



**ireps**

Nouvelle-Aquitaine

Vers la santé pour tous

## Sélection de ressources documentaires

Réalisée dans le cadre du Programme  
Nutrition des Jeunes Néo-Aquitains

**J'AIME MANGER !  
BOUCER !**  
Programme Nutrition des Jeunes Néo-Aquitains

# Nutrition et image corporelle Adolescents de 12 à 18 ans

Mars 2023

Pôle documentation  
Ireps Nouvelle-Aquitaine  
[www.IrepsNouvelleAquitaine.org](http://www.IrepsNouvelleAquitaine.org)



# Les Centres de Ressources de l'Ireps Nouvelle-Aquitaine

## Antenne Deux-Sèvres (79)

### Niort

Tél. 05 49 28 30 25

antenne79@irepsna.org

## Antenne Vienne (86)

### Poitiers

Tél. 05 49 41 37 49

antenne86@irepsna.org

## Antenne Haute-Vienne (87)

### Limoges

Tél. 05 55 75 15 08

antenne87@irepsna.org

## Antenne Charente-Maritime (17)

### La Rochelle

Tél. 05 46 42 24 44

antenne17@irepsna.org

## Antenne Charente (16)

### Angoulême

Tél. 05 45 25 30 36

antenne16@irepsna.org

## SIÈGE RÉGIONAL

## Antenne Gironde (33)

### Bordeaux

Tél. 05 56 33 34 18

direction@irepsna.org

antenne33@irepsna.org

## Antenne Landes (40)

### Mont-de-Marsan

Tél. 05 58 06 29 67

antenne40@irepsna.org



## Antenne Creuse (23)

### Guéret

Tél. 05 55 52 36 82

antenne23@irepsna.org

## Antenne Corrèze (19)

### Brive-la-Gaillarde

Tél. 05 55 17 15 50

antenne19@irepsna.org

## Antenne Dordogne (24)

### Périgueux

Tél. 05 53 07 68 57

antenne24@irepsna.org

## Antenne Lot-et-Garonne (47)

### Agen

Tél. 05 53 66 58 59

antenne47@irepsna.org

## Antenne Pyrénées-Atlantiques (64)

### Pau

Tél. 05 59 62 41 01

antenne64@irepsna.org

Suivez-nous sur



Le programme consiste à accompagner les professionnels socio-éducatifs, intervenant auprès des adolescents et des jeunes adultes, dans l'élaboration et la mise en œuvre de projets d'éducation nutritionnelle adaptés. Ces projets ont pour but **d'amener les jeunes à adopter des comportements nutritionnels favorables à leur santé par la construction d'une image positive d'eux-mêmes**. Pour cela, ils seront orientés vers le développement des facteurs de protection pouvant être à l'origine de l'adoption de comportements. Cette sélection documentaire vise à outiller les professionnels en données récentes et supports d'intervention. Les liens vers les sites Internet ont été vérifiés le 23 mars 2023.

## SOMMAIRE

<b>Une sélection d'études.....</b>	<b>4</b>
Promouvoir une alimentation favorable à la santé des jeunes.....	4
Promouvoir une image corporelle positive.....	8
Pour aller plus loin.....	12
<b>Des outils au service de vos projets .....</b>	<b>13</b>
Promouvoir une alimentation favorable à la santé des jeunes.....	13
Promouvoir une image corporelle positive.....	15



Retrouvez l'offre documentaire des Centres de Ressources sur [www.irepsNouvelleAquitaine.org](http://www.irepsNouvelleAquitaine.org)




Consultez les bases de données documentaires sur [www.bib-bop.org](http://www.bib-bop.org)



Découvrez la veille collaborative et ses collections sur <https://irepsna.org/veille/>

Légende de l'accessibilité des références :

[Lire le document](#) : disponible en ligne

 : disponible en prêt dans nos centres de ressources

# Une sélection d'études

## Promouvoir une alimentation favorable à la santé des jeunes

**Programme national nutrition santé 2019-2023.** Ministère des solidarités et de la santé, septembre 2019.

Le PNNS n° 4 propose 5 axes : Améliorer pour tous l'environnement alimentaire et physique pour le rendre plus favorable à la santé et pour réduire les inégalités sociales de santé ; Encourager les comportements favorables à la santé ; Mieux prendre en charge les personnes en surpoids, dénutries ou atteintes de maladies chroniques ; Impulser une dynamique territoriale ; Développer la recherche, l'expertise et la surveillance en appui de la politique nutritionnelle. Les 55 actions du Pnns visent à atteindre en 5 ans les objectifs de santé définis par le Haut Conseil de la santé publique portant notamment sur le statut nutritionnel des enfants et des adultes et les recommandations en matière d'alimentation et d'activité physique. [Lire le document](#)



**Alimentation saine et activité physique : les Villes et Intercommunalités actrices en promotion de la santé.** Réseau Français des Villes-Santé de l'OMS, février 2023.

L'alimentation et l'activité physique sont des déterminants majeurs de la santé physique, mentale et sociale. Les Villes et Intercommunalités, actrices en prévention et promotion de la santé, s'impliquent quotidiennement pour améliorer la santé des populations et répondre à leurs besoins. La promotion d'une alimentation saine, de la pratique de l'activité physique et la lutte contre la sédentarité sont des enjeux de santé publique sur lesquels elles disposent de compétences et agissent par le biais d'actions et politiques volontaristes. Cet ouvrage rassemble des exemples d'actions des membres du Réseau français Villes-Santé. Il est construit à partir de leurs retours d'expériences et il apporte des recommandations des Villes-Santé.



[Lire le document](#) [Lire la synthèse](#)

**Promotion de la santé pour et avec les adolescent-e-s et les jeunes adultes : résultats scientifiques et recommandations pour la pratique.** F Amstad, JC Suris, Y Barrense-Dias (et al.), Promotion santé Suisse, novembre 2022.

