



Promotion santé Valais Gesundheitsförderung Wallis

Image corporelle



La satisfaction d'une personne à l'égard de son corps est liée au sentiment global d'estime de soi. Cette satisfaction joue un rôle capital dans la façon dont la personne se sent et se perçoit. La perception positive du corps est importante et peut être apprise et ancrée dès le plus jeune âge.

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 6 ans à se soucier de leur silhouette et de leur poids
- Environ 30 à 50 % des 6 à 12 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 en lien avec la santé mentale, notamment des dérèglements alimentaires 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).

L'image du corps se développe sous l'influence conjuguée de nombreux facteurs :

- **Facteurs environnementaux**
- **Expériences relationnelles (p. ex. socialisation culturelle, y compris un idéal de beauté dominant, apprentissage à partir d'un modèle)**
- **Facteurs intrapersonnels cognitifs et émotionnels (p. ex. l'estime de soi)**
- **Caractéristiques physiques (poids, apparence physique) et du comportement (bonnes/mauvaises habitudes alimentaires).**

Sachant que les effets d'une image corporelle négative ont été démontrés sur la santé psychique et physique des adolescent-e-s (Neumark-Sztainer, Paxton, Hannan, Haines et Story, 2006), il est important de soutenir le développement d'une image corporelle positive chez les enfants et adolescents dans le cadre de mesures de promotion de la santé.

Les 5 messages clés pour une image corporelle saine

Cinq messages clés sont actuellement intégrés au niveau des programmes d'action cantonaux afin de promouvoir :

1. L'acceptation de la diversité des images corporelles
2. La prise de conscience de l'unité du corps et de l'esprit
3. L'équilibre entre le travail et les loisirs
4. Une perception consciente du corps via tous les sens
5. Un mode de vie sain en lien avec son propre corps

Référence: Forrester-Knauss, C. (2014). L'image corporelle positive chez les adolescents.

L'image de soi chez les jeunes en Suisse

En 2015, Promotion Santé Suisse a mandaté la Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW pour réaliser une étude pilote sur l'image corporelle des adolescents en Suisse alémanique. 371 élèves nés entre 1998 et 2002 y ont répondu. Plusieurs éléments ressortent de cette étude :

- Seul un peu plus de la moitié des garçons et un tiers des filles sont satisfaits de leur poids.
- Près de 60% des adolescentes se trouvent trop grosses et essaient ou ont essayé de perdre du poids
- En ce qui concerne la musculature, seuls 22% des garçons affirment avoir la silhouette souhaitée et 54% des jeunes hommes s'emploient activement à accroître leur masse musculaire. Pour cela, 90% pratiquent un sport, 24% absorbent des calories et 13% prennent des compléments alimentaires.

Source : [Feuille d'information 16, Promotion Santé Suisse, L'image corporelle chez les adolescents de Suisse alémanique, résultats d'une enquête de 2015.](#)