

Anorexie et réseaux sociaux visuels : prévention dans le milieu scolaire

Thomas Loughrey, Luan Loxhaj, Théodore Lucaes, Stacy Schertenleib, Sandrine Simitsch

Introduction

L'anorexie est un trouble du comportement alimentaire (TCA) caractérisé par un BMI inférieur à 17.5kg/m² dû à une perte de poids auto-provoquée (1). Cette maladie touchait 1.2% des femmes suisses et 0.2% des hommes en 2010 (2) surtout entre l'âge de 10 et 15 ans (3). L'anorexie fait partie des maladies psychiatriques avec le plus haut taux de mortalité, celui-ci s'élevant à 4.9% (3). Un mésusage des réseaux sociaux visuels (« photo based ») tel qu'Instagram ou TikTok peut faciliter l'émergence de l'anorexie. (4). Ainsi, dans une ère où les réseaux sociaux visuels sont omniprésents chez les plus jeunes, la prévention dans les écoles semble être centrale pour diminuer la prévalence de l'anorexie. Certaines études se sont penchées sur la question et ont montré que des interventions de prévention des TCA axées notamment sur l'éducation aux médias ont légèrement amélioré le rapport au corps et l'estime de soi (5,6). Cependant, une revue systématique montre que les effets à long terme de ce type de prévention étaient généralement pauvres et cela avait peu d'effet sur la symptomatologie des TCA (7). En Suisse, il n'existe pas de prévention spécifique sur l'anorexie à l'école (8). Cela nous a amené à nous demander quelles actions de prévention contre l'anorexie en lien avec les réseaux sociaux sont organisées dans les écoles secondaires vaudoises, quel est l'avis des professionnel.le.s concerné.e.s et quelles améliorations peuvent être proposées ?

Méthodologie

L'objectif de ce travail est d'identifier les moyens de prévention mis en place dans les écoles secondaires vaudoises en lien avec l'anorexie et l'usage des réseaux sociaux, de comparer l'avis des différent.e.s acteur.rices concerné.e.s sur l'efficacité de cette prévention et d'explorer les potentielles améliorations. Pour répondre à ces objectifs, nous avons réalisé 10 entretiens semi structurés. Les personnes interviewées furent deux enseignantes, une infirmière scolaire, une responsable de l'association Declick (association valaisanne axées sur les réseaux sociaux, les écrans, jeux vidéo), une pédiatre/médecin scolaire, la cheffe du service universitaire de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent, une médecin référente de l'unité PSPS, une chargée de projet activité physique chez Unisanté, un anthropologue et un psychologue spécialiste du numérique. Nos entretiens furent enregistrés puis analysés par l'ensemble des membres du groupe via une grille d'analyse thématique gardant la même structure que le guide d'entretien. Puis, nous avons comparé les grilles entre elles afin d'en tirer des conclusions.

Résultats

A l'heure actuelle, la thématique n'a pas de prévention ciblée à l'école secondaire vaudoise. Cependant, elle est évoquée de manière indirecte dans d'autres actions préventives qui concernent l'estime de soi ou l'analyse critique des réseaux sociaux, regroupées par exemple dans le programme MITIC. Certain.e.s pensent qu'il est bénéfique d'agir sans nommer directement l'anorexie afin de ne pas inciter les jeunes à entreprendre certains comportements. D'autres estiment que nommer le trouble permet de mieux le reconnaître, le comprendre et donc le prévenir.

