

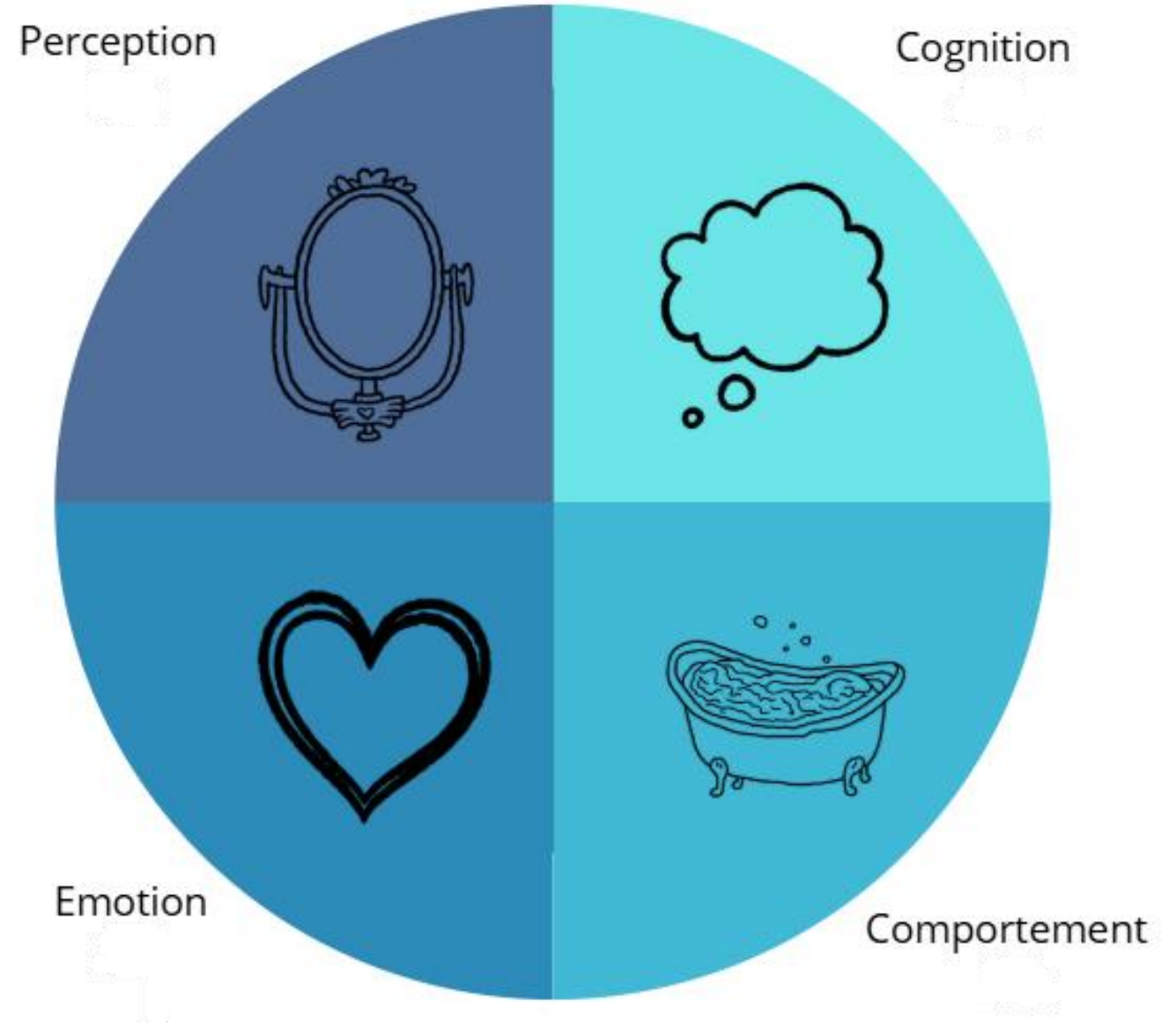
IMAGE CORPORELLE ET COMPORTEMENT ALIMENTAIRE CHEZ DES FEMMES PLUS ÂGÉES : LE PROJET TWIGGY

h e d s

Haute école de santé
Genève
Filière Nutrition et diététique

Prof. Isabelle Carrard
Filière Nutrition & diététique
HEDS-Genève
Réseau fribourgeois – 2 octobre 2025

