

# THÈSE DE DOCTORAT DE

L'UNIVERSITE RENNES 2

ECOLE DOCTORALE N° 645

*Espaces, Sociétés, Civilisations*

Spécialité : Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

Par

**Lisa MOYON**

**Comprendre et prendre en charge l'obésité :**

**De l'exploration des liens entre Indice de Masse Corporelle, estime de soi et image corporelle à l'analyse des effets d'une prise en charge « en présentiel » ou « digitale » en Activité Physique Adaptée**

Thèse présentée et soutenue à Rennes, le 10 décembre 2024

Unité de recherche : Laboratoire « Valeurs, Innovations, Politiques, Socialisations et Sports » - UR 4636

## Rapporteurs avant soutenance :

Jocelyn RAUDE

Professeur des Universités – Ecole des Hautes Etudes en Santé Publique

Anne VUILLEMIN

Professeure des Universités – Université Côte d'Azur

## Composition du Jury :

Géraldine ESCRIVA-BOULLEY

Maîtresse de Conférences – Université de Haute-Alsace

Jocelyn RAUDE

Professeur des Universités – Ecole des Hautes Etudes en Santé Publique

Anne VUILLEMIN

Professeure des Universités – Université Côte d'Azur

Alain SOMAT

Professeur des Universités – Université Rennes 2

Co-direct. de thèse :

Geneviève CABAGNO

Professeure des Universités – Université Rennes 2

David LE FOLL

Maître de Conférences – Université Rennes 2

---

**Titre :** Comprendre et prendre en charge l'obésité : De l'exploration des liens entre Indice de Masse Corporelle, estime de soi et image corporelle à l'analyse des effets d'une prise en charge « en présentiel » ou « digitale » en Activité Physique Adaptée.

**Mots clés :** APA ; estime de soi ; image corporelle ; obésité ; numérique.

**Résumé :** En constante progression, l'obésité s'impose comme un enjeu majeur de santé publique. Au-delà des retombées physiques, les individus souffrent des conséquences psychosociales et psychologiques de leur maladie. Soumise aux préjugés et à la discrimination liée au poids, cette population – et plus encore les femmes – est à risque de présenter une estime de soi et une image corporelle dégradées. Or, ces altérations constituent un frein dans le traitement de l'obésité en limitant l'adhérence des patients. Dès lors, il est crucial de considérer leurs perceptions de soi afin de les prendre en charge efficacement. Le premier objectif de ce travail doctoral est d'explorer les liens entre l'Indice de Masse Corporelle (IMC), l'estime de soi et l'image corporelle à travers trois études. En plus de révéler un effet négatif du poids sur ces variables psycho-

logiques, nos travaux démontrent l'existence de seuils basés sur la classe d'IMC, à partir desquels certaines perceptions semblent stagner.

Parmi les composantes du traitement de l'obésité, l'Activité Physique Adaptée (APA) pourrait se positionner comme un levier de transformation de ces altérations et peut se pratiquer au sein d'une structure ou via un outil digital. Ainsi, le second objectif poursuivi est d'analyser les effets d'une prise en charge « en présentiel » ou « digitale » en APA. Les résultats des deux études menées témoignent de l'efficacité de chacune des interventions pour améliorer l'estime de soi et l'image corporelle des patientes, bien que les évolutions soient inégalement réparties dans le temps. Cela ouvre sur des suggestions quant aux applications sanitaires dans la prise en charge des patientes en obésité.

---

**Title:** Understanding and managing obesity: From exploring the links between Body Mass Index, self-esteem, and body image to analyzing the effects of 'face-to-face or 'digital' care in Adapted Physical Activity.

**Keywords:** APA; self-esteem; body image; obesity; digital.

**Abstract:** Continuously rising, obesity has become a major public health issue. Beyond the physical repercussions, individuals suffer from the psychosocial and psychological consequences of their condition. Exposed to weight-related bias and discrimination, this population is at risk of having altered self-esteem and body image, and especially women. These impairments, in turn, hinder obesity treatment by affecting patient adherence. Therefore, it is crucial to consider their self-perceptions in order to provide effective care. The primary objective of this doctoral work is to explore the links between Body Mass Index (BMI), self-esteem, and body image through three studies. In addition to revealing a negative effect of weight on these psychological variables, our research demon-

strates the existence of thresholds based on BMI categories, beyond which certain perceptions appear to stagnate.

Among the components of obesity treatment, Adapted Physical Activity (APA) could serve as a lever for transforming these impairments and can be practiced either within a structured setting or through a digital tool. The second objective is to analyze the effects of 'face-to-face or 'digital' care in APA. The results of the two studies conducted show the effectiveness of each intervention in improving self-esteem and body image among patients, although the changes are unevenly distributed over time. This opens up suggestions for public health applications in the management of patients with obesity.