

## Entre idéal et réalité: quand les contenus en ligne minent l'estime de soi

**DISCERNEMENT** Les médias sociaux façonnent de plus en plus notre rapport au corps et à l'alimentation, en imposant des standards souvent irréalistes et en normalisant des pratiques nutritionnelles parfois risquées. Décryptage avec deux professeures associées à la filière Nutrition et diététique de la Haute école de santé de Genève.

PAR JOËLLE ANZÉVUI

L'insatisfaction corporelle, en lien avec les troubles alimentaires, était déjà normalisée dans les années 1980. A cette époque, le culte de la minceur se traduisait chez les femmes, par des comportements contraignants de restriction. Ce phénomène sociétal a toutefois pris de l'ampleur avec l'essor des réseaux sociaux. «L'internalisation des influences- autrement dit, le fait d'adopter inconsciemment les valeurs, normes et opinions d'autrui dans la construction de notre identité et de notre perception de soi - dépend de plusieurs facteurs» signale Sophie Bucher Della Torre. Et de citer des éléments propres à chaque individu (son histoire personnelle, sa sensibilité au poids...), des influences interpersonnelles (famille, enseignants, coachs sportifs) et environnementales proches (école, quartier) et plus larges (médias traditionnels et sociaux, films, séries). Mais pourquoi certaines personnes sont-elles plus réceptives à l'influence des réseaux sociaux? « Deux mécanismes automatisés sont identifiés», explique-t-elle. D'une part, la comparaison sociale: un réflexe constant qui pousse à s'évaluer à travers le prisme des autres. «Comparer tout ce que nous n'avons pas vis-à-vis de ceux qui semblent tout avoir, nourrit la frustration et le besoin de changer». Le second mécanisme repose sur l'internalisation des idéaux sociaux de beauté. «Les images d'influenceurs et de célébrités exposant leur bonheur en ligne laissent entendre qu'adopter leur mode de vie est la clé du bien-être. Résultat: on suit leurs recommandations sans remise en question.» À tel point que l'on vient à accepter les conseils de pseudos-

**NUTRITION ET IMAGE CORPORELLE**  
**COMMENT SE PROTÉGER DE L'INFLUENCE DES RÉSEAUX SOCIAUX?**

- DÉVELOPPER UN REGARD CRITIQUE**
  - Pour repérer le marketing et les standards de beauté irréalistes
  - Cesser de se comparer: chacun est unique
  - Développer une vision plus large de la beauté
  - Varier ses sources d'informations
- PRATIQUER L'AUTO-BIENVEILLANCE**
  - Se reconnecter à soi, à ses vrais besoins
  - Travailler à l'estime de soi, renforcer ses compétences psychosociales
  - Avoir une activité physique et une alimentation équilibrée
  - Éviter l'autodénigrement en groupe
- GÉRER SON TEMPS D'ÉCRAN**
  - Désactiver les notifications, limiter le scrolling passif
  - Avec des outils pour réduire son temps en ligne
  - Faire le tri dans les contenus suivis
- DEMANDER DU SOUTIEN SI BESOIN**
  - Aux personnes de confiance
  - A un professionnel de la santé

ESH STUDIO / ADOBE STOCK

**«PLUS ON EST INSATISFAIT DE SOI, MOINS ON PREND SOIN DE SOI.»**

SOPHIE BUCHER DELLA TORRE

experts en nutrition prônant des régimes «santé», en réalité souvent excessivement restrictifs sur la quantité et le type d'aliments. Ou à suivre sans réserve une créatrice de contenus, versus la «copine qui vous veut du bien», dans ses petits défis quotidiens présentés sur un ton complice et non moralisateur. Autre facteur clé, souligne Isabelle Carrard: l'effet des algorithmes sur notre perception. Plus on s'intéresse à un sujet comme la nutrition, plus les réseaux sociaux nous inondent d'informations similaires. Cette convergence d'informa-

tions, rassurante pour le consommateur, freine toutefois l'émergence d'un regard critique.

### Lourdes conséquences

L'insatisfaction corporelle peut entraîner des troubles psychiques - anxiété, dépression - ainsi qu'alimentaires. Si la boulimie, l'anorexie ou l'orthorexie restent extrêmes, d'autres formes plus insidieuses se profilent en dehors des diagnostics classiques. «Le déficit d'une relation sereine avec l'alimentation peut précipiter une personne dans un cercle vicieux de régimes chroniques, la perte de contrôle alimentaire et du respect de soi.»

### Tous concernés

La santé psychique et physique des adolescents (18 à 24 ans) et des plus jeunes également, très actifs sur les plateformes, s'est détériorée sous l'influence d'idéaux véhiculés sur les réseaux sociaux, notamment pendant le Covid. «Cela dit, l'insatisfaction corporelle reste une préoccupation intergénérationnelle»

nuance Isabelle Carrard. «Chez les jeunes hommes, la pression se concentre davantage sur la «muscularité» les poussant parfois à des comportements alimentaires extrêmes, marqués par une obsession pour les protéines et autres compléments.» Le nœud du problème réside dans la banalisation de l'insatisfaction corporelle et l'idée, largement répandue, qu'un simple «petit régime» suffirait à combler. Or, ce raisonnement dévie de la question centrale: notre propre regard sur nous-mêmes. «Il ne s'agit pas de corriger son apparence par petites touches, mais bien d'apprendre à accepter, avec bienveillance, ses qualités et ses imperfections. Elles font partie intégrante de notre personnalité et de notre charme aussi.» En guise de conclusion, elle nous incite à se référer au triangle vertueux: «Cultiver une image corporelle positive, adopter des comportements alimentaires sains pour nourrir notre corps, ce véhicule qui va nous permettre de pratiquer les activités que l'on aime et contribuer de la sorte à prendre soin de lui.» ●

### FOCUS

#### Sensibilisation aux médias dans le cadre scolaire valaisan

La Fondation Senso5 développe pour les enseignants des outils transdisciplinaires répondant notamment aux objectifs d'éducation alimentaire. Elle propose des ateliers en collaboration avec la Santé scolaire, destinés aux écoliers du primaire, afin de les sensibiliser à l'influence des écrans et

de la publicité sur leurs préférences alimentaires. «Nous animons également des ateliers pour les jeunes du secondaire II afin de les sensibiliser aux liens entre messages et images des réseaux sociaux et perception de soi, tout en faisant une corrélation avec les choix alimentaires» explique la collaboratrice Fabienne Bochatay Morel. «L'attention du cerveau est sélective: il trie les informations, ne les capte pas toutes, mais les intègre malgré tout, comme par exemple des marques lors de placements de produits ou des normes d'un corps

parfait face à des silhouettes idéalisées.» L'idée véhiculée est que le corps serait modifiable à volonté en adaptant son alimentation et son activité physique. «Or c'est plus complexe. Chacun est unique, avec ses propres besoins et préférences alimentaires. La diversité corporelle est une réalité. Prendre du recul face aux messages véhiculés par les réseaux sociaux et diversifier ses sources d'information permet de développer des compétences essentielles pour prendre véritablement soin de soi.» ●

#### PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique  
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis  
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS  
www.liguepulmonaire-vs.ch

#### POUR EN SAVOIR PLUS...

