

Abstract - Groupe n°22

Prévention de la boulimie liée aux réseaux sociaux : la perspective des spécialistes

Laura Baroni, Maëlle Diezi, Camille Grüninger, Antonella Nahon, Brune Ramuz

Introduction

Les réseaux sociaux sont très présents dans la vie des adolescentes et les exposent à des représentations idéalisées du corps, sources d'insatisfaction corporelle (1). Les adolescentes sont aussi exposées à des régimes inadaptés et à des incitations à la minceur extrême (2). Aujourd'hui, 98% des jeunes en Suisse ont un profil sur au moins un réseau social et 91% des jeunes utilisent les réseaux sociaux tous les jours (3). Touchant davantage les filles (4), les troubles alimentaires concernent 5 % des adolescentes et jeunes adultes (4). La période de 15 à 18 ans est marquée par de profonds changements hormonaux, psychologiques et sociaux entraînant une forte vulnérabilité face aux influences extérieures. En regard de ces éléments, notre question de recherche est la suivante : "quelles sont les mesures de prévention et la prise en charge des adolescentes vaudoises de 15 à 18 ans atteintes de boulimie face à l'impact de réseaux sociaux ?".

Méthode

Les objectifs de notre travail sont d'identifier des formes de prises en charge face à une adolescente atteinte de boulimie ainsi que de déterminer les approches pour prévenir l'impact des réseaux sociaux.

Nous avons commencé notre travail par une recherche d'articles scientifiques issus de PubMed, Google Scholar ainsi que de la littérature grise, afin de nous renseigner sur le contexte actuel de notre problématique. Nous avons utilisé les mots clés en lien avec notre thématique mentionnés au verso. Nous avons ensuite réalisé 10 entretiens semi-structurés avec différents intervenants dont un pédopsychiatre, un médecin de la DISA, une infirmière scolaire et une enseignante, deux psychomotriciennes et une diététicienne du centre abC, un psychologue, un sociologue et une anthropologue.

Résultats

Nos résultats s'organisent autour de la prise en charge scolaire et médicale ainsi que la prévention chez les adolescentes atteintes de boulimie souffrant de l'impact des réseaux sociaux.

En premier lieu, la création d'un espace d'échange et de dialogue avec l'adolescente permet d'offrir un climat propice à une bonne prise en charge. Dans le cadre scolaire, les infirmières utilisent une grille d'entretien qui permet d'identifier les différentes ressources et l'entourage des adolescentes à risque. Avec l'accord de l'adolescente, les infirmières scolaires prennent ensuite contact avec les parents afin d'assurer un suivi psychologique externe. Lors de la prise en charge, il est important de « normaliser » ce qui arrive afin que l'adolescente ne se sente pas isolée car beaucoup peuvent avoir un sentiment de honte vis-à-vis de leur trouble. Il est également important d'introduire une anamnèse numérique afin d'évaluer les répercussions des réseaux sociaux sur l'adolescente que ce soit au niveau de son estime de soi ou de son image corporelle.

Dans le milieu hospitalier, les adolescentes atteintes de boulimie doivent compléter un questionnaire qui nous renseigne notamment sur leur satisfaction corporelle et sur leur activité sportive afin d'évaluer si celles-ci sont problématiques ou non. Les adolescentes doivent également signer un contrat thérapeutique qui comprend les droits, les devoirs et les limites des patientes durant leur hospitalisation. On y retrouve, par exemple, une limitation de l'utilisation des téléphones portables à 30 minutes par jour. Les patientes ont aussi des rendez-vous avec des intervenants APA (activité physique adaptée) afin de promouvoir une activité physique adaptée au stade de leur maladie et leur état de santé général. A l'espace éducatif du CHUV, il y a un travail autour de la valorisation d'une image corporelle positive, qui se prolonge ensuite à l'hôpital de jour. Il existe également des ateliers durant lesquels les patientes adolescentes et le personnel soignant étudient des publications retouchées afin de les sensibiliser aux différents mécanismes de manipulation des images, les rendant ainsi non conformes à la réalité.

De manière générale, nos intervenants ont souligné plusieurs limitations à une bonne prise en charge dont la principale est le manque de connaissance et de recul du personnel soignant quant à l'effet que peuvent avoir les réseaux sociaux sur les adolescentes. Le manque de temps pour un accompagnement individuel ainsi que le manque de ressources externes telles que les thérapeutes ou les places dans les structures ont aussi été mis en avant.

