

ATELIER CANTONAL

#MOICMOI

Image corporelle,
futilité ou enjeu de
santé publique?

h e d s

Haute école de santé
Genève

Filière Nutrition et diététique

14
novembre
2018
HES-SO Valais-Wallis
Sierre

Satisfaction corporelle chez les femmes entre 60 et 75 ans : encore en lien avec la santé ?

Prof. I. Carrard, PhD psychologie



Sujets abordés aujourd'hui

Satisfaction corporelle des femmes de 60 à 75 ans

1. Image corporelle, insatisfaction corporelle, lien avec la santé et avec les troubles du comportement alimentaire (TCA)
2. Que dit la littérature concernant les femmes plus âgées sur le sujet ?
3. Projet TWIGGY: description du projet et quelques résultats
 1. Satisfaction corporelle et âge ?
 2. Liens avec la santé ?
4. Facteurs protecteurs: image corporelle positive et alimentation intuitive

Sujets abordés aujourd'hui

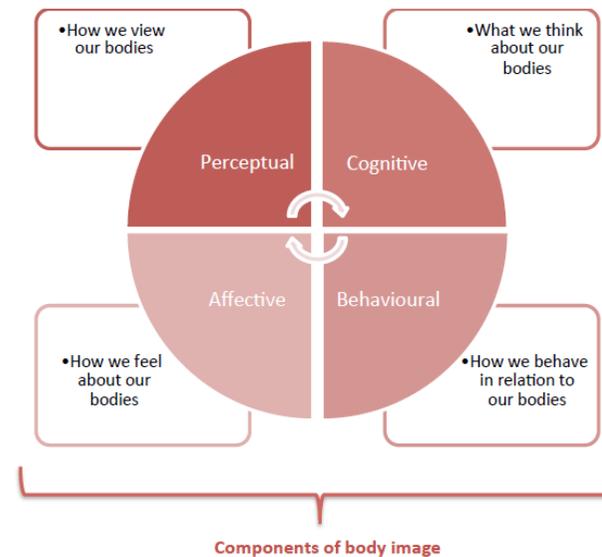
Satisfaction corporelle des femmes de 60 à 75 ans

1. Image corporelle, insatisfaction corporelle, lien avec la santé et avec les troubles du comportement alimentaire (TCA)
2. Que dit la littérature concernant les femmes plus âgées sur le sujet ?
3. Projet TWIGGY: description du projet et quelques résultats
4. Facteurs protecteurs: image corporelle positive et alimentation intuitive

Image corporelle

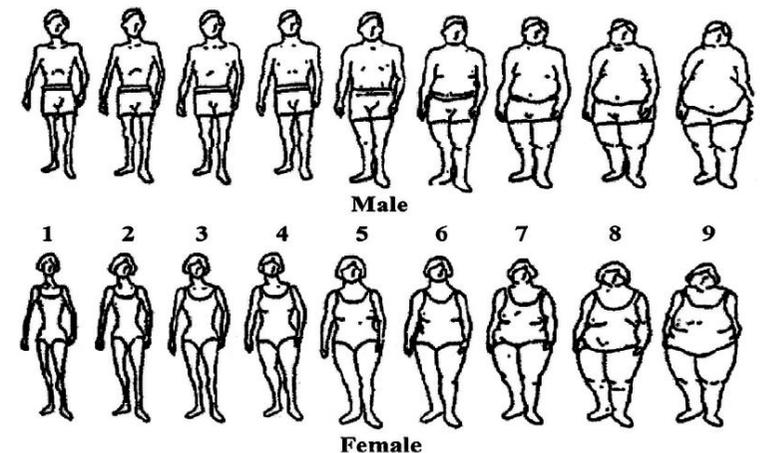
Quelques définitions...

- Image corporelle:



Rumsey et al.,
2015

- Insatisfaction corporelle:

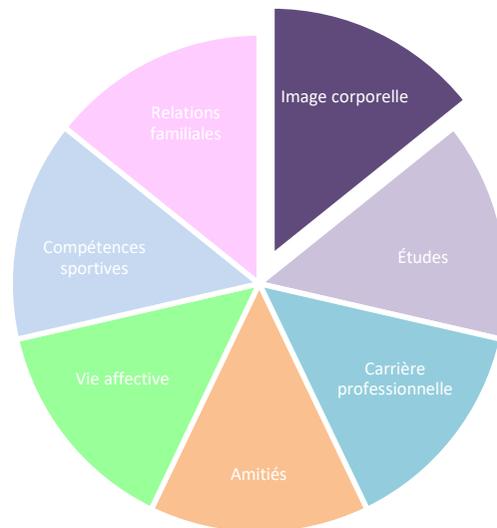


Stunkard's visual figures scale Page 4

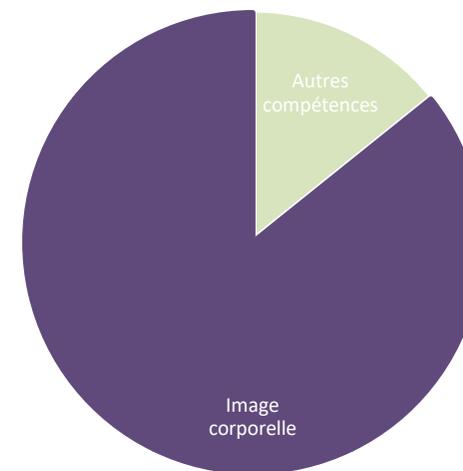
Importance de l'apparence

Place de l'image corporelle dans le «concept de soi» ou l'estime de soi:

