemanique.pdf](http://promotionsante.ch/assets/public/documents/2_fr/d-ueber-uns/5-downloads/Document%20de%20travail%20035%20PSCH%202015-11%20-%20Image%20corporelle%20chez%20les%20adolescents%20de%20Suisse%20alemanique.pdf)
- Fiche thématique « Image corporelle positive. Notions de base, facteurs d'influence et conséquences »
[https://promotionsante.ch/assets/public/documents/fr/1-kap/fokusthemen/hbi/Fiche thematique image corporelle positive.pdf](https://promotionsante.ch/assets/public/documents/fr/1-kap/fokusthemen/hbi/Fiche%20thematique%20image%20corporelle%20positive.pdf)

Liens utiles : projets nationaux

- Bodytalk PEP : <http://www.pepinfo.ch/de/Projekte-PEP/projekt-12-20-jaehrige-kinder/bodytalk-pep.php>
- « Bien dans sa tête, bien dans sa peau » (BTBP) en Valais et dans le Jura
- « La vraie vie », une campagne de Pro Juventute
<http://www.projuventute.ch/Campagne-La-vraie-vie.3255.0.html?&L=1>
- Dans ma peau, un film de Addiction Suisse
<http://www.addictionsuisse.ch/jeunes/>
<https://www.youtube.com/watch?v=wSERR8rNj-0>
- Yellow fever : Education21
<http://www.filmeeinewelt.ch/francais/files/53102.pdf>
- Fondation Image et société : <http://www.imagesetsociete.org/>

Liens utiles: vidéos

- Dove l'estime de soi : si vous deviez changer quelque chose
https://youtu.be/Ww_fZdS6688
- Dove La pression de la beauté https://youtu.be/_vZXQwuX_OQ
- Dove l'estime de soi : l'autocritique de la beauté
<https://youtu.be/i8E-wt9VgyA>
- Dove l'estime de soi : le regard de nos amies
<https://youtu.be/FuTPEN7-NdQ>
- Une coureuse hors de l'ordinaire. <https://youtu.be/jyl5Qvna694>
- Les tailles plus en sont incapables, vraiment?
<https://youtu.be/Fc6JbwVdbgg>
- You look disgusting <https://youtu.be/WWTRwj9t-vU>

Bibliographie

- Schulte-Abel, Bettina; Testera Borrelli, Chiara; Schär, Christa & Schneiter, Quinta (2013): Image corporelle saine – Healthy Body Image. Promotion Santé Suisse, Document de travail 3, Berne et Lausanne, p. 25.
- Forrester-Knauss, C. (2014): L'image corporelle positive chez les adolescents. Promotion Santé Suisse, Document de travail 29, Berne et Lausanne.
- Tylka, T. L. (2011): Positive psychology perspectives on body image. In: T.F. Cash & L. Smolak (Eds.), Body image: A handbook of science, practice, and prevention (2nd ed.), New York, NY: Guilford Press, p. 56-64.

Bibliographie

- Häfelinger, U. & Schuba, V. (2010): Koordinationstherapie: Propriozeptives Training. Aachen, Meyer & Meyer Verlag, p. 13.
- Slade, P.D. (1994): What is body image? Behaviour Research and Therapy, 32, p. 497-502.
- Thompson, J.K. & Van Den Berg, P. (2002): Measuring body image attitudes, among adolescents and adults. In: T.F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), Body Images: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice. New York, Guilford Press, p. 142-254.
- Becker A. et al., Eating behaviours and attitudes following prolonged exposure to television among ethnic Fijian adolescent girls. 2002. British Journal of Psychiatry, 180:480-2.

Merci beaucoup!

Pour de plus amples informations:

Programme cantonal « Ça marche! Bouger plus, manger mieux »

Oriana.villa@fvls.vd.ch

www.ca-marche.ch

Promotion Santé Suisse

chiara.testera@promotionsante.ch

www.promotionsante.ch