Du côté de la prévention, les actions mises en place actuellement se concentrent principalement dans le milieu scolaire, où l'éducation joue un rôle clé dans la sensibilisation des jeunes. Parmi ces mesures, on retrouve des restrictions sur l'usage des téléphones portables en classe, qui visent à réduire les distractions, mais aussi à limiter l'exposition des élèves aux contenus néfastes circulant sur les réseaux.

Par ailleurs, les établissements scolaires organisent de plus en plus fréquemment des discussions et des activités pédagogiques autour de l'alimentation, mettant en avant l'importance d'un régime équilibré pour la croissance et le développement des adolescents. Des workshops ou ateliers destinés aux parents permettent d'aborder notamment les défis liés à l'exposition précoce des jeunes aux réseaux sociaux. L'objectif est de créer un dialogue entre les différents acteurs éducatifs pour que la prévention dépasse les murs de l'école et s'inscrive dans un cadre plus large, incluant la sphère familiale.

Discussion et conclusion

Les réseaux sociaux sont de plus en plus cités par les professionnels de la santé comme étant une source de mal-être, mais il est toutefois inexact de les considérer comme les seuls responsables de la boulimie. Ouvrir le dialogue entre les adolescentes, parents et professionnels sur le contenu consulté sur les réseaux sociaux est un facteur déterminant. Une bonne sensibilisation des professionnels quant à la question des réseaux sociaux est indispensable afin d'avoir une prise en charge globale de l'adolescente. A ce jour, peu de mesures de prévention hors du cadre scolaire ont été mises en place, mais quelques pistes permettraient d'envisager son amélioration.

En premier lieu, favoriser un réveil collectif quant à l'usage des réseaux sociaux par les jeunes en encourageant la modération et le développement de l'esprit critique permettrait de prendre assez de recul par rapport au contenu des réseaux sociaux et de savoir ce qui est applicable ou non à notre vie quotidienne. Il serait également essentiel de valoriser des représentations du corps variées et inclusives afin de favoriser une image corporelle positive souvent corrélée à des habitudes alimentaires équilibrées. Cela pourrait se faire par le biais des réseaux sociaux, en étant exposé à du contenu plus positif sur l'image corporelle. Ces questions pourraient également être abordées dans le cadre d'un système de parrainage par des jeunes adultes, les adolescentes étant souvent plus à même de s'identifier à des personnes proches de leur âge et actives sur les réseaux sociaux. Il serait également intéressant de légiférer l'accès aux réseaux sociaux des plus jeunes.

Dans le cadre de notre travail, il aurait été intéressant de pouvoir interviewer un.e influenceur.euse. Ce point de vue interne des réseaux sociaux aurait pu nous permettre de comprendre le rôle des influenceurs dans cette thématique et plus généralement leur rôle face aux messages véhiculés aux jeunes. Cela aurait aussi permis d'ouvrir le débat sur des questions de responsabilités éthiques quant à l'effet de contenus diffusés, en particulier sur la santé mentale des abonnés. Malheureusement, nous n'avons pas reçu de réponse de la part des influenceurs que nous avions contactés, et il nous a été difficile d'en identifier d'autres susceptibles de nous répondre.

En conclusion, une prise en charge personnalisée et multidisciplinaire est grandement bénéfique pour les adolescentes atteintes de boulimie. Chaque patiente est différente et est plus ou moins impactée par les réseaux sociaux. Leur accompagnement dans l'usage des réseaux sociaux semble être une méthode efficace et durable.

