



Bien dans sa tête, bien dans sa peau

Quels sont les effets du programme chez les jeunes ?

Contexte et objectifs de l'étude

Qu'est-ce que le programme BTBP ?



Un **programme d'intervention en milieu scolaire** qui vise à promouvoir une image corporelle positive et l'adoption de saines habitudes de vie

Un programme offert par



depuis plus de 20 ans

Des thèmes variés

- La saine alimentation
- Le poids naturel
- L'acceptation et la valorisation de soi

Objectifs de l'évaluation



- Analyser les **effets à court et à moyen termes** du programme BTBP sur la satisfaction à l'égard de l'image corporelle et de ses déterminants
- Identifier des **améliorations** potentielles à apporter au programme

Méthodologie

5 ateliers ont été évalués



Échantillon

- Élèves de 1^{re} et de 4^e secondaire de 2 écoles du Québec
- 401 élèves exposés au programme BTBP dans l'école cas
- 339 jeunes non exposés dans l'école témoin



Collecte de données en 3 temps

- Les jeunes sont invités à répondre à un questionnaire
- Avant le début de l'intervention (oct. 2016)
 - 8 mois plus tard (effets à court terme)
 - 12 mois plus tard (effets à moyen terme)



Analyses statistiques

- Visent à étudier l'évolution des jeunes dans le temps selon qu'ils ont participé ou non au programme BTBP
- Tiennent compte du sexe et du niveau scolaire des jeunes

Effets du programme BTBP

Bien-être psychologique

- Amélioration du niveau d'estime de soi
- Évolution plus favorable de la satisfaction à l'égard de son apparence

Attitudes

- Perception moins négative des personnes obèses
- Stabilité de la sensibilité à l'influence des médias (alors qu'il y a une hausse chez les non exposés)

Aucun effet négatif, ni aucun effet sur les autres indicateurs mesurés



Jeunes exposés à BTBP

Connaissances

- Niveau plus élevé de connaissances sur les poids et l'image corporelle

Comportements

- Baisse de la fréquence de manipulation des photos partagées en ligne chez les filles seulement
- Probabilité plus faible d'avoir tenté de gagner du poids



Des résultats remarquables après seulement 5 heures d'exposition : imaginons les effets d'une intervention plus soutenue !

Recommandations

Pistes d'amélioration proposées pour rendre BTBP encore plus efficace



Exposition plus large et plus soutenue

Offrir les ateliers BTBP à plusieurs reprises durant le parcours scolaire des jeunes, dès le primaire, au moins 5 heures par année

Environnements propices aux changements de comportements

Intervenir sur les différents contextes entourant les jeunes (parents, intervenants scolaires, secteurs mode, médias et publicité, etc.)

Révision et amélioration du contenu de certains ateliers

S'assurer que chaque atelier transmette des connaissances et initie des changements d'attitudes, mais aussi de comportements