



Capitalisation  
des expériences  
en promotion  
de la santé

# Fiche de capitalisation

Like You, un programme de prise en compte des questions d'images corporelles et de préoccupation excessive à l'égard du poids à destination des adolescents.

ARS Nouvelle-Aquitaine & Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine



Promotion  
Santé  
Nouvelle-Aquitaine

## Résumé

Chez les jeunes, une image corporelle négative fait obstacle à l'adoption de saines habitudes de vie (habitudes alimentaires, pratique d'activité physique), nuit à leur estime personnelle, et par conséquent à leur réussite éducative et à leur plein développement. (EquiLibre). En France, les actions de prévention sur la thématique de la nutrition ont pour principal objectif de réduire les risques d'obésité ou de surpoids. Peu d'entre elles visent à augmenter le bien-être, l'acceptation de son corps et sa valorisation par ses capacités et ses particularités.

Les Agences Régionales de Santé (ARS) et Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine et Pays de la Loire se sont associées afin d'adapter un programme Québécois à destination des adolescents de leurs régions.

## Carte d'identité de l'intervention

Intervention	Programme Like You
Porteur	Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine
Thématique	Image corporelle positive
Population cible	Adolescent.e.s 13 - 17 ans
Dates du projet	Depuis 2013
Milieu d'intervention	Collèges, lycées et structures d'accueil des adolescents.e.s (IME, IMPRO, ...)
Région	Nouvelle-Aquitaine
Niveau géographique	Région Nouvelle - Aquitaine
Principaux partenaires	Agences Régionales de Santé (ARS) Nouvelle-Aquitaine et Pays de la Loire, Direction Générale de la Santé, Equilibre, Education nationale, Promotion Santé Pays de la Loire et Nouvelle-Aquitaine
Objectifs	Prendre conscience des modèles corporels véhiculés dans les médias et la société ainsi que de leur influence omniprésente. Améliorer l'estime de soi et la perception de l'image corporelle. Modifier les croyances sur les déterminants du poids et de la physiologie.
Stratégies mobilisées	Sensibilisation - formation, animation de séances collectives - coanimation, partenariat, expérimentation, stratégie de prévention.
Contributeur.trice	<p>Marion Elissalde Chargée de mission - Référente Nutrition (alimentation et activité physique), ARS Nouvelle-Aquitaine marion.elissalde@ars.sante.fr <a href="https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/">https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/</a></p> <p>Christelle Archer Chargée de projets, Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine <a href="mailto:c.archer@promotion-sante-na.org">c.archer@promotion-sante-na.org</a> <a href="https://irepsna.org/">https://irepsna.org/</a></p>
Accompagnateur.trice	<p>Céline Cottineau Responsable du pôle accompagnements et de l'antenne de la Vienne, Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine <a href="mailto:c.cottineau@promotion-sante-na.org">c.cottineau@promotion-sante-na.org</a></p>
Méthodologie	Fiche réalisée sur la base de trois entretiens de capitalisation conduits en 2023, par visioconférence.

# Présentation de l'intervention

## Présentation des structures

Promotion Santé Pays de la Loire<sup>1</sup> et Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine<sup>2</sup> : Structures associatives loi 1901, membres de la Fédération Promotion Santé<sup>3</sup>, visent à lutter contre les inégalités de santé et à favoriser le bien-être pour tous. Elles interviennent dans tous les milieux de vie avec pour mission : la formation, le conseil méthodologique, l'évaluation, la documentation, la communication, le transfert de connaissances issues de la recherche, l'appui à la programmation des politiques de santé publique et la coordination de dispositifs ou de projets en promotion de la santé.

ARS Nouvelle-Aquitaine<sup>4</sup> et ARS Pays de la Loire<sup>5</sup> : Les Agences régionales de santé sont chargées du pilotage et de la mise en œuvre de la politique de santé dans leurs régions respectives. Leurs compétences portent sur l'ensemble des champs de la santé. Elles se sont engagées sur le programme Like You, suite à des besoins identifiés par les acteurs de leurs territoires, en matière d'image corporelle et d'estime de soi, notamment auprès des adolescents. Les données sur l'état de santé des jeunes de leurs territoires confirment ces besoins, faisant ressortir de l'insatisfaction corporelle influençant les pratiques alimentaires et d'activité physique.

Direction générale de la Santé<sup>6</sup> : La Direction générale de la santé (DGS) élabore et conduit la stratégie des politiques publiques en matière de santé des populations. C'est dans ce cadre qu'elle s'est intéressée à la préoccupation excessive à l'égard du poids et à l'image corporelle positive.