La préoccupation excessive pour le poids et la silhouette sont vus comme l'aspect pathologique des TCA

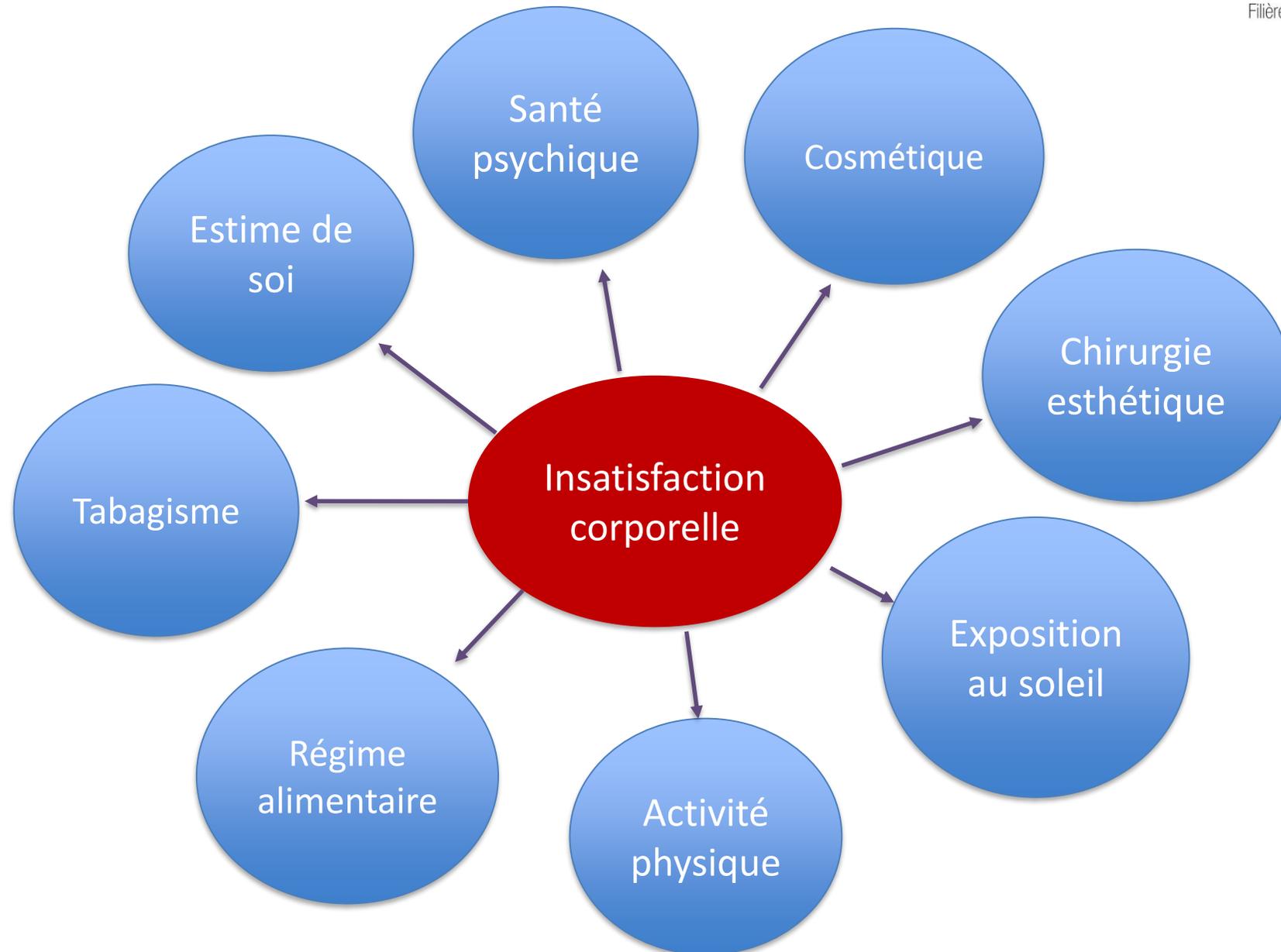


Equilibre



Déséquilibre

Impacts et liens avec la santé



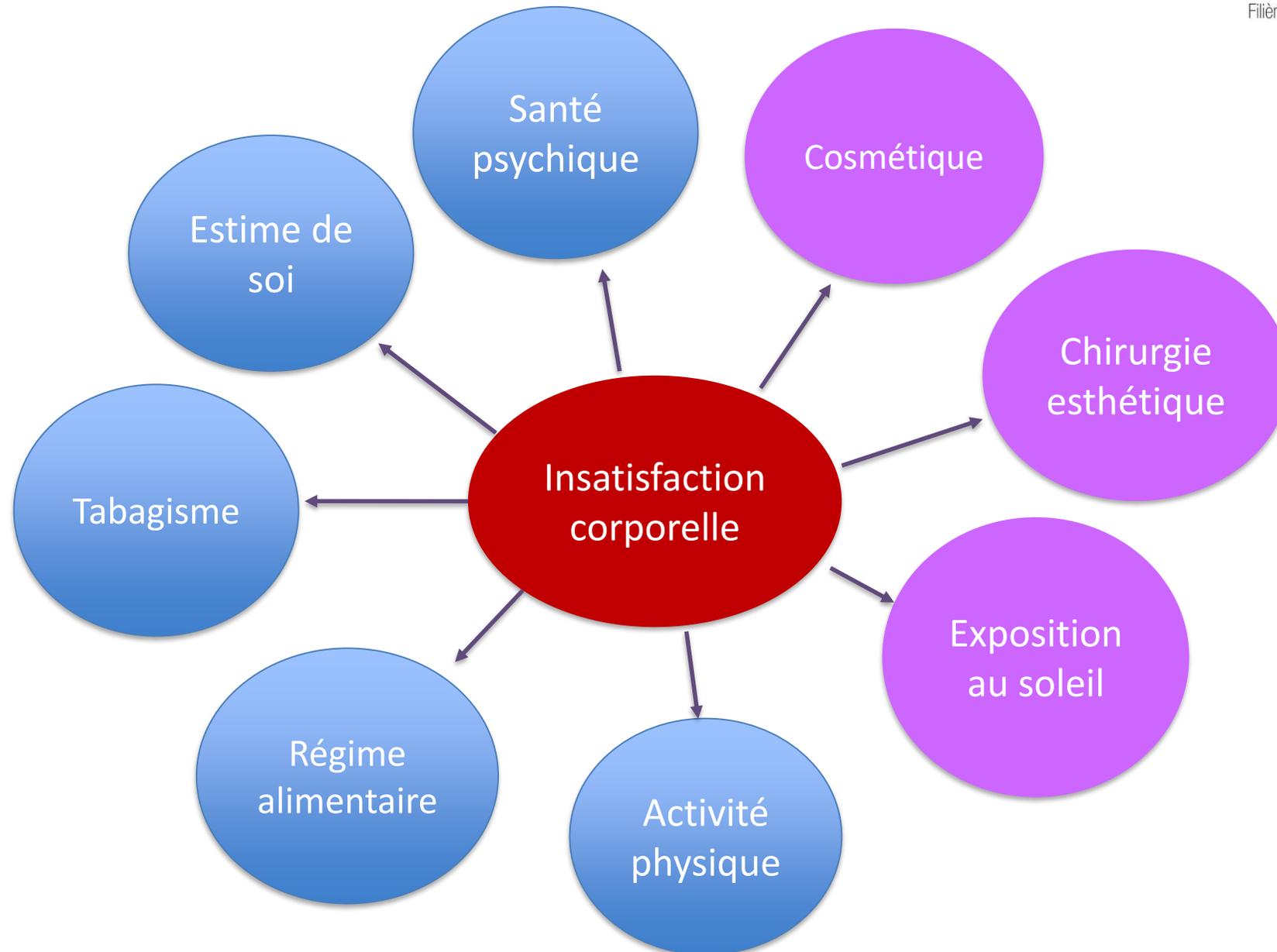
Rumsey et al., 2015

Impacts et liens avec la santé



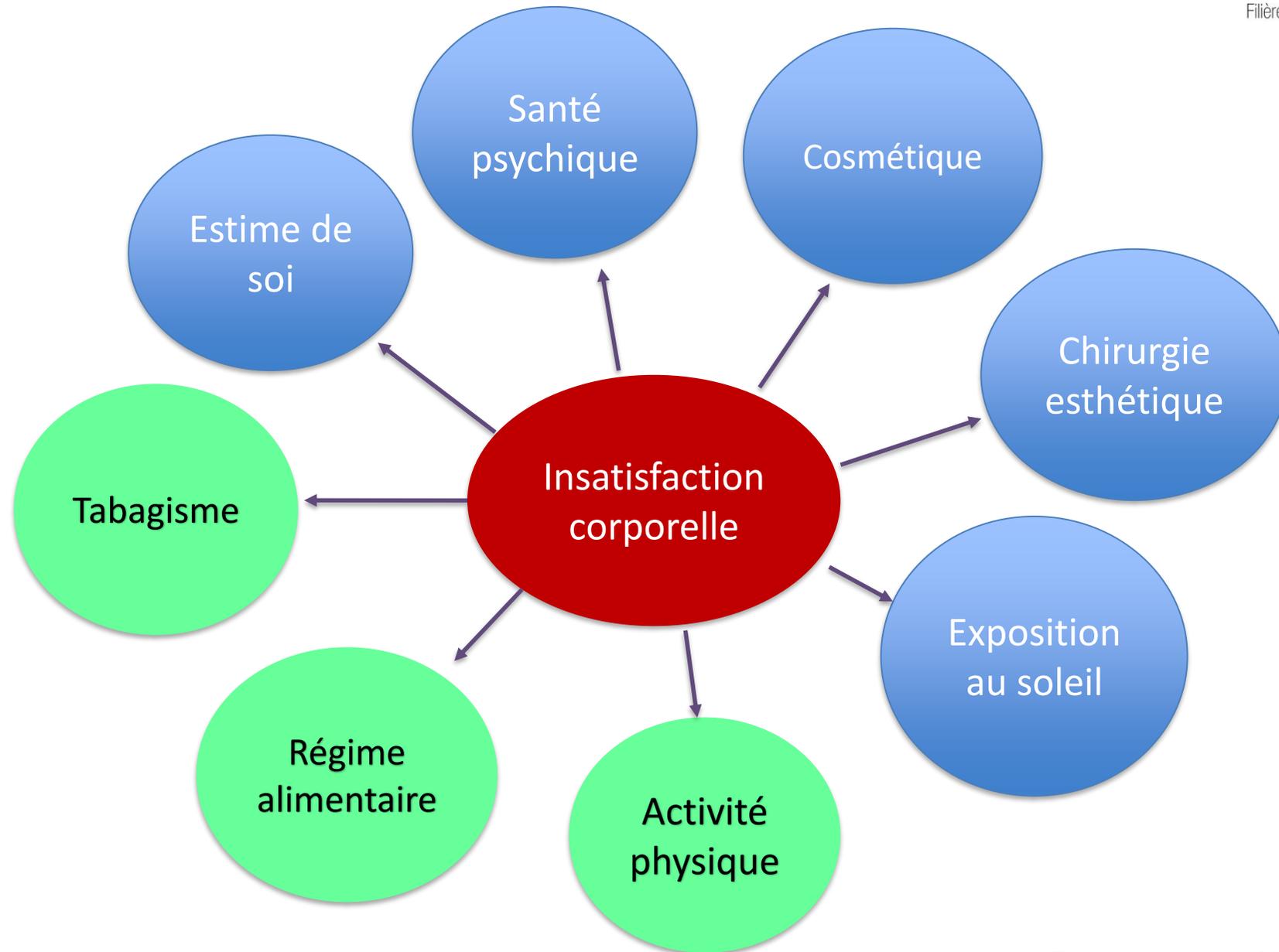
Rumsey et al., 2015

Impacts et liens avec la santé



Rumsey et al., 2015

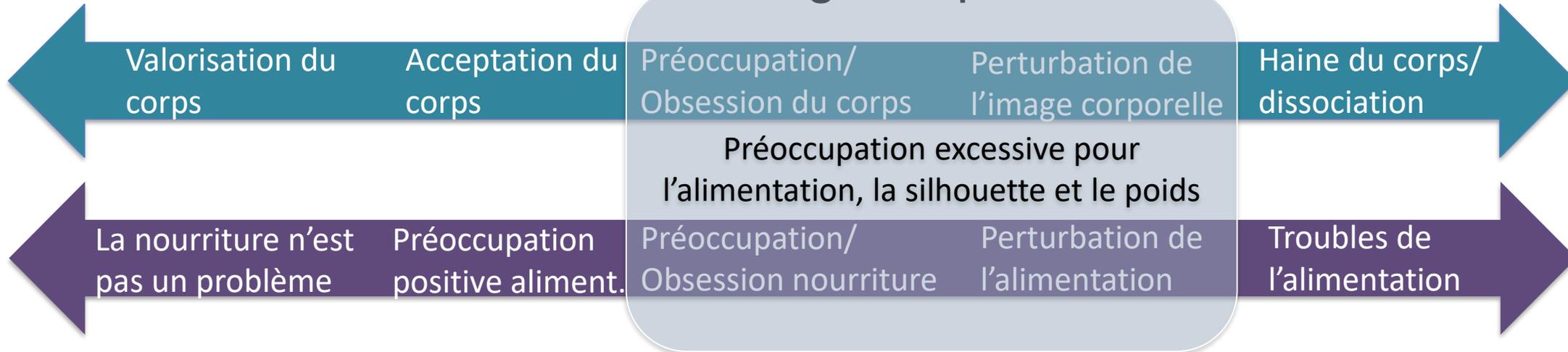
Impacts et liens avec la santé



Rumsey et al., 2015

Continuum

Problèmes alimentaires et image corporelle



<p>Mon image corporelle n'est pas un problème pour moi, mes sentiments par rapport à mon corps ne sont pas influencés par les normes de minceur</p> <p>Je fais confiance à mon corps pour me dire que manger et en quelle quantité</p>	<p>Je suis capable de m'accepter et de garder un corps sain sans nuire à mon estime de moi</p> <p>Je porte attention à ce que je mange afin de maintenir mon corps en santé</p>	<p>Je passe un temps significatif à comparer mon corps à celui des autres Je serais plus attirant-e si j'étais....</p> <p>Je pense beaucoup à la nourriture J'ai le sentiment de ne pas bien manger la plupart du temps</p>	<p>Je passe un temps significatif à faire des régimes ou de l'exercice dans le but de changer mon corps J'aimerais pouvoir changer ce dont j'ai l'air dans le miroir</p> <p>Je me sens plus fort-e lorsque je restreins mon alimentation</p>	<p>Je déteste mon corps et je m'isole souvent des autres</p> <p>Je suis terrifié-e à l'idée de prendre du poids J'ai régulièrement des débordements alimentaires</p>
--	---	---	---	---

Repris et adapté de <https://www.health.arizona.edu/sites/health/files/continuum2.pdf> et

