

CARALIM

Centre Aquitain de Rééducation ALIMentaire



C'est mon corps



CARALIM

Centre Aquitain de Rééducation Alimentaire

www.caralim.com

caralim.asso@gmail.com

Image corporelle et adolescence

La perception du corps et ses défis psychosociaux

- L'image corporelle est un concept complexe et multidimensionnel, défini comme l'expérience qu'un individu a de sa propre apparence physique
- Cette expérience peut être perceptuelle, cognitive (pensées et croyances par rapport au corps et à l'apparence), affective (émotions ressenties en lien avec le corps ou l'apparence) et comportementale (comportements par rapport au corps ou à l'apparence)
- Plusieurs facteurs sont liés au développement de l'image corporelle d'un individu : la socialisation culturelle, les expériences interpersonnelles, les caractéristiques physiques réelles et les traits de personnalité
- La variable la plus souvent utilisée pour mesurer l'image corporelle est la satisfaction corporelle (ou insatisfaction corporelle). Elle désigne l'évaluation subjective qu'un individu fait de l'apparence de son corps et fait référence à la composante affective de l'image corporelle

Chez les adolescents, la puberté joue un rôle important dans la transformation du corps.

Leur famille, leurs proches et leurs amis contribuent à leur image corporelle.

L'exposition aux réseaux sociaux, les expériences d'intimidation, de même que les discussions en lien avec le poids et l'apparence peuvent également affecter négativement leur image corporelle.

C'est à travers la manière dont le jeune intériorise l'idéal corporel socioculturel et la pression qu'il ressent de devoir s'y conformer que se développe d'éventuelles insatisfactions corporelles. Notons qu'un indice de masse corporelle élevé chez les adolescents, filles ou garçons, est souvent associé à une image corporelle négative qui tend à perdurer **(1)**.

L'image corporelle est la perception qu'une personne a de son propre corps et ce qu'elle croît que les autres perçoivent d'elle.



L'insatisfaction corporelle et les comportements en santé

Illustration : La pratique d'une activité physique régulière

En 2019, l'Organisation mondiale de la santé (OMS), a mené une étude sur la pratique de l'activité physique chez les jeunes de 11 à 17 ans au sein de 146 pays. Celle-ci révèle que plus de 80 % des adolescents scolarisés (85 % des filles et 78 % des garçons) n'atteignent pas la recommandation actuelle de pratiquer au moins une heure d'activité physique par jour. Il est constaté un risque important d'abandon de l'activité physique jusque-là pratiquée régulièrement et ce, de façon plus marquée chez les filles, et dans la tranche

Les raisons de ce décrochage sont la perte de plaisir et la perception d'un manque de soutien de la part des pairs, de la famille et ses enseignants.

Si le jeune, en pleine construction identitaire, n'éprouve pas de plaisir ou l'expression d'une satisfaction qui découle directement de la pratique encadrée par un intervenant, les effets sur son corps seront moins bien perçus. De même, s'il a le sentiment de ne pas avoir les habiletés requises pour l'activité, il s'en détourne. D'autres facteurs externes entrent également en jeu comme l'agenda scolaire chargé, l'intensification des rythmes de vie, les difficultés liées à l'accessibilité **(3, 4)**.

Selon les principaux modèles d'adoption des comportements de santé (Glanz et Bishop, 2010) **(5)**, l'image corporelle peut influencer positivement ou nuire chacun des facteurs déterminant la pratique d'une activité physique. Par exemple, les sentiments négatifs associés à la perception du corps par une personne peut :

- avoir une perception négative de l'activité physique (conscience des insatisfactions corporelles lors de la pratique) ;
- ne pas se sentir capable de pratiquer régulièrement une activité physique en raison d'échecs passés ;
- avoir vécu des expériences négatives lors de la pratique d'activités physiques.

Depuis 2010 et l'élaboration des premières recommandations nutritionnelles émises par Santé Publique France, la nutrition est le reflet d'inégalités territoriales et sociales majeures, et ce à plusieurs niveaux (relations interpersonnelles, environnement médiatique, environnement scolaire) **(6)**. Les normes corporelles et sociales jouent un rôle dans la motivation, l'accès et l'utilisation des services et des ressources mises à disposition des jeunes. De plus, selon que ce gradient social est plus ou moins élevé, la personne dispose d'une vision plus ou moins positive de l'activité physique et l'alimentation équilibrée. Également, la valeur qu'elle leur attribue peut varier. Les préoccupations liées à l'image corporelle seraient au cœur de ces constats ayant pour effet de renforcer négativement les stéréotypes de genre et ainsi nuire à la santé émotionnelle et sociale des adolescent.e.s **(3,4)**.

La démarche d'intervention de CARALIM

La visée : promouvoir une image corporelle positive

La recherche a montré que l'insatisfaction corporelle augmentait significativement le risque de développer un trouble des conduites alimentaires, un comportement alimentaire malsain ou un style de vie sédentaire **(7,8)**.

Ainsi, comme souligné par Neumark-Sztainer, contrairement à la croyance populaire, le fait d'être insatisfait de son poids ou de sa silhouette ne réussit pas à motiver les gens à adopter un style de vie plus sain. De plus, l'insatisfaction corporelle est associée, voire prédictive dans certaines études, d'une estime de soi basse **(9)**, de détresse émotionnelle **(10)**, de dépression **(11)** ou d'anxiété sociale **(12)**.

