

Réseaux sociaux et image corporelle : cercle vicieux vers les procédures esthétiques

Costanza Bertocco, Alessia Ermotti, Sharin Grigoli, Simone Ruggeri, Emily Sahyouni

Introduction

Les réseaux sociaux occupent une place centrale dans la vie quotidienne des jeunes adultes et constituent aujourd'hui un important moyen de diffusion des normes esthétiques [1,2]. Plusieurs études ont mis en évidence une association entre leur utilisation intensive, l'insatisfaction corporelle et la comparaison sociale [2,3]. L'exposition répétée à des images idéalisées, souvent modifiées par des filtres ou des retouches numériques, est associée à une perception plus négative de son apparence et à une augmentation du désir de modifier son corps [2-5]. Parallèlement, les procédures esthétiques connaissent une popularité croissante auprès des jeunes populations, favorisée par leur visibilité accrue sur les plateformes numériques [2,5], certaines études suggèrent en effet que l'utilisation des réseaux sociaux fortement axés sur l'image contribue à une plus grande acceptation de ces procédures et à une augmentation de l'intention d'y recourir [5].

Toutefois, les résultats de la littérature demeurent nuancés [2]. Si certains travaux suggèrent un lien direct entre l'exposition aux contenus esthétiques et le recours aux procédures esthétiques, d'autres soulignent le rôle déterminant de facteurs sociaux plus larges tels que les normes culturelles, le genre, les relations avec les pairs ou l'environnement familial [2,3]. Les mécanismes par lesquels les réseaux sociaux influencent les représentations corporelles et les comportements liés à l'apparence restent donc insuffisamment explorés, particulièrement dans une perspective de santé communautaire. Cette étude vise précisément à mieux comprendre ces dynamiques et à identifier des pistes de prévention pertinentes pour la santé publique.

Méthode

Ce travail s'inscrit dans une démarche qualitative visant à explorer l'influence des réseaux sociaux sur l'image corporelle et l'intérêt pour les procédures esthétiques chez les jeunes adultes de 16 à 25 ans. Une revue de la littérature scientifique a été complétée par huit entretiens menés auprès d'acteur·rices issu·es de différents domaines : une représentante d'Action Innocence, une représentante de ciao.ch, une représentante d'Image Mirage, un psychologue, deux chirurgiens esthétiques, un influenceur et un médecin de la Division Interdisciplinaire de Santé des Adolescents spécialisé dans la santé des adolescent·es. Les entretiens ont été analysés selon une approche thématique afin d'identifier les perceptions des professionnel·les concernant l'influence des réseaux sociaux sur l'image corporelle, les normes de beauté et le recours aux procédures esthétiques.

Résultats

L'analyse des entretiens met en évidence le rôle important des réseaux sociaux dans la diffusion et la normalisation de standards esthétiques souvent difficiles à atteindre. L'exposition répétée à des contenus valorisant certains types de corps, associée à l'utilisation fréquente de filtres et d'images retouchées, favorise les mécanismes de comparaison sociale et peut contribuer à l'insatisfaction corporelle. Ce lien ne peut cependant être compris indépendamment de l'environnement social des jeunes. Les commentaires provenant de la famille, des pairs ou du contexte scolaire apparaissent également comme des facteurs majeurs dans la construction de l'image corporelle. Plusieurs participant·es soulignent ainsi que les réseaux sociaux agissent davantage comme des amplificateurs de normes sociales préexistantes que comme leur unique origine.

Les entretiens révèlent par ailleurs une visibilité croissante des procédures esthétiques sur les plateformes numériques, contribuant à leur normalisation. Par ailleurs, la réalisation de certaines procédures esthétiques par des non-médecins a été reportée, soulevant des préoccupations en matière de sécurité et d'encadrement. Certain·es professionnel·les observent que les demandes de procédures sont parfois directement inspirées par des modèles corporels véhiculés en ligne. Si les pressions liées à l'apparence concernent particulièrement les jeunes femmes, une augmentation des préoccupations corporelles est également observée chez les jeunes hommes. Les réseaux sociaux peuvent néanmoins aussi représenter des ressources protectrices : ils favorisent l'accès à l'information, le soutien entre pairs et la diffusion de contenus promouvant une plus grande diversité corporelle.

