



## CONVENTION CITOYENNE ÉTUDIANTE

sur l'alimentation  
et l'activité physique  
de la communauté  
étudiante

"

**Journée de lancement**

**5 novembre 2024**

La Serre Wangari, 12 bis Rue des Bateliers, 93400 Saint-Ouen-sur-Seine

"

Pr Marie Pierre Tavolacci

Unité INSERM 1073, UFR Santé, Rouen

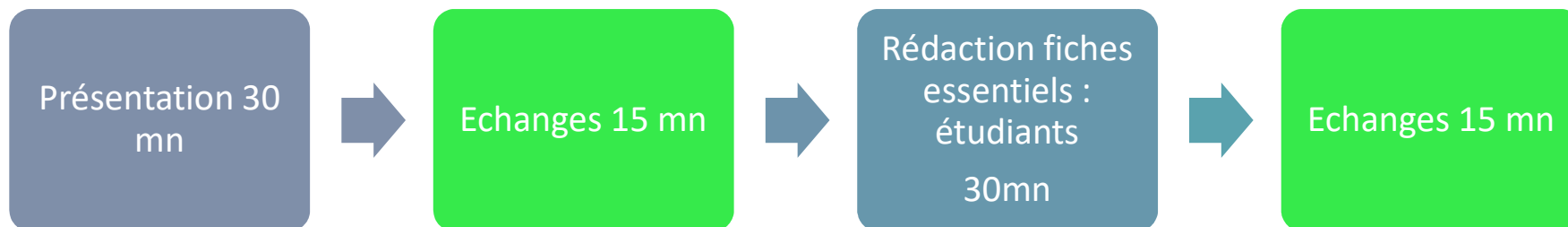
CIC 1404, CHU Rouen



Pr MP TAVOLACCI



# Améliorer le rapport au corps, au poids et au comportement alimentaire



# Rapport au corps et au poids



**Fig. 12. Prevalence of overweight and obesity and perceived overweight by age and gender**



*Note:* no data were received for perceived overweight from Norway and United Kingdom (Scotland). No data were received for overweight (BMI) from United Kingdom (England) and United Kingdom (Scotland) (11- and 13-year-olds). Countries/regions and age-group samples missing more than 50% of BMI data were not included in the calculation of overweight for each age group, including Denmark (Greenland), Ireland, Romania, United Kingdom (England) and United Kingdom (Wales) (15-year-old girls), and Norway (11-year-old girls).

