




5 PISTES D'ACTION POUR FAVORISER UNE IMAGE CORPORELLE POSITIVE

Guide à l'intention des enseignant.e.s
d'éducation physique et à la santé
du primaire et du secondaire



Une initiative de

équilibre 

En partenariat avec

 **FÉÉPEQ**

Cette initiative a été rendue
possible grâce à l'appui
et au soutien financier de

 **Québec
ENFORME**

Première édition (2012-2016)

Québec 

Actualisation (2017-2021)

MOT DES PARTENAIRES

En 2015, ÉquiLibre, en partenariat avec la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec (FÉÉPEQ) et un comité de travail, a développé un guide de recommandations. Ce guide a mis de l'avant 5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive dans le cadre du cours d'éducation physique et à la santé (ÉPS) afin d'accompagner les enseignant.e.s d'éducation physique et à la santé (EÉPS) dans leur rôle d'influence. Grâce à un financement octroyé cette fois par le ministère de l'Éducation du Québec (MEQ), ÉquiLibre a déployé un projet permettant de donner suite aux travaux de 2015. Pour ce faire, ÉquiLibre et la FÉÉPEQ ont renouvelé leur partenariat afin de réaliser le projet. Ce projet a notamment permis une actualisation du guide de recommandations ainsi que le développement de nouveaux outils en continuité avec celui-ci.

Dans une vision de respect mutuel, ÉquiLibre et la FÉÉPEQ ont convenu de mettre à profit leurs expertises réciproques pour favoriser une image corporelle positive et l'adoption de saines habitudes de vie afin que les jeunes puissent atteindre leur plein potentiel de santé et de bien-être. Pour ce faire, ils ont mis en place un comité de coordination dont le mandat était de planifier, mettre en œuvre et déployer des activités permettant de réaliser les objectifs du projet destiné aux EÉPS.

Un comité d'orientation composé d'enseignant.e.s et de conseiller.ères pédagogiques en ÉPS a également été formé afin d'accompagner le comité de coordination pour l'évaluation des besoins et des réalités du terrain. Finalement, un comité de révision et d'appui d'expertise a également été mis sur pied pour assurer la qualité et la rigueur des contenus développés.

ÉquiLibre et la FÉÉPEQ remercient chaleureusement toutes les personnes et les organisations ayant contribué à l'actualisation de ce guide et au développement des nouveaux outils. Les deux organisations travailleront de concert à la promotion de ceux-ci et trouveront des moyens pour assurer un transfert d'expertise auprès des EÉPS.

La première édition du guide (2015) a été réalisée dans le cadre du projet *Créer des environnements favorables au développement d'une image corporelle positive chez les jeunes* financé par le fonds Québec en Forme.

L'actualisation de ce guide (2021) a été réalisée dans le cadre du projet *Créer des environnements favorables au développement d'une image corporelle positive chez les jeunes* financé par le ministère de l'Éducation du Québec (MEQ).

Référence bibliographique suggérée :

ÉquiLibre (2021). *5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive: guide à l'intention des enseignant.e.s d'éducation physique et à la santé du primaire et du secondaire*. Montréal, Québec, 36 p.

Pour plus d'information, veuillez communiquer avec :
ÉquiLibre, 514 270-3779
ou sans frais: 1 877 270-3779
info@equilibre.ca

Dans ce document,

- le sigle EÉPS est utilisé pour désigner les enseignant.e.s d'éducation physique et à la santé ;
- le sigle ÉPS est utilisé pour désigner l'éducation physique et à la santé.

Tous droits réservés © ÉquiLibre

ACTUALISATION (2021)

RÉDACTION ET PRODUCTION DU GUIDE

ÉquiLibre

Karah Stanworth-Belleville,
Dt.P., M. Sc., cheffe de projets
Anne-Sophie Robitaille,
Dt.P., agente de développement
Josée Gagnon, M. Sc., consultante en évaluation

CONCEPTION GRAPHIQUE

Patricia Gagnon, graphiste

RÉVISION LINGUISTIQUE

Julie Laporte, réviseure

PARTICIPATION AU PROJET ET RÉVISION DU GUIDE

MEMBRES DU COMITÉ DE COORDINATION

Diane Archambault, conseillère pédagogique
en éducation physique et à la santé,
Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeoys
Jean-Claude Drapeau,
EÉPS retraité et chargé de projet, FÉÉPEQ
Johanne Grenier, professeure,
Département des sciences de l'activité physique,
Université du Québec à Montréal
Véronique Marchand, directrice, FÉÉPEQ

RÉVISION ET APPUI D'EXPERTISE

Chaire de recherche Kino-Québec sur l'adoption
d'un mode de vie physiquement actif en contexte
scolaire
Claude Bordeleau, professeur titulaire,
Département des sciences de l'éducation,
Université du Québec à Chicoutimi
Félix Berrigan, professeur agrégé, Faculté des
sciences de l'activité physique, Université de
Sherbrooke
Geneviève Leduc, conseillère principale aux
programmes, Fillactive
Jacinthe Dion, professeure titulaire en psychologie
clinique et développementale auprès des enfants
et des adolescent.e.s, Département des sciences de
la santé, Université du Québec à Chicoutimi.
Cotitulaire de la Chaire de recherche UQAC-Cégep
de Jonquièrre sur les conditions de Vie, la Santé,
l'Adaptation et les Aspirations des Jeunes (VISAJ)
Jasmine Trudel, cheffe de projets, M361
Jessica Francis, Dt.P., service des ressources
éducatives, Centre de services scolaire
Marguerite-Bourgeoys