À ce titre, les participant·es insistent sur la responsabilité partagée des plateformes, des créateur·rices de contenu, des professionnel·les de santé, des écoles et des familles dans l'encadrement de ces usages, soulignant que la prévention ne peut reposer uniquement sur la responsabilité individuelle. Une réflexion plus large s'impose, portant sur la régulation des contenus, l'encadrement de la publicité liée aux procédures esthétiques et la responsabilité des plateformes dans la diffusion de normes esthétiques potentiellement délétères.

Discussion et conclusion

Cette étude suggère que les réseaux sociaux participent à la construction de l'image corporelle et à la normalisation de certaines pratiques esthétiques, mais que leur influence s'inscrit dans un ensemble plus large de déterminants sociaux et culturels. Ces résultats rejoignent les données de la littérature montrant que l'insatisfaction corporelle résulte d'interactions complexes entre comparaison sociale, normes de beauté et environnement relationnel [3-4] et confirment que des interventions centrées uniquement sur l'usage des réseaux sociaux risquent d'être insuffisantes si elles ne prennent pas en compte l'environnement familial, scolaire et relationnel.

Dans une perspective de santé communautaire, nos résultats soulignent l'importance de renforcer l'éducation aux médias, de développer l'esprit critique face aux contenus numériques et de promouvoir une représentation plus diversifiée des corps. Ces stratégies pourraient contribuer à réduire les effets négatifs associés aux normes esthétiques irréalistes et à favoriser une relation plus positive au corps chez les jeunes adultes.

Références

1. Süß PD, Waller G, Céline KK, et al. Rapport sur les résultats de l'étude JAMES 2024.
2. Mironica A, Popescu CA, George D, Tegzeşiu AM, Gherman CD. Social Media Influence on Body Image and Cosmetic Surgery Considerations: A Systematic Review. *Cureus*. 2024;16(7):e65626. doi:[10.7759/cureus.65626](https://doi.org/10.7759/cureus.65626)
3. Jiang S, Ngien A. The Effects of Instagram Use, Social Comparison, and Self-Esteem on Social Anxiety: A Survey Study in Singapore. *Social Media + Society*. 2020;6(2):2056305120912488. doi:[10.1177/2056305120912488](https://doi.org/10.1177/2056305120912488)
4. Schreurs L, Vandenbosch L. Should I post my very best self? The within-person reciprocal associations between social media literacy, positivity-biased behaviors and adolescents' self-esteem. *Telemat Inform*. 2022;68:101865. doi:[10.1016/j.tele.2022.101865](https://doi.org/10.1016/j.tele.2022.101865)
5. Hermans AM, Boerman SC, Veldhuis J. Follow, filter, filler? Social media usage and cosmetic procedure intention, acceptance, and normalization among young adults. *Body Image*. 2022;43:440-449. doi:[10.1016/j.bodyim.2022.10.004](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.10.004)

