



Feuille d'information 25

Image corporelle positive chez les jeunes en Suisse

Une comparaison entre la Suisse alémanique (2015) et la Suisse romande (2016)

Résumé

La comparaison entre 652 jeunes de Suisse romande et 371 jeunes de Suisse alémanique montre que les jeunes hommes de Suisse romande sont nettement plus insatisfaits de leur poids corporel: ils ne sont que 37% à avoir déclaré que leur poids leur convenait. En Suisse alémanique, en revanche, 56% ont indiqué être satisfaits de leur poids. En Suisse romande, 46% des jeunes hommes voulaient perdre du poids, contre seulement 29% en Suisse alémanique. Pour plus de la moitié des jeunes hommes des deux régions linguistiques, la masse musculaire insuffisante est le principal facteur d'insatisfaction vis-à-vis de leur propre corps. Dans les deux régions linguistiques, près d'un tiers des jeunes femmes sont satisfaites de leur corps. 36% des jeunes femmes de Suisse romande souhaitent se muscler. Il n'y a par contre pas de données comparables sur la masse musculaire chez les jeunes femmes en Suisse alémanique.

Concept Image corporelle

L'image corporelle désigne l'idée qu'une personne se fait de son propre corps et la satisfaction qu'elle a vis-à-vis de son propre corps indépendamment de conditions objectives telles que le poids, la forme du corps ou d'autres caractéristiques extérieures comme la couleur de la peau, l'écart entre les yeux et la forme du nez. Elle est toujours le résultat des interactions entre l'individu et notre environnement.¹ Notre image corporelle est un élément important de notre identité et de notre image de soi.²

Table des matières

1 Introduction	2
2 Plan de l'étude	2
3 Limites	3
4 Importance du sexe dans l'image corporelle	4
5 Comparaison des données du sondage de Suisse alémanique (2015) et de Suisse romande (2016)	6
5.1 Perception du corps	6
5.2 Impact des tiers sur l'image corporelle des adolescents	7
5.3 Mesures pour modifier le corps	8
5.4 Influence des médias sur l'image corporelle	9
5.5 Conclusion	9
6 Recommandations d'action	10
7 Sources	10

1 Forrester-Knauss 2014

2 Dittmar 2009

1 Introduction

Avant mi-2014, aucune étude en Suisse n'avait permis aux adolescents de donner leur avis sur leur propre image corporelle.

La Haute Ecole de Zurich pour les Sciences Appliquées ZHAW a donc mené en 2015 un sondage pour le compte de Promotion Santé Suisse auprès de 371 adolescents entre 13 et 16 ans en Suisse alémanique portant sur l'autoévaluation de leur image corporelle. Jusqu'à cette date, les garçons comme les filles étaient invités explicitement à s'exprimer uniquement sur leur poids corporel et leur silhouette, et pas sur leur masse musculaire. Pour obtenir des résultats nationaux sur l'autoévaluation de l'image corporelle des adolescents indépendamment de leur sexe, le questionnaire a été adapté pour la Suisse romande en 2016, et 652 adolescents de 13 à 16 ans de cette région y ont répondu. La principale modification concerne l'ajout de questions sur la masse musculaire dans le questionnaire destiné aux jeunes femmes en Suisse romande.

Les résultats de l'étude nationale ainsi que les mesures qui en découlent contribuent à sensibiliser non seulement les adolescents eux-mêmes, mais également leurs personnes de référence principales à la thématique et à les renforcer dans leur résilience.

2 Plan de l'étude

Le sondage a été réalisé à l'aide d'un formulaire avec des questions fermées et semi-ouvertes sur les domaines thématiques suivants: données démographiques, image corporelle, comportement, motivation, origines sociales et état psychique. Les différents domaines thématiques ont été couverts dans la mesure du possible avec les questionnaires existants et les méthodes graphiques connues. Des questions élaborées spécialement n'ont donc été utilisées que lorsqu'aucun questionnaire déjà validé n'était disponible. Aucune donnée médicale n'a été recueillie.

Les questions directrices suivantes ont formé la base du formulaire de l'étude-pilote menée auprès d'adolescents de 13 à 16 ans en Suisse alémanique:

- Qu'entend-on par image corporelle saine?
- Quels sont les facteurs d'influence d'une image corporelle positive?
- A quel point les jeunes de Suisse alémanique ont-ils une image corporelle positive?

