



Alliance sherbrookoise
pour des jeunes en santé

Guide d'accompagnement

Image corporelle en milieu scolaire



© Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé, 2015

Pour des renseignements supplémentaires, vous pouvez communiquer avec l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé, par courriel à

info@alliancesherbrookoise.ca

ou par écrit à l'adresse suivante :

Alliance sherbrookoise
pour des jeunes en santé
172, rue Elaine-C. Poirier,
Sherbrooke (Québec) J1H 2C5
www.alliancesherbrookoise.ca



Table des matières

| | |
|--|-----------|
| L'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé | 1 |
| Contexte | 2 |
| Objectifs | 3 |
| Objectif principal | 3 |
| Objectifs spécifiques..... | 3 |
| Description de la démarche sherbrookoise | 3 |
| Public cible | 3 |
| Équipe porteuse des initiatives en image corporelle en milieu scolaire | 4 |
| Collaborateurs | 4 |
| Stratégies utilisées | 5 |
| Leviers | 10 |
| Définition des rôles des collaborateurs..... | 10 |
| En conclusion : les ingrédients du succès | 12 |
| Rayonnement | 13 |
| Outils de l'Alliance..... | 13 |
| Trousse « Comme tu es, c'est parfait! » | 13 |
| Dépliant « Comme tu es, c'est parfait! »..... | 13 |
| Affiches sur l'image corporelle..... | 13 |
| Atelier « Comme tu es, c'est parfait! » | 14 |
| Atelier « À bien y penser... » | 14 |
| Commander des outils | 14 |

L'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé

Fondée en 2007, l'Alliance est un regroupement de partenaires qui travaillent ensemble pour faire de Sherbrooke un endroit où les jeunes de 0 à 17 ans et leur famille adoptent de saines habitudes de vie. L'Alliance et ses partenaires souhaitent que les jeunes mangent bien et qu'ils bougent davantage. Les partenaires impliqués dans le projet sont les suivants :

- Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke (CIUSSS de l'Estrie – CHUS), Direction de santé publique de l'Estrie
- Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke (CSRS)
- Ville de Sherbrooke
- Regroupement des centres de la petite enfance des Cantons-de-l'Est (RCPECE)
- Sherbrooke Ville en Santé
- Plusieurs organismes communautaires

L'Alliance a pour mission de promouvoir et de soutenir la mobilisation des milieux par le développement d'une collaboration intersectorielle. L'Alliance souhaite ainsi permettre aux communautés sherbrookoises d'accéder à une expertise en matière d'alimentation, d'image corporelle et d'activité physique pour les jeunes Sherbrookoises et leur famille.

Plus concrètement, l'Alliance souhaite que les jeunes bougent plus, mangent mieux et se sentent bien dans leur corps afin d'améliorer leur santé globale, leur réussite éducative et de favoriser leur plein développement.

Contexte

La relation qu'ont les jeunes québécois avec leur image corporelle et leur poids a été étudiée dans le cadre de plusieurs projets de recherche. Ces projets ont notamment permis de constater qu'un nombre important de jeunes sont insatisfaits de leur apparence physique.

L'*Enquête québécoise sur la santé des jeunes au secondaire*¹ a d'ailleurs démontré que près de la moitié des élèves affirment être insatisfaits de leur apparence corporelle. De façon plus précise, 41 % des filles ont affirmé qu'elles désiraient un corps plus mince alors que 24 % des garçons souhaitaient une silhouette plus forte. Les méthodes s'étant révélées les plus populaires auprès des jeunes pour perdre du poids ou pour le contrôler sont : diminuer ou couper le sucre ou le gras, s'entraîner de façon intensive et sauter des repas. Une étude menée à la Commission scolaire de Montréal a aussi révélé que les jeunes du troisième cycle du primaire étaient plus nombreux que les jeunes du secondaire à choisir leurs aliments selon leur poids².