Linda Morency, professeure titulaire en éducation
physique et à la santé et psychologue,
Département des sciences de l'éducation,
Université du Québec à Chicoutimi

Manon Bordeleau, chargée de cours,
Département des sciences de l'éducation,
Université du Québec à Chicoutimi

Maude Lagacé, Dt.P., agente de communication et
de développement, ÉquiLibre

Stéphanie Girard, directrice des études de cycles
supérieurs et professeure, Département des sciences
de l'activité physique, Université du Québec
à Trois-Rivières

Suzanne Laberge, professeure titulaire,
Département de kinésiologie, Université de Montréal

Vicky Drapeau, professeure agrégée,
Département d'éducation physique, Université Laval

MEMBRES DU COMITÉ D'ORIENTATION

Primaire :

Élise Lapointe, EÉPS, école Katimavik,
Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeoys
Guillaume Morin, EÉPS, école Du Phare,
Centre de services scolaire de la Côte-du-Sud
Isabelle Marois, EÉPS, Nouvelle école - Édifice
Brébeuf, Centre de services scolaire des Draveurs
Jean-Maxime Robillard, conseiller pédagogique,
Centre de services scolaire des Samares
Lucie Boutin, EÉPS, école Jardins-des-Lacs, Centre
de services scolaire de la Région-de-Sherbrooke

Secondaire :

Andrée-Anne Trudelle, EÉPS,
Collège Mont-Saint-Louis, Montréal
Émilie Beaudoin, EÉPS, école secondaire
Mont-de-La Salle, Centre de services scolaire
de Laval
Kevin Croft, EÉPS, école secondaire du Versant,
Centre de services scolaire des Draveurs
Marie-Pierre Cormier, EÉPS, école secondaire
Richmond, Commission scolaire Eastern Townships
Mathieu Martel, conseiller pédagogique,
Centre de services scolaire des Patriotes
Yves Latour, conseiller pédagogique,
Centre de services scolaire Marie-Victorin

PREMIÈRE ÉDITION (2015)

PRODUCTION DU GUIDE

RÉDACTION ET PRODUCTION

ÉquiLibre

Jasmine Trudel, M. Sc., cheffe de projets
Catherine Dufour, Dt.P., M. Sc.,
agente de recherche et de développement
Catherine Moquin, Dt.P., M. Sc.,
agente de développement

RÉVISION ET APPUI D'EXPERTISE :

Fannie Dagenais, Dt.P., M. Sc., directrice générale

CONCEPTION GRAPHIQUE

Patricia Gagnon, graphiste

PHOTOGRAPHIES

Axel Royer-Gagné, réalisateur documentaire

ILLUSTRATIONS

Audrey St-Arneault, illustratrice

RÉVISION LINGUISTIQUE

Services d'édition Guy Connolly

RÉVISION PÉDAGOGIQUE

Lise Lecours, Dt.P., M. Éd., consultante en formation
Sonia Ribaux, B. Éd., M.A., consultante en formation

PARTICIPATION AU PROJET ET RÉVISION DU GUIDE

MEMBRES DU COMITÉ IMAGE CORPORELLE ET ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ

Benoît-Hugo St-Pierre, conseiller provincial
aux projets nationaux, Québec en Forme
Carine Thibault, coordonnatrice en milieu sportif,
Réseau du sport étudiant du Québec
Christophe Maïano, professeur agrégé,
Département de psychoéducation et de psychologie,
Université du Québec en Outaouais
Diane Archambault, conseillère pédagogique
en éducation physique et à la santé,
Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeoys
Jacques Dolbec, EÉPS et conseiller pédagogique
retraité, primaire et secondaire, membre du conseil
d'administration de la FÉÉPEQ
Jean-Claude Drapeau, EÉPS retraité, collégial,
président de la FÉÉPEQ
Jean-Pierre Brunelle, professeur titulaire,
Faculté des sciences de l'activité physique,
Université de Sherbrooke
Julie Therrien, EÉPS au primaire, Centre de services
scolaire du Chemin-du-Roy, Trois-Rivières

Marie-France Coulombe, coordonnatrice
des programmes Vie saine, Réseau du sport étudiant
du Québec

Marie-Maude Dubuc, EÉPS au secondaire,
Collège Saint-Louis, Centre de services scolaire
Marguerite-Bourgeoys

Suzanne Laberge, professeure titulaire,
Département de kinésiologie, Université de Montréal

Véronique Comtois, directrice de projet,
Communauté PEP, Université de Sherbrooke

Vicky Drapeau, professeure agrégée,
Département d'éducation physique, Université Laval

Yvette Genet Volet, professeure retraitée,
Département de kinanthropologie, Université du
Québec à Montréal, membre de la FÉÉPEQ

REMERCIEMENTS

**ÉquiLibre remercie les enseignant.e.s d'éducation
physique et à la santé qui ont apporté une importante
contribution au projet.**

Primaire : **Marjorie Dolbec**, **Jean-François Litalien**,
Daniel Millones et **Maxime Gagnon**

Secondaire : **Stéphane Daviau**, **Roxanne Pepin**,
Christian Leclair et **Léandre Lamy** (stagiaire)

Collégial : **Gilles Drouin**, **Doris Dumas**, **Hélène
Normandeau**, **Anick Ouellet** et **Francis Lalime**

**ÉquiLibre tient également à souligner la précieuse
collaboration de :**

Hélène Gagnon, Dt.P., M. Sc.,
Service de promotion de saines habitudes de vie,
ministère de la Santé et des Services sociaux