Le sondage des jeunes en Suisse romande a complété le sondage en Suisse alémanique³.

Objectifs du sondage en Suisse romande:

- Adapter à la Suisse romande (d'un point de vue linguistique et culturel également) le questionnaire utilisé en Suisse alémanique en tenant compte de la comparabilité des deux séries de données.
- Comparer les données de Suisse alémanique et de Suisse romande pour pouvoir en déduire des recommandations d'action.
- Aider les jeunes à développer eux-mêmes une image corporelle positive et affiner le regard que portent sur cette thématique les personnes de référence de ces jeunes.
- En 2015, seuls les jeunes hommes de Suisse alémanique ont été interrogés sur leur masse musculaire. En 2016, la question de la masse musculaire a également été posée aux jeunes femmes de Suisse romande.⁴

³ Schär & Weber 2015

⁴ Widmer Howald 2017

Ce sont au total 1023 adolescents de 13 à 16 ans des cantons de Bâle-Ville, Thurgovie, Zurich, Fribourg, Genève et Neuchâtel qui ont participé au sondage.

Ont pu être interrogés 195 jeunes hommes et 176 jeunes femmes de 21 classes scolaires de Suisse alémanique ainsi que 310 jeunes hommes et 342 jeunes femmes de 33 classes scolaires de Suisse romande.

Le tableau 1 compile les données démographiques des deux sondages.

Le sondage a été réalisé en version papier en Suisse alémanique. Le questionnaire a été adapté du point de vue linguistique et culturel pour la Suisse romande et transposé dans un sondage en ligne. Cela pourrait expliquer pourquoi la participation en Suisse romande a été près de deux fois plus élevée.

3 Limites

La présente étude connaît plusieurs limites:

- 6 cantons suisses sur 26 ont été interrogés.
- Les questions ont été posées sous cette forme pour la première fois.
- Les représentations graphiques sont perçues comme obsolètes.
- Les modèles d'études hétérogènes ne permettent pas de dresser des constats concernant l'évolution à long terme de l'image corporelle chez les adolescents.
- 317 données de Suisse alémanique versus 652 données de Suisse romande: cela pose la question du facteur de pondération.
- Version papier (Suisse alémanique 2015), version en ligne (Suisse romande 2016).

TABLEAU 1

Aperçu des données démographiques des adolescents interrogés

Nombre	Suisse alémanique (2015)	Suisse romande (2016)
Cantons	3	3
Classes	21	33
Jeunes hommes interrogés	195	310
Jeunes femmes interrogées	176	342
Total personnes interrogées	371	652

4 Importance du sexe dans l'image corporelle

De nombreuses études ont montré que la majorité des femmes et des filles avaient une image négative de leur corps.⁵ De récents résultats de recherche indiquent par ailleurs que les garçons sont de plus en plus insatisfaits de leur corps.⁶

Jusqu'à il y a peu, les études ne s'intéressaient qu'à la silhouette lorsqu'il était question du poids. La recherche montre toutefois, en particulier chez les adolescents de sexe masculin, que la masse musculaire est très importante⁷ et que le nouvel idéal de beauté de l'homme tend clairement vers un corps à la fois mince et musclé⁸. Dans un sondage mené en Suisse alémanique, 78 % des jeunes hommes interrogés ont indiqué être moins musclés qu'ils ne le souhaiteraient.⁹

L'addiction aux muscles ou à l'exercice physique (dysmorphophobie musculaire) décrit une perception corporelle de plus en plus problématique, une grande insatisfaction vis-à-vis de son propre corps et les stratégies de compensation correspondantes. Il y a encore quelques années, elle était surtout observée chez les hommes. Le corps est perçu comme trop chétif. S'y ajoute souvent le sentiment d'avoir trop de graisse corporelle, de sorte que le corps n'apparaît pas suffisamment musclé visuellement. L'entraînement (souvent quotidien) à la salle de fitness passe avant toute autre chose pour remédier à cette insatisfaction. Les personnes concernées respectent des plans nutritionnels stricts et, dans des cas extrêmes, consomment des substances illicites pour améliorer l'apparence de leur corps. L'exercice, l'alimentation et l'image corporelle sont en tête de leurs préoccupations.¹⁰

L'addiction aux muscles trouve son origine dans une forte insatisfaction vis-à-vis de son propre corps et

de son image corporelle. Les femmes aussi bien que les hommes sont de plus en plus touchés. De même que les troubles alimentaires ne sont pas l'apanage des femmes, l'addiction aux muscles n'est pas purement masculine.¹¹