# Rapport au corps et au poids

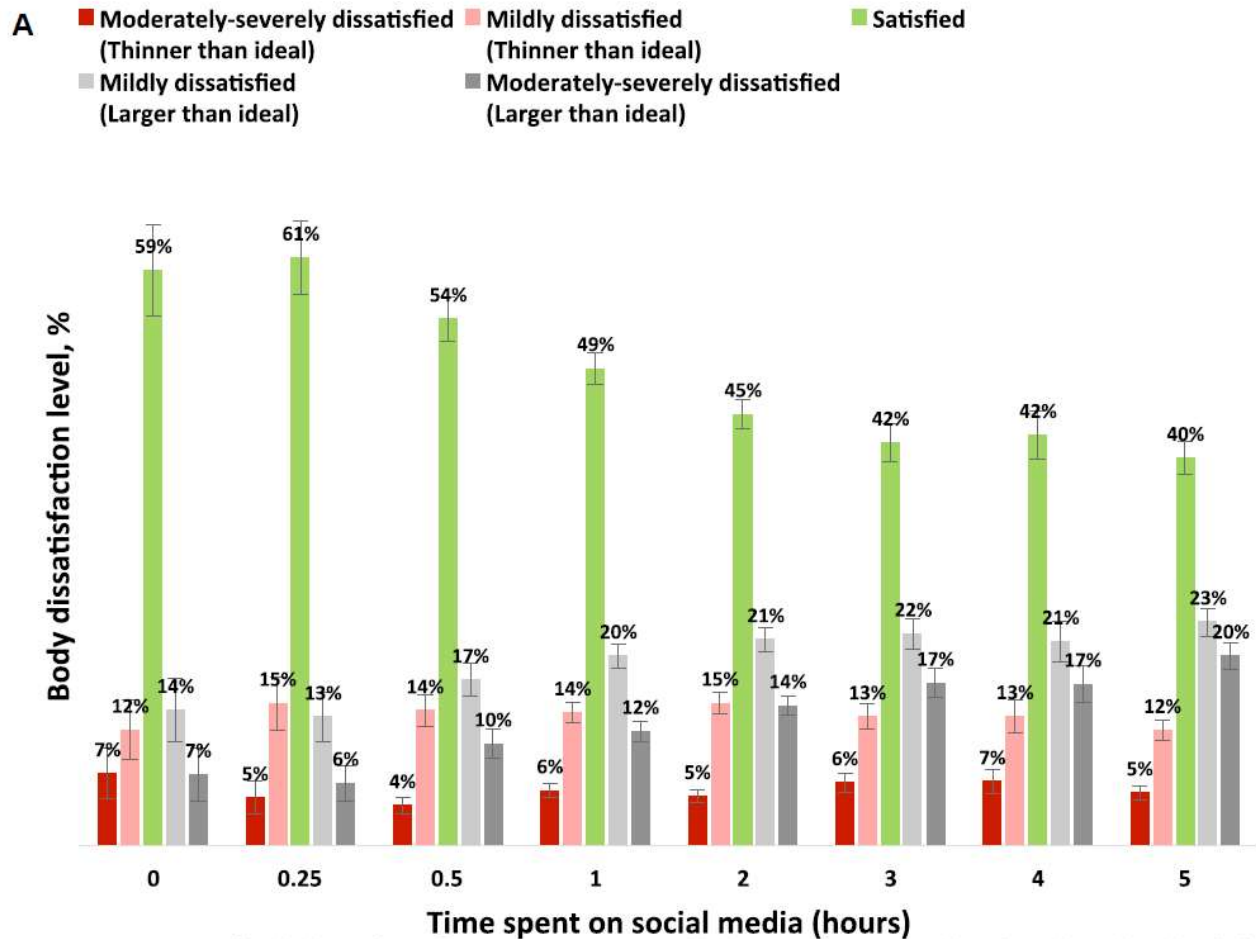


Fig. 12. Prevalence of overweight and obesity and perceived overweight by age and gender