BACKGROUND: IMAGE CORPORELLE



INSATISFACTION CORPORELLE

L'insatisfaction corporelle aiderait-elle à adopter des comportements bons pour sa santé ?

- NON
- Favorise la restriction et les pertes de contrôle alimentaire, on mange (ou non) pour contrôler son poids
- Activité physique pour contrôler son poids et non pour le plaisir
- Commencer à fumer ou ne pas arrêter, se mettre au soleil, procédures cosmétiques...
- Liens avec la santé psychique, les troubles des conduites alimentaires, l'estime de soi, l'anxiété, la dépression, l'isolement social
- Barrière à certains dépistages médicaux

PERTINENCE DU PROJET TWIGGY

2017-2018, FINANCEMENT DOMAINE SANTÉ HES-SO

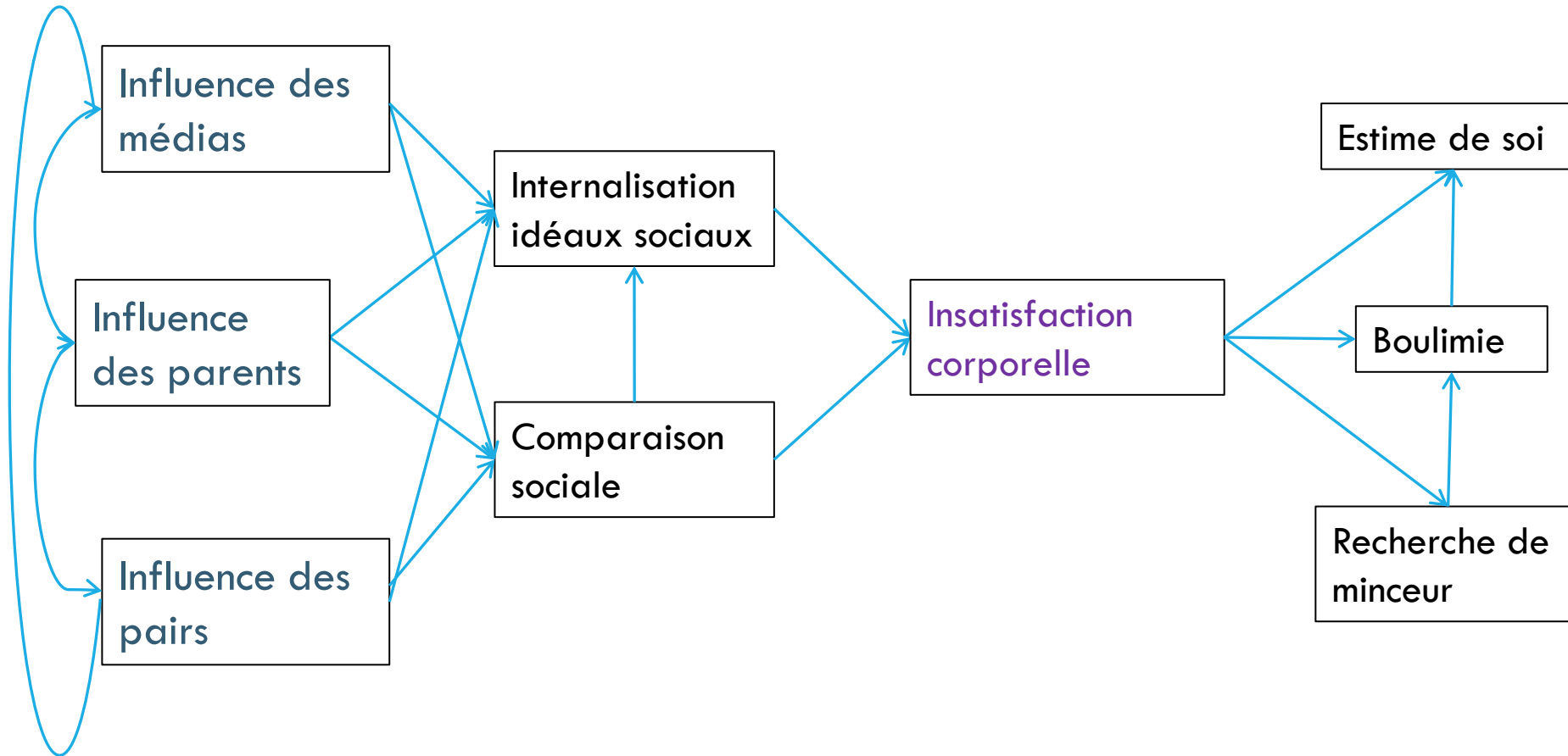


1950s



- Etudes sur l'image corporelle et le comportement alimentaire rares dans des populations non-adolescentes.
- Etudes menées sur des cohortes qui ont eu des modèles de beauté d'après-guerre. En 2017, les femmes de 60 à 75 ans sont «les premières» à avoir subi l'idéal de beauté mince ainsi que des changements sociétaux majeurs (pilule, réorganisations familiales, sociales, culturelles).
- Des liens entre insatisfaction corporelle et comportement alimentaire pourraient aggraver la fragilité qui vient avec l'âge.
- But du projet: Explorer et documenter les liens entre image corporelle, comportement alimentaire et comportements de santé chez des femmes âgées de 60 à 75 ans, pour si besoin informer les professionnel-les de santé du besoin de dépistage et intervention.

MODÈLE D'INFLUENCE TRIPARTITE



Modèle théorique (Rodgers et al., 2011; Thompson et al., 1999)

HYPOTHÈSES

Avec l'âge, il n'y a plus de lien !

- Avec l'âge qui avance, on devient "sage" et l'apparence importe moins
- Avec l'âge, on ne peut plus se comparer aux modèles des magazines
