

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

L'IMAGE CORPORELLE DES ÉTUDIANTS QUÉBÉCOIS  
LORS DE LA TRANSITION À L'UNIVERSITÉ

ESSAI DE 3<sup>e</sup> CYCLE PRÉSENTÉ  
COMME EXIGENCE PARTIELLE DU  
DOCTORAT CONTINUUM D'ÉTUDES EN PSYCHOLOGIE  
(PROFIL INTERVENTION)

PAR  
CAMIE DUHAMEL

AOÛT 2020

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES  
DOCTORAT CONTINUUM D'ÉTUDES EN PSYCHOLOGIE  
(PROFIL INTERVENTION) (D. Ps.)

**Direction de recherche :**

---

Marie-Pierre Gagnon-Girouard, Ph. D.	directrice de recherche
--------------------------------------	-------------------------

**Jury d'évaluation de l'essai :**

---

Marie-Pierre Gagnon-Girouard, Ph. D.	directrice de recherche
--------------------------------------	-------------------------

---

Yvan Lussier, Ph. D.	évaluateur interne
----------------------	--------------------

---

Jacinthe Dion, Ph. D.	évaluatrice externe
-----------------------	---------------------

## Sommaire

La présente étude vise à étudier l'image corporelle des étudiants québécois durant la transition à l'université via trois objectifs spécifiques: (1) observer le changement au niveau de l'image corporelle durant la première année universitaire, (2) identifier les prédicteurs de l'image corporelle au début de l'année et (3) identifier les prédicteurs du changement d'image corporelle en cours d'année. L'étude a été présentée au début de l'année scolaire 2015-2016 aux étudiants en première année d'études universitaires à l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR). Ces derniers étaient encouragés à participer au projet de recherche en complétant une banque de questionnaires auto-rapportés en ligne à quatre reprises durant l'année. Les construits étudiés couvraient différents aspects de l'image corporelle (satisfaction liée au poids et à l'apparence, désir de muscularité, préoccupation quant au poids et à l'apparence), ainsi que les prédicteurs anticipés (poids, tendance à la comparaison sociale, changement du lieu de cohabitation). Au total, 140 étudiants, ayant en moyenne 20,72 ans ( $ET = 2,34$ ), ont accédé au lien menant aux questionnaires du temps 1 (T1) de l'étude. Le nombre de participants était de 61 au temps 2 (T2), de 31 au temps 3 (T3) et de 24 au temps 4 (T4). En moyenne, aucun changement significatif de l'image corporelle n'a été observé durant la première année d'études universitaires, mais l'image corporelle de la plupart des participant s'est soit améliorée ou détériorée entre le premier et le troisième temps de mesure. Seule la comparaison sociale a prédit l'image corporelle en début d'année et il a été impossible de répondre au troisième objectif puisqu'aucun changement d'image global n'a été observé. Ces résultats diffèrent de ceux obtenus dans les études précédentes.

## Table des matières

Sommaire .....	iii
Liste des tableaux .....	vii
Remerciements .....	viii
Introduction .....	1
Contexte théorique .....	5
L'image corporelle .....	6
Définition et dimensions de l'image corporelle .....	7
Pertinence clinique de l'étude de l'image corporelle .....	9
Pertinence de l'étude du désir de musculation .....	11
Transitions de vie .....	17
Transition à l'université .....	20
Déterminants de l'image corporelle lors de la transition à l'université .....	24
Poids .....	25
« Freshman 15' » .....	26
Comparaison sociale .....	29
Situation de cohabitation .....	32
Objectifs et hypothèses de l'étude .....	34
Méthode .....	36
Participants .....	37
Déroulement .....	38
Instruments de mesure .....	41

Mesures de l'image corporelle .....	41
<i>Body Esteem Scale</i> .....	42
<i>Drive for Muscularity Scale</i> .....	42
<i>Eating Disorder Examination-Questionnaire</i> .....	44
Mesure des prédicteurs .....	44
Poids .....	44
Comparaison sociale .....	45
Statut de cohabitation .....	46
Stratégies d'analyses statistiques .....	46
Objectif 1 .....	46
Objectifs 2 et 3 .....	48
Résultats .....	49
Statistiques descriptives .....	50
Vérification des hypothèses .....	50
Objectif 1 - Effet du temps sur l'image corporelle .....	52
Analyses à posteriori .....	52
Objectif 2 – Prédiction de l'image corporelle au début de l'année .....	54
Objectif 3 – Prédiction de l'image corporelle en cours d'année .....	55
Discussion .....	56
Effet du temps sur l'image corporelle .....	57
Prédiction de l'image corporelle au début de l'année .....	62
Prédiction de l'image corporelle en cours d'année .....	64

Forces et limites de l'étude .....	64
Pistes de recherche futures .....	69
Conclusion .....	72
Références .....	74
Appendice A. Questionnaire socio-démographique .....	87
Appendice B. Questionnaire socio-démographique écourté .....	91
Appendice C. Body Esteem Scale (BES).....	93
Appendice D. Drive for Muscularity Scale (DMS) .....	95
Appendice E. Eating Disorder Examination-Questionnaire (EDE-Q).....	97
Appendice F. Physical Appearance Comparison Scale (PACS).....	103

## Liste des tableaux

### Tableau

1	Variables sociodémographiques de l'échantillon au T1.....	39
2	Image corporelle et prédictors aux quatre temps de mesure .....	51
3	Fréquences en pourcentage des groupes d'évolution de l'image corporelle entre le T1 et le T3 .....	53
4	Image corporelle au T1 selon le groupe d'appartenance.....	54
5	Résumé de l'analyse de régression linéaire des prédictors anticipés de l'image corporelle (satisfaction par rapport à son apparence).....	55



## **Remerciements**

C'est une dure tâche que celle de remercier à la hauteur de leur contribution toutes les personnes qui m'ont permis de mener ce projet à terme en bonne santé mentale, et ce, sur un nombre de pages qui n'égale pas celui du présent essai! J'ai l'immense privilège de côtoyer des individus remarquables sur une base quotidienne et ils me permettent sans aucun doute d'aller un peu plus haut, un peu plus loin dans toutes les sphères de ma vie.

Celle à qui je dois aujourd'hui de déposer mon essai doctoral et d'achever une partie significative de ce doctorat clinique en étant demeurée authentique est la merveilleuse personne qui a dirigé mon essai doctoral, Marie-Pierre Gagnon-Girouard. Je manque de mots pour exprimer ma gratitude tant ton attitude positive, ton investissement, ton ouverture d'esprit, ton professionnalisme et ton intégrité ont été significatifs dans mon parcours doctoral. Merci de m'avoir offert une direction de recherche humaine et d'aussi grande qualité. Ça me fait chaud au cœur de penser aux futures générations de cliniciens et chercheurs qui auront la même chance.

Je tiens également à remercier les membres de mon jury d'évaluation, Yvan Lussier et Jacinthe Dion, pour le temps et l'énergie dédiés à rendre cet essai meilleur.

Il m'importe ensuite d'exprimer ma reconnaissance à la famille extraordinaire qui m'entoure. Merci maman, papa, grand-mère et Dahic pour votre façon unique et belle de m'aimer. Merci pour vos personnalités uniques, votre écoute, votre générosité, votre

résilience incroyable et d'être là peu importe. La réalisation de ce projet repose sur les apprentissages que vous m'avez inculqués et a été possible grâce à votre soutien.

Je remercie également ma deuxième famille, mes amis en or, de toujours, de Sherbrooke et de Trois-Rivières, qui me donnent la confiance, la joie, le soutien et l'amour que je n'aurais jamais espéré recevoir de façon aussi inconditionnelle en amitié. J'ai une pensée particulière pour ma sœur, Alice. Tu changes régulièrement ma façon d'aborder la vie et rends la mienne meilleure. Merci également à Coralie d'avoir illuminé mon parcours doctoral (et la suite à venir) avec ton étincelle et ta profondeur. Merci enfin à mes partenaires de rédaction de feu, Cynthia, Claudie, Coralie, Audrey, Alice, Lucie, Andrée-Anne, Josiane et Nadia. Le tout a été bien plus agréable avec votre soutien et votre compagnie/ nourriture/ breuvages!

Je termine en remerciant mon partenaire de vie Michael. Les 8 dernières années sont passées de bonheur à bonheur plus grand grâce à ton amour, ta complicité, ta solidité, ta sensibilité et ton ouverture. Merci d'avoir été à mes côtés pour la réalisation de ce projet doctoral, les déménagements que ces longues études ont entraînés, les défis qu'on s'est imposés, les rires, les pleurs et pour les nombreux autres projets à venir. Tu illumines mon quotidien et me fais rêver plus grand!

## Introduction

Il est bien établi dans la littérature que la perception qu'une personne a de son propre corps n'est pas nécessairement juste ou statique (Rozin & Fallon, 1988). Les expériences subjectives d'un individu par rapport à son apparence ont souvent un plus grand pouvoir psychologique que la réalité objective ou sociale de son apparence (Cash, 2004). Durant leur vie, les êtres humains surveillent leur corps, non seulement pour déterminer s'ils sont confortables ou en santé, mais également pour évaluer leur valeur et déterminer s'ils seront acceptés par les autres (Nettleton & Watson, 1998). À ce propos, la société jouerait un grand rôle dans le développement des perceptions à l'égard du corps et influencerait la façon dont les individus entrent en relation avec autrui et avec eux-mêmes (Price, 2010). À son tour, l'image corporelle, soit l'évaluation qu'un individu fait de son apparence, influencerait les émotions, les croyances, les buts et les comportements de l'individu (Price, 2010). Par exemple, certains pourraient participer à un cours d'aérobic parce qu'ils considèrent que leur corps est assez fort pour effectuer les activités du cours et parce qu'ils croient que les cours d'aérobic contribuent à leurs fonctions corporelles. D'autres pourraient adopter le même comportement pour des raisons différentes, par exemple pour perdre du poids et se sentir plus séduisants. Dans l'ensemble, l'image corporelle semble importante pour comprendre les enjeux fondamentaux de l'identité (Withbourne & Skultety, 2002).

En outre, la littérature souligne que certaines étapes de vie, spécifiquement les périodes de transitions majeures, sont particulièrement significatives au niveau de l'évolution de l'image corporelle (Heatherton, Mahamedi, Striepe, Field, & Keel, 1997). Parmi celles-ci, la transition à l'université présente de nombreuses spécificités et semble constituer une période clé dans l'évolution de l'image corporelle (Wethington, 2005). En effet, l'emphase attribuée à l'apparence physique serait particulièrement notable pour les étudiants universitaires (Sheldon, 2010), alors qu'ils vivent des changements sociaux importants (Duclos, Cook-Darzens, de Rincquesen, Doyen, & Mouren, 2014) et que l'acceptation sociale, les rencontres amoureuses et l'identité, thèmes centraux lors de cette transition, dépendent fortement de l'apparence physique (Novella, Gosselin, & Danowski, 2015). La présente étude s'intéresse à ces spécificités et vise à documenter, par un devis longitudinal, l'évolution de l'image corporelle chez les étudiants québécois qui débute l'université.

Dans un premier temps, le contexte théorique menant à la question de recherche sera présenté. L'image corporelle, ainsi que ses différentes dimensions, seront d'abord définies, puis la pertinence clinique de son étude sera soulevée. Par la suite, l'importance des transitions de vie dans l'étude de l'image corporelle, plus spécifiquement la transition à l'université, sera exposée. Enfin, les objectifs de l'étude seront présentés. Dans un deuxième temps, la méthode utilisée, notamment les participants de l'étude, les instruments de mesure, le déroulement et les analyses effectuées, sera exposée. Dans un troisième temps, les résultats découlant de la recherche et des analyses exécutées seront

divulgués. Dans un dernier temps, les implications des résultats obtenus ainsi que les forces et les limites de l'étude seront discutées.

## **Contexte théorique**

Le contexte théorique vise à mettre en perspective le contexte dans lequel la présente étude s'inscrit. La première partie du contexte théorique introduit le construit d'image corporelle. Sa définition et ses dimensions sont d'abord présentées, suivie de la pertinence clinique de son étude, entre autres celle d'examiner le désir de musculation, une dimension de l'image corporelle de plus en plus préconisée dans la société. La deuxième partie du contexte s'attarde à l'importance des transitions de vie, particulièrement la transition à l'université, dans la compréhension de l'image corporelle. La troisième partie du contexte théorique présente les déterminants à considérer dans l'étude de l'image corporelle lors de la transition à l'université, plus spécifiquement le poids, dont le phénomène du « Freshman 15' », la comparaison sociale et la situation de cohabitation. Enfin, les objectifs et les hypothèses de la présente étude sont exposés.

### **L'image corporelle**

Pour bien comprendre le construit de l'image corporelle, il importe de bien comprendre à quoi il réfère, comment il est opérationnalisé dans la littérature et quelles sont les différentes dimensions qui en font partie selon les chercheurs qui se sont attardés à son étude. Les paragraphes suivants abordent ces questions.



### Définition et dimensions de l'image corporelle

L'image corporelle est un construit vaste et ardu à définir (Allen, 2010; McCabe & Ricciardelli, 2004). Une définition classique du construit propose que l'image corporelle soit définie comme l'image qu'a un individu de la forme et de la taille de son propre corps ainsi que les sentiments qu'il a à propos de ses caractéristiques corporelles et des parties de son corps (Rusticus, Hubley, & Zumbo, 2008). Grogan (2008) précise que l'image corporelle englobe généralement des éléments tels que l'évaluation de la taille corporelle, l'évaluation de l'attrait corporel et physique, ainsi que les émotions associées à la forme et à la taille du corps. Pour sa part, Cash (2004) la conceptualise comme une expérience psychologique d'*embodiment* qui englobe, notamment, les perceptions de soi liées au corps, les attitudes par rapport à soi ainsi que les croyances, pensées, émotions et comportements d'un individu en lien avec son corps. L'*embodiment* réfère aux processus par lesquels les acteurs sociaux vivent leur individuation, leur identité et leur mode de vie à travers le médium du corps (Gilleard & Higgs, 2018).

Une multitude de définitions supplémentaires, comportant toutes leurs spécificités, sont proposées dans la littérature. L'opérationnalisation du construit diffère en fonction des champs d'intérêt spécifiques et des objectifs des différents chercheurs (Grogan, 2006). L'image corporelle est définie par certains auteurs en termes de facteurs perceptuels (c'est-à-dire la mesure avec laquelle un individu est capable de juger correctement son apparence sur plusieurs dimensions physiques, comme par exemple, l'estimation de la taille de son corps; Gleaves, Williamson, Eberenz, Sebastian, & Barker, 1995) et par

d'autres, en termes de facteurs attitudeaux (cognitions, affects et comportements vis-à-vis l'apparence physique; Cash, 2012). Ces derniers évaluent, à leur tour, le construit par des dimensions soit évaluative-affective ou cognitive-comportementale (Cash, 2002). La plupart des auteurs s'entendent toutefois à l'effet que l'image corporelle est un construit complexe et multidimensionnel (Cash, 2004; Grogan, 2006; Jung & Peterson, 2007).

Pour l'étudier plus précisément, de nombreuses recherches dans le domaine de l'image corporelle ciblent un construit plus étroit qualifiant une valence positive ou négative de l'image (p. ex., satisfaction ou insatisfaction; Grogan, 2008). Parmi ceux-ci, on relève fréquemment l'étude de l'insatisfaction corporelle, qui réfère à une évaluation subjective négative de son corps (Stice & Shaw, 2002). Certains auteurs argumentent que, tout comme le construit général de l'image corporelle, l'insatisfaction corporelle est multidimensionnelle, comportant des dimensions perceptuelles et affectives (Cash, 2004; McCabe & Ricciardelli, 2004; Tiggemann, 2004). Contrairement, d'autres auteurs la définissent comme étant la composante affective du construit multi-dimensionnel de l'image corporelle, c'est-à-dire la façon dont l'individu se sent par rapport à son corps (Gleaves, Williamson, Eberenz, Sebastian, & Barker, 1995). Il est possible d'évaluer l'insatisfaction par rapport au corps en général (p. ex., Body Esteem Scale; Mendelson & White, 2001) ou par rapport à des parties du corps en particulier (p. ex., Body Parts Satisfaction Scale; Frederick, Bohrnstedt, Hatfield, & Berscheid, 2014). Un compromis entre ces deux méthodologies consiste à s'intéresser à différentes dimensions de l'image corporelle (p. ex., poids, apparence).

Plusieurs raisons cliniques appuient la pertinence d'étudier l'image corporelle. La section qui suit en fait état.

### **Pertinence clinique de l'étude de l'image corporelle**

La littérature relève de nombreuses conséquences physiques et psychologiques liées au fait d'avoir une mauvaise image corporelle, et ce, autant chez les hommes que chez les femmes (Van den Berg et al., 2007). De nombreux chercheurs soulignent, notamment, l'importance centrale d'une image corporelle négative au niveau du développement et du maintien des troubles du comportement alimentaire (Anshutz, Engels, & Van Strien, 2008; Delinsky & Wislon, 2008; Kluck, 2010; Slevec & Tiggemann, 2011; Stice, 2002; Tom, Chen, Liao, & Shao, 2005; Van den Berg et al., 2007), particulièrement comme facteur de motivation pour suivre un régime (Gleaves, Williamson, Eberenz, Sebastian, & Barker, 1995; Striegel-Moore, 2001; Van den Berg et al., 2007). L'insatisfaction corporelle est également identifiée comme étant le meilleur prédicteur des troubles du comportement alimentaire par les études longitudinales réalisées (Gleaves et al., 1995) et comme une dimension psychopathologique majeure sous-tendant l'anorexie et la boulimie (Allen, 2010). La prévalence et la gravité de l'anorexie et de la boulimie semblent se répandre à travers le monde, tout comme l'insatisfaction corporelle (Allen, 2010) et la littérature indique que l'image corporelle est remarquablement résistante au changement dans une population ayant déjà développé un trouble du comportement alimentaire (Wang, Haynos, Wall, Chen, Eisenberg, & Neumark-Sztainer, 2019).

En outre, les analyses de Parra-Fernández et al. (2018), réalisées auprès de 454 étudiants universitaires en Espagne, montrent que 17 % des étudiants sont à risque de souffrir d'orthorexie nerveuse et suggèrent que ces derniers ont une prévalence d'insatisfaction corporelle significativement plus élevée que les étudiants qui ne sont pas à risque de souffrir d'orthorexie nerveuse (26,3 % versus 12,4 %). Les chercheurs définissent l'orthorexie nerveuse comme un comportement névrotique caractérisé par l'obsession d'une alimentation saine et pouvant mener à des troubles physiques, psychologiques et sociaux sévères (Parra-Fernández et al., 2018).

La littérature associe également l'insatisfaction corporelle à une faible estime de soi (Fairburn, Shafran, & Cooper, 1999; Ninot, Fortes, & Delignères, 2001 ; Tom et al., 2005; Van den Berg et al., 2007), des perturbations affectives (Gleaves & Eberenz, 1995; Hoffmann & Warschburger, 2018), des symptômes dépressifs et une détresse importante (Van den Berg et al., 2007), à de l'exercice compulsif (Hoffmann & Warschburger, 2018) et à une moindre qualité de vie (Kolodziejczyk et al., 2015). L'Institut national sur l'abus de drogues met également l'accent sur les risques associés à l'utilisation de stéroïdes anabolisants, symptôme associé à des problèmes au niveau de l'image corporelle (McCreary, Sasse, Saucier, & Dorsch, 2004). À ce sujet, Spitzer, Henderson et Zivian (1999) notent que le taux d'utilisation des stéroïdes anabolisants chez les hommes est équivalent à la prévalence de la boulimie et plus important que la prévalence de l'anorexie chez les femmes. On note, de plus, qu'une attitude corporelle négative est directement

associée à la dépression, à l'anxiété et à des comportements malsains liés à l'exercice (Cahill & Mussap, 2007; Dittmar, 2009; Grogan, 2016; Hargreaves & Tiggemann, 2009).