Cette tendance très actuelle de l'idéal de beauté des jeunes femmes, qui vise également à être mince et musclée, pourrait à long terme avoir des conséquences négatives sur la santé féminine. Pour qu'une femme ait des abdominaux en forme de tablette de chocolat – comme on peut le voir actuellement sur des blogs et dans des magazines sur le style de vie –, son taux de masse grasse corporelle doit être inférieur à 10%. Or, il est toutefois vital pour les femmes d'avoir un taux de masse grasse corporelle minimum de 10 à 13%.¹² Une masse grasse insuffisante affaiblit leur système immunitaire. La synthèse des œstrogènes est alors diminuée, ce qui réduit la synthèse des protéines et perturbe le cycle menstruel, parfois jusqu'à l'arrêt total des règles. La perte de masse osseuse peut aussi être une conséquence.¹³

Image corporelle négative

Facteurs d'une image corporelle négative:

- Profonde insatisfaction, pensées et sentiments négatifs à l'égard de son propre corps.¹⁴
- Forte pression liée aux idéaux de beauté culturels, aux messages sociaux et aux caractéristiques individuelles.¹⁵

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.¹⁶

5 Levine & Smolak 2002; Narring et al. 2004; Bearman et al. 2006

6 Phillips 2009; Tiggemann 2011; Cordes et al. 2015

7 Phillips 2009; Ricciardelli & McCabe 2011

8 Phillips 2009; Cordes et al. 2015

9 Schär & Weber 2015

10 Pope et al. 2000; Müller 2015

11 Hildebrandt et al. 2006

12 Medeiros 2013

13 Biesalski et al. 2015

14 Piran & Teall 2015

15 Posch 2009

16 Piran & Teall 2015

Image corporelle positive

Les scientifiques tiennent compte des facteurs représentés dans le modèle de Forrester-Knauss (voir figure 1), qu'ils considèrent comme étant précieux et efficace dans la prévention de la prise de poids et des troubles de l'alimentation.¹⁷

FIGURE 1

Modèle pour une image corporelle positive chez les adolescents, d'après Forrester-Knauss, C. (2014): facteurs visant à renforcer une image corporelle positive



Représentation graphique:
Widmer Howald F. (2017)

En règle générale, les personnes ayant une image corporelle positive¹⁸

- sont satisfaites de leur corps;
- ont une réflexion critique sur les idéaux de beauté dominants de notre société;
- savent prendre soin de leur corps.

Du point de vue de la santé psychique, l'image corporelle positive au niveau comportemental est en outre encouragée par le renforcement des compétences de vie. Au niveau comportemental, le soutien social est considéré comme une ressource décisive.

Conseils pratiques pour le renforcement d'une image corporelle saine

- Reconnaissance de la diversité
- Rapport respectueux au propre corps
- Renforcement de la compétence médiatique
- Renforcement des compétences essentielles (perception de soi/conscience, régulation des émotions, capacité à résoudre des problèmes/gestion du stress, raisonnement critique)
- Soutien social

¹⁷ Neumark-Sztainer 2009; Neumark-Sztainer et al. 2010

¹⁸ Tylka 2011; Forrester-Knauss 2014

5 Comparaison des données du sondage de Suisse alémanique (2015) et de Suisse romande (2016)

La comparaison des réponses de 1023 adolescents au total âgés de 13 à 16 ans – 195 jeunes hommes et 176 jeunes femmes de Suisse alémanique ainsi que 310 jeunes hommes et 342 jeunes femmes de Suisse romande – montre qu'il n'existe pas de différences pertinentes pour la pratique concernant l'image corporelle positive des adolescents dans les deux plus grandes régions linguistiques de Suisse, bien qu'elles soient très significatives pour certains items. Dans les deux régions linguistiques, l'image corporelle positive est corrélée très positivement avec la santé psychique et très négativement avec l'influence des médias. La comparaison des données des résultats des deux régions linguistiques confirme que la différence entre le corps réel et l'image idéale, le rapport entre les parties du corps qui plaisent et celles qui déplaisent ainsi que la part de masse musculaire sont des facteurs prédictifs valides d'une image corporelle positive.

5.1 Perception du corps

Le tableau 2 montre la satisfaction des jeunes vis-à-vis de leur poids.

