

Webinaire obésité

#8



Body Project : Programme de prévention des TCA basé sur l'insatisfaction corporelle

15 octobre 2024



Ressources obésité en Pays de la Loire



WEBINAIRES SURPOIDS ET OBÉSITÉ

La SRAE Nutrition organise des webinaires thématiques sur le surpoids et l'obésité.

EN SAVOIR PLUS



FORMATIONS

La SRAE Nutrition propose des formations à l'obésité dans le cadre de l'organisme de formation.

EN SAVOIR PLUS



OUTILS

Retrouvez des outils d'aide à la prise en charge.

EN SAVOIR PLUS



<https://www.sraenutrition.fr/nos-thematiques/obesite/>

LE SURPOIDS ET L'OBÉSITÉ EN MÉDECINE GÉNÉRALE

LE SAVIEZ-VOUS ?
L'obésité est une MALADIE CHRONIQUE
→ Accompagner le patient avec
→ Accompagnement sur le long terme, toute la vie

De multiples déterminants
Les mécanismes de régulation du poids ont peu de lien avec la volonté, sur tout.

Obésité « morbide » : 1 cas par 10 en 2020

Médicaments obésogènes ?

Le complexité ne se détermine pas uniquement avec l'IMC !

consultation de suivi de l'obésité de l'enfant : code : 000 tarif : 07,0 €

COMMENT DÉPISTER ?
Définir l'importance du dépistage précoce et du suivi de la course de la vie

COMMENT EN PARLER ?
Demande l'accord du patient

QUELS BILANS ET ÉVALUATION ?
Bilans biologiques et évaluation multidisciplinaire

COMMENT DÉFINIR LA COMPLEXITÉ ?
Pour mieux définir le niveau de recours

VERS QUI ORIENTER ?
Médicaments et nutritionnels
Régime alimentaire
Programme d'ETP

ACCOMPAGNEMENT PLURIPROFSSIONNEL
Diététicien, psychologue, médecin traitant, etc.

FOCUS
▶ Santé sexuelle
▶ Stigmatisation
▶ Chirurgie bariatrique

RESSOURCES ET RÉFÉRENCES
➤ GUIDE DU GÉNÉRALISTE DE SOINS... (2023)
➤ GUIDE DU GÉNÉRALISTE DE SOINS... (2023)
➤ GUIDE DE L'ADJUTE... (2023)
➤ GUIDE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE... (2023)

WEBINAIRES **FORMATIONS**

SRAE Nutrition, ASSOCIATION DES GÉNÉRALISTES DE SOINS, ASSOCIATION DES GÉNÉRALISTES DE SOINS (AGAS), ASSOCIATION DES GÉNÉRALISTES DE SOINS (AGAS), ASSOCIATION DES GÉNÉRALISTES DE SOINS (AGAS), ASSOCIATION DES GÉNÉRALISTES DE SOINS (AGAS)

LIEU DE SOINS ADAPTÉ AUX PERSONNES EN SITUATION D'OBÉSITÉ ?

[CHECK-LIST](#)

RESSOURCES SUR L'IMAGE CORPORELLE POSITIVE ET LA LUTTE CONTRE LA STIGMATISATION

DERNIÈRE DATE DE MISE À JOUR
Juin 2024

SRAE Nutrition
Pays de la Loire

Structure régionale d'appui et d'expertise

Formations à venir en 2025

FORMATION

Surpoids et obésité de l'enfant et de l'adolescent
Prévenir, repérer, accompagner.

2 jours de formation

Découvrir notre catalogue

- L'approche sensorielle comme outil à la prise en charge du poids (24 avril)
- Prise en charge diététique et comportementale du patient en parcours de chirurgie bariatrique (5-6 juin 2025)
- Body Project, programme de prévention des TCA (sept 2025)

Ouverture des inscriptions en janvier



Le Body Project

Programme de prévention des troubles
des conduites alimentaires

Roxane Turgon

Psychologue clinicienne & Docteure en psychologie

Zoé Desbouis

Diététicienne-Nutritionniste

Au programme

- Qu'est-ce que Body Project, en quelques mots
- 3 concepts essentiels : l'insatisfaction corporelle ; l'internalisation de l'idéal de minceur ; et la pression perçue pour se conformer à l'idéal de minceur
- 2 modèles théoriques sur lesquels repose le Body Project : le Dual-pathway model of bulimia et la théorie de la dissonance cognitive
- Résultats de la recherche portant sur le Body Project depuis 20 ans
- Développement du Body Project sur le territoire francophone
- Questions-réponses