À l'opposé des conséquences négatives associées à une mauvaise image corporelle, plusieurs auteurs associent une bonne image corporelle à des conséquences positives. Cox, Ard, Beasley, Fernandes, Howard et Affuso (2011) ont notamment observé que moins les femmes se préoccupaient de la forme de leur corps, plus leur qualité de vie augmentait. De la même façon, ils ont observé que moins les hommes étaient insatisfaits avec leur image corporelle générale, plus leur qualité de vie augmentait. En outre, l'étude réalisée par Da Silva, Campos et Marôco (2018) auprès de 2198 étudiants universitaires au Brésil et au Portugal montre que les étudiantes qui sont moins préoccupées par la forme de leur corps et les étudiants qui se montrent moins insatisfaits par rapport à leur corps ont une meilleure qualité de vie. Ces données appuient l'importance du construit de l'image corporelle et la pertinence de poursuivre son étude pour mieux comprendre et réagir à ses effets.

**Pertinence de l'étude du désir de musculation.** Il importe également d'ajuster la façon de mesurer l'image corporelle en fonction du contexte et de l'évolution du construit (Brewis, Wutich, Falletta-Cowden, & Rodriguez-Soto, 2011). En effet, puisque les standards de beauté sont en constante évolution et qu'ils sont tributaires du contexte social et culturel (Grogan, 2008), la conceptualisation de l'image corporelle s'adapte et de nouvelles dimensions font leur apparition pour mieux expliquer l'image corporelle dans

l'ère du temps (Karazsia, Murnen, & Tylka, 2017). Au cours des dernières années, le poids et le désir de minceur étaient au centre des dimensions étudiées. La société actuelle préconise, toutefois, un corps de plus en plus athlétique et musclé, ce qui entraîne une mutation des standards de beauté (McCabe & Ricciardelli, 2001; McCreary & Sadava, 2001) et, conséquemment, la pertinence d'étudier le désir de musculation comme dimension de l'image corporelle.

Le désir de musculation est de plus en plus étudié et réfère au désir de renforcer sa musculature (Tod, Morrison, & Edwards, 2012). La littérature en lien avec cette variable confirme son importance pour expliquer la façon dont l'image corporelle s'articule au sein de la société occidentale actuelle, plus particulièrement chez la population masculine, mais également chez les femmes. Alors que, durant les dernières décennies, les femmes tendaient à idéaliser un corps très mince, les hommes semblaient désirer davantage un corps comportant le moins de masse adipeuse et le plus de masse musculaire possible (Cho & Lee, 2013; Harvey & Robinson, 2003; Karazsia et al., 2017; McCabe & Ricciardelli, 2004; Ricciardelli & McCabe, 2001; Ridgeway & Tylka, 2005). Ce phénomène correspond aux standards sociaux qui encouragent les garçons et les hommes à avoir un corps beaucoup plus musclé que le corps moyen (McCreary & Sadava, 2001). À cet effet, Rodin, Silberstein et Striegel-Moore (1984) expliquent que la musculature définit le corps masculin idéal, car elle est associée à des attributs masculins stéréotypés tels que le pouvoir, le contrôle, la domination et l'agressivité. Les hommes subissent donc une pression socioculturelle pour atteindre un corps idéal (McCabe & Ricciardelli, 2004),

caractérisé par une certaine musculature (Grogan, 2008; Rodin et al., 1984), et rapportent, conséquemment, une insatisfaction corporelle grandissante en lien avec la muscularité (McCreary & Sadava, 2001; Tiggemann, 2004). La préférence pour un idéal large et musclé se développerait autour de l'âge de six à sept ans, augmenterait avec l'âge et atteindrait son apogée entre le début de l'adolescence et le début de l'âge adulte (Ricciardelli & McCabe, 2001).

Plusieurs études soutiennent l'existence du désir de muscularité chez les garçons et les hommes. Par exemple, Pope et al. (2000) ont démontré que les hommes choisissent souvent la forme musculaire mésomorphe comme étant leur idéal. Le type mésomorphe est l'un des trois types de la classification du physique humain établie par Sheldon (Janssen & Whiting, 1984) et est caractérisé par un corps musclé et athlétique (Maddan, Walker, & Miller, 2008). Plusieurs chercheurs ont également mis en évidence que de nombreux adolescents et adultes de sexe masculin croient que les femmes recherchent un degré élevé de muscularité dans leur idéal masculin (p. ex. Cohn & Adler, 1992; Jacobi & Cash, 1994; O'Dea & Abraham, 1999). En outre, un grand nombre de garçons et hommes ayant un poids normal suivraient un régime pour prendre du poids, même s'il n'y a aucune raison apparente (en lien avec la santé) de le faire (Jones, 2001; McCreary, 2002; McCreary & Sadava, 2001; McCreary & Sasse, 2002). À cet effet, McCabe, Ricciardelli et Finemore (2002) rapportent une forte corrélation positive entre le fait de suivre un régime pour prendre du poids et faire de l'exercice pour prendre du poids, autant chez les adolescents que les adolescentes. Il est également démontré que les hommes de tous âges

sont plus susceptibles que leurs homologues de sexe féminin de prendre des stéroïdes anabolisants-androgènes afin d'augmenter leur masse musculaire (Pope, Gruber, Choi, Olivardia, & Phillips, 1997; Wang, Yesalis, Fitzhugh, Buckley, & Smiciklas-Wright, 1994). Enfin, Cho et Lee (2013) ont mesuré les biais attentionnels d'hommes et de femmes ayant différents niveaux d'insatisfaction corporelle en mesurant le temps et l'orientation de leurs regards alors qu'ils étaient exposés à des images de silhouettes minces, normales, musclées et grasses. Les auteurs rapportent que les hommes ayant un niveau élevé d'insatisfaction corporelle ont regardé significativement plus longtemps et plus fréquemment les corps musclés que les corps normaux ou gras présentés, comparativement aux hommes avec un faible niveau d'insatisfaction corporelle. Les résultats n'ont pas été significatifs pour les autres types de corps chez les hommes. Les deux groupes d'hommes (niveaux d'insatisfaction corporelle élevé et faible) ont également évalué les corps musclés comme étant les plus attirants.

McKinley (2006) souligne que le phénomène du désir de muscularité est lié à un effet de cohorte, les jeunes hommes adultes d'aujourd'hui mettant plus d'emphasis sur la musculature qu'auparavant. À cet effet, l'auteure rapporte les résultats de Pope, Olivardia, Gruber et Borowiecki (1999) qui ont constaté que les figurines d'action, telles que *GI Joe*, sont devenues plus musclées depuis les années 1960, jusqu'à ce que certaines poupées actuelles soient plus musclées que les *bodybuilders*. Elle souligne également les constats de Leit, Pope et Gray (2001), qui stipulent que les hommes figurant dans les plis centraux des magazines *Playgirl* sont devenus plus musclés au cours des 25 dernières années. Les



résultats de la méta-analyse effectuée par Karazsia et al. (2017) ne supportent pas l'existence de cet effet de cohorte, mais leurs données en lien avec le désir de muscularité ne s'appuient que sur une période de 14 ans.

Bien que l'importance du construit soit mise en évidence chez la population masculine, les résultats de certains chercheurs (p. ex., Hoffmann & Warschburger, 2018; McCabe et al., 2002; McCreary et al., 2004; Tod, Morrison, & Edwards, 2012) appuient la pertinence de l'étudier chez les femmes également. Alors que la silhouette féminine idéale a été associée à la minceur durant plusieurs décennies, les standards évoluent aujourd'hui pour qu'elle ne soit pas seulement mince, mais également musclée et athlétique (Benton & Karazsia, 2015; Homan, McHugh, Wells, Watson, & King, 2012). En effet, de récentes études montrent que l'image corporelle des jeunes femmes adultes est similairement affectée par l'exposition à des images de femmes qui sont minces qu'à des images de femmes qui sont minces et légèrement à modérément musclées (Benton & Karazsia, 2015; Homan et al., 2012). Les auteurs précités encouragent la mesure du désir de muscularité pour mieux étudier l'image corporelle des femmes comme des hommes. En outre, les résultats de Tod et al. (2012) montrent un désir de muscularité et l'utilisation de stratégies pour augmenter la muscularité autant chez les adolescentes que chez les adolescents. Ils notent que ces stratégies liées à la muscularité sont souvent combinées à des stratégies de prise ou de perte de poids en fonction de jugement de leur poids versus l'idéal corporel social perçu. De leur côté, Hoffmann et Warschburger (2018) montrent des niveaux comparables de préoccupations liées à la forme corporelle, au poids et à la

muscularité au niveau des profils d'image corporelle dans leur échantillon de 758 participants masculins et féminins âgés entre 14 et 22 ans. Enfin, McCreary et al. (2004) soulignent que le désir de muscularité s'étudie tout autant chez les femmes, de la même façon que les symptômes des troubles du comportement alimentaire et la recherche de minceur sont pertinents à évaluer chez les hommes aussi. En effet, la force et la prévalence de ces construits sont plus significatives chez l'un des deux sexes, mais ont un effet chez les individus de l'autre sexe également, lorsqu'ils sont présents (McCreary et al., 2004; Tod et al., 2012).

Au niveau clinique, le désir de muscularité est associé avec plus symptômes dépressifs, de compulsions à boire de l'alcool, de comportements de diètes et une plus grande consommation de produits visant l'augmentation de la musculature chez les jeunes adultes masculins étudiés (Eik, Austin, Blashill, Murray, & Calzo, 2018).

En somme, la littérature fait ressortir l'importance du désir de muscularité dans l'étude de l'image corporelle. Cafri et Thompson (2004) soulignent que la recherche sur l'image corporelle est limitée étant donné son emphase quasi-exclusive sur la minceur comme idéal corporel et son ignorance du désir de muscularité. McCabe et Ricciardelli (2003) notent, de plus, qu'il y a confusion dans la littérature quant à la prise de poids et la prise de masse musculaire chez les garçons, ce qui appuie la pertinence de mesurer le désir de muscularité et de tenir compte de son impact dans l'étude de l'image corporelle.

### **Transitions de vie**

L'image corporelle est un construit qui évolue dans le temps (Algars et al., 2009; Allen, 2010; Karazsia et al., 2017; Oberg & Tornstam, 1999; Rusticus et al., 2008; Sanchez, 2003; Shroff & Thompson, 2004; Stanford & McCabe, 2002; Tiggemann & McCourt, 2013). Heatherton et al. (1997) expliquent que le contexte qui influence l'image corporelle et la façon dont elle se développe comprend des effets reliés à l'âge, tels des changements dans les tâches de la vie, l'interaction du contexte biologique et culturel ainsi que des effets de cohorte, notamment l'évolution des normes d'attractivité dans le temps. Dans ce contexte, les transitions de vie apparaissent comme étant des périodes charnières qui déstabilisent la trajectoire en cours et face auxquelles les individus recherchent des stratégies pour s'adapter au nouveau contexte (Wethington, 2005). Ces périodes correspondent généralement à des changements importants au niveau de l'image corporelle.

Les transitions en lien avec la scolarité (de l'adolescence au début de l'âge adulte) sont associées à des changements au niveau des groupes de pairs, des horaires ainsi que des activités de loisirs, ce qui peut affecter significativement les perceptions et les comportements liés à la santé et à l'apparence (Wethington, 2005). Bucchianeri, Arikian, Hannan, Eisenberg et Neumark-Sztainer (2013) se sont intéressés à l'image corporelle durant cette période. Ils ont étudié l'insatisfaction corporelle de 1902 participants aux États-Unis en trois temps de mesure, sur une période de dix ans. Leurs résultats indiquent une augmentation linéaire de l'insatisfaction corporelle du début de l'adolescence à la vie

de jeune adulte. Plus spécifiquement, ils ont observé que l'insatisfaction corporelle augmentait entre le début de l'adolescence (entre 11 ans et 13 ans) et la fin de l'école secondaire (entre 15 ans et 17 ans), puis qu'elle augmentait de nouveau durant la transition vers la vie de jeune adulte, atteignant son apogée à ce moment, autant chez les hommes que chez les femmes. Même si on observe que la période d'apparition des préoccupations liées au corps est de plus en plus tôt (Saunders & Frazier, 2017), ces résultats soutiennent l'importance des transitions de l'adolescence et de la vie de jeune adulte. Une autre étude longitudinale mesurant l'image corporelle chez 1455 participants de la population générale de la mi-adolescence à l'âge adulte aux États-Unis (Wang et al., 2019) a obtenu des résultats contradictoires. Les auteurs rapportent une augmentation faible, mais significative de l'insatisfaction corporelle au cours des 15 années de l'étude, mais rapportent que l'image corporelle reste relativement stable durant cette période lorsqu'ils effectuent les analyses en contrôlant le statut de surpoids. Ils affirment que l'insatisfaction corporelle est élevée tout au long de l'étude, mais que c'est le poids qui explique l'augmentation de l'insatisfaction corporelle avec les années et que les interventions devraient cibler l'image corporelle à l'adolescence.

La puberté (adolescence) est décrite comme étant une période clé concernant l'évolution de l'image corporelle et on situe généralement l'apparition des troubles du comportement alimentaire à ce moment (Finne, Bucksch, Lampert, & Kolip, 2011; Makinen, Puukko-Viertomies, Lindberg, Siimes, & Aalberg, 2012; McCabe & Ricciardelli, 2003; Wang et al., 2019). À l'adolescence, l'insatisfaction corporelle est

souvent associée à une faible estime de soi, à des habitudes alimentaires anormales, à de nombreux symptômes anxieux, au poids corporel et à des déterminants socio-culturels comme les médias, les amis et la famille (Makinen et al., 2012; McCabe & Ricciardelli, 2003; Saunders & Frazier, 2017; Vaccucci & Ohannessian, 2018). De plus, à l'adolescence, la famille peut avoir une influence sur le développement de l'insatisfaction corporelle et des troubles du comportement alimentaire. Par exemple, Kluck (2010) montre que le fait que la famille mette l'accent sur l'apparence physique, pairé à l'insatisfaction corporelle, prédit l'apparition d'un trouble du comportement alimentaire chez les filles. Ricciardelli et McCabe (2001) notent également que les influences socioculturelles (p. ex., père, mère, meilleur ami, meilleure amie, médias) prédisent l'insatisfaction corporelle et les stratégies de changement au niveau du corps chez les adolescents. Ils observent notamment un lien entre l'attitude des parents (pression perçue pour la perte de poids) et l'insatisfaction corporelle à l'adolescence dans leur étude effectuée auprès de 587 garçons et 598 filles âgés entre 11 et 15 ans. Peu d'études se sont penchées sur l'influence des figures parentales sur l'image corporelle suivant la période de l'adolescence.

Globalement, l'importance accordée à l'image corporelle s'articule comme un prédicteur majeur de plusieurs comportements que les adolescents et les adolescentes adoptent pour modifier leur apparence corporelle (McCabe & Ricciardelli, 2003). L'insatisfaction corporelle semble peu associée à la muscularité chez cette population (Hargreaves & Tiggemann, 2004) et les auteurs suggèrent que l'apparition du désir de

muscularité survient probablement davantage en période universitaire, où le portrait médiatique de l'idéal musculaire devient plus envahissant (Hargreaves & Tiggemann, 2004; Pope et al., 2001). Les données canadiennes et américaines sur le sujet datent toutefois et, selon des données européennes plus récentes (Hoffmann & Warshburger, 2018), les adolescents et les adolescentes présentent un désir de muscularité similaire à celui des jeunes adultes, ce qui suggère la présence d'un effet de cohorte. Karazsia et al. (2017) ne notent aucun effet de cohorte en lien avec le désir de muscularité chez les garçons et les hommes, mais étudient le phénomène sur une période de 14 ans seulement. Dans leur étude, l'insatisfaction corporelle en lien avec la minceur apparaît comme une dimension de l'image corporelle qui est affectée par un effet de cohorte. Les filles et les femmes des études analysées sont, en effet, moins insatisfaites de leur image corporelle en lien avec la minceur avec le passage du temps. Cette dimension de l'image corporelle a été étudiée sur une période de 31 ans dans l'étude.

### **Transition à l'université**

L'entrée à l'université représente une période de transition, majoritairement pour les jeunes adultes, qui implique des changements sociaux importants (pairs, famille, systèmes de soutien) ainsi qu'une adaptation à un nouvel environnement scolaire et professionnel (Boujut, Koleck, Bruchon-Schweitzer, & Bourgeois, 2009; Cluskey & Grobe, 2009; Duclos et al., 2014). Duclos et al. (2014) soulignent que les comportements qui sont risqués pour la santé sont inhérents dans ce contexte où les étudiants vivent un contexte de séparation important, qui peut réactualiser les enjeux de perte liées à la séparation.

Cluskey et Grobe (2009) précisent que les nouveaux étudiants perdent le soutien familial et la routine établie en déménageant souvent du domicile familial vers un nouveau contexte de collocation. Dans les discussions de groupe de leur étude auprès de nouveaux étudiants universitaires ( $n = 19$ ), les participants étaient presque tous d'accord pour dire que le fait d'entrer à l'université était important et constituait, en quelque sorte, une transition difficile dans leur vie, particulièrement par rapport à la santé. Par exemple, il était difficile pour la moitié des participants de maintenir des saines habitudes alimentaires étant donné les choix disponibles sur le campus, qui étaient perçus comme n'étant pas « santé », ainsi que le coût élevé et le temps requis pour manger sainement en dehors du campus. Il leur était également difficile de pratiquer une activité physique sur une base régulière étant donné la motivation intrinsèque nécessaire. Presque tous les participants étaient d'accord que les influences du nouvel environnement avaient un impact sur leurs comportements et, pour plusieurs, le défi d'établir ou de maintenir un mode de vie sain était complètement imprévu.

Boujut et Décamps (2012) relèvent, par ailleurs, une importante vulnérabilité par rapport à l'émergence de problèmes psychiques et comportementaux chez la population étudiante. À cet effet, plusieurs auteurs (p. ex., Delinsky & Wilson, 2008) soulignent que l'insatisfaction corporelle augmente de façon importante durant cette période et que la population étudiante est à risque pour le développement des troubles du comportement alimentaire (American Psychiatric Association, 2013; Boujut et al., 2009; Delinsky & Wilson, 2008; Fitzsimmons-Craft et al., 2019; Ricciardelli & McCabe, 2001). L'étude

réalisée par Rochaix, Gaetan et Bonnet (2017) montre que les conduites alimentaires problématiques (troubles alimentaires, restriction alimentaire, boulimie) sont fortement et positivement corrélées à l'insatisfaction corporelle ( $r = 0,71$ ;  $p < 0,001$ ) dans leur échantillon de 114 étudiantes françaises en première année d'études en soins infirmiers. Les résultats de Barker et Galambos (2007), dans leur échantillon de 101 canadiennes en transition vers l'université, montrent que les participantes plus insatisfaites par rapport à leur corps sont trois fois plus à même de rapporter des symptômes d'hyperphagie alimentaire par rapport aux participantes étant moins insatisfaites corporellement. Delinsky et Wilson (2008) ont également trouvé que les troubles du comportement alimentaire augmentaient durant la première année universitaire et qu'ils étaient prédits par la restriction alimentaire et les préoccupations par rapport à l'image corporelle liée au poids.

