



Promotion Santé Suisse

Document de travail 29

L'image corporelle positive chez les adolescents

Promotion Santé Suisse est une fondation soutenue par les cantons et les assureurs-maladie. En vertu de son mandat légal (Loi sur l'assurance-maladie, art. 19), elle exécute des mesures destinées à promouvoir la santé. La Fondation est soumise au contrôle de la Confédération. Son organe de décision suprême est le Conseil de Fondation. Deux bureaux, l'un à Berne et l'autre à Lausanne, en forment le secrétariat. Actuellement, chaque personne verse, en Suisse, un montant de CHF 2.40 par année en faveur de Promotion Santé Suisse. Ce montant est encaissé par les assureurs-maladie pour le compte de la Fondation. Informations complémentaires: www.promotionsante.ch

Dans la série «**Document de travail de Promotion Santé Suisse**», la Fondation publie des travaux réalisés par elle-même ou sur mandat. Ces documents de travail ont pour objectif de soutenir les expertes et experts dans la mise en place de mesures dans le domaine de la promotion de la santé et de la prévention. Le contenu de ces derniers est de la responsabilité de leurs auteurs. Les documents de travail de Promotion Santé Suisse sont généralement disponibles sous forme électronique (PDF).

Impressum

Editeur

Promotion Santé Suisse

Auteure

Dr Christine Forrester-Knauss, psychologue, Clinique Schützen, Rheinfelden

Responsabilité et coordination Promotion Santé Suisse

Chiara Testera Borrelli, Co-responsable Poids corporel sain, Programmes d'action cantonaux

Série et numéro

Promotion Santé Suisse Document de travail 29

Forme des citations

Forrester-Knauss, C. (2014). *L'image corporelle positive chez les adolescents*. Promotion Santé Suisse Document de travail 29, Berne et Lausanne

Crédit photographique image de couverture

shutterstock

Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse
Dufourstrasse 30, case postale 311, CH-3000 Berne 6
Tél. +41 31 350 04 04, fax +41 31 368 17 00
office.bern@promotionsante.ch
www.promotionsante.ch

Texte original

Allemand

Numéro de commande

02.0038.FR 12.2014

Ce document de travail est également disponible en allemand (numéro de commande 02.0038.DE 12.2014).

ISSN

2296-5696

Télécharger le PDF

www.promotionsante.ch/publications

Editorial

Poids corporel sain – notre priorité à long terme

Aujourd'hui, 41% de la population suisse est en surpoids ou obèse. Les dernières enquêtes montrent que le taux moyen d'obésité et de surpoids chez les écoliers en Suisse est de 17,5%. Lorsque l'indice de masse corporelle (IMC) augmente, le risque de développer différentes maladies s'accroît. Il est donc essentiel d'empêcher l'apparition même du surpoids ou de l'obésité.

Le domaine «Poids corporel sain» est donc un élément central de la stratégie à long terme 2007–2018 de Promotion Santé Suisse. Avec nos partenaires cantonaux, nous investissons une grande partie de nos ressources dans le domaine du poids corporel sain chez les enfants et les adolescents. L'objectif à long terme est d'augmenter la part de la population ayant un poids corporel sain. Grâce à une stratégie qui porte aussi bien sur les conditions de vie que sur les comportements, Promotion Santé Suisse entend contribuer à inverser la tendance qui prédomine actuellement.

Le thème «Image corporelle saine» – un besoin des cantons

Lancés en 2007, les programmes d'action cantonaux (PAC) se concentrent sur la promotion d'un poids corporel sain chez les enfants et les adolescents de 0 à 16 ans. Il est impératif d'adopter une attitude positive vis-à-vis de son corps pour que les mesures en faveur d'une plus grande activité physique et d'une alimentation saine chez les enfants et les adolescents portent leurs fruits. Notre programme «Poids corporel sain» ne s'attache donc pas uniquement à promouvoir l'alimentation saine et l'activité physique auprès des enfants et des adolescents. Nous les aidons également à développer une saine image de leur corps. Dans ce contexte, il est important d'attirer l'attention et de sensibiliser explicitement la population au thème de l'image corporelle saine/Healthy Body Image (HBI).

L'image corporelle positive chez les adolescents

Ce document complète le document de travail n° 3 «Image corporelle saine – Healthy Body Image» en illustrant de manière approfondie les éléments constitutifs d'une image corporelle positive. Il donne également des pistes pour le travail sur le terrain avec les jeunes. Nous remercions Christine Forrester-Knauss pour le travail très intéressant et de grande qualité qui a été effectué. Nous sommes sûres que ce document sera très utile aux acteurs de la promotion de la santé dans le développement ultérieur de leurs activités.

