

Feuille d'information 16

L'image corporelle chez les adolescents de Suisse alémanique

Résultats d'une enquête de 2015

Résumé

Parmi quelque 400 adolescents de Suisse alémanique interrogés, 60 % des filles aimeraient être plus minces et ont déjà suivi un régime, tandis que 77 % des garçons souhaitent être plus musclés et 54 % s'entraînant même pour y parvenir. Qu'est-ce que ces résultats signifient pour les professionnels de la santé publique et comment faut-il les interpréter? Cette feuille d'information offre un aperçu de l'image que les jeunes de Suisse alémanique ont de leur propre corps. Elle fournit des chiffres actuels, présente des pistes de réflexion sur la notion d'«image corporelle» et tire les premières conclusions pour les professionnels.

«Le corps rend l'âme visible.»

(Christian Morgenstern, 1871–1914)

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 a de son corps: «La conscience de sa propre corporalité couvre toutes les émotions associées au corps et se rapporte à une expérience vécue.»¹ Ceci inclut la façon dont une personne croit que son propre corps est vu par les autres. La manière dont un individu perçoit son corps influe en outre sur l'acceptation de son corps et sur son comportement. L'image corporelle varie donc d'une personne à l'autre.

¹ Häfelinger, U. & Schuba, V. (2010). *Koordinationstherapie: Propriozeptives Training*. Meyer & Meyer Verlag, p. 13.

² Buddeberg-Fischer, B. & Klaghofer, R. (2002). Entwicklung des Körpererlebens in der Adoleszenz. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 51(9), 697-740.

1 L'importance de l'image corporelle pendant l'adolescence

Dans presque tous les groupes d'âge, les individus accordent une grande importance à l'apparence et se déclarent peu satisfaits de leur corps. L'adolescence est cependant une phase de la vie² particulièrement délicate du point de vue de l'évolution de l'image corporelle, car le corps change profondément durant cette période. Selon les phases, il en résulte un déséquilibre psychique, notamment dû aux bouleversements hormonaux, qui suscite beaucoup d'incertitudes quant à la perception de son propre corps.

Table des matières

1 L'importance de l'image corporelle pendant l'adolescence	1
2 Résultats de l'enquête	2
3 Bilan de l'enquête	3
4 Conclusions pour les professionnels	4
Annexe: La notion d'«image corporelle»	5

Parallèlement, les adolescents cherchent à trouver leur place dans la société, à s'intégrer dans un groupe de pairs ou à entamer une relation amoureuse. Or, les processus de comparaison jouent un rôle central dans cette recherche. Il n'est pas rare que ces processus culminent dans une confrontation avec des idéaux de beauté et de performance qu'il est difficile voire impossible d'atteindre. Ceci peut susciter des incertitudes chez les garçons comme chez les filles.

Si ces incertitudes grandissent, le risque de développer une image corporelle négative augmente. Les conséquences peuvent être fâcheuses pour le développement physique et psychique de l'adolescent concerné. La science s'intéresse depuis longtemps à l'image corporelle négative et à ses conséquences. Diverses études semblent indiquer qu'en Suisse, l'image que les jeunes se font de leur propre corps s'est détériorée au cours des dernières décennies.^{3,4} Afin de disposer de meilleures données et connaissances sur l'image corporelle des adolescents, Promotion Santé Suisse a chargé la Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW en 2015 de réaliser une étude pilote intitulée «L'image corporelle chez les adolescents de Suisse alémanique»⁵.

Pourquoi Promotion Santé Suisse s'intéresse-t-elle à une image corporelle positive?