En outre, on observe une croissance de l'insatisfaction corporelle (Bucchianeri et al., 2013; Neighbors & Sobal, 2007; Novella, Gosselin, & Danowski, 2015) et des problèmes de santé mentale (American College Health Association, 2017) chez les étudiants américains au cours des dernières années. L'enquête de l'Association Américaine de la Santé Collégiale (American College Health Association, 2017) rapporte que 20 % des étudiants et 34 % des étudiantes qui entrent à l'université considèrent leur apparence comme étant traumatique ou difficile à gérer. Murn et Steele (2015) soulignent que l'emphase culturelle mise sur l'apparence physique aux États-Unis n'est pas restreinte à un genre et que l'influence d'une telle préoccupation est particulièrement notable pour la



population étudiante d'âge universitaire (Sheldon, 2010), alors que l'acceptation sociale, les rencontres amoureuses et l'identité dépendent fortement de l'apparence physique (Novella, Gosselin, & Danowski, 2015).

Certaines études rapportent également que la transition vers l'université correspond à une période de prise de poids, du moins pour une partie des étudiants, phénomène communément appelé le « Freshman 15' » en référence au poids gagné lors de la première année universitaire ou de *college*, qui est estimé à 15 livres (Anderson, Shapiro, & Lundgren, 2003; Butler, Black, Blue, & Gretebeck, 2004; Cluskey & Grobe, 2009; Delinski & Wilson, 2008; Holm-Denoma, Joiner, Vohs, & Heatherton, 2008; Kasperek, Corwin, Valois, Sargent, & Morris, 2008; Lowe et al., 2006; Pliner & Saunders, 2008; Racette, Deusinger, Strube, Highstein, & Deusinger, 2008; Strong, Parks, Anderson, Winett, & Davy, 2008; Vella-Zarb & Elgar, 2010; Vella-Zarb & Elgar, 2009).

La littérature souligne, de plus, que l'image corporelle des étudiants semble stable au cours des années qui suivent la période déstabilisante de la transition, c'est-à-dire que l'augmentation de l'insatisfaction corporelle durant la transition universitaire aurait ensuite tendance à perdurer dans le temps. Cooley et Toray (2001) ont constaté une stabilité de l'image corporelle et des problèmes reliés à l'alimentation durant les trois années de leur étude longitudinale auprès d'étudiantes universitaires. Un suivi des étudiants de premier cycle a également révélé que l'insatisfaction des femmes et des hommes en matière de poids était stable sur huit ans (Tiggemann, 2004). L'image

corporelle semble donc grandement affectée par la transition à l'université et le construit serait stable durant les années suivant cette transition. Notons que mondialement, 200 millions d'individus étudient au *college*, qui correspond à l'université au niveau de l'âge des étudiants et de l'expérience générale, à chaque année (U.S. Department of Education, 2018). Au Canada en 2017, 1,7 millions d'étudiants étaient inscrits à l'université (Universités Canada, 2017) et, en 2016, 54 % des Canadiens étaient titulaires d'un diplôme d'études collégiales ou universitaires (Statistiques Canada, 2017). La taille de la population qui risque d'être affectée par les conséquences d'un changement d'image corporelle en transition à l'université est donc considérable.

### **Déterminants de l'image corporelle lors de la transition à l'université**

Plusieurs facteurs semblent influencer l'image corporelle et le changement d'image corporelle lors de la transition des étudiants à l'université. Les déterminants les plus importants varient selon les auteurs, mais certains facteurs semblent particulièrement associés à un changement d'image corporelle lors de la période universitaire. En premier lieu, l'entrée à l'université entraîne un bouleversement des comportements de santé, ayant pour conséquence un effet sur le poids, phénomène appelé « Freshman 15' » par certains auteurs. En deuxième lieu, la transition à l'université provoque une redéfinition du rôle social de l'individu et de son réseau social, exacerbant la tendance à la comparaison sociale chez les nouveaux étudiants. En troisième lieu, la transition à l'université entraîne fréquemment un changement de situation de collocation, ce qui semble déstabiliser les habitudes, les croyances et les valeurs déjà établies par les individus.

## Poids

Le poids et l'indice de masse corporelle (IMC), qui correspond au poids d'un individu divisé par sa taille au carré et qui dépend, conséquemment, fortement du poids, sont très associés à l'image corporelle dans la littérature. Dans leur étude longitudinale, effectuée sur dix années auprès de 1902 participants de diverses ethnies aux États-Unis, Bucchianeri et al. (2013) ont montré que l'augmentation de l'insatisfaction corporelle chez les participants masculins et féminins durant l'adolescence, et encore davantage durant la transition vers la vie de jeune adulte, était associée à une hausse de l'IMC dans le temps et que cette augmentation de l'insatisfaction corporelle devenait non significative lorsque l'IMC était contrôlé. Ces résultats mettent en lumière une tendance selon laquelle les jeunes des deux genres sont de plus en plus insatisfaits par rapport à leur corps, à mesure que leur IMC augmente, de l'école primaire à la vie de jeune adulte. De la même façon, Minnich, Gordon, Holm-Denoma et Troop-Gordon (2014) ont noté des niveaux plus élevés d'insatisfaction corporelle chez les étudiants en surpoids et répondant aux critères de l'obésité par rapport à ceux ayant un poids dit santé dans leur échantillon de 302 hommes universitaires américains. Ces résultats mettent en évidence la relation entre le poids et l'image corporelle chez les étudiants de sexe masculin qui sont typiquement moins préoccupés de leur poids que les étudiantes de sexe féminin (Cluskey & Grobe, 2009). Van den Berg et al. (2007) appuient l'existence de ce lien en soulignant que l'IMC est un facteur de risque pour une augmentation de l'insatisfaction corporelle, alors que Rodgers, Salès et Chabrol (2010) rapportent que le poids est le meilleur prédicteur de l'insatisfaction corporelle dans leur échantillon de 200 étudiantes universitaires en France.

« **Freshman 15'** ». Le terme « Freshman 15' » est apparu aux États-Unis il y a quelques années et renvoie à un gain de poids important, voire jusqu'à 15 livres (l'équivalent de 6,8 kg), chez les étudiants lors de leur première année d'études universitaires (Holm-Denoma et al., 2008; Smith-Jackson & Reel, 2012). Lors de la transition à l'université, les étudiants ont préalablement intégré des habitudes en lien avec l'alimentation et l'exercice physique, puis la vie universitaire et les changements qu'elle occasionne imposent la nécessité d'adapter ces habitudes de vie (Cluskey & Grobe, 2009). La littérature indique que la quantité de calories mangées augmente et que la pratique d'activité physique diminue lors de la première année d'études universitaires (Jurasico et al., 2011). Cette réalité rend généralement les jeunes adultes allant à l'université plus susceptibles de prendre du poids que la population générale (Holm-Denoma et al., 2008; Lowe et al., 2006; Strong, Parks, Anderson, Winett, & Davy, 2008). Kasperek et al. (2008) observent, plus précisément, un gain de poids six fois plus rapide durant la première année universitaire que le gain de poids moyennement observé dans une population générale. Par ailleurs, Pliner et Saunders (2008) soulignent que les étudiants n'y sont pas tous également vulnérables.

Les résultats des études qui évaluent l'existence et l'amplitude du phénomène du « Freshman 15' » aux États-Unis varient, mais confirment presque tous qu'un gain de poids significatif a lieu lors de la première année universitaire. Plusieurs études rapportent également un changement au niveau de la classification de l'IMC des étudiants durant la première année universitaire, avec une augmentation significative de la prévalence des

catégories « surplus de poids » et « obésité » (Delinsky & Wilson, 2008; Racette et al., 2008). Cluskey et Grobe (2009) rapportent que des gains de poids moyens variant entre 1,3 et 3,3 kg sont observés par différents chercheurs durant cette période, et ce, chez jusqu'à trois quarts des étudiants évalués. Lowe et al. (2006) notent une prise de poids moyenne de 2,1 kg dans leur échantillon de 69 étudiantes lors de la première année universitaire. Dans l'étude de Delinsky et Wilson (2008), le gain de poids moyen observé est de 1,36 kg. Pour leur part, Kasperek, Corwin, Valois, Sargent et Morris (2008) rapportent un gain de poids moyen de 0,91 kg dans leur échantillon de nouveaux étudiants et un gain de poids moyen de 3,18 kg chez les étudiants ayant pris du poids durant la première année universitaire (57 % de l'échantillon). Ils soulignent toutefois que les résultats ne tiennent pas compte de la composition corporelle, c'est-à-dire qu'ils ne font pas la différence entre un gain de masse grasseuse versus un gain de masse musculaire, ce que les auteurs rapportent comme étant une limite à leur étude. Vella-Zarb et Elgar (2009) résument les études sur le phénomène du « Freshman 15' » dans leur méta-analyse et rapportent des gains de poids moyens entre 0,73 kg et 3,99 kg durant la première année universitaire. Deux études sur les 24 considérées dans leur méta-analyse n'ont noté aucun gain de poids significatif.

En outre, une étude longitudinale effectuée sur quatre années auprès de 204 étudiants (66 hommes, 138 femmes) montre des changements de poids très variables, allant de -13,2 à 20,9 kg (Racette et al., 2008). Les auteurs rapportent, plus précisément, un gain moyen de 1,7 kg ( $\acute{E}T = 4,5$  kg) chez les femmes et de 4,2 kg ( $\acute{E}T = 6,4$  kg) chez les

hommes. Cet écart entre les gains de poids des deux sexes est également observé par Cluskey et Grobe (2009) auprès de leur échantillon de 379 étudiants (60 % hommes), alors que les hommes rapportent des gains de poids significativement plus élevés. Les auteurs observent toutefois une prise de poids significative pour les étudiants des deux sexes, et ce, dans un délai aussi court que huit semaines. Durant cette période qui sépare les deux temps de mesure de l'étude, plus de 25 % des étudiants sondés ont pris au moins 2,3 kg.

De leur côté, Anderson, Shapiro et Lundgren (2003) rapportent une prise de poids moyenne de 1,3 kg entre septembre et décembre et de 1,7 kg entre septembre et mai. Ils soulignent que la majeure partie du gain de poids a lieu lors de la première session, durant la transition. Cette prise de poids précoce est également observée par Holm-Denoma et al. (2008) dans leur échantillon de 607 étudiants en première année universitaire. Ces derniers ont mesuré un gain de poids moyen de 1,36 kg entre le premier temps de mesure (T1), au printemps précédant le début des études universitaires, et le deuxième temps de mesure (T2) dont le moment changeait selon les groupes. La prise de poids moyenne était de 1,81 kg du T1 au T2 en novembre, de 2,27 kg du T1 au T2 en février et de 0,91 kg du T1 au T2 en mai. Vella-Zarb et Elgar (2009) soulignent toutefois que le poids continue d'augmenter durant l'année. En effet, selon leurs analyses sur la durée des études réalisées, plus l'évaluation s'effectue sur une longue période, plus le gain de poids trouvé est important. Le consensus demeure tout de même quant au fait que la prise de poids se produit majoritairement durant la première année d'études universitaires, puis que la tendance diminue au cours des années suivantes (Racette et al., 2008).

Les préoccupations par rapport au phénomène du « Freshman 15' » pourraient contribuer aux attitudes négatives en lien avec le poids. Pour certaines étudiantes sondées par Smith-Jackson et Reel (2012), le « Freshman 15' » constituait la plus grande préoccupation dans leur vie. En réponse à la prise de poids, ainsi qu'à la peur de prendre du poids, associées au phénomène, les chercheurs ont noté une augmentation des comportements de diète inappropriés et une augmentation de l'insatisfaction corporelle (Delinsky & Wilson, 2008; Smith-Jackson & Reel, 2012; Vella-Zarb, 2009).

Le concept de « Freshman 15' » est devenu légendaire aux États-Unis. Les futurs étudiants en sont effrayés, les étudiants universitaires en parlent automatiquement en début de parcours et les salles de sport près des universités l'utilisent pour attirer de nouveaux membres (Holm-Denoma et al., 2008). Toutefois, le phénomène est moins connu au Canada et peu d'études l'ont évalué empiriquement avec un échantillon canadien. Vella-Zarb (2009) a tenté de prédire le « Freshman 15' » à l'Université de Carleton en Ontario et a noté un gain de poids significatif, mais plus modeste que dans certaines études américaines ( $M = 0,89$  kg,  $ET = 3,30$  kg). L'auteure suggère d'étudier davantage le phénomène au Canada pour comparer les résultats à ceux obtenus aux États-Unis.

### **Comparaison sociale**

Dans sa théorisation de la comparaison sociale, Festinger (1954) mentionne que les individus se comparent aux autres, dans le processus de formation de leur identité, pour

traiter l'information sociale et établir leur soi social. Les comparaisons peuvent être ascendantes, c'est-à-dire qu'elles sont faites par rapport à une personne perçue comme supérieure, ou descendantes, c'est-à-dire qu'elles sont faites par rapport à une personne perçue comme inférieure. Pour ce qui a trait à l'étude de l'image corporelle, la comparaison sociale réfère à la fréquence à laquelle un individu compare les parties de son corps et ses fonctions corporelle à celles d'un individu de même sexe (Grossbard, Lee, Neighbors, & Larimer, 2009). La littérature relève un impact important de la comparaison sociale au niveau de l'image corporelle des individus (Dany & Urdapilleta, 2012), particulièrement durant la transition à l'université, notamment pour ce qui a trait au développement et au maintien du désir de muscularité. Dans leur étude auprès de 20 hommes présentant un fort désir de muscularité (âge moyen = 28,45 ans,  $ÉT = 0,70$ ), Edwards, Molnar et Tod (2017) ont exploré les facteurs personnels et socioculturels qui mènent au désir de muscularité et à la recherche de masculinité. Ils ont montré que la comparaison sociale, particulièrement la comparaison ascendante, était significativement présente chez les individus ayant un fort désir de muscularité et qu'elle entraînait des émotions négatives. Les auteurs rapportent que la comparaison sociale, spécifiquement avec la figure paternelle et les pairs, a amené les individus de leur échantillon à internaliser, au cours de leur vie, l'écart entre ce qu'ils étaient et ce que ces modèles représentaient pour eux et, conséquemment, à identifier une dissonance entre eux-mêmes et les standards de masculinité en vigueur (Edwards, Molnar, & Tod, 2017).



Les images médiatiques d'idéaux corporels font également partie du phénomène de comparaison sociale et affectent l'image corporelle des femmes (Groesz, Levine, & Murnen, 2002) et des hommes (Agliata & Tantleff-Dunn, 2004; Leit, Gray, & Pope, 2002) qui s'y comparent. Van den Berg et al. (2007) rapportent que la comparaison sociale, particulièrement avec des images médiatiques, agit comme variable médiatrice entre les variables socio-culturelles (estime de soi, état dépressif, comportements de diète chez les amis, exposition aux messages dans les magazines et IMC) et l'image corporelle chez les jeunes femmes ( $n = 1386$ ; moyenne d'âge = 19,37 ans) alors qu'elle n'agit pas comme médiateur chez les jeunes hommes ( $n = 1130$ ; moyenne d'âge = 19,46 ans; Van den Berg et al., 2007). Rodgers, Salès et Chabrol (2009) rapportent, pour leur part, que l'insatisfaction corporelle est significativement corrélée avec la pression médiatique pour être mince ( $r = 0,34$ ) et la comparaison sociale qu'elle occasionne, en population étudiante.

La littérature relève l'importance de la comparaison sociale pour expliquer l'image corporelle, particulièrement lors de la transition à l'université, où on observe une tendance à évaluer sa valeur en se comparant aux autres physiquement. Smith-Jackson et Reel (2012) ont évalué qualitativement le phénomène du « Freshman 15' » lors de la transition à l'université. Ils rapportent que la comparaison est plus prononcée dans le contexte universitaire, où il y a une pression sociale pour être attirant. Dans leur étude, les étudiantes interrogées affirment qu'elles se comparent avec des amies, alors que d'autres le font avec toutes celles qu'elles voient. Ces dernières se compareraient, entre autres,

dans un contexte de compétition pour attirer les étudiants du sexe opposé. Les auteurs indiquent que la comparaison sociale entre les étudiants nourrit les préoccupations en lien avec le poids, d'autant plus que le poids et la forme corporelle sont des mesures de contraste et de comparaison visibles et claires.

### **Situation de cohabitation**

La situation de cohabitation des nouveaux étudiants universitaire semble également influencer leur image corporelle de plusieurs façons. Plusieurs auteurs mettent notamment l'emphasis sur les commentaires effectués par l'entourage des étudiants et leur influence sur l'image corporelle, la perception et la peur en lien avec le « Freshman 15' » ainsi que le développement ou le maintien de troubles du comportement alimentaire lors de la transition à l'université. Smith-Jackson et Reel (2012) notent que les commentaires de la famille et des amis des nouveaux étudiants sont plus fréquents lors de la transition et qu'ils rendent ces derniers plus sensibles à leurs changements corporels.

En outre, les études qui se sont penchées sur le phénomène du « Freshman 15' » aux États-Unis soulignent que le départ de la résidence familiale lors de la transition à l'université bouleverse la routine et les habitudes de vie saines établies au niveau de l'alimentation et de l'exercice, que les systèmes de soutien comme la famille contribuaient à maintenir. Cela influencerait le poids et l'image corporelle des nouveaux étudiants lors de la transition (Barker & Galambos, 2007; Cluskey & Grobe, 2009; Pliner & Saunders, 2008; Vella-Zarb, 2009). Dans l'étude de Vella-Zarb (2009) effectuée au Canada, les

étudiants vivant sur le campus ont pris plus de poids que leurs pairs ne vivant pas sur le campus, avec un gain moyen égalant 1,65 kg pour le premier groupe et 0,13 kg pour le deuxième ( $t(82) = -2,32; p < 0,05$ ). Cette différence a été observée entre les deux temps de mesure de l'étude, à savoir entre le début et la fin de la première session universitaire. Pliner et Saunders (2008) ont obtenu des résultats semblables dans leur échantillon de 113 nouveaux étudiants ontariens. De leur côté, Barker et Galambos (2007) ont montré que les participantes qui ne vivaient plus chez leur(s) parent(s) lors de la transition à l'université étaient trois fois plus à risque de rapporter des symptômes d'hyperphagie alimentaire comparativement aux participantes vivant toujours chez leur(s) parent(s). Dalton et Galambos (2009) ont, pour leur part, rapporté que le fait de quitter le domicile familial était associé à plus d'affects négatifs et de symptômes dépressifs chez les nouveaux étudiants universitaires, par rapport à ceux qui restaient au domicile familial durant la transition.

Aucune étude ne semble avoir évalué directement le lien entre le changement de situation de collocation et l'image corporelle durant la transition à l'université. En se fiant aux résultats connexes décrits précédemment et à titre exploratoire, il serait toutefois intéressant de considérer le changement de situation de collocation comme prédicteur potentiel de l'image corporelle lors de cette transition.