Ce rapport démontre l'importance de s'engager en faveur de la santé des adolescents et des jeunes adultes. En s'appuyant sur des connaissances scientifiques, il montre pourquoi les thèmes de l'activité physique, de l'alimentation et de la santé psychique sont des piliers essentiels à la santé des adolescents. Il est structuré en 8 chapitres : 1) la phase de vie de l'adolescence ; 2) les principes généraux et les méthodes pour promouvoir la santé des adolescent-e-s et jeunes adultes ; 3) l'égalité des chances et les vulnérabilités ; 4) l'usage des médias numériques ; 5) la promotion de l'activité physique régulière ; 6) la promotion d'une alimentation équilibrée ; 7) la promotion de la santé psychique ; 8) les interactions entre l'alimentation, l'activité physique et la santé psychique. Les auteurs proposent en outre différentes recommandations ainsi que des interventions et approches qui ont fait leurs preuves. [Lire le document](#)



**Nutri-Score : Awareness, perception and self-reported impact on food choices among French adolescents.** P Ducrot, C Julia, A Serry, Nutrients, n° 3119, vol. 14, juillet 2022 [en anglais].

Une enquête en ligne a été menée en novembre 2021 auprès de 1201 adolescents. Des modèles logistiques multivariés ont été utilisés pour évaluer les relations entre les facteurs individuels et la connaissance du Nutri-Score et l'impact autodéclaré sur les choix alimentaires. Presque tous les adolescents déclarent connaître le Nutri-Score (97.0 %) et plus de 9 sur 10 ont trouvé ce logo facile à comprendre et facile à identifier sur les emballages alimentaires. Enfin, 54 % ont déclaré que l'étiquette avait déjà eu un impact sur leurs choix alimentaires. Concernant l'impact des choix alimentaires, l'utilisation du Nutri-Score par les parents était le critère le plus déterminant. Ainsi, les campagnes de promotion devraient cibler à la fois les adolescents et les parents. [Lire le document](#)

## **L'alimentation à la croisée des champs de l'action publique et de la vie associative.** INJEP, avril 2022.

En montrant les contraintes inhérentes à l'adaptation des pratiques au plus près des territoires de vie (cantines scolaires, distribution solidaire de repas, etc.), d'une part, ainsi que les mutations plus globales qui régissent notre manière d'envisager l'alimentation à l'échelle européenne, d'autre part, ce numéro fait le pari de dresser un tableau synthétique des enjeux propres au champ de la jeunesse, de l'éducation populaire, des sports et de la vie associative. [Lire le document](#)

## **Enfants et adolescents de 0-17 ans : quelles recommandations nutritionnelles suivre ?**

FFAS, février 2022, web-conférence.

Le Fonds français pour l'alimentation et la santé (FFAS) propose sur son site internet la rediffusion vidéo de la web-conférence organisée le 8 février dernier autour des recommandations nutritionnelles pour les 0-17 ans.

[Voir la vidéo](#)

## **Mettre en pratique les grandes thématiques de l'éducation à l'alimentation et au goût.**

Ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et des sports, Eduscol, septembre 2022.

Le site internet Eduscol propose plusieurs outils et pistes pédagogiques dans cette mise à jour du dossier consacré à l'éducation à l'alimentation et au goût. [Lire le document](#)

## **Références nutritionnelles pour les enfants et les adolescents.** Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles (CERIN), 2 novembre 2021.

Outre les composantes habituelles de la dépense énergétique (métabolisme de base, thermogénèse alimentaire et dépense liée aux activités physiques), l'enfance et l'adolescence sont caractérisées par des besoins spécifiques liés à la croissance. Cet article présente une version synthétique des références nutritionnelles des 4-17 ans à partir des rapports et avis de l'Anses. [Voir cet article](#)

## **Habitudes alimentaires et activité physique des collégiens en 2018. Résultats de l'Enquête nationale en collèges et en lycées chez les adolescents sur la santé et les substances - EnCLASS 2018.** A Rochedy, V Ehlinger, E Godeau, EHESP, novembre 2020.

Cette fiche présente les résultats de l'enquête nationale EnClass et porte sur les habitudes alimentaires et l'activité physique des collégiens. Les questions ont porté sur la fréquence de la prise alimentaire du petit-déjeuner et à celle des repas pris en famille ; la consommation de certains aliments (fruits, légumes, sucreries, boissons sucrées, boissons énergisantes associées ou non à de l'alcool) et à la nature et la fréquence des activités physiques et sportives. Les données statistiques sont détaillées par genre, par niveau scolaire (de la 6ème à la 3ème) et font l'objet d'une comparaison avec les données nationales datant de 2010 et 2014 et d'une comparaison internationale avec les données de l'enquête Health behaviour in school-aged children 2018. [Lire le document](#) [Voir le site EnCLASS](#)



## **Santé publique France préconise d'interdire la publicité en direction des enfants et ados pour les produits alimentaires de faible qualité nutritionnelle.** H Escalon, A Serry, La Santé en action, n° 453, septembre 2020, pp. 49-52.



SpF a publié en juin 2020 une étude sur l'exposition des enfants et des adolescents à la publicité sur les produits gras, sucrés, salés via la télévision et Internet, et formule des recommandations pour limiter cette exposition. Résultat majeur et mesuré pour la première fois en France : les publicités vues à la télévision par les enfants et les adolescents sont majoritairement des publicités pour des produits de plus faible qualité nutritionnelle. Santé publique France préconise notamment d'interdire la publicité, pour ces produits de faible qualité nutritionnelle, pendant les tranches horaires où le plus grand nombre de mineurs regardent la télévision. [Lire le document](#)

## **Révision des repères alimentaires pour les enfants de 0-36 mois et 3-17 ans.** Haut Conseil de Santé Publique, 30 juin 2020.

Le HCSP actualise les repères alimentaires du Programme national nutrition santé pour les enfants de 0 à 36 mois et de 3 à 17 ans. Les repères ont été définis en termes de santé publique dans le but de permettre un état de santé et une croissance optimale à tous les enfants. Etant donné les freins multiples (sociaux, économiques...) pour tendre vers ces repères pour toutes les familles, le HCSP considère que des mesures de santé publique adaptées devraient être mises en œuvre pour permettre à tous de les atteindre, notamment pour les populations socialement vulnérables. [Lire le document](#)

## **Evolution des messages sanitaires devant accompagner les publicités de certains aliments et boissons et préconisations concernant l'encadrement du marketing des produits gras, sucrés, salés en direction des enfants. Réponse à la saisine de la DGS du 2 octobre 2018.** AJ Serry, H Escalon, M Friant-Perrot, SpF, juin 2020.