De Equilibre Outils Poids et Image corporelle

Sujets abordés aujourd'hui

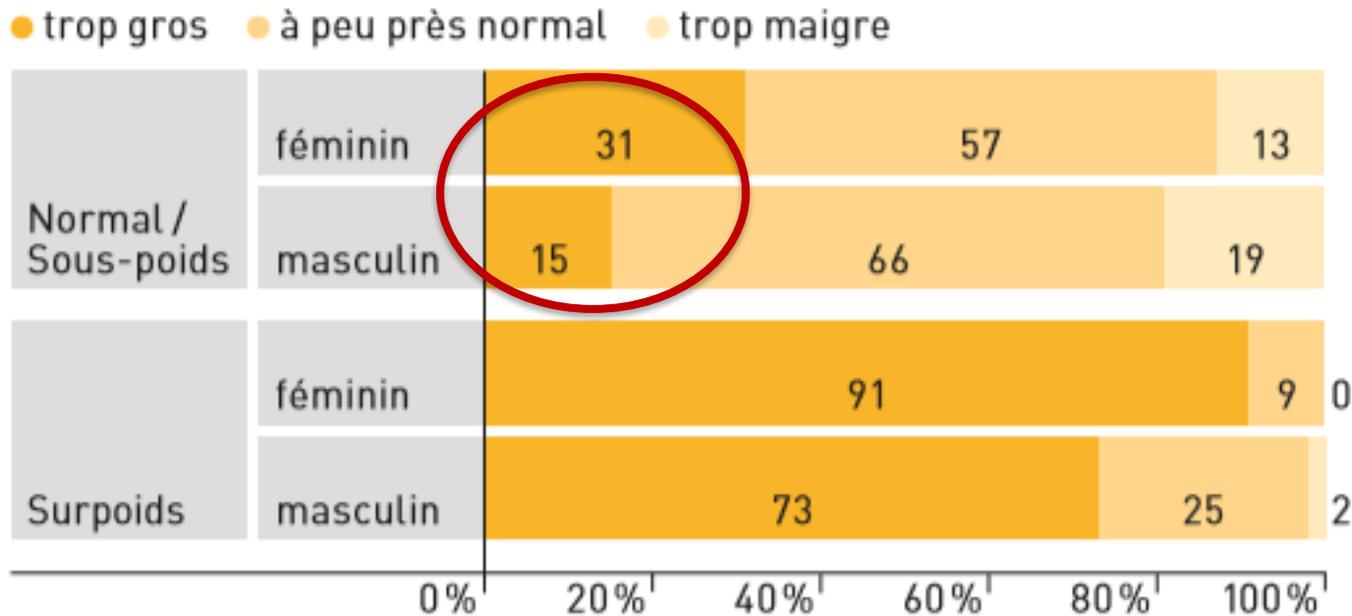
Satisfaction corporelle des femmes de 60 à 75 ans

1. Image corporelle, insatisfaction corporelle, lien avec la santé et avec les troubles du comportement alimentaire (TCA)
2. Que dit la littérature concernant les femmes plus âgées sur le sujet ?
3. Projet TWIGGY: description du projet et quelques résultats
4. Facteurs protecteurs: image corporelle positive et alimentation intuitive

Insatisfaction avec son image

Un problème chez les jeunes (11-15 ans)

B Rapport entre sexe, IMC et estimation de son propre poids corporel, 2010 (HBSC, n=9160)

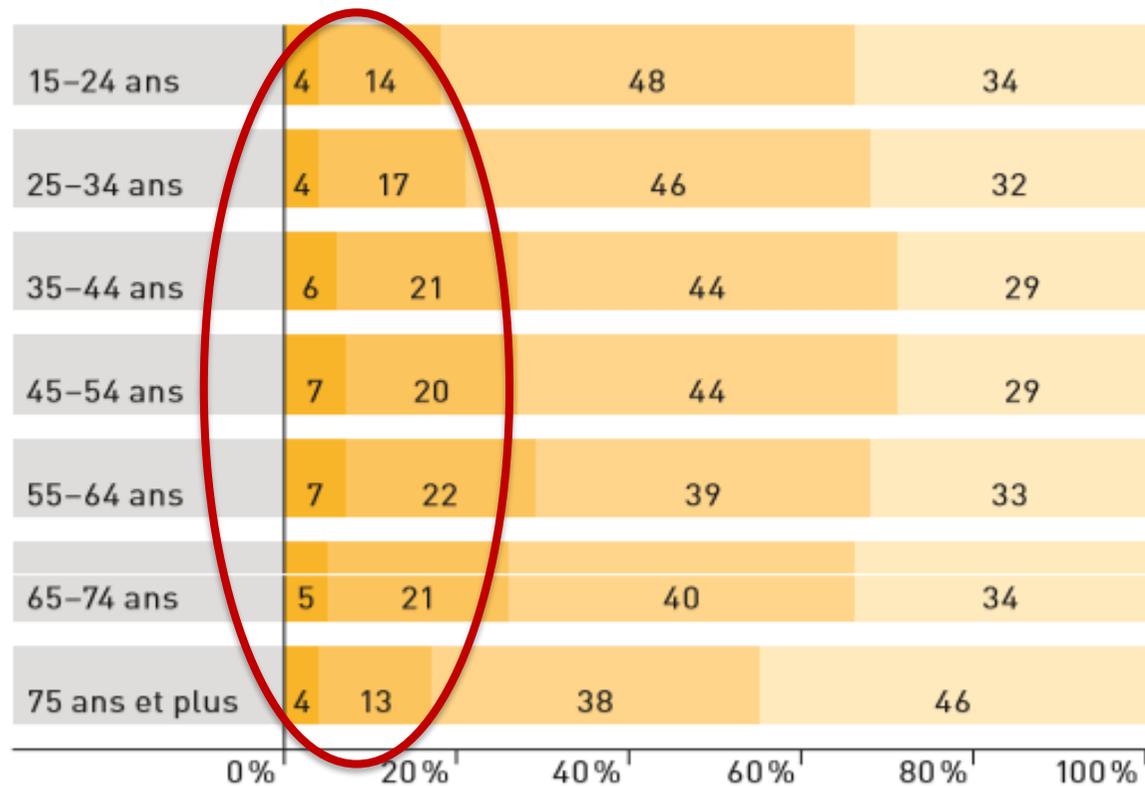


Promotion Santé Suisse, Document de travail 20, Indicateurs pour le domaine «poids corporel sain», 2014 (enquête «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC) organisé tous les 4 ans par Addiction Suisse)

Stabilité au cours des âges

«Etes-vous actuellement satisfait de votre poids corporel?»