La comparaison des deux régions linguistiques montre qu'en moyenne, 46 % des jeunes hommes et environ 38 % des jeunes femmes sont satisfaits de leur poids.

A notre surprise, les jeunes hommes sont nettement plus satisfaits de leur corps en Suisse aléma-

nique (56 %) qu'en Suisse romande. En Suisse romande, 40 % des jeunes hommes se sentent trop gros, 23 % trop minces et seuls 37 % se disent satisfaits de leur poids. En Suisse alémanique, 22 % se trouvent trop gros, 22 % trop minces et 56 % ont indiqué avoir atteint leur poids idéal. En Suisse romande, 46 % des jeunes hommes veulent perdre du poids, contre seulement 29 % en Suisse alémanique.

En Suisse romande, 39 % des jeunes femmes sont satisfaites de leur poids, 49 % se trouvent trop grosses et 12 % trop minces. En Suisse alémanique, 35 % des jeunes femmes ont indiqué être satisfaites de leur poids, 59 % se trouvent trop grosses, 7 % trop minces.

La cause de l'important écart entre l'image corporelle ressentie et la silhouette souhaitée des jeunes hommes dans les deux régions linguistiques devrait être analysée plus précisément dans d'autres études. Le sondage en Suisse romande a eu lieu à la fin de l'Euro de football à l'été 2016 en France, celui en Suisse alémanique pendant l'hiver 2015. Des études complémentaires devront définir dans quelle mesure les grands événements sportifs et les tendances globales liées au fitness et au style de vie influencent les réponses des adolescents et plus précisément leur image corporelle. Compte tenu des circonstances dans lesquelles les deux sondages ont eu lieu en Suisse, on peut en déduire la thèse suivante: les tendances actuelles liées au fitness et les grands événements sportifs ont un fort impact sur la perception de notre propre corps.

TABLEAU 2

Satisfaction des jeunes vis-à-vis de leur propre corps (en %)

Satisfaction	Suisse alémanique (2015)		Suisse romande (2016)	
	Jeunes hommes	Jeunes femmes	Jeunes hommes	Jeunes femmes
Trop maigre	3,0	0,7	7,1	3,8
Un peu trop maigre	19,3	5,8	15,7	8,3
Silhouette souhaitée	56,0	34,8	37,1	39,4
Un peu trop gros	14,5	50,7	23,2	17,6
Trop gros	6,6	6,5	8,6	27,2
Beaucoup trop gros	0,6	1,4	8,3	3,5

5.2 Impact des tiers sur l'image corporelle des adolescents

Le tableau 3 montre clairement quelles personnes de référence parlent aux adolescents de leur silhouette.

A première vue, il y a peu de différences entre les deux régions linguistiques quant à la proportion de personnes faisant ou non des remarques sur l'image corporelle des adolescents. En y regardant de plus près, on observe qu'en Suisse romande, les entraîneurs et les professeurs de sport font, avec 12,2 % au total, près de deux fois plus de remarques sur l'image corporelle des jeunes hommes qu'en Suisse alémanique (7,7 %). Pour les jeunes femmes, ce sont surtout les médecins de famille (8,0 % en Suisse alémanique et 5,6 % en Suisse romande) qui leur disent comment devrait être leur corps.

La nette progression des remarques des personnes de confiance dans le domaine du sport aux jeunes hommes en Suisse romande pourrait être une

conséquence du nouvel idéal de beauté de l'homme, qui tend vers un corps à la fois mince et musclé. Les entraîneurs et professeurs de sport semblent encourager ce nouvel idéal de beauté chez les jeunes hommes. Dans des études complémentaires, les entraîneurs et professeurs de sport devront également être interrogés sur leur image corporelle pour déterminer s'ils ont conscience de leur rôle de modèle auprès des adolescents en ce qui concerne l'image corporelle.

Impliquer les personnes de référence dans les mesures de communication

Pour développer des mesures de communication futures pour les adolescents et leurs personnes référentes, les personnes de confiance sensibilisées dans les settings de l'école et des loisirs devraient être impliquées activement dans la planification en tant qu'ambassadeurs clés d'une image corporelle positive.