- Avec l'âge on se concentre plus sur les compétences du corps que sur son apparence
- Les troubles des conduites alimentaires n'existent plus chez les femmes plus âgées

Avec l'âge, c'est encore en lien !

- Avec l'âge qui avance, c'est encore pire ! On se préoccupe de son poids... et de ses rides
- Les femmes après 30 ans disparaissent des magazines, c'est peu flatteur !
- Avec l'âge le corps peut faire moins de choses (impact sur la vision de soi)
- Le taux de guérison des troubles des conduites alimentaires est loin d'être de 100%

MÉTHODES: POPULATION

Recrutement via des annonces dans des journaux et dans des conférences;
15 questionnaires (image corporelle, cpt alimentaire, santé psy, ...)

Critères d'inclusion/exclusion:

- Femme
- Âgée entre 60 et 75 ans
- À l'aise avec le français (assez pour remplir les questionnaires)
- Ayant vécu toute sa vie dans un pays occidental
- Pas d'exclusion sur l'IMC
- Exclusion en fonction des maladies, psychopathologies ou médicaments ayant une influence notable sur l'appétit

RÉSULTATS: POPULATION

- 222 femmes ont rempli les questionnaires, 203 avaient des données complètes
- Âge moyen: 67.6 ans (4.5)
- IMC moyen : 23.7 (4.2) représentatif pour des femmes de cet âge avec un haut niveau d'éducation, ce qui était le cas de presque 50% de l'échantillon
- 87% faisaient de l'exercice régulièrement au moins une fois par semaine
- 16% étaient **au régime** pour perdre du poids, **dont les 2/3 avaient un poids normal**
- **20.2%** rapportaient des pertes de contrôle alimentaire, **dont 8.9% au moins une fois par semaine**
- Comportements compensatoires rares (2%) sauf pour **le sport excessif** (14.8%)
- **4.4%** remplissaient les critères d'un probable TCA.