À Sherbrooke, les attitudes et comportements des jeunes sont semblables au reste du Québec. Lors du *Portrait des jeunes Sherbrookoïses de 4 à 17 ans en matière d'alimentation et d'activité physique et sportive*³, environ la moitié des adolescentes ont répondu avoir essayé de perdre du poids alors qu'un peu plus de la moitié des adolescents avaient tenté de gagner du poids au cours des six mois précédant l'enquête.

Devant ce nombre important de jeunes Sherbrookoïses qui démontrent une préoccupation à l'égard de leur poids, l'Alliance agit, depuis quelques années, auprès des jeunes, mais également auprès de leurs parents et des intervenants.

¹ PICA, Lucille A., et coll. (2012). *L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui: leur santé physique et leurs habitudes de vie*, Tome 1, Québec, Institut de la statistique du Québec, 258 p.

² Blais-Bélanger, J. et coll. (2014). *Satisfaction et perception des services alimentaires de la Commission scolaire de Montréal telles que rapportées par les élèves du troisième cycle du primaire et du secondaire*, Montréal.

³ Morin, P. et coll. (2009). *Portrait des jeunes Sherbrookoïses de 4 à 17 ans en matière d'alimentation et d'activité physique et sportive*, Sherbrooke.

Objectifs

OBJECTIF PRINCIPAL

Contribuer à ce que les jeunes développent une image corporelle positive.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Sensibiliser les jeunes aux changements corporels qui surviennent à l'adolescence.
- Développer le jugement critique des jeunes face aux stéréotypes et au modèle de beauté unique.
- Amener les jeunes à comprendre les risques associés à certains comportements qui visent à modifier l'apparence physique.
- Informer, sensibiliser et outiller les parents et les intervenants par rapport aux problématiques liées à l'image corporelle chez les jeunes.

Description de la démarche sherbrookoise

À la suite de la parution du Portrait des jeunes Sherbrookoises, l'Alliance a élaboré un plan d'action concertée sur l'image corporelle en milieu scolaire. Chaque année, les partenaires collaborent à l'élaboration d'outils et à la mise en place d'interventions en lien avec l'image corporelle afin de rejoindre les jeunes.

PUBLIC CIBLE

Les actions en matière d'image corporelle ciblent à la fois les élèves, leurs parents ainsi que les intervenants en milieu scolaire. Les élèves de la 4^e à la 6^e année du primaire ainsi que ceux du secondaire sont ciblés par les interventions dans les écoles.

ÉQUIPE PORTEUSE DES INITIATIVES EN IMAGE CORPORELLE EN MILIEU SCOLAIRE

L'équipe porteuse des initiatives en image corporelle en milieu scolaire est l'équipe des infirmières et infirmiers scolaires du CIUSSS de l'Estrie – CHUS (CLSC King Ouest). Cette équipe est constituée de deux groupes, soit un qui œuvre auprès des élèves du primaire et un auprès des élèves du secondaire, d'un cadre intermédiaire et d'une conseillère en soins infirmiers pour l'approche École en santé.

COLLABORATEURS

De nombreux collaborateurs contribuent également aux différentes actions en lien avec l'image corporelle.

- CIUSSS de l'Estrie – CHUS
 - Agente de planification, de programmation et de recherche en santé publique au CIUSSS de l'Estrie – CHUS
 - Stagiaires au baccalauréat en nutrition
- CSRS
 - Accompagnateurs à la vie spirituelle et à l'engagement communautaire (AVSEC)
 - Comités santé des écoles
 - Conseillère pour l'approche École en santé
 - Directions des écoles
 - Enseignants et intervenants
 - Service des ressources pédagogiques
- Diététiste-nutritionniste
- Organisme communautaire (Arrimage Estrie)