Equilibre<sup>7</sup> : Depuis 35 ans, Equilibre, organisme Québécois à but non lucratif, est devenu une référence au Québec, même à l'international, sur la question de l'image corporelle. Il favorise le développement d'une image corporelle positive chez les individus et des environnements inclusifs valorisant la diversité corporelle, par la mise en œuvre de programmes ainsi que des actions de sensibilisation et de soutien au changement de pratiques.

---

<sup>1</sup> <https://www.irepspdl.org/>

<sup>2</sup> [www.promotion-sante-na.org](http://www.promotion-sante-na.org)

<sup>3</sup> <https://www.federation-promotion-sante.org/>

<sup>4</sup> <https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/>

<sup>5</sup> <https://www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr/>

<sup>6</sup> <https://sante.gouv.fr/ministere/organisation/organisation-des-directions-et-services/article/organisation-de-la-direction-generale-de-la-sante-dgs>

<sup>7</sup> <https://equilibre.ca/>

## Contexte

Considérant que les éléments de littérature démontrent : <sup>8</sup>

- Que la perception du corps (la satisfaction corporelle), intimement liée à l'estime de soi et plus largement au bien-être, impacte nos comportements de santé, notamment les comportements alimentaires et d'activité physique.
- Que cet impact est d'autant plus important à l'adolescence, période de changements corporels et d'élaboration de points de vue sur soi-même et le monde, quel que soit son genre
- Que les questions d'images corporelles et de préoccupation excessive à l'égard du poids sont encore trop rarement prises en compte dans les politiques et les actions de santé publique, en France, en matière de nutrition. Qu'elles auraient même tendance à favoriser des approches axées sur le poids et sa maîtrise.

C'est pourquoi, l'ARS Aquitaine (devenue ARS Nouvelle-Aquitaine) ainsi que l'IREPS Aquitaine (devenue Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine) ont souhaité créer un programme « Like you », permettant la prise en compte de l'image corporelle et des enjeux de préoccupation excessive à l'égard du poids, dans les interventions de prévention en matière de nutrition auprès des adolescents de l'Aquitaine, puis de la Nouvelle-Aquitaine.



### Le nouveau paradigme du poids

*De nombreuses interventions sur la thématique de la nutrition ne prennent pas en compte, voire renforcent la préoccupation excessive à l'égard du poids, qui est un facteur de risque de santé, notamment concernant l'alimentation et l'activité physique. L'enjeu de ce nouveau paradigme est de prendre en compte, dans les actions de nutrition, la préoccupation excessive à l'égard du poids en s'appuyant sur les facteurs de protection qui sont : l'image soi, la confiance en soi et l'image corporelle positive. En ayant pour objectifs l'augmentation du bien-être et l'adoption d'attitudes et de comportements positifs à l'égard du corps, de l'alimentation et de l'activité physique.*

