

## **Instagram et ses répercussions sur les troubles du comportement alimentaire : quelle prévention mener pour les jeunes ?**

Anastasia Amblas, Henri Clavel, Ana de Palma, Laura Donnet, Grégory Van Bignoot

### *Introduction*

Né en 2010, Instagram permet le partage de photos, vidéos et stories (= publications éphémères) et est l'un des réseaux sociaux les plus populaires chez les jeunes<sup>i</sup>, avec plus d'un demi milliard d'utilisateurs quotidiennement actifs dans le monde<sup>1</sup>. En 2019, 71% des utilisateurs ont entre 13 et 24 ans<sup>1</sup>. Cette application gratuite est basée sur un système d'abonnements, permettant aux utilisateurs de créer des communautés de « followers ». Ceux-ci peuvent réagir aux publications par des « like » et des commentaires. La publication des images aborde entre autres le quotidien, les loisirs, le corps, le sport, la mode, la nourriture, l'humour et l'art.

Étant donné qu'Instagram fait partie du quotidien des adolescents, ces derniers sont systématiquement confrontés à un afflux d'images qui peut les influencer. En effet, l'adolescent étant dans sa quête identitaire, il recherche des modèles auxquels il peut s'identifier. Cette recherche d'identité peut passer par la comparaison avec une image corporelle idéale, avec une représentation d'un régime alimentaire ou avec une mise en scène d'un style de vie. Cette comparaison a toujours existé, mais Instagram apporte un nouveau « niveau de comparaison » puisque ces images sont retravaillées ou alors omettent le contexte. L'exemple du mannequin qui a à disposition 3 heures par jour pour faire du sport dans le cadre de son métier, ne doit pas être interprété comme étant la norme pour tous les individus.

Chez les adolescents avec un terrain vulnérable (prédisposition génétique, cadre social stressant, histoire personnelle ou familiale difficile etc.), cette comparaison/identification peut perturber l'estime de soi et les habitudes alimentaires. Il existe des études<sup>2, 3</sup> qui montrent que la fréquence d'utilisation d'Instagram pourrait être l'une des multiples causes de développement ou d'entretien de troubles du comportement alimentaire (TCA), bien qu'il n'en soit pas l'élément déclencheur. Pour rappel, les TCA sont des troubles psychiques caractérisés par des habitudes alimentaires qui ont des répercussions négatives sur la santé physique ou mentale d'un individu. Parmi les plus fréquents, on retrouve l'anorexie mentale, la boulimie et les troubles atypiques.

Notre travail consistait à identifier les moyens de préventions déployés/déployables pour limiter les dangers posés par la circulation d'images Instagram sur le développement ou l'entretien des troubles du comportement alimentaire chez les jeunes.

### *Méthode*

La première partie de notre travail consistait en une revue de la littérature. Par la suite, nous avons mené des entretiens semi-structurés à l'aide d'un canevas de questions avec différents interlocuteurs : instagrameurs<sup>ii</sup> (4), psychologues (3), publicitaire (1), sociologue spécialisée en communication et médias (1), enseignante de Médias et Image dans une classe genevoise de 11<sup>ème</sup> année (1), association ABA (Association Boulimie-Anorexie), Pro Juventute. Avec l'accord des intervenants, les entretiens ont été systématiquement enregistrés et anonymisés, puis retranscrits. Cela nous a permis de faire une analyse de contenu.

### *Résultats*

En premier lieu, les intervenants n'avaient pas tous une bonne connaissance des TCA ou d'Instagram, bien que ces derniers travaillent dans des milieux qui touchent les jeunes ou les médias. Déjà à ce stade, nous voyons un manque d'information qui devrait être comblé.

Ensuite, le lien d'influence entre Instagram et les TCA n'était pas clair pour tous voire parfois remis en question : certains intervenants ne voyaient en Instagram que des côtés positifs. Instagram n'est donc pas unanimement considéré comme un danger.