Mots-clés

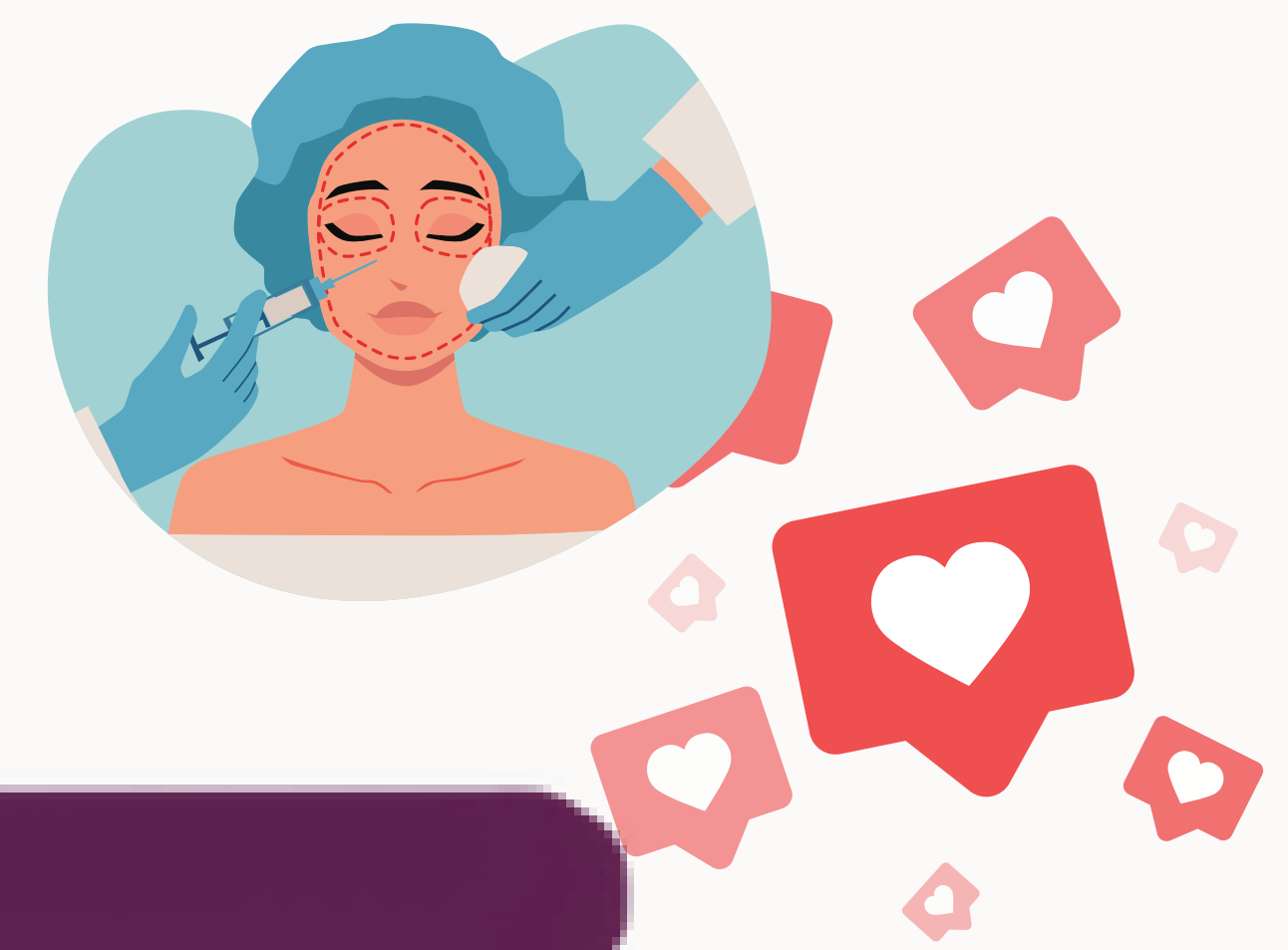
Réseaux sociaux ; Image corporelle ; Jeunes adultes ; Procédures esthétiques ; Comparaison sociale ; Prévention ; Santé communautaire.

Date de la version: 24.06.2026



Réseaux sociaux et image corporelle : cercle vicieux vers les procédures esthétiques

Costanza Bertocco · Alessia Ermotti · Sharin Grigoli · Simone Ruggeri · Emily Sahyouni