HYPOTHÈSES: ASSOCIATIONS

- Quelles sont les variables en jeu ? Elles pourraient être différentes de celles observées chez les femmes plus jeunes.
- Investigation de:
 - Importance de l'apparence (hyp: pas d'influence, étude 1)
 - Réévaluation cognitive (hyp: influence protectrice, étude 1)
 - Peur des changements physiques dus à l'âge (hyp: influence risque, étude 1)
 - Faire primer les compétences du corps sur l'apparence (hyp: influence protectrice, étude 1)
 - Influences socio-culturelles (hyp: pas d'influence, étude 2)
 - Internalisation des idéaux de minceur (hyp: pas d'influence, étude 2)

ETUDE 1: ASSOCIATIONS

Quelles sont les variables associées à la restriction alimentaire, aux préoccupations alimentaires, aux pertes de contrôle alimentaires et à l'exercice physique excessif ?

Régressions multiples	Restriction alimentaire	Préoccup. alim.	Pertes de contrôle al.	Ex. physique excessif
Importance de l'apparence	✓			≈
Réévaluation cognitive		≈		≈
Peur des changements d'apparence dus à l'âge		✓	✓	
Faire primer compétences du corps sur apparence				

≈ : corrélations bivariées; ✓ : régressions multivariées

Carrard, I., & Rothen, S. (2020). Factors associated with disordered eating behaviors and attitudes in older women. *Eating and Weight Disorders*, 25, 567-575. doi: 10.1007/s40519-019-00645-4

ÉTUDE 1: DISCUSSION

- Comme chez les plus jeunes, l'importance de l'apparence était en lien avec la restriction alimentaire et l'activité physique excessive : risques plus importants de carences et de blessures.
- La peur des changements d'apparence dus à l'âge prédisait les pertes de contrôle alimentaires et les préoccupations alimentaires. Avec l'âge, les variables en lien avec les problèmes alimentaires se complexifient.
- La réévaluation cognitive et faire primer l'importance des compétences du corps n'avaient pas l'effet protecteur espéré.