Marion Elissalde, Chargée de mission - Référente Nutrition, ARS NA

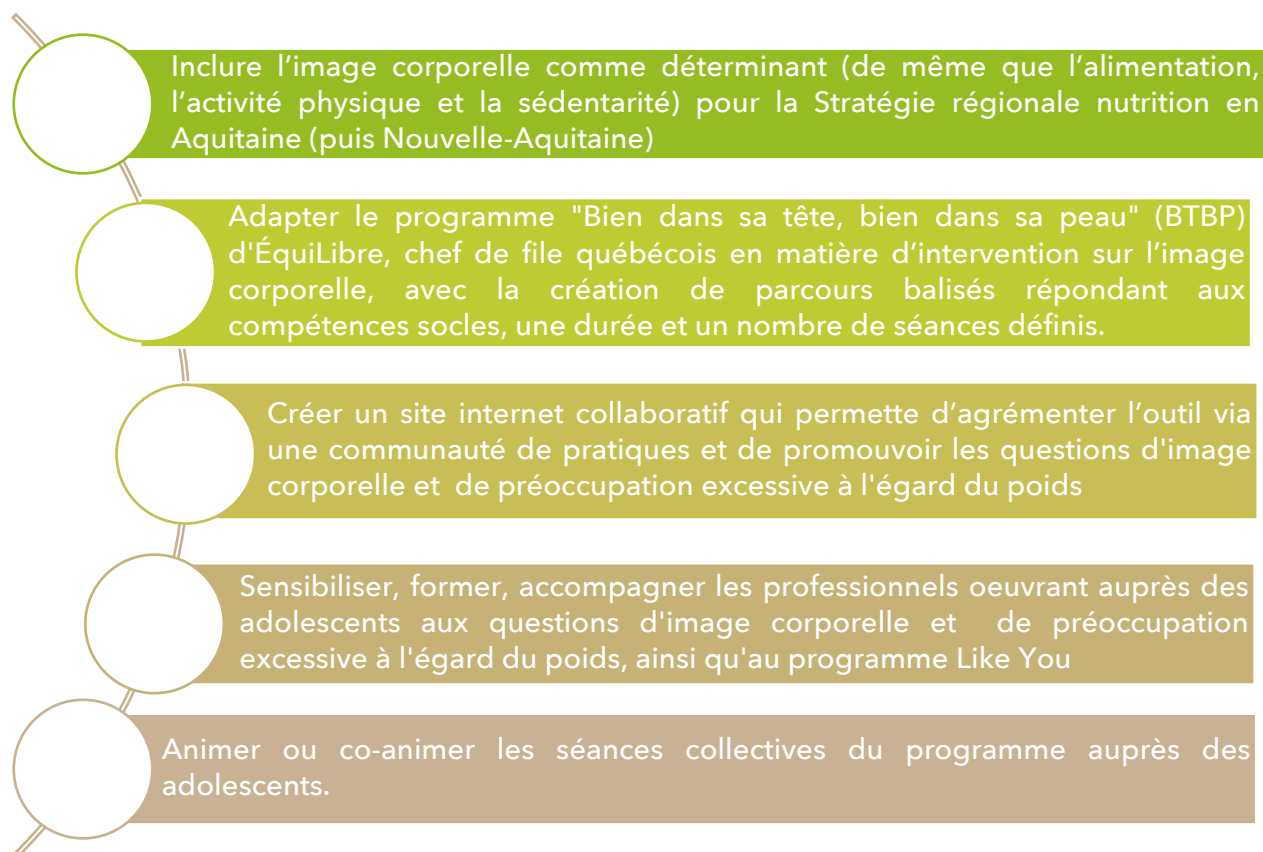
<sup>8</sup> Schaefer C., Mongeau L. (2000). L'obésité et la préoccupation excessive à l'égard du poids : Éléments d'une problématique et réflexions pour l'action. Collectif action alternative en obésité, Montréal, 2000 : 87p.  
<http://www.santecom.qc.ca/bibliothequevirtuelle/santecom/3556700000072.pdf>

## Objectifs

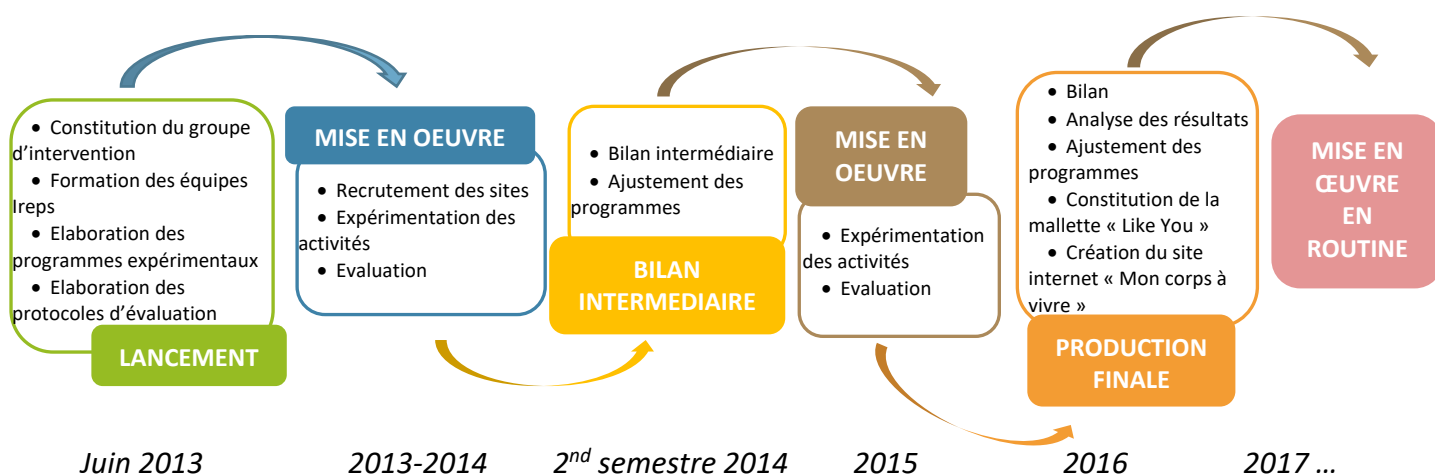
Développer la capacité des jeunes à :

- Faire évoluer leurs représentations liées à la nutrition et au poids vers plus d'acceptation de soi
- Développer leur analyse critique sur les images véhiculées dans les médias
- Adopter une attitude bienveillante vis-à-vis de la diversité des corps
- Identifier des stratégies pour prendre soin de son corps en termes d'alimentation et d'activité physique