Pour comprendre quelles préventions nous allions proposer, il nous fallait d'abord interroger nos interlocuteurs sur le type de contenu qui pouvait déstabiliser l'estime du jeune. La majorité rapportait un contenu « peu authentique », « très retouché », « penchant vers un idéal de vie ou de beauté ». En effet, cette pression de perfection met en avant les critères basiques de beauté et de finesse et trop peu d'informations rappellent les contraintes nécessaires pour parvenir à de telles images (retouche des images, nombre d'heures d'entraînement, métier : acteur ? mannequin ?,

---

<sup>i</sup> Jeunes : population qui va des pré-adolescents aux jeunes adultes

<sup>ii</sup> Instagrameurs : utilisateurs d'*Instagram*, et plus particulièrement ceux qui ont développé une certaine communauté et donc popularité (des « stars » d'*Instagram*)

habitudes alimentaires hors photos), sans même évoquer les communications mensongères (p. ex publicité d'une pilule qui augmenterait la masse musculaire). Le danger réside dans l'interprétation de toutes ces images comme étant la réalité. Un intervenant le résume très bien en nous confiant : « le monde Instagram est une fenêtre de la réalité interprétée à tort comme étant LA réalité ». Cependant, nous rappelons que beaucoup de jeunes utilisent de manière saine l'application en question et donc ne seront pas impactés.

La plupart des intervenants en venait donc à la même conclusion que les études sur lesquelles nous nous sommes basées : il faut développer l'esprit critique des jeunes. Pour ce faire, il était proposé par certains d'instaurer des cours pour apprendre aux jeunes, par exemple aux écoliers, à décrypter les images et les médias. Un tel cours existe d'ailleurs à Genève. Cependant, cette éducation doit se faire tant à l'école qu'à la maison. Un moyen d'atteindre les parents et de les informer sur ce qu'est Instagram, ses dangers, les moyens pour les prévenir serait d'intégrer des conférences faites par les éducateurs ou des rencontres avec des spécialistes lors des soirées parents-enseignants. Les messages importants à faire passer lors de ces réunions seraient :

→ l'emploi d'un langage mettant en valeur les qualités « non physiques » du jeune, comme par exemple : « tu es généreux »

→ montrer de l'intérêt pour les comptes que le jeune suit sur Instagram et ses publications afin de le guider dans sa bonne utilisation et augmenter l'estime de lui. Par exemple, le parent peut l'aider à mettre en lumière les messages positifs qu'une image reflète et parallèlement, il peut complimenter les posts du jeune, dans la limite du raisonnable

→ s'inspirer des recommandations émises par le programme national de promotion des compétences médiatiques<sup>4</sup>

Sur le même modèle que la formation des parents, nos intervenants encouragent aussi ce type de conférence pour les professionnels qui côtoient des jeunes, comme les enseignants ou les professionnels de la santé. Cela existe déjà dans plusieurs établissements.

Enfin, notre analyse met en avant la valorisation la diversité (des corps, des styles de vies, des qualités...) au sein d'Instagram, pour supprimer l'idée de l'existence d'un seul idéal.

Un point essentiel soulevé indiquait qu'une interdiction ou limitation d'Instagram quelle qu'elle soit est inutile. Par contre, plusieurs intervenants proposent de monter l'âge légal d'utilisation d'Instagram, qui est aujourd'hui de 13 ans.

Pour terminer, la clef d'une bonne prévention mentionnée par plusieurs de nos interlocuteurs était la nécessité de consulter les jeunes eux-mêmes pour la création de ces messages d'informations afin que les personnes concernées puissent s'identifier.

## *Discussion*

Nous allons maintenant nous attarder sur les trois points les plus importants que nous avons pu tirer de notre analyse.

Premièrement, la diffusion de messages de sensibilisation nous semble indispensable : Instagram et les TCA doivent être mieux connus. Cette application est un outil faisant partie du quotidien des jeunes et son utilisation correcte doit être soutenue.

Deuxièmement, nous jugeons essentiel d'apprendre aux jeunes à développer un esprit critique vis-à-vis des images dont ils se nourrissent et de s'accepter tels qu'ils sont. Pour ce faire, il faudrait mettre sur pied des cours, comme il en existe déjà à Genève, dans les autres cantons. Nous insistons sur le fait que l'introduction de ces cours dans les écoles serait une action durable. A l'heure numérique, tous les jeunes sont confrontés quotidiennement aux images, sur Instagram mais aussi sur d'autres réseaux sociaux et dans le futur, sur d'autres applications qui vont émerger. C'est pourquoi nous jugeons cette démarche comme majeure : il est presque devenu aussi important d'apprendre à décrypter les images que d'apprendre à lire.

Troisièmement, la mise en avant de la diversité dans son ensemble (corps, style de vie, qualité) est un point central dans la prévention du problème d'estime du jeune, et donc indirectement des TCA. Il faudrait ainsi casser cette idée de l'existence d'un seul idéal et favoriser l'acceptation de soi. Ce message peut d'ailleurs être véhiculé directement par des instagrameurs. Et finalement, c'est là un espoir de faire évoluer la vision de la société sur les normes. Instagram n'est en fait que le reflet de ce problème sociétal.

