



**Promotion  
Santé**  
Nouvelle-Aquitaine

# Like You – Le programme

12ème conférence régional INOVA-É



Intervenant : Thomas VANDEBROUCK,  
chargé de projets en promotion de la santé  
Antenne des Landes

Date : 5 mai 2026



# Like You: un programme sur l'image corporelle positive

## Contexte:

- En France, les actions de prévention sur la thématique de la nutrition ont pour principal objectif de réduire les risques d'obésité ou de surpoids. Peu d'entre elles visent à augmenter le bien-être, l'acceptation de son corps et sa valorisation par ses capacités et ses particularités.
- Chez les jeunes, une image corporelle négative fait obstacle à l'adoption de saines habitudes de vie (habitudes alimentaires, **pratique d'activité physique**), nuit à leur estime personnelle, et par conséquent à leur réussite éducative et à leur plein développement (ÉquiLibre).





## Finalité:

Améliorer les comportements favorables à la santé des jeunes de 13 à 17 ans.

## Objectif Général:

Améliorer la perception de l'image corporelle des jeunes de 13 à 17 ans, bénéficiaires des 6 séances du programme Like You, afin de réduire les comportements nutritionnels inappropriés et leurs conséquences médicales délétères.

Développer les connaissances sur les liens entre nutrition (alimentation et activités physiques) et poids

Former les professionnels aux enjeux de l'image corporelle des adolescents et des jeunes

Sensibiliser les parents aux enjeux de l'image corporelle à l'adolescence

LIKE YOU 

6 objectifs spécifiques

Contribuer à développer l'esprit critique des jeunes quant aux représentations corporelles dans les médias et réseaux sociaux

Accompagner les professionnels à la mise en place d'un programme éducatif sur l'image corporelle positive des adolescents et des jeunes

Améliorer l'estime de soi des jeunes



# Like You: un programme sur l'image corporelle positive

## Concrètement:

- Un programme en **6 séances hebdomadaires de 2 heures**
  - Des variations de contenus selon l'âge : **13-15 ans** (collège) et **15-17 ans** (lycée)
  - Un travail sur **l'acceptation de soi et les influences sociétales**
  - Une **approche globale et positive** mettant en avant les **compétences et les capacités de l'individu** à s'accepter dans son **schéma corporel**
- 
- Une présentation sous forme de **mallette pédagogique** incluant tous les outils nécessaires à la compréhension et à la mise en place du programme
  - Un **site internet dédié** fournit des ressources complémentaires sur la thématique de l'image corporelle
  - un **dispositif de formation** réalisé par ÉquiLibre et les Promotion Santé pour mettre en œuvre le programme en Pays de la Loire et en Nouvelle - Aquitaine



Site internet:

<https://sites.google.com/promotion-sante-na.org/moncorpsavivre/accueil>



## 1- Existence de facteurs qui influencent sa construction



### MÉDIAS

Idéaux corporels véhiculés par les médias et les réseaux sociaux



### FAMILLE

Valeurs, croyances et commentaires sur le corps au sein de la famille



### PAIRS

Comparaisons sociales et influence des amis et camarades



### NORMES SOCIALES

Normes et idéaux corporels propres à la société et à la culture

## 2 – Construction de l'image corporelle liée à:



### PENSÉES

Idées et évaluations à propos de son corps



### ÉMOTIONS

Sentiments associés à son apparence (ex. : fierté, honte, peur...)



### CROYANCES

Convictions et idéaux personnels ou intériorisés sur le corps



### COMPORTEMENTS

Attitudes et actions en lien avec son corps (ex. : alimentation, activité physique, évitement...)

LIKE YOU 

# Pourquoi travailler sur l'image corporelle?



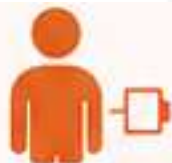
Lorsque la perception de son corps ne correspond pas à ses idéaux ou attentes

**INSATISFACTION CORPORELLE**

Chaque individu est unique: le développement de l'image corporelle est un processus personnel évolutif et influencé par de multiples facteurs tout au long de la vie.

**CONSÉQUENCES**

**IMPACT SUR LA SANTÉ MENTALE**



FAIBLE ESTIME  
DE SOI



DÉTRESSE  
ÉMOTIONNELLE



DÉPRESSION



ANXIÉTÉ  
SOCIALE



ACTIVITÉ PHYSIQUE  
INADAPTÉE

Trop d'activité  
physique (excessive,  
compulsive) ou  
pas assez d'activité  
(sédentarité, évitement).



Ces conséquences  
affectent la santé mentale  
et peuvent altérer le bien-être  
global, les relations sociales  
et la qualité de vie.



# Registre des interventions en prévention et promotion de la santé: ReperPrev



Importance d'aller vers des stratégies efficaces pour améliorer durablement la santé des populations.

Avec ReperPrev, Santé publique France met à disposition des acteurs locaux un outil essentiel pour recenser les programmes de prévention fondés sur des preuves scientifiques ou innovants pour leur permettre de privilégier ceux ayant fait preuve de leur efficacité.

<https://reperprev.santepubliquefrance.fr/exl-php/accueil>

***Le programme Like You a été examiné par le comité d'évaluation de ReperPrev à la fin du mois de janvier 2026.***

***Sur la base des éléments fournis « Like You » est un programme éligible au registre des interventions en prévention et promotion de la santé.***

***Le niveau de preuve sera attribué fin juin 2026***



Merci de votre attention.