Bettina Abel Schulte

Vice-directrice / Responsable des programmes

Chiara Testera Borrelli

Co-responsable Poids corporel sain,
Programmes d'action cantonaux

Table des matières

Management Summary	5
1 L'image corporelle positive dans une optique de santé publique	6
2 Qu'est-ce qu'une image corporelle positive?	8
3 Comment promouvoir une image corporelle positive?	9
3.1 Estime du corps et reconnaissance de la singularité de la personne	9
3.2 Soutien interpersonnel, acceptation inconditionnelle du corps par les proches et modèle d'apprentissage	9
3.3 Education aux médias / filtrage protecteur	10
3.4 Définition plus large de la beauté	11
3.5 Etre à l'écoute de son corps et en prendre soin	11
3.6 Synthèse: comment promouvoir une image corporelle positive?	12
4 Conclusion	14
Bibliographie	15

Management Summary

Le présent document de travail donne une vue d'ensemble de l'état actuel de la recherche sur l'image corporelle positive chez les adolescents et expose de quelle manière la promotion de la santé peut favoriser cette dernière dans la pratique. L'image corporelle est étroitement liée à l'estime de soi. Or, c'est surtout à l'adolescence que des problèmes psychiques peuvent se développer à cause d'une image corporelle négative. Il est donc important de savoir quels adolescents sont satisfaits de leur corps et pour quelles raisons afin de pouvoir les soutenir à maintenir et développer une image corporelle positive au moyen de mesures de promotion de la santé et de prévention. Après une analyse approfondie de la littérature existante, le document résume les résultats de la recherche actuelle sur le thème de l'image corporelle positive. Il explique comment l'image corporelle positive peut être définie et quels sont les facteurs importants qui l'influencent. Aussi bien les facteurs interpersonnels que les facteurs intra-individuels jouent un rôle majeur dans ce domaine et doivent être pris en compte dans la prévention. Les recommandations formulées à partir des résultats scientifiques doivent permettre aux parents, aux enseignants, aux professionnels comme le personnel médical et aux autres adultes ayant un rôle d'exemple de contribuer à une image corporelle positive des adolescents.

1 L'image corporelle positive dans une optique de santé publique

Dans les sociétés occidentales, l'apparence et le corps jouent un rôle majeur. La satisfaction d'une personne à l'égard de son corps est liée au sentiment global d'estime de soi (Swami, Airs, Chouhan, Leon et Towell, 2009; Swami, Stieger, Haubner et Voracek, 2008) et a une importance capitale dans la façon dont la personne se sent et se perçoit. De nombreuses études ont montré que la majorité des femmes et des filles avaient une image négative de leur corps (p.ex. Bearman, Presnell, Martinez et Stice, 2006; Levine et Smolak, 2002; Narring et al., 2004) et les résultats de la recherche indiquent que les garçons aussi deviennent de plus en plus insatisfaits de leur corps (Tiggemann, 2011). Les travaux de recherche effectués dans différents pays (p.ex. aux Etats-Unis et en Australie) font apparaître que les enfants commencent dès l'âge de six ans à se soucier de leur silhouette et de leur poids et qu'environ 30 à 50% des six à douze ans se déclarent mécontents de leur aspect physique (Ricciardelli et McCabe, 2001; Smolak, 2011). L'adolescence est une période particulièrement vulnérable en ce qui concerne l'image corporelle: une image corporelle négative peut favoriser le développement d'autres problèmes psychologiques, notamment des dérèglements alimentaires (Stice, 2002), voire des troubles psychiques plus graves tels que des troubles du comportement alimentaire ou des symptômes dépressifs (Brausch et Gurierrez, 2009; Wertheim et Paxton, 2011). Des études longitudinales sur des adolescents ont montré que l'image corporelle était relativement stable dans le temps (Wertheim et Paxton, 2011), ce qui signifie qu'une image corporelle négative peut subsister longtemps. Il est donc nécessaire de mettre en place des programmes de prévention et d'intervention précoce lors de cette phase du développement où les problèmes apparaissent. Les programmes de prévention pour l'amélioration de l'image corporelle des garçons restent toutefois sous-représentés (Ricciardelli et McCabe, 2011) et n'avaient jusqu'à présent qu'une efficacité très réduite (Bird, Halliwell, Diedrichs et Harcourt, 2013), voire nulle (McCabe, Ricciardelli et Karantzas, 2010).

Au cours des 50 dernières années, la recherche et la pratique dans le domaine de l'image corporelle se sont principalement attachées à comprendre le problème d'une image corporelle négative, c'est-à-dire de l'insatisfaction à l'égard de son propre corps, à trouver comment l'éviter et comment le traiter (Cash et Smolak, 2011). Comptant parmi les principaux facteurs prédictifs des dérèglements alimentaires, la question de la prévention d'une image corporelle négative et de son rôle prédictif revêt également une importance cruciale. Néanmoins, dans une optique de santé publique, il est essentiel de s'intéresser également en premier lieu à l'image corporelle positive et aux facteurs connexes, car le maintien de la santé – dans ce contexte, d'une image corporelle positive – constitue un objectif prioritaire, parallèlement au rétablissement de la santé. Ainsi, tant au niveau scientifique que dans la pratique se pose la question de savoir comment se forme une image corporelle positive et quels sont les facteurs qui expliquent ce phénomène, l'entretiennent et le soutiennent. Les recherches menées jusqu'à présent montrent qu'une image corporelle positive ne saurait être simplement mise au même niveau qu'une faible image corporelle négative. On peut donc établir la distinction entre les personnes ayant une image corporelle positive, celles qui ont une image corporelle neutre et celles qui ont une image corporelle négative (Tylka, 2011). Les facteurs individuels, culturels, familiaux et interpersonnels liés à une image corporelle négative, par exemple une faible estime de soi, la pression ressentie de la part des médias concernant l'obligation d'être mince ou le perfectionnisme, ne sont pas nécessairement associés à une image corporelle positive. Il n'y a eu jusqu'à aujourd'hui que très peu d'études sur les facteurs qui jouent un rôle à cet égard (Avalos, Tylka et Wood-Barcalow, 2005). Quels jeunes sont satisfaits de leur corps et comment l'expliquer? Il est indispensable de comprendre ce qui contribue à une image corporelle positive et d'identifier les personnes satisfaites de leur corps pour mettre en place des mesures préventives et un traitement visant à développer une image corporelle

