



## Education nutritionnelle et image de soi

Sélection documentaire réalisée pour  
la Journée Européenne de l'obésité

mai 2017

**CRESCENDOC**  
Réseau Documentaire en Promotion de la Santé

### Surpoids : image corporelle et estime de soi.

Les indicateurs utilisés, pour évaluer l'importance du surpoids et de l'obésité (par exemple, l'indice de masse corporelle – IMC), sont particulièrement adaptés pour décrire ce que l'on peut nommer le « corps réel », mais ils ne permettent pas d'évaluer ce qui est de l'ordre du « corps perçu ». Or, celui-ci joue un rôle fondamental, car les définitions sociales du surpoids ou de l'obésité peuvent différer des définitions médicales. De plus, la manière dont les individus perçoivent leur corps a des conséquences directes sur leurs comportements de santé et, également, sur leur vécu psychique.

**L'image du corps 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.** L'image corporelle est le résultat d'une activité psychique des indivi-

dus, face à divers déterminants biologiques ou sociaux ; elle a une fonction protectrice, stabilisatrice et, donc, adaptative.

L'idéal corporel constitue l'image du corps vers laquelle l'individu tend. Cet idéal est intimement lié au contexte socioculturel et aux idéaux corporels présents au sein de nos sociétés. Le corps perçu est la manière dont les individus se classent et évaluent leur poids (maigre, normal, trop gros...). La différence entre le corps perçu et le corps désiré permet d'évaluer l'insatisfaction corporelle.

La problématique soulevée par la question de l'insatisfaction corporelle a conduit à la réalisation de recherches. L'estime de soi constitue un concept majeur pour comprendre le vécu psychique des individus. Elle constitue un indicateur clé

du bien-être psychologique, particulièrement dans la culture occidentale.

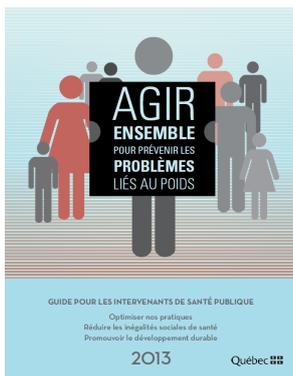
Plusieurs recherches ont mis en évidence une relation entre insatisfaction corporelle, apparence perçue et estime de soi. Celles-ci montrent qu'un niveau élevé de satisfaction corporelle est associé à un haut niveau d'estime de soi chez les hommes et les femmes. De la même manière, l'insatisfaction corporelle est négativement corrélée avec l'estime de soi, particulièrement, chez les femmes.

Source : Dany Lionel, Morin Michel. **Image corporelle et estime de soi : étude auprès de lycéens français.** *Bulletin de psychologie*, 2010/5 p. 321-334.  
<http://www.cairn.info/revue-bulletin-de-psychologie-2010-5-page-321.htm>

### Références bibliographiques

- NIEMAN P., LEBLANC C-M. **Les aspects psychosociaux de l'obésité chez les enfants et les adolescents.** *Société canadienne de pédiatrie*. Comité d'une vie active saine et de la médecine sportive. Québec : mars 2012, 8 p.  
<http://www.cps.ca/fr/documents/position/psychosociaux-obesite-enfants-adolescents>
- SUDRES J.L, DUPUY M., GHRIB F. et al. **Adolescents obèses : évaluation de l'image du corps, de l'estime de soi, de l'anxiété et de la dépression.** *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, Vol 6, janvier 2013, pp. 17-22.  
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0222961712017849>
- BERDAH C. **Obésité et troubles psychopathologiques** *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, Vol 168, avril 2010, pp.184-190  
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0003448709001188>
- WANG F. WILD T-C. KIPP W. **L'influence de l'obésité infantile sur le développement de l'estime de soi.** Québec : Statistique Canada, n°82-003. Rapport sur la santé, vol. 20 n°2, juin 2009, 9 p.  
[https://www.researchgate.net/profile/Walter\\_Kipp/publication/242458204\\_L'influence\\_de\\_l'obesite\\_infantile\\_sur\\_le\\_developpement\\_de\\_l'estime\\_de\\_soi/links/0a85e533ed40e6c1e3000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Walter_Kipp/publication/242458204_L'influence_de_l'obesite_infantile_sur_le_developpement_de_l'estime_de_soi/links/0a85e533ed40e6c1e3000000.pdf)

## La prévention du surpoids : quelques actions probantes



**Agir ensemble pour prévenir les problèmes liés au poids. Optimiser nos pratiques, réduire les inégalités sociales de santé et promouvoir le développement durable.** Agence de Santé Publique du Canada, Agence Régionale de Santé d'Ile-de-France, 2013, 42 p.