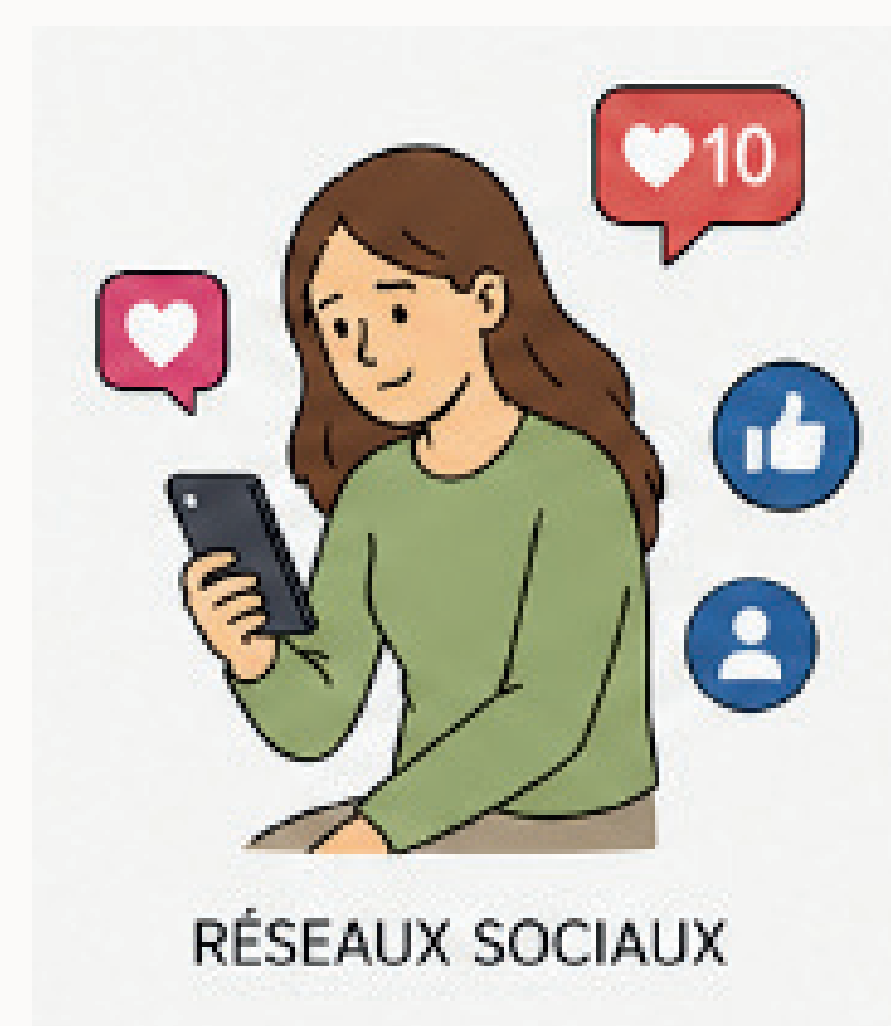


1 Introduction

Les réseaux sociaux occupent une **place centrale** dans la vie des jeunes adultes et contribuent à la diffusion de normes esthétiques idéalisées (1,2). Plusieurs études les associent à une **augmentation de la comparaison sociale**, de **l'insatisfaction corporelle** et de l'intérêt pour les procédures esthétiques (3-5). Toutefois, cette influence s'inscrit dans un **contexte plus large** incluant les facteurs familiaux, sociaux et culturels (2,3). Cette étude vise à mieux comprendre ces mécanismes et à identifier des **pistes de prévention adaptées**.