positive. Qu'est-ce qui amène les gens à apprécier leur corps, à le respecter, à le traiter avec soin et à se sentir bien dans leur corps? La recherche dans ce domaine en est encore à ses débuts par rapport à la recherche sur l'image corporelle négative (Tylka, 2011). Sur la base de la recherche actuelle, nous présentons ci-dessous les facteurs importants liés à une image corporelle positive chez les adolescents, ce qui peut être fait au niveau de l'image corporelle positive dans le cadre de la promotion de la santé et comment il est possible, dans la pratique, de soutenir une image corporelle positive.

2 Qu'est-ce qu'une image corporelle positive?

Sachant qu'il convient, comme nous l'avons déjà mentionné, de faire la différence entre l'image corporelle positive et l'image corporelle négative, comment définir ce qu'est une image corporelle positive? Selon Avalos et al. (2005), 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;
- 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.);
- la protection du corps par le rejet des idéaux corporels irréalistes tels qu'ils sont décrits dans les médias.

Les personnes ayant une image corporelle positive décrivent leur corps comme étant beau, se sentent bien et parfaitement à l'aise dans leur corps, en prennent soin et respectent ses besoins (Tylka, 2011). L'image du corps se développe sous l'influence conjuguée des facteurs environnementaux, des expériences relationnelles (p. ex. socialisation culturelle, y compris un idéal de beauté dominant, feedback¹, apprentissage à partir d'un modèle²), des facteurs intrapersonnels cognitifs et émotionnels (p. ex. l'estime de soi), des caractéristiques physiques (poids, apparence physique) et du comportement (bonnes/mauvaises habitudes alimentaires, attention portée à son corps) (Cash, 2011). Pour mieux cerner l'image corporelle positive, Avalos, Tylka et Wood-Barcalow (2005) ont élaboré le Body Appreciation Scale, un bref questionnaire en 13 points, valide et fiable. Cet outil a également été validé en version allemande (Swami, Stieger, Haubner et Voracek, 2008).

¹ Par exemple sous forme de commentaires sur le physique ou le poids de la part des amis, des proches, etc.

² Apprentissage à partir d'un modèle de référence, par exemple les parents ou toute autre personne ayant un rôle de modèle

3 Comment promouvoir une image corporelle positive?

Tant les facteurs environnementaux que les facteurs intra-individuels ont un impact sur l'image corporelle; on peut le décrire comme un processus à double sens dans le cadre duquel un environnement spécifique influence l'image corporelle d'une personne et cette personne, en fonction de sa personnalité et de son image corporelle, recherche elle-même un environnement spécifique (p. ex. un cercle d'amis) et exerce en retour une influence sur celui-ci. On suppose donc que les personnes ayant une image corporelle positive recherchent des partenaires et des amis qui les encourageront à apprécier leur corps et à porter sur lui un regard valorisant. Etant donné que la recherche dans le domaine de l'image corporelle positive en est encore à ses débuts, on connaît peu la façon dont les divers facteurs s'influencent mutuellement et comment ils sont corrélés entre eux (Iannantuono et Tylka, 2012). Des études qualitatives comportant des interviews semi-structurées (Frisén et Holmqvist, 2010; Holmqvist et Frisén, 2012; Wood-Barcalow, Tylka, Augustus-Horvath, 2010) nous ont fourni certains éléments sur les facteurs déterminants pour l'image corporelle positive, lesquels ont ensuite été examinés et validés par des études quantitatives (Diedrichs et Lee, 2011; Halliwell, 2013; Kelly, Wall, Eisenberg, Story et Neumark-Sztainer, 2005; Snapp, Hensley-Choate et Ryu, 2012; Want, 2009). Nous présentons ci-après les différents facteurs qui ont été à ce jour établis comme déterminants par la recherche pour soutenir l'image corporelle positive.

