

ACTION SANTÉ

N° 5
Mars 2016

Pour le plaisir de bouger et de bien manger!

Ce supplément traitant des saines habitudes de vie est réalisé avec la collaboration d'Evelyne Lapierre, coordonnatrice d'Action Santé Mont-Bellevue (ASMB), d'Annie Roy, conseillère en saines habitudes de vie et celle des partenaires d'ASMB qui oeuvrent dans le quartier pour que les jeunes et les familles bougent plus et mangent mieux.



«Comme tu es,
c'est parfait! »

Saviez-vous que...

- 60 % des jeunes sont insatisfaits de leur apparence physique.
- Plusieurs de ces jeunes contrôlent leur poids par des moyens extrêmes.
- L'insatisfaction corporelle pousse les filles à abandonner l'activité physique, alors que les gars tendent vers un excès d'activité physique pour augmenter leur masse musculaire.
- La préoccupation excessive à l'égard du poids alimente les troubles de l'alimentation.
- Les médias survalorisent l'apparence physique.
- À Sherbrooke, la moitié des jeunes filles de 12 à 17 ans désirent être plus minces et le tiers des garçons du même groupe d'âge souhaitent être plus musclés.



Source : Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé, la campagne *Bouger, j'en mange!*

Qu'est-ce que l'image corporelle?

L'image corporelle se définit par la perception qu'une personne a de son propre corps et de son apparence physique. En d'autres mots, c'est la façon dont une personne se voit et dont elle croit que les autres la voient. Plusieurs traits physiques sont pris en compte tels que le poids, la taille, la musculature, la couleur de la peau et des cheveux, etc.

Source : bougerjenmange.ca

D'où vient-elle?

L'image corporelle se construit à partir des pensées, des valeurs, des sentiments personnels et des messages véhiculés par l'entourage, ainsi que du contexte socio-culturel.



Signes d'une image corporelle positive +

- Voir son corps tel qu'il est en réalité et l'accepter ;
- Apprécier les habiletés et les particularités de son corps;
- Avoir confiance en son corps et ses capacités;
- Traiter son corps avec soin;
- Comprendre que l'apparence ne révèle que très peu de choses sur le type de personne que l'on est.



Signes d'une image corporelle négative –

- Se préoccuper constamment de son poids, surveiller les calories des aliments avant de les manger et s'informer régulièrement sur les régimes et produits amaigrissants;
- Avoir une perception faussée de la forme et de la taille de son corps;
- Être convaincu que seuls les autres sont séduisants;
- Avoir honte et se sentir gêné par rapport à son apparence;
- Se sentir mal à l'aise et bizarre dans son corps;
- Être obsédé par son apparence physique;
- Manifester de la réticence à l'égard des activités physiques.

Une image négative de soi-même risque d'affecter notre comportement de plusieurs façons. Par exemple, nous risquons :

- d'éviter les situations sociales;
- de ne pas dire ce que l'on pense;
- par manque de confiance en soi, d'éviter d'exprimer son caractère propre par son style de vêtements ou de coiffure;
- de fuir les activités ou les sports où on doit exposer notre corps (natation, danse, etc.).
- de diminuer son estime de soi.

Plusieurs facteurs peuvent faire en sorte que nous ne nous sentons pas bien dans notre peau. Pour nous aider à améliorer notre image corporelle, il est bon de comprendre pourquoi nous arrivons, parfois, à se sentir ainsi .

Saviez-vous que...

- Les médias influencent beaucoup notre perception de la beauté physique et les normes acceptées; ils présentent souvent des femmes très minces et plus grandes que la moyenne, au visage et au corps parfaits, un idéal tout à fait irréaliste pour la plupart des femmes;
- La plupart des gens ne ressemblent pas à des mannequins;
- La plupart des images présentées dans les magazines et dans les publicités sont modifiées numériquement pour améliorer l'apparence des mannequins;
- Les tailles et les silhouettes varient d'une personne à l'autre;
- La beauté est relative, elle a plusieurs définitions. Pour les adolescents, il est normal qu'ils aient besoin d'un certain temps d'adaptation aux changements corporels naturellement associés à la puberté;
- Il est aussi normal de se sentir mal à l'aise et d'être obsédé par des imperfections, particulièrement durant l'adolescence; Personne n'est parfait!

Ton corps change à son propre rythme? C'est **NORMAL!**

Source :
Jeunesse, j'écoute.
L'image corporelle, jeunessejecoute.ca

Tu n'as pas la forme ni le visage d'une vedette?
Les images des médias ne sont pas un idéal à atteindre!



La beauté, c'est être soi-même!!

La beauté n'a pas de taille rêvée!

La beauté est différente d'une personne à l'autre!

Il y a surtout la beauté intérieure... la personnalité.

La beauté, c'est quoi?



Le secret pour se sentir en beauté et resplendir de vitalité!

Bien dormir
Manger sainement
Bouger à tous les jours!

Les parents, une influence qui a du poids

Les parents jouent un rôle-clé quant au bien être de leurs enfants et sont les maîtres d'œuvre de leur développement. Consciemment ou non, comme parent, nous privilégions des valeurs pour éduquer nos jeunes. Ces valeurs influencent à divers niveaux nos gestes et nos paroles auprès de nos enfants.

Bien que nous ne soyons pas les seuls à avoir de l'influence, nous devons être des alliés dans la vie de nos jeunes afin qu'ils adoptent de saines habitudes de vie et une image positive d'eux-mêmes. L'impact de nos actions et paroles est important.

Les parents, notamment par leur rôle de modèle quotidien et de guide, l'implication de ceux-ci dans des activités, l'offre alimentaire à domicile et l'initiation d'activités sportives, représentent la source d'influence la plus importante, même à l'adolescence.

Nous sommes, comme adultes référents, des modèles pour nos adolescents. Ils nous observent, notent ce que l'on dit, ce que l'on fait et ce que l'on mange. Il faut donc porter attention aux messages que nous transmettons. Les jeunes ont besoin de modèles positifs auxquels ils peuvent s'identifier

Des ressources pour en savoir plus sur une image corporelle saine :

equilibre.ca

Site Web permettant d'accéder à de l'information sur la problématique du poids et de l'image corporelle, sur la philosophie d'intervention préconisée par l'organisme Équilibre et sur ses nombreux programmes.

derrierelemiroir.ca

Un site Web hautement interactif destiné aux jeunes pour les amener à aiguiser leur jugement critique face aux modèles de beauté et à augmenter leurs connaissances face au poids et à l'image corporelle.

JeSigneEnLigne.com

Site Internet pour appuyer et signer la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée.

anebquebec.com

Pour en connaître davantage sur les troubles alimentaires.

Jeunessejecoute.ca

Ressources et services d'écoute et de soutien pour les jeunes.

PSITT !

Être un bon modèle...

N'implique pas d'être parfait ni toujours d'être bien dans sa peau ni en totale harmonie avec soi, son corps ou son image sociale.

C'est d'être simplement soi-même!

C'est devenir de plus en plus conscient de sa propre relation avec son corps et son apparence. C'est aussi être conscient des conséquences que nos pensées et notre langage peuvent avoir sur nous et notre environnement à partir de cette relation.

Source : Équilibre, « Votre influence a du poids! »
Activités pédagogiques
Bien dans sa tête bien dans sa peau.