TABLEAU 3

Quand les autres disent comment le corps des adolescents devrait être (en %)

Comportement	Suisse alémanique (2015)		Suisse romande (2016)	
	Jeunes hommes	Jeunes femmes	Jeunes hommes	Jeunes femmes
Les autres ne disent rien	76,4	80,7	71,6	71,1
Certains disent quelque chose				
Médecin de famille	5,1	8,0	5,2	5,6
Entraîneur	5,6	1,1	9,0	1,5
Professeur de sport	2,1	1,1	3,2	0,6
Autres	7,7	6,8	3,2	2,9

5.3 Mesures pour modifier le corps

Le tableau 4 montre les stratégies comportementales que les jeunes hommes et femmes utilisent pour modifier leur corps, afin qu'il soit conforme à leur idéal de beauté.

Ce qui surprend dans l'évaluation, c'est la différence entre les jeunes hommes de Suisse alémanique et de Suisse romande qui sont respectivement 89 % et 56 % à avoir choisi la musculation pour augmenter leur masse musculaire. De plus, les jeunes hommes de Suisse alémanique sont beaucoup plus enclins que ceux de Suisse romande à consommer davan-

tage de calories (24 % contre 7 %), des compléments alimentaires (13 % contre 5 %), de la créatine (0,9 % contre 0,6 %) et des anabolisants (4,0 % contre 0,6 %) pour augmenter leur masse musculaire. Du côté des jeunes femmes, la question de la masse musculaire n'ayant été posée qu'en Suisse romande, une comparaison avec la Suisse alémanique est exclue.

D'après le sondage, les jeunes hommes seraient davantage satisfaits de leur corps s'ils étaient plus musclés. Les jeunes femmes en revanche souhaitent maigrir.

TABLEAU 4

Comportements des jeunes visant à modifier leur corps

Comportement	Suisse alémanique (2015)		Suisse romande (2016)	
	Jeunes hommes	Jeunes femmes	Jeunes hommes	Jeunes femmes
Perdre du poids	29,2	59,1	45,8	50,6
Ne pas modifier son corps	43,8	25,6	51,2	42,8
Prendre du poids	12,0	9,7	12,9	12,6
Se muscler	54,0	a.d.	59,7	36,3
Perdre du poids				
Régimes	21,6 (6,3)*	34,7 (20,5)	6,8 (3,1)	12,3 (6,2)
Sport	88,7 (25,7)	80,7 (47,7)	42,9 (19,7)	40,9 (20,7)
Prendre des médicaments	0,0	1,0 (0,6)	1,0 (0,6)	0,0
Vomir	0,0	7,6 (4,5)	1,0 (0,6)	1,2 (0,6)
Chirurgie esthétique	0,5	5,8 (3,4)	2,3 (1,0)	2,9 (1,4)
Se muscler				
Musculation	89,4 (47,2)	a.d.	55,8 (33,3)	32,7 (11,9)
Absorber plus de calories	23,9 (12,6)	a.d.	6,8 (4,1)	1,8 (0,7)
Compléments alimentaires	12,9 (6,8)	a.d.	4,8 (2,9)	1,2 (0,4)
Prendre de la créatine	0,9 (0,5)	a.d.	0,6 (0,4)	0,3 (0,1)
Prendre des anabolisants	4,0 (2,1)	a.d.	0,6 (0,4)	0,6 (0,2)

a.d.: aucune donnée

* Les pourcentages devant la parenthèse concernent les jeunes qui ont déjà modifié leur comportement pour perdre du poids ou se muscler.

Les chiffres entre parenthèses sont des pourcentages absolus (c'est-à-dire x % de tous les jeunes qui ont pris part à l'étude).

5.4 Influence des médias sur l'image corporelle

Le tableau 5 montre clairement qu'il existe une très forte corrélation entre l'image corporelle positive, d'un côté, et l'influence des médias et l'espoir d'une acceptation personnelle et sociale, de l'autre.

Les valeurs et normes véhiculées par les images et les médias ont une forte corrélation avec l'image corporelle positive. Les jeunes qui parviennent à minimiser l'influence des médias ont une santé psychique significativement meilleure et ce dans les deux régions linguistiques. En outre, les jeunes sont nettement moins nombreux à souhaiter modifier leurs corps lorsqu'ils sont capables de se préserver des images des médias. Dans le même temps, plus les jeunes espèrent vivre une vie meilleure en ayant une image corporelle plus positive, plus leur désir de modifier leur corps est fort.