### **Objectifs et hypothèses de l'étude**

La littérature met en évidence l'impact et la particularité de la transition à l'université quant à l'évolution de l'image corporelle. Toutefois, peu d'études se sont intéressées à l'image corporelle des nouveaux étudiants universitaires et aux facteurs explicatifs impliqués en s'appuyant sur une analyse longitudinale du phénomène. En outre, la littérature souligne l'importance de considérer le désir de muscularité pour mieux comprendre les nouvelles dimensions de l'image corporelle des hommes et des femmes, mais le phénomène n'a pas été évalué en lien avec la transition à l'université. Enfin, les études en lien avec l'image corporelle durant la transition à l'université ont été effectuées majoritairement aux États-Unis, entre autres via le phénomène du « Freshman 15' ». Très peu d'études ont été réalisées avec un échantillon canadien et aucune, à la connaissance des chercheurs impliqués dans la présente étude, n'a été réalisée au Québec.

Cette étude vise à documenter l'évolution de l'image corporelle chez les étudiants québécois qui commencent l'université à l'aide d'un devis longitudinal. Plus spécifiquement, trois objectifs sont établis : (1) observer le changement au niveau de différentes dimensions de l'image corporelle (satisfaction reliée au poids et à l'apparence, désir de muscularité, préoccupation quant au poids et à l'apparence) durant la première année universitaire, (2) identifier les prédictors de l'image corporelle (parmi les variables suivantes : poids, comparaison sociale, changement du lieu de cohabitation) au début de l'année et (3) identifier les prédictors du changement d'image corporelle (parmi les

variables suivantes : poids, comparaison sociale, changement du lieu de cohabitation) en cours d'année.

Ainsi, trois hypothèses sont formulées : (1) une diminution de l'image corporelle sera observée durant la première année universitaire, donc entre le premier et le dernier temps de mesure, pour toutes les dimensions d'image corporelle évaluées, (2) le poids, la comparaison sociale et le changement du lieu de cohabitation seront des prédicteurs de l'image corporelle (satisfaction liée à l'apparence) au début de l'année et (3) le poids, la tendance à la comparaison sociale et le changement du lieu de cohabitation seront des prédicteurs du changement au niveau de l'image corporelle (satisfaction liée à l'apparence) durant la première année universitaire.

## Méthode

La présente section vise à décrire la méthode utilisée dans la présente étude. La première partie de la méthode brosse un portrait des participants au projet de recherche. Le déroulement de l'étude est ensuite présenté. La troisième partie de la méthode introduit les instruments de mesure utilisés pour bien répondre aux questions de recherche qui sont adressées. Les analyses statistiques sont finalement présentées.

### **Participants**

Les participants ont été recrutés en septembre 2015 à l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR). Pour être éligibles à l'étude, les participants devaient entrer à l'université pour la première fois, être âgés de 18 à 30 ans inclusivement, étudier au Québec pour toute l'année scolaire 2015-2016 et avoir une bonne connaissance de la langue française. Les volontaires ont été recrutés dans des cours offerts aux étudiants de première année à l'UQTR. Les enseignants de tous les programmes universitaires ont été sollicités afin d'obtenir la permission de recruter dans leurs cours.

Les enseignants des cours enseignés en première année à de grands groupes ont été contactés par courriel en août 2015 en vue d'obtenir l'autorisation de présenter l'étude dans leurs classes. Au total, 68 professeurs et chargés de cours ont été contactés. Sur ce nombre, 26 ont accepté d'accueillir un responsable de l'étude dans un de leurs cours et

neuf ont envoyé un courriel explicatif à leurs étudiants sans que l'étude ne soit présentée en classe. La présentation en classe avait une durée de cinq minutes. Le sujet de l'étude, les critères d'admissibilité, la procédure et les considérations éthiques ont été spécifiés et les coordonnées des responsables de l'étude ont été distribuées aux étudiants. Par la suite, un courriel comportant les informations et le lien internet de l'étude leur a été acheminé. Au total, 140 étudiants de l'UQTR ont accédé au lien menant aux questionnaires du T1 de l'étude. Parmi eux, 26 ont choisi de ne pas poursuivre leur participation (18,6 %), ce qui totalise 114 répondants valides au T1. Le Tableau 1 présente les caractéristiques socio-démographiques de l'échantillon au T1. La moyenne d'âge des participants est de 20,72 ans ( $\text{ET} = 2,34$ ; Min = 18 ans; Max = 29 ans) et la majorité est caucasienne (91,2 %) et de sexe féminin (82,5%). Le nombre de participants était de 61 un mois plus tard (T2), de 31 en décembre 2015 (T3) et de 24 en mai 2016 (T4). Le changement de situation de cohabitation a été vérifié en comparant les réponses des participants aux questions « Actuellement, avec qui demeurez-vous? » et « Il y a un an, avec qui demeuriez-vous? » du questionnaire sociodémographique au T1. La majorité des répondants (52,6 %) ont rapporté un changement au niveau de leur situation de collocation.

### **Déroulement**

Les questionnaires ont été mis en ligne via le logiciel sécurisé « Banques de questions interactives » (BIQ). Un répertoire externe a été créé afin de faciliter l'identification confidentielle des participants. Les participants ont été sollicités à quatre reprises durant l'année scolaire 2015-2016, soit au début de l'année scolaire (T1), au milieu de la session



Tableau 1

*Variables sociodémographiques de l'échantillon au T1*

Variable	N	%
Sexe		
Femmes	94	82,5
Hommes	20	17,5
Statut conjugal		
Célibataire	62	54,4
En couple	50	43,9
Séparé(e)/divorcé(e)	2	1,8
Collocation		
Parent(s)	36	31,6
Colocataire/ami(e)	30	26,3
Conjoint(e)	28	24,6
Seul(e)	20	17,5
Collocation il y a un an		
Parent(s)	83	72,2
Colocataire/ami(e)	8	7
Conjoint(e)	18	15,7
Seul(e)	6	5,2
Crédits à la 1 <sup>ère</sup> session		
9 et moins	9	8
Entre 10 et 12	19	17
Entre 13 et 15	55	49,1
Entre 16 et 18	21	18,8
19 et plus	8	7,1
Programme d'études		
Psychologie	31	27
Enseignement	20	17,4
Kinésiologie	10	8,7
Chimie/Biochimie	9	7,8
Loisirs	9	7,8
Sciences comptables	8	7,0
Psychoéducation	6	5,2
Intervention psychosociale	6	5,2

Tableau 1

*Variables sociodémographiques de l'échantillon au T1 (suite)*

Programme d'étude (suite)		
Administration	5	4,3
Philosophie	2	1,7
Chiropratique	2	1,7
Biophysique	2	1,7
Langues et communication	2	1,7
Pratique sage-femme	2	1,7

d'automne (T2), à la fin de la session d'automne (T3) et à la fin de la session d'hiver (T4). Ces périodes précises ont été sélectionnées pour tenter de couvrir divers niveaux par rapport à l'intensité du stress généralement vécu en cours d'année scolaire (rentrée scolaire, période de stabilité, fin de session, fin de l'année scolaire). Plus précisément, la complétion de la première batterie de questionnaires (T1) s'est effectuée du premier au 30 septembre 2015; celle du T2 entre le 7 et le 27 octobre 2015; celle du T3 entre le 2 et le 22 décembre 2015 et la complétion au T4 s'est effectuée entre le premier et le 30 mai 2016. Les questionnaires administrés ont mesuré les construits de la présente étude ainsi que d'autres variables d'intérêt non-considérées dans ce projet. Les quatre batteries de questionnaires étaient formées des mêmes instruments. Cependant, les questionnaires mesurant des construits considérées comme stables dans le temps n'ont pas été administrés à nouveau aux T2, T3 et T4. Le temps de complétion de la première batterie de questionnaires est estimé à 50 minutes et celui des temps de mesure suivants est estimé à 35 minutes. À la fin de la collecte de données, un tirage au hasard a été réalisé parmi les

participants ayant complété les questionnaires aux quatre temps de mesure et cinq prix de 50 dollars en chèque cadeau ont été distribués aux gagnants du tirage.

### **Instruments de mesure**

En plus d'un questionnaire sociodémographique maison, qui évalue notamment le lieu de résidence, le poids corporel, la taille et la perception du corps à différentes étapes de vie, (voir Appendice A), les questionnaires suivants ont été administrés dans leur version française. Il est à noter que le questionnaire sociodémographique a été écourté pour les T2, T3 et T4 (voir Appendice B), puisque seules les questions relatives à des dimensions variables dans le temps ont été conservés aux T2, T3 et T4 (nombre de crédits universitaires pour la session en cours et poids).

### **Mesures de l'image corporelle**

Plusieurs dimensions d'image corporelle ont été intégrées à la présente étude afin de mesurer le construits dans tous ses aspects pertinents. Ainsi, le *Body Esteem Scale* (BES) a été utilisé pour mesurer la satisfaction corporelle générale. Le *Drive for Muscularity Scale* (DMS) a été utilisé pour mesurer le désir de muscularité. Enfin, les échelles « préoccupations par rapport à la forme corporelle » et « préoccupations liées au poids » du *Eating Disorder Examination-Questionnaire* (EDE-Q) ont été utilisées pour mesurer l'aspect plus pathologique de l'image corporelle, c'est-à-dire les préoccupations qui sont généralement associées à l'apparition ou au maintien des troubles du comportement alimentaire.

**Body Esteem Scale.** Le *Body Esteem Scale* (BES; Mendelson & White, 2001; Appendice C) comprend 23 items et mesure l'image corporelle sur une échelle de Likert en cinq points. L'image corporelle est évaluée selon trois sous-échelles : l'apparence, le poids et l'attribution. L'apparence (dix items) réfère aux sentiments généraux envers l'image corporelle, la sous-échelle poids (huit items) évalue la satisfaction ou l'insatisfaction par rapport au poids et l'attribution (cinq items) fait référence aux croyances en lien avec la façon dont l'image corporelle est perçue par autrui (Valls, Rousseau, & Chabrol, 2011). Seules les deux premières sous-échelles (apparence et poids) seront utilisées étant donné la dimension sociale de l'échelle attribution, qui est évaluée en tant que prédicteur dans la présente étude. L'instrument présente une excellente fiabilité et validité. Sa version française validée auprès de 835 adolescents et jeunes adultes (âge :  $M = 16,62$ ;  $ET = 1,50$ ) présente une bonne fiabilité aux trois sous-échelles (Valls, Rousseau & Chabrol, 2011). La version française a également été validée auprès d'un échantillon masculin d'âge comparable à l'échantillon de la présente étude ( $N = 382$ ,  $M = 22$ ,  $ET = 2,4$ ) et l'instrument semble approprié pour évaluer l'estime corporelle masculine (Valls, Rousseau, & Chabrol, 2011). Des coefficients alpha de Cronbach, calculés à partir des données de la présente étude, supportent une excellente cohérence interne de l'instrument traduit et des deux sous-échelles utilisées (échelle apparence,  $\alpha = 0,94$ ; échelle poids,  $\alpha = 0,94$ ).

**Drive for Muscularity Scale.** Le *Drive for Muscularity Scale* (DMS; McCreary, Sasse, Saucier, & Dorsch, 2004; Appendice D) comporte 15 items évalués sur une échelle

de Likert en six points (de jamais à toujours) et deux sous-échelles (attitudes orientées vers une image corporelle musclée, comportements liés au développement musculaire). La version anglophone du questionnaire a été validée auprès de 276 hommes et 354 femmes de niveau scolaire secondaire et universitaire en Saskatchewan. L'instrument a été utilisé pour mesurer la tendance à rechercher une plus grande musculature. Cet aspect de l'image corporelle, surtout présent chez les hommes, n'est pas documenté par les questionnaires traditionnels d'image corporelle tels que le *Body Esteem Scale*, ce qui appuie la pertinence de son ajout. En outre, la revue de littérature menée par Cafri et Thompson (2004) relève que le DMS est l'une des mesures les plus efficaces pour mesurer l'image corporelle chez les hommes. L'instrument validé auprès d'un échantillon d'étudiants de l'Université de Saskatchewan au Canada ( $N = 301$ ) présente une bonne fidélité chez les hommes ( $\alpha = 0,87$ ) et les femmes ( $\alpha = 0,82$ ) ainsi qu'une bonne validité factorielle pour l'instrument complet chez les hommes et les femmes. Il présente également une cohérence interne et une fidélité test-retest adéquates dans un échantillon de jeunes femmes adultes brésiliennes ( $n = 242$ ; de Carvalho, Oliveira, Neves, Meireles, & Ferreira, 2019). Selon McCreary et al. (2004) ainsi que de Carvalho et ses collègues (2019), le DMS est une mesure pertinente du désir de muscularité chez les hommes et les femmes, mais il importe d'être prudent dans l'utilisation individuelle des sous-échelles pour les femmes. L'instrument a donc été considéré dans sa totalité pour la présente étude, sans tenir compte des scores spécifiques aux sous-échelles. La cohérence interne de l'instrument dans la présente étude est bonne avec un alpha de Cronbach de 0,87.

*Eating Disorder Examination-Questionnaire.* Le *Eating Disorder Examination-Questionnaire* (EDE-Q; Fairburn & Beglin, 1994; Appendice E) est basé sur l'entrevue semi-structurée du Eating Disorder Examination (EDE). Il évalue les symptômes des troubles du comportement alimentaire durant les 28 derniers jours. L'EDE-Q comporte 31 items et quatre sous-échelles : la restriction, les préoccupations alimentaires, les préoccupations par rapport à la forme corporelle et les préoccupations liées au poids. Pour la présente étude, seules les deux sous-échelles qui touchent l'image corporelle (préoccupations par rapport à la forme corporelle, huit items, et préoccupations liées au poids, cinq items) seront utilisées. La version anglophone de l'instrument présente une excellente fiabilité test-retest (Fairburn & Beglin, 1994) et une validité de critère acceptable (Delinsky & Wilson, 2008; Mond, Hay, Rodgers, Owen, & Beumont, 2004). Des données préliminaires indiquent une bonne validité de convergence pour l'instrument (Berg, Peterson, Frazier, & Crow, 2012). La version traduite en français (Mobbs & Van der Linden, 2006) a été utilisée. La cohérence interne des items est bonne dans la présente étude (échelle préoccupations par rapport à la forme corporelle,  $\alpha = 0,9$ ; échelle préoccupations par rapport au poids,  $\alpha = 0,86$ ).

### **Mesures des prédicteurs**

Les trois prédicteurs potentiels identifiés sont mesurés de façon auto-rapportée.

**Poids.** Le poids a été mesuré de façon auto-rapportée dans la présente étude conformément à la méthodologie de plusieurs études semblables (Bucchianeri, Arikian,

Hannan, Eisenberg, & Neumark-Sztainer, 2013; Holm-Denoma, Joiner, Vohs, & Heatherton, 2008; Minnich, Gordon, Holm-Denoma, & Troop-Gordon, 2014; Rodgers, Salès, & Chabrol, 2009; Van Den Berg, Paxton, Kerry, Wall, Guo, Neumark-Sztainer, 2007). Brooks-Gunn et al. (1987) ainsi que Rodgers, Salès et Chabrol (2009) rapportent une forte corrélation entre les mesures du poids et de la taille auto rapportées versus celles effectuées par une tierce partie. Delinsky et Wilson (2008) rapportent une différence non significative entre une mesure directe versus auto-rapportée de l'indice de masse corporelle dans leur étude. Kasparek, Corwin, Valois, Sargent & Moris (2008) appuient la pertinence de mesurer le poids de façon auto-rapportée étant donné la validité démontrée de cette démarche. Pour leur part, Vella-Zarb et Elgar (2009) suggèrent de ne pas procéder à des mesures auto-rapportées du poids et de la taille, mais nomment que la différence de mesure n'est pas assez importante pour que ce soit une limite majeure.

**Comparaison sociale.** Le *Physical Appearance Comparison Scale* (PACS; Davison & McCabe, 2006; Appendice F) a été utilisé pour mesurer la comparaison sociale au niveau de l'apparence physique. L'instrument original comporte cinq items évalués sur une échelle de Likert en cinq points (de jamais à toujours). La version traduite et validée en français (Dany & Urdapilleta, 2012) supporte toutefois une plus grande robustesse pour un modèle à quatre items, version utilisée dans la présente étude. L'instrument a été validé auprès de 297 étudiants âgés de 18 à 30 ans provenant de deux universités françaises, échantillon semblable à celui de la présente étude. La version française de l'instrument présente une cohérence interne adéquate ( $\alpha = 0,79$ ) ainsi qu'une fidélité test-retest

adéquate ( $r = 0,76$ ). La cohérence interne obtenue à ces items avec les données de la présente étude est bonne ( $\alpha = 0,85$ ).

**Statut de cohabitation.** Le statut de cohabitation a été évalué de façon auto-rapportée au T1 par les questions 6 et 7 du questionnaire socio-démographique (« Actuellement, avec qui demeurez-vous (cochez plusieurs choix si cela s'applique)? » et « Il y a un an, avec qui demeuriez-vous (cochez plusieurs choix si cela s'applique)? »). Les catégories « seul(e) » « conjoint(e) » « colocataire(s) ou ami(es) » et « parent(s) » ont été créées à partir des choix de réponse proposés aux deux questions et les groupes « changement de cohabitation » et « aucun changement de cohabitation » ont été créés.

### Stratégies d'analyses statistiques

Les données ont été analysées à l'aide du logiciel SPSS 15.0. Des analyses descriptives ont été effectuées pour décrire l'échantillon. Pour tenir compte du genre, les analyses ont été réalisées sur l'échantillon complet puis sur l'échantillon féminin exclusivement. Les mêmes patrons de résultats étant observés pour l'échantillon global que pour celui tenant compte du genre, seuls les résultats de l'échantillon global sont rapportés.

### Objectif 1

Un modèle linéaire général tenant compte de l'effet du temps sur l'image a été testé pour observer le changement au niveau de cinq composantes de l'image corporelle durant



la première année universitaire chez les participants. Des analyses de contraste intra-sujets ainsi qu'un test de comparaisons multiples de Tukey étaient prévus afin d'identifier quelles composantes de l'image corporelle sont influencées par l'effet du temps.

Afin d'observer l'évolution de l'image corporelle en cours d'année chez les participants, des analyses de fréquence tenant compte du nombre de participants pour qui l'image corporelle est restée stable, s'est améliorée ou s'est détériorée entre le premier et le troisième temps de mesure ont été réalisées a posteriori. Puisqu'on observe une importante attrition des participants entre le T3 ( $n = 31$ ) et le T4 ( $n = 24$ ), le T4 a été exclu des analyses afin de former les groupes basés sur l'évolution de l'image corporelle à partir d'un échantillon plus grand, dans le but de maximiser la puissance statistique disponible pour les analyses à réaliser.