Des propositions sont émises pour encadrer le marketing pour les produits de faible qualité nutritionnelle (classés D et E selon le Nutri-score) à destination des jeunes jusqu'à 17 ans et refondre le dispositif de messages sanitaires afin qu'il joue pleinement son rôle d'incitation comportementale en dissociant les messages sanitaires des annonces publicitaires. Une analyse du cadre législatif permettant d'appliquer les différentes préconisations est présentée en annexe. [Lire le document](#)

## **Comportement alimentaire, activité physique, sédentarité et inégalités sociales de santé à l'adolescence.** F Manneville, Santé publique et épidémiologie, Université de Lorraine, 2020.

Cette thèse visait à analyser les liens entre les modes de vie et les inégalités sociales de santé à l'adolescence à travers trois objectifs : 1) décrire les modes de vie et leurs répartitions en fonction du milieu social des adolescents, 2) évaluer l'efficacité d'une intervention de santé publique sur la réduction des inégalités sociales de santé à l'adolescence, 3) mesurer et quantifier les effets médiateurs des modes de vie sur les inégalités sociales de santé à l'adolescence. Des inégalités sociales de corpulence et de qualité de vie ont été révélées. Ces résultats soulignent l'importance de la prise en compte le milieu social des adolescents pour réduire les inégalités sociales de santé à cette période de la vie. Les comportements apparaissent comme des leviers importants de réduction des inégalités sociales de santé. [Lire le document](#)



## **Exposition des enfants et des adolescents à la publicité pour des produits gras, sucrés, salés.** Santé publique France, 2020.

Cette étude quantifie l'exposition des enfants et des adolescents à la publicité pour des produits gras, sucrés, salés (PGSS), et son évolution, notamment à la télévision.

[Lire le document](#)

## **Pour une Éducation nutritionnelle. Référentiel à destination des intervenants dans et hors milieu scolaire.** Promotion Santé Normandie, Agence Régionale de Santé Normandie, novembre 2019.

Ce référentiel aspire à répondre au besoin de lignes directrices en matière d'éducation nutritionnelle. Il propose des standards à suivre, afin d'apporter des contenus adaptés à l'âge et au niveau de maturité de l'enfant et de l'adolescent, en tenant compte de son degré de développement psychosocial. Son objectif est d'assurer un continuum dans les actions et interventions de promotion de la santé mises en œuvre de l'école au lycée, et dans tous les espaces fréquentés par les enfants et les adolescents (les maisons de quartier, les associations, les centres de loisirs, etc.) sur un territoire. De ce fait, ce référentiel s'adresse aux professionnels membres des CESC exerçant en milieu scolaire (enseignants, personnels sociaux et de santé, personnels d'éducation) et hors milieu scolaire (professionnels de jeunesse, de la santé, du social, associatifs). [Lire le document](#)





## **Promouvoir l'alimentation saine à l'école : quelles actions au-delà des menus à la cantine ?** J Belet, V Bethune, E Escudero (et al.), Presses de l'EHESP, 2019.

La promotion de l'alimentation saine à l'école est un enjeu majeur dans les politiques de santé publique, et est appréhendée de façon différente selon l'établissement ou le territoire. Ce rapport propose des pistes de réflexion pour améliorer la coopération de tous les acteurs en proposant de nouveaux axes de travail avec pour objectif une promotion de l'alimentation saine et partagée par tous. [Lire le document et sa note de synthèse](#)

## **Alimentation des 0-18 ans : déterminants et interventions efficaces.** M Calvez, F Carles-Onno, Ireps Bretagne, Pôle ressources en promotion de la santé Bretagne, septembre 2019.

Cette synthèse présente les recommandations, représentations et comportements alimentaires des 0-18 ans en France, le développement de l'alimentation saine et durable, des stratégies prometteuses pour intervenir auprès des 0-18 ans, et les dispositifs soutenant l'action. Elle apporte aussi un éclaircissement autour des différents concepts liés à l'alimentation, le développement de l'enfant et décrit quelques exemples d'action.

[Lire le document](#)



## **Repères alimentaires pour les populations spécifiques : enfants, femmes enceintes & allaitantes, personnes âgées.** Anses, juin 2019.

Concernant les enfants de 4 à 17 ans, l'Anses alerte sur la consommation excessive de sucres. Elle attire également l'attention sur la nécessité de réduire les « sucres ajoutés » présents dans de nombreux produits transformés et souligne l'intérêt des préparations faites « maison » qui permettent de mieux prendre conscience des apports en sucres et de les contrôler.

[Lire le document](#)

## **Données de consommations et habitudes alimentaires de l'étude INCA 3.** Anses, 2019, mise à jour juin 2021.

Les données de l'étude INCA3 renseignent principalement sur les consommations alimentaires, les apports nutritionnels, les habitudes de préparation et de conservation des aliments, les niveaux d'activité physique et de sédentarité ainsi que les données anthropométriques de la population âgée de 0 à 79 ans en France métropolitaine. [Lire le document](#)

## **En 2017, des adolescents plutôt en meilleure santé physique mais plus souvent en surcharge pondérale.** N Guignon, M-C Delmas, L Fonteneau, DREES, Etudes et Résultats, n° 1122, août 2019.

En 2017, 18 % des adolescents en classe de troisième sont en surcharge pondérale et 5 % sont obèses. Entre 2009 et 2017, les prévalences de la surcharge pondérale et de l'obésité sont en hausse, en particulier pour les filles (de 17 % en 2009 à 20 % en 2017). Les habitudes de vie bénéfiques à la santé sont plus souvent déclarées par les adolescents issus des milieux socialement favorisés : prise régulière d'un petit déjeuner, pratique d'un sport, limitation du temps passé devant les écrans, recours au dentiste. [Lire le document](#)



## **Synthèse d'actions prometteuses, émergentes et innovantes : Compétences psychosociales & Nutrition.** Ireps Grand Est, mars 2019.



Ce document s'articule autour de 3 axes : 1) une présentation synthétique de connaissances issues de la littérature scientifique sur les facteurs renforçant l'efficacité des actions autour du renforcement des compétences psychosociales et de la nutrition ; 2) une synthèse des points transversaux aux actions analysées apportant des éléments d'explication et de compréhension globales ; 3) des fiches individuelles détaillant sept actions de renforcement des compétences psychosociales et quatre actions autour de la nutrition relevant de critères prometteurs, émergents ou innovants. [Lire le document](#)

## Étude ESTEBAN 2014-2016. Volet Nutrition. Santé publique France, 2017-2020.

L'étude ESTEBAN s'inscrit dans le cadre du programme national nutrition santé mis en place par le ministère en charge de la Santé. Elle fait suite à l'étude nationale nutrition santé –ENNS– menée en 2006. Réalisée à 10 ans d'intervalle, la comparaison des résultats indique une stabilisation du surpoids et de l'obésité chez l'enfant et l'adulte.