3.1 Estime du corps et reconnaissance de la singularité de la personne

Une étude qualitative (Frisén et Holmqvist, 2010), dans le cadre de laquelle des adolescents ayant une image corporelle positive ont été interrogés sur leur niveau de satisfaction par rapport à leur corps, a révélé que ces derniers acceptaient leur physique, en dépit de certaines imperfections. Le fait de savoir à quoi ressemble un corps «normal» et que celui-ci

n'est pas aussi parfait qu'on veut bien souvent le représenter contribue à faire accepter ses propres imperfections physiques. On a également constaté qu'apprécier son corps pour ses fonctionnalités, c'est-à-dire pour ses performances, plutôt que pour son aspect était un autre facteur important chez les adolescents ayant une image corporelle positive. Néanmoins, l'image corporelle positive n'est pas uniquement liée à l'acceptation des imperfections, mais aussi au respect et à l'estime, qui se traduisent par l'émotion (p. ex. la joie), la cognition (p. ex. des réflexions telles que «Je veux faire attention à mon corps» ou «Je respecte mon corps») et une attitude protectrice (p. ex. consommer moins de médias qui présentent des canons de beauté irréalistes) à l'égard du corps (Wood-Barcalow et al., 2010).

3.2 Soutien interpersonnel, acceptation inconditionnelle du corps par les proches et modèle d'apprentissage

Les commentaires et les conversations sur l'apparence physique sont considérés comme des facteurs de risque pour le développement d'une image corporelle négative, et il a été démontré que ces facteurs augmentaient l'intériorisation d'un idéal physique et l'insatisfaction vis-à-vis de son corps (Clark et Tiggemann, 2006). On suppose donc qu'être en contact avec des personnes ayant une image positive de leur corps contribue à promouvoir une image corporelle positive. Le fait d'être accepté et apprécié par des personnes de référence importantes peut avoir un effet positif sur l'image corporelle (Wood-Barcalow et al., 2010). La famille principalement et l'influence des parents en particulier jouent un rôle important à l'égard de l'image corporelle positive (Neumark-Sztainer, 2005; Ricciardelli, McCabe et Banfield, 2000; Snapp, Hensley-Choate et Ryu, 2012). Les parents peuvent avoir un impact positif sur l'image corporelle de plusieurs façons. Ils peuvent donner l'exemple en adoptant eux-mêmes un comportement sain, ils peuvent encourager directement

leurs enfants à mener un mode de vie sain (p. ex. en les incitant à faire suffisamment d'exercice physique) et se focaliser davantage sur la santé en général que sur le poids (Neumark-Sztainer, 2009; Neumark-Sztainer, 2005). Les commentaires des parents qui demandent à leurs enfants de contrôler leur alimentation et de ne pas trop manger risquent de compromettre l'acceptation de leur corps (Iannantuono et Tylka, 2012). Les professionnels et les spécialistes de l'image corporelle peuvent aider les parents à comprendre ces interactions en leur montrant que les messages qu'ils adressent à leurs enfants concernant l'alimentation et le poids sont directement liés à la manière dont ces derniers se sentent, à la façon dont ils appréhendent leur corps et comment ils perçoivent intuitivement leurs propres sensations de faim et de satiété. Kelly et al. (2005) ont montré qu'il y avait une plus grande probabilité que les parents et les pairs des filles pleinement satisfaites de leur corps encouragent une alimentation saine et l'activité physique plutôt que des régimes.

3.3 Education aux médias / filtrage protecteur

Les médias propagent des représentations malsaines de l'idéal corporel féminin. Le corps de la femme idéale est grand, mince, blanc, avec une poitrine relativement forte (Levine et Chapman, 2011). Ce canon de beauté est présenté comme étant normal, sain et accessible grâce à une motivation suffisante. L'idéal masculin est plus diversifié, également grand et mince, et le plus souvent musclé (Levine et Chapman, 2011). Ce standard de la beauté peut être transmis par les médias (télévision, jeux vidéo, magazines, films, Internet) ainsi que par les parents, les pairs, les frères et sœurs, l'école, voire le personnel médical (Wertheim et Paxton, 2011), et cela peut aboutir soit à la promotion par l'environnement d'un idéal corporel irréaliste et malsain, soit à l'acceptation de son corps. L'estime de soi est un facteur important dans le processus d'intériorisation des canons de beauté. Ainsi, le degré d'intériorisation de l'idéal de beauté dominant par un individu est lié à l'estime de soi (Tiggemann, 2011). Les personnes ayant une haute estime d'elles-mêmes sont moins influencées par les idéaux de beauté véhiculés par

les médias que les personnes n'ayant qu'une faible estime d'elles-mêmes (Tiggemann, 2011).