C Rapport entre l'âge et la satisfaction de son propre poids corporel, 2012 (ESS, n=20841)



Chez les adultes, l'insatisfaction corporelle est un déterminant de santé plus fort que l'IMC (Muennig et al., 2008)

Légendes des illustrations A, B et C

- pas du tout satisfait
- pas tout à fait satisfait
- assez satisfait
- très satisfait

Promotion Santé Suisse, Document de travail 20, Indicateurs pour le domaine «poids corporel sain», 2014, statistiques de l'OFS, Enquête suisse sur la santé

Image corporelle et âge

Pertinence du thème

- La proportion des seniors augmente
- On ne sait rien sur leur manière de vieillir
- Liens entre insatisfaction corporelle et santé qui pourraient être aggravés par la fragilité qui vient avec l'âge

Hypothèses

Plus en lien !

- Avec l'âge qui avance, on devient "sage" et l'apparence importe moins
- Avec l'âge, on ne peut plus se comparer aux modèles des magazines
- Avec l'âge on se concentre plus sur les compétences du corps que sur son apparence
- Les troubles des conduites alimentaires n'existent pas chez les femmes plus âgées

Encore en lien !

- Avec l'âge qui avance, c'est encore pire ! On se préoccupe de son poids... et de ses rides
- Les femmes après 30 ans disparaissent des magazines, c'est peu flatteur !
- Avec l'âge le corps peut faire moins de choses (impact sur la vision de soi)
- Le taux de guérison des troubles des conduites alimentaires est loin d'être de 100%

Ce que dit la littérature

Satisfaction corporelle et âge

- L'insatisfaction corporelle reste à un niveau identique mais **l'importance de l'apparence** pour l'estime de soi semble décroître (Tiggeman, 2004)
- Un **contrôle cognitif** permettant l'acceptation et la relativisation de l'importance de l'apparence interviendrait avec l'âge (Webster et Tiggemann, 2003)
- Avec l'âge, les **compétences** du corps sembleraient primer sur l'apparence (Reboussin, 2000)
- **L'anxiété de vieillir** serait un prédicteur de désordres alimentaires et de préoccupations exagérées pour la silhouette et le poids (Lewis et Cachelin, 2001)

Dans les faits...

A partir de 65 ans

- Insatisfaction corporelle toujours présente: entre **31.1% et 70.8%** des individus, selon les études (Roy & Payette, 2012)
- Importance: le poids est la seconde préoccupation plus importante des femmes plus âgées, après la perte de mémoire
- Une proportion importante de femmes cherchent à maigrir alors que leur poids est normal
- Poids désiré moyen: - 4 points d'IMC (comme les jeunes femmes)
- Silhouettes très minces toujours vues comme désirables
- Continuité des prévalences des troubles alimentaires au fil des âges (Mangweth-Matzek et al., 2006, étude sur 475 femmes de 60 à 70 ans):
 - Troubles cliniques : 3.8%
 - Symptômes isolés : 4.4%

Recherche: tout reste à faire

Insatisfaction corporelle et âge

- Les études ont été menées sur des cohortes qui ont eu des modèles de beauté d'après-guerre
- Besoin d'explorer cette thématique chez des femmes de 60 à 75 ans qui sont «les premières» à avoir subi à ce point l'idéal de beauté mince



1950s



Sujets abordés aujourd'hui

Satisfaction corporelle des femmes de 60 à 75 ans

1. Image corporelle, insatisfaction corporelle, lien avec la santé et avec les troubles du comportement alimentaire (TCA)
2. Que dit la littérature concernant les femmes plus âgées sur le sujet ?
3. **Projet TWIGGY: description du projet et quelques résultats**
 1. Satisfaction corporelle et âge ?
 2. Liens avec la santé ?
4. Facteurs protecteurs: image corporelle positive et alimentation intuitive

TWIGGY a 68 ans

- Repérée en 1966, 16 ans, 169 cm et 41kg (IMC=14.35)
- Quatre ans de carrière intense
- Source d'influence pour les femmes issues du baby-boom, qui ont entre 60 et 75 ans aujourd'hui

De plus:

- On ne sait rien sur comment les femmes de cette génération gèrent leur image corporelle en avançant en âge
- Or elles ont vécu de nombreuses réorganisations familiales, sociales, culturelles...le contrôle de son corps et de sa vie grâce à la pilule..



Projet TWIGGY

h e d s

Haute école de santé
Genève
Filière Nutrition et diététique

- Etude sur l'image corporelle et les problèmes alimentaires chez les femmes plus âgées
- Financé par la Commission du domaine Santé de la HES-SO
- Début: mars 2017 – Fin: décembre 2018
- 221 femmes de 60 à 75 ans, recrutées par des associations et des annonces, ont rempli une quinzaine de questionnaires sur l'image corporelle, le comportement alimentaire et la santé psychique



PROJET TWIGGY
étude scientifique

h e d s
Haute école de santé
Genève
Filière Nutrition et diététique

Exploration de l'image corporelle et de ses liens avec la santé chez les femmes qui avancent en âge

POPULATION RECHERCHÉE : Femmes ayant entre 60 et 75 ans, de langue maternelle française ou avec une bonne connaissance de la langue

BUT DE L'ÉTUDE : Explorer l'image corporelle de femmes âgées entre 60 et 75 ans et documenter les liens entre satisfaction corporelle, comportement alimentaire et état psychologique.

COMMENT : La participation à l'étude implique de remplir **chez soi** 15 questionnaires, sous format papier à retourner à l'équipe de recherche, ou de manière informatisée. Durée estimée: 2h (possibilité de fractionner). Les résultats de ce projet contribueront au développement d'interventions appropriées pour la santé des femmes.

