

Réseaux sociaux et troubles alimentaires

Un groupe d'expert-e-s français s'est penché sur l'impact négatif des images véhiculées sur internet. Il met en garde contre certaines dérives.



© deepkhicher / Pixabay

Un corps mince et musclé, tout le temps et à tout âge. Voilà ce que l'on trouve sur les réseaux sociaux, où le narcissisme des un-e-s et les connaissances de Photoshop des autres permettent de ne montrer que des images de silhouettes parfaites. Une sorte de norme à atteindre à tout prix, alors même qu'un grand nombre de photos sont trafiquées, retouchées, améliorées. Sur le net, rares sont en effet les star à publier des clichés d'elles au réveil (certaines l'ont fait toutefois, pour déjouer ce phénomène) et encore plus rares sont les quidam à afficher leurs pectoraux chancelants ou leurs fessiers mous.

Pourtant, le mythe au corps parfait adulé par Instagram et les autres médias ne reste pas sans conséquences. Un groupe d'expert-e-s français, parmi lesquel-le-s des professeur-e-s d'université en psychologie ou en comportement des consommations, s'est penché sur ce phénomène dangereux.^[1] L'article qu'il a publié sur le site The Conversation explique : « De nombreux travaux ont montré que les médias traditionnels (...) véhiculent de fortes pressions incitant à essayer d'atteindre des idéaux corporels idéalisés et parfois irréalistes (...). Les images du corps qu'ils diffusent, inatteignables (...), mènent à l'internalisation de l'idéal mince et musclé (...). »

De ces idéaux découle une insatisfaction qui poussent certaines personnes à développer des troubles alimentaires ou des comportements excessifs. Cesser de manger, se nourrir de manière compulsive puis se faire vomir, se lancer sans préparation dans une activité physique soutenue sont autant de comportements néfastes pour la santé.

Et ce n'est pas tout, selon les expert-e-s : « L'insatisfaction corporelle peut aussi mener à des comportements à risques visant à modifier d'autres dimensions de l'apparence, en ayant recours par exemple à la chirurgie esthétique (peu soumise à la surveillance médicale), ou à des produits dangereux. »

Pour éviter de se laisser envahir par des images irréalistes, les experts recommandent de limiter l'exposition aux réseaux sociaux ou d'y chercher des contenus en lien avec des valeurs positives, telles que l'écologie ou la culture. Contourner les contenus affublés du fameux #summerbody, qui a fleuri au printemps passé, est aussi une façon simple de ne pas sombrer dans l'insatisfaction. Enfin, exercer sa pensée critique et surtout s'accepter tel que l'on est. Chaque individu a un corps qui lui est propre et qui, contrairement aux photos retouchées, est bien réel.

^[1] Flaudias, Valentin et al. « [Anorexie, boulimie... Comment les médias sociaux participent au développement de troubles alimentaires](#) », The Conversation, publié le 14 octobre 2021