Le Body Project, en quelques mots

- Programme de 4 séances, en groupe, incluant des temps de discussion et des activités
- Prévention primaire des TCA : il agit avant l'apparition des symptômes dans le but de les éviter
- Prévention ciblée : il ne vise pas la population générale mais un sous-groupe qui présente les facteurs de risque de développer un TCA
- Cible : adolescentes et jeunes femmes de 15 à 25 ans
- Programme le + efficace concernant la diminution des facteurs de risques de développer un TCA

Vos connaissances et représentations

- Qu'est-ce que l'insatisfaction corporelle ?

L'insatisfaction corporelle, plusieurs définitions.

- État d'attention élevée, porté sur sa propre apparence physique, associé à des pensées/croyances dévalorisantes à propos de son corps et des émotions désagréables comme le dégoût et la honte.
- Vécu affectif associé à une expérience corporelle négative qui résulte de la différence entre le corps vécu et le corps idéalisé, ou bien entre le corps vécu et le corps attendu socialement (Higgins, 1987 ; Thompson et al., 1999).

L'insatisfaction corporelle, en pratique

Elle peut concerner toutes les zones du corps : la forme du nez, la couleur des yeux, le volume des cuisses etc.

Cela dit, elle concerne majoritairement le tissu adipeux (volume et aspect) qui n'est presque jamais une caractéristique corporelle jugée comme neutre ou jolie. Avoir du tissu adipeux semble incompatible avec le fait d'être belle/beau.

On parle d'insatisfaction corporelle lorsque la personne se trouve en difficulté voire en souffrance à ce sujet.

Vos connaissances et représentations

- Pourquoi le tissu adipeux est la cible n°1 de l'insatisfaction corporelle ?

Les deux causes de l'insatisfaction corporelle (centrée sur le poids / la corpulence)

1. L'internalisation de l'idéal de minceur
2. La pression perçue pour se conformer à l'idéal de minceur

L'internalisation de l'idéal de minceur

Définition : Une personne intègre de façon cognitive l'idéal de société sur les critères d'attrance physique et s'engage dans des comportements qui visent à atteindre cet idéal (Thompson et al., 1999).

Pour quelles raisons ?

- L'existence d'un idéal de minceur : c'est un standard de beauté unique, toujours mince, non représentatif de la diversité naturelle des corps ; On parle d'idéal car la minceur est presque toujours associée à des vertus, qualités ou à des retentissements positifs : persévérance, santé, richesse, désirabilité, popularité, réussite professionnelle...
- La sur-exposition à cet idéal de minceur sur-exposé.e.s (médias, publicités...).

Exercice

En une minute, faites une liste écrite de 10 caractéristiques corporelles que vous aimez chez vous.

Si vous n'en trouvez pas 10, trouvez-en le plus possible, au moins 3, et complétez avec d'autres choses que vous aimez chez vous et qui ne concernent pas votre apparence.

Pression perçue pour se conformer à l'idéal de minceur

Des pressions provenant de l'environnement dans lequel un individu évolue sont exercées sur lui pour qu'il se conforme au standard de beauté/minceur.

Ces pressions prennent différentes formes et ne sont pas toujours perceptibles, certaines passent même pour des bonnes intentions.

Elles proviennent essentiellement des parents, des pairs et de la culture (via les médias notamment, les jouets pour enfant etc.).

Exercice

Voici une liste de comportements qui perpétue l'idéal de minceur et l'importance de s'y conformer.