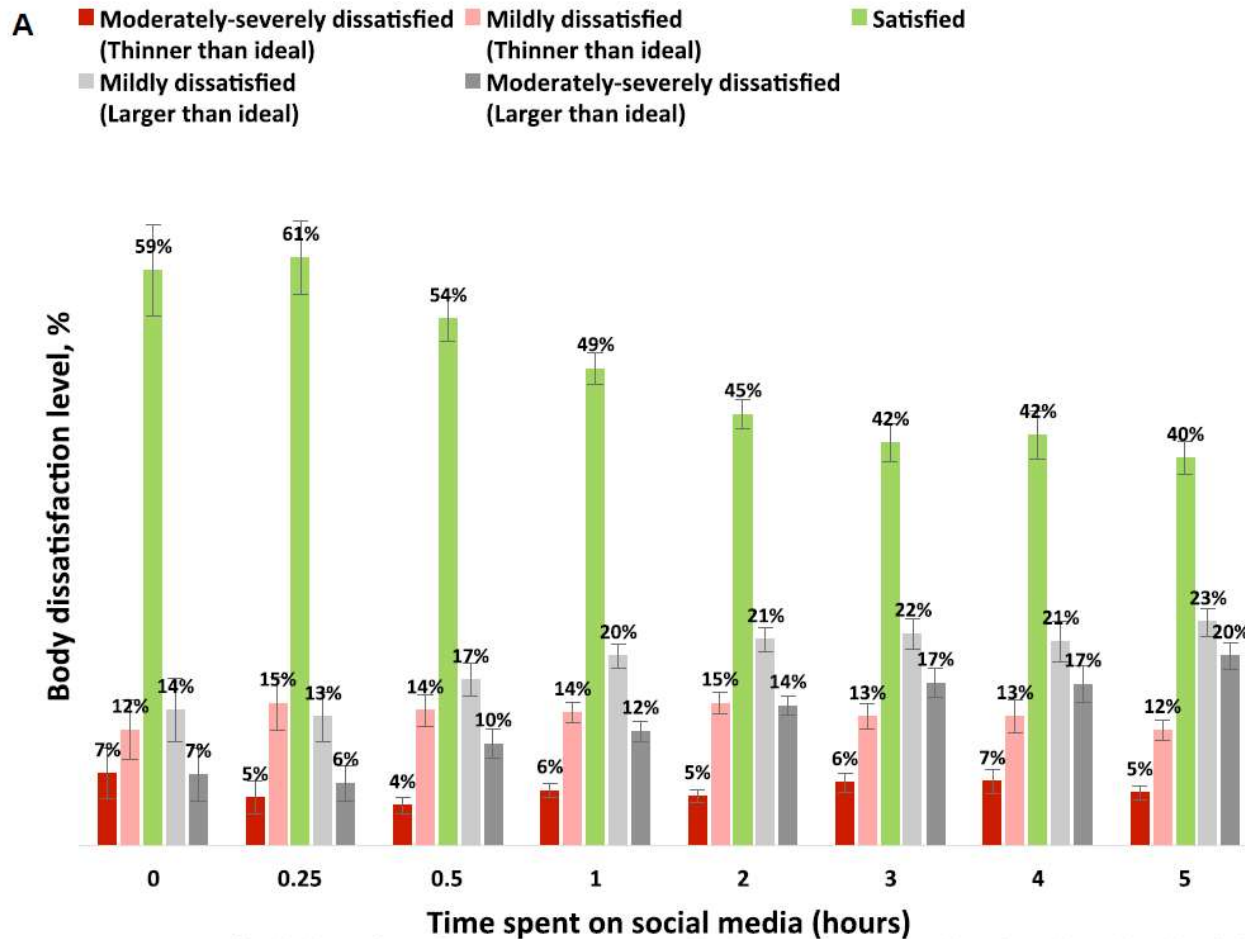


Note: no data were received for perceived overweight from Norway and United Kingdom (Scotland). No data were received for overweight (BMI) from United Kingdom (England) and United Kingdom (Scotland) (11- and 13-year-olds). Countries/regions and age-group samples missing more than 50% of BMI data were not included in the calculation of overweight for each age group, including Denmark (Greenland), Ireland, Romania, United Kingdom (England) and United Kingdom (Wales) (15-year-old girls), and Norway (11-year-old girls).

Surestimation du surpoids : filles,  
augmente avec l'âge  
Sous estimation du surpoids : garçon



**Figure 4.** Percentage of body dissatisfaction<sup>a</sup> among 10- to 17-year olds, by time spent on social media and social media platform used (N = 10565).<sup>b</sup> Panel A: Percentage of body dissatisfaction by time spent on social media. Panel B: Percentage of body dissatisfaction by social media platforms used. <sup>a</sup>Body dissatisfaction was measured as the difference between participants' self-reported perceived and ideal body image on an adapted version of the Stunkard Figure Rating Scale. <sup>b</sup>Canada (n = 6829), Australia (n = 2792), United Kingdom (n = 2778), United States (n = 2997), Mexico (n = 3222), and Chile (n = 2659).



du temps sur les réseaux sociaux  
de la satisfaction du corps surtout plus gros que idéal

**Figure 4.** Percentage of body dissatisfaction<sup>a</sup> among 10- to 17-year olds, by time spent on social media and social media platform used (N = 10565).<sup>b</sup> Panel A: Percentage of body dissatisfaction by time spent on social media. Panel B: Percentage of body dissatisfaction by social media platforms used. <sup>a</sup>Body dissatisfaction was measured as the difference between participants' self-reported perceived and ideal body image on an adapted version of the Stunkard Figure Rating Scale. <sup>b</sup>Canada (n = 6829), Australia (n = 2792), United Kingdom (n = 2778), United States (n = 2997), Mexico (n = 3222), and Chile (n = 2659).