La consommation des médias montrant un corps idéalisé mince ou musclé peut avoir un impact négatif sur l'image corporelle (Grabe, Ward et Hyde, 2008; Levine et Murnen, 2009). C'est pourquoi on considère, dans les programmes de prévention, que l'éducation aux médias, sous la forme d'une remise en question de l'idéal corporel irréaliste et de la réduction de son intériorisation, joue un rôle important pour empêcher le développement d'une image corporelle négative (Bird et al., 2013). Les résultats d'une étude auprès de jeunes Suisses montrent que l'intériorisation d'un corps musclé idéal a moins d'impact sur l'image corporelle des garçons que l'intériorisation d'un canon de beauté et de minceur sur l'image corporelle des jeunes filles (Knauss, Paxton et Alsaker, 2007). Une autre étude révèle que chez les filles, le temps passé à consommer des médias prônant l'idéal corporel est en corrélation avec le sentiment d'insatisfaction à l'égard du corps (Levine et Chapman, 2011). Chez les adolescentes, les magazines semblent avoir un plus grand impact sur l'image corporelle que la télévision. Chez les garçons, on observe une faible corrélation entre la lecture de magazines de fitness et le sentiment d'insatisfaction à l'égard de leur corps, mais il n'y a pas encore suffisamment d'études, notamment d'études à long terme, pour avancer des affirmations catégoriques sur l'influence des médias sur l'image corporelle des garçons (Levine et Chapman, 2011). Une étude australienne avec des adolescents (Hargreaves et Tiggemann, 2004) fait également apparaître que l'influence des médias sur l'image corporelle est plus forte chez les filles que chez les garçons, ce qui indique que l'éducation aux médias est une composante importante des programmes de prévention auprès des filles. Chez les garçons, la réaction à l'idéal de la beauté n'est pas associée à l'image corporelle (Smolak, 2011). Par conséquent, sur la base des résultats des recherches effectuées jusqu'à présent, on ignore le degré d'efficacité de l'éducation aux médias chez les garçons.

Il a été démontré qu'une image corporelle positive protégeait contre les influences négatives des médias (Halliwell, 2013; Want, 2009; Wood-Barcalow, Tylka et Augustus-Horvath, 2010). Les jeunes ayant

une image corporelle positive ont élaboré un filtre leur permettant de bloquer les images ou les influences qui affectent l'image corporelle de façon négative et d'absorber les influences positives pour l'image corporelle (Wood-Barcalow et al., 2010). Les filles âgées de six à douze ans qui ont rejeté l'idéal de beauté et de minceur représenté dans les médias présentaient des valeurs plus élevées en matière d'image corporelle positive que les filles qui ont intériorisé ce canon de beauté. Lorsqu'on leur a montré des images de mannequins minces, ces filles ont déclaré qu'elles n'aimaient pas leur physique (Smolak, 2011).

3.4 Définition plus large de la beauté

Parallèlement à l'influence sur l'image corporelle au niveau individuel sous la forme de programmes de prévention, il a été évoqué la nécessité d'exercer un impact sur l'image corporelle en amont, en substituant à l'idéal de beauté présenté dans les médias un modèle de beauté de poids normal et d'aspect ordinaire, et en montrant un large éventail de morphologies différentes dans les médias (Diedrichs et Lee, 2011). En présentant dans les médias des mannequins de corpulence normale ou en évitant de retoucher les photos, on pourrait obtenir une définition plus large de la beauté et l'idéal de beauté mince/musclé pourrait être remplacé par des canons de beauté plus réalistes. À cet égard, la question se pose de savoir quelle devrait être la part de responsabilité de l'industrie de la mode et de la publicité dans la création d'une image corporelle positive ou la prévention d'un sentiment d'insatisfaction à l'égard de son corps (Diedrichs et Lee, 2011). Plusieurs études expérimentales effectuées au Royaume-Uni et une étude australienne (Diedrichs et Lee, 2011; Dittmar et Howard, 2004; Halliwell et Dittmar, 2004; Halliwell, Dittmar et Howe, 2005) ont montré que des photos de mannequins de corpulence normale ont un impact plus positif sur l'image corporelle que des photos de mannequins minces. L'industrie de la publicité et de la mode pourrait rétorquer qu'un produit présenté avec des mannequins minces se vend mieux. Toutefois, en comparaison, l'effet de la publicité avec des mannequins de corpu-

lence normale a été jugé positif, ce qui signifie que son efficacité n'a pas été considérée plus faible qu'avec des mannequins minces (Diedrichs et Lee, 2011). Ce résultat invalide l'argument de l'industrie de la publicité et de la mode affirmant que les produits présentés avec des mannequins conformes aux canons de beauté et de minceur se vendent mieux. Dans une étude qualitative réalisée auprès d'adolescents en Suède (Holmqvist et Frisén, 2012), il apparaît clairement que les jeunes qui ont une image corporelle positive sont critiques à l'égard de l'idéal de beauté courant et le jugent irréaliste et artificiel. À cette occasion, ces derniers ont donné une définition plus large de la beauté en la définissant comme quelque chose de subjectif. Sur la base de ces résultats, on peut conclure qu'une évolution de la représentation médiatique du corps féminin et masculin, passant d'un corps très mince/musclé à un corps plus réaliste ou à la représentation de diverses morphologies, aurait un impact sur l'intériorisation de l'idéal de beauté et pourrait ainsi avoir un effet positif sur l'image corporelle. Pour obtenir une image corporelle positive, il est souhaitable que les jeunes adoptent une définition plus large de la beauté en ce qui concerne le corps et fassent preuve de respect et de tolérance à l'égard des différentes morphologies et corpulences.

