

# FACTEURS DE RISQUES PSYCHOSOCIAUX ET CONSÉQUENCES PSYCHOLOGIQUES ASSOCIÉS À L'UTILISATION DE PRODUITS DE GESTION DU POIDS

Annie Aimé, Ph.D.



## Plan de la présentation

1. Facteurs de risque associés aux comportements restrictifs et à la consommation de produits de gestion du poids.
2. Un modèle intégratif des facteurs de risque individuels et psychosociaux.
3. Conséquences de l'inefficacité des comportements restrictifs et des produits de gestion du poids sur la santé psychologique.

## 1. Facteurs de risque associés à la consommation de produits de gestion du poids

Les insatisfactions corporelles et les préoccupations en lien avec l'apparence et le poids jouent un rôle de premier plan dans la décision d'utiliser des produits, services et moyens amaigrissants.

## 1. Facteurs de risque associés à la consommation de produits de gestion du poids

### Les insatisfactions corporelles

- Les insatisfactions corporelles s'observent chez les personnes de n'importe quel poids.
- Les personnes qui présentent de l'embonpoint ou de l'obésité sont plus à risque d'être insatisfaites de leur poids et de chercher des moyens de le contrôler.
- Les insatisfactions corporelles accentuent le désir de modifier son enveloppe corporelle de manière à mieux correspondre aux idéaux de beauté et de minceur en vigueur.

## 1. Facteurs de risque associés à la consommation de produits de gestion du poids

Les insatisfactions corporelles proviennent de:

- Comparaisons avec les médias et les ami(e)s



## 1. Facteurs de risque associés à la consommation de produits de gestion du poids

Les insatisfactions corporelles proviennent de:

- Modèles parentaux (surtout les restrictions chez la mère)
- Pressions et commentaires des parents ou des proches



Klein, Brown, Kennedy, & Keel (2017)

## 1. Facteurs de risque associés à la consommation de produits de gestion du poids

Les expériences négatives de **discrimination** en lien avec l'apparence et le poids constitue un second facteur de risque important dans la décision d'utiliser des produits, services et moyens amaigrissants.

## 1. Facteurs de risque associés à la consommation de produits de gestion du poids

Les expériences de discrimination en lien avec l'apparence et le poids:

- Peuvent accentuer les insatisfactions corporelles
- Conduisent à/et entretiennent une peur du jugement négatif de la part d'autrui
- Accentuent le risque que la personne s'isole et cherche à éviter les autres
- Peuvent conduire à une augmentation du poids à travers une alimentation émotionnelle et un évitement de l'activité physique



Simone & Lockhart (2016); Vartanian & Porter (2016)

## 1. Facteurs de risque associés à la consommation de produits de gestion du poids

L'humeur dépressive et les caractéristiques personnelles comme le poids et la personnalité forment un troisième facteur de risque important dans la décision d'utiliser des produits, services et moyens amaigrissants.

## 1. Facteurs de risque associés à la consommation de produits de gestion du poids

### Les symptômes dépressifs

- L'alimentation restrictive et le recours à des produits de gestion de poids peuvent constituer des moyens de faire face à des symptômes dépressifs.

### Le poids

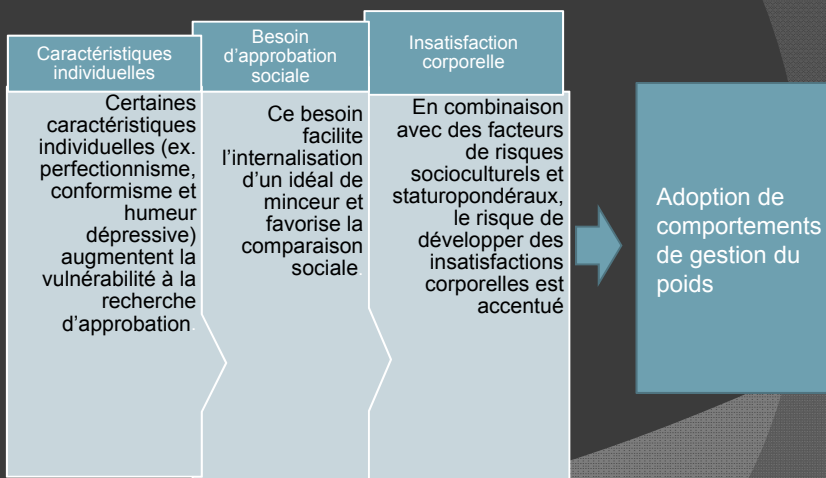
- Le fait de présenter de l'embonpoint ou de l'obésité rend plus vulnérable à des expériences de discrimination, qui apportent à leur tour un risque plus élevé de symptômes dépressifs et de comportements alimentaires problématiques.

## 1. Facteurs de risque associés à la consommation de produits de gestion du poids

### La personnalité

- Perfectionnisme et désir de performer
  - Perfectionnisme sain c. malsain
- Autonomie/conformisme

## 2. Un modèle intégratif



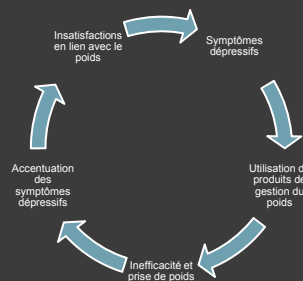
Wertheim et al., 2009

### 3. Conséquences possibles sur la santé psychologique

- Dans un premier temps, il importe de se rappeler que les régimes et produits de gestion du poids sont peu efficaces:
  - La perte de poids n'est maintenue qu'au prix de nombreux efforts;
  - Dans plusieurs cas, il y a reprise du poids, voire même gain de poids additionnel.

### 3. Conséquences possibles sur la santé psychologique

- L'inefficacité des régimes amaigrissants et des produits de gestion du poids peut conduire à:
  - Une augmentation des symptômes dépressifs





### 3. Conséquences possibles sur la santé psychologique

- ◉ L'inefficacité des régimes amaigrissants et des produits de gestion du poids peut conduire à:
  - Des problèmes d'estime de soi et un faible sentiment d'efficacité personnelle;
  - Une tendance à éviter les situations à caractère interpersonnel;
  - Des troubles de conduites alimentaires.

#### En résumé...

Des caractéristiques individuelles et environnementales jouent un rôle important dans la décision d'utiliser des produits de gestion du poids et cette utilisation peut, à son tour, affecter négativement le fonctionnement psychologique.

L'intervention préventive doit donc considérer et inclure les aspects psychosociaux.