ÉTUDE 2 : MODÈLE TRIPARTITE

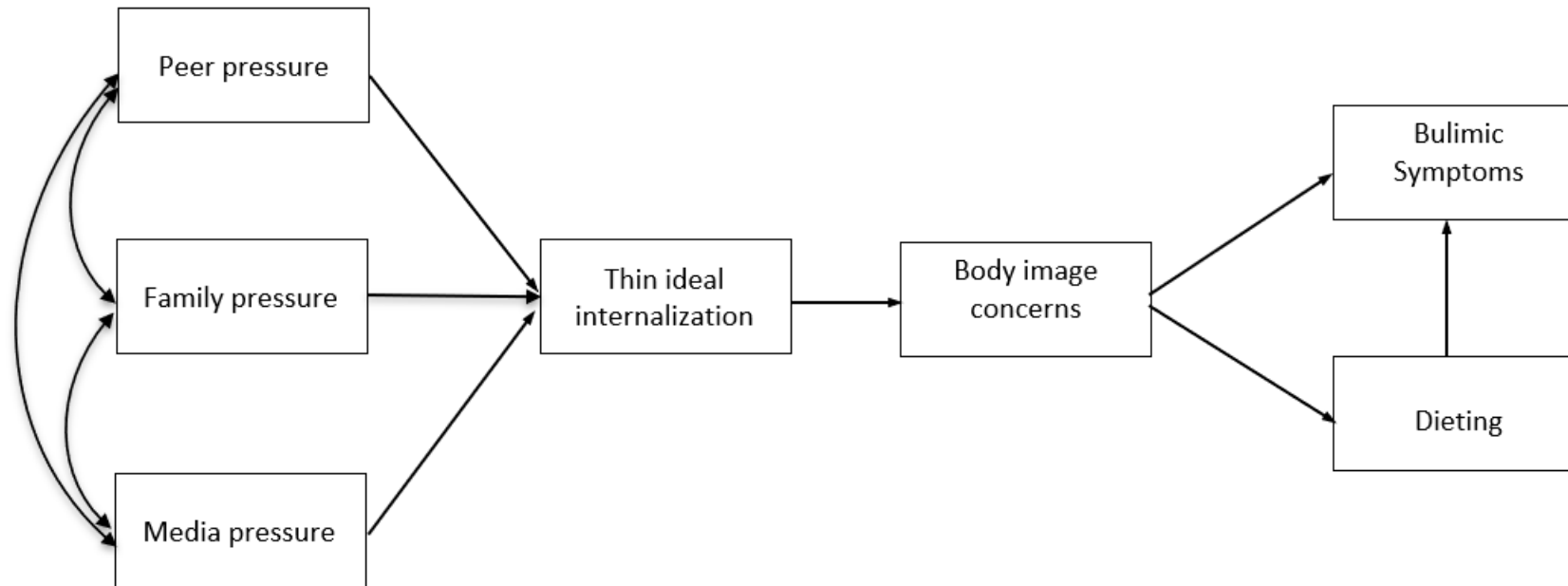


Figure 1. Theoretical model tested following the Tripartite Influence Model proposed by J. K. Thompson et al. (1999)

Carrard, I., Rothen, S., & Rodgers, R. (2020). Body image and disordered eating in older women: A tripartite sociocultural model. *Eating Behaviors*, 38, 101412. doi: 10.1016/j.eatbeh.2020.101412