STRATÉGIES UTILISÉES

Continuum d'actions

Depuis 2011, un plan d'action a été mis en place afin de coordonner les interventions, en matière d'image corporelle, des infirmières et infirmiers scolaires auprès des jeunes de la CSRS. Un continuum d'actions a été élaboré afin de permettre de répartir les interventions en lien avec l'image corporelle selon les différents niveaux académiques. Les thèmes abordés avec les jeunes sont complémentaires. Toutefois, certaines notions similaires sont reprises afin de s'assurer de véhiculer des messages cohérents et de favoriser la rétention d'information par les élèves. De la 5^e année du primaire jusqu'en 2^e année du secondaire, les jeunes reçoivent, une fois par année, la visite de l'infirmière ou de l'infirmier scolaire et, dans certains cas, également de l'AVSEC, pour des ateliers sur l'image corporelle. Un atelier sur la faim et la satiété est aussi en cours d'implantation pour les élèves de 4^e année du primaire. Les thématiques abordées lors des ateliers sont présentées dans le tableau 1. La répartition des thèmes s'inspire du *Programme Bien dans sa tête, bien dans sa peau* du Groupe ÉquiLibre et sont cohérents avec les apprentissages requis en éducation à la sexualité émis par le ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche du Québec.

Tableau 1 : Continuum des ateliers sur l'image corporelle à la CSRS

| Année scolaire | | Thèmes de l'atelier |
|----------------|---|--|
| Primaire | 4 ^e année | Atelier sur les signaux de faim et satiété |
| | 5 ^e année | Atelier « Comme tu es, c'est parfait! » (Image corporelle, stéréotypes, influence des médias, beauté) |
| | 6 ^e année | Atelier sur la puberté |
| Secondaire | 1 ^{re} ou 2 ^e année | Atelier « À bien y penser... » (Image corporelle, stéréotypes, influence des médias, comportements risqués pour la santé) |

Projets et évènements ponctuels

Plusieurs actions ponctuelles en lien avec l'image corporelle prennent également place dans certaines écoles.

- Présentation de conférences pour les élèves du secondaire :
 - Conférence de Mélanie Olivier, diététiste-nutritionniste chez Vivaï;
 - Conférence « Faites vos choix » de la Fédération des producteurs d'œufs du Québec;
 - Conférence du Groupe ÉquiLibre.
- Tenue de kiosques d'information interactifs pour les élèves du secondaire sur les thèmes de l'hypersexualisation, les produits miracles, les modèles de beauté, l'obsession du corps et les saines habitudes de vie :
 - Par l'organisme communautaire Arrimage Estrie en collaboration avec les infirmières et infirmiers scolaires.
- Diffusion de messages de sensibilisation sur les médias sociaux et les écrans interactifs destinés aux élèves du secondaire.
- Activités organisées dans le cadre de la journée sans diète.

Intégration de projets en lien avec l'image corporelle au curriculum scolaire

- Projets originaux (textes, affiches)
- Outils pédagogiques
- Situations d'apprentissage et d'évaluation (SAÉ)

Exemples :

- SAÉ sur la diversité corporelle dans le cadre d'un cours d'art plastique qui a mené à l'élaboration d'une murale ainsi qu'à la conception d'une affiche;
- Projet d'un recueil de textes sur l'image corporelle dans le cadre d'un cours de français.

À noter que la médiatisation des projets et des événements est importante puisqu'elle permet une plus grande visibilité et donc un plus grand impact auprès des jeunes, des parents et des intervenants. Le tableau 2 illustre un exemple des actions pouvant se tenir dans une école secondaire durant une année scolaire.

Informier et sensibiliser les parents

Afin d'informer et de sensibiliser les parents, plusieurs documents sont envoyés à la maison par le biais du sac à dos de l'élève. Au primaire, le dépliant « Comme tu es, c'est parfait! », un certificat de beauté et des documents sur la puberté sont partagés aux parents. Destiné à l'ensemble des parents, le site Internet de l'Alliance comporte également une section sur l'image corporelle.

Formation des intervenants

Chaque année, les infirmières et infirmiers, de même que les AVSEC, sont invités à participer à différentes formations dans le but de favoriser le développement de leurs compétences pour être davantage outillés lors de leurs interventions auprès des jeunes. Des ateliers de perfectionnement, des formations sur le leadership, la collaboration ainsi que sur la communication sont offerts. Le tableau 3 présente différentes formations qui leur ont été offertes.

Aussi, la trousse « Comme tu es, c'est parfait! » et la section *Image corporelle* du site Internet de l'Alliance contiennent du contenu intéressant pour les intervenants.