Les personnes ayant une image corporelle positive présentent une meilleure estime d'elles-mêmes, s'acceptent mieux et affichent une attitude plus saine vis-à-vis de l'alimentation et de l'activité physique. Promotion Santé Suisse est convaincue que le développement d'une attitude positive vis-à-vis de son propre corps est une condition indispensable au succès à long terme des mesures visant la promotion de la santé psychique, de l'activité physique et de l'alimentation saine auprès des enfants et des adolescents.

www.promotionsante.ch/hbi, www.pepinfo.ch

A cet effet, 371 élèves (filles et garçons nés entre 1998 et 2002) ont participé à une enquête écrite. L'objectif était de savoir

1. comment définir le concept d'«image corporelle» sur la base des réponses des adolescents (question: qu'entend-on par image corporelle positive?);
2. quels facteurs psychiques, quelles perceptions personnelles et quels aspects sociaux et environnementaux contribuent à la formation de l'image corporelle (question: quels sont les facteurs d'une image corporelle positive?);
3. dans quelle mesure les adolescents interrogés sont satisfaits de leur corps, s'ils refusent les idéaux corporels irréalistes et s'ils ont envie de modifier leur corps (question: à quel point les jeunes de Suisse alémanique ont-ils une image corporelle positive?).

2 Résultats de l'enquête

Au-delà des connaissances existantes tirées de la littérature spécialisée et des études, les réponses des jeunes interrogés dans le cadre de cette étude pilote donnent des indications sur les facteurs qui pourraient être importants pour l'image corporelle positive, sur la manière dont cette image se forme et comment les adolescents de Suisse alémanique voient leur corps.

Qu'entend-on par image corporelle positive?

La première partie de l'étude visait à déterminer, au moyen de questionnaires, comment identifier les différentes facettes de l'image corporelle.

Les réponses des adolescents ont révélé que la satisfaction vis-à-vis de son propre corps constitue un élément essentiel de l'image corporelle. A ce propos, il convient de préciser que les responsables de l'étude ont évalué la «satisfaction» et l'«insatisfaction» de la manière suivante: si, dans une série d'images présentant différentes silhouettes, l'image

³ Narring, F., Tschumper, A., et al. (2004). *Gesundheit und Lebensstil 16- bis 20-Jähriger in der Schweiz, SMASH 2002: Swiss multicenter adolescent survey on health 2002*. Lausanne: Institut universitaire de médecine sociale et préventive.

⁴ Stamm, H., Gebert, A., Wiegand, D. & Lamprecht, M. (2012). *Analyse der Studie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) unter den Aspekten von Ernährung und Bewegung. Sekundäranalyse im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit, Schlussbericht. (Nr. 9)*. Zurich: Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung.

⁵ Schär, M. & Weber, S. (2015). *L'image corporelle chez les adolescents de Suisse alémanique. Résultats d'une enquête*. Promotion Santé Suisse. Document de travail 35, Berne et Lausanne.

corporelle réelle et l'image corporelle idéale se recoupaient, les adolescents étaient considérés comme «satisfaits»; si au contraire il y avait une disparité entre l'image corporelle réelle et l'image corporelle idéale, cette différence était interprétée comme de l'«insatisfaction». Si, dans une liste de parties du corps figurant sur le questionnaire, les jeunes cochaient davantage de parties qu'ils n'aimaient pas que de parties qu'ils aimaient chez eux, ils étaient également considérés comme «insatisfaits» de leur corps.

D'après les réponses formulées par les jeunes, l'image corporelle est déterminée par la capacité à se distancier des images irréalistes. Ce sont les médias qui véhiculent ces images de silhouettes irréalistes. Or, moins l'adolescent affirme se laisser influencer par ces images, moins il croit que le bonheur et l'estime de soi dépendent d'un «beau» corps et plus cela semble indiquer qu'il possède une image corporelle positive.

Enfin, le désir de modifier son corps est étroitement lié à sa propre image corporelle. D'après les réponses obtenues, l'envie de posséder un corps «plus beau» va de pair avec des caractéristiques propres à une image corporelle négative. De son côté, l'image corporelle positive est liée à une bonne santé psychique. Il est toutefois impossible pour le moment de tirer des conclusions sur les causes et les effets de ces appréciations.

Quels sont les facteurs d'une image corporelle positive?

La deuxième partie de l'étude était consacrée aux facteurs qui favorisent une image corporelle positive. Selon les réponses des adolescents interrogés, l'état de santé psychique, la vision personnelle et l'environnement social ont tous une influence spécifique sur l'image corporelle, qui ne doit toutefois pas être considérée comme déterminante.