## Stratégie



## Calendrier



## Principaux acteurs et partenaires

COMITE TECHNIQUE	FINANCEURS
<p>Expertise de terrain :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ireps Pays de la Loire</li> <li>Ireps Aquitaine</li> </ul> <p>Expertise thématique et/ou scientifique :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>EquiLibre</li> <li>Rebecca SHANKLAND (Professeure des Universités en psychologie du développement, Université Lumière Lyon 2)</li> </ul>	<p>Au niveau régional :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ARS Aquitaine</li> <li>ARS Pays de la Loire</li> </ul> <p>Au niveau national :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>DGS</li> </ul>

## Principaux éléments saillants

### Point de départ / Émergence du projet

En 2013, l'ARS Aquitaine travaillait à la déclinaison régionale du Programme National Nutrition Santé<sup>9</sup>. Pour ce faire elle s'est appuyée sur plusieurs éléments :

- Les résultats d'une enquête Delphi effectuée auprès des acteurs d'Aquitaine visant à recueillir leurs avis sur les éléments à prendre en compte concernant les actions de prévention en termes de nutrition et de lutte contre l'obésité. L'objectif était de recenser les situations rencontrées, les problématiques de terrain et les éléments qui leur paraissaient importants pour renforcer le pouvoir d'agir de la population sur leur santé et leur bien-être.
- Le croisement de ces données avec les études concernant les habitudes alimentaires et l'image de soi et de poids des adolescents, en France et en Aquitaine.
- L'analyse de la littérature concernant l'image de soi, l'image corporelle et la préoccupation excessive à l'égard du poids.



*Ce qui était ressorti (de cette étude) c'est qu'il y avait vraiment des enjeux, en particulier s'agissant des jeunes, d'un travail sur l'image de soi, l'estime de soi, les émotions. Les acteurs avaient également cité la pression du marketing, de la publicité. A l'époque, la question des réseaux sociaux n'était pas si importante, sinon ce sujet aurait tout à fait pu s'inscrire dans cette logique, mais on identifiait déjà l'influence des médias sur les adolescents.*

Marion Elissalde, Chargée de mission - Référente Nutrition, ARS NA

<sup>9</sup> [https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4\\_2019-2023.pdf](https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf)

## Élaboration du projet

À la suite des travaux sur la programmation régionale du Programme National Nutrition Santé et aux constats qui en ont découlés, l'ARS Aquitaine a contacté l'association EquiLibre qui promeut les interventions en matière d'image corporelle et de préoccupation excessive à l'égard du poids au Québec. L'association devait rencontrer IREPS Pays de la Loire (devenue Promotion Santé Paye de la Loire), qui elle-même cherchait avec son ARS à développer un projet en la matière. Après s'être rencontrées, l'ARS a pris attache avec l'Ireps Aquitaine qui développait déjà des projets en lien avec l'estime de soi et la nutrition, afin d'adapter ensemble un programme français, basé sur le programme "Bien dans sa tête, bien dans sa peau" (BTBP) d'EquiLibre.



L'image corporelle peut être considérée comme l'ensemble des sentiments, attitudes, souvenirs et expériences, qu'un individu a accumulés à propos de son propre corps et qui se sont plus ou moins intégrés dans une perception globale (Bruchon-Schweitzer 1986). Elle est le résultat d'une activité psychique des individus, face à divers déterminants biologiques (le corps réel) ou sociaux (le corps perçu par autrui). Elle est évolutive, change avec l'âge, se constituant dès la prime enfance et se trouvant au fondement de l'identité.

## L'adaptation du programme "Bien dans sa tête, bien dans sa peau" (BTBP) d'EquiLibre

Le programme « Bien dans sa tête, bien dans sa peau » a pour objectif de promouvoir la santé et le bien-être des jeunes Québécois en misant sur l'adoption de saines habitudes de vie et sur le développement d'une image corporelle positive. Il se compose d'une mallette d'activités téléchargeable gratuitement et s'adresse aux jeunes du primaire et du secondaire (6-16 ans). Le programme a été évalué et montre des résultats encourageants<sup>10</sup> avec des effets à long terme (12 mois) démontrés sur :

- L'amélioration des connaissances ;
- Le mieux-être psychologique, dont l'estime de soi, globale ;
- L'évolution de certaines attitudes, telles que :
  - o La diminution de la perception négative des personnes obèses ;
  - o La réduction de la sensibilité à l'influence des médias ;
  - o La baisse de la fréquence de manipulation des photos en ligne (chez les filles uniquement).