Références

1. Statista Daily Data [Internet]. 2022 [cité 21 mars 2025]. Infographic: Where People Spend the Most & Least Time on Social Media. Disponible sur: <https://www.statista.com/chart/18983/time-spent-on-social-media>
2. Suhag K, Rauniyar S. Social Media Effects Regarding Eating Disorders and Body Image in Young Adolescents. Cureus. 2024 Apr 21;16(4):e58674. doi: 10.7759/cureus.58674. PMID: 38770510; PMCID: PMC11103119
3. Office fédéral des assurances sociales (OFAS). Réseaux sociaux [Internet]. Berne: Confédération suisse; [date inconnue] [cité 2025 juin 8]. Disponible sur: <https://www.jeunesetmedias.ch/medias/reseaux-sociaux>
4. Kreipe RE, Mou SM. Eating disorders in adolescents and young adults. Obstet Gynecol Clin North Am. 2000 Mar;27(1):101-24. doi: 10.1016/s0889-8545(00)80009-1. PMID: 10693185.
5. Dane A, Bhatia K. The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. PLOS Glob Public Health. 2023 Mar 22;3(3):e0001091. doi: 10.1371/journal.pgph.0001091. PMID: 36962983; PMCID: PMC10032524.
6. Promotion Santé Suisse. Favoriser une image corporelle positive chez les enfants et les jeunes [Internet]. Berne: Promotion Santé Suisse; 2015 [cité 2025 juin 8]. Disponible sur: https://promotionsante.ch/sites/default/files/migration/documents/Fiche_thematique_image_corporelle_positive.pdf

Mots clés : Adolescents, réseaux sociaux, boulimie, addiction alimentaire, mode de consommation, TCA



Introduction

Dans un environnement de plus en plus connecté, les réseaux sociaux occupent une place importante dans la vie des adolescentes les exposant à des représentations idéalisées du corps pouvant entraîner une insatisfaction corporelle.

Elles peuvent également être exposées à des régimes alimentaires inadaptés ou des aides à la perte de poids encourageant une minceur extrême.

98% des jeunes en Suisse ont un profil sur au moins un réseau social (1).
91% des jeunes utilisent les réseaux sociaux tous les jours ou plusieurs fois par semaine (1).
50 à 88% des adolescentes se sentent mal dans leur corps (2).

Citations



Résultats

Prise en charge

- Création d'un espace d'échange et de dialogue avec l'adolescente, première étape de la prise en charge.
- Utilisation d'une grille d'entretien afin d'identifier les ressources et l'entourage chez les adolescentes à risque.
- Normalisation de ce qui arrive à l'adolescente afin qu'elle ne se sente pas isolée.
- Questionnaires complétés par les patientes sur leur satisfaction corporelle et leur activité sportive.
- Intervention Activité Physique Adaptée (APA) pour encourager un mouvement personnalisé et adapté à chacune.
- Contrat thérapeutique instauré lors d'une hospitalisation au chuv, précisant les droits et devoirs des patientes, tels que la limitation de l'accès au téléphone (30 min/j).
- Valorisation d'une image corporelle positive à l'espace éducatif du CHUV.
- Analyse de publications retouchées afin d'améliorer l'esprit critique.

Limitations de la prise en charge

- Manque de temps pour un accompagnement individuel des adolescentes.
- Manque de ressources externes (thérapeutes, places dans les structures, etc.).
- Manque de connaissance et de recul du personnel soignant quant à l'effet des réseaux sociaux.

Discussion et conclusion

Le comportement alimentaire des adolescentes et leur image corporelle sont étroitement influencés par les réseaux sociaux. Bien que la relation entre réseaux sociaux et boulimie résultent de divers cofacteurs et que la relation ne soit pas exclusive, ces plateformes diffusent des normes de beauté irréalistes qui renforcent l'insatisfaction corporelle. Cela peut, à terme, favoriser l'apparition ou le maintien de troubles du comportement alimentaire telle que la boulimie.

Même si les réseaux sociaux sont de plus en plus cités par les professionnels de la santé comme source de mal-être, il serait pourtant inexact de les considérer comme les seuls responsables de ce trouble. Ouvrir le dialogue entre adolescentes, parents et professionnels sur le contenu consulté pourrait servir d'outil de prévention.

Un autre axe fondamental de la prévention est de favoriser un éveil collectif quant à l'usage des réseaux sociaux par les jeunes, en encourageant la modération et le développement de l'esprit critique. Il est aussi essentiel de valoriser des représentations du corps variées et inclusives.

Pour les adolescentes boulimiques, une prise en charge personnalisée et multidisciplinaire est grandement bénéfique.

Enfin, l'accompagnement des adolescentes dans leur usage des réseaux sociaux au lieu d'envisager une interdiction semble être une méthode plus efficace et durable.