DÉDOMMAGEMENT : 20 francs sous forme de bon cadeau

Toutes les données seront traitées de manière **confidentielle**. La participation à l'étude ne procure **aucun bénéfice médical**.

Les personnes **intéressées** à participer à l'étude sont priées de contacter l'assistante du projet, Mme Magali Magistrale, tél.: 022.388.33.88, qui vous donnera toutes les **informations complémentaires** à cette étude.

Investigateur : Prof. Isabelle Carrard
Haute école de santé, HES-SO Genève

Hes·so // GENÈVE
Haute École Spécialisée de Suisse occidentale

Projet TWIGGY: Résultats

Chez les femmes de 60 à 75 ans:

1. Satisfaction corporelle et âge ?

- Satisfaction corporelle, importance de l'apparence et appréciation du corps

2. Liens avec la santé ?

- Liens entre insatisfaction corporelle et santé
- Facteurs protecteurs de santé

Satisfaction corporelle et importance de l'apparence

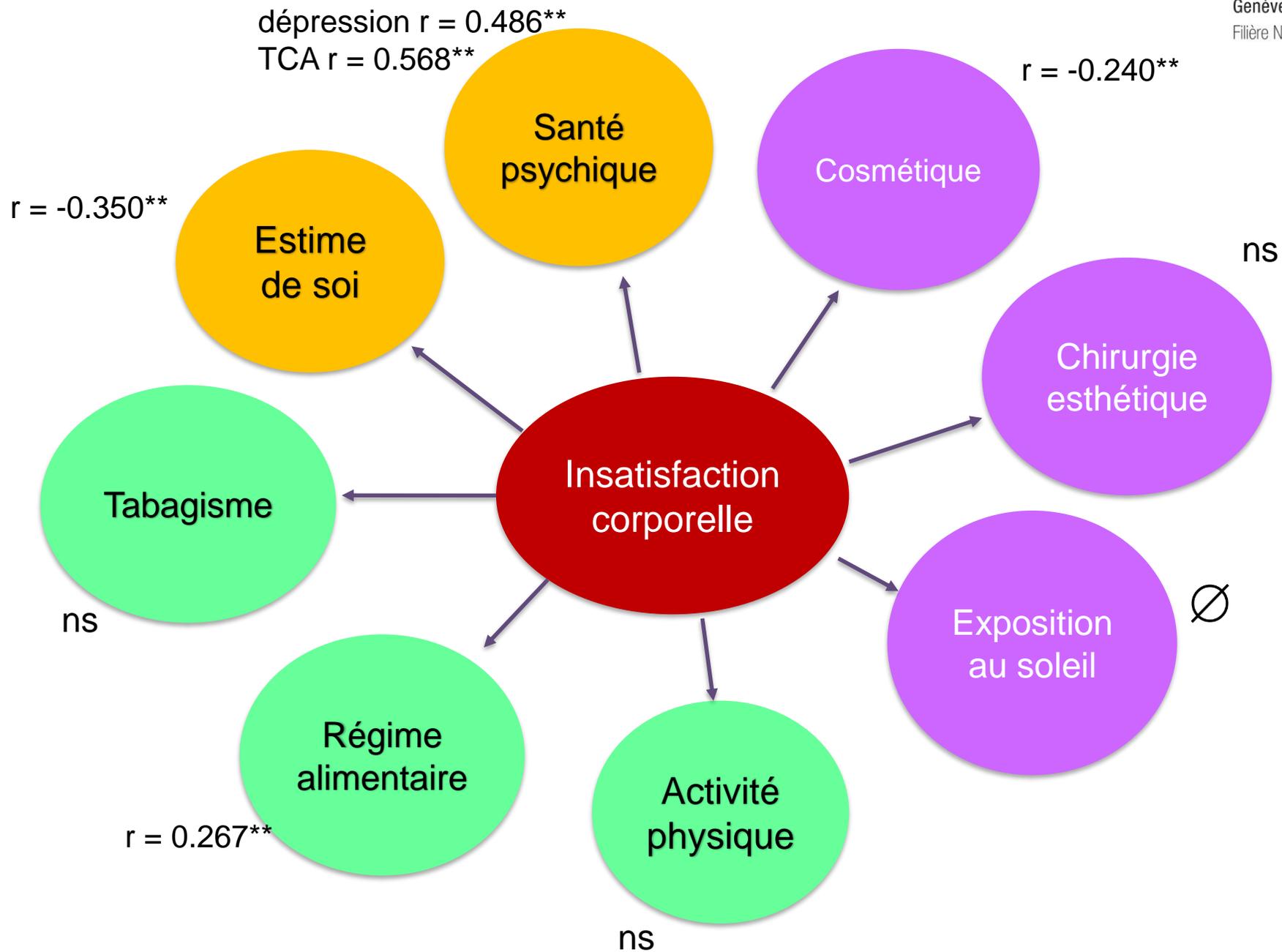
En moyenne, en comparaison d'une population générale de femmes US:

- Satisfaction corporelle = population générale US
- Importance apparence < population générale US
- Appréciation du corps > population générale US

Cependant:

- Un sous-échantillon rapporte des préoccupations envahissantes avec son image corporelle