Les médias sociaux sont des leaders d'opinion majeurs, y compris lorsqu'il est question de l'image corporelle. Des blogueuses comme la Suisseuse [Morena Diaz](#)¹⁹ s'efforcent aujourd'hui déjà de sensibiliser activement leurs followers à une image corporelle positive sous le mot d'ordre «Body Positivity» et de remettre en question les idéaux de beauté non physiologiques. Elles lancent ainsi un signal fort au sein de leur communauté et peuvent

encourager d'autres jeunes qui s'identifient à elles à avoir un œil plus critique sur les normes établies. En même temps, elles contrebalancent les blogueuses qui font de leur trouble alimentaire et/ou de leur addiction à l'exercice physique un culte de la beauté à l'instar d'[Eugenia Cooney](#)²⁰.

Impliquer des blogueurs(euses) crédibles dans les interventions

Il serait dans l'air du temps de pouvoir compter sur des ambassadeurs/blogueurs crédibles connus des groupes cibles visés dans les réseaux sociaux pour en faire des messagers et les coacher pour qu'ils deviennent des multiplicateurs spécialisés dans le cadre de l'élaboration de mesures.

5.5 Conclusion

Les résultats de l'étude comparative auprès de 1023 adolescents au total – 371 de Suisse alémanique et 652 de Suisse romande – montrent clairement qu'il n'existe pas de différences pertinentes pour la pratique concernant l'image corporelle positive des adolescents, bien qu'elles soient très significatives pour certains items.

TABLEAU 5

Influence des médias et espoir

Variables	Suisse alémanique (2015)		Suisse romande (2016)	
	Influence des médias	Espoir	Influence des médias	Espoir
Etat psychique SCL-14	.312*	.306*	.338*	.286*
Désir de modifier le corps	.539*	.545*	.580*	.521*
Image corporelle positive FKKS	-.460*	-.464*	-.808*	-.771*
Satisfaction vis-à-vis de son corps				
Ecart entre le corps réel et l'idéal	.292*	.239*	.338*	.239*
Différence concernant les parties du corps qui plaisent/déplaisent	-.280*	-.231*	-.149*	-.130*

* Au niveau 0.01 (unilatéral), la corrélation est significative.

¹⁹ <https://m0reniita.com>, consulté la dernière fois le 28.08.2017

²⁰ www.youtube.com/user/eugeniacooney, consulté la dernière fois le 28.08.2017

6 Recommandations d'action

Les évaluations des jeunes hommes des deux régions linguistiques ainsi que celles des jeunes femmes en Suisse romande concernant le poids corporel et la musculature donnent des informations importantes sur la direction à donner aux recherches à l'avenir: ne plus se limiter exclusivement aux questions sur le poids et la taille et donc sur l'indice de masse corporelle (IMC), mais se diriger vers une approche plus globale qui permet de comprendre quels facteurs influencent l'idéal de beauté et donc aussi l'image corporelle des jeunes gens. Il est impératif que les enquêtes prennent en compte les settings de l'école et des loisirs ainsi que les personnes de référence des adolescents.

Les points suivants résument les recommandations d'action pertinentes, aussi bien pour les adolescents eux-mêmes que pour leurs principales personnes de référence, qui peuvent être utiles pour promouvoir et favoriser l'image corporelle positive des adolescents en Suisse sur le long terme:

- Les futures mesures de sensibilisation et de communication doivent être impérativement développées en intégrant les médias sociaux et les principales personnes de référence.
- Les offres visant à renforcer l'image corporelle positive et, ce faisant, l'acceptation de soi et l'estime de soi comme ressources importantes, doivent être planifiées non seulement pour les jeunes eux-mêmes, mais aussi pour leurs parents, enseignants et professeurs de sport, puis testées et évaluées dans le cadre de tests-pilotes, dans différents settings (école, loisirs).
- Un groupe d'experts multidisciplinaire doit accompagner dès le départ les mesures à développer pour la pratique, notamment par une réflexion critique.
- Pour vérifier régulièrement l'image corporelle des jeunes mais aussi intégrer les tendances futures dans les recommandations d'action et les mesures, les questions relatives à l'image corporelle positive doivent être intégrées durablement dans les monitorings nationaux.