Marie-Claude Paquette, Dt.P., Ph. D.,
Institut national de santé publique du Québec

TABLE DES MATIÈRES

Des situations préoccupantes! comment agir?	6
Le guide en bref	7
Pourquoi ce guide?	8
Une image corporelle positive:	
un ingrédient clé d'un mode de vie sain et actif	9
Qu'est-ce qu'une image corporelle positive?	9
Comment se développe l'image corporelle?	9
Quel est le lien entre l'image corporelle et la pratique d'activités physiques?	10
Pourquoi tant d'insatisfaction corporelle?	11
5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive dans le cadre du cours d'éducation physique et à la santé	13
Adopter une approche axée sur le développement de saines habitudes de vie sans miser sur le poids ni l'apparence	14
Favoriser un climat de respect pour promouvoir l'acceptation de la diversité corporelle	18
Encourager la pratique d'activités physiques pour le plaisir et le bien-être sans miser sur le poids ni l'apparence	21
Promouvoir des comportements alimentaires sains et l'écoute des signaux corporels	24
Reconnaître son rôle de modèle et l'impact des croyances à l'égard du poids et de l'apparence sur ses interventions	28
Conclusion	32
Références	33
Ressources et initiatives offertes par ÉquiLibre	35

DES SITUATIONS PRÉOCCUPANTES! COMMENT AGIR?



Après votre cours, **Maxime** vous confie qu'il désire maigrir. Il vous dit qu'il utilise une application qui compte les calories, mais qu'il aimerait avoir d'autres conseils pour l'aider à perdre du poids encore plus rapidement.

En sortant du gymnase, vous entendez **Olivia** dire à un.e ami.e à quel point le cours de la semaine prochaine la rend nerveuse puisqu'ils.elles devront courir. Comme elle sait qu'elle termine toujours en dernier, elle a peur d'être jugée et que les autres rient d'elle.

À la sortie du vestiaire, vous entendez un petit groupe de jeunes rire du poids de **Louis** et se moquer de la forme de son corps. Louis, qui se trouve à côté de vous, a tout entendu.



Depuis quelques semaines, vous remarquez que **Karim** ne fait que parler des muscles « parfaitement découpés » d'une personne qu'il suit sur les réseaux sociaux. Il se demande comment il pourrait avoir accès au même programme d'entraînement « miracle ».

Dans la salle d'entraînement, vous remarquez qu'**Antoine** boit un « shake » protéiné. Il se vante auprès de ses ami.e.s que ça lui fera prendre de la masse musculaire.



Vous remarquez que **Fatoumata** participe moins activement au cours qu'auparavant. Elle est souvent en retrait du groupe. Elle vous confie, en réponse à votre question, qu'elle est gênée d'être en sueur et d'avoir les cheveux mouillés après le cours.



Camille a toujours une raison pour ne pas participer au cours : mal de tête, menstruations, espadrilles oubliées, etc. Vous l'entendez se plaindre à d'autres jeunes qu'elle a pris du poids et qu'elle se sent trop serrée dans ses vêtements de sport.



Vous êtes à la piscine et **Audrey** refuse de se baigner. Vous essayez de comprendre pourquoi et elle finit par vous dire qu'elle ne veut pas mettre son maillot de bain, car elle est gênée de montrer son corps.



LE GUIDE EN BREF

Ce guide propose **5 pistes d'action destinées à tou.te.s les enseignant.e.s d'éducation physique et à la santé (ÉÉPS)** qui souhaitent promouvoir une image corporelle positive chez les jeunes dans le cadre de leurs cours. En matière d'image corporelle, il est important de **tenir compte du contexte**, c'est pourquoi il n'y a pas de solution unique offerte dans ce guide. Les pistes d'action constituent des repères que chacun.e peut consulter dans l'ordre qui lui convient et utiliser selon ses besoins et ses intérêts. À vous d'intégrer le tout à votre pratique, à votre rythme!

CE GUIDE VOUS PROPOSE DES:

- **pistes d'action** pour enrichir votre pratique et l'expérience des jeunes;
- **informations concises** qui s'appuient sur des études scientifiques;
- **ressources et outils pour chaque piste d'action**, à votre intention ou à celle des jeunes, qui sont pertinents et faciles à utiliser;
- liens vers les **ressources et programmes jeunesse** offerts par ÉquiLibre.

LÉGENDE



Complément d'information



Question de réflexion



À l'intention de l'équipe-école pour augmenter les occasions d'échanger sur la thématique



POURQUOI CE GUIDE?

En tant qu'ÉEPS, vous êtes un.e acteur.rice clé du bien-être global des jeunes. Vous l'êtes par la nature de votre enseignement, par votre proximité avec eux, mais également grâce aux compétences visées par le programme de formation de l'école québécoise.

Le corps et ses habiletés sont au cœur des cours d'éducation physique et à la santé (ÉPS). Ainsi, les élèves sont susceptibles de comparer leurs compétences et leur savoir-faire entre eux. Par conséquent, le poids et l'apparence peuvent devenir le centre d'attention et la cible de jugements (1), de moqueries, voire d'intimidation (2,3). La problématique d'insatisfaction corporelle, l'intimidation à l'égard du poids chez les jeunes et le fait qu'ils soient en pleine croissance ou à l'aube de leur puberté sont des enjeux essentiels à considérer. En ce sens, les dernières données indiquent que la majorité des enfants de 8 à 12 ans croient déjà qu'ils pourraient perdre du poids (4). Par ailleurs, plus d'un jeune sur deux est insatisfait de son apparence au secondaire (5).