RÉFÉRENCES

1. OFFICE FÉDÉRAL DES ASSURANCES SOCIALES (OFAS). RÉSEAUX SOCIAUX [INTERNET]. BERNE: CONFÉDÉRATION SUISSE; [DATE INCONNUE] [CITÉ 2025 JUIN 8]. DISPONIBLE SUR: [HTTPS://WWW.JEUNESSETMEDIA.CH/MEDIAS/RESEAUX-SOCIAUX](https://WWW.JEUNESSETMEDIA.CH/MEDIAS/RESEAUX-SOCIAUX)
2. SUHAG K, RAUNIYAR S. SOCIAL MEDIA EFFECTS REGARDING EATING DISORDERS AND BODY IMAGE IN YOUNG ADOLESCENTS. CUREUS. 2024 APR 21;16(4):E58674. DOI: 10.7759/CUREUS.58674. PMID: 38770510; PMCID: PMC11103119.
3. GERWIN RL, ASHRAF S. THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA USE ON THE DEVELOPMENT OF EATING DISORDERS. PEDIATRIC CLINICS OF NORTH AMERICA. AVR 2025;72(2):203-12.
4. STATISTA DATA [INTERNET]. 2022 [CITÉ 21 MARS 2025]. INFOGRAPHIC: WHERE PEOPLE SPEND THE MOST & LEAST TIME ON SOCIAL MEDIA. DISPONIBLE SUR: [HTTPS://WWW.STATISTA.COM/CHART/18983/TIME-SPENT-ON-SOCIAL-MEDIA](https://WWW.STATISTA.COM/CHART/18983/TIME-SPENT-ON-SOCIAL-MEDIA)
5. SUHAG K, RAUNIYAR S. SOCIAL MEDIA EFFECTS REGARDING EATING DISORDERS AND BODY IMAGE IN YOUNG ADOLESCENTS. CUREUS. 2024 APR 21;16(4):E58674. DOI: 10.7759/CUREUS.58674. PMID: 38770510; PMCID: PMC1110311

(1) DISA : Division interdisciplinaire de santé des adolescents du CHUV ; (2) TCA : Trouble du comportement alimentaire

Boulimie à l'ère du scroll

Prévention et prise en charge

Laura Baroni, Maëlle Diezi, Camille Grüninger, Antonella Nahon, Brune Ramuz

Méthodologie

- Revue de littérature
- 10 entretiens semi-structurés

-Enseignante
-Anthropologue
-Sociologue
-Diététicienne
-2 psychomotriciennes

-Psychologue
-Pédiopsychiatre
-Médecin de la DISA⁽¹⁾
-Infirmière scolaire

- Analyse qualitative des résultats

Attentes initiales

- Comprendre le lien entre la boulimie et l'usage des réseaux sociaux
- Mettre en lumière les lacunes, les besoins et les innovations dans la prise en charge de ces patientes
- Comprendre les injonctions invisibles véhiculées par les réseaux sociaux
- Participer, à notre échelle, à une prise de conscience de l'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale des adolescentes

Prévention

- Introduire des limites sur l'utilisation des téléphones portables sur les lieux scolaires afin de favoriser le contact social entre les élèves.
- Discuter en classe autour de l'alimentation et de son rôle vital.
- Encourager le développement de l'esprit critique par rapport aux réseaux sociaux, une bonne estime de soi et une image corporelle positive.
- Casser le mythe de la performance entretenu par les réseaux sociaux.
- Eduquer les parents face à la thématique des réseaux sociaux, et veiller à une cohérence entre l'utilisation des écrans par les parents et les limites qu'ils posent à leurs enfants.
- Ne pas laisser l'adolescente seule face à la gestion de son usage des réseaux.

Et pour le futur...?

- Introduction d'une loi pour limiter l'accès aux réseaux sociaux chez les jeunes.
- Parrainage par des jeunes adultes quant à l'utilisation des réseaux sociaux.
- Utilisation des réseaux sociaux comme outil dans le cadre de la maladie pour restaurer une image du corps saine.
- Sensibilisation des professionnels pour pouvoir intégrer la sphère des réseaux sociaux dans la prise en charge.



REMERCIEMENTS

NOUS TENONS À REMERCIER TOUTES LES PERSONNES INTERVIEWÉES POUR LEUR DISPOBILITÉ ET LEUR COLLABORATION. NOUS REMERCIÉS ÉGALEMENT NOTRE TUTRICE KARINE MOSCHETTI.

CONTACT

laura.baroni@unil.ch
maelle.diezi@unil.ch
camille.gruninger@unil.ch
antonella.nahon@unil.ch
brune.ramuz@unil.ch