# Rapport au corps et au poids

- Insatisfaction corporelle

- Environ 60 à 80 %
- Indépendamment de leur poids réel.
- Femmes >hommes.
- Chez les hommes, cette insatisfaction concerne environ 50 %, notamment en raison d'un désir accru de développement musculaire



Tous mes repas de la journée pour avoir des abdos !! (en sèche)

402 k vues · il y a 2 semaines

- Image corporelle

- Beaucoup d'étudiants sous-estiment ou surestiment leur poids.
- Les médias, les réseaux sociaux et la pression sociale exacerbent souvent ce phénomène, favorisant une recherche de standards irréalistes.
- 75 % des étudiants estiment que les médias sociaux augmentent la pression pour avoir un corps parfait



**Juju Fitcats**

@jujufitcats · 3,12 M d'abonnés · 359 vidéos

Ici, on parle de tout, sans tabous ...plus

[bit.ly/3CVz20F](https://bit.ly/3CVz20F) et 4 autres liens

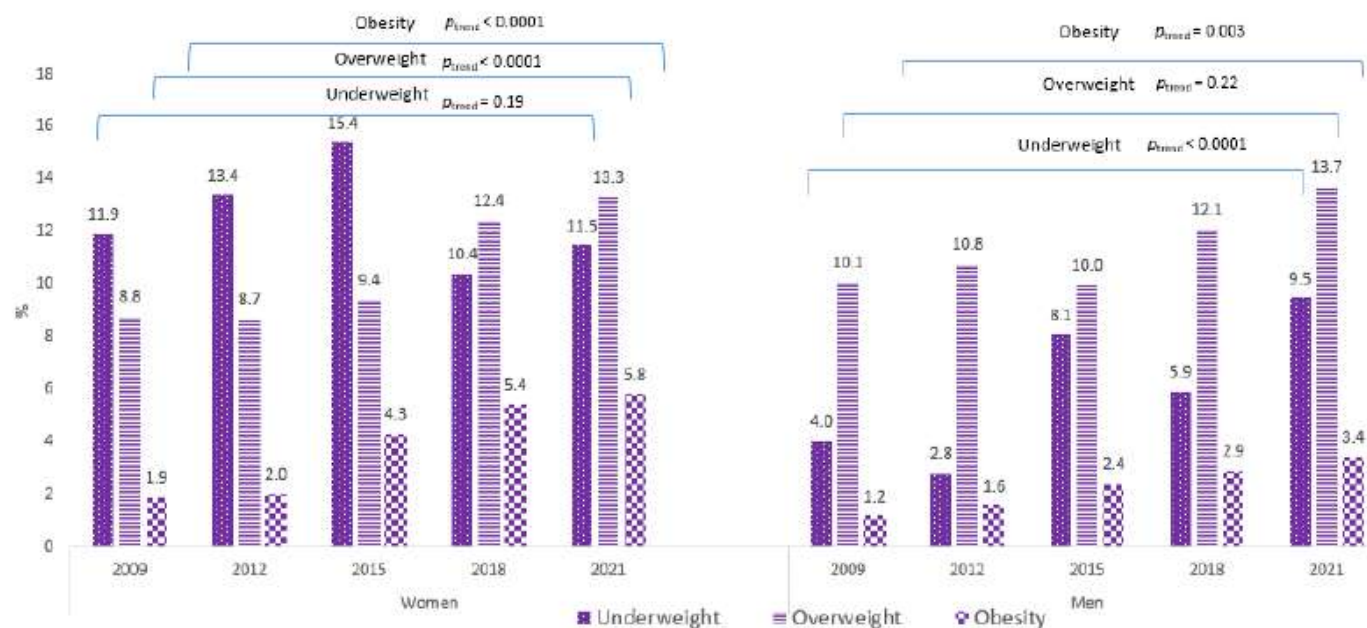
S'abonner

Brief Report

# Sharp Increase in Eating Disorders among University Students since the COVID-19 Pandemic

Evolution de l'IMC chez les étudiants

