

POUR QUE LES JEUNES *aient une perception positive de leur corps*

L'image corporelle est l'idée qu'une personne se fait de son apparence, de comment elle se voit et comment elle croit que les autres la perçoivent. Bien que 80 % des jeunes aient un poids normal, **plus de 60 % sont insatisfaits de leur image corporelle et désirent modifier leur poids. Plus de 50 % des filles désirent être plus minces et plus du quart des garçons aimeraient avoir un format corporel plus imposant.**

POURQUOI AGIR ?

Parce que l'insatisfaction à l'égard de l'image corporelle a des conséquences sur la santé physique et mentale

Santé physique

L'insatisfaction entraîne des comportements nuisibles à la santé, tels que : saut de repas, diète restrictive, entraînement excessif ou abandon de la pratique d'activités physiques. Or, ces comportements peuvent causer des carences en vitamines et en minéraux, de la déshydratation, des retards de croissance et des problèmes de poids à long terme.

Santé mentale

Dans une société où la minceur est associée à la valeur d'une personne, un jeune en vient à juger sa propre valeur en fonction de son poids et de son apparence. Cette préoccupation excessive et envahissante peut se manifester par une perte de bien-être général, des symptômes de dépression, de stress et d'anxiété. L'insatisfaction à l'égard de l'image corporelle peut aller jusqu'aux diètes restrictives chroniques, puis à la compulsion alimentaire et, enfin, à l'anorexie et à la boulimie.

PLUSIEURS FACTEURS INFLUENCENT L'INSATISFACTION À L'ÉGARD DE L'IMAGE CORPORELLE

Un contexte de vulnérabilité — L'adolescence est une période de grands changements et de vulnérabilité pendant laquelle les jeunes sont très sensibles aux pressions sociales. Il s'agit d'une période charnière du développement de l'estime de soi. N'ayant pas encore développé leur sens critique, les modèles de beauté unique peuvent donc avoir une grande influence sur eux.

Une pression sociale — Nous vivons dans un monde où il est considéré normal et souhaitable de viser un standard de beauté unique et stéréotypée : un corps jeune et mince pour la femme, musclé pour l'homme. Et, pour y arriver, il est devenu normal d'avoir recours à des diètes restrictives, à l'amaigrissement et à la musculation. À cet égard, les messages et les actions de l'entourage des jeunes — pairs, parents, éducateurs, enseignants, entraîneurs, etc. — ont une influence considérable.

Des industries qui agissent sur la norme — Les industries de l'amaigrissement, de la mode, de la publicité et des médias (télé, cinéma, magazines) prônent des normes sociales axées sur un modèle de beauté unique, le culte du corps et l'obsession de la minceur. Or, ces normes jouent un rôle déterminant dans le développement d'une image corporelle positive ou négative.



EXEMPLES D' ACTIONS

CPE ET MILIEUX DE GARDE

- Soutenir les éducatrices dans leur propre relation à leur image corporelle.
- Informer, sensibiliser et organiser des conférences pour les parents et les éducatrices sur les attitudes et les pratiques alimentaires déterminantes pendant la petite enfance en collaboration avec le Centre local de santé et de services sociaux.

ÉCOLES ET SERVICES DE GARDE

- Implanter des programmes éducatifs comme Bien dans sa tête, bien dans sa peau, (ÉquiLibre) et Leader Académie, les 3e cycle se prononcent (Producteurs laitiers du Canada).
- Inviter les jeunes à prendre part à la campagne *Derrière le Miroir* en visitant le site www.derrierelemiroir.ca (ÉquiLibre).
- Faire participer les jeunes à des projets spéciaux comme Estime-toi, de la photographe Véronique Côté, et le projet de Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée du ministère de la Culture, des Communications et de la Condition féminine.
- Informer et sensibiliser parents, intervenants et entraîneurs par des activités de promotion, en collaboration avec le Centre local de santé et de services sociaux.
- Offrir aux enseignants, aux éducateurs, aux intervenants jeunesse et à ceux impliqués dans les activités de sport et de loisir des formations sur l'image corporelle, comme Intervenir sur le poids et l'image corporelle à l'adolescence (ÉquiLibre).
- Offrir des ateliers de sensibilisation et d'éducation auprès des jeunes afin d'encourager à la perception positive de leur corps.

MILIEUX COMMUNAUTAIRES ET ASSOCIATIFS

- Informer et sensibiliser parents, intervenants et entraîneurs par des activités de promotion, en collaboration avec le Centre local de santé et de services sociaux.
- Offrir aux intervenants jeunesse, et à ceux impliqués dans les activités de sport et de loisir, des formations sur l'image corporelle, comme Intervenir sur le poids et l'image corporelle à l'adolescence (ÉquiLibre).
- Offrir des ateliers de sensibilisation et d'éducation auprès des jeunes afin d'encourager à la perception positive de leur corps.

MUNICIPALITÉS

- Offrir aux intervenants impliqués dans les activités de sport et loisir des formations sur l'image corporelle, comme Intervenir sur le poids et l'image corporelle à l'adolescence (ÉquiLibre).
- Intégrer des campagnes de communication lors des rassemblements (ex. : *Derrière le Miroir* (ÉquiLibre), qui invite les jeunes à remettre en question le modèle unique de beauté et à participer activement au changement des normes sociales de beauté).
- Reconnaître publiquement les bonnes initiatives en participant, par exemple, au vote pour le Prix IMAGE/in (ÉquiLibre) et en faisant rayonner les finalistes et les gagnants de ce prix comme des entreprises porteuses de changement.

Pour en savoir plus sur cette thématique, consultez la version plus détaillée

quebecenforme.org

Pour échanger avec nous sur le sujet



Et sur notre blogue : blogue.quebecenforme.org



Québec

Prévention
Fondation Lucie
et André Chagnon