Tableau 2 : Exemple des actions au cours d'une année dans une école secondaire

| 2014-2015 | Actions réalisées pendant l'année scolaire |
|---------------|--|
| Septembre | Rencontres afin de sensibiliser la direction et les enseignants par rapport à la problématique sur l'image corporelle chez les jeunes ou rencontres entre l'infirmière/l'infirmier et la direction pour discuter de l'ensemble des activités de promotion de la santé. |
| Novembre | Atelier « À bien y penser... » (tous les élèves de 1 ^{re} secondaire). |
| Janvier | Conférence de la nutritionniste Mélanie Olivier (élèves inscrits en « Arts de la scène » de secondaire 1 à 5 et tous les élèves de 2 ^e et 4 ^e secondaire). |
| Février à mai | SAÉ en art, incluant un atelier avec l'infirmière et la création d'une murale sur la diversité corporelle (jeunes de 1 ^{re} et 2 ^e secondaire), activité médiatisée. |
| Mars à mai | 4 kiosques sur l'heure du midi en collaboration avec Arrimage Estrie : hypersexualisation, produits miracles, modèles de beauté, obsession du corps. |
| Chaque mois | Diffusion de messages sur les médias sociaux et les écrans de diffusion des établissements scolaires |

Tableau 3 : Formations offertes

| | |
|------------------|---|
| 2011-2012 | <ul style="list-style-type: none">• Formation sur l'intimidation – Direction régionale du MELS |
| 2012-2013 | <ul style="list-style-type: none">• Atelier sur la collaboration - Conseillère en soins infirmiers pour l'approche École en santé du CSSS-IUGS et agente de planification, de programmation et de recherche du service de santé publique• Formation sur la rédaction synthétique – Service des communications du CSSS-IUGS• Formation sur le transfert de connaissances « 10 ingrédients pour favoriser le transfert de connaissances » - Équipe de transfert de connaissances du CSSS-IUGS |
| 2013-2014 | <ul style="list-style-type: none">• Formation sur l'utilisation des médias sociaux – Service des communications du CSSS-IUGS• Formation sur les environnements favorables aux saines habitudes de vie – Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie• Formation sur le leadership et la collaboration – Sylvie Jetté, professeur à l'Université de Sherbrooke |
| 2014-2015 | <ul style="list-style-type: none">• Formation sur le transfert de connaissances – Équipe de transfert de connaissances du CSSS-IUGS• Atelier de perfectionnement sur l'image corporelle - Mathieu Roy, chercheur d'établissement au CIUSSS de l'Estrie – CHUS et Liza Mask, chercheuse à l'Université Bishop's |

LEVIERS

Afin de soutenir les interventions en matière d'image corporelle, les infirmières et infirmiers scolaires peuvent compter sur plusieurs leviers intéressants tels que des campagnes nationales ou des évènements populaires :

- Le mois de la nutrition (mars)
- La Journée internationale sans diète (mai)
- La Journée sans maquillage (juin)
- La semaine « Le poids? Sans commentaire! » (novembre)
- Les Prix Image
- La Campagne Derrière le miroir.

DÉFINITION DES RÔLES DES COLLABORATEURS

Infirmières et infirmiers scolaires et AVSEC :

- Facilitent l'intégration à l'intérieur du curriculum scolaire;
- Soutiennent la direction et les enseignants;
- Réalisent des activités d'éducation à la santé auprès des jeunes;
- Diffusent de l'information aux parents;
- Participent au développement d'outils et de matériel.

Conseillère en soins infirmiers pour l'approche École en santé :

- Sensibilise les milieux à l'approche École en santé;
- Soutient les infirmières et infirmiers scolaires dans le déploiement des actions;
- Participe au développement d'outils et de matériel;
- Soutient la planification, la mise en œuvre et l'évaluation des actions;
- Soutient la formation et le soutien clinique pour les intervenants.

Agente de planification, de programmation et de recherche :

- Collabore à l'implantation de l'approche École en santé;
- Soutient la planification des actions, la mise en œuvre et l'évaluation des actions;
- Participe au développement d'outils et de matériel;
- Soutient la formation et le soutien clinique pour les intervenants.