- Chapitre **Activité physique et sédentarité, 2ème édition** [Lire le document](#)
- Chapitre **Consommations alimentaires** [Lire le document](#)
- Chapitre **Corpulence : stabilisation du surpoids et de l'obésité chez l'enfant et l'adulte.** [Lire le document](#)
- Chapitre **Dosages biologiques : vitamines et minéraux.** [Lire le document](#)



## Interventions sur l'alimentation et l'activité physique chez les jeunes : états des lieux. P. Ducrot, Santé publique France, La Santé en action, n°444, juin 2018, pp. 15-17.



Santé publique France est pilote de l'action 11.6 visant à développer l'éducation sur l'alimentation et l'activité physique dès la maternelle et le primaire notamment pendant le temps périscolaire. Pour répondre à cet objectif, l'agence a réalisé un état des lieux des actions mises en place dans ce domaine et proposé des pistes d'amélioration.

[Lire le document](#)

[Lire le rapport](#)

 [Antenne\(s\) : toutes les antennes](#)

## Promouvoir une image corporelle positive

### Mon corps à vivre. La boîte à outils de l'image de soi. Ireps Nouvelle-Aquitaine, Ireps Pays de la Loire.

Espace de partage d'informations pour les professionnels et pour les jeunes sur ces questions, il est le fruit de la collaboration entre des professionnels en éducation pour la santé, Ireps Nouvelle-Aquitaine et Ireps Pays de la Loire, et Équilibre, chef de file québécois sur le poids et l'image corporelle. Il propose une approche globale et positive et met en avant les capacités de l'individu à accepter son corps et à s'accepter dans le regard des autres, tout en ayant une relation positive à l'alimentation et à l'activité physique dans toutes ses dimensions (cultures, normes et valeurs, affects, mode de vie, environnement, facteurs psychologiques, etc.). Il présente le programme « Like You » conçu pour aborder les questions liées à l'image corporelle et au poids à l'adolescence. [Voir le site](#)



### Un modèle intégratif de la stigmatisation liée au poids, de l'image corporelle et de l'activité physique chez les adolescents. KM Lucibello, CM Sabiston, E Pila (et al.), Body Image, tome



45, juin 2023, pp. 1-10 [en anglais – associer une appli de traduction]

Cette étude a testé un nouveau modèle intégré des associations entre les expériences négatives liées au poids et la stigmatisation du poids intériorisée (via la détresse liée au poids), l'image corporelle (honte, fierté authentique, appréciation du corps) et l'activité physique.

[Voir cet article](#)

### « Regardez au-delà du poids et acceptez-moi » : points de vue des adolescents sur la communication parentale sur le poids. SE Lawrence, LM Lessard, RM Puhl (et al.), Body Image, tome 45, juin 2023, pp. 11-19 [en anglais].

Cette étude à méthodes mixtes propose une analyse de 1743 adolescents en réponse à une invite ouverte, et des analyses quantitatives pour examiner l'âge, le sexe, l'origine ethnique et les différences liées au poids dans les sous-thèmes. Dans leurs réponses, les adolescents ont expliqué si et comment la communication parentale sur le poids devrait ou ne devrait pas avoir lieu, et ce que ces conversations devraient impliquer. [Voir cet article](#)



**Est-ce-que tu me regardes ? Une étude longitudinale de la sensibilité au rejet de l'apparence chez les adolescents et de l'adaptation à l'évaluation par les pairs.** MJ Zimmer-Gembeck, JI Rudolph, AA Gardner, Body Image, tome 43, décembre 2022, pp. 253-263 [en anglais].

Dans cette étude, les auteurs ont recherché si la sensibilité au rejet de l'apparence était liée aux émotions des adolescents et aux façons de faire face à l'évaluation de l'apparence négative deux ans plus tard. D'autres corrélats potentiels des émotions et des moyens d'adaptation ont également été testés, notamment les taquineries sur l'apparence des pairs, l'anxiété sociale et le sexe, ainsi que les rapports de victimisation, de statut social et d'attractivité recueillis auprès des pairs. [Voir cet article](#)

**Une revue systématique des interventions visant à promouvoir une image corporelle positive chez les enfants et les adolescents.** E Invité, F Zuchelli, B Costa (et al.), Body Image, tome 43, décembre 2022, pp. 58-74 [en anglais]

Cette revue systématique a examiné les preuves de l'efficacité des interventions visant à améliorer l'image corporelle positive chez les enfants et les jeunes de moins de 18 ans. Les auteurs ont suivi les directives PRISMA pour l'examen. Des recherches dans CINAHL Plus, Medline, PsychINFO, Wiley Online Library, SCOPUS et la littérature grise ont été menées jusqu'en février 2021 et ont identifié 4171 articles. Treize études évaluant 12 interventions, conçues pour des enfants/adolescents âgés de 9 à 18 ans, étaient éligibles et évaluées à l'aide de l'outil d'évaluation de la qualité de l'Effective Public Health Practice Project (EPHPP). Les études ont évalué l'appréciation du corps et l'estime du corps. Les études utilisant la dissonance cognitive, le soutien par les pairs, et la psychoéducation avait des preuves d'amélioration de l'appréciation du corps et de l'estime du corps chez les adolescentes. [Voir cet article](#)

**Un examen de l'utilisation des médias sociaux et de l'image corporelle des préadolescentes : le type d'engagement peut être le plus important.** CH Markey, EA Daniels, Body Image, tome 43, décembre 2022, pp. 145-149 [en anglais].

Les résultats de cette étude suggèrent que les filles qui utilisent les médias sociaux ne diffèrent pas significativement des filles qui n'utilisent pas les médias sociaux en termes d'image corporelle. Cependant, parmi les filles qui utilisent les médias sociaux, leur type d'engagement (utilisation centrée sur l'apparence versus utilisation centrée sur la communication) est important ; seules les filles qui utilisent les médias sociaux axés sur l'apparence semblent éprouver des problèmes d'image corporelle négative. [Voir cet article](#)

**Quels messages concernant l'alimentation et le poids corporel sont véhiculés sur Tiktok ?** Cerin.org, novembre 2022.

Les vidéos en lien avec l'alimentation ou le poids corporel qui sont postées sur Tiktok s'inscrivent principalement dans la culture des régimes et proposent une vision très normative du poids ainsi qu'une glorification de la perte de poids. La parole des experts de la nutrition n'occupe qu'une place infime sur ce réseau social.