ÉTUDE 2: RÉSULTATS

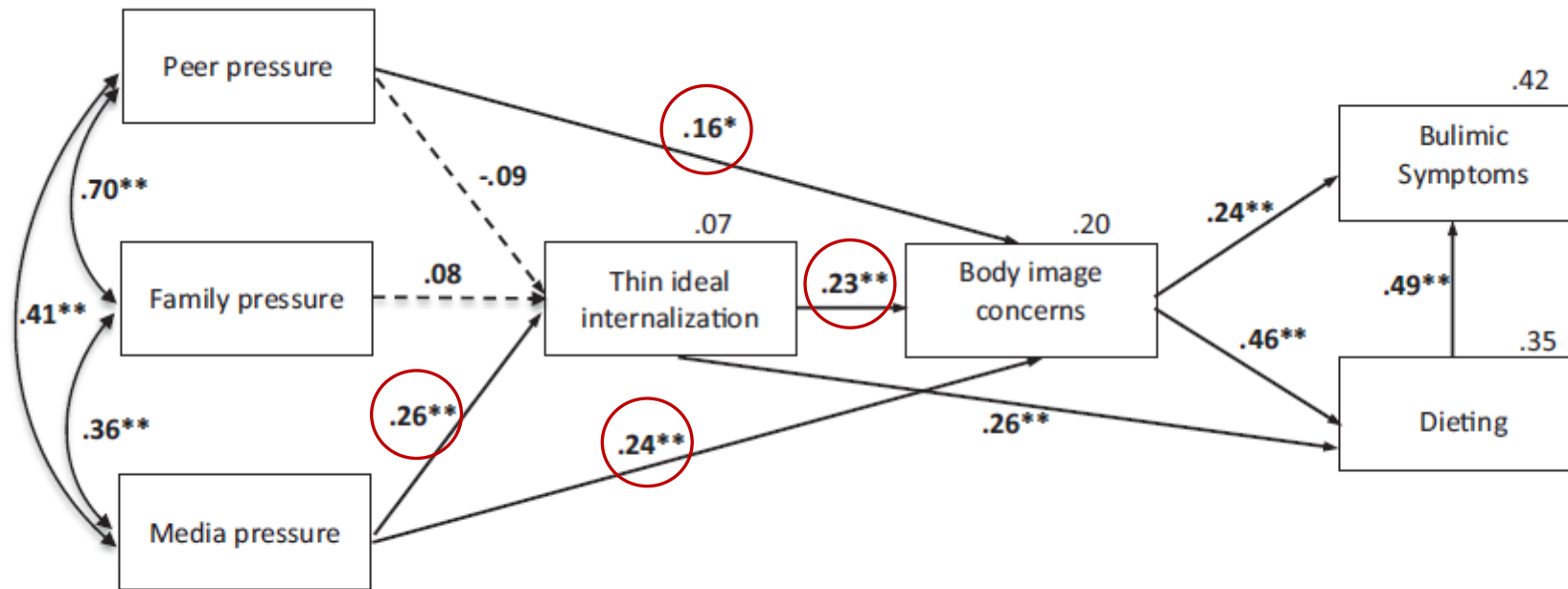


Fig. 2. Final model with standardized path coefficients (dashed lines show nonsignificant paths). Note. Bolded numbers correspond to standardized path coefficients, while non-bolded numbers correspond to the explained variance for each variable. * $p < .05$; ** $p < .01$.

ETUDE 2: DISCUSSION

- **Les médias** continuent d'exercer une pression sur les femmes plus âgées, même si les représentations sont rares. De nombreuses publicités soulignent l'importance de garder une apparence jeune.
- **L'internalisation des idéaux de minceur** dues aux médias avait un lien avec les préoccupations corporelles et les régimes. Ceci avait également été trouvé chez les jeunes et les middle-aged, mais pas toujours chez les femmes plus âgées, peut-être à cause d'un effet de cohorte.
- **La pression perçue des pairs** était directement en lien avec les préoccupations corporelles, qui étaient à leur tour en lien avec les symptômes boulimiques et les régimes, tout comme cela est observé chez les plus jeunes. Chez les femmes plus âgées, le « old talk » s'ajouterait au « body talk » (Becker et al., 2013).

MESSAGES CLÉ

- Les femmes âgées aussi peuvent être concernées par leur image corporelle et présenter des comportements de santé et des attitudes envers l'alimentation qui sont problématiques.
- Les influences socio-culturelles semblent toujours jouer un rôle, ainsi que l'importance de l'image corporelle; de plus des déterminants s'ajoutent, comme l'anxiété des changements d'apparence dus à l'âge: **Il faut rester mince... et jeune.**
- Un sous-groupe de ces femmes âgées de 60 à 75 ans présentait de vraies difficultés avec leur image corporelle, avec des répercussions sur leur santé psychologique et leur comportement alimentaire. Ces personnes devraient pouvoir bénéficier d'un **dépistage** et de **soins adaptés** car cela fragilise potentiellement leurs années à venir.
- Penser à dépister un problème d'image corporelle ou de comportement alimentaire est un premier pas ! Elles n'oseront probablement pas en parler elles-mêmes.

UN COURS EN LIGNE SUR L'IMAGE CORPORELLE

MOOC : « Une image corporelle positive pour toutes et tous:
comprendre et agir »

OUVERTURE PROCHAINE le 6 OCTOBRE 2025

<https://numerique.hes-so.ch/>



Semaine	Contenu
1. 	Je comprends ce qu'est l'ICP Intention : Relaxation
2. 	J'analyse ma propre image corporelle Intention : Exposition
3. 	Je réfléchis à mon rôle pour promouvoir une ICP dans mon entourage Intention : Protection
4. 	Je réfléchis à mon rôle pour promouvoir une ICP dans la communauté Intention : Bienveillance