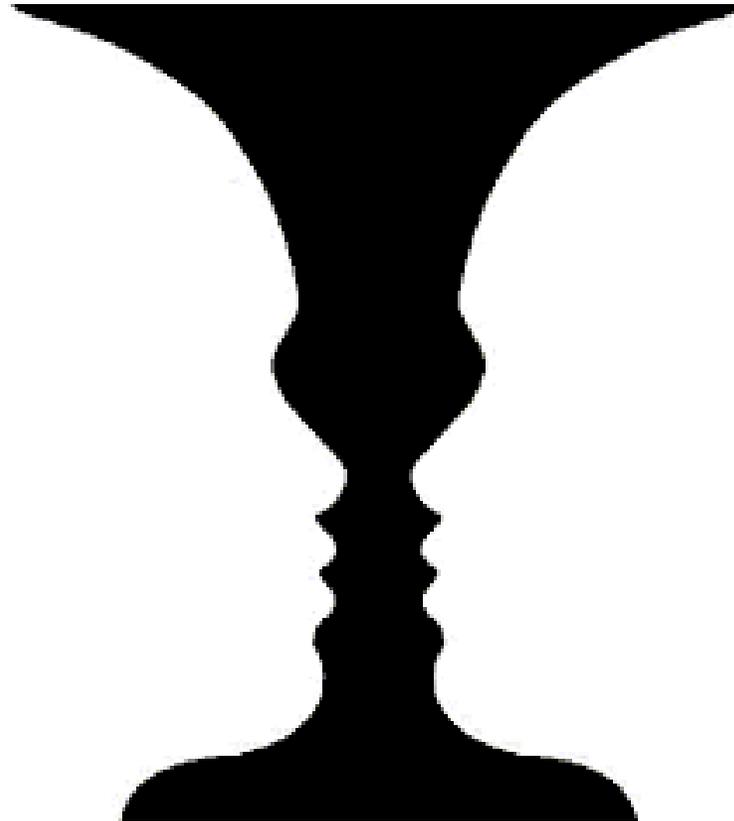
Parmi eux, dans lesquels vous reconnaissez-vous ?

- Faire un commentaire positif à une personne parce qu'elle a perdu du poids
- Suivre des comptes sur les réseaux sociaux qui ne parlent que de beauté et/ou de minceur
- Regarder Miss France
- Regarder avec insistance une personne en surpoids ou grosse
- Acheter des produits dont l'unique argument marketing est la perte de poids
- Taquiner un.e proche sur son poids
- Encourager une personne à faire un régime
- Faire une critique à voix haute sur le poids/corps d'une célébrité

2 modèles théoriques dans le Body Project

Le fond

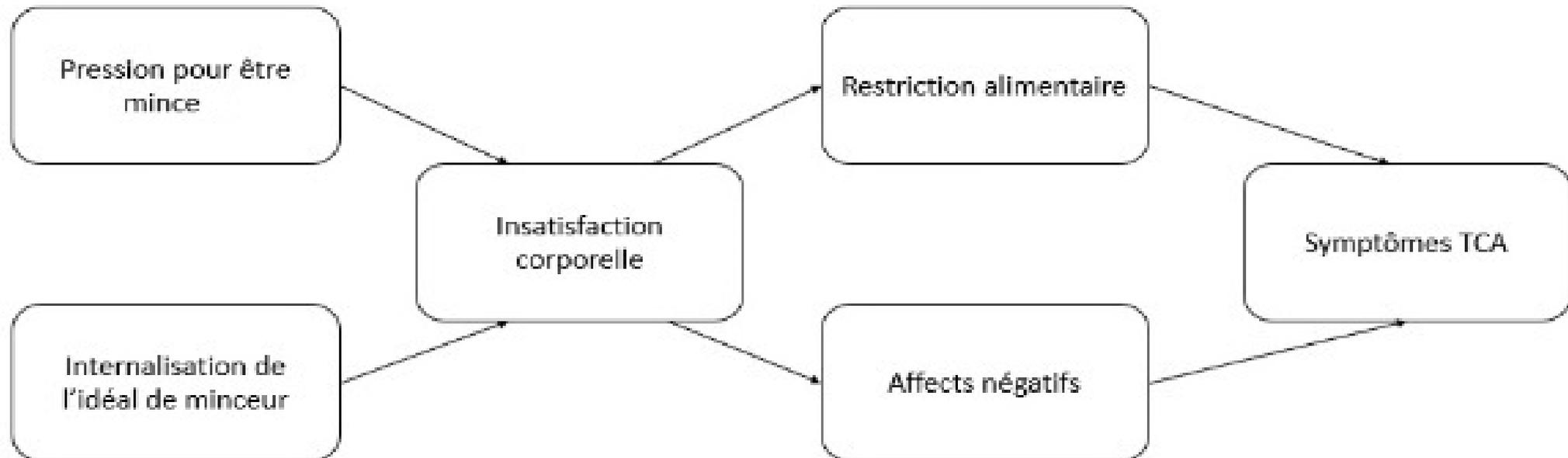
Dual pathway model
(modèle de la double
voie) (Stice, 2001)



