

INFLUENCE DES PARENTS SUR L'IMAGE CORPORELLE DES ENFANTS : SYNTHÈSE DES ÉTUDES

Rôle des parents dans l'image corporelle des enfants

Les pratiques parentales défavorables recensées

Les parents ont une responsabilité dans le développement d'une image corporelle négative chez leur enfant. Les paroles des parents durant l'enfance (commentaires sur le poids, encouragements à perdre du poids, taquineries et critiques sur le poids) peuvent avoir des conséquences à tous les âges (Gillison et coll., 2016; Wansink et coll., 2016) :

Durant l'enfance : à risque d'une perception de soi plus négative, d'une plus grande adhésion à des régimes alimentaires néfastes et d'une plus grande adoption de comportements alimentaires problématiques.

À l'âge adulte : à risque d'avoir un indice de masse corporelle plus élevé et d'éprouver de l'insatisfaction par rapport au poids.

Les pratiques parentales favorables recensées

Les parents peuvent exercer une influence positive sur l'image corporelle et sur le bien-être de leur enfant. Voici quelques actions qui permettent de favoriser la construction d'une image corporelle saine et la réduction des risques de développement de troubles d'image corporelle (Carbonneau et coll., 2021; Gillison et coll., 2016; Rodgers et coll., 2024 ; Puhl et coll., 2023) :

- Parler de saine alimentation et d'exercice physique sans leur attribuer des effets sur le poids;
- Prioriser la prise de repas en famille et dans une atmosphère agréable;
- Être un modèle d'image corporelle saine pour son enfant;
- Omettre tout jugement ou reproche face au corps de l'enfant*;
- Proposer des activités qui permettent à l'enfant de connecter avec son corps;
- Inculquer à l'enfant une définition de la beauté qui est plus diversifiée;
- Miser sur ce que le corps peut faire;
- Instruire l'enfant pour favoriser l'utilisation saine des médias sociaux;
- Montrer l'exemple en adoptant les principes de l'alimentation intuitive;
- Adopter un discours motivant face au poids de l'enfant*;
- Valoriser les comportements qui contribuent positivement à l'image corporelle*;
- Faciliter le développement d'une bonne santé au sein du foyer*;
- Être ouvert et disponible lorsque l'enfant partage ses sentiments*.



*Préférences émises par les jeunes

Influence parentale selon le genre

Les comportements et les attitudes nocifs adoptés par la mère en lien avec l'apparence et l'alimentation ont été associés à une augmentation des restrictions alimentaires et à une faible estime corporelle chez les jeunes enfants (Rodgers et coll., 2019). Cela dit, il semblerait que les mères qui sont davantage préoccupées par leur corps sont plus susceptibles d'émettre des commentaires envers leur enfant (Rodgers et coll., 2019).

Une étude a aussi révélé que lorsque les filles sentent que leur mère accepte leur corps, elles semblent avoir moins tendance à se comparer aux autres (Lacerte et coll., 2025). De plus, la perception du père devient importante pour l'appréciation que la fille a de son corps lorsque celle-ci ne perçoit pas d'acceptation corporelle de la part de sa mère (rôle compensatoire)(Lacerte et coll., 2025).

Il est à noter que peu d'études ont analysé le rôle des pères dans le développement de l'image corporelle chez les enfants.

Rôle des parents dans l'identification des troubles du comportement alimentaire

Pratiques parentales défavorables recensées

Ce sont généralement les parents qui sont les premiers à découvrir un trouble du comportement alimentaire (TCA) chez l'enfant et à lui en parler (Ciao et coll., 2020). Toutefois, plusieurs obstacles peuvent les empêcher de s'apercevoir de la présence d'un TCA chez leur enfant (Ciao et coll., 2020 ; Rodgers et coll., 2024) :

- Les symptômes peuvent être sous-estimés;
- Les adolescent(e)s peuvent camoufler leurs préoccupations en présence des parents;
- Les parents peuvent craindre de réagir trop fortement à une situation qui pourrait se régler par elle-même;
- Les changements causés par le développement d'un TCA peuvent être perçus positivement en raison de la culture des diètes et du contrôle du poids omniprésente dans notre société;
- Les parents qui souffrent de problèmes d'image corporelle peuvent ne pas interpréter les signes du trouble comme étant alarmants;
- Il peut être compliqué d'obtenir l'aide et les soins nécessaires. Une étude a dévoilé que les inquiétudes de plusieurs parents qui soupçonnaient avoir détecté un TCA chez leur enfant avaient été banalisées par un(e) professionnel(le) de la santé.

Les pratiques parentales favorables recensées

Voici quelques conseils pour favoriser l'identification d'un TCA tels que suggérés par des parents d'adolescents(e)s ayant un TCA et par des adolescents(e)s avec un TCA dans l'étude de Ciao et coll. (2020) :

- Avoir des connaissances de base en lien avec les TCA;
- Être conscient(e)s des comportements habituels de son enfant (alimentation, exercice physique, relations sociales) et ainsi repérer certains changements indiquant l'apparition d'un TCA;
- Discuter de l'identification d'un TCA de manière franche et honnête, tout en montrant son soutien;
- Offrir un traitement le plus rapidement possible afin d'éviter que le TCA s'imprègne dans la routine de l'adolescent(e) et que le traitement nécessite de perturber le quotidien;

Sources :

- Carboneau, N., Hamilton, L., & Musher-Eizenman, D. R. (2021). From dieting to delight : Parenting strategies to promote children's positive body image and healthy relationship with food. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 62(2), 204-212. <https://doi.org/10.1037/cap0000274>
- Ciao, A. C., Lebow, J., VandenLangenberg, E., Ohls, O., & Berg, K. C. (2020). A qualitative examination of adolescent and parent perspectives on early identification and early response to eating disorders. *Eating Disorders*, 30(3), 249-266. <https://doi.org/10.1080/10640266.2020.1805960>
- Gillison, F. B., Lorenc, A. B., Sleddens, E. F., Williams, S. L., & Atkinson, L. (2016). Can it be harmful for parents to talk to their child about their weight ? A meta-analysis. *Preventive Medicine*, 93, 135-146. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.10.010>
- Lacerte, R., Rochette, S., Dumas, A., Tanguay, C., Ferdais, E., Carboneau, N., & Lavigne, G. (2025). Perceived body acceptance by parents, body image, and intuitive eating in adolescent girls : A look at each parent's role. *European Review Of Applied Psychology*, 75(2), 101044. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2024.101044>
- Puhl, R. M., Lessard, L. M., Foster, G. D., & Cardel, M. I. (2023). Parent-child communication about weight : Priorities for parental education and support. *Pediatric Obesity*, 18(6). <https://doi.org/10.1111/ijpo.13027>
- Rodgers, R. F., Wertheim, E. H., Damiano, S. R., & Paxton, S. J. (2019). Maternal influences on body image and eating concerns among 7- and 8-year-old boys and girls : Cross-sectional and prospective relations. *International Journal Of Eating Disorders*, 53(1), 79-84. <https://doi.org/10.1002/eat.23166>
- Rodgers, R. F., Gordon, A. R., Burke, N. L., & Ciao, A. (2024). Parents and caregivers as key players in the prevention and identification of body image concerns and eating disorders among early adolescents. *Eating Disorders*, 32(6), 703-726. <https://doi.org/10.1080/10640266.2024.2366546>
- Wansink, B., Latimer, L. A., & Pope, L. (2016). "Don't eat so much : " how parent comments relate to female weight satisfaction. *Eating And Weight Disorders - Studies On Anorexia Bulimia And Obesity*, 22(3), 475-481. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0292-6>