Outre le bien-être psychique, la vision positive qu'un individu a de son propre corps semble être importante pour la formation d'une image corporelle positive. Dans cette partie, les auteurs ont évalué la vision que les jeunes ont de leur corps compte tenu de la différence entre le nombre de parties du corps qui leur plaisaient et de celles qui ne leur plaisaient pas. Par ailleurs, les adolescents qui cherchent peu à modifier leur corps semblent avoir une image plus positive de leur corps que ceux qui, au contraire, agissent beaucoup en ce sens.

Selon les responsables de l'étude, l'environnement social, par exemple les parents et les médias, paraît exercer une influence indirecte à long terme sur l'image corporelle des adolescents. En revanche, il est plutôt surprenant de constater que l'influence de l'école sur l'image idéale en termes d'apparence physique est plutôt faible.

A quel point les jeunes de Suisse alémanique ont-ils une image corporelle positive?

La troisième partie de l'étude s'est penchée sur la satisfaction des adolescents vis-à-vis de leur poids. Il s'agissait de savoir si les garçons trouvaient leur masse musculaire satisfaisante. Enfin, l'étude a cherché à déterminer si les jeunes croyaient pouvoir se distancier des images irréalistes véhiculées par les médias.

- Une bonne moitié des garçons et un tiers des filles seulement sont vraiment satisfaits de leur poids.
- Près de 60 % des adolescentes se trouvent trop grosses et essaient ou ont essayé de perdre du poids. A ce sujet, les garçons sont nettement moins critiques que les filles.
- Pour ce qui est de la musculature en revanche, seuls 22 % des garçons affirment avoir la silhouette souhaitée.
- 48 % aimeraient bien avoir un petit peu plus de muscles et 29 % souhaiteraient en avoir beaucoup plus.
- Quelque 54 % des jeunes hommes indiquent s'employer activement à accroître leur masse musculaire.
- 90 % pratiquent un sport, 24 % absorbent davantage de calories et 13 % prennent des compléments alimentaires.

En ce qui concerne les images irréalistes véhiculées par les médias, il s'avère que plus de la moitié des jeunes parviennent à s'en distancier. En outre, la moitié voire les trois quarts des adolescents admettent qu'un corps idéal et transformé n'est pas forcément synonyme de meilleure estime de soi, de succès ou de chance.

3 Bilan de l'enquête

Les résultats de l'enquête viennent compléter les recherches scientifiques existantes. Ils aident à déterminer les actions à entreprendre dans la population

étudiée et à mieux adapter les mesures existantes à la situation actuelle.

La valeur universelle de l'étude doit toutefois être relativisée compte tenu de deux éléments: tout d'abord, c'était la première fois que l'on utilisait un tel questionnaire et les points de comparaison font par conséquent défaut; ensuite, des raisons financières nous ont contraints à n'interroger que des jeunes issus de trois régions de Suisse alémanique. Pour vérifier si les résultats obtenus peuvent être généralisés à d'autres régions de Suisse, il faudrait procéder à une enquête élargie.

Il n'en demeure pas moins que les résultats de l'enquête indiquent qu'une image corporelle positive est très intimement liée au bien-être et à la santé psychique. Les causes et effets n'ont toutefois pas été analysés dans le cadre de cette étude.

L'enquête révèle que bon nombre d'adolescents sont insatisfaits de leur corps. Mais la question de savoir quand cette insatisfaction devient critique et conduit à un comportement pouvant présenter des risques pour la santé n'a pas été analysée. Si des jeunes mangent moins de temps à autre ou s'épuisent dans le sport, cela ne signifie pas nécessairement qu'ils présentent un trouble alimentaire (anorexie ou boulimie) ou affichent une préoccupation excessive pour leur musculature (dysmorphie musculaire). En définitive, pour savoir si des interventions ciblées visant à promouvoir un comportement durablement sain sont nécessaires, il faut établir une distinction entre les efforts sains et les efforts maladroits déployés pour transformer son corps.