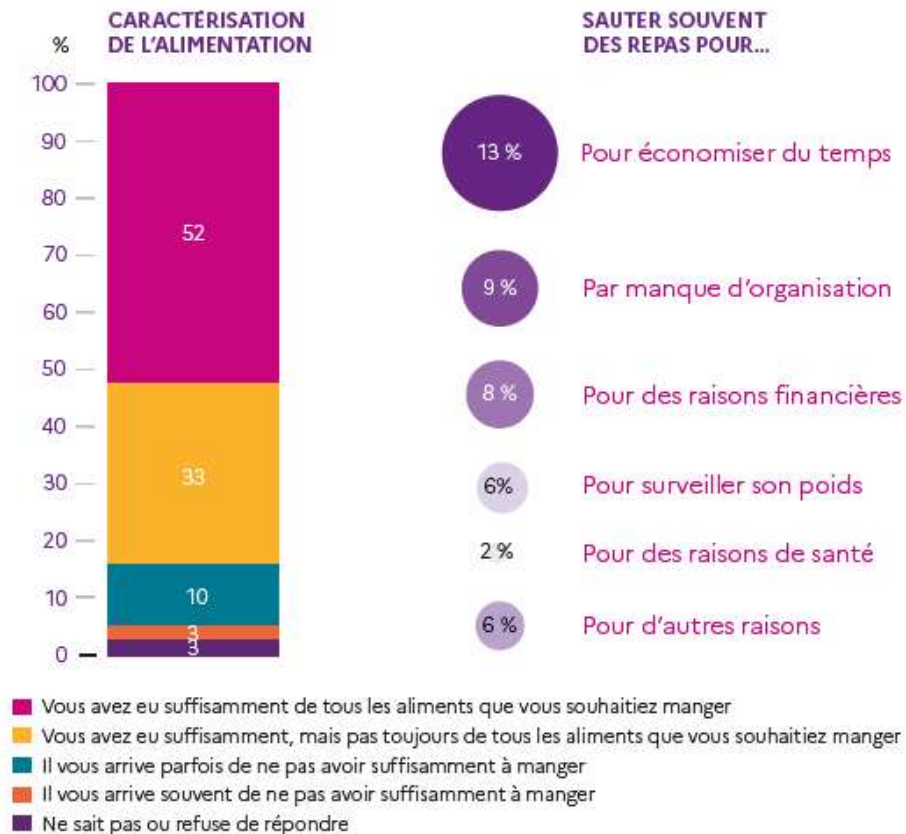
Marie-Pierre Tivolacci <sup>1,\*</sup>, Joel Ladner <sup>2</sup> and Pierre Déchelotte <sup>3</sup>



**Figure 1.** Underweightness, overweightness, and obesity among university students according to the gender, 2009–2021 ( $N = 8981$ ).



## ALIMENTATION DES ÉTUDIANTS



**Lecture :** 52 % des étudiants déclarent avoir eu suffisamment de tous les aliments qu'ils souhaitaient manger au cours des six derniers mois.

**Champ :** ensemble des répondants (n = 49 523).

# Troubles du comportement alimentaire

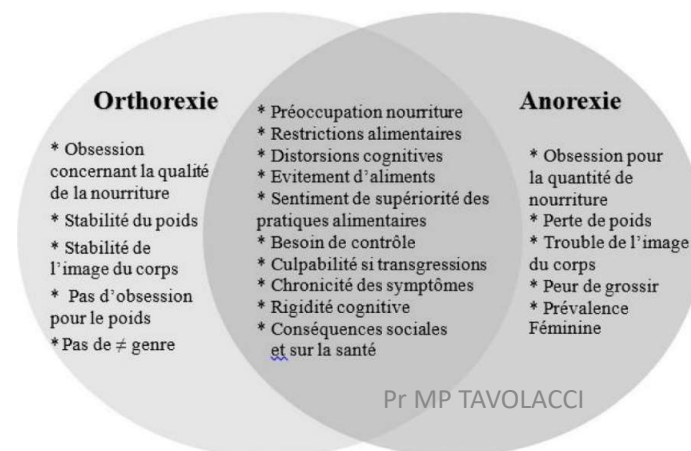
- Les femmes sont davantage touchées par les troubles alimentaires, avec environ 90 % des cas de TCA observés chez des femmes, bien que la prévalence chez les hommes soit sous-estimée.
- Chez les hommes, le désir d'un corps musclé conduit à des comportements comme l'orthorexie (obsession de manger sain) ou des comportements alimentaires pour accroître la masse musculaire (bigorexie).