Liens avec la santé

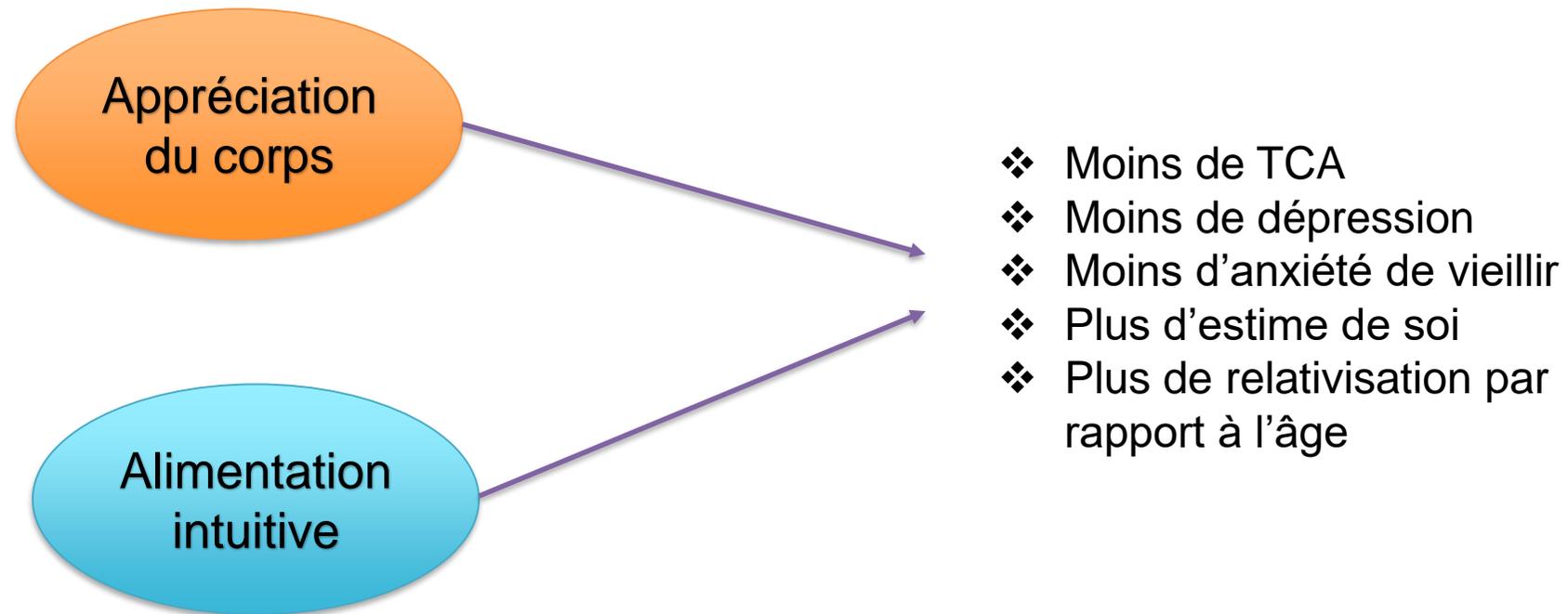


Et l'IMC ?

- IMC et Insatisfaction corporelle $r = .236^{**}$
 - IMC et TCA $r = .186^{**}$
 - IMC et dépression $r = .111$ ns
 - IMC et estime de soi $r = -.040$ ns
 - IMC et suivre un régime $r = .107$ ns
 - IMC et fumer, chirurgie esthétique, procédures cosmétiques : ns
 - IMC et activité physique $r = -.208^{**}$
- L'insatisfaction corporelle est plus en lien avec la santé psychique que l'IMC
- Répercussions potentielles sur la fragilité avec l'âge

Facteurs «protecteurs»

Facteurs en lien avec la santé psychologique



Sujets abordés aujourd'hui

Satisfaction corporelle des femmes de 60 à 75 ans

1. Image corporelle, insatisfaction corporelle, lien avec la santé et avec les troubles du comportement alimentaire (TCA)
2. Que dit la littérature concernant les femmes plus âgées sur le sujet ?
3. Projet TWIGGY: description du projet et quelques résultats
4. Facteurs protecteurs: image corporelle positive et alimentation intuitive

Image corporelle positive

Un concept récent et multi-facettes

- Appréciation du corps, acceptation du corps et de ses « imperfections » ou caractéristiques uniques
- Rejet et protection des idéaux de beauté promus par les médias
- Capacité d'être à l'écoute des besoins du corps et d'y répondre
- Capacité à gérer la présence de pensées ou sentiments dérangementants sur le corps, avec des méthodes de régulation des pensées et des émotions adéquates
- Rejet de l'objectification du corps, expérience d'engagement du corps dans le monde (Piran, 2015)

Intuitive eating

Selon Tribole et Resch, 1995
<https://www.intuitiveeating.org/>

Caractéristiques

- Se fier à ses sensations internes de faim et de satiété
- Permission inconditionnelle de manger (attuned = en étant conscient ou en accord avec soi)
- Manger pour des raisons physiques et non pas émotionnelles
- Congruence entre les choix de nourriture et son corps (comment cette nourriture nous convient, nous fait du bien)

Le mot de la fin

- Alors que l'âge avance, malgré une insatisfaction corporelle identique, l'importance de l'apparence physique diminue et des capacités d'appréciation du corps sont bien présentes
- Un sous-groupe de femmes âgées de 60 à 75 ans présentent des difficultés avec leur image corporelle, avec des répercussions sur leur santé psychologique et leur comportement alimentaire. Ces personnes devraient pouvoir bénéficier d'un dépistage et de soins adaptés car cela fragilise potentiellement leurs années à venir
- Image corporelle positive et «alimentation intuitive» sont des indicateurs de meilleure santé. Permettre le développement de ces compétences pourrait être promoteur de changement