L'expérience de CARALIM en matière d'accompagnement des problématiques de poids a permis de développer une réflexion sur la préoccupation excessive du poids et ses conséquences sur l'estime de soi, les violences et les intimidations.

La démarche de CARALIM est d'inclure l'image corporelle positive dans la prévention universelle, pour prévenir un large spectre de comportements délétères pour la santé : les désordres alimentaires, l'obésité, la dépression, les rapports sexuels non protégés ou non désirés ou la consommation de tabac par exemple. Il s'agit de valoriser la flexibilité psychologique nécessaire pour appréhender une image corporelle positive permettant de prendre soin de soi, en faisant le lien entre alimentation, activité physique et image corporelle.

L'insatisfaction corporelle et ses conséquences sur les comportements en santé

ALIMENTATION

Préoccupations alimentaires

Utilisation des produits et services amaigrissant

Troubles des conduites alimentaires

ACTIVITE PHYSIQUE

Entraînement excessif

Prise de suppléments

Diminution de la motivation à bouger

SANTÉ MENTALE

Faible estime de soi

Dépression, anxiété, Isolement

Répercussions sur les relations interpersonnelles

AUTRES

Frein à l'arrêt tabagique

Décrochage scolaire

Obstacle au dépistage de certaines maladies

Le programme " # c'est mon corps "

Promouvoir une image corporelle positive et accompagner les jeunes à agir en faveur de la diversité corporelle

Les objectifs

- Aller au-delà de l'apparence physique pour apprendre à connaître les qualités intérieures d'une personne
- Etre attentif.ve aux besoins de son corps (ex. se nourrir, se reposer, bouger...)
- Trouver facilement les mots pour décrire ce que je ressens lorsque l'occasion se présente
- Apprécier son corps même avec ses différences
- Reconnaître et apprécier lorsque le corps se sent bien et/ou détendu

Activité : Escape Game "#C'est mon corps"

Les participant.e.s découvrent au fur et à mesure de leur enquête les ingrédients qui contribuent au développement d'une image corporelle positive. Le temps de débriefing permet aux jeunes de développer les compétences suivantes :

- Prendre conscience des normes corporelles dans les médias sociaux
- Réorienter l'attention sur les sensations corporelles et alimentaires pour le développement d'une attitude bienveillante par rapport à soi, autrui et l'environnement
- Développer les compétences émotionnelles en faveur de l'engagement dans des actions favorables à de saines habitudes de vie.



Le programme " # c'est mon corps"

Séances complémentaires

Séance "au delà des apparences"

Objectifs

- Comprendre les multiples facteurs qui influencent le poids corporel.
- Encourager une approche globale de la santé (non centrée exclusivement sur la corpulence et l'apparence

Séance" branché sur mes signaux"

Objectifs

- Inviter les jeunes à valoriser et célébrer leurs forces dans un projet créatif collectif

Séance "connecté à mes ressentis"

Objectifs

- Identifier les signaux corporels en lien avec les besoins.
- Associer les ressentis corporels au(x) message(s) correspondant(s).
- Adapter sa réaction face au message induit





5. Les references



Références

1. Voelker, DK, Reel, JJ et Greenkeaf,C (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents : current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and therapeutics*, 6, 149-158
2. Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet. Child & adolescent health*, 4(1), 23–35.
3. Duffey K, Barbosa A, Whiting S, Mendes R, Yordi Aguirre I, Tcymbal A, Abu-Omar K, Gelius P and Breda J (2021) Barriers and Facilitators of Physical Activity Participation in Adolescent Girls: A Systematic Review of Systematic Reviews. *Front. Public Health* 9:743935.
4. Observatoire de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps), (2024). Facteurs d'influence de l'activité physique et Sportive et de la sédentarité chez les jeunes (10-19 ans). Approche socio-écologique. Revue de la littérature.
5. Glanz K, et Bishop D-B. (2010). The role of behavioral science theory in development and implementation of public health interventions. *Annual Review of Public Health*, 31 : 399-418
6. INSERM (2014). Inégalités sociales de santé en lien avec l'alimentation et l'activité physique. Expertise collective.
7. Levine M, Smolak L. The prevention of eating problems and eating disorders. Theory, research, and practice. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates; 2006. 480 p.
8. Stice E, Shaw H, Marti CN. A meta-analytic review of eating disorder prevention programs: encouraging findings. *Annu Rev Clin Psychol*. 2007;3:207-31.
9. Paxton SJ, Neumark-Sztainer D, Hannan PJ, Eisenberg ME. Body dissatisfaction prospectively predicts depressive mood and low self-esteem in adolescent girls and boys. *J Clin Child Adolesc Psychol*. 2006;35(4):539-49.
10. Johnson F, Wardle J. Dietary restraint, body dissatisfaction, and psychological distress: A prospective analysis. *J Abnorm Psychol*. 2005;114(1):119-25.
11. Stice E, Hayward C, Cameron RP, Killen JD, Taylor CB. Body-image and eating disturbances predict onset of depression among female adolescents: a longitudinal study. *J Abnorm Psychol*. 2000;109(3): 438-44.
12. Tantleff-Dunn S, Lindner DM. Body image and social functioning. In: Cash TF, Smolak L, editors. *Body Image A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. 2nd ed. New York: The Guilford Press; 2011. pp. 263-70.