3.5 Être à l'écoute de son corps et en prendre soin

Il a été démontré que l'image corporelle positive était fortement liée à la santé et à un comportement positif en matière de santé, notamment l'adoption d'une alimentation saine ou la pratique d'une activité physique (Frisén et Holmqvist, 2010; Tylka, 2011). Ainsi, une personne avec une image corporelle positive présente un poids corporel plus stable et des habitudes alimentaires plus saines qu'une personne ayant une image négative de son corps. Les personnes qui ont une image corporelle positive ont une approche intuitive de la nourriture et se basent sur leur perception de la faim et de la satiété (Iannantuono et Tylka, 2012). Outre une alimentation saine, le sport et l'activité physique jouent également un rôle important pour une image corporelle positive. Les résultats de plusieurs méta-analyses ont mon-

tré que le sport avait un effet bénéfique sur l'image corporelle (Campbell et Hausenblas, 2009; Martin Ginis et Bassett, 2011), sachant que l'amélioration de la forme ressentie et l'augmentation de l'efficacité personnelle constituent des changements importants et qu'il faut pratiquer un sport que l'on apprécie. On a établi que le sport avait plus d'impact sur l'image corporelle chez les adultes que chez les enfants et les adolescents (Campbell et Hausenblas, 2009). Dans l'étude qualitative de Frisén et Holmqvist (2010), la majorité des jeunes ayant une image corporelle positive ont déclaré être physiquement très actifs et accordé une importance majeure à l'activité physique dans leur vie. Néanmoins, la motivation pour faire du sport joue un rôle crucial. Ainsi, la pratique du sport pour le plaisir et pour des raisons de santé a une corrélation positive avec l'image corporelle, tandis que la pratique du sport pour modifier sa silhouette a un impact négatif sur l'image corporelle (Pritchard et Tiggemann, 2008).

Dans les programmes d'intervention visant à promouvoir un poids corporel sain, on a constaté que l'image corporelle était positivement influencée par l'importance accordée à de saines habitudes alimentaires et un bon niveau d'activité physique, et pas par la perte de poids et un régime alimentaire strict (Liebman, 2005).

3.6 Synthèse: comment promouvoir une image corporelle positive?

Le tableau 1 est un récapitulatif des facteurs mentionnés ci-dessus et pouvant être intégrés dans la pratique pour promouvoir une image corporelle positive. Il reprend les éléments qui, sur la base des recherches effectuées jusqu'à présent, ont été établis comme déterminants pour l'image corporelle et la promotion de la santé, ainsi que les comportements qui en découlent en matière de santé.

Tableau 1: comment promouvoir l'image corporelle positive dans la pratique?**1. Se concentrer sur l'amélioration de la santé et du bien-être (et non pas sur le poids corporel)**

La pratique d'une activité physique régulière et une alimentation saine permettent de prendre au sérieux la santé physique. Il est conseillé de se concentrer sur la santé et la forme physique plutôt que sur le poids, la corpulence ou la morphologie. Une activité physique régulière pour le plaisir et le fait de se concentrer non pas sur son apparence mais sur les fonctionnalités du corps sont bénéfiques pour une image corporelle positive. Respecter son corps pour ce qu'il peut faire et ce qu'il permet de faire plutôt que de le réduire à sa seule apparence peut contribuer à renforcer le sentiment de satisfaction à l'égard de son corps. Pour encourager le développement d'une image corporelle positive, les parents peuvent donner l'exemple en adoptant eux-mêmes un comportement sain, ils peuvent encourager directement leurs enfants à mener un mode de vie sain (p. ex. en les incitant à faire suffisamment d'exercice physique) et se focaliser davantage sur la santé en général que sur le poids.

2. Se protéger contre les influences négatives pour le corps

L'acceptation des canons de beauté irréalistes, qui peuvent être véhiculés par les amis, les médias ou la famille, peut avoir un impact négatif sur l'image corporelle. Ces idéaux de beauté irréalistes ou le contact avec des personnes qui jugent autrui uniquement sur l'apparence devraient être remis en cause et il faudrait éviter dans la mesure du possible de s'exposer à ces influences. Les commentaires négatifs sur le corps ou, par exemple, les exhortations à manger moins peuvent inciter un jeune à se focaliser sur son physique et sur son poids et contribuer ainsi à ce qu'il développe une image corporelle négative.

3. Mettre en place un soutien social positif

Se construire un environnement qui encourage à profiter de la vie tout en intégrant de saines habitudes au quotidien peut contribuer au bien-être général et renforcer l'image corporelle positive.

4. Faire preuve de respect vis-à-vis de son corps et montrer ainsi l'exemple

Adopter un comportement sain et une attitude bienveillante et respectueuse à l'égard de son corps (ou le corps des autres) ou percevoir son propre corps en conséquence (en se concentrant sur ses aspects positifs) peut favoriser une image corporelle positive. Il convient également de prendre conscience du fait que les commentaires négatifs sur son propre corps ou le corps d'autrui peuvent avoir des effets négatifs et contribuer à développer un sentiment d'insatisfaction vis-à-vis de son corps. Une attitude respectueuse envers son propre corps implique également de tenir compte de ses besoins (p. ex. sommeil, alimentation saine, activité physique, repos, gestion du stress).