Ce document propose des stratégies et des cibles d'interventions prometteuses pour prévenir les problèmes liés au poids, dans une approche globale et partenariale. Ces stratégies sont la participation citoyenne, l'action intersectorielle et à différents niveaux décisionnels, les interventions ciblées dans un cadre d'universalité et l'action pour soutenir le développement des enfants. Également, plusieurs cibles d'action dans les milieux scolaire et municipal/territorial sont proposées pour prendre en compte le développement durable et la lutte aux inégalités sociales de santé dans les actions de prévention des problèmes liés au poids.

En savoir plus :

[https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1736\\_AgirEnsPrevProblPoids\\_OptimiPratReduilSSPromDevDur.pdf](https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1736_AgirEnsPrevProblPoids_OptimiPratReduilSSPromDevDur.pdf)

### Nutrimut : programme d'éducation nutritionnelle pour les personnes en surpoids ou obèses. Mutualité Française Bretagne.

La Mutualité Française Bretagne propose aux personnes en surpoids ou obèses, le programme d'éducation nutritionnelle Nutrimut pour permettre aux personnes d'acquérir de nouvelles habitudes alimentaires qui peuvent s'élargir à l'ensemble de la famille.

En savoir plus : <http://www.bretagne.mutualite.fr/Actualites/Nutrimut-programme-d-education-nutritionnelle-pour-les-personnes-en-surpoids-ou-obeses>



### Atelier santé Nutrition et image corporelle dans un ESAT. IREPS Pays de la Loire.

L'IREPS Pays de Loire anime deux ateliers, l'un autour de l'estime de soi et de l'hygiène corporelle, l'autre autour de la nutrition et l'image corporelle, toutes deux problématiques pour certains travailleurs d'ESAT. L'objectif étant de développer des savoirs, savoir-faire et savoir-être en termes de nutrition, image corporelle, estime de soi, hygiène corporelle.

En savoir plus : [http://www.oscarsante.org/national/actions/oscars\\_detail\\_fiche.php?ref=16407](http://www.oscarsante.org/national/actions/oscars_detail_fiche.php?ref=16407)

### Promouvoir l'activité physique des enfants et des jeunes à partir de l'expérience Icaps -

Icaps est une étude qui a concerné 1 000 élèves de classe de 6e dans 8 collèges du Bas-Rhin. Elle a été menée sur quatre ans. Il s'est agi d'encourager les jeunes à pratiquer une activité physique en agissant sur les connaissances du jeune, sur son entourage tout en facilitant l'accès aux activités elles-mêmes. Chaque année, les participants ont rempli des questionnaires habitudes de vie et attitudes vis à vis de l'activité physique avec un examen médical en complément. Cette intervention a été officiellement reconnue comme efficace par l'OMS en 2009. Au bout de six ans, les premiers résultats d'Icaps 2 montrent en effet des effets bénéfiques qui perdurent deux ans après l'arrêt de l'étude. Ces effets sont plus marqués chez les jeunes initialement sédentaires et chez ceux issus de milieux défavorisés.

En savoir plus : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1741.pdf>



### Nutrition, Image de soi : un pas vers l'équilibre. IREPS Aquitaine

Il est constaté en Aquitaine, comme dans d'autres régions de France, une persistance des inégalités sociales en matière de nutrition. Avec une prévalence accrue de carences, de maladies chroniques comme l'hypertension artérielle, de surpoids ou d'obésité... sans parler des difficultés psychologiques ou de perte d'estime de soi qui constituent autant de freins à l'insertion ou à la réinsertion. Il s'agit donc d'améliorer l'état de santé d'une population en agissant sur l'individu en améliorant ses compétences psychosociales pour l'aider à identifier et surmonter ses barrières sociales. Il ne s'agit pas seulement de nourrir ou de mieux nourrir, mais il s'agit également, par le biais de la rencontre autour de l'alimentation, de contribuer à renforcer l'estime de soi. Renforcer l'estime et l'acceptation de soi des personnes en difficulté sociale afin d'engager une démarche vers des habitudes nutritionnelles favorables pour leur santé.