[Voir cet article](#)

[Voir l'étude-source \(en anglais\)](#)

**Image corporelle : Comment intervenir auprès des jeunes filles afin de faciliter la participation dans le sport, le plein air et l'activité physique ?** Lalancee.org, octobre 2022.

Nombre de jeunes, garçons ou filles, sont soumis à l'injonction de stéréotypes, comme la norme de la minceur ou de l'hypermusculature, ce qui les amène à adopter des comportements néfastes pour leur santé : régimes alimentaires stricts ou pratique compulsive du sport. À l'automne 2020, l'une des trois campagnes de l'organisme Équilibre (Québec) portait sur l'apparence physique et l'activité physique. L'idée porteuse de cette campagne : valoriser le corps comme source d'accomplissement et de compétences plutôt que pour son apparence. D'où l'importance de travailler à l'acceptation de soi et ainsi d'éviter les comportements compulsifs, comme les diètes draconiennes, qui focalisent sur l'image corporelle plutôt que sur les prouesses physiques dont il est capable : flexibilité, puissance, performance évolutive, dépassement. [Voir cet article](#)

**Discours corporel négatif et positif des membres de la famille et des pairs : comment ils se rapportent au discours corporel des adolescentes et aux attitudes liées aux troubles de l'alimentation.** K Barbeau, N Carbonneau, L Pelletier, Body Image, tome 40, mars 2022, pp. 213-224 [en anglais].

Cette étude a examiné les associations entre le discours corporel négatif et positif perçu par la famille et les pairs et le discours corporel des adolescentes et les attitudes liées aux troubles de l'alimentation.. Les influences des membres de la famille et des pairs ont été comparées pour examiner l'uniformité de ces processus interpersonnels. Les adolescentes ont répondu à une enquête. Les modèles d'analyse de chemin suggéraient que dans les modèles des pairs et de la famille, le discours corporel négatif perçu était associé à plus de discours négatif lié à soi par la peur d'une évaluation négative et une moindre auto-compassion, tandis que le discours corporel positif perçu était associé à un discours positif plus auto-connecté par l'auto-compassion. [Voir cet article](#)



**Victimisation par les pairs et problèmes de poids/forme chez les adolescents : examen du rôle modérateur de la sensibilité au rejet basée sur l'apparence.** N Trompette, K Bussey, J Mond (et al.), Body Image, tome 40, mars 2022, pp. 207-212 [en anglais].

Cette étude a examiné les associations simultanées et prospectives entre deux types de victimisation par les pairs, basée sur l'apparence et non basée sur l'apparence, et les problèmes de poids/forme chez les adolescents, et si ces associations étaient modérées par la sensibilité au rejet basée sur l'apparence. Les participants étaient 897 adolescents, âgés de 11 à 19 ans, qui ont rempli une série de mesures d'auto-évaluation dans le cadre de l'étude EveryBODY, à un an d'intervalle. Les deux formes de victimisation étaient associées à des préoccupations concomitantes, mais non prospectives, liées au poids/à la forme. De plus, l'association simultanée entre la victimisation liée à l'apparence et les problèmes de poids/forme dépendait de la sensibilité au rejet basée sur l'apparence, avec des associations plus fortes à des niveaux inférieurs de sensibilité au rejet basée sur l'apparence. [Voir cet article](#)

**A l'adolescence, cette grossophobie qui fait des dégâts.** A Alessandrin, M Toulze, Theconversation.com, 23 novembre 2021.

Les pressions des normes sociales et esthétiques se font plus fortement ressentir chez les filles. Une récente enquête indique que, à 15 ans, la moitié d'entre elles déclarent avoir besoin de faire un régime alors que seule une fille sur dix est en surpoids. Plus inquiétant encore, cette préoccupation se retrouve désormais chez les préadolescentes : 37 % des filles de 11 ans déclarent faire ou avoir fait un régime. Cette assignation à la minceur et ce recours au régime chez les plus jeunes fait le lit des troubles des conduites alimentaires.

[Voir cet article](#) [Voir un autre article sur le sujet](#)

**Lien entre usage des réseaux sociaux et image corporelle chez les adolescents : une revue systématique de la littérature.** M Revranche, M Biscond, MM Husky, L'Encéphale, 18 novembre 2021.

L'usage des réseaux sociaux en termes de fréquence d'utilisation serait associé à une image du corps négative chez les adolescents, à la fois chez les filles et chez les garçons. Également, l'exposition à du contenu en lien avec l'apparence serait associée avec l'image corporelle négative. Cette association ne serait pas simplement directe, mais impliquerait des étapes comme l'internalisation de l'idéal physique véhiculé sur internet, l'auto-objectification, les feedbacks de pairs, la comparaison sociale. De futures études sont nécessaires pour explorer le rôle de la santé mentale dans ce lien. [Voir cet article](#)



**Image corporelle des jeunes femmes suite à une comparaison ascendante avec les modèles Instagram : le rôle du perfectionnisme de l'apparence physique et de la régulation des émotions cognitives.** SE McComb, JS Mills, Body Image, tome 38, septembre 2021, pp. 49-62.

La comparaison de l'apparence avec les modèles a entraîné une baisse de la confiance et une augmentation de l'apparence et de l'insatisfaction en termes de poids. Un perfectionnisme élevé de l'apparence physique prédisait une confiance inférieure et une insatisfaction de poids et d'apparence plus élevée, et ces relations étaient

médiées par l'engagement dans la rumination et le catastrophisme. Les implications cliniques des résultats sont discutées. [Voir cet article](#)

**L'échelle d'image corporelle positive chez les adolescents (PBIAS) : conceptualisation, développement et évaluation psychométrique chez les adolescents de Belgique.** S Maes, J Trekels, TL Tilka (et al.), *Body Image*, tome 38, septembre 2021, pp. 270-288.

Une revue de la littérature sur l'image corporelle positive et l'adolescence a été menée, qui a façonné le développement de l'échelle d'image corporelle positive chez les adolescents (PBIAS). Dans toutes les études, la cohérence interne a été soutenue et des preuves de validité de construit (convergentes et incrémentielles) ont été recueillies. De plus, le PBIAS a été traduit du néerlandais vers l'anglais pour offrir aux chercheurs la possibilité de collecter des données dans les pays anglophones. Dans l'ensemble, le PBIAS est une mesure brève avec un soutien psychométrique qui évalue quatre dimensions de l'image corporelle positive des adolescents.



