

# **Prévention des troubles du comportement alimentaire chez les adolescent·es en promouvant une image corporelle positive**

Travail de Bachelor

Par  
**Fanny Hochuli et Annie Murith**  
promotion [2020-2023]

Sous la direction de : Stephanie Senn

**Haute Ecole de Santé, Fribourg**  
Filière soins infirmiers

11 juillet 2023

## Résumé

**Introduction :** Les troubles du comportement alimentaire sont des problèmes de santé mentale qui touchent de nombreuses ou nombreux adolescent·es à travers le monde. Ces troubles sont liés à une faible estime de soi et à une image corporelle négative, renforcées par la pression médiatique omniprésente. Il est donc essentiel de mettre en place des mesures de prévention efficaces en promouvant l'image corporelle positive.

**Objectifs :** Ce travail a pour but d'identifier les facteurs de risque des troubles du comportement alimentaire ainsi que des interventions de prévention efficaces.

**Méthode :** Cette revue littéraire a été réalisée grâce à une sélection de six articles dans des bases de données PubMed et CINAHL. Ils ont été sélectionnés à l'aide de critères précis d'éligibilité puis ils ont été évalués à l'aide d'outils adaptés.

**Résultats :** Les différentes interventions de prévention (programmes scolaires, campagnes médiatiques) se sont montrées efficaces. Elles ont permis d'augmenter l'estime de soi, de réduire l'insatisfaction corporelle et la pression médiatique. Ce dernier résultat s'est également manifesté chez les participant·es par une réduction des symptômes des troubles du comportement alimentaire.

**Discussion :** Bien que les programmes aient atteint des résultats positifs, ils n'incluent pas la plus-value infirmière.

**Mots-clés :** Troubles du comportement alimentaire, adolescent·es, prévention, média, image corporelle.

## Zusammenfassung

**Einleitung:** Essstörungen sind psychische Gesundheitsprobleme, von denen viele Jugendliche auf der ganzen Welt betroffen sind. Diese Störungen sind oft mit einem geringen Selbstwertgefühl und einem negativen Körperbild verbunden, die durch den allgegenwärtigen Druck der Medien noch verstärkt werden. Daher ist es wichtig, durch die Förderung eines positiven Körperbildes wirksame Präventionsmassnahmen zu ergreifen.

**Ziele:** Ziel dieser Arbeit ist es, die Risikofaktoren für Essstörungen sowie wirksame Präventionsmassnahmen zu identifizieren.

**Methode:** Diese Literaturübersicht wurde anhand einer Auswahl von sechs Artikeln aus den Datenbanken PubMed und CINAHL erstellt. Die Artikel wurden auf der Basis bestimmter Eignungskriterien ausgewählt und anschliessend mithilfe geeigneter Tools evaluiert.

**Ergebnisse:** Die verschiedenen eingesetzten Präventionsmassnahmen (Schulprogramme, Medienkampagnen) haben sich als wirksam erwiesen. Sie steigerten das Selbstwertgefühl und reduzierten die Körperunzufriedenheit sowie den Druck durch die Medien. Die Teilnehmer:innen konnten ihr positives Körperbild fördern und dadurch das Auftreten von Symptomen einer Essstörung verringern.

**Diskussion:** Obwohl die Programme positive Ergebnisse erzielten, beinhalten sie keinen pflegerischen Mehrwert.

**Schlüsselwörter:** Essstörungen, Jugendliche, Prävention, Medien, Körperbild.

## Tables des matières

Résumé .....	ii
Zusammenfassung .....	iii
Liste des tableaux.....	vi
Liste des figures .....	vii
Remerciements .....	ii
Introduction.....	1
Problématique.....	2
Question de recherche.....	6
Objectifs.....	6
Cadre de recherche : théorique et conceptuel .....	8
Concepts .....	10
Auto-efficacité .....	10
Estime de soi .....	11
Méthode .....	13
Devis .....	14
Critères d'éligibilité des études .....	14
Stratégie de recherche.....	15
Sélection des articles .....	15
Evaluation de la qualité méthodologique des articles .....	16
Considérations éthiques .....	17
Extractions et synthèse des résultats.....	17
Résultats .....	18
Sélection des études : <i>Flow Diagramm</i> .....	19
Caractéristiques et qualité des articles sélectionnés .....	19
Présentation des résultats.....	20
Discussion .....	28
Lien avec le cadre de recherche .....	30
Recommandations.....	31
Recommandations pour la pratique .....	31
Recommandations pour la formation .....	32
Recommandations pour la recherche .....	32
Limites et forces .....	32

Conclusion .....	34
Références .....	36
Appendices .....	40
Appendice A : Déclaration d'authenticité .....	41
Appendice B : Tableau résumé des articles .....	42
Appendice C : Flow diagramm .....	48
Appendice D : Grilles de cotation de Tétréault .....	49

**Liste des tableaux**

Tableau 1: Mots-clés des bases de données .....	15
Tableau 2: Equations et filtres de recherche .....	16

### Liste des figures

Figure 1: Epidémiologie selon la décennie et le continent (Qian et al., 2022).....	4
Figure 2: La causalité triadique selon la théorie sociocognitive de Bandura (1986)..	9
Figure 3: Facteurs influençant l'auto-efficacité, Brinkmann (2014) .....	11

## **Remerciements**

Nous remercions Madame Stephanie Senn, notre directrice de travail de Bachelor, pour son accompagnement, ses encouragements et sa disponibilité durant toute la réalisation de ce travail ainsi que Madame Marika Bana pour son aide et son encadrement lors des cours du module 27.

Nous remercions également Monsieur Loïc Remy et Monsieur Daniel Khalil pour leur relecture.

## **Introduction**

Ce travail de recherche est réalisé dans le cadre d'un Bachelor en soins infirmiers dans la Haute école de santé de Fribourg. Ce travail est une revue de littérature qui a pour but de développer une problématique en lien avec la prévention.

Tout d'abord, la problématique est détaillée et contextualisée. Elle se construit autour d'une question de recherche et à des objectifs spécifiques. Dans le cadre de recherche se trouvera le modèle théorique et les concepts qui permettent de faire le lien entre les articles sélectionnés et la problématique. La méthodologie précise utilisée tout au long de l'élaboration de ce travail est exposée et les résultats des articles retenus sont présentés. Ceux-ci sont repris dans la discussion afin de répondre à la question de recherche et d'en tirer des recommandations pertinentes.

### **Problématique**

Réseaux sociaux, publicités, télévisions sont omniprésents dans notre quotidien. Ils véhiculent une image superficielle et retouchée de notre société. Par ce biais, ils favorisent la généralisation et l'uniformisation des normes de beauté (Promotion Santé Suisse, 2019). Plusieurs challenges populaires sur les réseaux sociaux favorisent notamment la minceur : le « A4 waist challenge » qui consiste à avoir une taille plus petite que la largeur d'une feuille A4 ou le « BM Style challenge » qui demande à pouvoir porter des vêtements d'enfants ou encore le « Toblerone tunnel challenge » pour lequel il faut avoir les cuisses assez fines pour y passer une plaque de chocolat Toblerone. Cette idéalisation de la minceur encourage une modification de la vision de l'image corporelle (Revranché et al., 2022). Celle-ci est définie par Bruchon-Schweitzer (1990) comme étant : « constituée de perceptions et représentations, qui nous servent à évoquer et évaluer notre corps, non seulement

en tant qu'objet doué de certaines propriétés physiques (taille, poids, couleur, forme), mais aussi comme sujet ou partie de nous-mêmes, chargée d'affects multiples et, parfois, contradictoires. » Si l'image corporelle est perçue négativement, l'estime de soi va être diminuée. Ce phénomène est un facteur de risque au développement d'un trouble du comportement alimentaire (TCA) (Sundgot-Borgen et al., 2018).

« Les TCA désignent un ensemble de pathologies caractérisées par une relation à la nourriture ou un comportement alimentaire perturbés, avec un impact sur la santé physique, psychique et le fonctionnement de l'individu » (Mekui & Weber, 2015). Il existe trois catégories principales de TCA : l'anorexie mentale, la boulimie et l'hyperphagie boulimique. Cet ensemble de pathologies se déclare souvent à l'adolescence. Ces conséquences peuvent avoir un impact à long terme. Effectivement, chez 15 à 25% des individus, l'atteinte devient chronique. Le terme chronicité est utilisé lorsqu'une personne souffre d'une maladie pendant une durée d'au moins cinq ans. (Lamas et al., 2012).

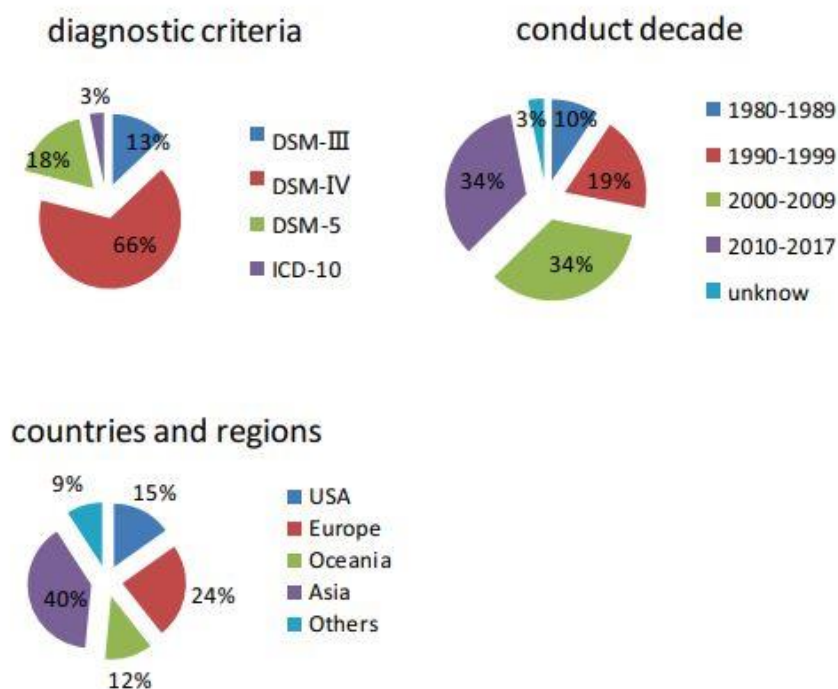


Figure 1: *Epidémiologie selon la décennie et le continent (Qian et al., 2022).*

Comme le montre la Figure 1, l'Europe est en deuxième place après le continent asiatique où les TCA concernent 24% de la population. L'évolution des TCA quant à elle présente une nette augmentation depuis les années 1980 avec une stabilisation à 34% depuis les années 2000. Cela démontre qu'il s'agit d'un problème mondial et contemporain.

Les adolescent·es constituent une population vulnérable à cet ensemble de pathologies. En effet, Carrard et al., (2019) définissent l'adolescence comme une phase critique durant laquelle l'être humain subit des transitions physiques et psychiques par l'évolution de son image corporelle et la formation de son identité. Les conséquences de ce processus amènent une partie de cette population à développer des TCA.

Pour développer la problématique, il a pu être identifié grâce à l'article de Revranche et al. (2022) que l'adolescence est une phase de recherche d'autonomie qui passe certes par une distanciation familiale mais surtout par un investissement dans les relations des pairs. Les adolescent·es s'appuient sur leurs pairs pour trouver un soutien social et une recherche de popularité. A cet âge, l'acceptation sociale passent notamment par l'apparence physique. Ces jugements critiquent engendrent une insatisfaction corporelle qui est décrite comme étant un prédicteur robuste d'apparition et/ou de maintien des TCA chez les jeunes. Les réseaux sociaux impactent ce processus et servent de cible de comparaison et d'identification pour les jeunes.

Selon Boyd & Ellison (2007) les réseaux sociaux sont : « des services Web qui permettent aux individus de construire un profil public ou semi-public dans le cadre d'un système délimité, d'articuler une liste d'autres utilisateurs avec lesquels ils partagent des relations ainsi que de voir et de croiser leurs listes de relations et celles faites par travers la plateforme » (cité dans Cardon, 2011). Les principaux réseaux sociaux actuels sont : Facebook, WhatsApp, Instagram, Snapchat, Tiktok, Twitter et Pinterest.