Trois groupes (image stable, amélioration de l'image, détérioration de l'image) ont donc été créés a posteriori en fonction des résultats des participants à l'échelle de satisfaction corporelle liée au poids du *Body Esteem Scale*. Le *Body Esteem Scale* a été sélectionné car il représente la variable d'image corporelle la plus générale dans cette étude. La sous-échelle de satisfaction corporelle liée au poids a été sélectionnée étant donné son importance dans la littérature sur l'image corporelle et une division des groupes plus équitable en comparaison à l'échelle de satisfaction corporelle liée à l'apparence. Des analyses descriptives ont ensuite été conduites afin d'observer les différentes dimensions de l'image corporelle au T1 (satisfaction corporelle liée à l'apparence, satisfaction

corporelle liée au poids, préoccupations par rapport à la forme corporelle, préoccupations liées au poids, désir de muscularité) des groupes. Les groupes basés sur l'évolution de l'image corporelle ont été comparés à l'aide de tests non-paramétriques, le test des rangs de Kruskal-Wallis. Les tests non paramétriques ont été utilisés étant donné la petite taille de l'échantillon, ne permettant pas de garantir la normalité de la distribution.

### **Objectifs 2 et 3**

Un modèle de régression linéaire intégrant les prédicteurs anticipés a été réalisé pour prédire l'image corporelle au début de l'année. La variable « satisfaction corporelle liée à l'apparence », mesurée par le *Body Esteem Scale*, a été utilisée comme variable d'image corporelle dans le modèle étant donné la nature plus générale de l'instrument ainsi que de l'échelle en particulier. La variable « satisfaction corporelle liée au poids » a été écartée de ces analyses, malgré qu'elle soit également générale, pour éviter les interactions trop importantes avec le prédicteur anticipé « poids ». Il était prévu de tester un modèle de régression linéaire pour prédire le changement d'image corporelle en cours d'année, mais l'analyse n'a pas été effectuée en raison des résultats obtenus aux analyses liées à l'objectif 1.

## Résultats

La section des résultats présente d'abord les statistiques descriptives, puis les résultats obtenus en réponse aux hypothèses formulées.

### **Statistiques descriptives**

Le Tableau 2 présente les moyennes et écarts types des variables d'image corporelle et des prédicteurs anticipés à chaque temps de mesure pour les étudiants ayant participé à l'étude en totalité. Les moyennes obtenues aux différentes échelles d'images corporelles sont comparables à celles qui sont présentées par les articles de validation des questionnaires utilisés. Étant donné la sous-représentation des hommes dans l'échantillon, aucune comparaison en fonction du genre n'a été effectuée. Le prédicteur « statut de cohabitation » n'a été mesuré qu'au T1. Au total, 60 étudiants (52,6 % de l'échantillon) ont changé de situation de collocation au moment de répondre au questionnaire du T1 par rapport à leur situation de collocation de l'année précédente, alors que 54 étudiants (47,4 % de l'échantillon) n'ont pas changé de situation de collocation.

### **Vérification des hypothèses**

Différentes hypothèses ont préalablement été formulées pour estimer la réponse aux trois objectifs de l'étude. Elles sont d'abord vérifiées en fonction du premier objectif, qui consiste à observer l'effet du temps sur l'image corporelle, puis du deuxième objectif, qui consiste à prédire l'image corporelle en début d'année lors de la transition à l'université

Tableau 2

*Image corporelle et prédicteurs aux quatre temps de mesure (n = 13)*

Variable	T1	T2	T3	T4	F
	<i>M</i> (ÉT)	<i>M</i> (ÉT)	<i>M</i> (ÉT)	<i>M</i> (ÉT)	
Satisfaction corporelle (apparence)	2,19 (1,06)	2,16 (0,97)	2,23 (0,99)	2,31 (0,94)	0,81
Satisfaction corporelle (poids)	2,46 (1,03)	2,34 (1,01)	2,44 (1,13)	2,37 (1,12)	0,77
Préoccupations (forme corporelle)	1,43 (1,61)	1,63 (1,46)	1,52 (1,41)	1,67 (1,48)	0,49
Préoccupations (poids)	1,28 (1,54)	1,40 (1,40)	1,35 (1,40)	1,40 (1,49)	0,18
Désir de musculation	1,85 (0,69)	1,97 (0,55)	1,81 (0,79)	1,90 (0,74)	0,83
Comparaison sociale	13,05 (3,79)	12,84 (3,12)	13,11 (3,93)	11,35 (4,25)	-
Poids (Kg)	65,74 (17,84)	65,67 (14,20)	63,60 (12,90)	67,58 (13,94)	-

Note. \*  $p < 0,05$ . \*\*  $p < 0,01$ .

et, enfin, du troisième objectif, qui vise à prédire l'image corporelle en cours d'année durant la transition à l'université.

### **Effet du temps sur l'image corporelle**

Pour répondre à l'objectif 1, un modèle linéaire général qui intègre le temps comme facteur intra-sujets (4 : T1, T2, T3, T4) a permis d'observer l'effet du temps sur l'image corporelle (satisfaction corporelle liée à l'apparence, satisfaction corporelle liée au poids, préoccupations par rapport à la forme corporelle, préoccupations liées au poids, désir de muscularité). Aucun changement significatif au niveau de l'image corporelle n'a été observé durant la première année d'études universitaires chez les participants de l'étude, ni pour le modèle total ( $F(3,36) = 0,87, p = 0,599$ ), ni pour les effets simples (voir Tableau 2). La première hypothèse n'a donc pas été confirmée. Les analyses ont également été réalisées en excluant le T4 pour tester le modèle avec un plus grand nombre de participants, mais aucun effet significatif n'a été relevé. Les analyses de contraste intra-sujets ainsi que le test de comparaisons multiples de Tukey prévus n'ont pas été réalisés vu l'absence d'effet du temps.

**Analyses a posteriori.** Une hypothèse a été élaborée à posteriori afin de mieux répondre au premier objectif. Celle-ci avance qu'aucune différence d'image corporelle n'est observée durant la première année universitaire parce que la trajectoire est différente pour des sous-groupes de participants. Les résultats des analyses de fréquence tenant compte du nombre de participants pour qui chacune des dimensions de l'image corporelle sont restées stables, se sont améliorées ou se sont détériorées entre le T1 et le T3 sont rapportées au Tableau 3. En moyenne, 42.7% des participants ont vu leur image s'améliorer et 44.5% des participants ont vu leur image se détériorer entre les deux temps

Tableau 3

*Fréquences en pourcentage des groupes d'évolution  
de l'image corporelle entre le T1 et le T3*

	Image corporelle Stable (%)	Amélioration de l'image corporelle (%)	Détérioration de l'image corporelle (%)	<i>n</i>
Satisfaction corporelle (apparence)	8,3	41,7	50,0	24
Satisfaction corporelle (poids)	15,4	50,0	34,6	26
Préoccupations (forme corporelle)	8,3	41,7	50,0	24
Préoccupations (poids)	15,4	38,5	46,2	26
Désir de muscularité	16,7	41,7	41,7	24

de mesure (lorsque l'on effectue la moyenne des résultats des cinq dimensions de l'image corporelle évaluées). Les groupes basés sur l'évolution de la satisfaction corporelle liée au poids (groupe A: satisfaction stable; groupe B: amélioration de la satisfaction; groupe C : détérioration de la satisfaction) ont été comparés en fonction des cinq dimensions de leur image corporelle au T1 (voir Tableau 4). Aucune différence significative n'est mise en évidence par les tests de Kruskal-Wallis, ce qui signifie que l'image corporelle initiale (au T1) n'est pas liée à l'évolution de la satisfaction corporelle liée au poids. L'hypothèse à posteriori selon laquelle l'évolution de l'image corporelle s'exprime par des trajectoires différentes en fonction de sous-groupes de participants n'est donc pas confirmée.

Tableau 4

*Image corporelle au T1 selon le groupe d'appartenance*

	Groupe A Satisfaction corporelle stable (poids) ( <i>n</i> = 4) <i>M</i> ( <i>ÉT</i> )	Groupe B Amélioration de la satisfaction corporelle (poids) ( <i>n</i> = 9) <i>M</i> ( <i>ÉT</i> )	Groupe C Détérioration de la satisfaction corporelle (poids) ( <i>n</i> = 8) <i>M</i> ( <i>ÉT</i> )
Satisfaction corporelle (apparence)	2,30 (0,99)	1,94 (1,11)	2,14 (1,06)
Satisfaction corporelle (poids)	1,93 (0,96)	1,30 (0,93)	1,84 (0,98)
Préoccupations (forme corporelle)	1,38 (1,54)	1,99 (1,90)	2,33 (1,87)
Préoccupations (poids)	0,70 (0,81)	2,18 (1,86)	1,75 (1,63)
Désir de muscularité	1,61 (0,29)	1,83 (0,65)	1,96 (0,83)

**Prédiction de l'image corporelle au début de l'année**

Pour répondre au deuxième objectif, une régression linéaire intégrant les trois prédicteurs anticipés (poids, comparaison sociale, changement de situation de collocation) a été testée. Le modèle est significatif ( $F(3,83) = 27,71, p = 0,00$ ) et explique 50.0 % de la variance de l'image corporelle au T1 (satisfaction par rapport à son apparence, voir Tableau 5). Seule la comparaison sociale demeure un prédicteur valide lorsque l'on ajoute le poids et le changement de collocation au modèle. En ce qui a trait aux contributions uniques, seule la comparaison sociale demeure un prédicteur significatif lorsque l'on contrôle l'effet du poids et du changement de collocation. La deuxième hypothèse de l'étude, qui stipule que le poids, la comparaison sociale et le changement du lieu de



Tableau 5

*Régression linéaire des prédicteurs anticipés de l'image corporelle (satisfaction par rapport à son apparence) au T1*

Variable	B	$\beta$	t	p
Constante <sup>a</sup>	46,38	-	11,95	0,000
Poids (kg)	-0,06	-0,12	-1,54	0,128
Comparaison sociale	-1,73	-0,68	-8,60	0,000
Changement de situation de collocation	0,99	0,05	0,65	0,518

Notes. a. Image corporelle (satisfaction par rapport à son apparence)

cohabitation seront des prédicteurs de l'image corporelle (satisfaction liée à l'apparence) au début de l'année, est donc en partie confirmée.

### **Prédiction de l'image corporelle en cours d'année**

En ce qui concerne le troisième objectif, Puisqu'aucun effet du temps sur l'image corporelle n'a été observé durant la première année d'études universitaires, le troisième objectif qui consiste à prédire le changement d'image ne peut être testé.

## Discussion

La littérature associe la transition à l'université à une période clé au niveau de l'évolution de l'image corporelle (Wethington, 2005) et certaines études américaines montrent que l'insatisfaction corporelle augmente de façon importante durant cette période (Bucchianeri et al., 2013; Delinsky & Wilson, 2008). À ce jour, les chercheurs en appellent à une meilleure compréhension de l'effet de la transition à l'université (Barker & Galambos, 2007), particulièrement au Canada, où peu d'études se sont penchées sur le sujet (Vella-Zarb, 2009). En réponse à ces préoccupations, le but de la présente étude était de documenter, à l'aide d'un devis longitudinal, l'évolution de l'image corporelle chez des étudiants québécois débutant l'université. Trois objectifs précis étaient formulés: (1) observer le changement au niveau de l'image corporelle (satisfaction liée au poids et à l'apparence, désir de musculation, préoccupation quant au poids et à l'apparence) durant la première année universitaire, (2) identifier les prédicteurs de la satisfaction liée à l'apparence au début de l'année et (3) identifier les prédicteurs du changement de la satisfaction liée à l'apparence en cours d'année. Pour les objectifs 2 et 3, les variables prédictives évaluées étaient le poids, la comparaison sociale et le changement de la situation de cohabitation.

### **Effet du temps sur l'image corporelle**

La première hypothèse stipulant qu'une diminution de l'image corporelle serait observée durant la première année universitaire a été, en partie, validée. Aucun

changement général significatif de l'image corporelle n'a été observé durant la première année d'études universitaires chez les participants de l'étude, même en considérant chacune des dimensions de l'image corporelle séparément (satisfaction corporelle liée à l'apparence, satisfaction corporelle liée au poids, préoccupations par rapport à la forme corporelle, préoccupations liées au poids, désir de muscularité). Cependant, en comparant les étudiants selon l'évolution de leur image corporelle entre le T1 et le T3, on a observé des variations de l'image corporelle durant la première année d'études universitaires, qui ne s'inscrivent pas dans une direction générale. Ainsi, pour chacune des dimensions évaluées, l'image corporelle s'améliore en cours d'année pour certains étudiants (en moyenne 43 % des répondants) alors qu'elle se détériore pour d'autres (en moyenne 45% des répondants). En ce qui a trait au désir de muscularité en particulier, c'est la deuxième variable d'image corporelle qui a évolué la plus positivement durant la transition à l'université (désir de muscularité stable ou amélioré chez 58,4 % des répondants). Ces variations qui ne vont pas dans le même sens, ainsi que leur faible amplitude, viennent confirmer l'absence de changement général d'image corporelle durant la première année d'études universitaires dans la présente recherche.

Les résultats des premières analyses vont à l'encontre de ceux de la majorité des études qui se sont penchées sur le sujet et qui notent une diminution généralisée de l'image corporelle durant la première année d'études universitaires (p. ex., Boujut & Bruchon-Schweitzer, 2010; Bucchianeri et al., 2013; Delinsky & Wilson, 2008; Grogan, 2016; Neighbors & Sobal, 2007; Novella et al., 2015; Sheldon, 2010). Aucune étude

précédemment effectuée n'a cependant évalué l'image corporelle avec une méthodologie identique à celle de la présente étude. En effet, les temps de mesure sélectionnés, les variables d'image corporelle et les questionnaires les mesurant varient considérablement d'une étude à l'autre. Par exemple, l'étude longitudinale de Bucchianeri et al. (2013) a mesuré l'image corporelle avec un questionnaire qui évalue plus spécifiquement la satisfaction par rapport à dix parties du corps spécifiques, le *Body Shape Satisfaction Scale* (Pingitore, Spring, & Garfield, 1997), sur dix ans avec une population générale. De nombreux chercheurs ont, pour leur part, utilisé le *Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire* (SATAQ; Heinberg, Thompson, & Stormer, 1995), le *Body Shape Questionnaire* (BSQ; Cooper, Taylor, Cooper & Fairburn, 1987) ou encore le *Body-Esteem Scale* (BES; Mendelson et al., 2001) uniquement pour mesurer l'image corporelle. Peu d'études ont mesuré le construit avec plusieurs questionnaires mesurant différentes dimensions de l'image corporelle et aucune étude ne semble avoir mesuré le désir de muscularité durant la transition à l'université. Il est possible que les nouvelles mesures dans ce champ de recherche (p. ex., le *Drive for Muscularity Scale*) ne permettent pas de détecter un effet général dans une population de nouveaux étudiants universitaires et que les construits précis qu'elles mesurent soient davantage associés à des étudiants qui présentent certaines caractéristiques en particulier (p. ex., le fait d'être un homme pour le désir de muscularité). Il n'est pas possible de le vérifier dans cette étude étant donnée la petite taille échantillonnale et la sous-représentation des hommes dans l'échantillon (82,5 % de femmes vs 17,5 % d'hommes au T1). Si c'était le cas, le fait d'appliquer chaque mesure d'image corporelle à l'échantillon en entier pourrait avoir dilué l'importance du

changement d'image corporelle, qu'une grande partie des étudiants vit possiblement. Cela pourrait également expliquer qu'on observe une détérioration de l'image corporelle chez une importante partie de l'échantillon, et ce, pour toutes les variables d'image corporelle étudiées (voir Tableau 3), sans détecter un effet général au niveau de l'évolution de l'image corporelle durant la transition à l'université. La période totale de l'étude varie également beaucoup d'une recherche à l'autre (p. ex. huit semaines au total dans l'étude de Cluskey et Grobe (2009), un an au total dans l'étude de Holm-Denoma et al. (2008) et huit mois au total dans la présente étude). Une période d'étude plus longue, dans les recherches longitudinales sur le sujet, semble contribuer à une meilleure détection de l'effet de la transition sur l'image corporelle. En comparaison à la majorité des études sur l'image corporelle durant la transition à l'université, qui observent le phénomène au cours d'une seule session universitaire (environ quatre mois), la durée de huit mois de la présente étude aurait dû permettre une meilleure détection de l'effet. En contrepartie, les recherches précédentes ont davantage étudié le phénomène avec deux temps de mesure, plutôt que quatre comme c'est le cas pour la présente étude. On peut penser que le fait de mesurer les mêmes variables à quatre reprises durant l'intervalle de huit mois de la présente étude a entraîné une répétition des réponses chez les participants, qui avaient possiblement un souvenir plus récent des questions d'un temps de mesure à l'autre et qui ont pu vouloir donner des réponses constantes, pouvant nuire à la détection d'un effet.

Il serait également pertinent de se pencher sur l'efficacité des programmes de sensibilisation en lien avec l'image corporelle pour expliquer les résultats obtenus. En

effet, des actions découlant du courant du *body positive*, un courant selon lequel l'amour-propre, l'acceptation de la diversité génétique au niveau de la taille du corps, la célébration de la beauté unique de chaque individu et les soins personnels intuitifs sont fondamentaux pour atteindre une bonne santé physique et émotionnelle (Sobczak, 2014), ont eu lieu dans les universités et au sein de la population générale au cours des dernières années en réponse à l'insatisfaction corporelle grandissante. Il est possible qu'elles aient contribué à une image corporelle plus saine chez une partie de la population étudiante (Wang et al., 2019), plus précisément dans les groupes d'évolution « image stable » et « amélioration de l'image » dans la présente étude. Il sera intéressant de prendre connaissance des résultats obtenus par les chercheurs qui s'intéresseront à l'image corporelle durant la transition à l'université au cours des prochaines années et de noter si une tendance vers une image corporelle plus saine se présente. Si c'est le cas, il sera intéressant de vérifier les dimensions d'image précises qui s'améliorent (p. ex., est-ce le cas du désir de muscularité?) ainsi que les caractéristiques des étudiants pour qui l'image corporelle s'améliore et de les comparer à celles des étudiants pour qui l'image corporelle diminue.

Enfin, tel que souligné par Vella-Zarb et Elgar (2009) dans leur méta-analyse sur le « Freshman 15' », il est possible que davantage d'études préalables sur l'évolution de l'image corporelle aient obtenu des résultats non concluants, mais qu'elles n'aient pas été publiées considérant le biais de publication pour les résultats qui confirment l'hypothèse défendue, ce qui surestimerait la détérioration de l'image corporelle observée lors de la transition à l'université.