Ainsi, l'insatisfaction ou l'insécurité que vivent de nombreux jeunes à l'égard de leur corps peut **faire diminuer leur participation au cours d'éducation physique et nuire à leur estime de soi ainsi qu'à leur plaisir de bouger**. Elle peut **également faire obstacle à l'adoption d'un mode de vie sain et actif** ainsi que **nuire à leur développement global** (5,6,7).

En encourageant le respect de l'intégrité et des différences des personnes, vous favoriserez le développement d'une image corporelle positive chez les jeunes et, par le fait même, leur bien-être global. Grâce à votre lien privilégié avec les élèves et les opportunités qu'offre le cours d'ÉPS, vous pouvez les aider à **être bien dans leur peau, à prendre soin de leur corps et de leur santé** et surtout **à découvrir le plaisir d'être actif régulièrement!**

Ce guide pratique vous outillera pour instaurer des environnements favorisant le développement d'une image corporelle positive chez les jeunes. Les différentes pistes d'action ainsi que les outils qui y sont proposés vous aideront à intervenir sans nuire auprès des élèves.



Comme le confirme un sondage mené en 2014 auprès de plus de 700 ÉEPS du Québec, la grande majorité des répondant.e.s ont mentionné être témoins et vivre des situations qui impliquent l'image corporelle (p. ex. moqueries ou rejet d'un élève en raison de son poids ou son apparence, adoption de comportements visant à contrôler ou modifier son poids, etc.) (8). En outre, plusieurs ont exprimé le besoin d'être mieux outillé.e.s et le souhait d'avoir accès à des pistes d'action concrètes sur la thématique de l'image corporelle.

Pour en savoir davantage sur les résultats du sondage, obtenez la version complète du rapport [en cliquant ici](#).

UNE IMAGE CORPORELLE POSITIVE:

un ingrédient clé d'un mode de vie sain et actif

QU'EST-CE QU'UNE IMAGE CORPORELLE POSITIVE ?

Avoir une image corporelle positive, c'est avoir une perception réaliste et globalement positive de son corps (pensées, jugements, émotions et sensations que l'on éprouve à l'égard de son corps). Cela fait référence à **la capacité d'une personne de voir son corps tel qu'il est dans le moment présent, d'en apprécier les forces et les particularités**. Une personne ayant une image corporelle positive sera en mesure de valoriser son corps pour ce qu'il est capable d'accomplir et non seulement pour l'image qu'il projette. Elle sera également plus encline à traiter son corps avec bienveillance en adoptant de saines habitudes de vie dans une perspective de santé et de bien-être plutôt que dans une perspective de contrôle du poids ou d'esthétisme (9).



L'image corporelle correspond à la **perception qu'une personne a de son propre corps** et à ce qu'elle **croit que les autres perçoivent** de son apparence.



L'adolescence constitue un moment clé dans le développement de l'image corporelle en raison des nombreuses transformations physiques et psychologiques.

COMMENT SE DÉVELOPPE L'IMAGE CORPORELLE ?

L'image corporelle est une composante importante de l'estime de soi et se construit par des interactions et des expériences vécues, positives ou négatives. Elle se développe très tôt dans l'enfance et au fil de la croissance en fonction des (10) :

- **caractéristiques physiques**
(forme du corps, traits du visage, etc.)
- **traits de personnalité**
(extraverti, gêné, anxieux, etc.)
- **expériences vécues**
(moqueries, survalorisation de son apparence, etc.)
- **environnements et milieux de vie**
(famille, école, exposition aux médias et aux réseaux sociaux, etc.)

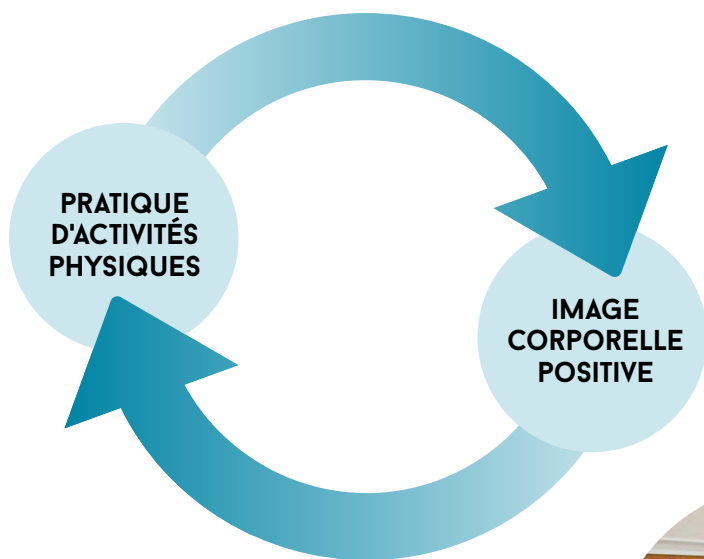
QUEL EST LE LIEN ENTRE L'IMAGE CORPORELLE ET LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES?

Le lien entre l'image corporelle et la pratique d'activités physiques est bidirectionnel. D'une part, la pratique régulière d'activités physiques peut représenter une occasion idéale pour favoriser le développement de l'estime de soi et d'une image corporelle positive chez les jeunes (11). Cependant, ces expériences doivent se produire dans un cadre sain pour éviter de produire l'effet inverse. Vivre des expériences positives et de qualité lors d'activités physiques aide les jeunes à valoriser leur corps pour ce qu'il est capable d'accomplir et non seulement pour l'image qu'il projette.