La forme

Théorie de la
dissonance cognitive
(Festinger, 1957)

Dual-pathway model (Stice, 2001)

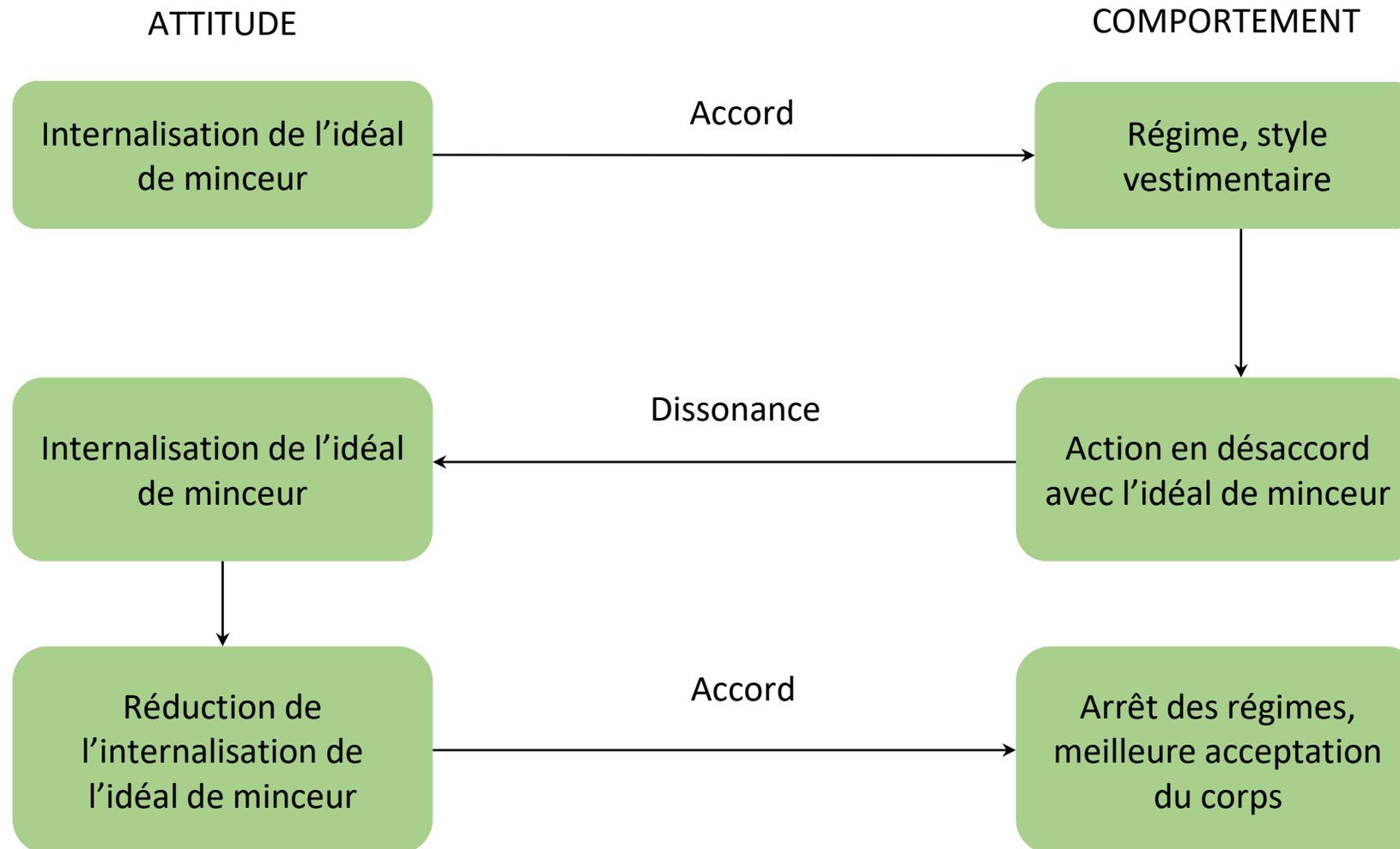


Théorie de la dissonance cognitive (Festinger, 1957)

- Différence entre deux attitudes/comportements



La dissonance cognitive appliquée au Body Project



Contenu des séances du Body Project



Activités inter-séances (2 par séances)

- Activité pour renforcer la diminution progressive de l'internalisation de l'idéal de minceur
- Activité d'affirmation de soi
- Activité pour renforcer l'acceptation de son corps

Exercice d'activisme corporel

Connaissez-vous des actions qui permettent de résister à l'idéal de minceur ? Sachant que chacune de ces actions doit avoir un effet sur d'autres femmes/personnes, donc avoir de potentielles retombées au niveau sociétal.