### **Prédiction de l'image corporelle au début de l'année**

La deuxième hypothèse stipulant que le poids, la comparaison sociale et le changement de la situation de cohabitation seraient des prédicteurs valides de l'image corporelle au début de l'année a été, en partie, confirmée. Le modèle qui intègre les trois prédicteurs pour prédire la satisfaction corporelle par rapport à l'apparence en début d'année (T1) est significatif et explique 50 % de la variance. Toutefois, seule la comparaison sociale demeure un prédicteur valide lorsque l'on contrôle le poids et le statut de cohabitation. Ces résultats mettent en évidence le rôle de la comparaison sociale pour prédire l'image corporelle des étudiants universitaires durant la transition, conformément aux résultats de Rodgers et al. (2010) ainsi qu'à ceux de Smith-Jackson et Reel (2012), qui notent une forte comparaison sociale en période de transition universitaire. La prise de mesure en début d'année pourrait expliquer ces résultats. En effet, il est plausible de penser que la comparaison sociale a un impact important pour expliquer l'image corporelle dès le début de la transition, alors que l'individu est à la recherche de nouveaux repères, notamment la formation d'un nouveau cercle d'amis, avec des valeurs et des intérêts qui sont possiblement différents de ceux qu'il connaît déjà (Boujut et al., 2009; Cluskey & Grobe, 2009; Duclos et al., 2014). Dans ce nouveau contexte qui impose des balises différentes de celle que l'individu connaissait, la comparaison sociale est un outil rapidement accessible au nouvel étudiant universitaire pour s'adapter et se situer par rapport à son environnement. Il est donc possible que cette variable ait une importance significative et, de la même façon, qu'elle ait une influence sur l'image corporelle des nouveaux étudiants universitaires dès le début de l'année. De la même façon, on peut



émettre l'hypothèse que le poids et le changement de situation de cohabitation des nouveaux étudiants ne se distinguent pas au niveau de leur contribution unique en début d'année, car leur effet prend plus de temps à s'établir. D'une part, le phénomène du « Freshman 15' » rapporté dans plusieurs études sous-tend que le changement de poids important qui se produit durant la première année d'études universitaires entraîne un changement au niveau de l'image corporelle. En prédisant l'image corporelle en début d'année, la prise de poids importante présagée durant la première année universitaire n'est normalement pas encore survenue. Il peut donc être réaliste que le poids ne soit pas un prédicteur unique valide de l'image corporelle dès le premier temps de mesure, où il n'aurait pas encore changé de façon significative, phénomène propre à la transition à l'université dans la littérature. D'autre part, le changement de situation de cohabitation s'est probablement produit très peu de temps avant la mesure du T1 de l'étude. De la même façon que pour le poids, l'effet propre au changement de situation de cohabitation (changement au niveau des habitudes de vie, nouveaux modèles, etc.) n'a possiblement pas pu se déployer en une période aussi restreinte que du moment du changement à la mesure du T1. Ainsi, la comparaison sociale, le poids et le changement de situation de cohabitation comme ensemble de prédicteurs semble bien prédire la satisfaction corporelle liée à l'apparence en début d'année et il est plausible d'avancer que le poids ainsi que le changement de situation de cohabitation s'illustreraient possiblement davantage comme prédicteurs uniques valides de l'image corporelle plus tard dans la transition.

### **Prédiction de l'image corporelle en cours d'année**

La troisième hypothèse stipulant que le poids, la comparaison sociale et le changement du statut de cohabitation seraient des prédicteurs valides du changement au niveau de l'image corporelle durant la première année universitaire n'a pas pu être testée, car aucun effet général du temps sur l'image corporelle n'a été observé durant la première année d'études universitaires. Il aurait été intéressant d'être en mesure d'évaluer l'hypothèse et de comparer la prédiction de l'image corporelle en début d'année à celle en cours d'année. Alors que seule la comparaison sociale est un prédicteur valide de l'image corporelle en début d'année, il est possible que le poids et le changement de lieu de cohabitation aient plus d'impact sur le modèle avec une transition plus avancée au sein du monde universitaire. Cela concorderait avec la théorie du « Freshman 15' », qui stipule que la prise de poids durant la première année universitaire, plus spécifiquement durant la première session, influence l'image corporelle (Anderson et al., 2003; Rodgers et al., 2010; Vella-Zarb & Elgar, 2009). Il aurait également été intéressant de se pencher sur les résultats des groupes liés à l'évolution de l'image corporelle et d'évaluer les prédicteurs qui influencent le changement (augmentation versus diminution) d'image corporelle en cours d'année.

### **Forces et limites de l'étude**

Plusieurs points positifs reliés à la réalisation de cette étude sont à considérer. En premier lieu, conformément aux recommandations découlant des études antérieures (Barker & Galambos, 2007; Delinsky & Wilson, 2008; McKinley, 2006; Racette et al.,

2008), l'étude a été réalisée avec un devis longitudinal. Les variables considérées ont été mesurées à quatre reprises durant la première année universitaire, ce qui a permis d'observer les phénomènes à l'étude à quatre moments distincts, d'établir une trajectoire plus détaillée de l'évolution de l'image corporelle et de diminuer l'effet possible d'un contexte situationnel sur les résultats. En outre, deux temps de mesure ont eu lieu entre septembre et novembre, période identifiée comme étant critique dans la littérature qui aborde le « Freshman 15' ». Notons cependant la contrepartie de cette force, c'est-à-dire des temps de mesure rapprochés, qui ont pu induire une certaine constance au niveau des réponses des participants.

En deuxième lieu, le désir de musculation a été étudié comme dimension de l'image corporelle, conformément à la suggestion de nombreux chercheurs (Cafri & Thompson, 2004; Cho & Lee, 2013; McCreary & Sadava, 2001; Tiggemann, 2004). Alors que la musculation est de plus en plus importante au sein des normes de beauté actuelles (McCreary & Sadava, 2001; Pope et al., 1999; Rodin et al., 2001) et que le désir de musculation semble inhérent à l'image corporelle de la population masculine (Cho & Lee, 2013; Harvey & Robinson, 2003; McCabe & Ricciardelli, 2004; Ricciardelli & McCabe, 2001; Ridgeway & Tylka, 2005), l'évaluation de cette dimension dans la présente étude a permis de mesurer plus justement et de façon plus complète l'image corporelle des étudiants. Il était également novateur d'étudier le désir de musculation en lien avec la transition à l'université, ces deux éléments n'ayant pas été mis en relation par d'autres études auparavant.

En troisième lieu, la présente étude a examiné l'image corporelle lors de la transition à l'université chez des étudiants québécois. La plupart des études qui se sont intéressées aux construits qui touchent de près ou de loin l'image corporelle (p. ex., l'insatisfaction corporelle, le « Freshman 15' », les comportements alimentaires, etc.) lors de cette période de transition ont été conduites aux États-Unis. Une perspective canadienne, et encore plus précisément québécoise, est manquante au sein de la littérature sur le sujet. Cette perspective est importante pour comprendre comment l'image corporelle se comporte durant la transition à l'université, période caractérisée par de nombreux changements, dans cette population spécifique et pour évaluer si la population canadienne présente des caractéristiques différentes de celles présentées par les étudiants américains étudiés.

Certaines limites de cette étude doivent également être considérées. D'abord, la petite taille de l'échantillon dès le premier temps de mesure ( $n = 114$ ) a nui à l'obtention d'une taille d'échantillon suffisante pour bien mesurer les construits de façon longitudinale. Racette et al. (2008) soulignent également cette limite dans leur étude. Alors que 764 étudiants ont répondu au premier temps de mesure de leur étude, seulement 204 étudiants ont participé au deuxième temps de mesure, ce qui demeure nettement supérieur à la participation obtenue pour la présente étude. En outre, on observe une perte importante du nombre de participants à chaque temps de mesure, résultant en un petit échantillon final. Cela a engendré une puissance statistique moindre, rendant la détection d'effets plus ardue et empêchant l'évaluation de la troisième hypothèse formulée. Il est également possible que ce phénomène ait empêché l'observation de variations de l'image corporelle plus

polarisées et de plus grande ampleur entre le T1 et le T3. L'attrition de la participation peut être attribuable, entre autres, à la procédure de l'étude, qui nécessitait que les étudiants complètent les questionnaires durant leur temps personnel et qui consistait à recontacter seulement les participants ayant répondu aux questionnaires de tous les temps de mesure précédents, diminuant obligatoirement la taille de l'échantillon à chaque temps de mesure. D'autres facteurs ont pu influencer l'attrition de la participation, notamment la durée de complétion des questionnaires qui était assez longue à chaque temps de mesure (environ 50 minutes au T1 et 35 minutes aux T2, T3 et T4) ainsi que l'incitatif à la participation qui était remis au hasard. La compensation proposée pour la présente étude était remise à la suite d'un tirage, ce qui implique qu'une mince proportion des participants a pu en bénéficier. Cette perte de participants a été rencontrée par plusieurs chercheurs qui ont évalué la transition à l'université par un levé longitudinal (p. ex., Cluskey & Grobe, 2009; Holm-Denoma et al., 2008; Kasperek et al., 2008; Racette et al., 2008; Vella-Zarb, 2009) et semble avoir été moins importante dans les études où une compensation monétaire ou sous forme de crédits de cours était remise (p. ex., Barker & Galambos, 2007; Dalton & Galambos, 2008; Delinsky & Wilson, 2008; Pliner & Saunders, 2008; Smith-Jackson & Reel, 2012).

Dans un même ordre d'idée, l'échantillon de l'étude est composé en très grande majorité de participantes (80 % à 84 % de femmes vs 16 % à 20 % d'hommes dépendamment du temps de mesure). Il aurait été pertinent d'évaluer les hypothèses formulées auprès d'un échantillon comportant plus d'hommes et donc plus représentatif

de la population étudiante universitaire générale. Cela aurait également permis d'évaluer si une différence en lien avec le genre des individus est observable dans l'étude de l'image corporelle lors de la transition à l'université.

Ensuite, les temps de mesure sélectionnés survenaient tous au sein de la même année scolaire. Il aurait été pertinent d'évaluer les construits à l'étude avec un temps de base avant le début de la première année universitaire conformément à l'étude de Holm-Denoma et al. (2008) et, ainsi, d'avoir des mesures plus complètes par rapport à la transition. Idéalement, le premier temps de mesure aurait dû être évalué à la fin de la dernière année de cégep, ce qui n'a pas été possible dans le cadre de cet essai doctoral vu les contraintes temporelles. Pour pallier cette difficulté, les données ont été recueillies le plus rapidement possible suivant la rentrée universitaire. Cependant, même court, le délai entre la première journée de cours universitaire et la mesure du T1 peut avoir influencé la mesure des construits à l'étude.

Enfin, l'étude n'a été réalisée que dans une seule université québécoise, auprès d'étudiants désirant participer aux divers temps de mesure durant leur temps libre, et ce, sans la garantie qu'une récompense leur soit attribuée. Les étudiants étaient informés dès la présentation de l'étude, en début d'année scolaire, du sujet de recherche en question, soit l'image corporelle. Il est donc possible que les résultats obtenus reflètent ceux d'une population plutôt homogène. En effet, on peut émettre l'hypothèse que les étudiants ayant été attirés par l'étude et ayant répondu aux quatre temps de mesure dans ces conditions

sont ceux qui étaient déjà sensibilisés au sujet et à l'importance de l'image corporelle. On peut également penser qu'ils étaient susceptibles d'avoir des caractéristiques personnelles similaires, par exemple, un individualisme moins prononcé ou un intérêt plus grand pour les sujets sociaux. En outre, on peut imaginer que l'expérience de l'entrée à l'université à l'Université du Québec à Trois-Rivières ne soit pas identique à celle d'une université en grand centre urbain, comme Montréal, et que les étudiants qui font le choix d'étudier à cette université, dans ce milieu de vie en particulier, aient des caractéristiques personnelles différentes par rapport aux étudiants qui font un autre choix (p. ex., une propension pour l'activité physique et les activités de plein air, un mode de vie moins axé sur la consommation, des activités sociales moins fréquentes dans des endroits publics comme les bars ou les restaurants, où la tenue vestimentaire et l'apparence physique peuvent avoir une importance plus centrale, etc).

### **Pistes de recherche futures**

La limite la plus flagrante de la présente étude semble se situer au niveau de la taille ainsi que de la représentativité de l'échantillon donc, conséquemment, de la faible puissance statistique envisageable. Dans ces conditions, il est difficile d'inférer les résultats obtenus à une population générale. Il serait pertinent de reproduire une étude semblable en ciblant un échantillon beaucoup plus large pour confirmer si l'absence d'effet général du temps sur l'image corporelle durant la première année universitaire chez les étudiants québécois est bien attribuable à l'hypothèse nulle. Plus essentiellement, un échantillon plus large et représentatif permettrait de mieux évaluer les différentes



trajectoires d'évolution de l'image corporelle (stable, augmentation, diminution) observées dans la présente étude ainsi que leurs prédicteurs possibles. Alors qu'on observe une diminution de l'image corporelle chez 50 % des étudiants observés lors de la première année d'études universitaires pour plusieurs variables d'image corporelle, il serait important d'examiner le phénomène dans un échantillon dont la taille permet de bien étudier ce groupe en particulier (leurs caractéristiques, ce qui fait qu'ils ne sont pas protégés durant la transition, etc.). Pour y parvenir, il serait indiqué de cibler les étudiants de plusieurs universités québécoises et d'associer une compensation automatique à la complétion de l'étude, ou encore de privilégier une complétion des questionnaires en classe, afin d'obtenir un échantillon plus large dès le premier temps de mesure ainsi qu'une hétérogénéité plus importante au sein de l'échantillon. On peut envisager que de la complétion des questionnaires en classe diminuerait drastiquement le taux d'acceptation des enseignants quant à l'accueil des évaluateurs pour présenter l'étude dans leurs classes en début d'année, mais qu'il y aurait un taux de complétion significativement plus élevé au sein de chaque groupe classe visité.

Il serait également intéressant de pouvoir comparer les éléments qui prédisent l'image corporelle en début d'année ainsi que ceux qui prédisent l'évolution de l'image corporelle en cours d'année (image corporelle stable, amélioration de l'image corporelle, détérioration de l'image corporelle). Par exemple, il pourrait être pertinent d'évaluer le genre comme prédicteur durant la transition. Cela n'a pas été fait pour la présente étude étant donné la sous-représentation des hommes dans l'échantillon et puisque l'intention



était d'abord d'observer comment évolue l'image corporelle en général, avec des variables touchant les hommes et les femmes et des prédicteurs qui semblent importants pour les deux genres. Il serait toutefois pertinent d'observer la différence entre les hommes et les femmes pour chaque dimension de l'image corporelle avec un échantillon comportant suffisamment de représentants des deux genres afin de voir si, finalement, le sexe peut être un prédicteur de changement d'image. Plusieurs études s'y sont intéressées, mais peu au Canada. Ce prédicteur semble évoluer drastiquement dans le temps, parallèlement à une évolution rapide des standards de beauté pour chaque genre. La littérature soulève que les hommes sont typiquement plus satisfaits par rapport à leur corps que les femmes chez les jeunes adultes (Holm-Denoma et al., 2008; Wang et al., 2019), mais avec l'augmentation de l'importance accordée à la muscularité, la tendance pourrait évoluer. Dans l'optique où une autre recherche reproduirait des résultats semblables à la présente étude, à savoir que l'image corporelle évolue, mais dans des directions distinctes en fonction des individus, il serait intéressant d'observer le phénomène en tenant compte des prédicteurs qui expliquent cette trajectoire d'évolution différente.

## **Conclusion**

L'image corporelle est associée à de nombreux impacts aux plans physique, psychologique et social, particulièrement lors des transitions de vie. Dans cette étude, aucun changement général au niveau de l'image corporelle n'a été observé durant la première année d'études universitaires, mais l'image corporelle de la plupart des participants s'est soit améliorée ou détériorée durant cette période. La comparaison sociale a permis de prédire l'image corporelle en début d'année. Les résultats de la présente étude, bien que préliminaires, suggèrent que l'image corporelle des Québécois se comporte différemment de celle des populations plus étudiées (p. ex., aux États-Unis) lors de la transition à l'université, au moins pour une partie des étudiants. Il serait intéressant de se pencher sur les stratégies personnelles et sociales qui contribuent à une image corporelle plus saine durant la transition à l'université et d'implanter ou de poursuivre les interventions qui la favorisent en fonction des pratiques qui ont été scientifiquement démontrées. Certains programmes ont déjà été implantés et évalués à cet effet aux États-Unis et montrent des résultats prometteurs. À titre d'exemple, les programmes d'intervention via internet, comme le *Student Bodies*, a permis de diminuer considérablement l'insatisfaction corporelle chez les étudiantes universitaires de sexe féminin (Taylor et al., 2006). Le fait d'agir dans cette direction au Québec permettrait de favoriser le développement à long terme d'une image corporelle plus saine et de limiter les nombreuses conséquences, personnelles et sociales, précédemment rapportées en lien avec une moins bonne image corporelle.

## Références

- Agliata, D., & Tantleff-Dunn, S. (2004). The impact of media exposure on males' body image. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*, 7–22.
- Algars, M., Santtila, P., Vargonen, M., Witting, K., Johansson, A., Jern, P., & Sandnabba, N. K. (2009). The adult body: How Age, Gender, and Body Mass Index are Related to Body Image. *Journal of Aging and Health, 21*(8), 1112–1132.
- Allen, J. L. (2010). *Sociocultural influences on body image across the lifespan* (Thèse de doctorat inédite). University of North Dakota, Grand Forks, Dakota du Nord, États-Unis.
- American College Health Association. (2017). *American College Health Association-National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary* (Printemps 2017). Hanover, MD: Auteur.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (5<sup>e</sup> éd.). Washington, DC: Auteur.
- Anderson, D. A., Shapiro, J. R., & Lundgren, J. D. (2003). The freshman year of college as a critical period for weight gain: An initial evaluation. *Eating Behaviors, 4*(4), 363–367.
- Anschutz, D. J., Engels, R., & Van Strien, T. (2008). Susceptibility for thin ideal media and eating styles. *Body Image, 5*(1), 70–79.
- Barker, E. T., & Galambos, N. L. (2007). Body dissatisfaction, living away from parents, and poor social adjustment predict binge eating symptoms in young women making the transition to university. *Journal of Youth and Adolescence, 36*(7), 904–911.
- Benton, C., & Karazsia, B. T. (2015). The effect of thin and muscular images on women's body satisfaction. *Body Image, 13*, 22–27.
- Berg, K. C., Peterson, C. B., Frazier, P., & Crow, S. J. (2012). Psychometric evaluation of the Eating Disorder Examination and Eating Disorder Examination-Questionnaire: A systematic review of the literature. *International Journal of Eating Disorders, 45*(3), 428–438.

- Boujut, E., & Bruchon-Schweitzer, M. (2010). Les troubles des comportements alimentaires chez des étudiants de première année : une étude prospective multigroupes. *Psychologie française*, 55, 295–307.
- Boujut, E., & Décamps, G. (2012). Relations entre les émotions négatives, l'estime de soi, l'image du corps et la pratique sportive des étudiants de première année. *Journal de thérapie comportementale et cognitive*, 22, 16–23.
- Boujut, E., Koleck, M., Bruchon-Schweitzer, M., & Bourgeois, M. L. (2009). La santé mentale chez les étudiants: enquête auprès d'une cohorte de 556 étudiants de 1ère année. *Annales Médico-psychologiques*, 167(9), 662–668.
- Brewis, A. A., Wutich, A., Falletta-Cowden, A., & Rodriguez-Soto, I. (2011). Body norms and fat stigma in global perspective. *Current Anthropology*, 52(2), 269–276.
- Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image*, 10(1), 1–7.
- Butler, S. M., Black, D. R., Blue, C. L., & Gretebeck, R. J. (2004). Change in diet, physical activity, and body weight in female college freshman. *American Journal of Health and Behavior*, 28(1), 24–32.
- Cafri, G., & Thompson, J. K. (2004). Measuring male body image: A review of the current methodology. *Psychology of Men and Masculinities*, 5, 18–29.
- Cahill, S., & Mussap, A. J. (2007). Emotional reactions following exposure to idealized bodies predict unhealthy body change attitudes and behaviors in women and men. *Journal of Psychosomatic Research*, 62(6), 631–639.
- Cash, T. F. (2002). Cognitive-behavioural perspectives on body image. Dans T. F. Cash & T. Pruzinsky (Éds), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 38–46). New York, NY: Guilford.
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image*, 1(1), 1–5.
- Cash, T. F. (2012). Cognitive-behavioral perspectives on body image. Dans T. F. Cash (Éds), *Encyclopedia of body image and human appearance* (Vol. 1, pp. 334–342). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Cluskey, M., & Grobe, D. (2009). College Weight Gain and Behavior Transitions: Male and Female Differences. *Journal of the american dietetic association*, 109, 325–329.