Plusieurs études scientifiques révèlent déjà qu'une image corporelle négative est néfaste pour le développement tant physique que psychique des jeunes.^{6,7} S'il devait se confirmer qu'une grande partie de la population a une image corporelle négative et que cette tendance se maintienne, il faudrait alors prendre des mesures supplémentaires. L'élaboration et la réalisation d'interventions spéciales destinées aux jeunes présentant un risque élevé pourraient alors être un élément de la solution.

4 Conclusions pour les professionnels

L'enquête menée auprès des adolescents de trois cantons de Suisse alémanique n'offre pas suffisamment de matière pour permettre de mesurer l'évolution de l'image corporelle chez les jeunes dans l'ensemble de la Suisse. On cherche donc actuellement comment améliorer les données dont on dispose. Il est également prévu de réaliser la même enquête en Suisse romande.

⁶ Presnell, K., Bearman, S., Madeley, M. (2007): Body dissatisfaction in adolescent males and females: Risk and resilience. *The Prevention Researcher*, 14(3).

⁷ Alta, N., Ludden, A., Lally, M. (2007): The effect of gender and family, friend and media influences on eating behaviours and body image during adolescence. *Journal of Youth Adolescence*, 36, p. 1024-1037.

Annexe: La notion d'«image corporelle»

La littérature spécialisée fait souvent référence à une image corporelle «saine» ou «perturbée» – ce terme a également été évoqué dans l'étude pilote décrite ci-dessus. Le point de vue et la norme sur lesquels on se fonde pour qualifier une image corporelle de «saine» ou de «perturbée» sont toutefois peu clairs. S'agit-il de «sain» selon le point de vue individuel ou selon une représentation sociale idéale? Et à laquelle des nombreuses définitions du terme «santé» fait-on référence?

Les termes «image corporelle positive» et «image corporelle négative» sont en revanche plus clairs puisqu'on se place dans la perspective de l'individu. Chacun de nous a une image corporelle personnelle. Et celle-ci peut être positive («je suis bien comme je suis») ou négative («je suis trop petit, trop gros, etc.»).

Image corporelle positive

Une image corporelle positive signifie que la personne se sent bien dans son corps et qu'elle en est satisfaite, indépendamment de son poids, de sa silhouette ou de ses imperfections. Elle se soucie des besoins de son propre corps. Sa bonne estime d'elle-même lui permet de rejeter les idéaux corporels irréalistes tels qu'ils sont véhiculés par les médias.⁸ Cette situation va souvent de pair avec des comportements favorables et positifs, par exemple des habitudes équilibrées en matière d'alimentation et d'exercice physique.

Image corporelle négative

Une image corporelle négative traduit une insatisfaction par rapport à son propre corps. Cette insatisfaction ne se limite pas à la taille et au volume du corps et peut inclure également la couleur de peau, les caractéristiques physiques de nature religieuse ou ethnique ainsi que les atteintes physiques. 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.

Projets visant une image corporelle positive menés avec succès en Suisse

- Papperla-PEP Junior pour les enfants de 0 à 4 ans
- Papperla-PEP pour les enfants de 4 à 8 ans
- Bodytalk-PEP Junior pour les enfants de 8 à 12 ans
- Bodytalk-PEP pour les adolescents et les jeunes adultes
- PEP-Manger ensemble pour les unités d'accueil et les écoles à horaire continu

Ces projets éprouvés sont mis en œuvre par le Centre de prévention des troubles alimentaires (Prävention Essstörungen Praxisnah, PEP) avec le soutien de Promotion Santé Suisse.

www.pepinfo.ch

⁸ Avalos, L., Tylka, T. L. & Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2, p. 85-297.

Editeur

Promotion Santé Suisse et PEP

Série et numéro

Promotion Santé Suisse Feuille d'information 16

© Promotion Santé Suisse, juin 2016

Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse
Chiara Testera Borrelli, co-responsable
team Alimentation et activité physique
Dufourstrasse 30, case postale 31,
CH-3000 Berne 6
Tél. +41 31 350 04 04, fax +41 31 368 17 00
office.bern@promotionsante.ch
www.promotionsante.ch/publications

Centre PEP

Hôpital de l'Île Berne
Murtenstrasse 21
CH-3010 Berne
Tél. +41 76 368 96 17
fachstelle@pepinfo.ch
www.pepinfo.ch