<sup>10</sup> Jonquière, ÉCOBES – Recherche et transfert, Cégep de Jonquière. Blackburn, M.-È., Auclair, J., Jean, M., Dion, J., Gagnon, J., Brault, M.-C., Bégin, C., Desrochers, S.-L., et A.-A. Dufour-Bouchard. Évaluation des effets du programme d'intervention en milieu scolaire « Bien dans sa tête, bien dans sa peau ». 2019. [https://ecobes.cegepjonquiere.ca/media/tinymce/RapportEvaluationBTBP\\_8Janvier2019.pdf](https://ecobes.cegepjonquiere.ca/media/tinymce/RapportEvaluationBTBP_8Janvier2019.pdf)



Et des effets moins perceptibles sur les changements de comportement. Le programme étant basé sur cinq heures d'intervention, les recommandations proposent une exposition plus soutenue et élargie, comme cinq heures tous les ans dès le plus jeune âge et des actions à mettre en place ou à renforcer, visant les différents contextes des jeunes (famille, école, médias...).

Le contenu de cette mallette est accompagné de campagnes de plaidoyer porté par EquiLibre depuis de nombreuses années.

Dans sa version française, les différents partenaires ont souhaité l'adapter aux contraintes françaises :

- Une faible connaissance par les acteurs de prévention des thématiques de l'image corporelle, de la préoccupation excessive à l'égard du poids et donc de modes d'intervention ad hoc, conduisant à proposer des « parcours » pour guider les interventions.
- Le programme a été adapté pour répondre aux exigences et contraintes de l'Éducation nationale. Le programme Like You comporte 6 séances socles, qui peuvent être complétés par les acteurs selon les besoins des groupes.
- Une nécessité d'outiller les acteurs du milieu éducatif, social et médico-social, pour une première prise en main des thématiques, de manière très concrète.

Les acteurs ayant participé à l'enquête Delphi ont confirmé les besoins, déjà identifiés dans la littérature, de développer un programme portant sur l'influence et l'importance de l'image corporelle en lien avec la nutrition, en particulier à l'adolescence et au début de l'âge adulte. Ils ont également souligné l'intérêt de mettre en place ce programme dans leurs contextes respectifs. Il a donc été décidé de proposer le programme Like You aux jeunes de collèges et de lycées, tandis qu'un autre programme, centré sur les connaissances et compétences en nutrition, a été développé pour les élèves de primaire. À titre d'information, la nouvelle version du programme « Bien dans sa tête, bien dans sa peau » au Québec est désormais centrée sur le secondaire (12-16 ans).

Deux parcours types ont été construits, pour les 13-15 ans et les 15-17 ans, chaque parcours s'articulant autour de six séances socles hebdomadaires d'1h30.

## Contenu du programme Like You

### Trois modalités d'action proposées

1

#### Formation e-learning

Dispensée par équilibre

Objectif : S'approprier les concepts et les enjeux autour du poids et l'image corporelle

2

#### Formation au programme d'animation Like You

Dispensée par Promotion Santé NA

Objectif : Savoir animer le programme de manière autonome

3

#### Accompagnement à l'animation ou coanimation des ateliers

Réalisé par Promotion Santé NA

Objectif : Approfondir leur capacité à animer le programme en toute autonomie par transfert de compétences

### Trois options d'accompagnement proposées selon les besoins



Les deux formations et la coanimation partielle ou totale du programme



Les 2 formations uniquement



La coanimation partielle ou totale du programme

Destinataires : Toute structure accueillant des jeunes âgés de 13 à 17 ans.

Quelle soit du secteur social, médico-social ou éducatif.

Le programme repose sur la participation active des jeunes et la prise en compte de leurs représentations autour du corps, de l'image de soi, de la nutrition et de l'activité physique. Conçu pour accueillir des jeunes aux ressentis divers vis-à-vis de leur image corporelle, il reconnaît la singularité de chaque parcours, dont la diversité enrichisse les échanges. Chaque séance est conçue pour permettre aux adolescents de s'exprimer, de confronter leurs points de vue et d'échanger autour de leurs perceptions, émotions et expériences personnelles. Les outils d'animation privilégient les formats interactifs (jeux, débats, activités réflexives) pour favoriser l'expression libre des jeunes, sans jugement, dans un cadre sécurisé. Le programme est structuré de manière à renforcer l'esprit critique face aux normes sociales, aux médias et aux réseaux sociaux, tout en valorisant la diversité corporelle. Par ailleurs, la formation des professionnels inclut une réflexion sur leurs propres représentations afin de mieux accompagner les jeunes dans leurs questionnements.