Différentes actions préventives en lien avec cette thématique sont mentionnées, notamment le programme "Alimentation et mouvement", facultatif, qui promeut une activité physique saine et une alimentation équilibrée. Mme Fiorini (médecin référente unité PSPS) mentionne que des feuillets sur les TCA sont mis à disposition des enseignant.e.s et que l'enseignement des compétences psychosociales inscrit dans le plan d'étude romand contribue aussi à cette prévention. Le médecin cantonal vaudois demande aux enseignant.e.s d'impliquer la santé des jeunes dans leurs cours. Par exemple, une enseignante de sciences d'Yvonand aborde la thématique réseaux sociaux-anorexie dans ses cours sur la puberté. Dans certains établissements, des conférences adressées aux parents des 7-8H au sujet des réseaux sociaux sont organisées ainsi que des ateliers sur le développement de l'esprit critique vis à vis des réseaux sociaux sont proposés aux élèves. Enfin, plusieurs soulignent que la prévention ne peut reposer uniquement sur l'école. Elle devrait impliquer les parents et s'inscrire dans un cadre sociétal et politique plus large.

Le rôle de l'école secondaire dans la prévention de l'anorexie liée aux réseaux sociaux fait débat parmi les professionnel.e.s interviewé.e.s : certain.e.s jugent que ce n'est pas un sujet prioritaire et demandent qu'il y ait plus de données qui prouvent la nécessité d'une prévention, tandis que plusieurs décrivent l'école comme l'endroit clé pour y effectuer une telle prévention parce que celle-ci y accueille tous.les les adolescent.e.s.

Plusieurs pistes d'amélioration de la prévention déjà existante ont été discutées avec les professionnel.le.s cité.e.s dans cette étude. Si une mesure de prévention devait être prise, Mme Fiorini imaginerait éventuellement d'incorporer la thématique réseaux sociaux et image corporelle au programme « Alimentation et mouvement ». M. Belivacqua (anthropologue) mentionne la nécessité de travailler sur l'image du corps et l'estime de soi ou encore de développer des liens durables avec la nourriture comme le suggère le label Fourchette Verte. Mme Von Plessen (psychiatre) estime qu'il faut repenser les exigences scolaires afin d'éviter le perfectionnisme nocif qui se répercute ensuite sur l'image corporelle. Plusieurs intervenant.e.s mentionnent le fait de renforcer le repérage des comportements à risque par les enseignant.e.s puis d'impliquer l'infirmier.ère ou le/la médecin scolaire. La représentante de l'association Declick propose la mise en place de plateformes numériques d'information à destination des parents, enseignant.e.s et professionnel.e.s. Mme Corpataux (cheffe de projet à Unisanté) mentionne l'importance d'effectuer une prévention par les pairs. Afin de faire perdurer les messages de prévention dans le temps, Mme Fiorini dit : « Il faut qu'il y ait une répétition pour que ça fonctionne ». En effet, Mme Corpataux évoque la possibilité de former de nombreuses personnes à la problématique afin d'avoir des « multiplicateurs » du message à l'école et d'utiliser les réseaux sociaux pour continuer à véhiculer ces informations en dehors de l'école.

Discussion

Les écoles vaudoises ne disposent d'aucun programme de prévention directe sur l'impact des réseaux sociaux sur l'anorexie, tout comme mentionné dans l'étude de Chamay-Weber et al (8). En revanche, cette prévention est faite de manière indirecte par d'autres actions, comme le programme MITIC par exemple. Les avis divergent quant à l'importance de cette prévention. Il nous semble donc nécessaire de rassembler des données sur la proportion d'élèves dont l'estime corporelle est influencée négativement par les réseaux sociaux afin de pouvoir déterminer au mieux si cette prévention est nécessaire.

Comme le montre la revue systématique de Berry et al. (7), l'efficacité des interventions de prévention scolaire de l'anorexie, notamment par l'éducation aux médias, est faible à moyenne et peine à être maintenue sur le long terme. Pour plusieurs de nos intervenant.e.s, la répétition des messages de prévention est essentielle pour garder un effet sur le long terme, notamment en formant le maximum de personnes pouvant à leur tour être porteur du message. Le développement de diverses actions préventives indirectes sur l'alimentation, l'image corporelle et les messages véhiculés par les réseaux sociaux semble donc être à approfondir.