## *Références*

1. 22+ Instagram Statistics That Matter to Marketers in 2019 [Internet]. [cité 23 juin 2019]. Disponible sur: <https://blog.hootsuite.com/instagram-statistics/>
2. Melioli T, Gonzalez N, El Jazouli Y, Valla A, Girard M, Chabrol H, et al. Utilisation d'Instagram, aptitude à critiquer les médias et symptômes de troubles du comportement alimentaire chez les adolescentes : une étude exploratoire. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive* [Internet]. 1 déc 2018 [cité 11 juin 2019];28(4):196-203. Disponible sur: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1155170418300545>
3. Sidani JE, Shensa A, Hoffman B, Hanmer J, Primack BA. The Association between Social Media Use and Eating Concerns among US Young Adults. *J Acad Nutr Diet*. 2016;116(9):1465-72
4. <http://www.news.admin.ch/NSBSubscriber/message/attachments/29505.pdf>

**Mots-clefs** : Instagram ; réseaux sociaux ; trouble de l'alimentation, TCA (Trouble du Comportement Alimentaire) ; trouble de l'appétit ; Feeding and Eating Disorder ; appetite disorder.



# Instagram et ses conséquences en terme de troubles du comportement alimentaire : quelle prévention mener pour les jeunes ?

Anastasia Amblas, Henri Clavel, Ana de Palma, Laura Donnet, Grégory Van Bignoot

\* **Jeunes** : population qui va des pré-adolescents aux jeunes adultes  
\*\* **Instagrameurs** : utilisateurs d'Instagram, et plus particulièrement ceux qui ont développé une certaine communauté et donc popularité (des « stars » d'Instagram)

## 1 Introduction

- Instagram**
- Ⓜ Réseau social **gratuit** né en 2010
  - Ⓜ Un des plus **populaire chez les jeunes\***
  - Ⓜ 2019 : 71% des utilisateurs ont entre **13 et 24 ans**<sup>1</sup>
  - Ⓜ Contenu : **photos, vidéos et stories**  
→ quotidien, loisirs, **sport, mode, nourriture**, humour, art...
  - Ⓜ Système d'abonnements  
→ **followers** et **communautés**
  - Ⓜ Interactions : **likes** et **commentaires**
  - Ⓜ Présence de **publicité**

- Troubles du comportement alimentaire (TCA)**
- Ⓜ **Troubles psychiques** caractérisés par des habitudes alimentaires qui ont des répercussions négatives sur la santé physique ou mentale d'un individu
  - Ⓜ Le plus souvent : **anorexie mentale, boulimie** (qui dans 50% des cas va de paire avec l'anorexie<sup>2</sup>) et **troubles atypiques** (mais d'autres troubles moins fréquents existent)
  - Ⓜ La cause de ces maladies est **multifactorielle**
  - Ⓜ Les TCA sont **fréquents** chez les adolescent.e.s et plus particulièrement chez les **adolescentes**, pouvant toucher jusqu'à **20%** des jeunes de 12-25 ans<sup>3</sup>
  - Ⓜ Maladie psychiatrique avec le taux de **mortalité** le plus élevé<sup>4</sup>

## 4 Résultats : quelle prévention ?

- Nos entretiens nous ont permis d'identifier trois vecteurs :
- Parents**

  - Ⓜ Aborder la **question de la beauté** en valorisant les **qualités internes** : « tu es créatif », « tu es généreux »
  - Ⓜ **Montrer de l'intérêt** pour les comptes que le jeune suit et ce qu'il publie pour augmenter son **estime de lui**
  - Ⓜ Encourager les **activités dans la vie réelle**
  - Ⓜ Se référer aux **recommandations** faites par le *programme national de promotion des compétences médiatiques*<sup>6</sup>

**Formation**

  - Ⓜ **Cours pour les écoliers** : comment **décrypter** les images et développer un **regard critique**
  - Ⓜ **Formation des professionnels** (de santé, enseignants) :
    - qu'est-ce qu'*Instagram*, pourquoi les jeunes l'utilisent au quotidien, ses **avantages** et ses **dangers**
    - recommander l'utilisation d'un **langage** qui valorise d'autres qualités que le physique (promouvoir l'estime de soi et le fait d'être heureux)

**Instagram**

  - Ⓜ Lutter contre l'idéal de beauté en valorisant la **diversité** (taille, forme de corps, couleur de peau...)
  - Ⓜ Lutter contre les **publicités mensongères**
  - Ⓜ **Sensibiliser**, rendre conscient qu'*Instagram* n'est pas la réalité
- Garder à l'esprit qu'il faut consulter les jeunes pour la création de chacune des préventions afin qu'ils puissent s'identifier
- Ces préventions peuvent être mises en place lors de : soirées parents-profs, conférences, en famille, cursus scolaire et consultations médicales.