- Cho, A., & Lee, J. (2013). Body dissatisfaction levels and gender differences in attentional biases toward idealized bodies. *Body Image, 10*(1), 95-102.
- Cohn, L. D., & Adler, N. E. (1992). Female and male perceptions of ideal body shapes: Distorted views among Caucasian college students. *Psychology of Women Quarterly, 16*, 69-79.
- Cooley, E., & Toray, T. (2001). Body image and personality predictors of eating disorder symptoms during the college years. *International Journal of Eating Disorders, 30*, 28-36.
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders, 6*(4), 485-494.
- Cox, T., Ard, J. D., Beasley, M., Fernandes, J. R., Howard, V. J., & Affuso, O. (2011). Body Image as a Mediator of the Relationship Between Body Mass Index and Weight-Related Quality of Life in Black Women. *Journal of Women's Health 20*(10), 1573-1578.
- Dalton, A. L., & Galambos, N. L. (2009). Affect and sexual behavior in the transition to university. *Archives of Sexual Behavior, 38*(5), 675-687.
- Dany, L., & Urdapilleta, I. (2012). Validation of a French measure of body comparison: The Physical Appearance Comparison Scale. *Presses universitaires de Grenoble, 25*(1), 97-113.
- Da Silva, W. R., Campos, J. A. D. B., & Marôco, J. (2018). Impact of inherent aspects of body image, eating behavior and perceived health competence on quality of life of university students. *Plos One, 13*(6), 1-19.
- De Carvalho, P. H. B., Oliveira, F. D., Neves, C. M., Meireles, J. F. F., & Ferreira, M. E. C. (2019). Is the Drive for Muscularity Scale a valid and reliable instrument for young adult women? *Body Image, 29*, 1-5.
- Delinsky, S. S., & Wilson, G. T. (2008). Weight gain, dietary restraint, and disordered eating in the freshman year of college. *Eating Behaviors, 9*(1), 82-90.
- Dittmar, H. (2009). How do "body perfect" ideals in the media have a negative impact on body image and behaviors? Factors and processes related to self and identity. *Journal of Social and Clinical Psychology, 28*(1), 1-8.

- Duclos, J., Cook-Darzens, S., de Rincquesen, D., Doyen, C., & Mouren, M. (2014). Étude pilote – un nouvel éclairage attachementiste de l'anorexie mentale : les adolescentes anorexiques ont-elles un attachement insécuré ? *Annales Médico-Psychologiques*, 172, 714–20.
- Edwards, C., Molnar, G., & Tod, D. (2017). Searching for masculine capital: Experiences leading to high drive for muscularity in men. *Psychology of Men & Masculinity*, 18(4), 361–371.
- Eik, N. T. T., Austin, S. B., Blashill, A. J., Murray, S. B., & Calzo, J. P. (2018). Prospective health associations of drive for muscularity in young adult males. *International Journal of Eating Disorders*, 51, 1185–1193. doi: 10.1002/eat.22943
- Fairburn, C. G., & Bèglin, S. J. (1994). Assessment of eating disorders: Interview or self-report questionnaire? *International Journal of Eating Disorders*, 16(4), 363–370.
- Fairburn, C., Shafran, R., & Cooper, Z. (1999). A cognitive behavioural theory of anorexia nervosa. *Behavioral Research and Therapy*, 37, 1–13.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117–140.
- Finne, E., Bucksch, J., Lampert, T., & Kolip, P. (2011). Age, puberty, body dissatisfaction, and physical activity decline in adolescents. Results of the German Health Interview and Examination Survey (KiGGS). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 119. doi: 10.1186/1479-5868-8-119
- Fitzsimmons-Craft, E. E., Firebaugh, M., Graham, A. K., Eichen, D. M., Monterubio, G. E., Balantekin, K. M., ... Wilfley, D. E. (2019). State-Wide University Implementation of an Online Platform for Eating Disorders Screening and Intervention. *American Psychological Association*, 16(2), 239–249.
- Frederick, D., Bohrnstedt, G. W., Hatfield, E., & Berscheid, E. (2014). Factor structure and validity of the Body Parts Satisfaction Scale: Results from the 1972 Psychology Today survey. *Psihologijske Teme*, 23(2), 223–242.
- Gilleard, C., & Higgs, P. (2018). Unacknowledged distinctions: Corporeality versus embodiment in later life. *Journal of Aging Studies*, 45, 5–10. doi: 10.1016/j.jaging.2018.01.001
- Gleaves, D. H., & Eberenz, K. P. (1995). Validating a multidimensional model of the psychopathology of bulimia nervosa. *Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 181–189.



- Gleaves, D. H., Williamson, D. A., Eberenz, K. P., Sebastian, S. B., & Barker, S. E. (1995). Clarifying body-image disturbance: Analysis of a multidimensional model using structural modeling. *Journal of Personality Assessment*, 64(3), 478-493.
- Groesz, L. M., Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body dissatisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of Eating Disorders*, 21, 1-16
- Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. New York, NY: Routledge.
- Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children* (3<sup>rd</sup> ed.). New York, NY: Routledge.
- Grossbard, J. R., Lee, C. M., Neighbors, C., & Larimer, M. E. (2009). Body image concerns and contingent self-esteem in male and female college students. *Sex Roles*, 60(3), 198-207.
- Hargreaves, D. A., & Tiggemann, M. (2009). Muscular ideal media images and men's body image: Social comparison processing and individual vulnerability. *Psychology of Men & Masculinity*, 10(2), 109-119.
- Harvey, J. A., & Robinson, J.D. (2003). Eating disorders in men: Current considerations. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 10, 297-306.
- Heatherton, T. F., Mahamedi, F., Striepe, M., Field, A. E., & Keel, P. (1997). A 10-year longitudinal study of body weight, dieting, and eating disorder symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 117-125.
- Heinberg, L. J., Thompson, J. K., & Stormer, S. (1995). Development and validation of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 17(1), 81-89.
- Hoffmann, S., & Warschburger, P. (2018). Patterns of body image concerns in adolescence and early adulthood: A latent profile analysis. *Eating Behaviors*, 29, 28-34.
- Holm-Denoma, J. M., Joiner, T. E., Vohs, K. D., & Heatherton, T. F. (2008). The "Freshman fifteen" (the "Freshman five" actually): predictors and possible explanations. *Health Psychology*, 27(1), S3-S9.
- Homan, K., McHugh, E., Wells, D., Watson, C., & King, C. (2012). The effect of viewing ultra-fit images on college women's body dissatisfaction. *Body Image*, 9, 50-56. doi: 10.1016/j.bodyim.2011.07.006

- Jacobi, L., & Cash, T. F. (1994). In pursuit of the perfect appearance: Discrepancies among self-ideal perceptions of multiple physical attributes. *Journal of Applied Social Psychology, 24*, 379–396.
- Janssen, B. & Whiting, H. T. A. (1984). Sheldon's Physical-Psychical Typology Revisited. *Journal of Research in Personality, 18*, 432–441.
- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent boys and girls. *Sex Roles, 45*, 645–664.
- Juarascio, A. S., Forman, E. M., Timko, C. A., Herbert, J. D., Butryn, M., & Lowe, M. (2011). Implicit internalization of the thin ideal as a predictor of increases in weight, body dissatisfaction, and disordered eating. *Eating Behaviors, 12*(3), 207–213.
- Karazsia, B. T., Murnen, S. K., & Tylka, T. L. (2017). Is Body Dissatisfaction Changing Across Time? A Cross-Temporal Meta-Analy. *Psychological Bulletin, 143*(3), 293–320.
- Kasperek, D. G., Corwin, S. J., Valois, R., & Sargent, R. G. (2008). Selected Health Behaviors That Influence College Freshman Weight Change. *Journal of American College Health 56*(4), 437–44.
- Kluck, A. S. (2010). Family influence on disordered eating : The role of body image dissatisfaction. *Body Image, 7*(1), 8–14.
- Kolodziejczyk, J. K., Gutzmer, K., Wright, S. M., Arredondo, E. M., Hill, L., Patrick, K., ... Norman, G. J. (2015). Influence of specific individual and environmental variables on the relationship between body mass index and health-related quality of life in overweight and obese adolescents. *Quality Life Research, 24*, 251–261. doi: 10.1007/s11136-014-0745-1 PMID: 24980678
- Leit, R. A., Gray, J. J., & Pope, H. G. (2002). The media's representation of the ideal male body: A cause for muscle dysmorphia? *International Journal of Eating Disorders, 31*, 334–338.
- Leit, R. A., Pope, H. G., & Gray, J. J. (2001). Cultural expectations of masculinity in men: The evolution of Playgirl centerfolds. *International Journal of Eating Disorders, 29*, 90–93.
- Lowe, M. R., Annunziato, R. A., Markowitz, J. T., Didie, E., Bellace, D. L., Riddell, L., ... Stice, E. (2006). Multiple types of dieting prospectively predict weight gain during the freshman year of college. *Appetite, 47*(1), 83–90.

- Maddan, S., Walker, J. T., & Miller, J. M. (2008). Does size really matter? A reexamination of Sheldon's somatotypes and criminal behavior. *The Social Science Journal*, 45(2), 330–344. doi: 10.1016/j.soscij.2008.03.009
- Mäkinen, M., Puukko- Viertomies, L.-R., Lindberg, N., Siimes, M. A., & Aalberg, V. (2012). Body dissatisfaction and body mass in girls and boys transitioning from early to mid-adolescence: additional role of self-esteem and eating habits. *BMC Psychiatry*, 12(35), 1-8.
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2001). Parent, peer, and media influences on body image and strategies to both increase and decrease body size among adolescent boys and girls. *Adolescence*, 36(142), 224–240.
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2003). Sociocultural influences on body image and body changes among adolescent boys and girls. *The Journal of Social Psychology*, 143(1), 5–26.
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2004). Body image dissatisfaction among males across the lifespan: A review of past literature. *Journal of Psychosomatic Research*, 56, 675–685. doi:10.1016/S0022-3999(03)00129-6
- McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A., & Banfield, S. (2001). Body image, strategies to change muscles and weight, and puberty: Do they impact on positive and negative affect among adolescent boys and girls? *Eating Behaviors*, 2(2), 129–149.
- McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A., & Finemore, J. (2002). The role of puberty, media and popularity with peers on strategies to increase weight, decrease weight and increase muscle tone among adolescent boys and girls. *Journal of Psychosomatic Research*, 52, 145–153
- McCreary, D. R. (2002). Gender and age differences in the relationship between body mass index and perceived weight: Exploring the paradox. *International Journal of Men's Health*, 1, 31–42.
- McCreary, D. R., & Sadava, S. W. (2001). Gender differences in relationships among perceived attractiveness, life satisfaction, and health in adults as a function of body mass index and perceived weight. *Psychology of Men & Masculinity*, 2, 108–116.
- McCreary, D. R., & Sasse, D. K. (2002). Gender differences in high school students' dieting behavior and their correlates. *International Journal of Men's Health*, 1, 195–213.

- McCreary, D. R., Sasse, D.K., Saucier, D. M., & Dorsch, K. D. (2004). Measuring the Drive for Muscularity: Factorial Validity of the Drive for Muscularity Scale in Men and Women. *Psychology of Men & Masculinity*, 5(1), 49-58.
- McKinley, N. M. (2006). Longitudinal gender differences in objectified body consciousness and weight-related attitudes and behaviors: Cultural and developmental contexts in the transition from college. *Sex Roles*, 54(3-4), 159-173.
- Mendelson, B. K., Mendelson, M. J., & White, D. R. (2001). Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults. *Journal of Personality Assessment*, 76(1), 90-106.
- Minnich, A. M., Gordon, K. H., Holm-Denoma, J. M., & Troop-Gordon, W. (2014). A test of an interactive model of binge eating among undergraduate men. *Eating Behaviors*, 15, 625-631.
- Mond, J. M., Hay, P. J., Rodgers, B., Owen, C., & Beumont, P. J. V. (2004). Validity of the Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q) in screening for eating disorders in community samples. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 551-567.
- Murn, L. T., & Steele, M. R. (2019). What matters most? Age and gender differences in self-compassion and body attitudes among college students, *Counselling Psychology Quarterly*, 1-20. doi: 10.1080/09515070.2019.1605334
- Neighbors, L. A., & Sobal, J. (2007). Prevalence and magnitude of body weight and shape dissatisfaction among university students. *Eating Behavior*, 8(4), 429-439.
- Nettleton, S., & Watson, J. (1998). *The Body in Everyday Life*. New York, NY: Routledge.
- Ninot, G., Fortes, M., & Delignières, D. (2001). A psychometric tool for the assessment of the dynamics of the physical self. *European Review of Applied Psychol*, 51, 205-216.
- Novella, J., Gosselin, J. T., & Danowski, D. (2015). One size doesn't fit all: New continua of figure drawings and their relation to ideal body image. *Journal of American College Health*, 64(6), 353-360.
- Oberg, P., & Tornstam, L. (1999). Body images among men and women of different ages. *Ageing and Society*, 19, 629-644.
- O'Dea, J. A., & Abraham, S. (1999). Onset of disordered eating attitudes and behaviors in early adolescence: Interplay of pubertal status, gender, weight, and age. *Adolescence*, 34, 671-679

- Parra-Fernández, M., Rodríguez-Cano, T., Onieva-Zafra, M., Perez-Haro, M. J., Casero-Alonso, V., Fernández-Martínez, E., & Notario-Pacheco, B. (2018). *BMC Psychiatry*, 18(364), 1-8. doi : 10.1186/s12888-018-1943-0
- Pingitore, R., Spring, B., & Garfield, D. (1997). Gender differences in body satisfaction. *Obesity Research*, 5(5), 402–409.
- Pliner, P., & Saunders, T. (2008). Vulnerability to freshman weight gain as a function of dietary restraint and residence. *Physiology and Behavior*, 93(1-2), 76–82.
- Pope, H. G., Gruber, A. J., Choi, P., Olivardia, R., & Phillips, K. A. (1997). Muscle dysmorphia: An underrecognized form of body dysmorphic disorder. *Psychosomatics*, 38, 548–557.
- Pope, H. G., Gruber, A. J., Mangweth, B., Bureau, B., deCol, C., Jouvent, R., & Hudson, J. I. (2000). Body image perception among men in three countries. *American Journal of Psychiatry*, 157, 1297–1301.
- Pope, H. G., Olivardia, R., Gruber, A., & Borowiecki, J. (1999). Evolving ideals of male body image as seen through action toys. *International Journal of Eating Disorders*, 26, 65–75.
- Price, B. (2010). The older woman's body image. *Nursing Older People*, 22(1), 31-36.
- Racette, S. B., Deusigner, S. S., Strube, M., & Highstein, G. R. (2008). Changes in Weight and Health Behaviors from Freshman through Senior Year of College. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 40(1), 39-42.
- Ricciardelli, L., & McCabe, M. (2001). Children's body image concerns and eating disturbance: a review of the literature. *Clinical Psychology Review*, 21, 325–44.
- Ridgeway, R., & Tylka, T. (2005). College men's perceptions of ideal body shape and composition. *Psychology of Men and Masculinity*, 6, 209–220.
- Rochaix, D., Gaetan, S., & Bonnet, A. (2017). Troubles alimentaires, désirabilité sociale, insatisfaction corporelle et estime de soi physique chez des étudiantes de première année. *Annales Médico-Psychologiques*, 175, 363–369.
- Rodgers, R.F., Salès, P., & Chabrol, H. (2010). Variables psychologiques, pression médiatique et insatisfaction corporelle en population étudiante. *Revue européenne de psychologie appliquée*, 60, 89–95.

- Rodin, J., Silberstein, L., & Striegel-Moore, R. (1984). Women and weight: A normative discontent. Dans T. Sonderegger (Éds), *Psychology and gender: Nebraska symposium on motivation* (pp. 267–307). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Rozin, P., & Fallon, A. (1988). Body image, attitudes to weight, and misperceptions of figure preferences of the opposite sex: A comparison of men and women in two generations. *Journal of Abnormal Psychology*, 97(3), 342–345.
- Rusticus, S. A., Hubley, A. M., & Zumbo, B. D. (2008). Measure invariance of the Appearance Schemas Inventory-Revised and the Body Image Quality of Life Inventory across age and gender. *Assessment*, 15(1), 60-71.
- Sanchez, A. L. R. (2003). Body image disturbance in an octogenarian. *Geriatric Nursing*, 24(5), 270-272.
- Saunders, J. & Frazier, L. (2017). Body Dissatisfaction in Early Adolescence: The Coactive Roles of Cognitive and Sociocultural Factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(6), 1246-1261.
- Sheldon, P. (2010). Pressure to be perfect: Influences on college students' body esteem. *The Southern Communication Journal*, 75(3), 277.
- Shroff, H., & Thompson, J.K. (2004). Body image and eating disturbance in India: Media and interpersonal influences. *International Journal of Eating Disorders*, 35, 198-203.
- Slevec, J. H., & Tiggemann, M. (2011). Predictors of body dissatisfaction and disordered eating in middle-aged women. *Clinical Psychology Review*, 31(4), 515-524.
- Smith-Jackson, T., & Reel, J. J. (2012). Freshmen Women and the “Freshman 15”: Perspectives on Prevalence and Causes of College Weight Gain. *Journal of American College Health*, 60(1), 14-20.
- Sobczak, C. (2014). *Embody: Learning to Love Your Unique Body*. Carlsbad, CA: GYrze Books.
- Spitzer, B. L., Henderson, K. A., & Zivian, M. T. (1999). Gender differences in population versus media body sizes: A comparison over four decades. *Sex Roles*, 40, 545–565.
- Stanford, J. N., & McCabe, M. P. (2002). Body image ideal among males and females: Sociocultural influences and focus on different body parts. *Journal of Health Psychology*, 7(6), 675-684.
- Statistiques Canada. (2017). La scolarité au Canada : faits saillants du Recensement de 2016. *Catalogue de Statistiques Canada*, 11(001-X), 1-13. Repéré à



[https://www150.statcan.gc.ca/n1/fr/daily-quotidien/171129/dq171129a-fra.pdf?st=RjD\\_j3cy](https://www150.statcan.gc.ca/n1/fr/daily-quotidien/171129/dq171129a-fra.pdf?st=RjD_j3cy).

- Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 128(5), 825–48.
- Stice, E., & Shaw, H. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research*, 53, 985–993.
- Striegel-Moore, R. H. (2001). Body image concerns among children. *Journal of Pediatrics*, 138, 158-160.
- Strong, K. A., Parks, S. L., Anderson, E. S., & Wientt, R. (2008). Weight Gain Prevention: Identifying Theory-Based Targets for Change in Young Adults Health Behavior. *Journal of the American Dietetic Association*, 108(10), 1708-1715.
- Taylor, C. B., Bryson, S., Luce, K. H., Cunnig, D., Doyle, A. C., Abascal, L. B., ... Wilfley, D. E. (2006). Prevention of eating disorders in at-risk college-age women. *Archives of General Psychiatry*, 63, 881–888.
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image*, 7, 29-41.
- Tiggemann, M., & McCourt, A. (2013). Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction. *Body Image*, 10, 624–627.
- Tod, D., Morrison, T. G., & Edwards, C. (2012). Psychometric properties of Yelland and Tiggemann's Drive for Muscularity Scale. *Body Image*, 9, 421–424.
- Tom, G., Chen, A., Liao, H., & Shao, J. (2005). Body image, relationships, and time. *The Journal of Psychology*, 139(5), 458–468.
- Universités Canada. (2017). Statistiques. Repéré à <https://www.univcan.ca/fr/universites/statistiques/>
- Valls, M., Rousseau, A., & Chabrol, H. (2011). Étude de validation de la version française du Body Esteem Scale (BES) dans la population masculine. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 21(2), 58-64.
- Van den Berg, P., Paxton, S. J., Keery, H., Wall, M., Guo, J., & Neumark-Sztainer, D. (2007). Body dissatisfaction and body comparison with media images in males and females. *Body Image*, 4(3), 257–268.

- Vannucci, A., & Ohannessian, C. M. (2018). Body Image Dissatisfaction and Anxiety Trajectories During Adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(5), 785–795.
- Vella-Zarb, R. A., & Elgar, F. J. (2010). Predicting the “Freshman 15”: Environmental and psychological predictors of weight gain in first-year university students. *Health Education Journal*, 69(3), 321-332.
- Vella-Zarb, R. A., & Elgar, F. J. (2009). The ‘Freshman 5’: A Meta-Analysis of Weight Gain in the Freshman Year of College. *Journal of American college health*, 58(2), 161-166.
- Wang, M. Q., Yesalis, C. E., Fitzhugh, E. C., Buckley, W. E., & Smiciklas-Wright, H. (1994). Desire for weight gain and potential risks of adolescent males using anabolic steroids. *Perceptual and Motor Skills*, 78, 267–274.
- Wang, S. B., Haynos, A. F., Wall, M. M., Chen, C., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2019). Fifteen-Year Prevalence, Trajectories, and Predictors of Body Dissatisfaction from Adolescence to Middle Adulthood. *Clinical Psychological Science*, 1-13. doi: 10.1177/2167702619859331
- Wethington, E. (2005). An overview of the life course perspective: Implications for health and nutrition. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 37, 115-120.



**Appendice A**  
Questionnaire socio-démographique

### Questionnaire d'informations générales

1. Quel âge avez-vous: \_\_\_\_\_ ans
2. Êtes-vous : ☐ une femme  
☐ un homme
3. À quel(s) groupe(s) ethnique(s) considérez-vous appartenir? Cochez toutes les réponses qui s'appliquent.
  - ☐ Blanc / caucasien
  - ☐ Noir (ex., Haïtien, Africain, Jamaïquain, Somalien)
  - ☐ Latino / Hispanique
  - ☐ Asiatique (ex., Chinois, Japonais, Vietnamien)
  - ☐ Moyen Orient
  - ☐ Natif / Première nation / Métis
  - ☐ Iles du Pacifique
  - ☐ Autre, spécifier : \_\_\_\_\_
4. Quel est votre statut civil actuel?
  - ☐ Célibataire
  - ☐ En couple
  - ☐ Veuf(ve)
  - ☐ Séparé(e) ou divorcé(e)
5. Combien d'heures travaillez-vous par semaine? \_\_\_\_\_
6. Actuellement, avec qui demeurez-vous (cochez plusieurs choix si cela s'applique)?
  - ☐ Seul(e)
  - ☐ Avec votre conjoint(e)
  - ☐ Avec un ou des ami(s)
  - ☐ Avec un ou des colocataire(s)
  - ☐ Avec un ou vos parent(s)
  - ☐ Autres, s.v.p. précisez \_\_\_\_\_
7. Il y a un an, avec qui demeuriez-vous (cochez plusieurs choix si cela s'applique)?
  - ☐ Seul(e)
  - ☐ Avec votre conjoint(e)
  - ☐ Avec un ou des ami(s)
  - ☐ Avec un ou des colocataire(s)
  - ☐ Avec un ou vos parent(s)
  - ☐ Autres, s.v.p. précisez \_\_\_\_\_

8. Quel est votre revenu annuel?

- ☐ 9 999\$ et moins
- ☐ 10 000\$ à 19 999\$
- ☐ 20 000\$ à 29 999\$
- ☐ 30 000\$ à 39 999\$
- ☐ 40 000\$ et plus

9. Dans quel programme d'étude êtes-vous inscrit (nom du baccalauréat)?

\_\_\_\_\_

10. Combien de crédits universitaires prévoyez-vous obtenir lors de la présente session?

- ☐ 9 et moins
- ☐ Entre 10 et 12
- ☐ Entre 13 et 15
- ☐ Entre 16 et 18
- ☐ 19 et plus

11. Effectuez-vous actuellement vos études au Québec en tant qu'étudiant international?

- ☐ Oui
- ☐ Non

Si **oui**, dans quel pays faites-vous habituellement vos études? \_\_\_\_\_

12. Quel est votre poids corporel actuellement (en livres ou en kilos)?

Livres \_\_\_\_\_

Kilos \_\_\_\_\_

13. Quel est votre taille (grandeur) actuellement (en pieds ou en mètres)?

\_\_\_\_\_ pieds

\_\_\_\_\_ mètres

13. À quel âge avez-vous atteint votre puberté? (Apparition des caractéristiques sexuelles secondaires : par exemple, apparition des poils pubiens, apparition des menstruations pour les filles, mue de la voix pour les garçons). \_\_\_\_\_ ans

14. Veuillez indiquer comment vous considérez votre poids aux périodes suivantes.

- entre 10 et 15 ans

- ☐ Poids insuffisant
- ☐ Poids normal
- ☐ Surplus de poids
- ☐ Obésité

- entre 15 et 18 ans

- ☐ Poids insuffisant
- ☐ Poids normal
- ☐ Surplus de poids
- ☐ Obésité

- entre 18 et 20 ans

- ☐ Poids insuffisant
- ☐ Poids normal
- ☐ Surplus de poids
- ☐ Obésité

- de 20 ans à maintenant (ne pas répondre si vous avez moins de 20 ans)

- ☐ Poids insuffisant
- ☐ Poids normal
- ☐ Surplus de poids
- ☐ Obésité

**Appendice B**  
Questionnaire socio-démographique écourté

### Questionnaire d'informations générales

1. Combien de crédits universitaires prévoyez-vous obtenir lors de la présente session?

- ☐ 9 et moins
- ☐ Entre 10 et 12
- ☐ Entre 13 et 15
- ☐ Entre 16 et 18
- ☐ 19 et plus

2. Quel est votre poids corporel actuellement (en livres ou en kilos) \_\_\_\_\_ livres

\_\_\_\_\_ kilos

3. Quel est votre taille (grandeur) actuellement (en pieds ou en mètres) \_\_\_\_\_ pieds

\_\_\_\_\_ mètres

**Appendice C**  
Body Esteem Scale (BES)

## Body Esteem Scale

Nous vous proposons une série d'affirmations. Lisez, s'il vous plaît, chaque affirmation et entourez la réponse de votre choix :

**Jamais = 1 / Rarement = 2 / Quelques fois = 3 / Souvent = 4 / Toujours = 5**

1. J'aime ce que je représente en photo	1	2	3	4	5
2. Les autres me trouvent beau/belle	1	2	3	4	5
3. Je suis fier/fière de mon corps	1	2	3	4	5
4. Je suis préoccupé(e) par l'envie de modifier ma masse corporelle	1	2	3	4	5
5. Je pense que mon apparence pourrait m'aider à obtenir un travail	1	2	3	4	5
6. J'aime ce que je vois lorsque je me regarde dans un miroir	1	2	3	4	5
7. Il y a beaucoup de choses que je changerais à mon apparence si je le pouvais	1	2	3	4	5
8. Je suis content(e) de mon poids	1	2	3	4	5
9. J'aimerais être plus beau/belle	1	2	3	4	5
10. J'aime vraiment mon poids	1	2	3	4	5
11. J'aimerais ressembler à quelqu'un d'autre	1	2	3	4	5
12. Les personnes de mon âge apprécient mon apparence	1	2	3	4	5
13. Mon apparence me dérange	1	2	3	4	5
14. Je suis aussi beau/belle que la plupart des gens	1	2	3	4	5
15. Je suis plutôt content(e) de mon apparence	1	2	3	4	5
16. Je pense que mon poids est proportionnel à ma taille	1	2	3	4	5
17. J'ai honte de mon apparence	1	2	3	4	5
18. Me peser me déprime	1	2	3	4	5
19. Mon poids me rend malheureux/malheureuse	1	2	3	4	5
20. Mon apparence m'aide à obtenir des rendez-vous amoureux	1	2	3	4	5
21. Je suis préoccupé(e) par mon apparence	1	2	3	4	5
22. Je pense que mon corps est bien	1	2	3	4	5
23. J'ai l'air aussi beau/belle que je le souhaiterais	1	2	3	4	5



**Appendice D**  
Drive for Muscularity Scale (DMS)

**DMS (McCreary & Sasse, 2000)**

**1. Veuillez évaluer dans quelle mesure vous vous reconnaissez dans chacun des énoncés suivants.**

1 Toujours	2 Très souvent	3 Souvent	4 Parfois	5 Rarement	6 Jamais
1. J'aimerais être plus musclé.					1 2 3 4 5 6
2. Je soulève des poids pour développer mes muscles.					1 2 3 4 5 6
3. Je consomme des suppléments protéinés ou énergétiques.					1 2 3 4 5 6
4. Je bois des boissons visant à prendre du poids ou des boissons protéinées.					1 2 3 4 5 6
5. J'essaie de consommer le plus de calories possible dans une journée.					1 2 3 4 5 6
6. Je me sens coupable si je manque une séance de musculation.					1 2 3 4 5 6
7. Je crois que je me sentirais plus confiant si j'avais une plus grande masse musculaire.					1 2 3 4 5 6
8. Les autres croient que je m'entraîne à lever des poids trop souvent.					1 2 3 4 5 6
9. Je crois que j'aurais une meilleure apparence si je gagnais dix livres en masse musculaire.					1 2 3 4 5 6
10. Je pense à prendre des stéroïdes anabolisants.					1 2 3 4 5 6
11. Je crois que je me sentirais plus fort si je gagnais un peu plus de masse musculaire.					1 2 3 4 5 6
12. Je crois que mon horaire de musculation interfère avec d'autres aspects de ma vie.					1 2 3 4 5 6
13. Je crois que mes bras ne sont pas suffisamment musclés.					1 2 3 4 5 6
14. Je crois que mon torse n'est pas suffisamment musclé.					1 2 3 4 5 6
15. Je crois que mes jambes ne sont pas assez musclées.					1 2 3 4 5 6

**Appendix E**  
Eating Disorder Examination-Questionnaire (EDE-Q)

**Questionnaire d'examen des troubles alimentaires**  
**EDE-Q**

**Consigne :** Les questions suivantes concernent seulement les quatre dernières semaines (28 jours). Veuillez lire chaque question attentivement. Veuillez répondre à toutes les questions. Merci.

**Questions 1 à 12 :** Veuillez cocher le chiffre approprié à droite. Rappelez-vous que les questions se réfèrent seulement aux quatre dernières semaines (28 jours).

Pendant combien de jours durant les 28 jours passés...	Aucun jour	1-5 jour	6-12 jours	13-15 jours	16-22 jours	23-27 jours	Chaque jour
1. Avez-vous intentionnellement essayé de limiter la quantité de nourriture que vous mangez pour influencer votre silhouette ou votre poids (que vous ayez réussi ou non)?	0	1	2	3	4	5	6
2. Avez-vous déjà passé de longues périodes (8 heures de veille ou plus) sans rien manger du tout dans le but d'influencer votre silhouette ou votre poids ?	0	1	2	3	4	5	6
3. Avez-vous essayé d'exclure de votre alimentation des aliments que vous aimez dans le but d'influencer votre silhouette ou votre poids (que vous ayez réussi ou non)?	0	1	2	3	4	5	6
4. Avez-vous essayé de suivre des règles précises concernant votre alimentation (par exemple, une limitation de calories) dans le but d'influencer votre silhouette ou votre poids (que vous ayez réussi ou non)?	0	1	2	3	4	5	6
5. Avez-vous eu fermement envie d'avoir l'estomac vide dans le but d'influencer votre silhouette ou votre poids?	0	1	2	3	4	5	6

6. Avez-vous eu fermement envie d'avoir un ventre complètement plat ?	0	1	2	3	4	5	6
7. Est-ce que le fait de penser à la nourriture, au fait de manger ou aux calories vous a beaucoup gêné-e pour vous concentrer sur les choses qui vous intéressent (par exemple, travailler, suivre une conversation, ou lire)?	0	1	2	3	4	5	6
8. Est-ce que le fait de penser à votre silhouette ou à votre poids vous a beaucoup gêné-e pour vous concentrer sur les choses qui vous intéressent (par exemple, travailler, suivre une conversation, ou lire)?	0	1	2	3	4	5	6
9. Avez-vous clairement eu peur de perdre le contrôle sur votre alimentation?	0	1	2	3	4	5	6
10. Avez-vous clairement eu peur d'une possible prise de poids?	0	1	2	3	4	5	6
11. Vous êtes-vous senti-e gros-se?	0	1	2	3	4	5	6
12. Avez-vous eu une forte envie de perdre du poids?	0	1	2	3	4	5	6

Questions 13-18 : Veuillez compléter l'espace à droite avec les chiffres appropriés. Rappelez-vous que les questions se réfèrent seulement aux quatre dernières semaines (28 jours).

Durant les quatre semaines passées (28 jours) ...

13. Durant les 28 derniers jours, combien de fois avez-vous mangé ce que d'autres personnes considéreraient comme une quantité anormalement grande de nourriture (étant donné les circonstances)? .....
14. Lors de ces épisodes, combien de fois avez-vous eu le sentiment de perdre le contrôle sur votre comportement alimentaire (au moment où vous mangiez)? .....
15. Durant les 28 derniers jours, pendant combien de JOURS ont eu lieu ces épisodes d'excès de nourriture (c.-à-d., vous avez mangé une quantité anormalement grande de nourriture et vous avez eu le sentiment de perdre le contrôle à ce moment)? .....

16. Durant les 28 derniers jours, combien de fois vous êtes-vous fait-e vomir comme moyen de contrôler votre silhouette ou votre poids? .....
17. Durant les 28 derniers jours, combien de fois avez-vous pris des laxatifs comme moyen de contrôler votre silhouette ou votre poids? .....
18. Durant les 28 derniers jours, combien de fois avez-vous fait de l'exercice sans pouvoir vous en empêcher, de façon irrésistible, pour contrôler votre poids, votre silhouette ou votre quantité de graisse, ou pour brûler des calories? .....

Questions 19 à 21 : Veuillez entourer le chiffre approprié. Nous vous prions de noter que pour ces questions le terme « crises de boulimie » signifie manger une quantité de nourriture que les autres considéreraient comme anormalement grande pour les circonstances, accompagné d'un sentiment d'avoir perdu le contrôle sur le comportement alimentaire.

- |   |               |              |               |                |                |                |                |
|---|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 19. Durant les 28 derniers jours, pendant combien de jours avez-vous mangé en secret (c.-à-d., en cachette)?<br>...Ne comptez pas les épisodes de crises de boulimie. | Aucun<br>jour | 1-5<br>jours | 6-12<br>jours | 13-15<br>jours | 16-22<br>jours | 23-27<br>jours | Chaque<br>jour |
|   | 0             | 1            | 2             | 3              | 4              | 5              | 6              |

- |  |                |                  |                                   |                       |                                  |                           |                |
|--|----------------|------------------|-----------------------------------|-----------------------|----------------------------------|---------------------------|----------------|
| 20. Combien de fois vous êtes vous senti-e coupable de manger (avez-vous ressenti avoir fait quelque chose de mal) en raison des conséquences de ces prises d'aliments sur votre silhouette ou votre poids? ...Ne comptez pas les épisodes de crises de boulimie | Aucune<br>fois | Quelques<br>fois | Moins de<br>la moitié<br>des fois | La moitié<br>des fois | Plus de<br>la moitié<br>des fois | La<br>plupart<br>des fois | Chaque<br>fois |
|  | 0              | 1                | 2                                 | 3                     | 4                                | 5                         | 6              |

- |   |             |            |            |           |
|---|-------------|------------|------------|-----------|
| 21. Durant les 28 derniers jours, est-ce que l'idée que d'autres personnes pourraient vous voir manger vous a inquiété-e?<br>...Ne comptez pas les épisodes de crises de boulimie | Pas du tout | Légèrement | Modérément | Fortement |
|   | 0           | 1          | 2          | 3         |
|   | 4           | 5          | 6          |           |

Questions 22 à 28: Veuillez entourer le chiffre approprié à droite. Rappelez-vous que les questions se réfèrent seulement aux quatre dernières semaines (28 jours).

Durant les 28 jours passés...	Pas du tout	Légèrement	Modérément	Fortement			
22. Est-ce que votre poids a influencé l'idée (jugement) que vous avez de vous-même en tant que personne?	0	1	2	3	4	5	6
23. Est-ce que votre silhouette a influencé l'opinion (jugement) que vous avez de vous-même en tant que personne?	0	1	2	3	4	5	6
24. A quel point cela vous aurait-il contrarié-e si on vous avait demandé de vous peser une fois par semaine (pas plus ou moins souvent) pendant quatre semaines?	0	1	2	3	4	5	6
25. A quel point avez-vous été insatisfait-e de votre poids?	0	1	2	3	4	5	6
26. A quel point avez-vous été insatisfait-e de votre silhouette?	0	1	2	3	4	5	6
27. A quel point étiez-vous mal à l'aise à la vue de votre corps (par ex., voir votre silhouette dans le miroir, dans le reflet d'une vitrine de magasin, en train de vous déshabiller ou de prendre un bain ou une douche)?	0	1	2	3	4	5	6
28. A quel point étiez-vous mal à l'aise du fait que les autres voient votre silhouette ou vos formes (par ex., dans des vestiaires communs, quand vous nagez, ou portez des habits serrés)?	0	1	2	3	4	5	6

Si vous êtes une femme : Durant les trois à quatre derniers mois, avez-vous eu une absence de règles? .....

Si oui, combien de fois?.....

Avez-vous pris ou prenez-vous actuellement la pilule? .....



**Appendix F**  
Physical Appearance Comparison Scale (PACS)

### Physical Appearance Comparison Scale

(a) Lors de soirées ou d'autres événements publics, je compare mon apparence physique à celle des autres.

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement
- ☐ Quelques fois
- ☐ Souvent
- ☐ Toujours

(b) Le meilleur moyen pour une personne de savoir si elle est trop maigre ou en surpoids, c'est de comparer son apparence, sa silhouette, à celles d'autres personnes.

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement
- ☐ Quelques fois
- ☐ Souvent
- ☐ Toujours

(c) Lors de soirées ou d'événements publics, je compare la façon dont je suis habillé(e) avec celle des autres.

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement
- ☐ Quelques fois
- ☐ Souvent
- ☐ Toujours

(d) Dans des situations publiques je compare parfois ma silhouette avec celles des autres.

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement
- ☐ Quelques fois
- ☐ Souvent
- ☐ Toujours