Le programme comprend 6 séances collectives d'éducation pour la santé, fondées sur une approche globale et positive. Il est adapté en deux parcours pour deux tranches d'âges : 13-15 ans, axées sur la connaissance de soi et l'identification des influences, et 15-17 ans, abordant les mêmes thèmes de manière plus approfondie afin de questionner les idées reçues et les comportements déjà installés.

#### Exemple du programme à destination des 15 - 17 ans

- Séance de démarrage
- La beauté dans le monde et l'histoire
- La beauté jeu de regard
- Se connaître pour s'accepter
- A l'écoute du corps
- Bouger c'est la vitalité

Ce programme contient plusieurs livrets présentant les concepts abordés, la démarche proposée, l'animation en éducation pour la santé, l'implantation en milieu scolaire ou autres, ainsi qu'un dossier documentaire.

## Principaux enseignements

### Résultats observés

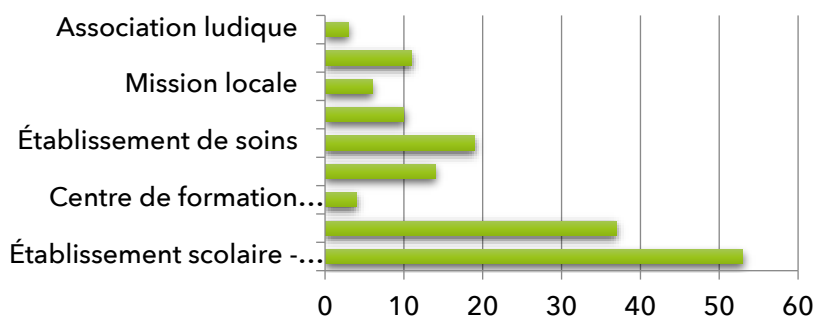
Promotion Santé NA propose la formation au programme Like You depuis 2017, à raison de deux à trois formations par an financées par l'ARS Nouvelle Aquitaine. En 2022, l'implantation en missions locales a été expérimentée par l'Association Régionale des Missions Locales de Nouvelle-Aquitaine<sup>11</sup>, qui a proposé à l'ensemble des référents santé des missions locales de la région d'être formés au programme et a intégrer Like You à ces outils d'intervention.

Le programme est proposé aux établissements volontaires en privilégiant les établissements accueillant des adolescents ayant le plus de besoins ou les plus éloignés des actions de prévention.

Entre 2017 et 2023, 155 professionnels ont été formés.

<sup>11</sup> [ARML NA : Association Régionale des Missions Locales de Nouvelle-Aquitaine](#)

### Secteur des personnes formées



Les professionnels constatent :

- ⇒ Une prise de conscience par les équipes éducatives que la préoccupation à l'égard du poids concerne également les garçons. Ils identifient la pression pour un corps mince exercée sur les filles, ils n'identifient pas a priori, la pression exercée sur les garçons pour un corps plus volumineux, musclé.
- ⇒ Que la mise en œuvre du programme questionne les représentations liées au poids à l'adolescence. Il permet aux professionnels d'aller au-delà de la prise en compte de l'indice de masse corporelle (IMC).
- ⇒ Que le programme modifie les postures professionnelles à l'égard des jeunes, l'image qu'ils ont des jeunes.
- ⇒ Que le programme améliore la cohésion entre les jeunes qui ont bénéficié du programme, entraînant plus de respect des uns et des autres.



### Les séances clefs

#### Pour les jeunes

Séance 1 : Mise en place du cadre de confiance, création des liens avec les jeunes

Séance 4 : les jeunes sont entrés dans le programme, il y a une meilleure ambiance, plus de respect dans le groupe. Nous voyons les effets "ça transpire"

Séance 6 : Séance de clôture pour que le groupe face corps.

#### Pour les professionnels

Séance 1 : Découverte des outils, du mode d'intervention, du thème

Séance 6 : La progression du programme, pourquoi les séances sont abordées dans cet ordre prend sens.

## Freins

- ⇒ Une place mineure accordée aux questions d'image corporelle dans les politiques de santé publique française (PNNS par exemple) et à la « préoccupation excessive à l'égard du poids » qui est rarement intégrée aux paradigmes d'intervention en nutrition, alors que la littérature<sup>12</sup> démontre leurs importances.
- ⇒ Une méconnaissance du programme par certains acteurs, notamment ceux des ex régions Limousin et Poitou-Charentes. Même si le sujet de l'image corporelle est plus abordé aujourd'hui.
- ⇒ Le programme est plus facilement implanté dans les structures accueillant un public en situation de handicap (IME, IMPRO...) que dans les établissements de l'Éducation nationale, même si leur demande est de plus en plus importante. Cela s'explique notamment par la possibilité, dans les internats, de reprendre le contenu des séances le soir, dans un cadre plus informel. L'éducation nationale rencontre plus de difficultés pour dérouler les six séances et pour faire perdurer le projet du fait d'un manque de temps et d'un turn over des équipes plus important.