7 Sources

- Bearman, S.K., Presnell, K., Martinez, E., Stice, E. (2006): The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. In: *Journal of Youth and Adolescence*, 35, p. 229–241.
- Biesalski, H.K., Grimm, P., Nowitzki-Grimm, S. (2015): *Taschenatlas Ernährung*. Thieme Verlag.
- Cordes, M., Bauer, A., Waldorf, M., Vocks, S. (2015): Körperbezogene Aufmerksamkeitsverzerrungen bei Frauen und Männern – Potenzieller Risikofaktor für die Entstehung und Aufrechterhaltung eines gestörten Körperbildes. In: *Psychotherapeut*, 60(6), p. 477–487. <https://doi.org/10.1007/s00278-015-0058-z>
- Dittmar, H. (2009): How do «body perfect» ideals in the media have a negative impact on body image and behaviors? Factors and processes related of self and identity. In: *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), p. 1–8. <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.1.1>
- Forrester-Knauss, C. (2014): *Positives Körperbild bei Jugendlichen*. Arbeitspapier 29, Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Hildebrandt, T., Schlundt, D., Langenbacher, J., Chung, T. (2006): Presence of muscle dysmorphia symptomology among male weightlifters. In: *Comprehensive Psychiatry*, 47, p. 127–135. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2005.06.001>
- Levine, M.P., & Smolak, L. (2002): Body image development in adolescence. In: Cash, T.F., & Pruzinsky, T. (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (p. 74–82). New York: The Guilford Press.
- Medeiros, D.M., Friis, R.H., Wildman, R.E.C. (2013): *Advanced Human Nutrition* (p. 221–226). Jones & Bartlett Publishers.
- Müller, R. (2015): *Fitness- und Muskelsucht/«Muscle Dysmorphia»*. <http://pepinfo.ch/de/Projekte-PEP/projekt-12-20-jaehrige-kinder/fitness-muskelsucht.php> (Zugriff: 03.02.2017)

- Narring, F., Tschumper, A., Inderwildi Bonivento, L., Jeannin, A., Addor, V., Bütikofer, A., Suris, J.C., Diserens, C., Alsaker, F., Michaud, P.A. (2004): *Gesundheit und Lebensstil 16- bis 20-Jähriger in der Schweiz. SMASH – Swiss multicenter adolescent survey on health (2002)*. Lausanne: Institut universitaire de médecine sociale et préventive. https://www.iumsp.ch/Publications/pdf/RdS95a_fr.pdf (Stand: 30.01.2017)
- Neumark-Sztainer, D. (2009): Preventing obesity and eating disorders in adolescents: What can health care providers do? In: *Journal of Adolescent Health*, 44, p. 206–213. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.11.005>
- Neumark-Sztainer, D., 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. In: *American Journal of Preventive Medicine*, 39, p. 421–432. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2010.07.017>
- Phillips, K.A. (2009): *Understanding Body Dysmorphic Disorder – An Essential Guide*. Oxford: Oxford University Press.
- Piran, N., & Teall, T. (2015): Embodied Possibilities: *Embodiment as a Psychological Construct and Well-being*. Presentation. OISE/University of Toronto: 28.07.2015.
- Pope, H., Phillips, K.A., Olivardia, R. (2000): *The Adonis Complex: the secret crisis of male body obsession*. New York: The Free Press.
- Posch, W. (2009): *Projekt Körper. Wie der Kult um die Schönheit unser Leben prägt*. Frankfurt und New York: Campus Verlag.
- Ricciardelli, L.A., & McCabe, M.P. (2011): Body image development in adolescent boys. In: Cash, C.F., & Smolak, L. (Eds.), *Body image. A handbook of science, practice, and prevention* (p. 85–92). New York: The Guilford Press.
- Schär, M., & Weber, S. (2015): *Das Körperbild von Jugendlichen in der Deutschschweiz. Ergebnisse einer Befragung*. Arbeitspapier 35. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Tiggemann, M. (2011): Sociocultural perspectives on human appearance and body image. In: Cash, C.F., & Smolak, L. (Eds.), *Body image. A handbook of science, practice, and prevention* (p. 12–19). New York: The Guilford Press.
- Tylka, T.L. (2011): Positive psychology perspectives on body image. In: Cash, T.F., & Smolak, L. (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd Ed.) (p. 56–64). New York: The Guilford Press.
- Widmer Howald, F. (2017): *Positives Körperbild – Healthy and positive body image*. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.

Impressum

Editrice

Promotion Santé Suisse

Série et numéro

Promotion Santé Suisse Feuille d'information 25

© Promotion Santé Suisse, octobre 2017

Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse

Wankdorfallée 5, CH-3014 Berne

Tél. +41 31 350 04 04

office.bern@promotionsante.ch

www.promotionsante.ch/publications