En savoir plus : [http://www.oscarsante.org/national/actions/oscars\\_detail\\_fiche.php?ref=25726&titre=nutrition-image-de-soi-un-pas-vers-l-equilibre](http://www.oscarsante.org/national/actions/oscars_detail_fiche.php?ref=25726&titre=nutrition-image-de-soi-un-pas-vers-l-equilibre)



## Education nutritionnelle : guides et outils pédagogiques

### Les guides

- DURRER Dominique, SCHUTZ Yves. **Alimentation et surpoids à l'adolescence Manuel de prévention et ateliers pratiques.** Médecine et Hygiène, 2010.
- BOUCHER Brigitte, RIGAL Natalie. **Il mange, un peu, trop, pas assez... Apprendre à nos enfants à manger avec leurs émotions.** 1<sup>ère</sup> édition. Paris : Marabout, 2005, 218 p.
- MEYER Martine, PERES Gilbert, THIBAUT Hé-lène. **Activité physique et obésité de l'enfant. Bases pour une prescription adaptée.** Paris : Ministère de la Jeunesse des Sports et de la Vie Associative, collection Synthèses du programme national nutrition et santé, 2008, 75 p.
- CHEVALLIER Laurent. **Nutrition : principes et conseils.** 2<sup>ème</sup> édition. Issy-les-Moulineaux : MASSON, 2008, collection ABREGES, 261 p.
- DEHEEGER Michèle et al. HERCBERG Serge, PREZIOSI Paul. **Portions alimentaires. Manuel pour l'estimation des quantités.** Economica, 2002, 245 p.
- APFELBAUM Marian, BIEULAC-SCOTT Maggy, CLEMENT Marie-Christine. **La question alimentaire.** Paris : Observatoire CNIEL des Habitudes Alimentaires, 01/11/2012, 47 p.
- WOJTALIK Bernard. **Ados : maigrir sans se priver. Plus de 150 recettes équilibrées et savoureuses à déguster en famille.** Paris : Editions Solar, 01/03/2005, 254 p. [Ouvrage]

### Zoom sur...



Interprofession des légumes en conserve et surgelés, Ministère de l'Agriculture, de l'Agro-Alimentaire et de la Forêt (MAAPRAT). **Légumady.** Abeilles communication, 2012 .

Ce kit pédagogique comprend plusieurs types d'activités ludiques autour des légumes. Elles font appel aux 5 sens et permettent de redécouvrir les légumes et le plaisir de les consommer tout en les valorisant. Les activités proposées permettent en outre d'échanger autour des représentations de chacun et de faire émerger les idées reçues. Ainsi, la vue est mise en avant par un photo-langage, des analyses d'images ou encore des observations de légumes singuliers ; le goût par une dégustation approfondie ; l'ouïe par une étude des bruits dans la bouche au moment de la mastication; le toucher par la sensation au contact d'aliments et l'odorat par la reconnaissance des différentes saveurs. Cet outil s'adresse aux enfants mais peut tout à fait être utilisé avec d'autres publics (personnes âgées, etc.).

### Les outils

- FLORA Catherine, JOFFRES Christine, JOFFRES Michel. **Photo-alimentation. Outil d'intervention en Education pour la santé.** La Rochelle : Comité Départemental d'Education pour la Santé de Charente Maritime, coll , 01/01/2005.

Cet outil propose 55 photographies en couleur d'aliments ou de situation ayant rapport à l'alimentation. Ce support d'animation facilite la mise en mot des représentations liées à l'alimentation. Il permet de prendre conscience des positionnements personnels et de les travailler.

- BELISLE Claire, DOUILLER Alain. **Jeunes et alimentation Un dossier photo langage pour penser ce que manger veut dire.** Avignon : Comité Départemental d'Education pour la Santé de Vaucluse, 01/01/2012.

Ce Photo langage permet de travailler avec les jeunes sur 3 axes éducatifs principaux : penser sa pratique alimentaire et comprendre celle des autres, mieux comprendre en quoi la transformation de son corps modifie son rapport à l'alimentation et en identifier les éléments les plus structurants.