C'est pourquoi il s'avère nécessaire de faire de la prévention sur cette thématique avec cette population. Il existe trois niveaux de prévention : primaire, secondaire et tertiaire. La prévention primaire a lieu avant l'apparition de symptômes, la secondaire débute dès le stade précoce et l'apparition de problèmes et la tertiaire dès le diagnostic de la pathologie afin de réduire les effets chroniques. (Widmer et al., s. d.). Ce travail est axé sur de la prévention primaire car elle représente le meilleur moment pour agir, avant l'apparition de la pathologie.

## Question de recherche

Pour établir la question de recherche, l'outil PICO permet de définir la population analysées, les interventions, les comparaisons et les résultats.

Comme cité dans la problématique, la population choisie est les adolescent·es. Les études montrent que le genre féminin est plus touché par les troubles alimentaires. Cependant, bien que minoritaires, les hommes en sont également atteints. Les résultats divergents étant intéressants à interpréter, il a été préférable de garder une population mixte. Concernant l'intervention, ce travail traite de la prévention des TCA face aux réseaux sociaux en faisant la promotion de l'image corporelle positive. La prévention est un rôle important de l'infirmière ou infirmier dans sa pratique professionnelle. Les résultats obtenus sont comparés avec un groupe de contrôle.

Cette problématique soulève la question de recherche suivante :

*« Comment prévenir les troubles alimentaires chez les adolescent·es face à l'image corporelle sur les réseaux sociaux ? »*

## Objectifs

Dans un premier temps, l'objectif de ce travail sera d'identifier les facteurs de risques des TCA chez les adolescent·es.

Le deuxième objectif est de trouver des interventions Evidence-Based Nursing (EBN) permettant de prévenir les TCA.

Selon Doyon (2009), Evidence-Based Nursing se définit comme : « une pratique basée sur les résultats probants qui vise à améliorer les soins infirmiers dans un

processus de qualité continu, accroît la responsabilité professionnelle du personnel soignant et favorise la communication interprofessionnelle. Elle permet de connecter la recherche et la pratique pour le bénéficiaire final : le patient »

**Cadre de recherche : théorique et conceptuel**

L'utilisation d'un cadre de recherche va permettre de réaliser des liens entre notre problématique et les résultats des études sélectionnées.

Albert Bandura, né en 1925, était un psychologue canadien et professeur émérite de psychologie à l'université de Stanford. Sa théorie sociocognitive et son concept d'auto-efficacité s'accordent à la thématique.

En effet, cette théorie se base sur les psychologies sociale et cognitive. Selon Bandura (1986), un individu, son comportement et son environnement sont en constante interaction. Il nomme ce produit du fonctionnement humain : la causalité triadique (cité dans Guerrin, 2012).

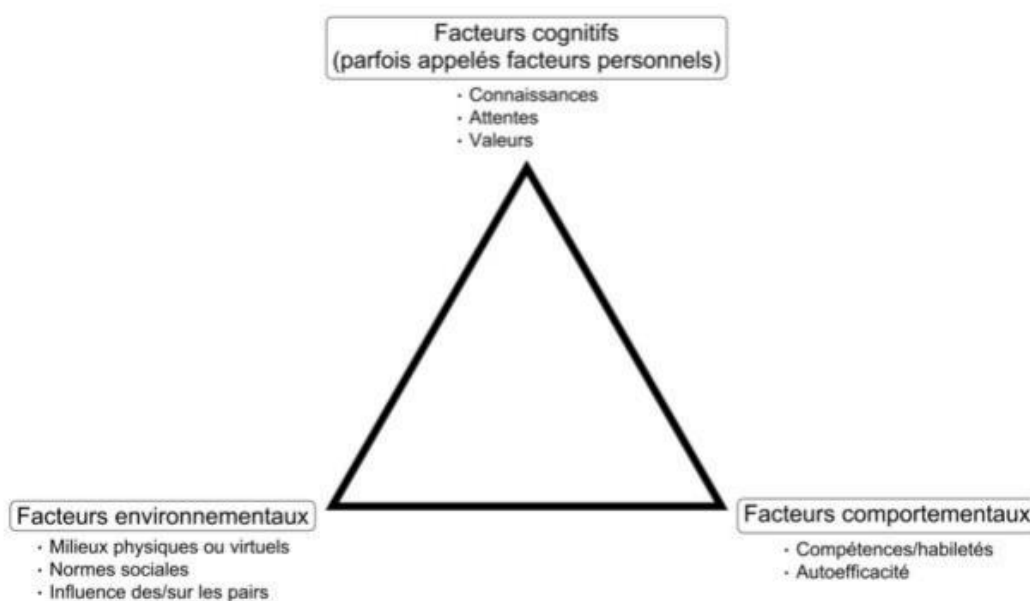


Figure 2: La causalité triadique selon la théorie sociocognitive de Bandura (1986)

La figure 2 montre que les trois facteurs s'influencent mutuellement. Pour définir ces termes, la personne, aussi appelée facteur cognitif, comprend les expériences passées, les actions et les ressentis associés. Le comportement quant à lui comprend les attitudes et les réactions effectuées par l'individu. L'environnement reprend le

milieu dans lequel la personne évolue avec les obstacles et les stimuli qu'il comprend. Le conformisme est un exemple d'interaction entre l'environnement et le comportement. En effet, les jeunes subissent le conformisme quand ils adoptent un comportement afin d'être acceptés par les pairs et d'être inclus dans les normes sociales. Un exemple commun est la consommation de tabac ou d'alcool.

L'individu reste donc un coproducteur de sa vie. C'est pourquoi, il a mis en place des mécanismes de fonctionnement psycho-social dont l'auto-efficacité, concept clé de cette théorie. Bandura (1997) la définit comme : « la croyance des gens dans leurs capacités à agir de façon à maîtriser les événements qui affectent leurs existences. Les croyances d'efficacité forment le fondement de l'agentivité humaine. » (cité dans Guerrin, 2012)

L'agentivité est elle-même décrite par le fait que les individus possèdent des capacités à contrôler et réguler leurs actes de manière à être actifs et à posséder un contrôle sur leur vie. (Rondier, 2004)

## **Concepts**

### **Auto-efficacité**

Selon Bandura (1997), l'auto-efficacité se construit sur quatre facteurs principaux, classés par ordre d'importance.

Tout d'abord, elle se forme grâce à la maîtrise personnelle (ou expérience personnelle). Si un individu relève un défi, il se sentira apte à renouveler l'expérience.

Ensuite, vient l'observation (ou apprentissage social). Regarder une personne semblable réaliser une action, donne à l'individu l'impression d'être lui-même capable de la réaliser.

Troisièmement, la persuasion par autrui (ou expérience symbolique) influence la personne. Les encouragements d'une tierce personne jugée crédible renforce l'auto-efficacité.

Enfin, l'état physiologique et/ou émotionnel influence positivement ou négativement la capacité de l'individu à gérer une tâche.

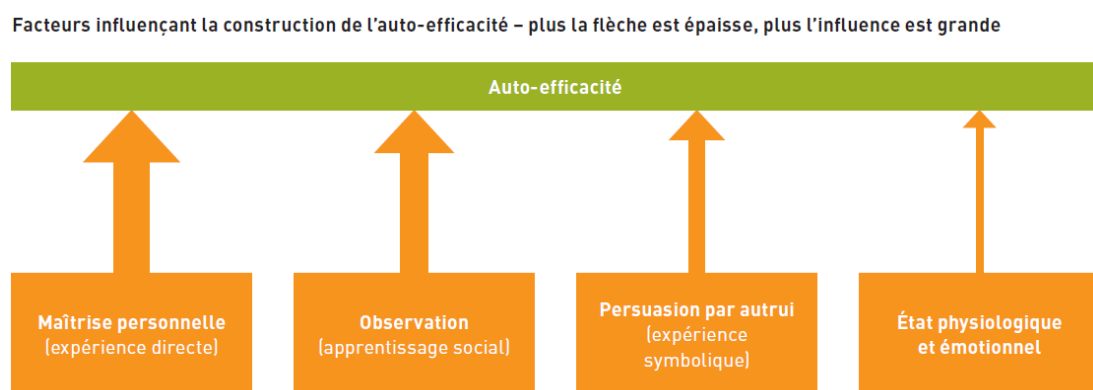


Figure 3: Facteurs influençant l'auto-efficacité, Brinkmann (2014)

Pour illustrer ce concept d'auto-efficacité, lorsqu'une personne doit relever un défi ou un obstacle et qu'elle y arrive, cette expérience positive renforce son auto-efficacité.

### **Estime de soi**

Bandura (2010) parle aussi du concept de l'estime de soi. Bien que les concepts soient proches ils ne sont pas égaux. En effet, l'estime de soi représente l'évaluation de sa valeur personnelle. Celle-ci n'est pas systématiquement dépendante du taux

d'auto-efficacité. Si la personne a une faible auto-efficacité face à un défi, cela ne baisse pas obligatoirement son estime de soi si la personne n'y attache pas d'importance particulière. En revanche, une personne qui réalise une tâche qu'elle juge importante, peu importe le résultat qu'il soit positif ou négatif, va influencer l'estime de soi. Le taux d'estime de soi n'est pas lié à l'auto-efficacité mais avec l'activité dont il est sujet (cité dans Guerrin, 2012).

## Méthode

## **Devis**

Ce travail est une revue littéraire et se concentre sur six articles trouvés sur les bases de données CINHAL et PubMed. Ces bases de données permettent de cibler des articles de médecine et de sciences infirmières. Effectivement, pour la réalisation de ce travail, il est important de se baser sur ce qui a déjà été étudié pour appliquer des interventions EBN efficaces.

## **Critères d'éligibilité des études**

Pour donner suite à la recherche d'articles et au peu de résultats trouvés, la décision a été prise de ne pas inclure trop de critères d'exclusion.

Voici les critères pris en compte pour la recherche d'études :

- La population visée doit inclure les adolescent·es de tous genres.
- Tous les types de TCA sont pris en compte.
- Les études doivent être récentes afin d'inclure les réseaux sociaux.
- Les études doivent représenter un pays avec les conditions de vie les plus proches de la Suisse.

Lors de la recherche, il a été constaté que la majorité des études avaient un devis quantitatif ce qui permet d'évaluer l'efficacité d'une intervention.

La majorité des études se sont déroulées dans un même contexte de soins : le milieu scolaire.

## Stratégie de recherche

Dans le tableau ci-dessous, sont regroupés les mots recherchés dans les bases de données avec en parenthèse le nombre de résultats de chaque mot-clé. La plateforme HeTOP a permis de traduire les termes en anglais.

Tableau 1: Mots-clés des bases de données

Mots-clés	Adolescent.es	Troubles alimentaires	Prévention (par internet)	Réseaux sociaux	Image corporelle
<b>Pubmed, Mesh terms</b>	Adolescent (2'192'786)	Feeding and eating disorders (35'191)	Primary Prevention (176'295)	Internet (97'190)	Body image (19'841)
	Psychology, Adolescent (13'831)	Anorexia Nervosa (14'220)	Internet based intervention (1'031)	Social Media (15'668)	Body Dissatisfaction (379)
<b>CINHAL Headings</b>	Adolescent (166'344)	Feeding and eating disorders (166'344)	Prevention (765'279)	Social Media (34'223)	Body image (27'160)
		Eating disorders (21'814)	Internet-based intervention (2'341)		Body image or self-esteem or self-image or body dissatisfaction (43'578)
	Adolescents or teenagers or young adults (498'155)	Anorexia Nervosa (67'66)	Prevention and control (678'373)	Social Media and body image (748)	Body image and the media (2'034)
					Positive body image (2'653)

## Sélection des articles

Le processus de sélection des études est décrit dans le Flow Diagram (Appendice C). La recherche d'articles dans les bases de données CINHAL et PubMed a permis d'identifier 50 études en lien avec la problématique. 35 études ont été éliminées à la suite de la lecture du titre et/ou du résumé. Quinze études ont été éliminées par suite d'une lecture intégrale à cause de leur design ou de leur contexte. Une dernière étude a été considérée trop éloignée du sujet voulu. Six études ont été jugées pertinentes et adéquates pour cette revue littéraire.

Le tableau ci-dessous montre les équations utilisées dans les bases de données et les résultats associés.

*Tableau 2: Equations et filtres de recherche*

Equation et filtres	Base de données	Résultats	Articles retenus pour lecture	Raisons des exclusions	Articles retenus pour analyse
(Health promotion) AND (Feeding and eating disorders) AND (Adolescent) AND (Body Image)	PubMed (Mesh terms)	38	15	Titre, résumé	Warschburger & Zitzmann, (2018) Sundgot-Borgen et al., (2018) Stice et al., (2011) O'Dea & Abraham, (2000) Meng et al., (2015) Agam-Bitton et al., (2018)
(Prevention) AND (Feeding and eating disorders) AND (Adolescents)	CINHAL (Headings)	12	0	Titre, résumé	-

Pour gérer les données bibliographiques et les documents de recherches, le logiciel de gestion Zotero a permis de mettre les références selon les normes souhaitées.

### **Evaluation de la qualité méthodologique des articles**

Afin d'avoir un regard critique sur les études, l'utilisation de la grille de cotation de Tétrault est essentielle. (Appendice D). En effet, elle permet de prendre chaque partie de l'article pour évaluer sa pertinence et sa qualité.

Cette grille permet d'évaluer tout type de devis de manière spécifiques selon ses caractéristiques respectives. Les articles présentés dans ce travail ont tous un devis quantitatif. Ils ont été évalués sur les points suivants : identification de l'article et résumé, introduction, recension des écrits, état de l'art, discussion, conclusion, références, bibliographie, méthodologie et résultats. Chaque item a été noté sur une échelle d'un à trois points évaluant la précision puis, le niveau d'intérêt. Cette évaluation est justifiée par un commentaire. Un total maximum de 210 points peut

être attribué. Les articles de ce travail ont été évalués entre 175 et 189 points. Cela démontre la qualité subjective de ces études.

### **Considérations éthiques**

Quatre études présentent une validation des comités d'éthique (Agam-Bitton et al., 2018; O'Dea & Abraham, 2000; Sundgot-Borgen et al., 2018; Warschburger & Zitzmann, 2018). L'étude de Stice et al. (2011) précise que les informations éthiques sont présentées dans un précédent article, quant à l'article Meng et al. (2015) il ne donne aucune information concernant les considérations éthique de l'étude.

Quatre études ont fait signer un consentement écrit aux participant·es et aux parents (Agam-Bitton et al., 2018; O'Dea & Abraham, 2000; Stice et al., 2011; Warschburger & Zitzmann, 2018). Une étude a fait signer le consentement uniquement aux participant·es (Sundgot-Borgen et al., 2018) et l'article de Meng et al., (2015) ne précise aucune donnée sur la présence de consentement éthique.

### **Extractions et synthèse des résultats**

Dans l'Appendice B, se trouve un tableau récapitulatif des articles. Il comprend : les objectifs et cadres conceptuels, une description de l'échantillon, du contexte et de l'intervention. Y sont également détaillées toutes les variables évaluées ainsi que leurs instruments de mesures, puis les principaux résultats ainsi que les forces et les limites des études.

## Résultats

### **Sélection des études : *Flow Diagramm***

Le processus de sélection des études est décrit dans le chapitre de la méthodologie. Le diagramme quant à lui se trouve dans l'Appendice C.

### **Caractéristiques et qualité des articles sélectionnés**

Les six études ont un devis quantitatif. Quatre des études ont été publiées ces huit dernières années. Une étude a été publiée en 2011 (Stice et al., 2011) et la dernière en 2000 (O'Dea & Abraham, 2000). Les études ont été menées dans plusieurs pays: les Etats-Unis (Stice et al., 2011; Meng et al., 2015), l'Allemagne (Warschburger & Zitzmann, 2018), la Norvège (Sundgot-Borgen et al., 2018), l'Australie (O'Dea & Abraham, 2000) et l'Israël (Agam-Bitton et al., 2018). Les échantillons sont composés uniquement d'étudiant·es âgé·es entre dix et vingt ans. La taille des échantillons varie entre 259 et 2446 participant·es. Deux études ont composé un échantillonnage uniquement de genre féminin (Stice et al., 2011; Meng et al., 2015), les autres sont mixtes. Aucun·e participant·e était déjà diagnostiqué·e d'un TCA avant le début d'une étude. L'origine ethnique et le statut socio-économique des participant·es n'ont pas été mentionnés dans la plupart des études. Toutes les études se déroulent dans un milieu scolaire. La majorité des interventions ont été dispensées sous forme de leçons hebdomadaires (Sundgot-Borgen et al., 2018; Warschburger & Zitzmann, 2018 ; Stice et al., 2011; O'Dea & Abraham, 2000 ; Agam-Bitton et al., 2018) La dernière étude a pour intervention des vidéos YouTube avec un questionnaire en ligne associé (Meng et al., 2015). Les interventions ont été délivrées par des professeurs (O'Dea & Abraham, 2000; Warschburger & Zitzmann, 2018), des étudiant·es en doctorat spécialisé (activité physique et santé, nutrition sportive, image corporelle chez l'adolescent·e et entretien motivationnel) (Sundgot-Borgen et al., 2018), des

étudiant-es en éducation ou nutrition (Agam-Bitton et al., 2018), des infirmières ou infirmiers ou des conseillères ou conseillers scolaires (Stice et al., 2011). L'intervention de la dernière étude est réalisée par des chercheuses ou chercheurs (Meng et al., 2015). Les participant-es ont toutes et tous dû répondre à des questionnaires avant le début des études, juste après la fin de l'intervention et à quelques mois de suivi.

### **Présentation des résultats**

Dans l'étude d'Agam-Bitton et al. (2018), le programme de prévention s'appelle « In Favour of Myself ». C'est un programme de promotion interactif sur l'estime de soi, l'image corporelle et la littératie médiatique chez les adolescent-es. Il est composé de neuf sessions hebdomadaires de 90 minutes. Les thèmes suivants sont abordés dans les leçons : l'adolescence et l'estime de soi, l'effet des médias sur l'estime de soi, les stéréotypes et leur influence sur l'estime de soi, le mythe de la beauté, la communication intra- et interpersonnelle et le soi interne et externe. Le programme a été délivré par des étudiantes ou des diplômées en éducation ou en nutrition. Les participant-es ont complété un questionnaire informatique avant l'intervention, à sa fin et à deux et trois mois de suivi, qui contient les variables suivantes : l'estime de soi (the Rosenberg self-esteem scale), la littératie médiatique (Reconnaisances des procédés publicitaire dans les médias : l'exagération, l'illusion, l'appel à l'émotion, la romantisation, l'idéalisation et l'intimidation), les attitudes socioculturelles à l'égard de l'apparence (Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3), la recherche de minceur et l'insatisfaction corporelle (Eating Disorder Inventory-2), l'image corporelle (Figure Rating Scale), l'estime de son corps (Body-esteem). Les étudiant-es ont également dû évaluer le programme à sa fin. Le niveau de preuve de ces instruments a été évalué par le coefficient alpha

de Cronbach. Le test POWER a été évalué à 80% ce qui démontre un échantillon suffisamment grand.

L'étude d'O'Dea & Abraham (2000) a pour objectif d'améliorer l'estime de soi afin d'avoir une meilleure vision de son image corporelle. Le programme s'appelle «Everybody's Different». Il est fait pour être donné par les professeurs. Il a été construit sur des théories éducationnelles de coopération, d'interactions et d'apprentissage étudiant·e - centré. Il contient des exercices de travail d'équipe et des jeux de rôles dans un environnement positif où les étudiant·es sont soutenu·es. Il se déroule durant neuf semaines consécutives avec des leçons hebdomadaires de 50 à 80 minutes en complément d'activités à la maison. Les étudiant·es sont encouragé·es à parler des contenus des cours à la maison avec leurs proches. Le programme a été créé en collaboration avec les professeurs, les principales ou principaux, les conseillères ou conseillers scolaires, les animatrices ou animateurs de jeunesse, les groupes de parents et les pédiatres. Les questionnaires sont adaptés à l'âge des participant·es avec une version junior et une version pour les adolescent·es. Les questionnaires ont évalué les variables suivantes : les TCA, l'évaluation de son apparence physique, les changements anthropomorphiques (poids, taille et IMC), l'image de soi, les comportements visant à perdre du poids, l'effet de l'intervention sur les étudiant·es jugé·es à haut risque de développer un TCA, l'anxiété et la dépression ainsi que l'évaluation du programme par les étudiant·es. L'étude a utilisé les instruments suivants : the Eating Disorders Inventory (EDI), the Self-Perception Profile for Adolescents, the Depression Inventory, the State-Trait Anxiety Inventory (STAI Junior), demographic, food habits, and body image questionnaires, the six Appearance Ratings. Le programme aborde les thèmes suivants : la gestion du stress, la construction d'une bonne image de soi, les stéréotypes dans la société, l'autoévaluation positive, l'implication de personnes importantes, les compétences

des relations et les compétences de communication. Afin de faire des analyses comparatives, l'étude utilise le test du khi carré.

Dans l'étude de Stice et al. (2011), le programme de prévention est constitué de quatre sessions hebdomadaires d'une heure avec six à dix participantes, données par deux infirmières ou infirmiers ou conseillères ou conseillers scolaires. Les informations concernant le programme de prévention se trouve dans un article publié précédemment. Les variables suivantes ont été évaluées : l'idéal de minceur (The Ideal-Body Stereotype Scale-Revised), l'insatisfaction corporelle (the Satisfaction and Dissatisfaction with Body Parts Scale) et les symptômes des TCA selon le DSM-IV (The Eating Disorder Diagnostic Interview). Les instruments sont validés grâce au niveau de preuve avec le coefficient alpha de Cronbach. De plus, le test POWER a été évalué à 80% ce qui démontre un échantillon suffisamment grand. Afin de faire des analyses comparatives, l'étude utilise le test du khi carré.

L'étude Warschburger & Zitzmann (2018) utilise le programme « Postdam Prevention at Schools (POPS-program) ». Il s'agit d'un programme scolaire universel de prévention des TCA destiné aux adolescent-es (douze à seize ans). Il comprend neuf leçons de 45 minutes en neuf semaines consécutives. Il a été délivré par des enseignant.es qui ont suivis deux jours de formation à l'utilisation du programme et qui ont reçu un manuel pour la mise en pratique de celui-ci.

L'étude aborde les thèmes suivants : la nutrition et l'exercice physique, l'effet de l'idéal de beauté et de minceur dans les médias, l'acceptation de ses forces et faiblesses, l'estime de soi, le stress à l'adolescence, les techniques de résolution de problèmes, la pression sociale à l'égard de l'apparence, les moqueries et l'installation d'un climat positif.

Les participant·es ont dû répondre à un questionnaire en début d'intervention, à trois mois et à douze mois de suivi. Ce questionnaire comprenait les variables suivantes : l'âge, le poids, la taille (BMI-SDS), les symptômes des TCA (EAT-26), les symptômes boulimiques (EDI-B), les désirs de minceur (EDI-DT), l'insatisfaction corporelle (EDI-2 et Contour Drawing Rating Scale (CDRS)), l'internalisation et la pression des médias (The Sociocultural Attitudes towards Appearance Questionnaire, (SATAQ-3, SATAQ-1 et SATAQ-MP)).

En complémentaire, ils ont aussi évalué le perfectionnisme (EDI-P), l'aspect émotionnel de l'exercice (The Obligatory Exercise Questionnaire (OEQ)), la comparaison sociale (The Physical Appearance Comparison Scale (PACS)) et la perception des moqueries (Perception of Teasing Scale (POTS)).

Le niveau de preuve des instruments est validé par le coefficient alpha de Cronbach. Le test POWER a été évalué à 91% ce qui démontre un résultat suffisant. Les auteures l'ont recalculé en séparant les genres car les échantillons ne sont pas égaux. Le second test POWER est de 81%. Afin de faire des analyses comparatives, l'étude utilise le test du khi carré.

L'étude Sundgot-Borgen et al. (2018) utilise le programme « Healthy Body Image (HBI intervention) ». Il consiste en une promotion de l'image corporelle positive pour prévenir les TCA chez les lycéen·nes norvégien·nes grâce à trois ateliers interactifs de 90 minutes dans des salles de classe mixtes avec trois semaines d'intervalle entre chaque atelier. Il a été dispensé par des étudiant·es en doctorat spécialisé·es dans différents domaines comme l'activité physique et la santé, l'entretien motivationnel la nutrition sportive et l'image corporelle chez les adolescent·es. Les participant·es ont dû remplir un questionnaire en ligne avant et après l'intervention à trois et douze mois. Les détails des interventions ont été publiés dans un article précédent.

Les variables suivantes ont été évaluées : « Positive embodiment » (The Experience of Embodiment Scale, EES), l'intériorisation des idéaux corporels et de la pression médiatiques (The Sociocultural Attitudes Towards APPEARANCE Questionnaire-4, SATAQ-4), l'utilisation des médias et la littératie médiatique avec une échelle des réseaux sociaux (Media Literacy et Time Spent on Body Appearance Related Content in Social Media), l'auto-compassion (The Self-Compassion Scale- Short Form), l'estime de soi (The Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES), la flexibilité de l'image corporelle (The Body Image Acceptance and Action Questionnaire, BIAAQ). Le niveau de preuve des instruments est validé par le coefficient alpha de Cronbach. Afin de faire des analyses comparatives, l'étude utilise le test du khi carré.

L'étude Meng et al. (2015) utilise des campagnes médiatiques, sous forme de vidéos de trois à quatre minutes. Elles sont conçues pour tester l'efficacité perçues par les femmes, pour identifier quel style ou quelle présentation fonctionne le mieux et pour mesurer les tendances en matière de TCA. Dans ces vidéos, les thèmes suivants sont abordés séparément : l'anorexie (Anorexia Nervosa), la perception de l'image corporelle idéale et des comportements mis en place pour l'atteindre, le vécu de l'anorexie par une célébrité (Nicole Richie) et l'anorexie dans les médias.

Les participantes ont dû remplir un questionnaire en ligne, avant le visionnage d'une vidéo, sur la consommation quotidienne des médias, la perception des informations relatives à la santé dans les médias ainsi que sur la « Self-Discrepancy », une théorie qui soutient que l'exposition fréquente à des idéaux conduirait à une perception modifiée du corps. Cette notion est utilisée car les personnes présentant un TCA possèdent un écart entre la perception de leur image réelle, leur image idéale et leur image d'elle-même.

Trois variables ont été utilisées pour mesurer l'efficacité des vidéos. La notion de « Self-Discrepancy » a été évaluée grâce à une échelle reprenant la perception de leur propre tonus et idéal musculaire perçu ainsi que leur poids et leur apparence idéale.

La perception de la beauté dans les informations relatées par les médias a été ensuite évaluée grâce à huit affirmations. Celles-ci concernent la perception par les participantes des informations sur l'image corporelle, sur la santé des femmes présentées dans les médias ainsi que leur niveau de recherche active de ce type d'informations. Le résultat indique si les participantes perçoivent les médias comme la principale source d'informations sur la beauté.

La dernière variable est l'efficacité des campagnes. Elle est mesurée grâce à douze affirmations qui évaluent les sentiments des participantes après avoir visionné les vidéos. Les choix de réponse allaient d'un à cinq. Le niveau de preuve des instruments est validé par le coefficient alpha de Cronbach.

La majorité des études ont réussi à prévenir les comportements liés aux TCA par le biais d'une augmentation de l'estime de soi, l'augmentation d'une image corporelle positive et une réduction de l'insatisfaction corporelle. Leurs interventions ont été jugées efficaces (Sundgot-Borgen et al., 2018 ; Warschburger & Zitzmann, 2018 ; Stice et al., 2011 ; O'Dea & Abraham, 2000 ; Agam-Bitton et al., 2018).

Une étude a voulu également tester la différence entre un groupe mixte et un groupe uniquement féminin (Agam-Bitton et al., 2018). Les résultats ont montré que le groupe mixte était plus efficace car il favorisait l'échange et la communication entre les genres. Cependant, il a été aussi observé que la même intervention peut avoir une efficacité différente sur les filles que sur les garçons, avec une meilleure efficacité

du programme pour le genre féminin ( $p_{\text{girls}} < .001$ ,  $p_{\text{boys}} = 0.28$ ) (Sundgot-Borgen et al., 2018).

Une étude démontre que le contenu d'une intervention et la manière dont elle est livrée peuvent présenter des résultats divergents. En effet, les participantes ont jugé qu'une intervention qui présente les faits sur les dangers d'un régime extrême est plus efficace en comparaison des autres vidéos. Il est également démontré que les résultats ne peuvent pas être prédits par le niveau de « Self-discrepancy » ou par le temps moyen d'utilisation d'internet (Meng et al., 2015).

Une autre étude, quant à elle, a pu prouver des corrélations entre ses différentes variables (Stice et al., 2011). En effet, elle a démontré qu'en faisant d'abord réduire son idéal de minceur, on pouvait réduire plus efficacement son insatisfaction corporelle (-0.08, 95% CI = -0.16,-0.03, standardized = -.18) ainsi que la présence de symptômes de TCA (-0.09, 95% CI = -0.11,-0.02, standardized = -.14). Elle prouve également que la diminution, en premier, de l'insatisfaction corporelle réduit davantage les symptômes de TCA. (-0.11, 95% CI= -0.21, -0.03, standardized = -.11).

L'étude Warschburger & Zitzmann (2018) a démontré que les notions suivantes sont des facteurs de risques des TCA : le perfectionnisme (ITT:F(2, 1110)=5.579,p=.004; PPA:F(2, 770)=7.848,p=.001), l'aspect émotionnel de l'exercice (ITT:F(2, 1110)=5.551,p=.005; PPA:F(2, 770)=6.036,p=.003) et la comparaison sociale (ITT:F(2,1110)=3.334,p=.038; PPA:F(2,770)=2.977,p=.053).

Et finalement, plusieurs études ont pu démontrer une réduction de la pression médiatique en augmentant la littératie des étudiant-es ( $p = .001$ ) (Sundgot-Borgen et al.2018), ( $F(2, 1110)=5.020$   $p=.008$ ) (Warschburger & Zitzmann, 2018). Une différence entre les genres a pu être observée sur cette thématique. En effet, les

garçons ont obtenu des résultats statistiquement meilleurs ( $F(2,258)= 5.42, p= 0.005; \text{partial } \eta^2= 0.045$ ) (Agam-Bitton et al., 2018).

## Discussion

Cette revue littéraire a pour but d'identifier les facteurs de risques des TCA chez les adolescent·es pour pouvoir établir une prévention efficace. Les résultats des différentes études ont démontré un bilan positif quant à l'efficacité et la pertinence des programmes de préventions. Certaines études ont montré d'autres résultats probants comme la diversité des genres grâce à des groupes unisexes et mixtes (Agam-Bitton et al., 2018, Sundgot-Borgen et al., 2018). Une étude a mis des variables en corrélation afin d'essayer d'augmenter l'efficacité des interventions (Stice et al., 2011). Et enfin, d'autres articles ont prouvé l'importance de la littératie médiatique dans cette problématique (Sundgot-Borgen et al., 2018, Warschburger & Zitzmann, 2018, Agam-Bitton et al., 2018).

Ces résultats ont ensuite permis de répondre à nos objectifs. En effet, les différentes variables utilisées dans les études reprennent les principaux facteurs de risques de TCA et donne le moyen de les évaluer grâce à des instruments adaptés et prouvés. En reconnaissant ces facteurs de risques, il est possible, suite au bilan des études, de réduire l'apparition de TCA chez les adolescent·es et ainsi de réaliser de la prévention primaire qui représente un rôle principal des infirmières ou infirmiers. Les principaux facteurs de risques ressortis des articles sont : l'insatisfaction corporelle, le taux de perfectionnisme élevé, la comparaison sociale et la pression médiatique, la recherche de minceur, l'anxiété et la dépression, une faible estime de soi ainsi qu'un faible niveau de « Self-discrepancy ».

Concernant la recherche d'intervention EBN dans la prévention des TCA chez les adolescent·es, les interventions ont toutes affiché un bilan positif suite à la réalisation des études.

Cependant, aucune étude parle du rôle infirmier dans la mise en place et dans la réalisation des programmes. Seule une étude nomme la présence d'infirmières ou

infirmiers dans la mise en pratique du programme sans spécifier les plus-values amenées (Stice et al., 2011). Bien que ce ne soit pas le cas dans ces études, un programme d'intervention mené par les infirmières ou infirmiers pourrait amener des plus-values. Ce sont des professionnel·les avec des connaissances et des compétences élevées dans la prévention, les TCA et dans le travail pluridisciplinaire.

### **Lien avec le cadre de recherche**

Dans leur article, O'Dea & Abraham (2000) citent la théorie sociocognitive de Bandura, afin d'explicitier le fonctionnement de l'efficacité de leur programme. Pour changer un comportement tel que les TCA, il faut d'abord modifier les influences comportementales comme la pression médiatique ainsi que les facteurs cognitifs tels que les valeurs et la perception personnelle comme l'image corporelle. Ce procédé est présent dans toutes les études.

Selon Promotion Santé Suisse (2019), une auto-efficacité élevée peut renforcer l'estime de soi car la personne attribuera ses propres succès, ce qui influe positivement sur les bien-être et la confiance en soi. De plus, si la personne est persuadée d'avoir un meilleur contrôle et une meilleure influence sur les situations. Elle sera plus en capacité d'adapter son propre comportement. Il a été démontré que ces personnes ont une tendance à adopter des comportements de vie sains. Ce qui fait de l'auto-efficacité un outil pour une meilleures hygiène de vie.

L'adolescence étant une période de changement avec beaucoup de défis émotionnels et physiques, il est important de soutenir l'auto-efficacité durant cette transition. En outre, l'auto-efficacité donne l'illusion d'avoir un impact dans son bien-être personnel. En lien avec la thématique de ce travail, l'auto-efficacité pourrait

amener à une approche confiante et bienveillante avec son corps face à la pression médiatique et industrielle. Un des dangers de cette période est que les adolescent·es peuvent adopter des comportements extrêmes tels que les TCA, car il leur donne un sentiment de contrôle et d'auto-efficacité à court terme. Ces comportements sont en revanche destructeurs à long terme. C'est pourquoi, il est important d'apporter de la prévention avant l'apparition de ces conduites à risques dans le but qu'elles ou ils gardent ce sentiment de contrôle, mais avec des attitudes saines.

## **Recommandations**

### **Recommandations pour la pratique**

Le corps infirmier étant régulièrement en contact avec des adolescent·es quel que soit le service ou l'institution, il serait judicieux d'adapter la prise en charge selon le contexte actuel, en constante évolution. L'idée d'associer les TCA au genre féminin s'avère une idée dépassée, car les études de cette revue ont justement démontré une atteinte qui concerne toutes les identités de genres. Les réseaux sociaux et médias sont actuellement omniprésents dans la vie des adolescent·es. Ceci souligne l'importance de mettre en place de la prévention en incluant la littératie médiatique. De plus, comme la recherche l'a démontré, les programmes ne doivent plus simplement citer les complications des TCA et fonctionner par la peur, mais agir sur l'étiologie et les facteurs de risques afin de fournir les ressources et les stratégies adéquates.

### **Recommandations pour la formation**

Pour la formation d'infirmière ou infirmier, il serait important d'inclure et de développer la prévention primaire, active et spécifique au milieu scolaire afin d'être plus performant avec cette population et avec les thématiques telles que la littératie médiatique et l'auto-efficacité. De plus, il serait pertinent d'attirer l'attention des futur.es infirmières ou infirmiers sur cette problématique et sur son lien avec les différents facteurs de risque encore peu connus dans le but de les sensibiliser à la détection précoce des TCA ainsi que sur l'existence de programme de prévention.

### **Recommandations pour la recherche**

Cette problématique représente un sujet actuel. Cette revue littéraire a malheureusement mis en évidence le nombre réduit d'études réalisées et disponibles sur les différentes bases de données. Cela expose un faible intérêt de la recherche pour ces thématiques. Il serait donc pertinent de réaliser davantage d'études sur cette thématique en Suisse en encourageant à inclure le contexte actuel tout en incluant la plus-value des infirmières ou infirmiers.

### **Limites et forces**

Premièrement, cette revue n'a analysé que six études, ce qui représente une vision limitée de cette problématique et des recherches effectuées à ce sujet. Deuxièmement, bien que ce travail s'inscrive dans le cadre d'un Bachelor en soins infirmiers, aucune étude n'a inclue le rôle infirmier. Pour terminer, les études n'ont analysées que deux types d'interventions, les programmes scolaires ainsi que des campagnes médiatiques, ce qui n'explore pas tous les outils possibles. En effet, il

serait par exemple intéressant de faire de la prévention directement sur les réseaux sociaux.

Cependant, cela a également permis d'apporter un moyen de comparaison car nous avons eu la possibilité d'analyser cinq programmes semblables mis en place dans des contextes différents, ce qui nous a permis de mettre en lumière leurs forces respectives et d'en tirer des recommandations adéquates.

Enfin, ces interventions sont facilement adaptables à divers contextes. On peut donc les reproduire selon nos besoins, ce qui fait la force principale de ce travail.

## Conclusion

Avec ce travail, nous avons analysés plusieurs programmes de prévention différents. Cela nous a permis de tirer le meilleur de chaque intervention afin de trouver l'approche la plus pertinente pour répondre à notre problématique.

Nous trouvons que cette thématique est très actuelle au vu de l'évolution des mouvements progressistes liés à l'apparence physique. En tant qu'auteures, nous trouvons que l'image corporelle positive apporte un moyen de sortir des normes de beauté acceptées, ce que nous ne possédions pas lors de notre adolescence.

C'est pourquoi, nous avons été très surprises de trouver un nombre réduit d'études sur le sujet ainsi que peu de statistiques réalisées par la Suisse. Ces données témoignent peut-être d'un tabou et d'un désintérêt pour la santé mentale. En effet, les problèmes somatiques passent au premier plan face aux troubles mentaux dû principalement à leur invisibilité. Est-ce le rôle des infirmières ou infirmiers de transmettre ce message à la société ?

## Références

- Agam-Bitton, R., Abu Ahmad, W., & Golan, M. (2018). Girls-only vs. mixed-gender groups in the delivery of a universal wellness programme among adolescents : A cluster-randomized controlled trial. *PLOS ONE*, 13(6), e0198872. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198872>
- O'Dea, J. A., & Abraham, S. (2000). Improving the body image, eating attitudes, and behaviors of young male and female adolescents : A new educational approach that focuses on self-esteem. *International Journal of Eating Disorders*, 28(1), 43-57. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(200007\)28:1<43::AID-EAT6>3.0.CO;2-D](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(200007)28:1<43::AID-EAT6>3.0.CO;2-D)
- Stice, E., Marti, C. N., Rohde, P., & Shaw, H. (2011). Testing mediators hypothesized to account for the effects of a dissonance-based eating disorder prevention program over longer term follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(3), 398-405. <https://doi.org/10.1037/a0023321>
- Warschburger, P., & Zitzmann, J. (2018). The Efficacy of a Universal School-Based Prevention Program for Eating Disorders among German Adolescents : Results from a Randomized-Controlled Trial. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(6), 1317-1331. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0852-3>
- Sundgot-Borgen, C., Bratland-Sanda, S., Engen, K. M. E., Pettersen, G., Friberg, O., Torstveit, M. K., Kolle, E., Piran, N., Sundgot-Borgen, J., & Rosenvinge, J. H. (2018). The Norwegian healthy body image programme : Study protocol for a randomized controlled school-based intervention to promote positive body image and prevent disordered eating among Norwegian high school students. *BMC Psychology*, 6(1), 8. <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0221-8>
- Meng, J., Bissell, K. L., & Pan, P.-L. (2015). YouTube Video as Health Literacy Tool : A Test of Body Image Campaign Effectiveness. *Health Marketing Quarterly*, 32(4), 350-366. <https://doi.org/10.1080/07359683.2015.1093883>

- Carrard, I., Della Torre, S. B., & Levine, M. (2019). La promotion d'une image corporelle positive chez les jeunes: *Santé Publique*, Vol. 31(4), 507-515.  
<https://doi.org/10.3917/spub.194.0507>
- Guerrin, B. (2012). Albert Bandura et son œuvre: *Recherche en soins infirmiers*, N°108(1), 106-116. <https://doi.org/10.3917/rsi.108.0106>
- Mekui, C. A., & Weber, K. (2015). Troubles du comportement alimentaire et prise en charge en hôpital de jour psychiatrique. *Revue Médicale Suisse*.
- Michelot, F. (2021). *Quelles pensée critique et métalittératie des futur-es enseignant-es à l'heure des fausses nouvelles sur le Web social? Une étude de cas collective en francophonie / What critical thinking and metaliteracy of preservice teachers in an era of fake news on the social web? A collective case study in French-speaking nations* [Preprint]. Thesis Commons. <https://doi.org/10.31237/osf.io/3aufb>
- Revranché, M., Biscond, M., & Husky, M. M. (2022). Lien entre usage des réseaux sociaux et image corporelle chez les adolescents : Une revue systématique de la littérature. *L'Encéphale*, 48(2), 206-218. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2021.08.006>
- Rondier, M. (2004). A. Bandura. Auto-efficacité. Le sentiment d'efficacité personnelle : Paris : Éditions De Boeck Université, 2003. *L'Orientation scolaire et professionnelle*, 33/3, 475-476. <https://doi.org/10.4000/osp.741>
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty : Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. (p. xii, 396). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10312-000>
- Widmer, D., Herzig, L., & Jamoulle, M. (s. d.). *Prévention quaternaire : Agir est-il toujours justifié en médecine de famille ?*

Promotion Santé Suisse. (2019). *Auto-efficacité.*

[https://promotionsante.ch/sites/default/files/2023-01/Brochure\\_PSCH\\_2019-03 -  
\\_Auto-efficacite.pdf](https://promotionsante.ch/sites/default/files/2023-01/Brochure_PSCH_2019-03_-_Auto-efficacite.pdf)

Qian, J., Wu, Y., Liu, F., Zhu, Y., Jin, H., Zhang, H., Wan, Y., Li, C., & Yu, D. (2022). An update on the prevalence of eating disorders in the general population : A systematic review and meta-analysis. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27(2), 415-428. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01162-z>

Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social Network Sites : Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>

Cardon, D. (2011). Réseaux sociaux de l'Internet. *Communications*, 88(1), 141. <https://doi.org/10.3917/commu.088.0141>

Doyon, O. (2009). L'application des pratiques fondées sur les résultats probants: une démarche de changement au quotidien, un signe de maturité professionnelle. *Sous la direction de Delmas, P. & Sliwka, C.,(Ed.), Profession d'infirmière: Quelle place et quelles pratiques à l'avenir, 151-188.*


Lamas, C., Shankland, R., Nicolas, I., & Guelfi, J.-D. (2012). 5—Évolution des troubles des conduites alimentaires. In C. Lamas, R. Shankland, I. Nicolas, & J.-D. Guelfi (Éds.), *Les Troubles du Comportement Alimentaire* (p. 61-83). Elsevier Masson. <https://doi.org/10.1016/B978-2-294-71572-3.00005-0>

## **Appendices**

## Appendice A : Déclaration d'authenticité

### Déclaration d'authenticité

Nous déclarons avoir réalisé ce travail de manière personnelle conformément aux normes et directives de la Haute Ecole de Santé de Fribourg. Toutes les références utilisées dans le présent travail sont nommées et clairement identifiées.

Lieu, date et signature Fribourg, le 11 juillet 2023, 

Lieu, date et signature Fribourg, le 11 juillet 2023, FOMYHOCHOII

## Appendice B : Tableau résumé des articles

Auteur(s), titre de l'étude, et année	Objectif de l'étude et cadre conceptuel	Échantillon et contexte	Devis de l'étude et interventions*	Variables de résultats avec mesures, y compris validité et fiabilité**	Résultats	Principales forces et limites
<p>Warschburger, P., &amp; Zitzmann, J. (2018). The Efficacy of a Universal School-Based Prevention Program for Eating Disorders among German Adolescents : Results from a Randomized-Controlled Trial. <i>Journal of Youth and Adolescence</i>, 47(6), 1317-1331. <a href="https://doi.org/10.1007/s10964-018-0852-3">https://doi.org/10.1007/s10964-018-0852-3</a></p>	<p>Evaluer l'efficacité du programme de prévention des troubles alimentaires chez les adolescents (POPS)</p> <p>Concept : prévention</p>	<p>1112 adolescents, entre 10 et 18 ans (49% filles, 51% groupe d'intervention)</p> <p>8 écoles publics à Potsdam (Gymnasium, Gesamtschule)</p>	<p>Cluster-randomized design trial, quantitatif</p> <p>Programme de prévention en 9 leçons avec questionnaires à 3 périodes différentes afin d'évaluer l'efficacité</p>	<p>EAT Eating disorder symptomatology C.α= 84, EDI-B Bulimic symptoms and drive for thinness C.α=75, EDI-DT C.α= 90, EDI-BD Body dissatisfaction C.α= 89 pour les femmes 84 pour les hommes, EDI-P perfectionnisme C.α=78, CDRS -, SATAQ-I Idéal de minceur C.α=88, SATAQ-MP media pressure C.α=85, DOE Emotional element of exercise C.α=79, PACS social comparaison C.α=78, POTS perception of teasing C.α= 88</p>	<p>Groupe d'intervention montré une évolution plus favorable que le groupe de contrôle en ce qui concerne les facteurs de risques observés pour les TCA.</p> <p>Aucun effet sur les symptômes boulimiques</p> <p>Différence selon les genres, filles bénéfice plus grand</p>	<p>Première étude qui utilise ITT analyses.</p> <p>Petit nombre présentant des symptômes de TA (4.7%)</p> <p>Utilisation d'instruments standardisés</p> <p><u>Limites :</u></p> <p>Ce sont les professeurs qui ont donné le programme (manque de data, manque d'expérience et formation, conflits des rôles)</p> <p>Programme plus ciblé sur les femmes</p> <p>Pas tous les participants qui ont pu faire jusqu'à la fin</p>

Auteur(s), titre de l'étude, et année	Objectif de l'étude et cadre conceptuel	Échantillon et contexte	Devis de l'étude et interventions*	Variables de résultats avec mesures, y compris validité et fiabilité**	Résultats	Principales forces et limites
<p>O'Dea, J. A., &amp; Abraham, S. (2000). Improving the body image, eating attitudes, and behaviors of young male and female adolescents: A new educational approach that focuses on self-esteem. <i>International Journal of Eating Disorders</i>, 28(1), 43-57. <a href="https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(200007)28:1&lt;43::AID-EAT6&gt;3.0.CO;2-D">https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(200007)28:1&lt;43::AID-EAT6&gt;3.0.CO;2-D</a></p>	<p>Examine les effets d'un programme scolaire d'estime de soi sur l'image corporelle et les habitudes alimentaires chez les adolescent.es</p> <p>Concept : prévention</p>	<p>470 étudiant.es du secondaires (37% hommes, 63% femmes), entre 11,1 et 14,5 ans</p> <p>2 écoles (1 mixte, 1 école de filles)</p>	<p>Quantitatif, randomisé, comparé avec un groupe de contrôle</p> <p>3 questionnaires sur 3 périodes avec taille et poids, programme de 9 leçons hebdomadaires de 50 à 80 minutes avec des activités à la maison</p>	<p>Age Poids Taille IMC Standard body weight Drive for thinness Body dissatisfaction Interceptive Awareness Global Self-Worth State Anxiety Trait Anxiety Depression Physical appearance Rating (Self-Rating) Post pubertal Currently trying to lose weight</p>	<p>Impact positif sur les habitudes en lien avec les troubles alimentaires.</p> <p>Pour l'image de soi : impact à court et long terme -&gt; être accepté par les pairs est plus importants pour le groupe contrôle ainsi que l'apparence physique</p> <p>Peu d'impact chez les étudiants qui essayaient déjà de perdre du poids</p> <p>Bon effet chez les personnes à risque (faible estime de soi, anxiété, ...)</p>	<p>Première étude qui réussit à avoir un impact sur l'estime de soi, l'image corporelle et les comportements alimentaires</p> <p>La première à inclure les hommes</p> <p>L'article ne cite pas ses limites</p>

Auteur(s), titre de l'étude, et année	Objectif de l'étude et cadre conceptuel	Échantillon et contexte	Devis de l'étude et interventions*	Variables de résultats avec mesures, y compris validité et fiabilité**	Résultats	Principales forces et limites
<p>Christine Sundgot-Borgen, Andreas Stenling, Jan H. Rosenvinge, Gunn Pettersen, Oddgeir Friberg, Jorunn Sundgot-Borgen, Elin Kalle, Monica Klungland Torstveit, Kethe M.E. Svantorp-Tveiten, Solfrid Bratland-Sanda.</p> <p>The Norwegian healthy body image intervention promotes positive embodiment through improved self-esteem, 2020</p>	<p>Examiner les effets directs et indirects du programme (HBI) de prévention des TCA chez les lycéens norvégiens</p> <p>Promotion de l'image corporelle positive et prévenir les TCA</p> <p>Concept : Prévention</p>	<p>2246 participants (43% garçons), âge moyen de 16.8 ans</p> <p>Dans 30 écoles norvégiennes (public et privé, high school)</p>	<p>Cluster-randomized controlled study, quantitative</p> <p>Programme de prévention, 3 ateliers interactifs et mixtes de 90 minutes à 3 semaines d'intervalles, questionnaire en ligne, suivi 3 et 12 mois</p>	<p>Positiv embodiment (EES) C.α=93% femmes et 92% hommes Internalization of body ideal and pressure from media (SATAQ-4) C.α=85-94% hommes et 91-95% femmes Media literacy C.α=80% hommes et 79% femmes Social media use C.α=78% hommes et 79% femmes Self compassion (Self compassion scale short form) C.α=57% hommes et 76% femmes Self-esteem (RSES) C.α=90% hommes et 92% femmes Body image flexibility (BIAAQ) C.α=92% femmes et 85%hommes</p>	<p>Correspondent aux hypothèses -&gt; programme augmente image corporelle positive en augmentant l'estime de soi chez les filles et garçons</p> <p>Effet transitoire pour les garçons et plus durable pour les filles. Résultats montrent que selon les genres, bénéfices différents.</p>	<p>Première étude à avoir des résultats positifs sur positiv embodiment avec un groupe mixte</p> <p><u>Limites :</u></p> <p>Taux d'abandon élevé chez les garçons et le groupe contrôle</p> <p>Concordance des thèmes</p> <p>Domaines spécifiques de l'estime de soi pas pris en compte</p> <p><u>Forces :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suivis à 12 mois</li> <li>- Utilisation de plusieurs variables</li> </ul>

Auteur(s), titre de l'étude, et année	Objectif de l'étude et cadre conceptuel	Échantillon et contexte	Devis de l'étude et interventions*	Variables de résultats avec mesures, y compris validité et fiabilité**	Résultats	Principales forces et limites
<p>Agam-Bitton, R., Abu Ahmad, W., &amp; Golan, M. (2018). Girls-only vs. mixed-gender groups in the delivery of a universal wellness program among adolescents: A cluster-randomized controlled trial. <i>PLOS ONE</i>, 13(6), e0198872. <a href="https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198872">https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198872</a></p>	<p>Examiner les meilleures conditions pour un programme de prévention scolaire « In Favour of Myself »</p> <p>Concept : prévention</p>	<p>259 adolescent.es (13- 14 ans), 3 groupes dont 2 mixtes (1 intervention, 1 contrôle) et 1 groupe féminin</p> <p>3 écoles secondaires au nord de l'Israël</p>	<p>Cluster randomized controlled trial, quantitatif</p> <p>Programme scolaire "In favour of Myself" -&gt; 9 sessions sur 9 semaines de 90 minutes, une évaluation à 2 et 5 mois de suivi</p>	<p>Self-esteem RSES : C.α=0.84, 0.87, 0.86 Media literacy C.α= 0.94, 0.87, 0.90 Sociocultural Attitude SATAQ3 : C.α=0.87, 0.89, 0.91 Drive for thinness and body dissatisfaction ED12: C.α=0.83, 0.84, 0.87 Body esteem BES: C.α=0.92, 0.89, 0.90</p>	<p>Estime de soi : Pas de différence entre les groupes, légère baisse chez le groupe mixte, pas significative statistiquement Littéracie médiatique : L'intervention a donné de bons résultats Attitudes socioculturelles : Le groupe mixte a eu un meilleur résultat que le groupe de contrôle Insatisfaction corporelle et recherche de minceur : Pas de changement significatif Vision de l'image corporelle : le groupe mixte a eu un meilleur résultat</p>	<p>Bonnes conditions de réalisation</p> <p>Petit nombre de participants, les groupes ont pu parler entre eux, pas d'évaluation à 12 mois</p>

Auteur(s), titre de l'étude, et année	Objectif de l'étude et cadre conceptuel	Échantillon et contexte	Devis de l'étude et interventions*	Variables de résultats avec mesures, y compris validité et fiabilité**	Résultats	Principales forces et limites
<p>Juan Meng, Kim L. Bissell, Po-Lin Pan, YouTube Video as Health Literacy Tool: A Test of Body Image Campaign Effectiveness, 2015</p>	<p>Examiner l'efficacité de 4 campagnes médiatiques (YouTube) sur les TCA, efficacités perçues par les femmes</p> <p>Examiner quel style ou présentation fonctionne le mieux</p> <p>Concept : Prévention via les médias</p>	<p>247 étudiantes universitaire (environ 20 ans), sud-est USA</p>	<p>Design expérimentale</p> <p>Il y a 4 vidéos attribuées au hasard (sur l'anorexie, sur l'estime de soi chez les femmes, témoignage d'une célébrité, l'anorexie dans les médias)</p> <p>Invitations par mails, vidéo de 3-4 minutes, questionnaires en ligne (avant-après)</p>	<p>Self-discrepancy C.α=0.78</p> <p>Perceptions of beauty-related information in the media C.α=0.83</p> <p>Campaign effectiveness C.α=0.88</p>	<p>La vidéo sur l'anorexie dans les médias a été la plus efficace. La campagne n'a pas été plus efficace chez les personnes à risque. Les personnes qui passent moins d'une heure sur internet ont trouvé la campagne plus efficace.</p>	<p><u>Limites</u> :</p> <p>Inclure les autres médias, avoir un échantillon plus varié (âge, utilisation des médias, ...)</p> <p>Nouvelle recherche dans ce domaine</p> <p>Pas de mesure de crédibilité du message de la vidéo</p> <p>Utiliser des variables sur le body dissatisfaction et sur les symptômes de TCA</p> <p><u>Forces</u> :</p> <p>Etude qui parle d'un sujet actuel et réaliste</p>

Auteur(s), titre de l'étude, et année	Objectif de l'étude et cadre conceptuel	Échantillon et contexte	Devis de l'étude et interventions*	Variables de résultats avec mesures, y compris validité et fiabilité**	Résultats	Principales forces et limites
Stice, E., Marti, C. N., Rohde, P., & Shaw, H. (2011). Testing mediators hypothesized to account for the effects of a dissonance-based eating disorder prevention program over longer-term follow-up. <i>Journal of Consulting and Clinical Psychology, 79</i> (3), 398-405. <a href="https://doi.org/10.1037/a0023321">https://doi.org/10.1037/a0023321</a>	Tester la réduction des symptômes de TCA avec programme de prévention sur le long-terme  Concept : prévention	306 adolescentes (15-16 ans)  High-school, USA	Randomized effectiveness trial, quantitative  Programme de 4 sessions sur 4 semaines, d'1h en petit groupe, coanimées par infirmières ou infirmiers et conseillères ou conseillers scolaires	The Ideal-Body Stereotype Scale-Revised $\alpha = 0.91$ The Eating Disorder Diagnostic Interview $\alpha = 0.92$	Toutes les variables ont réduit de manière significative également lors du suivi.  Les résultats confirment les hypothèses.	N'ont pas pu inclure toutes les questions voulu, toutes les participantes étaient symptomatiques

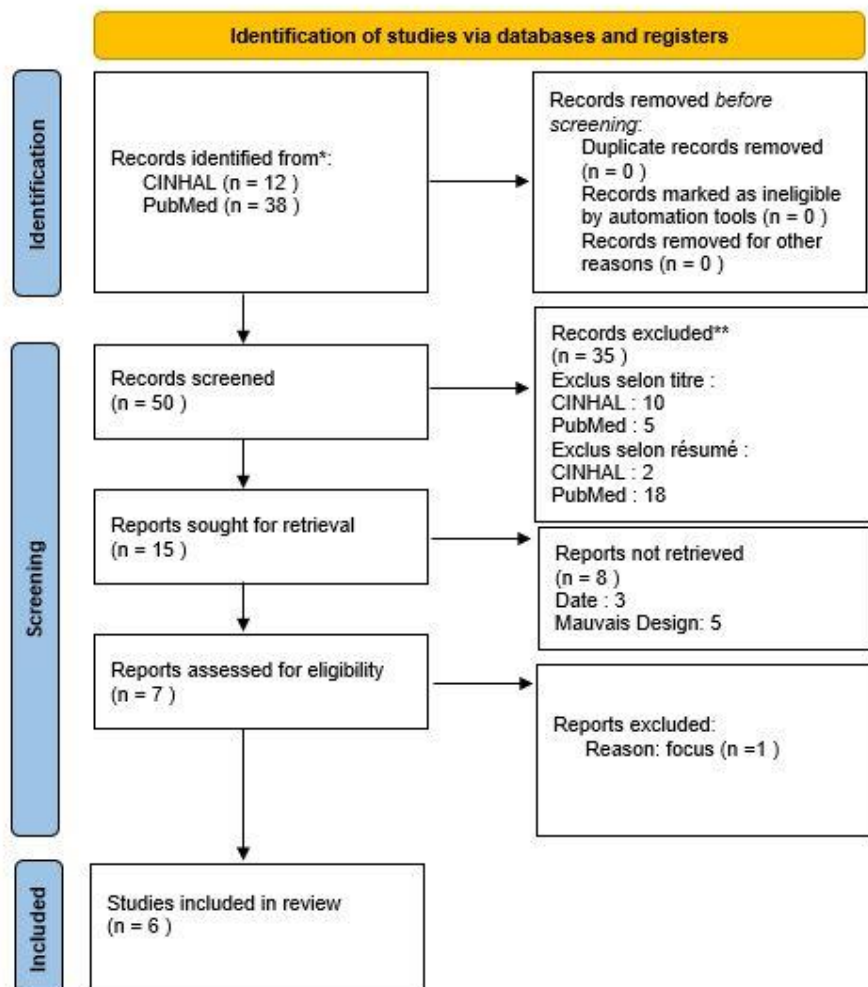
Based on recommendations by Mazurek Melnyk B & Morrison-Beedy D (eds) (2019, p.16). *Intervention Research and Evidence-based Quality Improvement, Designing, Conducting, Analyzing, and Funding, 2<sup>nd</sup> edition*. New York, Springer Publishing Company

\* bei qualitativen Studien: untersuchtes Phänomen abstelle von Interventionen / au lieu des interventions: phénomène étudié

\*\* bei qualitativen Studien: übergeordnete Themen und Kategorien, Validität und Reliabilität der Analyse / thèmes et catégories généraux, validité et fiabilité de l'analyse

## Appendice C : Flow diagramm

PRISMA 2020 flow diagram for new systematic reviews which included searches of databases and registers only



\*Consider, if feasible to do so, reporting the number of records identified from each database or register searched (rather than the total number across all databases/registers).

\*\*If automation tools were used, indicate how many records were excluded by a human and how many were excluded by automation tools.

From: Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ* 2021;372:n71. doi: 10.1136/bmj.n71

For more information, visit: <http://www.prisma-statement.org/>

## Appendice D : Grilles de cotation de Tétréault

### Grille de cotation accompagnant le GFASAS-2013 Tétréault, Sorita, Ryan et Ledoux (2013)

Référence de l'article (selon APA 7) :

Agam-Bitton, R., Abu Ahmad, W., & Golan, M. (2018). Girls-only vs. mixed-gender groups in the delivery of a universal wellness programme among adolescents : A cluster-randomized controlled trial.

*PLOS ONE*, 13(6), e0198872. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198872>

#### 1- Parties Communes à tous les articles

Mode PQN		Précision			Commentaire	Niveau d'intérêt		
		1	2	3		1	2	3
Identification de l'article et résumé	Titre	1	2	3	Il manque les mot-clés mais le reste est complet et intéressant.	1	2	3
	Auteurs(S)/affiliation	1	2	3		1	2	3
	Mots-clés	1	2	3		1	2	3
	Résumé	1	2	3		1	2	3
Introduction	Pertinence	1	2	3	Bien qu'il n'y aie pas de plan d'article, l'introduction reste complète et claire.	1	2	3
	Originalité	1	2	3		1	2	3
	Plan de l'article	1	2	3		1	2	3
	Objectif Question Hypothèse	1	2	3		1	2	3
Recension des écrits, État de l'art	Concepts théoriques/modèle	1	2	3	Il manque une bonne description des concepts et modèles théoriques. Le lien avec les autres études est présent.	1	2	3
	Études, résultats récents	1	2	3		1	2	3
	Modèle théorique	1	2	3		1	2	3
	Limites des écrits	1	2	3		1	2	3
	Liens entre les parties	1	2	3		1	2	3
Discussion	Résumé des résultats	1	2	3	Les résultats sont encore bien expliqués plus que seulement synthétisés. Les auteurs ne se sont pas mis d'accord pour des recommandations mais ils expliquent pourquoi. La discussion est très intéressante et bien développée.	1	2	3
	Liens vers d'autres études	1	2	3		1	2	3
	Recommandations	1	2	3		1	2	3
	Limites de l'étude	1	2	3		1	2	3
Conclusion	Retour sur Objectif Question Hypothèse	1	2	3	La question et les résultats sont résumés en une phrase. La conclusion est simple et compréhensible.	1	2	3
	Principaux résultats	1	2	3		1	2	3
	Étapes futures	1	2	3		1	2	3
	Retombées potentielles	1	2	3		1	2	3
Références - Bibliographie	Provenance	1	2	3	Les références sont complètes et bien structurées.	1	2	3
	Années	1	2	3		1	2	3
	Titre	1	2	3		1	2	3
	Exhaustivité	1	2	3		1	2	3

### 3 - Article portant sur une étude quantitative

(expérimentale, quasi-expérimentale, corrélationnelle, prédictive...)

Mode PQN		Précision			Commentaire	Niveau d'intérêt		
		1	2	3		1	2	3
Méthodologie	Question / hypothèse	1	2	3	Mis à part qu'il ne répète pas leur question de recherche dans ce chapitre, tout est complet et structuré.	1	2	3
	Devis méthodologique	1	2	3		1	2	3
	Sélection des participants	1	2	3		1	2	3
	Choix des outils de mesure	1	2	3		1	2	3
	Intervention ou programme (si applicable)	1	2	3		1	2	3
	Analyse des données	1	2	3		1	2	3

Résultats	Description de l'échantillon	1	2	3	Ce chapitre est complet et très intéressant. Il inclut plusieurs supports visuels pour bien aider à la compréhension.	1	2	3
	Description des résultats	1	2	3		1	2	3
	Tableaux, figures, graphiques	1	2	3		1	2	3
	Synthèse résultats	1	2	3		1	2	3

Cotation	1	2	3
	Non documenté Non argumenté Faible qualité des informations Articulation des idées peu claire ou explicite	Documentation partielle Argumentation existante mais sommaire Qualité modérée des informations Articulation incomplète des idées	Bien documenté Bien argumenté Bonne qualité des informations Articulation explicite des idées

**Grille de cotation accompagnant le GFASAS-  
2013 Tétreault, Sorita, Ryan et Ledoux (2013)**

Référence de l'article (selon APA 7) :

O'Dea, J. A., & Abraham, S. (2000). Improving the body image, eating attitudes, and behaviors of young male and female adolescents : A new educational approach that focuses on self-esteem. *International Journal of Eating Disorders*, 28(1), 43-57. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(200007\)28:1<43::AID-EAT6>3.0.CO;2-D](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(200007)28:1<43::AID-EAT6>3.0.CO;2-D)

### 1- Parties Communes à tous les articles

Mode PQN		Précision			Commentaire	Niveau d'intérêt		
		1	2	3		1	2	3
Identification de l'article et résumé	Titre	1	2	3	A l'exception du design de l'étude dans le titre, tout figure comme souhaité sur la première page.	1	2	3
	Auteurs(S)/affiliation	1	2	3		1	2	3
	Mots-clés	1	2	3		1	2	3
	Résumé	1	2	3		1	2	3
Introduction	Pertinence	1	2	3	L'introduction est claire et bien structurée. Il manque juste le plan de l'article.	1	2	3
	Originalité	1	2	3		1	2	3
	Plan de l'article	1	2	3		1	2	3
	Objectif Question Hypothèse	1	2	3		1	2	3
Recension des écrits, État de l'art	Concepts théoriques/modèle	1	2	3	Les concepts et modèles théoriques ne sont pas clairement décrit. Les liens aux autres études sont très pertinents.	1	2	3
	Études, résultats récents	1	2	3		1	2	3
	Modèle théorique	1	2	3		1	2	3
	Limites des écrits	1	2	3		1	2	3
	Liens entre les parties	1	2	3		1	2	3
Discussion	Résumé des résultats	1	2	3	La discussion s'étend encore beaucoup sur les résultats et s'emploie à faire beaucoup de liens avec d'autres études sans vraiment citer ses propres limites.	1	2	3
	Liens vers d'autres études	1	2	3		1	2	3
	Recommandations	1	2	3		1	2	3
	Limites de l'étude	1	2	3		1	2	3
Conclusion	Retour sur Objectif Question Hypothèse	1	2	3	La conclusion se trouve dans le paragraphe de la discussion. Celui-ci reprend tout de même tout ce qu'il faut pour conclure l'article. Intéressant et complet.	1	2	3
	Principaux résultats	1	2	3		1	2	3
	Étapes futures	1	2	3		1	2	3
	Retombées potentielles	1	2	3		1	2	3
Références - Bibliographie	Provenance	1	2	3	Les références sont bien documentées.	1	2	3
	Années	1	2	3		1	2	3
	Titre	1	2	3		1	2	3
	Exhaustivité	1	2	3		1	2	3

### 3 - Article portant sur une étude quantitative

(expérimentale, quasi-expérimentale, corrélacionnelle, prédictive...)

Mode PQN		Précision			Commentaire	Niveau d'intérêt		
		1	2	3		1	2	3
Méthodologie	Question / hypothèse	1	2	3	Ce chapitre ne revient pas sur la question de recherche mais explique parfaitement l'intervention. Les outils de mesures sont plus expliqué dans le chapitre des résultats.	1	2	3
	Devis méthodologique	1	2	3		1	2	3
	Sélection des participants	1	2	3		1	2	3
	Choix des outils de mesure	1	2	3		1	2	3
	Intervention ou programme (si applicable)	1	2	3		1	2	3
	Analyse des données	1	2	3		1	2	3

Résultats	Description de l'échantillon	1	2	3	Les résultats sont bien structurés, tous les éléments principaux sont repris.	1	2	3
	Description des résultats	1	2	3		1	2	3
	Tableaux, figures, graphiques	1	2	3		1	2	3
	Synthèse résultats	1	2	3		1	2	3

Cotation	1	2	3
	Non documenté Non argumenté Faible qualité des informations Articulation des idées peu claire ou explicite	Documentation partielle Argumentation existante mais sommaire Qualité modérée des informations Articulation incomplète des idées	Bien documenté Bien argumenté Bonne qualité des informations Articulation explicite des idées

**Grille de cotation accompagnant le GFASAS-  
2013 Tétreault, Sorita, Ryan et Ledoux (2013)**

Référence de l'article (selon APA 7) :

Stice, E., Marti, C. N., Rohde, P., & Shaw, H. (2011). Testing mediators hypothesized to account for the effects of a dissonance-based eating disorder prevention program over longer term follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 79*(3), 398-405. <https://doi.org/10.1037/a0023321>

### 1- Parties Communes à tous les articles

Mode PQN		Précision			Commentaire	Niveau d'intérêt		
		1	2	3		1	2	3
Identification de l'article et résumé	Titre	1	2	3	Absence de design dans le titre	1	2	3
	Auteurs(S)/affiliation	1	2	3	Absence de la fonction des auteurs	1	2	3
	Mots-clés	1	2	3	Mot-clés présents	1	2	3
	Résumé	1	2	3	Résumé structuré et complet Convient à notre thématique	1	2	3
Introduction	Pertinence	1	2	3	Absence du plan de l'article mais bonne mise en avant de la question de recherche avec support d'autres études Introduction intéressante pour notre travail	1	2	3
	Originalité	1	2	3		1	2	3
	Plan de l'article	1	2	3		1	2	3
	Objectif Question Hypothèse	1	2	3		1	2	3
Recension des écrits, État de l'art	Concepts théoriques/modèle	1	2	3	Les concepts et modèles théoriques ne sont pas tous décrits explicitement. Le lien entre les parties n'est pas très travaillé. Le travail reste tout de même clair et précis.	1	2	3
	Études, résultats récents	1	2	3		1	2	3
	Modèle théorique	1	2	3		1	2	3
	Limites des écrits	1	2	3		1	2	3
	Liens entre les parties	1	2	3		1	2	3
Discussion	Résumé des résultats	1	2	3	La discussion est très centrée sur cet article et ne fait pas de recommandations. Cependant, elle reste très intéressante.	1	2	3
	Liens vers d'autres études	1	2	3		1	2	3
	Recommandations	1	2	3		1	2	3
	Limites de l'étude	1	2	3		1	2	3
Conclusion	Retour sur Objectif Question Hypothèse	1	2	3	La conclusion se trouve avec le paragraphe de la conclusion, il récapitule bien la question et le résultat, il manque néanmoins les étapes futures. Il reste très clair et intéressant.	1	2	3
	Principaux résultats	1	2	3		1	2	3
	Étapes futures	1	2	3		1	2	3
	Retombées potentielles	1	2	3		1	2	3
Références - Bibliographie	Provenance	1	2	3	Les références sont bien documentées.	1	2	3
	Années	1	2	3		1	2	3
	Titre	1	2	3		1	2	3
	Exhaustivité	1	2	3		1	2	3

### 3 - Article portant sur une étude quantitative

(expérimentale, quasi-expérimentale, corrélacionnelle, prédictive...)

Mode PQN		Précision			Commentaire	Niveau d'intérêt		
		1	2	3		1	2	3
Méthodologie	Question / hypothèse	1	2	3	Il manque la question et le devis mais le reste est bien documenté. Est intéressant et clairement expliqué.	1	2	3
	Devis méthodologique	1	2	3		1	2	3
	Sélection des participants	1	2	3		1	2	3
	Choix des outils de mesure	1	2	3		1	2	3
	Intervention ou programme (si applicable)	1	2	3		1	2	3
	Analyse des données	1	2	3		1	2	3

Résultats	Description de l'échantillon	1	2	3	Il n'y a pas de description de l'échantillon ni de synthèse des résultats, le reste est bien documenté. Permettent une bonne compréhension.	1	2	3
	Description des résultats	1	2	3		1	2	3
	Tableaux, figures, graphiques	1	2	3		1	2	3
	Synthèse résultats	1	2	3		1	2	3

Cotation	1	2	3
	Non documenté Non argumenté Faible qualité des informations Articulation des idées peu claire ou explicite	Documentation partielle Argumentation existante mais sommaire Qualité modérée des informations Articulation incomplète des idées	Bien documenté Bien argumenté Bonne qualité des informations Articulation explicite des idées

**Grille de cotation accompagnant le GFASAS-  
2013 Tétreault, Sorita, Ryan et Ledoux (2013)**

Référence de l'article (selon APA 7) :

Sundgot-Borgen, C., Bratland-Sanda, S., Engen, K. M. E., Pettersen, G., Friborg, O., Torstveit, M. K., Kolle, E., Piran, N., Sundgot-Borgen, J., & Rosenvinge, J. H. (2018). The Norwegian healthy body image programme : Study protocol for a randomized controlled school-based intervention to promote positive body image and prevent disordered eating among Norwegian high school students. *BMC Psychology*, 6(1), 8.

<https://doi.org/10.1186/s40359-018-0221-8>

### 1- Parties Communes à tous les articles

Mode PQN		Précision			Commentaire	Niveau d'intérêt		
		1	2	3		1	2	3
Identification de l'article et résumé	Titre	1	2	3	Titre pertinent et attrayant mais manque design de l'étude. Auteurs présents mais manque leurs fonctions, formations. Résumé complet.	1	2	3
	Auteurs(S)/affiliation	1	2	3		1	2	3
	Mots-clés	1	2	3		1	2	3
	Résumé	1	2	3		1	2	3
Introduction	Pertinence	1	2	3	Introduction pertinente et complète. Explique les différentes variables de l'étude. Ne présente pas de plan d'article mais énumère déjà les interventions et les hypothèses qui y sont liées.	1	2	3
	Originalité	1	2	3		1	2	3
	Plan de l'article	1	2	3		1	2	3
	Objectif Question Hypothèse	1	2	3		1	2	3
Recension des écrits, État de l'art	Concepts théoriques/modèle	1	2	3	Concept/modèle théoriques correctement décrit dans l'introduction. Appuyé avec différentes études récentes.	1	2	3
	Études, résultats récents	1	2	3		1	2	3
	Modèle théorique	1	2	3		1	2	3
	Limites des écrits	1	2	3		1	2	3
	Liens entre les parties	1	2	3		1	2	3
Discussion	Résumé des résultats	1	2	3	Discussion présente, complète et bien structurée. Liens avec d'autres études et comparaisons présents. Limites et forces correctement expliquées	1	2	3
	Liens vers d'autres études	1	2	3		1	2	3
	Recommandations	1	2	3		1	2	3
	Limites de l'étude	1	2	3		1	2	3
Conclusion	Retour sur Objectif Question Hypothèse	1	2	3	Pas de paragraphes conclusion mais item compris dans discussion et résultats. Ne présente pas clairement un retour sur les hypothèses. Paragraphes présents pour décrire les implications des recherches.	1	2	3
	Principaux résultats	1	2	3		1	2	3
	Étapes futures	1	2	3		1	2	3
	Retombées potentielles	1	2	3		1	2	3
Références - Bibliographie	Provenance	1	2	3	Références présentes et complètes.	1	2	3
	Années	1	2	3		1	2	3
	Titre	1	2	3		1	2	3
	Exhaustivité	1	2	3		1	2	3

Cotation	1	2	3
	Non documenté Non argumenté Faible qualité des informations Articulation des idées peu claire ou explicite	Documentation partielle Argumentation existante mais sommaire Qualité modérée des informations Articulation incomplète des idées	Bien documenté Bien argumenté Bonne qualité des informations Articulation explicite des idées

### 3 - Article portant sur une étude quantitative

(expérimentale, quasi-expérimentale, corrélacionnelle, prédictive...)

Mode PQN		Précision			Commentaire	Niveau d'intérêt		
		1	2	3		1	2	3
Méthodologie	Question / hypothèse	1	2	3	Ne revient pas sur les hypothèses ou questionnement. (Présent dans l'introduction). Design pas complètement décrit. Présente un paragraphe sur le choix des participants et la procédure. Décrit bien le processus de l'étude ainsi que les différentes variables, appuyer sur des schémas. Analyse complète et facilement identifiable.	1	2	3
	Devis méthodologique	1	2	3		1	2	3
	Sélection des participants	1	2	3		1	2	3
	Choix des outils de mesure	1	2	3		1	2	3
	Intervention ou programme (si applicable)	1	2	3		1	2	3
	Analyse des données	1	2	3		1	2	3

Résultats	Description de l'échantillon	1	2	3	Ne revient pas sur le descriptif de l'échantillon. Description des résultats présents et appuyé par des tableaux.	1	2	3
	Description des résultats	1	2	3		1	2	3
	Tableaux, figures, graphiques	1	2	3		1	2	3
	Synthèse résultats	1	2	3		1	2	3

Cotation	1	2	3
	Non documenté Non argumenté Faible qualité des informations Articulation des idées peu claire ou explicite	Documentation partielle Argumentation existante mais sommaire Qualité modérée des informations Articulation incomplète des idées	Bien documenté Bien argumenté Bonne qualité des informations Articulation explicite des idées

**Grille de cotation accompagnant le GFASAS-  
2013 Tétreault, Sorita, Ryan et Ledoux (2013)**

Référence de l'article (selon APA 7) :

Warschburger, P., & Zitzmann, J. (2018). The Efficacy of a Universal School-Based Prevention Program for Eating Disorders among German Adolescents : Results from a Randomized-Controlled Trial. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(6), 1317-1331. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0852-3>

### 1- Parties Communes à tous les articles

Mode PQN		Précision			Commentaire	Niveau d'intérêt		
		1	2	3		1	2	3
Identification de l'article et résumé	Titre	1	2	3	Titre parfait contient le design. Auteurs présents mais n'est pas spécifié leurs niveaux d'étude, formation. Mot-clés présent et pertinents Résumé complet	1	2	3
	Auteurs(S)/affiliation	1	2	3		1	2	3
	Mots-clés	1	2	3		1	2	3
	Résumé	1	2	3		1	2	3
Introduction	Pertinence	1	2	3	Introduction pertinente et complète appuyer par tableau pour préciser le programme d'intervention. Ne présente pas de plan d'article sur la suite de l'étude mais présente un paragraphe sur l'étude en cours et les hypothèses émises.	1	2	3
	Originalité	1	2	3		1	2	3
	Plan de l'article	1	2	3		1	2	3
	Objectif Question Hypothèse	1	2	3		1	2	3
Recension des écrits, État de l'art	Concepts théoriques/modèle	1	2	3	Ne présente pas modèle théorique se concentre sur les variables du programme. Le fil conducteur de l'étude est facilement identifiable.	1	2	3
	Études, résultats récents	1	2	3		1	2	3
	Modèle théorique	1	2	3		1	2	3
	Limites des écrits	1	2	3		1	2	3
	Liens entre les parties	1	2	3		1	2	3
Discussion	Résumé des résultats	1	2	3	Résultats présents et complété par les différents Outcome et biais possible(genre). Liens avec d'autres études récentes présents. Ne présente pas de recommandation. Limites et forces présentes.	1	2	3
	Liens vers d'autres études	1	2	3		1	2	3
	Recommandations	1	2	3		1	2	3
	Limites de l'étude	1	2	3		1	2	3
Conclusion	Retour sur Objectif Question Hypothèse	1	2	3	Petite conclusion reprenant brièvement les éléments significatifs. Principaux résultats décrits mais absence des effets de l'études et des étapes à venir, se concentre sur résultats concrets, chiffre de l'étude.	1	2	3
	Principaux résultats	1	2	3		1	2	3
	Étapes futures	1	2	3		1	2	3
	Retombées potentielles	1	2	3		1	2	3
Références - Bibliographie	Provenance	1	2	3	Références présentes et complètes.	1	2	3
	Années	1	2	3		1	2	3
	Titre	1	2	3		1	2	3
	Exhaustivité	1	2	3		1	2	3

Cotation	1	2	3
	Non documenté Non argumenté Faible qualité des informations Articulation des idées peu claire ou explicite	Documentation partielle Argumentation existante mais sommaire Qualité modérée des informations Articulation incomplète des idées	Bien documenté Bien argumenté Bonne qualité des informations Articulation explicite des idées

### 3 - Article portant sur une étude quantitative

(expérimentale, quasi-expérimentale, corrélationnelle, prédictive...)

Mode PQN		Précision			Commentaire	Niveau d'intérêt		
Méthodologie	Question / hypothèse	1	2	3		Ne présente pas d'hypothèse mais décrit pertinemment les variables et Outcome de l'étude. ne revient pas sur le design. Schéma de l'étude bien détaillé et cohérent avec l'objectifs. Sélection des participants bien définie. Description du programme et outils correctement décrit.	1	2
	Devis méthodologique	1	2	3	1		2	3
	Sélection des participants	1	2	3	1		2	3
	Choix des outils de mesure	1	2	3	1		2	3
	Intervention ou programme (si applicable)	1	2	3	1		2	3
	Analyse des données	1	2	3	1		2	3

Résultats	Description de l'échantillon	1	2	3	Ne revient pas sur l'échantillon lors des résultats. Descriptions complètes à l'aide de tableaux complexes. Les résultats reprennent la structure connue de l'article (Main Outcome, Secondary Outcome,...) se qui permet une bonne compréhension malgré la complexité des résultats.	1	2	3
	Description des résultats	1	2	3		1	2	3
	Tableaux, figures, graphiques	1	2	3		1	2	3
	Synthèse résultats	1	2	3		1	2	3

Cotation	1	2	3
	Non documenté Non argumenté Faible qualité des informations Articulation des idées peu claire ou explicite	Documentation partielle Argumentation existante mais sommaire Qualité modérée des informations Articulation incomplète des idées	Bien documenté Bien argumenté Bonne qualité des informations Articulation explicite des idées

**Grille de cotation accompagnant le GFASAS-  
2013 Tétreault, Sorita, Ryan et Ledoux (2013)**

Référence de l'article (selon APA 7) :

Meng, J., Bissell, K. L., & Pan, P.-L. (2015). YouTube Video as Health Literacy Tool : A Test of Body Image

Campaign Effectiveness. *Health Marketing Quarterly*, 32(4), 350-366.

<https://doi.org/10.1080/07359683.2015.1093883>

### 1- Parties Communes à tous les articles

Mode PQN		Précision			Commentaire	Niveau d'intérêt		
		1	2	3		1	2	3
Identification de l'article et résumé	Titre	1	2	3	Titre présent, design absent. Nom des auteurs présents ainsi que leurs universités. Manque leurs fonctions, études. Mots-clés présents. Résumé présent manque de structure et d'informations sur la méthode et le design.	1	2	3
	Auteurs(S)/affiliation	1	2	3		1	2	3
	Mots-clés	1	2	3		1	2	3
	Résumé	1	2	3		1	2	3
Introduction	Pertinence	1	2	3	L'introduction est pertinente et démontre correctement la problématique. Absence de plan sur la suite de l'article. Objectifs et hypothèse présents.	1	2	3
	Originalité	1	2	3		1	2	3
	Plan de l'article	1	2	3		1	2	3
	Objectif Question Hypothèse	1	2	3		1	2	3
Recension des écrits, État de l'art	Concepts théoriques/modèle	1	2	3	Concepts et modèles, bien décrit et identifiable. Utilisation de différentes références mais malheureusement qui ne sont pas toutes récentes. Limite des écrits présente et exhaustive. Les liens entre les parties sont identifiables et logiques.	1	2	3
	Études, résultats récents	1	2	3		1	2	3
	Modèle théorique	1	2	3		1	2	3
	Limites des écrits	1	2	3		1	2	3
	Liens entre les parties	1	2	3		1	2	3
Discussion	Résumé des résultats	1	2	3	L'article ne possède pas de discussion. Des liens avec d'autres études ainsi que des recommandations pour les prochaines réalisées sont énoncés dans le paragraphe conclusion. Les limites sont présentes dans la conclusion, peine à trouver les forces de l'études.	1	2	3
	Liens vers d'autres études	1	2	3		1	2	3
	Recommandations	1	2	3		1	2	3
	Limites de l'étude	1	2	3		1	2	3
Conclusion	Retour sur Objectif Question Hypothèse	1	2	3	La conclusion démontre les résultats ainsi que les suggestions qui y sont liées et les réponses aux hypothèse émises. Décrit aussi les points à tenir compte pour les prochaines études. Ne décrit pas les retombés directs à l'étude.	1	2	3
	Principaux résultats	1	2	3		1	2	3
	Étapes futures	1	2	3		1	2	3
	Retombées potentielles	1	2	3		1	2	3
Références - Bibliographie	Provenance	1	2	3	Références présentes et complètes.	1	2	3
	Années	1	2	3		1	2	3
	Titre	1	2	3		1	2	3
	Exhaustivité	1	2	3		1	2	3

### 3 - Article portant sur une étude quantitative

(expérimentale, quasi-expérimentale, corrélationnelle, prédictive...)

Mode PQN		Précision			Commentaire	Niveau d'intérêt		
		1	2	3		1	2	3
Méthodologie	Question / hypothèse	1	2	3	Ne revient pas sur les hypothèses ou questionnement. Design présent et expliqué.	1	2	3
	Devis méthodologique	1	2	3		1	2	3
	Sélection des participants	1	2	3	Présente un paragraphe sur le choix des participants et la procédure. Décrit bien le processus de l'étude ainsi que les différentes vidéos présentées + les différents outils, variables. Analyse de données présentes, descriptive, mais ne présente pas la justification du choix de la méthode.	1	2	3
	Choix des outils de mesure	1	2	3		1	2	3
	Intervention ou programme (si applicable)	1	2	3		1	2	3
	Analyse des données	1	2	3		1	2	3

Résultats	Description de l'échantillon	1	2	3	Description des résultats présent, selon chaque impacts des vidéos.	1	2	3
	Description des résultats	1	2	3		1	2	3
	Tableaux, figures, graphiques	1	2	3	Tableaux présents pour illustrer les résultats, chiffres.	1	2	3
	Synthèse résultats	1	2	3		1	2	3

Cotation	1	2	3
	Non documenté Non argumenté Faible qualité des informations Articulation des idées peu claire ou explicite	Documentation partielle Argumentation existante mais sommaire Qualité modérée des informations Articulation incomplète des idées	Bien documenté Bien argumenté Bonne qualité des informations Articulation explicite des idées