[Voir cet article](#)

**Influences socioculturelles médiatiques et insatisfaction corporelle chez les adolescentes françaises.** A Rousseau, S Rusinek, M Valls (et al.), *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, vol. 59, n°3, mai 2021, pp. 163-168.

Cette étude explore le rôle des influences socioculturelles médiatiques envers la minceur concernant l'insatisfaction corporelle chez les adolescentes. Elle spécifie la fréquence d'exposition médiatique (télévision et magazines) et ses relations avec l'insatisfaction corporelle et enfin mettre en évidence l'importance du processus « d'internalisation » de l'idéal de minceur comme prédicteur positif de l'insatisfaction corporelle chez les adolescentes. [Voir cet article](#)



**Image du corps et alimentation : sondage auprès des 13-25 ans.** CRIPS Ile-de-France, mai 2021.

Les résultats révèlent que l'image du corps est un sujet de réflexion presque deux fois plus fréquent que l'alimentation. En effet, 81 % des jeunes déclarent penser tout le temps ou souvent à leur image et à leur corps, tandis que 46 % le font pour l'alimentation. Sur les deux thématiques soulevées, les filles sont plus concernées et ont un taux de réponses plus élevé que les garçons. On constate aussi que l'alimentation est un sujet plutôt neutre et ne divise pas. En revanche, l'image du corps est source d'inquiétude pour 60 % des filles, tandis que la tendance s'inverse pour les garçons puisque 60 % d'entre eux trouvent que c'est une source d'intérêt.

[Lire le document](#)

**Activités de selfie des adolescents et présentation de soi en ligne idéalisée : une application du modèle socioculturel.** A Rousseau, *Body Image*, tome 36, mars 2021, pp. 16-26.

La recherche a indiqué que la prise et la visualisation de selfies idéalisés peuvent entraîner des résultats négatifs sur l'image corporelle. Compte tenu des conséquences négatives associées aux activités de selfie, il est important d'explorer les facteurs liés à la présentation de soi idéalisée sur les réseaux sociaux. En combinant les connaissances de la théorie socioculturelle, de la comparaison sociale et de l'objectivation, nous avons distingué et examiné quatre voies différentes liant l'exposition aux médias d'apparence au comportement de selfie (c'est-à-dire la prise/la publication de selfie et l'investissement et la manipulation de selfie) via l'internalisation et la comparaison des médias sociaux. De plus, nous avons examiné le rôle protecteur du discours corporel positif des pairs [résumé auteur]. [Voir cet article](#)

**Médias sociaux, satisfaction corporelle et bien-être chez les adolescents : un modèle de médiation d'intériorisation et de comparaison de l'idéal d'apparence.** HK Jarman, MD Marques, SA McLean (et al.), *Body Image*, tome 36, mars 2021, pp. 139-148.

Cette étude a testé un modèle socioculturel d'image corporelle dans le contexte des médias sociaux chez les adolescents, garçons et filles. Plus précisément, cette étude a examiné si l'intériorisation idéale de l'apparence et les comparaisons d'apparence sociale modifiaient les relations entre l'engagement dans les médias sociaux (intensité et utilisation axée sur l'apparence) et la satisfaction corporelle et le bien-être subjectif. [Voir cet article](#)

**L'échelle de conscience des médias sociaux liée à l'apparence : développement et validation avec les adolescents.** S Choukas-Bradley, J Nesi, L Widmand Brian (et al.), Body Image, tome 33, juin 2020, pp. 164-174.

La conscience des médias sociaux liée à l'apparence (ASMC) est définie comme la mesure dans laquelle les pensées et les comportements des individus reflètent une conscience continue de savoir s'ils peuvent sembler attrayants pour un public de médias sociaux. Dans cet article de 3 études, les auteurs rapportent le développement et la validation de l'échelle ASMC pour les adolescents. Une ASMC plus élevée était associée à des symptômes de dépression et de troubles alimentaires plus élevés, en contrôlant le temps sur les médias sociaux, le sexe, la race/origine ethnique et la surveillance corporelle. Les filles ont déclaré des scores moyens plus élevés que les garçons. Les résultats soutiennent l'utilisation de cette échelle de 13 éléments pour évaluer de manière fiable l'ASMC des adolescents, ce qui peut avoir des implications importantes pour la santé mentale à l'ère des médias sociaux. [Voir cet article](#)



**La promotion d'une image corporelle positive chez les jeunes.** I Carrard, S Bucher Della Torre, M Levine, Santé Publique, no. 4, 2019, pp. 507-515.

Le but de cet article est d'expliquer le concept d'image corporelle positive, son importance, et d'effectuer une revue des interventions de prévention et de promotion de la santé potentiellement efficaces pour son développement.

[Lire le document](#)



Antenne(s) : contactez votre documentaliste

**Les adolescentes et les diktats de la beauté sur Instagram. Quelle influence sur leur image corporelle et leur utilisation du réseau social ?** I Di Venti, Faculté des sciences économiques, sociales, politiques et de communication, Université catholique de Louvain, 2019.

Depuis leur naissance, les adolescentes grandissent avec des standards de beauté stricts. Les médias de masse, puissants transmetteurs d'idéaux, leur ont appris qu'elles seront jugées majoritairement sur leur apparence physique, et, plus particulièrement, sur leur corps. Ce phénomène s'est renforcé avec l'apparition des réseaux sociaux. Ces jeunes femmes sont ainsi exposées quotidiennement à des photos idéalisées, stéréotypées et, bien souvent, faussées. Ces clichés ne laissent pas les adolescentes indifférentes puisqu'elles se basent sur ces images pour évaluer leur image corporelle. Les auteurs ont étudié comment ces critères de beauté influencent l'image corporelle des adolescentes, mais aussi leur usage quotidien de ce réseau social. [Lire le document](#)

**Image corporelle positive. Notions de base, facteurs d'influence et conséquences. Fiche thématique.** Promotion Santé Suisse, 2016.

Cette fiche de synthèse aborde l'image corporelle positive et l'importance de la développer, ainsi que les recommandations pour aider à la renforcer. [Lire le document](#)

## Pour aller plus loin...

Des ressources pour s'outiller : la veille « alimentation et activités physiques » de l'Ireps Nouvelle-Aquitaine. [Voir le site](#)

Une sélection spéciale « **Sortir et bouger, des clés pour agir auprès des jeunes néo-aquitains** » (2022- mise à jour prévue 2<sup>nd</sup> semestre 2023) sur notre site [Lire le document](#)

**Le portail des Interventions probantes ou prometteuses en prévention et promotion de la santé.** Santé publique France.