# Troubles du comportement alimentaire



- Comportements restrictifs et régimes : Près de 30 % des étudiants déclarent avoir suivi un régime au cours de l'année écoulée. Cependant, les régimes restrictifs peuvent conduire à des déséquilibres alimentaires et favoriser des troubles plus graves : anorexie
- Orthorexie : obsession de manger sainement, est de plus en plus courant, notamment chez les étudiants en sciences de la santé.



# Troubles du comportement alimentaire



- **Boulimie:** absorption de manière compulsive de grandes quantités de nourriture, dans un temps court, à n'importe quelle heure du jour et de la nuit.
  - sont suivies de **comportements compensatoires inappropriés** tels que vomissements provoqués, utilisation de laxatifs, de jeûne entre les crises et exercice physique excessif.
  - pas de surpoids en raison des mesures compensatoires.
- **Hyperphagie boulimique**
  - les épisodes récurrents de crises de boulimie **ne sont pas associés à des comportements compensatoires**
  - surpoids ou une obésité

# Evolution des TCA chez les étudiants

Brief Report

## Sharp Increase in Eating Disorders among University Students since the COVID-19 Pandemic

Marie-Pierre Tavoracci <sup>1,\*</sup>, Joel Ladner <sup>2</sup> and Pierre Déchelotte <sup>3</sup>

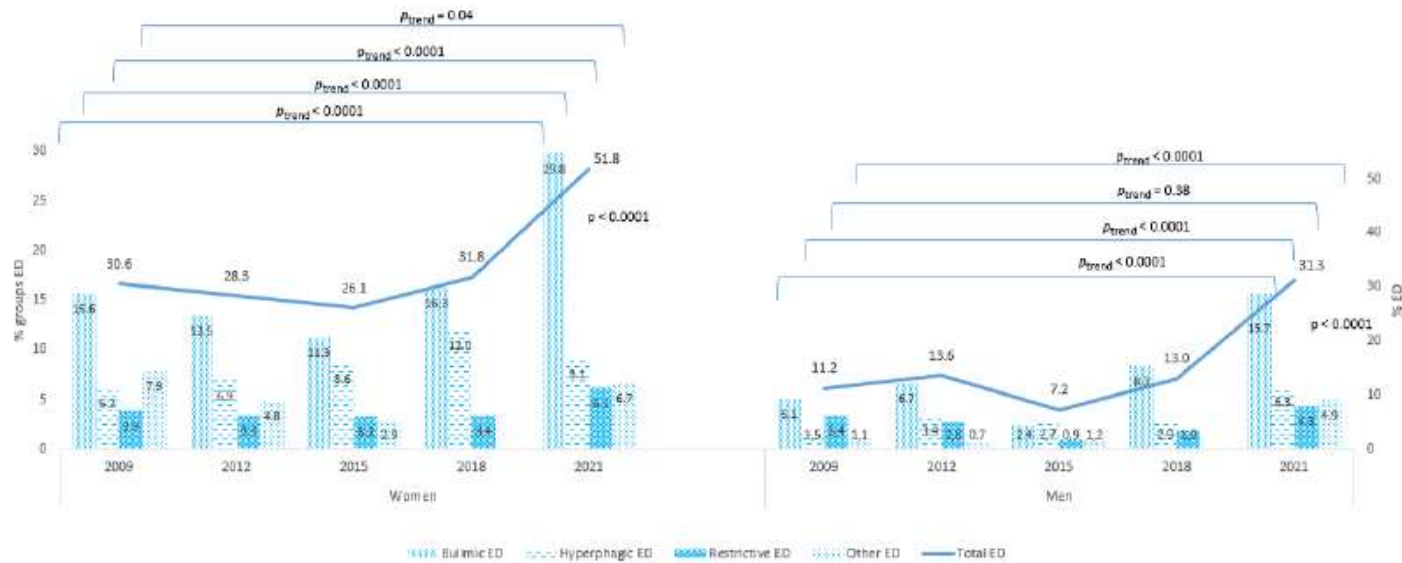


Figure 2. Distribution of ED categories among university students according to the gender 2009–2021 (N = 8981). ED: Eating Disorder.