Exemples d'activités du Body Project

L'EMPEREUR
QUOTIDIEN 3.00 € L'EMPEREUR.FAUX@GMAIL.FR



A vous de choisir, mais ce qui est sûr c'est que l'un vous rendra plus heureuse que l'autre.



Vous êtes comme ça !



où tu je te au pourquoi
Les cris du corps sont messages de l'âme

MON CAHIER Sissy
BEACH BODY

PRÉPAREZ-VOUS EN MODE ÉTÉ !

- * Un bikini challenge personnalisé en 4 semaines
- * Des recettes healthy et sunny, pour mincir, se faire plaisir et être pleine d'énergie
- * Toutes les envies mode, beauté et accessoires pour le soleil et la plage

TRATIONS :
LE MAROGER ET AUDREY BUSSI
AR
TIONS



Pour avoir un corps pour la plage, il faut:
1) un corps
2) aller à la plage
#Aime ton corps 😊

Tu es tellement parfaite que j'en pleure encore.

Ne laisse pas le monde changer ton sourire.

- Reste comme tu es ne change pas

Tu es toi et ça, personne ne peut te l'enlever !

N'oublie pas de sourire aujourd'hui.

- Aime toi avant d'aimer les autres, tu es unique.

Activisme corporel

- Réagir face à des propos dénigrants sur le corps d'autrui dans une discussion
- Ne pas alimenter les discussions sur l'apparence
- Ecrire une lettre à une marque de mode pour leur demander que leurs mannequins représentent plus la diversité corporelle

Résultats généraux dans la recherche

- **Réduction plus importante au post-test dans les facteurs de risques des TCA** (internalisation de l'idéal de minceur, insatisfaction corporelle, restriction alimentaire et affects négatifs) et **dans les symptômes TCA** que dans le groupe contrôle en liste d'attente ou brochure éducative chez des jeunes femmes (Long Khanh-Dao Le et al., 2017)
- **Les résultats se maintiennent** en comparaison du groupe contrôle (brochure éducative) **jusqu'à 3 ans** pour l'amélioration des facteurs de risque des TCA, le dysfonctionnement social et les symptômes TCA (Stice et al., 2015)

Résultats généraux dans la recherche

- Les résultats sont similaires quand le BP est animé par des chercheur.se.s, des psychologues, des étudiant.e.s pairs (Stice et al., 2017)
- Le BP réduit significativement le développement futur d'un TCA (Stice et al., 2021), comme le Healthy Weight (Stice) et un programme pour l'estime de soi et l'auto-efficacité (Martinsen)
- Pas de réduction : programmes TCC, interpersonnels, familiaux et de psycho-éducation