Diététiste-nutritionniste :

- Participe au développement du contenu d'outils et de matériel.

Coordination de l'Alliance :

- Participe au développement d'outils et de matériel;
- Soutient à l'organisation et à la médiatisation d'évènements;
- Assure la diffusion des outils aux partenaires sherbrookoïses et externes.

En conclusion : les ingrédients du succès

- Mobilisation et engagement de partenaires stratégiques autour d'un but commun.
- Leadership de l'équipe porteuse (infirmières et infirmiers scolaires).
- Leadership de la direction d'école
 - Les actions sont facilitées lorsque la direction porte le message auprès de l'équipe-école, s'implique dans le comité santé et libère les enseignants pour les comités de saines habitudes de vie.
- Actions concertées avec les partenaires internes (école) et externes (communauté).
- Soutien des partenaires par l'Alliance.
- Évaluation en continu.

Rayonnement

- Équipe du primaire et secondaire : finaliste au Gala des prix Inspiration du CSSS-IUGS, volet clinique (2015).
- Équipe du primaire et secondaire : finaliste au Gala reconnaissance des SHV en Estrie, dans la catégorie *Se mobiliser et s'engager* (juin 2015)

Outils de l'Alliance

L'Alliance a développé, en lien avec l'image corporelle, plusieurs outils destinés aux jeunes, aux parents ainsi qu'aux intervenants.

TROUSSE « COMME TU ES, C'EST PARFAIT! »

La trousse « Comme tu es, c'est parfait! » est destinée aux intervenants qui œuvrent auprès des jeunes du primaire. Elle regroupe toutefois des informations et des outils clés en main pouvant être utiles autant pour les intervenants du primaire qu'à ceux du secondaire.

DÉPLIANT « COMME TU ES, C'EST PARFAIT! »

Le dépliant « Comme tu es, c'est parfait! » est destiné aux parents des jeunes du primaire. C'est un outil servant à informer et à sensibiliser les parents sur l'insatisfaction des jeunes face à leur image corporelle. Le dépliant fournit des trucs et astuces pour que les parents puissent intervenir adéquatement auprès de leur jeune. Le dépliant est généralement remis à la suite d'une activité faite à l'école en lien avec l'image corporelle.

AFFICHES SUR L'IMAGE CORPORELLE

L'Alliance propose plusieurs affiches pour faire la promotion des saines habitudes de vie. Une série de trois affiches sur la diversité corporelle est notamment disponible. Ces affiches, issues d'un projet fait par des élèves du secondaire, sont exposées dans les écoles.

ATELIER « COMME TU ES, C'EST PARFAIT! »

L'atelier « Comme tu es, c'est parfait! » est offert aux élèves de 5^e année du primaire de la CSRS par l'infirmière ou l'infirmier et l'AVSEC. Cet atelier s'insère dans le continuum des actions en matière d'image corporelle. L'atelier interactif est présenté à l'aide d'une présentation PowerPoint. Il intègre des notions théoriques, des activités et de courtes vidéos en lien avec l'image corporelle, la beauté, l'estime de soi et les stéréotypes. Versions française et anglaise disponibles.

ATELIER « À BIEN Y PENSER... »

L'atelier « À bien y penser... » est offert aux élèves de 1^{re} ou de 2^e secondaire de la CSRS par l'infirmière ou l'infirmier et l'AVSEC. Cet atelier s'insère dans le continuum des actions en matière d'image corporelle. L'atelier est également présenté à l'aide d'une présentation PowerPoint. L'atelier regroupe des notions théoriques, des activités interactives et de courtes vidéos. Plusieurs thèmes sont abordés tels que l'image corporelle, l'influence des médias et les comportements risqués pour la santé. Versions française et anglaise disponibles.

Obtenir des outils

Pour obtenir les outils sur l'image corporelle, vous pouvez vous référer à la section « Intervenants/Outils » du site internet de l'Alliance.



**Alliance sherbrookoise
pour des jeunes en santé**