## Instagram et TCA chez les jeunes

Études<sup>5</sup> : - **corrélation entre développement de TCA chez les jeunes et utilisation de certains réseaux sociaux, comme Instagram**

ATTENTION : ces études ne considèrent **pas Instagram** comme un élément déclencheur, mais concluent que son utilisation peut être un **facteur de risque** des TCA

- **démonstration que la capacité à critiquer les médias chez les jeunes est un facteur protecteur**

« Sa fréquence d'utilisation est liée, chez les adolescents, à des préoccupations envers l'alimentation, l'image de soi et l'insatisfaction corporelle, ainsi qu'à la recherche de minceur »<sup>5</sup>

Comment se fait l'influence d'*Instagram* sur les TCA ?  
→ adolescence = phase de quête identitaire ⇒ on cherche à s'appuyer sur des modèles

- **comparaison à des idéaux**
- publications d'images de **corps, d'activités sportives** et de **nourriture**
- grande partie des publications sont **retravaillées** pour mettre en avant des critères basiques de beauté et de finesse
- **omission des contraintes** qui ont permis d'obtenir de telles photos (nombre d'heures d'entraînement, métier : acteur ? mannequin ?, habitudes alimentaires hors photo)
- **publicités mensongères**

DANGER : interprétation des images comme étant la réalité

## 2 Objectif

Identifier les **moyens de prévention déployés/déployables pour limiter les dangers posés par la circulation d'images Instagram** sur le développement ou l'entretien des troubles du comportement alimentaire chez les jeunes



## 5 Discussion

- Ⓜ Pourquoi Instagram plutôt qu'un autre média ? *Instagram* est pensé pour **séduire chaque individu**. Cet outil est **bidirectionnel**, c'est-à-dire qu'il mesure nos centres d'intérêt et nous propose un contenu ciblé. Cela rend *Instagram* plus **puissant, rapide et interactif**, mais donc peut aussi rendre le **mal plus profond**
  - Ⓜ Une grande partie des *instagrameurs* utilise sainement l'application, sans rencontrer de problèmes. Ceux-ci se développent/s'entretiennent surtout chez les jeunes qui présentent déjà un **terrain vulnérable**. Il ne faut pas diaboliser ce média, car il fait partie du **quotidien** des jeunes et leur apporte du **positif**. Par exemple, on peut y trouver du **soutien**, notamment via les **communautés** et les diverses **rencontres**
  - Ⓜ Le problème qui subsiste aujourd'hui, c'est le **manque de connaissances** de nombreux adultes sur nos deux sujets : *Instagram* et les TCA  
→ risque pour les jeunes de ne pas pouvoir trouver de soutien auprès des adultes
  - Ⓜ Une prévention idéale serait de **casser l'idée de l'existence d'UN idéal, promouvoir la diversité** et **rappeler aux jeunes qu'Instagram n'est pas forcément la réalité**
  - Ⓜ Comment sont réparties les responsabilités d'un bon comportement vis-à-vis d'Instagram ?
    - **Instagrameurs** : p. ex, avoir un régime restrictif/sain et pratiquer un sport intensif peut être le métier de certains *instagrameurs* (p. ex mannequins), c'est donc de leur ressort de le rappeler aux jeunes pour éviter qu'ils ne cherchent à atteindre une réalité qui n'est pas la leur
    - **Followers** : avoir un esprit critique et filtrer l'information (garder les informations positives, constructives et ne pas garder les images stigmatisantes, dévalorisantes)
- Conclusion** : la prévention des répercussions que peut avoir *Instagram* sur les TCA consiste donc en l'amélioration de l'**environnement** dans lequel les jeunes grandissent ainsi que l'amélioration de leur **regard**, soit la manière dont ils interprètent les images  
→ **renforcement de l'estime des jeunes**

## 3 Méthode

- Analyse qualitative avec revue de la littérature et 12 entretiens semi-structurés avec:
- 4 *instagrameurs*\*\*
  - une sociologue en communication et médias
  - 3 psychiatres et psychologues
  - une enseignante de *Français et Médias et images* dans une classe genevoise de 11e année
  - un publicitaire
  - pro jeunesse
  - association boulimie anorexie