# Pressions sociales et idéaux esthétiques

- Les réseaux sociaux, la publicité, et les médias exposent constamment les étudiants à des idéaux de beauté souvent irréalistes,
  - Valorisation de la minceur (chez les femmes) et de la musculature (chez les hommes).
  - Cette pression pour se conformer à des standards esthétiques peut entraîner une insatisfaction corporelle, particulièrement chez ceux qui ne correspondent pas à ces modèles.
  - Cette insatisfaction corporelle peut entraîner une faible estime de soi et des troubles du comportement alimentaire (TCA).



LE MEILLEUR ENTRAÎNEMENT POUR UN FESSIER MUSCLÉ ! FitVlog #1  
234 k vues · il y a 7 mois



Tous mes repas de la journée pour avoir des abdos !! (en sèche)  
402 k vues · il y a 2 semaines



**Tibo InShape**

@TiboInShape · 24,6 M d'abonnés · 4 k vidéos

Subscribe For New Videos Every Day ! ...plus

[tiboinsshape.com/shop](https://tiboinsshape.com/shop) et 5 autres liens

S'abonner

Rejoindre

# Transition vers l'autonomie



- Plus grande autonomie dans les choix alimentaires et les habitudes de vie.
  - Certains étudiants peuvent avoir du mal à trouver un équilibre entre une alimentation saine, l'exercice physique et le stress, ce qui peut influencer leur rapport au corps.
  - Le fait de quitter le domicile familial et d'adopter des habitudes alimentaires indépendantes peut exacerber les comportements alimentaires irréguliers ou déséquilibrés (grignotage, sauts de repas, recours à la malbouffe), affectant ainsi la perception du corps.

# Influence des pairs et culture du campus



- Certaines filières ou groupes sociaux peuvent être plus focalisés sur l'apparence physique (par exemple, les filières sportives ou artistiques), créant une pression pour se conformer à certaines normes corporelles.
- Les discussions entre pairs sur le poids, les régimes alimentaires ou l'exercice physique peuvent également nourrir des comportements négatifs ou renforcer une obsession du corps.





# Stress académique et gestion des émotions

- Recourt à la nourriture comme moyen de gestion émotionnelle, menant à des comportements alimentaires désordonnés comme la restriction ou l'hyperphagie.
- L'anxiété et la dépression sont fréquentes chez les étudiants et peuvent affecter la perception du corps et les habitudes alimentaires, créant ainsi un terrain fertile pour le développement de troubles alimentaires.



# Adopter une attitude de bienveillance envers soi-même

- **Auto-compassion** : Encourager l'étudiant à être plus doux envers lui-même, en se parlant comme il le ferait avec un ami cher. Cela implique de se pardonner les erreurs et d'accepter que personne n'est parfait.
- **Accepter la diversité corporelle** : Aider l'étudiant à reconnaître que la beauté et la santé se manifestent sous diverses formes et tailles. Éviter de se comparer aux autres peut être un premier pas important.
- **S'entourer de sources positives** : Limiter le temps passé à consommer des médias qui renforcent les idéaux irréalistes du corps et suivre des comptes inspirants qui prônent la diversité corporelle et l'acceptation de soi.