Mots-clés : prévention, école secondaire, adolescence, réseaux sociaux, anorexie, analyse thématique

Date de la version : 29.06.2025

Références

1. Enes - Netzwerk Essstörungen [Internet]. [cité 4 mars 2025]. Anorexie. Disponible sur: <https://sges-ssta-ssda.ch/troubles-alimentaires/anorexie/>
2. OFSP O fédéral de la santé publique. Troubles alimentaires [Internet]. [cité 4 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention/koerpergewicht/essstoerungen.html>
3. Akiba R, André Cruz M, Bless P, Camey M, Lalancette M. Anorexie et adolescence : détection et prise en charge actuelles en milieu scolaire. Rev Med Suisse. 14 mars 2018;598:589-90.
4. Mushtaq T, Ashraf S, Hameed H, Irfan A, Shahid M, Kanwal R, et al. Prevalence of Eating Disorders and Their Association with Social Media Addiction among Youths. Nutrients. janv 023;15(21):4687.
5. Mora M, Penelo E, Gutiérrez T, Espinoza P, González ML, Raich RM. Assessment of Two School-Based Programs to Prevent Universal Eating Disorders: Media Literacy and Theatre-Based Methodology in Spanish Adolescent Boys and Girls. The Scientific World Journal. 2015;2015(1):328753.
6. Adusumilli D, Syed S, Pattnaik S. Effect of an Intervention on Self-Esteem, Body Image Satisfaction, and Eating Disorders in Adolescents. CHRISMED Journal of Health and Research. mars 2022;9(1):51.
7. Berry SL, Burton AL, Rogers K, Lee CM, Berle DM. A systematic review and meta-analysis of eating disorder preventative interventions in schools. European Eating Disorders Review. 2025;33(2):390-410.
8. Chamay-Weber C, Narring F. La prévention des troubles du comportement alimentaire : l'école a-t-elle un rôle à jouer? Rev Med Suisse. 7 juin 2006;069:1531-4.

Anorexie et réseaux sociaux visuels : prévention dans le milieu scolaire

01 INTRODUCTION

Plusieurs études ont démontré le lien entre l'usage des réseaux sociaux et le développement de l'anorexie chez les adolescents (1-5). Bien que peu étudiée, l'école semble avoir un rôle dans la prévention de l'anorexie notamment via l'éducation aux réseaux sociaux (6).

Anorexie : 1,2 % des femmes
Majorité : 10-15 ans
Taux de mortalité : 4,9% (7) (8)



02 OBJECTIFS

- Moyens de prévention existant à l'école secondaire vaudoise en lien avec l'anorexie et l'usage des réseaux sociaux
- Avis des différents acteurs et actrices
- Pistes d'amélioration possibles

03 METHODOLOGIE

- 10 entretiens semi-structurés ont été menés par notre groupe de recherche auprès de divers acteurs et actrices.
- L'analyse des données a été réalisée à l'aide d'une grille thématique.

05 DISCUSSION / CONCLUSION

- Pas de programme spécifique à ce sujet dans les écoles car d'autres problématiques sont prioritaires.
- La prévention se fait de manière indirecte via d'autres actions (ex: MITIC).
- Les avis divergent quant à l'importance de cette prévention.
- Les interventions de prévention doivent être répétées.
- La prévention de l'anorexie en lien avec les réseaux sociaux doit-elle s'inscrire dans un cadre sociétal ?

06 POUR L'AVENIR

Les données sont-elles suffisantes pour affirmer qu'une prévention plus poussée n'est pas une priorité ?

Est-ce que la prévention indirecte mise en place est suffisante dans le contexte actuel ?

Est-ce que des initiatives politiques sont nécessaires ?



Question de recherche:

Réseaux sociaux visuels et anorexie :
Quelles actions de prévention sont organisées dans les écoles secondaires vaudoises, quel est l'avis des professionnel.e.s concerné.e.s et quelles améliorations peuvent être proposées ?