- Association départementale d'information jeunesse des Côtes d'Armor. **Quiz'Inn. L'auberge du savoir alimentaire.** Saint-Brieuc : Association Départementale Information Jeunesse des Côtes d'Armor, 01/01/2014.

Ce jeu a été conçu pour aborder de manière ludique le sujet de l'alimentation avec des jeunes, à partir de 14 ans. Au travers de 6 thèmes (sécurité alimentaire, aspects culturels, sciences et savoirs, équilibre nutritionnel, habitudes et comportements, goûts et saveurs), il permet aux jeunes de développer leurs connaissances, de les sensibiliser à des questions de société autour de l'alimentation, et de questionner leurs représentations et perceptions de la nourriture.

## Education nutritionnelle : sites Internet



**MangerBouger** délivre des informations sur la nutrition, propose des outils et des conseils pour manger mieux et bouger plus, ainsi que de nombreuses recettes.

<http://www.mangerbouger.fr/>

Ce site propose des outils pédagogiques autour des *fruits et légumes* et de l'activité physique : exposition, livrets de jeux, cahier de liaison, ateliers ludiques, bibliothèque. Ils ont été réalisés dans le cadre d'un programme d'éducation à la santé à destination des enfants des écoles élémentaires. L'objectif de ce programme est d'encourager la consommation de fruits et légumes, et, plus généralement, l'adoption de modes de vie sains privilégiant une alimentation équilibrée et une activité physique régulière.



<https://www.plaisiretvitamines.org/>



La **Fabrique à menus** est un outil gratuit en ligne qui permet de trouver des idées de menus variés et équilibrés. Aux menus sont associés des recettes simples à réaliser. Une liste de courses est générée automatiquement à chaque suggestion de menus. Le service permet de sauvegarder ses menus favoris et de recevoir par mail des menus personnalisés. La Fabrique à menus existe aussi en application (gratuite) pour les smartphones.

Le site **ObéCentre** se présente comme une plateforme d'auto-mesures, d'orientation, de conseils pratiques et de contacts au service des personnes obèses, de leurs proches et des professionnels.



**FRAPS Centre - Val de Loire**  
68 rue Walvein – 37000 TOURS  
[contact@frapscentre.org](mailto:contact@frapscentre.org)  
02 47 37 69 85

**FRAPS Antenne 37**  
54 rue Walvein  
37000 - TOURS  
Antenne37  
[@frapscentre.org](mailto:@frapscentre.org)  
02 47 25 52 83

**FRAPS Antenne 41**  
34 avenue Maunoury  
Porte B  
41000 - BLOIS  
Antenne41  
[@frapscentre.org](mailto:@frapscentre.org)  
02 54 74 31 53

**FRAPS Antenne 45**  
5 rue J. Hupeau  
45000 - ORLEANS  
Antenne45  
[@frapscentre.org](mailto:@frapscentre.org)  
02 38 54 50 96

[www.frapscentre.org](http://www.frapscentre.org)



**CODES du Cher - 4 Cours Avaricum - 18000 BOURGES -**  
02.48.24.38.96 - [doc.codescher@wanadoo.fr](mailto:doc.codescher@wanadoo.fr)



**CODES 36 - 73 rue Grande - 36000 CHATEAUROUX -**  
02.54.60.98.75 - [c sanzani-codes.36@orange.fr](mailto:c sanzani-codes.36@orange.fr)



**CESEL - Hôtel Dieu - 34 rue du Dr Maunoury - BP 30407 -**  
28018 CHARTRES CEDEX - 02.37.30.32.66 -  
[cesel@cesel.org](mailto:cesel@cesel.org)

- *Crescendoc favorise l'accès à une documentation de*
- *qualité en éducation pour la santé / Promotion de la*
- *santé et met à disposition des acteurs les compé-*
- *tences des membres expérimentés de son comité*
- *technique, notamment pour des actions de veille*
- *documentaire, création de produits documentaires...*

## CRESCENBASE

Base de données Documentaire en Promotion de la Santé

Base de données documentaire régionale. Elle recense l'ensemble des documents disponibles et empruntables dans le centre de documentation proche de chez-vous.

## VEILLE AU CENTRE

Portail de Veille documentaire en Promotion de la Santé

Portail de veille sur 'actualité en promotion de la santé. Alimenté quotidiennement, il propose un accès à l'actualité nationale dans le champs de la santé publique et de la promotion de la santé.