D'autre part, les jeunes qui développent une image corporelle positive et une bonne estime de soi sont plus enclins à s'investir pleinement dans une activité puisqu'ils ont davantage confiance en leur corps et en ses capacités (12). **Ne pas accepter et respecter son corps peut au contraire faire obstacle à un mode de vie sain et actif.**



Saviez-vous que les jeunes qui développent une image corporelle positive sont davantage en mesure de s'investir pleinement dans une activité physique et vivre un état de bien-être ?



POURQUOI TANT D'INSATISFACTION CORPORELLE?

L'insatisfaction corporelle est une problématique très répandue autant chez les jeunes du primaire que du secondaire.

- Au Québec, près de **90 %** des enfants de **8 à 12 ans** croient déjà qu'ils **pourraient modifier leur poids (4)**.
- Chez les enfants québécois de **9 à 14 ans**, on estime que plus de la moitié des filles **aimeraient être plus minces et qu'un garçon sur cinq aimerait être plus musclé (13)**.
- Selon l'Enquête québécoise sur la santé des **jeunes du secondaire** 2016-2017, on estime que **plus de la moitié d'entre eux sont insatisfaits de leur apparence, indépendamment de leur poids (5)**.

Pour atteindre une silhouette jugée idéale, les jeunes peuvent adopter des comportements nuisibles à leur santé comme sauter des repas, fumer ou s'entraîner de façon excessive (5). Chez certains, l'insatisfaction à l'égard du corps sera si importante qu'elle conduira à des troubles du comportement alimentaire (TCA) comme l'anorexie, la boulimie, l'hyperphagie boulimique, etc. Des ressources spécialisées sont requises pour leur diagnostic et leur traitement étant donné la complexité de ces troubles de santé mentale ainsi que leurs nombreuses conséquences sur la santé.*



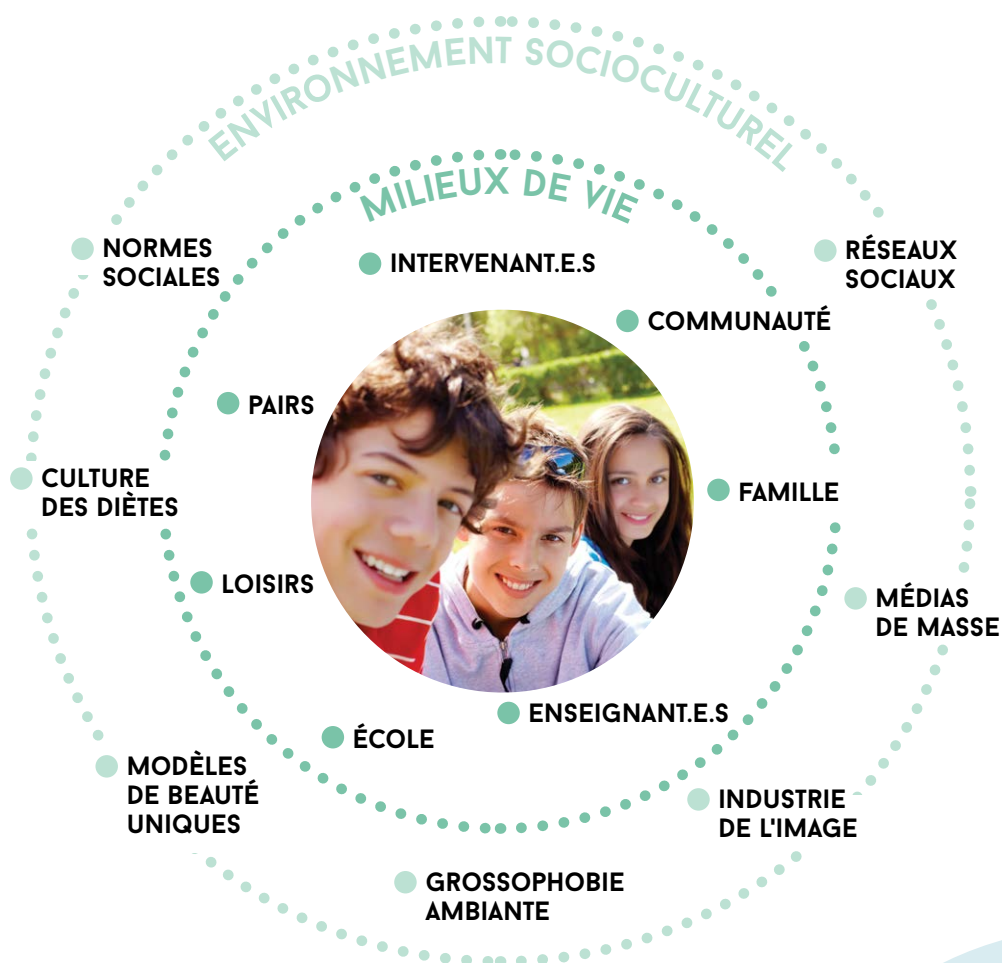
La majorité des adolescent.e.s (66 %) déclarent faire « quelque chose » concernant leur poids :

30 % tentent de le contrôler, 23 % essaient d'en perdre et 13 % tentent d'en gagner (5).



* Exemples de manifestations d'un TCA: refus de maintenir un poids normal, peur intense de grossir, restriction de l'apport énergétique, influence excessive du poids ou de la forme corporelle sur l'estime de soi, épisodes récurrents de crises de boulimie, recours à des comportements compensatoires (vomissements, pratique d'activités physiques de façon excessive, jeûne, etc.), souffrance marquée liée aux comportements alimentaires, comportements de vérifications de certaines parties du corps.