La création de cette plateforme permet l'articulation et la diffusion des innovations entre la recherche et les pratiques de terrain. Ce portail propose notamment une recherche par thème : nutrition et activité physique. [Accéder au portail](#)

**Manger bouger** : site du PNNS [Voir le site](#)

**Rubrique « Alimentation des enfants et des adolescents »** [Voir la rubrique](#)



**Dossier Nutrition (alimentation et activité physique)**

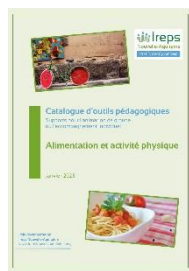
Promosanté, novembre 2022. [Lire le dossier](#)

**Savoirs d'intervention /Nutrition 0-25 ans.** Ireps Auvergne-Rhône-Alpes, Emergence. [Voir le site](#)



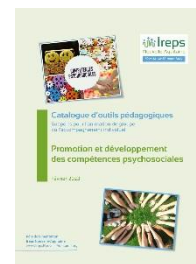
Savoirs  
d'intervention/nutrition  
0-25 ans

## Des outils au service de vos projets



Découvrez le catalogue de nos outils pédagogiques « Alimentation et activité physique » disponibles en prêt dans nos antennes - janvier 2023 [Clic ici !](#)

Consultez notre catalogue des outils « Compétences psychosociales » - février 2023 [Clic ici !](#)



## Promouvoir une alimentation favorable à la santé des jeunes

### Coup de food.

L'ARS Bretagne lance une campagne de communication en direction des jeunes de 16 à 25 ans sur le thème de l'alimentation. Intitulée "Coup de food", elle s'appuie sur le message "bien manger, c'est simple, rapide et pas plus cher". [Voir les outils](#)



### Nutrichamps. Marion Asplanato.

Ce jeu de plateau a pour but de sensibiliser à l'impact de l'alimentation sur la santé, promouvoir l'activité physique, pallier à la méconnaissance des pratiques agricoles, et responsabiliser le consommateur. Il aborde : l'équilibre alimentaire, la composition des menus, les groupes d'aliments, l'agriculture et les pratiques agricoles, le circuit-court de consommation, la saisonnalité des produits, etc. Pour tous les publics à partir de 8 ans.

Antenne(s) : 16, 23, 24, 47, 86, 87

### #Je mange mieux #je bouge plus. Le guide.

Cette brochure propose aux adolescents des clés pour bien manger en se faisant plaisir et des conseils pour bouger plus. Différents profils sont illustrés afin de permettre à chacun et à chacune de se reconnaître et de trouver les solutions qui lui correspondent.

[Voir cette brochure](#)

[Voir la brochure "50 astuces pour manger mieux et bouger plus"](#)



### Education à l'alimentation : outils en ligne. Ministère de l'agriculture et de l'alimentation.

Des supports vidéo et des sets de table sont proposés dans le cadre du Programme européen de distribution de fruits et légumes et de produits laitiers dans les établissements scolaires auprès des élèves de la maternelle au lycée en France métropolitaine et Outre-Mer. [Voir les outils](#)

### Santé'Tour. Les jeunes s'approprient des savoirs essentiels. Valorémis.

Ce jeu est composé de 320 cartes-questions qui traitent des thématiques suivantes : l'équilibre alimentaire ; la vie des médicaments ; la prévention au quotidien ; la découverte de la sexualité. Antenne(s) : 17, 23, 33, 40, 47, 64, 86, 87



**Sélection de ressources documentaires – Nutrition – Image corporelle – Adolescents de 12 à 18 ans**

Ireps Nouvelle-Aquitaine - Siège : 6 quai de Paludate - 33 800 Bordeaux - 05 56 33 34 10

## **Bouger, c'est bon pour ma santé. La roue.** ARS Nouvelle-Aquitaine, DRJSCS Nouvelle-Aquitaine.

Cet ensemble de supports fait partie du programme "Manger mieux, bouger plus en Aquitaine". Le participant fait tourner la roue. Grâce au pictogramme sur lequel il est tombé, il lit la question sur le kakemono correspondant (enfants ou adultes) et y répond. Les thématiques abordées sont relatives à l'hygiène de vie (alimentation, récupération, sommeil, équilibre alimentaire), le bien-être (confiance en soi, plaisir, pratique sportive / âge) et activité physique (pratique sportive / bienfaits, capacités physiques, organes, mode de vie). L'affiche vient compléter l'information grâce aux 12 points conseils.



 Antenne(s) : 24, 33, 40, 47, 64, 79, 87

## **Quiz-Inn : l'auberge du savoir alimentaire.** ADIJ Côtes d'Armor, cartes mises à jour 2020.



Ce jeu de plateau aborde 6 thèmes pour travailler l'alimentation avec les jeunes à partir de 14 ans : la sécurité alimentaire, les aspects culturels, les sciences et savoirs, l'équilibre nutritionnel, les habitudes et comportements, les goûts et les saveurs. Il permet de développer les connaissances, de sensibiliser à des questions de société autour de l'alimentation, de questionner les représentations et perceptions de la nourriture.

 Antenne(s) : 16, 17, 23, 24, 33, 40, 47, 64, 79, 86, 87

## **L'obésité des jeunes. Faut qu'on en parle !** RÉPPOP Franche-Comté, Canopé-CRDP de Besançon, 2014.

Cet ouvrage apporte un éclairage théorique sur l'obésité des jeunes et des pistes d'action pour se former et faire évoluer sa pratique de l'école au lycée. Un dvd de 200 témoignages de jeunes dans cette problématique accompagne ce livre qui est destiné aux enseignants primaires et collèges, professionnels de la santé, animateurs... [Voir le site dédié](#)



 Antenne(s) : 16, 17, 24, 33, 40, 47, 79, 86

## **Et toi, t'en penses quoi ? Débats entre ados.** Infor Santé.

Cet outil permet de mener des débats entre adolescents de 14 à 18 ans, sur de multiples thématiques telles que l'alimentation (Eau et sodas, fast-food, boissons énergisantes, le light ou les régimes), l'activité physique, le développement durable, le décodage des médias, les addictions, le stress, les réseaux sociaux ou encore la vie relationnelle et affective. Il propose l'utilisation du "frasbee", technique d'animation qui permet d'initier un débat riche en échanges, sur la base de phrases lancées comme des frisbees entre les participants. [Voir le site dédié](#)



 Antenne(s) : 17, 33, 40, 47, 64

## **L'aventure sensorielle dans l'alimentation.** Ireps Pays de la Loire.

Ce kit d'outils permet d'aborder avec tout type de public l'alimentation au travers des 5 sens et du plaisir. Il propose notamment un livret par sens comprenant un apport théorique ainsi qu'un apport technique d'ateliers à réaliser. [Voir le site dédié](#)



 Antenne(s) : 33, 40, 79, 86



## **Jeunes et alimentation. Un dossier Photolangage pour penser ce que manger veut dire.** C Belisle, Ed. Chronique sociale, 2012.