# Pratiquer l'alimentation intuitive



- **Écoute des signaux corporels** : Apprendre à reconnaître les signaux naturels de faim et de satiété, en prenant le temps de manger lentement et en pleine conscience. Cela aide à éviter les comportements alimentaires extrêmes.
- **Éviter la culpabilité** : Si un étudiant mange quelque chose qu'il considère comme « moins sain », l'aider à comprendre qu'il n'a pas besoin de culpabiliser. Il est important de normaliser le fait que tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée.
- **S'auto-éduquer sur la nutrition** : Encourager à apprendre les bases de la nutrition pour avoir une meilleure idée de ce que son corps a besoin, mais sans se laisser enfermer dans des règles rigides.

# Cultiver une activité physique bienveillante



- **Trouver une activité qui fait plaisir :**

- L'étudiant peut se concentrer sur des activités physiques qu'il apprécie réellement, plutôt que de faire de l'exercice par obligation ou pour changer son apparence.
- Cela peut inclure des activités comme la danse, la marche, la natation, ou le yoga.

- **Changer la perspective sur l'exercice :**

- Encourager une approche de l'activité physique centrée sur la façon dont elle fait se sentir plutôt que sur le changement physique. Cela peut aider à associer l'exercice à des sentiments positifs et non à une contrainte

# Démanteler les croyances limitantes



- **Remettre en question les croyances culturelles** : Aider l'étudiant à identifier les croyances sociales ou familiales qui influencent son rapport au poids et à son corps, et à les remettre en question. Cela peut inclure des croyances sur ce que signifie être en forme, beau ou digne d'amour.
- **Développer une perspective positive de la santé** : Encourager une vision plus large de la santé qui ne soit pas uniquement basée sur l'apparence physique, mais sur un bien-être global (physique, émotionnel et mental)

# Actions possibles des associations étudiantes



- **Groupes de soutien et ateliers bien-être**
  - Groupes de parole : es étudiants peuvent échanger sur leurs expériences et difficultés liées à l'image corporelle et aux comportements alimentaires.
  - Ateliers sur l'acceptation de soi, l'estime de soi, et le développement personnel pour aider les étudiants à mieux se connaître et à se sentir bien dans leur corps
- **Campagnes sur les réseaux sociaux :**
  - Campagnes de sensibilisation en ligne pour toucher un large public: acceptation de soi, les dangers des régimes restrictifs, et les bénéfices d'une alimentation intuitive, tout en diffusant des messages inclusifs et positifs.
  - Événements « Sans filtres »: sensibiliser à l'impact des filtres et retouches d'images sur la perception du corps
- **Activité physique :**
  - Séances d'activité physique comme le yoga, la marche, la danse, ou des randonnées. Ces activités sont pensées pour être inclusives, sans pression de performance, et accessibles à tous les niveaux, pour le bien-être qu'elle procure et non pour la perte de poids.
  - Événements sportifs non compétitifs : Des courses solidaires, des défis de groupe, et des séances de sport en plein
- **Collaboration avec des groupes comme la Fédération Française Anorexie Boulimie (FFAB) ou la Maison des Adolescents**
  - pour organiser des sessions d'information, des formations, ou des événements de sensibilisation.
- **Partager anonymement les expériences de troubles alimentaires ou de problèmes liés à l'image corporelle.**
  - Ces témoignages peuvent ensuite être diffusés, dans le respect de l'anonymat, pour sensibiliser la communauté et rompre l'isolement

# Actions possibles des universités



- **Sensibilisation et éducation sur l'image corporelle**
  - Des affiches, des vidéos, et des campagnes en ligne promeuvent des messages inclusifs.
  - ateliers de développement personnel visent à renforcer l'estime de soi
- **Encourager une alimentation équilibrée et intuitive**
  - Menus avec des options saines, équilibrées, et à des prix abordables
- **Soutien psychologique**
  - Consultations gratuites ou subventionnées avec des diététiciens et des psychologues
- **Promouvoir l'activité physique bienveillante**
  - des activités physiques variées et accessibles (cours de yoga, de danse, de fitness, etc.) pour encourager les étudiants à bouger dans un cadre sans compétition
  - Déconstruction des normes sociétales
- **Programmes de dépistage pour identifier précocement les étudiants à risque de développer des troubles de l'alimentation ou une image corporelle négative**



# Améliorer le rapport au corps, au poids et au comportement alimentaire