3 Résultats

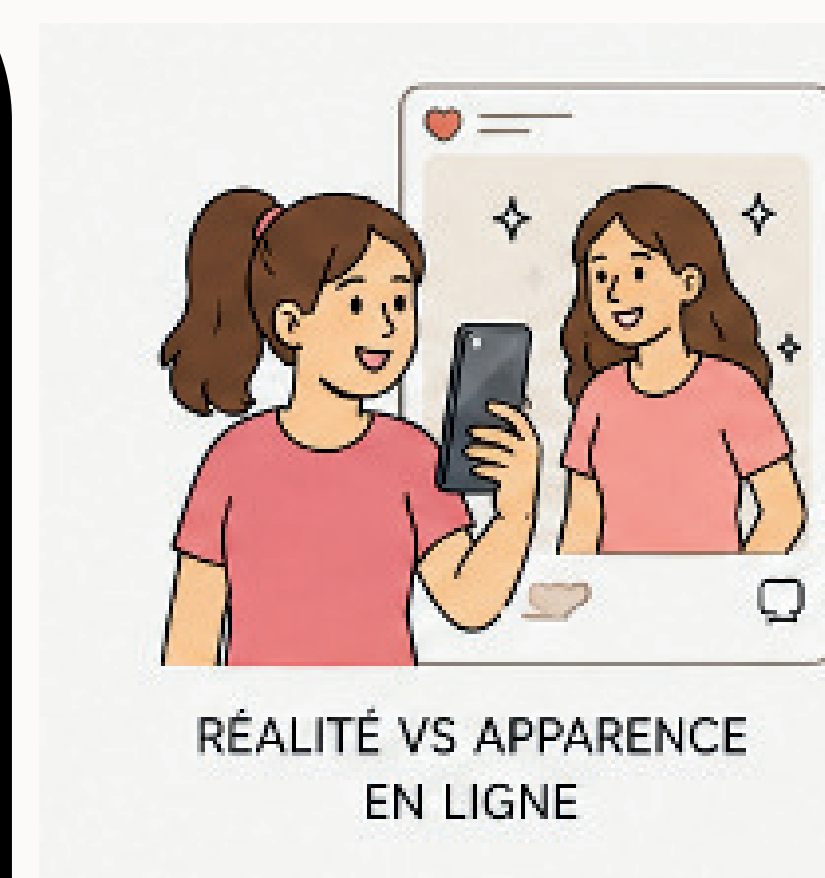
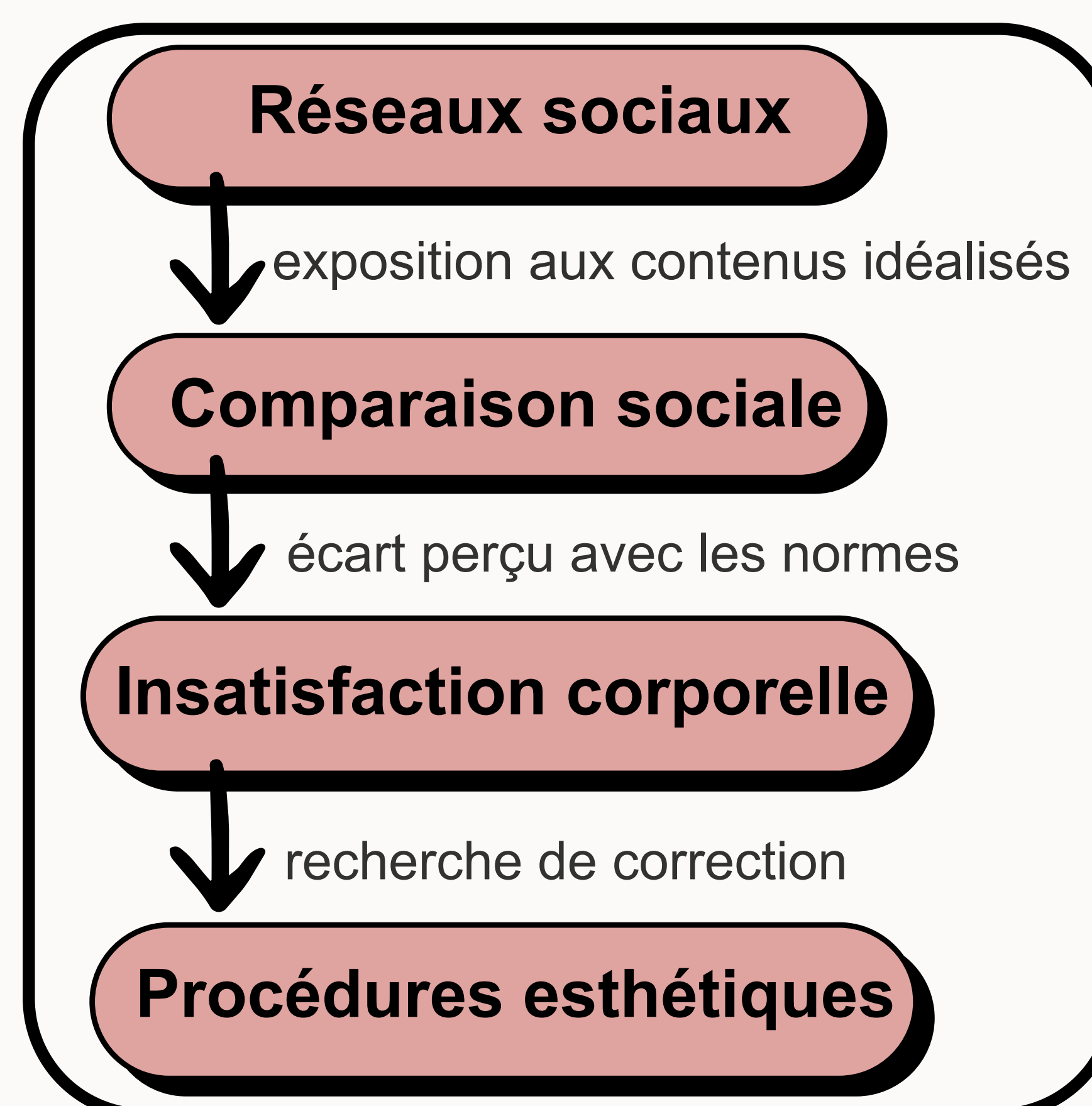
- Les réseaux sociaux diffusent et renforcent des standards esthétiques souvent difficiles à atteindre.
- Les contenus idéalisés, les filtres et les images retouchées favorisent la comparaison sociale et l'insatisfaction corporelle.
- L'influence des réseaux sociaux s'inscrit dans un contexte plus large incluant la famille, les pairs et l'environnement scolaire.
- La visibilité croissante des procédures esthétiques contribue à leur normalisation auprès des jeunes adultes.