LES SOURCES D'INFLUENCE SUR L'IMAGE CORPORELLE DES JEUNES



AVIS

Utilisation des mots «gros» et «grosse»

Dans ce guide, les adjectifs descriptifs «gros» et «grosse», pour désigner des personnes/jeunes, sont utilisés sans aucune connotation péjorative.

DÉFINITIONS

Stigmatisation à l'égard du poids:

réfère aux stéréotypes sociaux et aux idées fausses concernant les personnes grasses. Ces stéréotypes sociaux et ces idées fausses incluent des croyances telles que les personnes grasses sont paresseuses, gênantes, négligées, non conformes, peu intelligentes, sans succès et ont un manque d'autodiscipline ou de maîtrise de soi (14).

Grossophobie: Ensemble des attitudes et des comportements hostiles qui stigmatisent et discriminent les personnes grasses, en surpoids ou obèses (15).

Les pressions sont très fortes dans notre société pour se conformer à des idéaux de corps minces et musclés. Les standards de beauté irréalistes, la stigmatisation à l'égard du poids véhiculée dans les médias ainsi que les publicités concernant la gestion du poids sont des exemples de facteurs qui contribuent à l'insatisfaction corporelle chez les jeunes. De plus, le fait que les écrans soient omniprésents dans la vie des jeunes les surexpose à des images irréalistes.

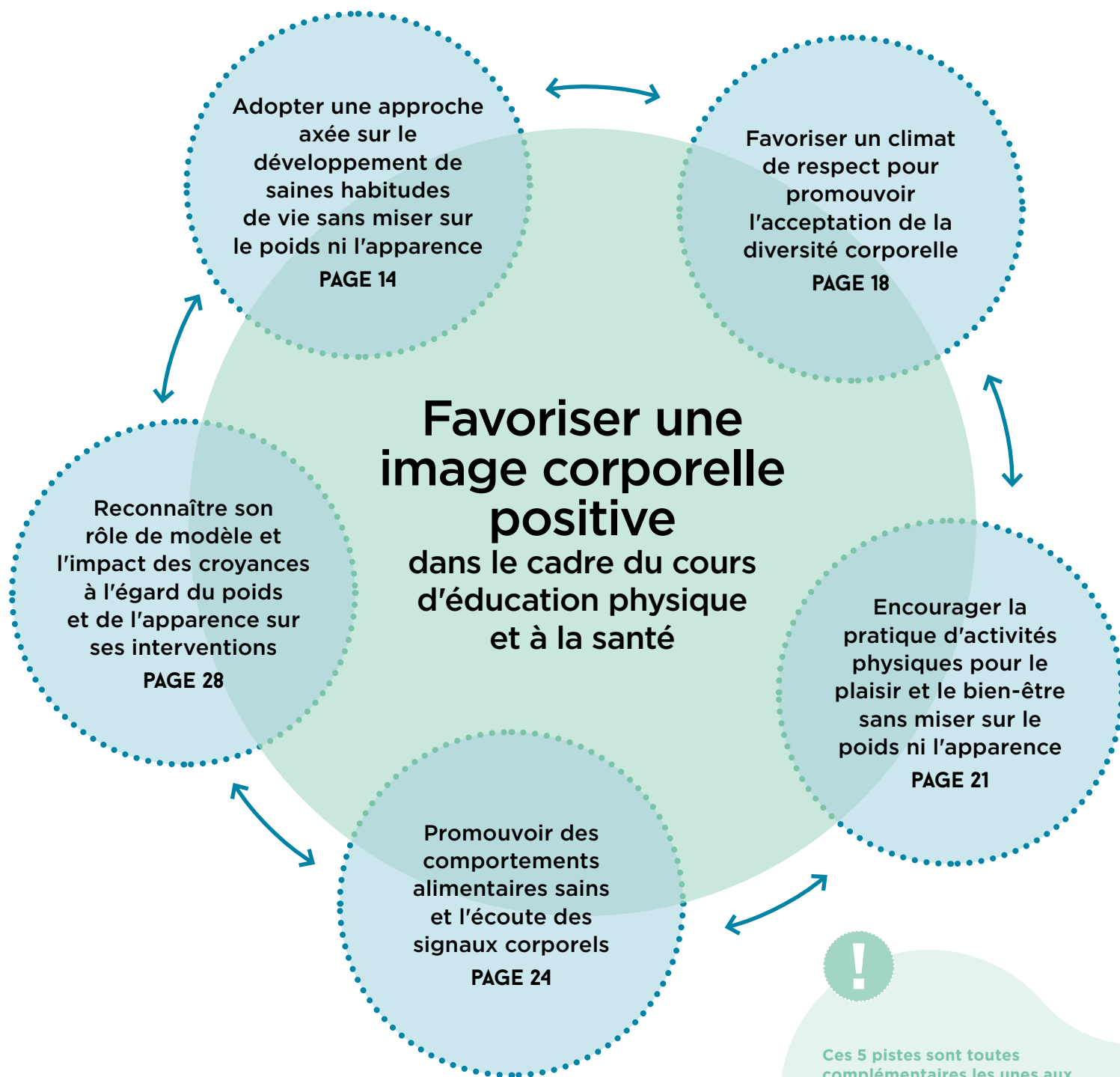
Ainsi, **par leurs attitudes et comportements, la famille, les enseignant.e.s et les pairs peuvent également entretenir cette problématique ou, à l'opposé, agir comme facteurs de protection.**

Votre influence est importante en tant qu'enseignant.e d'ÉPS!