Recherches en pays francophones

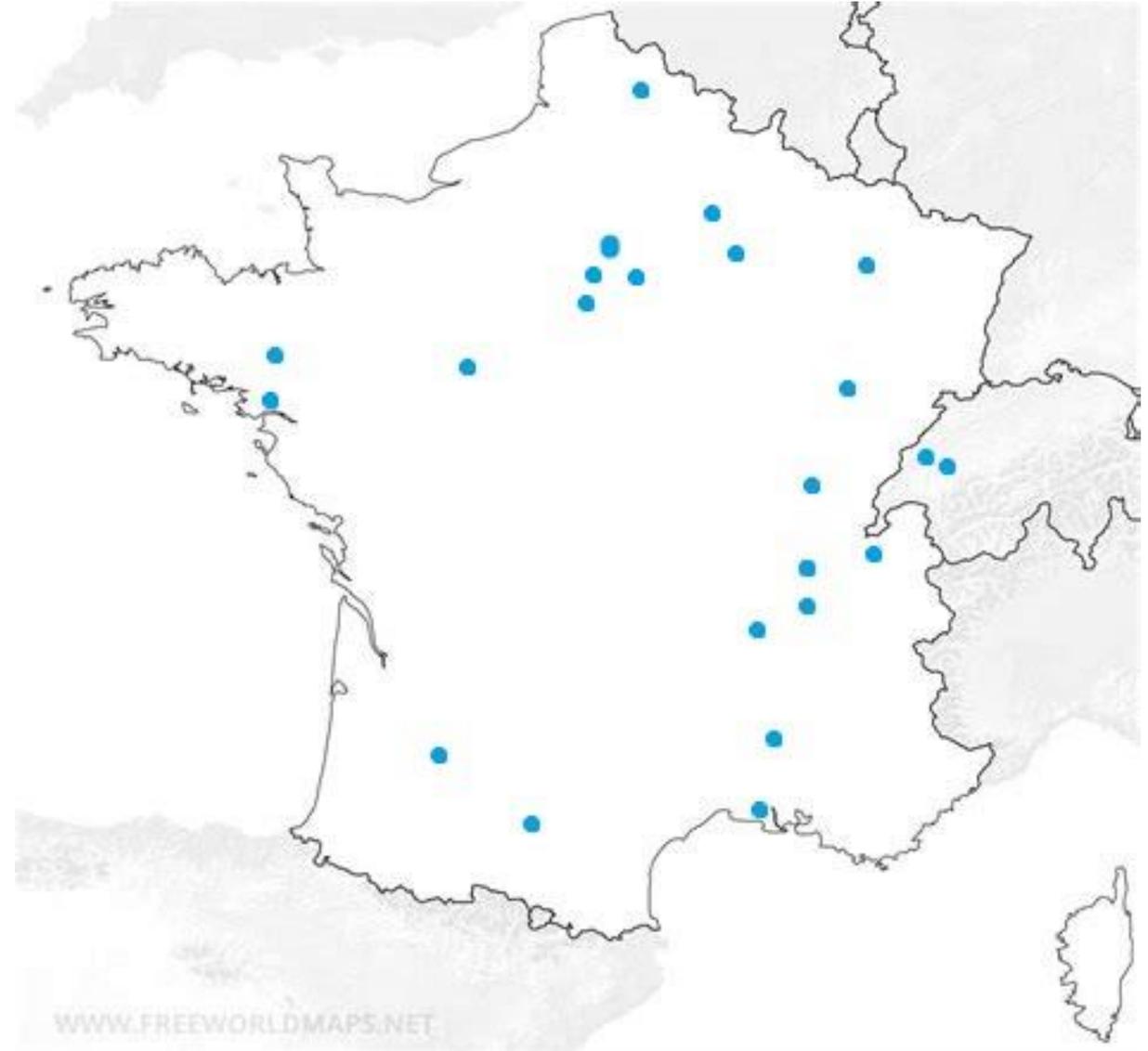
- Etude contrôlée randomisée en Suisse (Carrad, Cekic and Della Terro, 2023)
 - 33 femmes (18 à 28 ans) : 11 en Body Project visio, 11 en Healthy Weight visio, 11 en liste d'attente
 - Amélioration de l'insatisfaction corporelle et de la restriction alimentaire chez BP et HW en comparaison de la liste d'attente et des symptômes TCA chez BP en comparaison de la liste d'attente au post-test et un mois après la fin du programme
 - Pas de différence sur l'internalisation de l'idéal de minceur et les affects négatifs

Recherches en pays francophones

- Etude randomisée contrôlée en France (thèse de Roxane Turgon, étude encore non publiée)
 - 68 pré-adolescent.e.s (11 à 15 ans) : 39 en Body Project, 29 en groupe contrôle (documentaire vidéo)
 - Réduction de l'internalisation de l'idéal de minceur chez les participant.e.s du programme en comparaison du groupe contrôle (documentaire vidéo d'une heure) au post-test
 - Pas de différence sur l'insatisfaction corporelle, la restriction alimentaire, les affects négatifs, les symptômes TCA ni sur le fonctionnement psychosocial

Développement du Body Project en territoire francophone

- 4 formations depuis 2021
- **34** personnes formées à l'animation du programme
- Mise en place du programme dans différents cadres :
 - Libéral
 - Hôpital de jour
 - Etablissements scolaires



Questions-Réponses

Sur notre site, retrouvez toutes les informations concernant le Body Project, son développement sur le territoire francophone et les sessions de formation à l'animation du programme :

<https://www.bodyprojectfrance.com/>

Pour toutes questions, demandes d'informations ou échanges divers, nous sommes joignables par email :

bodyprojectfrance@gmail.com