- Les pressions liées à l'apparence touchent particulièrement les **jeunes femmes**, mais concernent également les **jeunes hommes**.
- Les réseaux sociaux peuvent aussi favoriser **l'accès à l'information**, au soutien entre pairs et à la diversité corporelle.
- La **prévention** repose sur une **responsabilité** partagée entre **plateformes**, familles, écoles et professionnels de santé.

4 Discussion et conclusion

- Les réseaux sociaux influencent l'image corporelle et la perception des pratiques esthétiques.
- Cette influence est renforcée par des facteurs familiaux, sociaux et culturels.
- La prévention doit dépasser le cadre des réseaux sociaux seuls.
- L'**éducation aux médias** et l'**esprit critique** sont des leviers essentiels.
- Une **plus grande diversité des représentations corporelles** pourrait améliorer le rapport au corps des jeunes adultes.

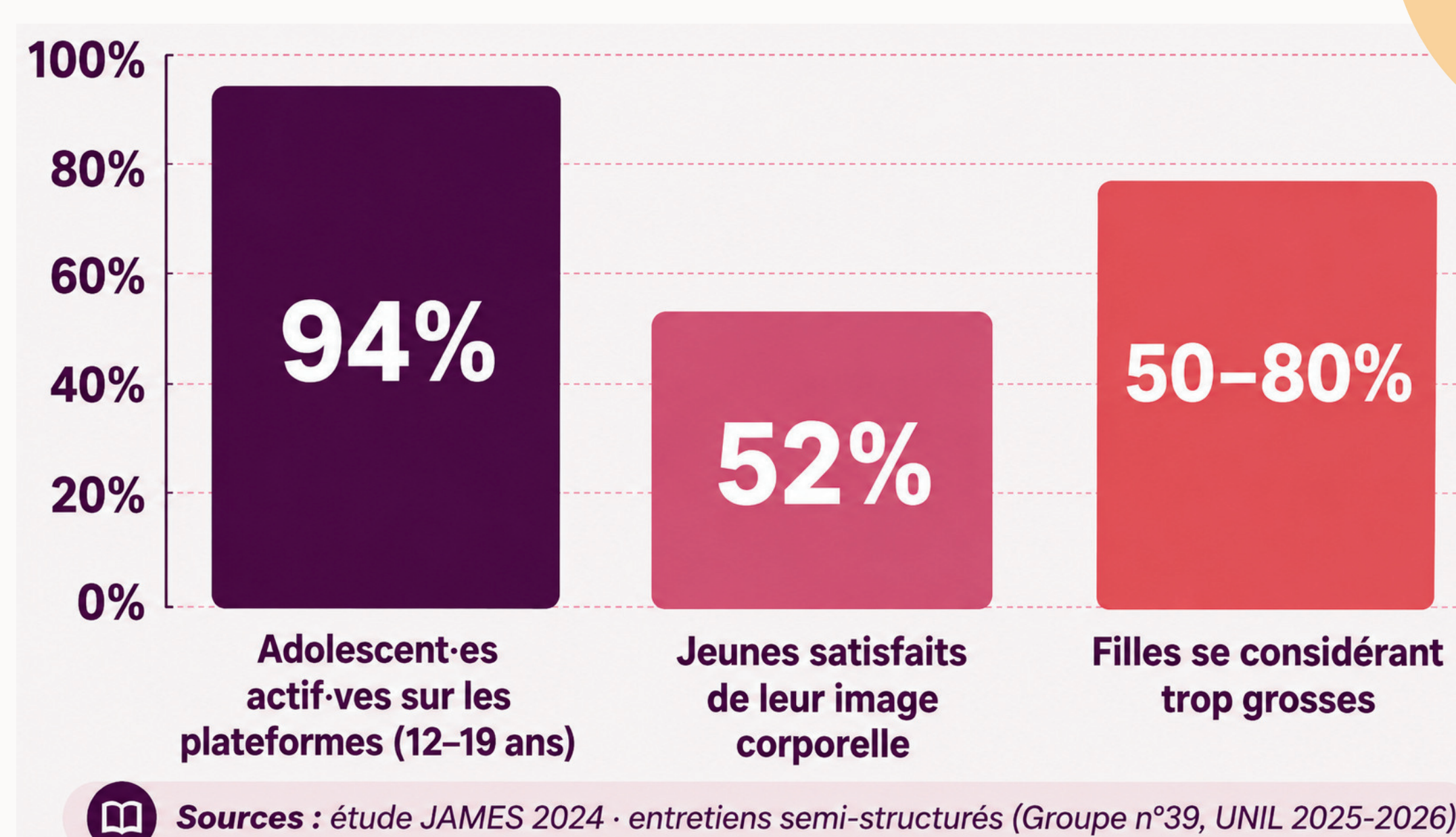


Psychologue :
« Si on disait : "C'est que la faute des réseaux sociaux", [...] c'est comme si on minimisait en fait tout le contexte aujourd'hui sur lequel on doit absolument agir. »

Image Mirage : « On voit des images, on ne correspond pas à ces images, donc notre estime de soi baisse, donc on voudrait changer. »



Influenceur : « Avant, je me comparais davantage aux autres et je ressentais plus de pression. Aujourd'hui, une meilleure confiance en moi m'aide à vivre les réseaux sociaux plus sereinement. »



Chirurgien esthétique : « La plupart des injections sont faites par des non-médecins. [...] Le médecin cantonal a dit : "le jour [où] il y aura le premier mort, on réagira". [...] Faire que les dispositifs injectables soient soumis à la même réglementation que les médicaments, ça serait la première chose. »