Soutenir les jeunes dans leurs apprentissages, croire en leurs capacités et adopter des attitudes qui valorisent la diversité corporelle sont des éléments gagnants pour favoriser le développement d'une image corporelle positive.

5 PISTES D'ACTION

pour favoriser une image corporelle
positive dans le cadre du cours d'éducation
physique et à la santé



Ces 5 pistes sont toutes complémentaires les unes aux autres. L'ordre dans lequel elles sont présentées ne constitue pas un ordre de priorité.

Adopter une approche axée sur le développement de saines habitudes de vie sans miser sur le poids ni l'apparence

LE POIDS, UN SUJET DÉLICAT

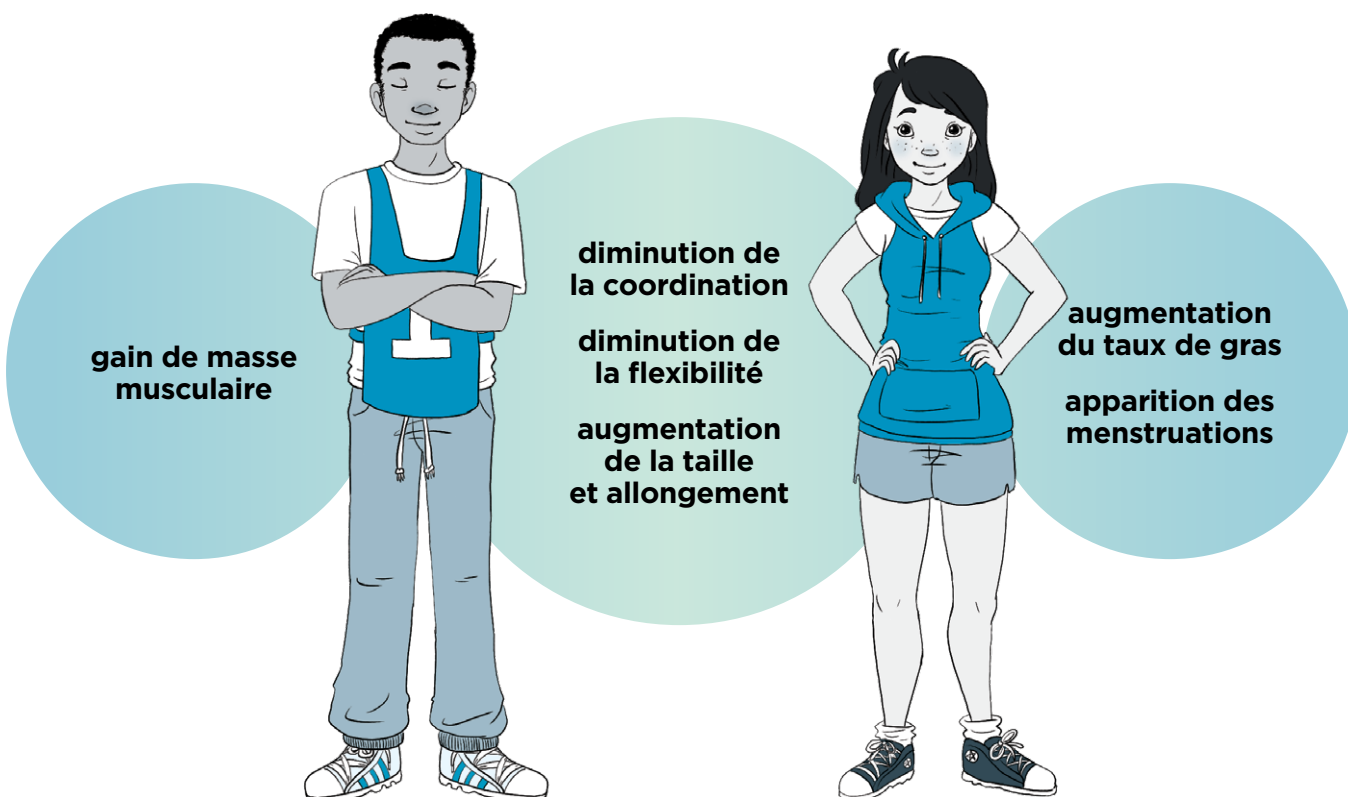
La grande proportion de jeunes préoccupés par leur poids et leur apparence ainsi que les préjugés envers le poids font de cet aspect un sujet délicat. Toutefois, il ne faut pas présumer que tous les jeunes sont préoccupés ou qu'ils le sont au même niveau.

De plus, à l'aube de leur adolescence, les jeunes sont curieux ou préoccupés par les changements corporels qui s'opèrent dans leur corps. Il est donc important de les rassurer en leur précisant, par exemple, que le développement de la masse musculaire et des courbes ne se déroule pas au même rythme d'un jeune à l'autre. Afin d'éviter d'amplifier une préoccupation chez les jeunes, il importe donc d'être prudent.e lorsqu'on parle de poids, d'apparence ou de changements corporels à l'adolescence.

Aborder les changements moteurs et morphologiques qui influencent la pratique d'activités physiques permet de mieux accepter ces transformations et leurs effets.