4 Conclusion

Sachant que les effets d'une image corporelle négative ont été démontrés sur la santé psychique et physique des adolescents (Neumark-Sztainer, Paxton, Hannan, Haines et Story, 2006), il est important de soutenir le développement d'une image corporelle positive chez les jeunes dans le cadre de mesures préventives pour la promotion de la santé. La recherche et, partant, l'élaboration de mesures de prévention et d'intervention efficaces dans le domaine de l'image corporelle positive n'en sont encore qu'à leurs débuts. L'importance de différents facteurs en lien avec l'image corporelle positive a été illustrée et les recommandations qui en découlent sont résumées dans le tableau 1. Il a été établi que l'image corporelle positive pouvait être renforcée à l'aide de programmes de prévention (Franko, Cousineau, Rodgers et Roehrig, 2013; McVey et al., 2010), ce qui est également considéré comme utile et efficace pour la prévention de la prise de poids et des troubles alimentaires (Neumark-Sztainer, 2009; Neumark-Sztainer et al., 2010). Afin d'entretenir ou d'améliorer une image corporelle positive, on pourrait, par exemple, contribuer à son développement à court terme chez les filles par le biais d'un programme de prévention sur Internet (Franko, Cousineau, Rodgers et Roehrig, 2013). La compréhension des différents facteurs qui interviennent dans le développement d'une image corporelle positive ainsi que de leur corrélation et de leur importance en tant que facteurs prédictifs pourrait être approfondie par des recherches supplémentaires en vue d'élaborer également des programmes efficaces à long terme pour les garçons.

Bibliographie

- Avalos, L., Tylka, T. L. & Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image, 2*, 85-297.
- Bearman, S. K., Presnell, K., Martinez, E. & Stice, E. (2006). The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence, 35*, 229-241.
- Bird, E., Halliwell, E., Diedrichs, P. C. & Harcourt, D. (2013). Happy Being Me in the UK: A controlled evaluation of a school-based body image intervention with pre-adolescent children. *Body Image, 10*, 326-334.
- Brausch, A. M. & Gutierrez, P. M. (2009). The role of body image and disordered eating as risk factors for depression and suicidal ideation in adolescents. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 9*, 58-71.
- Campbell, A. & Hausenblas, H. A. (2009). Effects of exercise interventions on body image: A meta-analysis. *Journal of Health Psychology, 14*, 780-793.
- Cash, T. F. (2011). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In C. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image. A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 39-47). New York, NY: The Guildford Press.
- Cash, T. F. & Smolak, L. (2011). Understanding body images. Historical and contemporary perspectives (Eds.), *Body image. A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 3-11). New York, NY: The Guildford Press.
- Clark, L. S. & Tiggemann, M. (2006). Appearance culture in 9- to 12-year-old girls: Media and peer influences on body dissatisfaction. *Journal of Social Development, 15*, 628-643.
- Diedrichs, P. C. & Lee, C. (2011). Waif goodbye! Average-size female models promote positive body image and appeal to consumers. *Psychology & Health, 26*, 1273-1291.
- Dittmar, H. & Howard, S. (2004). Professional hazards? The impact of models' body size on advertising effectiveness and women's body-focused anxiety in professions that do and do not emphasise the cultural ideal of thinness. *British Journal of Social Psychology, 43*, 477-497.
- Franko, D. L., Cousineau, T. M., Rodgers, R. F. & Roehrig, J. P. (2013). BodiMojo: Effective Internet-based promotion of positive body image in adolescent girls. *Body Image, 10*, 481-488.
- Frisén, A. & Holmqvist, K. (2010). What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body Image, 7*, 205-212.
- Grabe, S., Ward, L. M. & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin, 134*, 460-476.
- Halliwell, E. (2013). The impact of thin idealized media images on body satisfaction: Does body appreciation protect women from negative effects? *Body Image, 10*, 509-514.