## Leviers

Pour garantir l'impact et la pérennité du programme, plusieurs leviers d'efficacité peuvent être activés. Ces leviers permettent une action cohérente, durable et partagée dans les établissements et dans les autres environnements où grandissent les adolescents.

- ⇒ S'ancrer dans les Comités d'Éducation à la Santé, à la Citoyenneté et à l'Environnement (CESCE)<sup>13</sup>

L'inscription du programme dans les CESCE permet de lui donner un cadre formel et reconnu. Ces comités, présents dans chaque collège, rassemblent :

- Des acteurs internes : élèves, enseignants, personnels éducatifs, parents,
- Des acteurs externes : associations, collectivités territoriales, partenaires santé.

Ils facilitent :

- La mise en œuvre collective du programme, au collège, au centre social, au club sportif
- ...
- Une meilleure communication entre acteurs,
- L'implication des familles,

<sup>12</sup> Plateforme d'évaluation en prévention de l'obésité (PEPO) de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec – Université Laval et l'Institut national de santé publique du Québec. Comment faire mieux? L'Expérience québécoise en promotion des saines habitudes de vie et en prévention de l'obésité. 2016. <https://www.inspq.qc.ca/publications/2121>

<sup>13</sup> Les CESCE sont des instances au sein des collèges. Elles rassemblent l'ensemble des acteurs de l'établissement (représentants d'élèves, d'enseignants, de parents et toute autre personne ressource) et hors établissement (associations, représentants de la collectivité de rattachement et toute autre personne ressource). Elles permettent de concevoir, mettre en œuvre et évaluer les actions en matière de prévention et d'éducation à la citoyenneté, à la santé et aux questions d'environnement, dans l'établissement.

### ⇒ Créer un pilotage local solide

Dans chaque établissement, le programme Like You doit être porté par un groupe projet composé à minima :

- Du chef d'établissement,
- De l'infirmier scolaire,
- D'enseignants ou d'éducateurs.

Ce groupe assure la réalisation du programme, son adaptation et le lien entre les différents acteurs éducatifs internes, comme externes.

### ⇒ Renforcer les compétences des intervenants

Il est essentiel de former et sensibiliser les professionnels impliqués, via :

- Le dispositif de formation proposé,
- Ou la co-animation du programme Like You, favorisant une appropriation concrète des contenus.

Ces modalités permettent d'assurer la qualité de l'animation, la cohérence des messages à propos des questions de poids et d'image corporelle

### ⇒ S'inscrire dans une dynamique d'éducation nutritionnelle déjà en place

Adosser le programme à un projet d'éducation nutritionnelle déjà existant renforce sa cohérence. Cela permet de compléter le programme et de travailler sur ses quatre composantes clés :

- L'alimentation : tendre vers l'équilibre alimentaire.
- L'activité physique : encourager les mouvements quotidiens.
- La sédentarité : réduire les temps passifs (écrans, inactivité).
- L'image corporelle : valoriser la diversité corporelle et renforcer l'estime de soi.

### ⇒ Adapter les séances du programme pour répondre aux besoins du public

- Respecter le nombre de séance minimum et leurs objectifs en adaptant si nécessaire les activités proposées aux spécificités et besoins des publics (âge, niveau scolaire, milieu de vie...).
- Ajouter des séances au programme, en fonction des attentes et besoins des publics.

### ⇒ Agir sur les espaces et les comportements collectifs

Soutenir le programme en aménageant des environnements favorables. Par exemple :

- Réaménager la cour de récréation encourageant les mouvements, l'activité physique.
- Améliorer l'organisation du self : mettre en avant les fruits, crudités à volonté, limiter les aliments ultra-transformés.
- Mener des campagnes de sensibilisation pour une acceptation positive de tous les corps, lutter contre les stéréotypes corporels.

### ⇒ Créer une dynamique collective et durable au sein de l'établissement

La mobilisation de l'ensemble de l'équipe éducative est essentielle. Par exemple :

- L'inscription du projet, dans le projet d'établissement, afin d'en permettre le suivi.
- La formation d'un binôme par établissement pour assurer une meilleure mise en place du programme et sa pérennité

- La création d'une équipe projet dédiée, qui sensibilise l'ensemble de l'équipe éducative, fait la promotion des postures éducatives cohérentes.



*La demande (des acteurs) n'est pas forcément d'être formé, mais plus que quelqu'un vienne aborder la thématique de l'image corporelle avec leur public. Ma stratégie est de travailler la thématique en réunion avec l'équipe éducative, puis de coanimer le programme avec un membre de cette équipe. J'attends de lui, qu'il fasse la relation entre le programme et le vécu des jeunes, dans la structure, dans sa famille. Et qu'il reprenne les éléments entre les séances avec les jeunes et l'équipe projet.*

*Tu peux être formé, mais ne pas te sentir à l'aise pour aborder la thématique avec ton public. Cette stratégie permet aux acteurs de s'approprier la thématique pour qu'ils se sentent légitimes à l'aborder, en capacité d'intervenir et à l'aise avec le programme.*

Christelle Archer, Chargée de projets - Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine

## Perspectives

- ⇒ Mettre à jour les activités de la mallette qui datent de 2016, alors que les pratiques des jeunes face aux médias ont changé, que les modèles d'image corporelle ont évolué. Prendre en compte la question du genre dans la mallette.
- ⇒ Reprendre le site internet « Mon corps à vivre » pour que ce soit un outil qui permette de relayer les actualités sur la thématique, en parler et outiller les acteurs en mettant à disposition des ateliers complémentaires à la mallette.
- ⇒ Evaluer plus précisément les effets du programme, dans sa version française, sur les jeunes. Cette évaluation visera à mesurer non seulement l'évolution des connaissances et des attitudes des jeunes vis-à-vis de l'image corporelle, de la nutrition et de l'activité physique, mais aussi l'impact du programme sur le renforcement des compétences psychosociales, comme l'expression de soi, la réflexion critique sur les normes sociales, la gestion des émotions liées à l'image corporelle.



## Pour aller plus loin

- Schulte-Abel, B., Testera-Borrelli, C., Schär, C., Schneiter, Q. Image corporelle saine – Healthy Body Image. Document de travail n°3. Promotion Santé Suisse, 37p. 2013.  
[https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/2022-10/Document\\_de\\_travail\\_003\\_PSCH\\_2013-03 - Healthy Body Image.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/2022-10/Document_de_travail_003_PSCH_2013-03_-_Healthy_Body_Image.pdf)
- Rochedy A., Ehlinger V., Godeau E. Résultats de l'Enquête nationale en collèges et en lycées chez les adolescents sur la santé et les substances - EnCLASS 2018, Perception du corps et corpulence. Rennes : EHESP, 2020 : 7 p.  
<https://www.ehesp.fr/2021/01/13/sante-et-bien-etre-des-adolescents-en-france-les-nouveaux-resultats-de-l-enquete-enclass-sont-en-ligne/>
- Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles (CERIN). Quels messages concernant l'alimentation et le poids corporel sont véhiculés sur Tiktok ? 2022.  
<https://www.cerin.org/breves-scientifiques/quels-messages-concernant-l-alimentation-et-le-poids-corporel-sont-vehicules-sur-tiktok/>
- M Revranche, M Biscond, MM Husky. Lien entre usage des réseaux sociaux et image corporelle chez les adolescents : une revue systématique de la littérature. L'Encéphale, 18 novembre 2021.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0013700621002189>
- Amstad, F., Suris, J., Barrense-Dias, Y., Dratva, J., Meyer, M., Nordström, K., Weber, D., Bernath, J., Süss, D., Suggs, S., Bucher Della Torre, S., Wieber, F., von Wyl, A., Zysset, A., Schiftan, R. & Wittgenstein Mani, A.-F. (2022). Promotion de la santé pour et avec les adolescent-e-s et les jeunes adultes - Résultats scientifiques et recommandations pour la pratique. Rapport 9. Promotion Santé Suisse, 120p. 2022.  
[https://promotionsante.ch/sites/default/files/2022-11/Rapport\\_009\\_PSCH\\_2022-11 - Promotion%20de%20la%20sant%C3%A9%20pour%20et%20avec%20les%20adolescent-e-s%20et%20les%20jeunes%20adultes.pdf](https://promotionsante.ch/sites/default/files/2022-11/Rapport_009_PSCH_2022-11_-_Promotion%20de%20la%20sant%C3%A9%20pour%20et%20avec%20les%20adolescent-e-s%20et%20les%20jeunes%20adultes.pdf)
- Carrard, I., Della Torre, S. & Levine, M. La promotion d'une image corporelle positive chez les jeunes. Santé Publique, 31, 507-515, 2019.





Capitalisation  
des expériences  
en promotion  
de la **santé**

---

Retrouvez plus d'informations sur la capitalisation des  
expériences en promotion de la santé sur le portail  
CAPS : [www.capitalisationsante.fr](http://www.capitalisationsante.fr)