LUAN LOXHAI, SANDRINE SIMITSCH, STACY SCHERTENLEIB, THÉODORE LUCAES, THOMAS LOUGHREY

04 Résultats

- ### 1. Réseaux sociaux (RS) et anorexie :
- Perturbation de l'image corporelle par les RS, exacerbée par les algorithmes
 - Facteurs biopsychosociaux et sensibilité de chacun.e influencent le risque
 - Impact des RS réel, mais difficile à quantifier

- ### 2. Place de l'école secondaire
- Avis divergents :
- manque de données
 - d'autres problématiques sont prioritaires
 - endroit propice pour toucher le plus d'adolescent.e.s

- ### 3. Prévention mise en place ?
- Pas de prévention directe sur l'impact des réseaux sociaux sur l'anorexie.
 - Thématique indirectement évoquée dans d'autres actions préventives :
 - Programme MITIC (obligatoire)
 - Feuillet sur les troubles du comportement alimentaire (pour enseignant.e.s)
 - Programme alimentation/mouvement (facultatif)
 - Enseignement des compétences psychosociales (inscrit dans le plan d'étude)
 - Conférences de sensibilisation sur réseaux sociaux pour les parents (parfois)
 - Prévention volontaire par une professeure de science
 - Atelier thématique à l'école sur les réseaux sociaux, la santé mentale, l'esprit critique par des associations (à la demande des écoles)

- ### 4. Piste d'amélioration
- Incorporation de la thématique réseaux sociaux et image corporelle au programme alimentation et mouvement
 - Repenser les exigences scolaires afin d'éviter le perfectionnisme nocif
 - Impliquer les pairs dans la prévention
 - Répétition des interventions au cours de la scolarité

07 REFERENCES

- 1.Saul J, Rodgers RF, Saul M. Adolescent Eating Disorder Risk and the Social Online World: An Update. Child Adolesc Psychiatr Clin N Am. 1 janv 2022;31(1):167-77.
2. Mushtaq T, Ashraf S, Hameed H, Irfan A, Shahid M, Kanwal R, et al. Prevalence of Eating Disorders and Their Association with Social Media Addiction among Youths. Nutrients. janv 2023;15(21):4687.
3. Livet A, Boers E, Laroque F, Afzali MH, McVey G, Conrod PJ. Pathways from adolescent screen time to eating related symptoms: a multilevel longitudinal mediation analysis through self-esteem. Psychol Health. 1 sept 2024;39(9):1167-82.
4. O'Brien K. The Cultivation of Eating Disorders through Instagram. USF Tampa Grad Theses Diss [Internet]. 30 oct 2015; Disponible sur: <https://digitalcommons.usf.edu/etd/6004>
5. Praet N, Stevens J, Casteels K, Toelen J. The Association of Social Media Use and Eating Behaviour of Belgian Adolescent Girls Diagnosed with Anorexia Nervosa-A Qualitative Approach. Child Basel Switz. 4 juill 2024;11(7):822.
6. Chamay-Weber C, Narring F. La prévention des troubles du comportement alimentaire : l'école a-t-elle un rôle à jouer? Rev Med Suisse. 7 juin 2006;669:1531-4.
7. Akiba R, André Cruz M, Bless P, Camey M, Lalancette M. Anorexie et adolescence : détection et prise en charge actuelles en milieu scolaire. Rev Med Suisse. 14 mars 2018;598:589-90.
8. OFSP O fédéral de la santé publique. Troubles alimentaires [Internet]. [cité 4 mars 2025]. Disponible sur:<https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention/koerpergewicht/essstoerungen.html>

Remerciements : Toutes les personnes interviewées et notre tuteur Nicolas Jauquier
stacy.schertenleib@unil.ch, thomas.loughrey@unil.ch, luan.loxhaj@unil.ch, theodore.lucaes@unil.ch, sandrine.simitsch@unil.ch