

Saviez-vous que, à Sherbrooke...

... plusieurs jeunes de 12 à 17 ans s'inquiètent de leur apparence?

- La moitié des filles désirent être plus minces.
- Le tiers des garçons souhaitent être plus musclés.

Comme tu es, c'est parfait!



Pour en savoir plus

Internet

Portrait des jeunes sherbrookoises en matière d'alimentation et d'activité physique : www.alliancesherbrookoise.ca

Visitez aussi : www.equilibre.ca
www.derrierelemiroir.ca

Le Réseau canadien pour la santé des femmes. Comment aider votre fille à acquérir une image corporelle saine <http://www.cwhn.ca/node/40826>

Lecture

GAGNIER, Nadia, Ph. D. (2007), « Miroir, miroir... je n'aime pas mon corps! », Vive la vie... en famille, vol. 4, Montréal : Les Éditions La Presse. (Environ 17 \$)

Cet ouvrage est disponible pour emprunt à votre bibliothèque municipale.

La reproduction et l'utilisation, en tout ou en partie, de ce document sont autorisées pourvu que la source soit mentionnée. Toute reproduction et utilisation à des fins lucratives sont interdites. Toutes modifications ou adaptations des documents doivent faire l'objet d'une entente avec l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé.

L'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé regroupe la Ville de Sherbrooke, le CIUSSS de l'Estrie - CHUS, la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke et le Regroupement des centres de la petite enfance des Cantons-de-l'Est. Ce partenariat stratégique vise à améliorer la santé des jeunes Sherbrookoises de 17 ans et moins, par la concertation des initiatives en matière d'alimentation et d'activités physiques et sportives. Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir l'Alliance Sherbrookoise pour des jeunes en santé!

Pour plus d'information, visitez alliancesherbrookoise.ca

Ce document a été réalisé avec l'aide financière de la Fondation VITAE du CSSS-IUGS et des Caisses Desjardins de Sherbrooke.

 Suivez-nous sur Facebook!



 Québec EN FORME

 FONDATION vitæ FONDATION

Centre de santé et de services sociaux - Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke



Comme tu es, c'est parfait!



Être bien dans son corps

Un jeune qui est bien dans son corps a confiance en lui-même et en ses capacités.

Il a moins tendance à :

- Suivre des régimes amaigrissants.
- Jeûner ou sauter des repas.
- Fumer la cigarette.

Il est mieux protégé contre :

- L'anxiété et la dépression.
- Les troubles de comportement alimentaire (anorexie, boulimie).

Accueillez la puberté

La puberté débute entre l'âge de 8 et 17 ans chez les filles, et entre 10 et 18 ans chez les garçons.

Votre jeune est inquiet des changements dans son corps à cette période?

Il est normal que son corps change à son propre rythme :

- Prise de poids.
- Apparition des poils.
- Apparition des seins (filles).
- Élargissement des hanches (filles).
- Mue de la voix (garçons).

Pour qu'il soit bien dans son corps, encouragez-le à...

- Manger sainement : éviter de suivre des régimes pour maigrir ou pour prendre du poids.
- Écouter son corps : arrêter de manger quand il n'a plus faim.
- Faire de l'activité physique : bouger pour le plaisir que ça procure.
- Dormir suffisamment.
- Adapter son hygiène à son corps qui change.

Défilez le mythe du corps idéal

- Faites voir à votre jeune que les images des mannequins vedettes dans les médias...
 - Ne représentent pas la réalité ni l'idéal à atteindre.
 - Sont souvent retouchées.

Vos commentaires comptent!

L'image que vous avez de votre jeune est importante pour lui.

- Évitez de le taquiner à propos de son corps qui change.
- Faites-lui des compliments sur ses qualités et ses réussites.
- Évitez d'utiliser des mots comme « gros » ou « laid » quand vous parlez de quelqu'un d'autre **ou de vous-même**.
- Donnez l'exemple en vous alimentant sainement et en étant actif.

Soupez en famille!

Les jeunes qui mangent souvent en famille sont mieux dans leur corps et dans leur tête!

- Réunissez votre famille à table le plus souvent possible.
- Créez un climat agréable à table pour favoriser des échanges positifs.