Ce photolangage permet de travailler les représentations avec les jeunes sur trois axes éducatifs principaux : penser sa pratique alimentaire et comprendre celle des autres, mieux comprendre en quoi la transformation de son corps modifie son rapport à l'alimentation et en identifier les éléments les plus structurants.

 Antenne(s) : toutes les antennes

## Promouvoir une image corporelle positive

### **Bodypositive. L'exposition.** CRIPS Ile-de-France, 2022-2023.

Cette exposition / parcours pédagogique a pour objectif de visibiliser la diversité et la beauté des corps, en prenant le parti d'un regard inclusif et bienveillant. Découvrez 12 portraits, leur témoignage audio et un photolangage. Un cahier engagé complète cette exposition. [Voir l'outil](#)



### **Bodypositive. Cahier engagé.** CRIPS Ile-de-France, 2021.

Le bodypositivisme est à l'intersection de nombreuses discriminations comme le racisme, le sexisme, la grossophobie, la validisme... Ce sujet est d'autant plus important qu'en déconstruisant les clichés liés aux corps, il permet d'aborder et de déconstruire les autres discriminations qui y sont liées. Ce cahier propose un ensemble d'exercices permettant de réfléchir en autonomie sur son propre rapport aux normes et aux corps. [Voir l'outil](#)

### **La santé pour les nuls les jeunes ! Alimentation et image du corps.** CRIPS IdF.

On y retrouve des informations de base pour manger en répondant à ses besoins nutritionnels, des conseils pratiques et faciles à appliquer au quotidien, mais aussi des activités et exercices ludiques et pédagogiques pour continuer à se faire plaisir en mangeant et apprendre à aimer son corps, quel qu'il soit. En effet, le rapport au corps a une place importante dans cette brochure puisqu'il est proposé aux jeunes de faire de leur corps un allié plutôt que de lui imposer des régimes restrictifs. [Voir l'outil](#)



### **Les jeux : Qui dit quoi ? ; Mon corps et moi ; Jeu de corps.** CRIPS IdF, 2021.

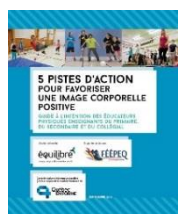
Ces jeux à équiper soi-même permettent d'aborder avec les jeunes les thèmes suivants : rapport à l'image du corps, alimentation, discriminations, regard des autres, notion de santé physique et mentale. [Voir ces outils](#)

### **Au-delà des apparences - Etre bien dans sa peau, être bien avec les autres.** Fonds de l'Estime de Soi Dove, 2017.

Cette mallette permet de mettre en place un atelier spécifiquement conçu pour les adolescents de 12 et 13 ans, scolarisés en 5ème et 4ème dans les collèges. Ce programme a été conçu en collaboration avec le Dr Christophe André, médecin psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne à Paris, spécialiste des questions de l'estime de soi. L'atelier "Au-delà des apparences" consiste en une séance unique de 45 à 60 minutes et aborde des sujets clés tels que l'influence des médias, la pression des pairs et des stratégies pour promouvoir l'image corporelle et l'estime de soi.



Antenne(s) : 23, 40, 47, 64, 79, 87



### **5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive.** Equilibre, 2015.

Ce guide québécois à l'intention des éducateurs physiques enseignants du primaire, du secondaire et du collégial propose des pistes d'action pour les éducateurs physiques et sportifs qui souhaitent promouvoir une image corporelle positive chez les jeunes dans le cadre de leurs cours ou accompagnements éducatifs.

[Lire le document](#)

[Voir d'autres outils sur le site Equilibre](#)

### **Décortiquons-nous ! Modes corporelles d'ici et d'ailleurs.** Cultures et Santé asbl, 2014.

Ce kit d'animation invite à créer un espace de réflexion, d'échange et de co-construction de savoirs à propos des normes corporelles. Trois modules composent l'outil : Canons de beauté, La beauté a du sens et Corps stéréotypés. Créé pour un public d'adultes, il favorise la participation de chacun au moyen de divers supports : cartes de jeu, diapositives, jeux de rôle. [Voir l'outil](#)

Antenne(s) : 16, 24, 33, 47, 64

**Image des corps. Corps en mouvement, corps en parole, corps en création. Guide pour l'animateur et fiches d'activités.** Ireps Languedoc-Roussillon, 2013.


L'outil permet de développer la capacité des jeunes à analyser la pression sociale à laquelle ils sont soumis concernant leur image corporelle. Différents niveaux d'activité sont proposés.

[Voir l'outil](#)  Antenne(s) : 16, 17, 24, 33, 40, 47, 64, 86



**La beauté à tout prix.** Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial, 2011.

Ce dvd constitue un support à des animations/débats autour du thème de l'image du corps véhiculée dans notre société, plus particulièrement dans la publicité, notamment auprès d'un public d'adultes ou d'adolescents. Il est construit autour de différentes séquences. La première traite de l'image du corps à travers la publicité. La seconde porte sur les canons de beauté contemporains et l'exigence du paraître dans notre société.

 Antenne(s) : 24, 33, 40, 47, 64



**Le corps, c'est aussi.** Culture et Santé asbl, 2011.

Cet outil d'animation est composé d'une affiche évoquant des représentations du corps, d'un guide d'accompagnement, des cartes reprenant des images de l'affiche et d'un recueil de paroles et de réflexions sur les représentations liées au corps.

[Voir l'outil](#)  Antenne(s) : 16, 17, 24, 33, 40, 47, 79, 86

*Notes*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---