- Halliwel, E. & Dittmar, H. (2004). Does size matter? The impact of model's body size on women's body-focused anxiety and advertising effectiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*, 104-122.
- Halliwel, E., Dittmar, H. & Howe, J. (2005). Short research note: The impact of advertisements featuring ultra-thin or average-size models on women with a history of eating disorders. *Journal of Community and Applied Social Psychology, 15*, 405-413.
- Hargreaves, D. A. & Tiggemann, M. (2004). Idealized media images and adolescent body image: "comparing" boys and girls. *Body Image, 1*, 351-361.
- Holmqvist, K. & Frisén, A. (2012). "I bet they aren't that perfect in reality": Appearance ideals viewed from the perspective of adolescents with a positive body image. *Body Image, 9*, 388-395.
- Iannantuono, A. C. & Tylka, T. L. (2012). Interpersonal and intrapersonal links to body appreciation in college women: An exploratory model. *Body Image, 9*, 227-235.
- Kelly, A. M., Wall, M., Eisenberg, M. E., Story, M. & Neumark-Sztainer, D. (2005). Adolescent girls with high body satisfaction: who are they and what can they teach us? *Journal of Adolescent Health, 37*, 391-396.
- Knauss, C., Paxton, S. J. & Alsaker, F. D. (2007). Relationships amongst body dissatisfaction, internalisation of the media body ideal and perceived pressure from media in adolescent girls and boys. *Body Image, 4*, 353-360.
- Levine, M. P. & Chapman, K. (2011). Media influences on body image (Eds.), *Body image. A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 101-109). New York, NY: The Guildford Press.
- Levine, M. P. & Murnen, S. K. (2009). Everybody knows that mass media are/are not [pick one] a cause of eating disorders. A critical review of evidence for a causal link between media, negative body image and disordered eating in females. *Journal of Social and Clinical Psychology, 28*, 9-42.
- Levine, M. P. & Smolak, L. (2002). Body image development in adolescence. In T. F. Cash & Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 74-82). New York: Guilford Press.
- Liebman, M. (2005). Lessons learned from WIN the Rockies and other key studies. *Journal of Nutrition Education and Behavior, 37*, S95-S100.
- Martin Ginis, K. A. & Bassett, R. L. (2011). Exercise and changes in body image (Eds.), *Body image. A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 378-386). New York, NY: The Guildford Press.
- McVey, G. L. et al. (2010). Promoting positive body image among university students: A collaborative pilot study. *Body Image, 7*, 200-204.
- Narring, F., Tschumper, A., Inderwildi, L., Jeannin, A., Addor, V., Bütikofer, A., Suris, J.-C., Diserens, C., Alsaker, F. D. & Michaud, P.-A. (2004). Gesundheit der Jugendlichen in der Schweiz (2002) [SMASH 2002 Swiss multicenter adolescent study on health 2002]. Schlussbericht. Bern: Institut für Psychologie.

Neumark-Sztainer, D. (2009). Preventing obesity and eating disorders in adolescents: What can health care providers do? *Journal of Adolescent Health, 44*, 206-213.

Neumark-Sztainer, D. (2005). Preventing the broad spectrum of weight-related problems: working with parents to help teens achieve a healthy weight and a positive body image. *Journal of Nutrition Education and Behavior, 37*, 133-139.

Neumark-Sztainer, D. R., Riend, S. E., Flattum, C. F., Hannan, P. J., Story, M. T., Bauer, K. W., Feldman, S. B. & Petrich, C. A. (2010). New Moves-Preventing weight related problems in adolescent girls. A group-randomized study. *American Journal of Preventive Medicine, 39*, 421-432.

Neumark-Sztainer, D., Paxton, S. J., Hannan, P. J., Haines, J. & Story, M. (2006). Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviors in adolescent females and males. *Journal of Adolescent Health, 39*, 244-251.

Prichard, I. & Tiggemann, M. (2008). Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise. *Psychology of Sport and Exercise, 9*, 855-866.

Ricciardelli, L. A. & McCabe, M. P. (2011). Body image development in adolescent boys. In C. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image. A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 85-92). New York, NY: The Guildford Press.

Ricciardelli, L. A. & McCabe, M. P. (2001). Children's body image concerns and eating disturbances: A review of the literature. *Clinical Psychology Review, 21*, 325-344.

Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P. & Banfield, S. (2000). Body image and body change methods in adolescent boys. Role of parents, friends, and the media. *Journal of Psychosomatic Research, 49*, 189-197.

Smolak, L. (2011). Body image development in childhood. In C. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image. A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 67-75). New York, NY: The Guildford Press.

Snapp, S., Hensley-Choate, L. & Ryu, E. (2012). A body image resilience model for first-year college women. *Sex Roles, 67*, 211-221.

Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 128*, 825-848.

Stice, E. & Whitenton, K. (2002). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: A longitudinal investigation. *Developmental Psychology, 38*, 669-678.

Swami, V., Airs, N., Chouhan, B., Leon, M. A. P. & Towell, T. (2009). Are there ethnic differences in positive body image among female British undergraduates? *European Psychologist, 14*, 288-296.

Swami, V., Stieger, S., Haubner, T. & Voracek, M. (2008). German translation and psychometric evaluation of the Body Appreciation Scale. *Body Image, 5*, 122-127.

Tiggemann, M. (2011). Sociocultural perspectives on human appearance and body image. In C. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image. A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 12-19). New York, NY: The Guildford Press.

Tylka, T. L. (2011). Positive psychology perspectives on body image. In C. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image. A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 56-64). New York, NY: The Guildford Press.

Want, S. C. (2009). Meta-analytic moderators of experimental exposure to media portrayals of women on female appearance satisfaction: Social comparisons as automatic processes. *Body Image, 6*, 257-269.

Wertheim, E. H. & Paxton, S. J. (2011). Body image development in adolescent girls. In C. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image. A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 76-84). New York, NY: The Guildford Press.

Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L. & Augustus-Horvath, C. L. (2010). "But I like my body": Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image, 7*, 106-116.

Dufourstrasse 30, Postfach 311, CH-3000 Bern 6
Tel. +41 31 350 04 04, Fax +41 31 368 17 00
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne
Tél. +41 21 345 15 15, fax +41 21 345 15 45
office.lausanne@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch
www.promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch