

Troubles du comportement alimentaire: Instagram en cause?

Le réseau social Instagram a-t-il des répercussions sur les troubles du comportement alimentaire des jeunes? Si oui, quel type de prévention faudrait-il mettre en place? Ces questions sont au centre d'un travail de bachelor mené par cinq étudiants en médecine de l'Université de Lausanne.

Christian Georges

Instagram, c'est une application qui réunit un demi-milliard d'utilisatrices et d'utilisateurs quotidiennement actifs. Sept usagers et usagères sur dix ont entre 13 et 24 ans. Sans surprise, Instagram est aussi LE réseau social préféré des jeunes Suisses (avec Snapchat). Si 95% des 12-19 ans sont inscrit-es sur au moins un réseau, neuf sur dix ont un compte Instagram, a montré l'enquête JAMES 2018. Sur cette application gratuite, des communautés se créent. Les abonné-es à un compte peuvent réagir aux publications (photos, vidéos ou «stories») par des «like» et des commentaires. Les centres d'intérêt tournent autour de la vie quotidienne, des loisirs, du corps, du sport, de la mode et du shopping, de la nourriture, de l'humour, parfois des arts. Il suffit d'observer un-e usager-ère d'Instagram dans le bus ou le métro pour constater que le débit de ce robinet à images est élevé. Or, soulignent les étudiants en médecine dans leur travail, l'influence de ces images n'est pas à sous-estimer. Avec des adolescent-es en pleine quête identitaire, l'attention se concentre sur des modèles, dont la popularité se mesure en nombre de «followers». D'où le risque de se comparer soi-même à des représentations du corps idéales et à des régimes alimentaires qui s'intègrent dans la mise en scène d'un style de vie. Si de telles comparaisons ont existé de tout temps, Instagram fausse le jeu: la plupart des images publiées sont retravaillées et occultent le contexte de leur capture. Un mannequin qui s'adonne au sport trois heures par jour peut difficilement prétendre représenter la norme. Les cinq étudiants en médecine jugent que les comparaisons favorisées par Instagram peuvent perturber l'estime de soi et les habitudes alimentaires, surtout chez les adolescent-es en terrain vulnérable (prédisposition génétique, cadre social stressant, histoire personnelle ou familiale difficile). Leurs recherches dans

diverses études les amènent à dire qu'Instagram n'est pas l'élément déclencheur. Mais son utilisation intensive pourrait être l'une des multiples causes de développement ou d'entretien des troubles du comportement alimentaire. Parmi ces troubles psychiques, qui touchent jusqu'à 20% des 12-25 ans, les plus fréquents sont l'anorexie mentale, la boulimie et les troubles atypiques.

De leurs entretiens avec divers-es professionnel·les (dont certain-es au contact avec des jeunes), les étudiants en médecine ont tiré que la majorité juge les contenus d'Instagram «peu authentiques», «très retouchés» et «tendant vers un idéal de vie ou de beauté». «Le monde Instagram est une fenêtre de la réalité interprétée à tort comme étant LA réalité», résume un de leurs interlocuteurs.

Parmi les mesures préconisées pour assurer une prévention des risques:

- Développer l'esprit critique des jeunes, en pérennisant à l'école des cours de décryptage des images et des médias.
- Informer enseignant-es et parents (si

possible ensemble). Les inciter à employer un langage mettant en valeur les qualités «non physiques» des jeunes (comme la générosité). Conseiller aux adultes de s'intéresser aux comptes suivis par les jeunes sur Instagram et à leurs propres publications, mais aussi encourager des activités gratifiantes dans la vie réelle.

- Valoriser la diversité (des corps, des styles de vie, de qualités...) pour casser l'idéal dominant et favoriser l'acceptation de soi.
- Associer les jeunes à la création de messages d'information et de prévention. Les étudiants en médecine jugent indispensable la diffusion de messages de sensibilisation, étant entendu que l'interdiction d'Instagram n'est pas la solution.

Voir aussi sur e-media.ch, la fiche «J'Instagram, donc tu achètes».