Médecin de la DISA* : « Les jeunes construisent leurs repères pendant l'adolescence. Si on stimule uniquement des neurones qui accordent de l'importance à certains standards de beauté, ce sont ces valeurs que l'on gardera plus tard. »

Références : 1. Süß PD, Waller G, Céline KK, et al. Rapport sur les résultats de l'étude JAMES 2024. | 2. Mironica A, Popescu CA, George D, Tegzeşiu AM, Gherman CD. Social Media Influence on Body Image and Cosmetic Surgery Considerations: A Systematic Review. Cureus. 2024;16(7):e65626. doi:10.7759/cureus.65626\$. | 3. Jiang S, Ngien A. The Effects of Instagram Use, Social Comparison, and Self-Esteem on Social Anxiety: A Survey Study in Singapore. Social Media + Society. 2020;6(2):2056305120912488. doi:10.1177/2056305120912488 | 4. Schreurs L, Vandenbosch L. Should I post my very best self? The within-person reciprocal associations between social media literacy, positivity-biased behaviors and adolescents' self-esteem. Telemat Inform. 2022;68:101865. doi:10.1016/j.tele.2022.101865 | 5. Hermans AM, Boerman SC, Veldhuis J. Follow, filter, filler? Social media usage and cosmetic procedure intention, acceptance, and normalization among young adults. Body Image. 2022;43:440-449. doi:10.1016/j.bodyim.2022.10.004

Mots-clés : Réseaux sociaux; Image corporelle; Jeunes adultes; Procédures esthétiques; Comparaison sociale; Prévention; Santé communautaire

Remerciements : Nous remercions chaleureusement notre tutrice, Yara Barrense-Dias, ainsi que toutes les personnes ayant participé aux entretiens pour leur précieuse contribution à cette recherche.

Contacts : costanza.bertocco@unil.ch, alessia.ermotti@unil.ch, sharin.grigoli@unil.ch, simoneelia.ruggeri@unil.ch, emily.sahyouni@unil.ch