LA CROISSANCE DU CORPS ET SES TRANSFORMATIONS



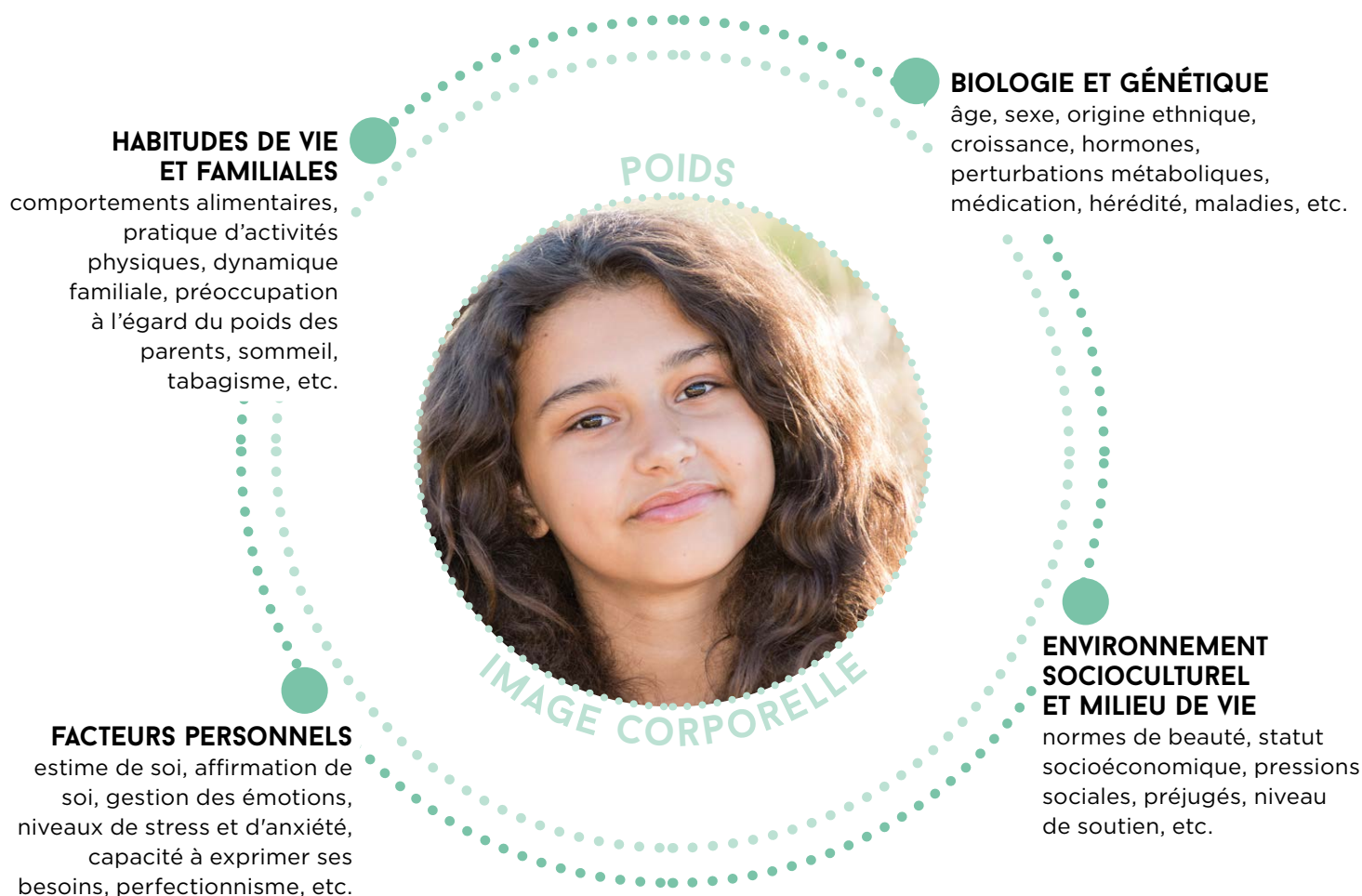


Adopter une approche axée sur le développement de saines habitudes de vie sans miser sur le poids ni l'apparence

LE LIEN ENTRE LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE, LES SAINES HABITUDES DE VIE ET LE POIDS

Est-ce que le poids ou l'apparence sont réellement des indicateurs d'une bonne santé? Afin d'éviter les jugements ou les comportements néfastes, il importe d'enseigner aux jeunes que le poids n'est pas nécessairement le reflet des habitudes de vie ni de la condition physique. En fait, la composition corporelle est influencée par de multiples éléments qui sont très complexes et sur lesquels un jeune a peu de contrôle: génétique, milieu socioéconomique, puberté, corps en transformation, choix des aliments offerts à la maison et à son établissement scolaire, prise de médicaments, maladie, aspects personnels, etc.

LES DÉTERMINANTS DU POIDS





Adopter une approche axée sur le développement de saines habitudes de vie sans miser sur le poids ni l'apparence

CHANGER DE CIBLE

Comme le poids est loin d'être le seul indicateur de la santé, il est important de considérer un ensemble de facteurs, dont les habitudes de vie (alimentation, activité physique, sommeil, etc.) et la santé mentale (gestion du stress, estime et affirmation de soi, etc.), pour juger de l'état de santé globale d'une personne. Peu importe le poids, il est démontré que **l'adoption de saines habitudes de vie et le maintien d'une bonne santé mentale** sont associés à une diminution significative du risque de mortalité, apportent des gains significatifs pour la santé et agissent comme facteurs de protection et de prévention des maladies chroniques (16, 17). Ainsi, même si la composition corporelle peut avoir un certain impact sur l'état de santé d'une personne, ce sont ses habitudes de vie, sa santé mentale et le milieu socioéconomique dans lequel elle évolue qui ont un lien beaucoup plus direct et fort sur sa santé (18). Il est donc faux de croire que nous avons pleinement le contrôle sur notre poids (19, 20) et que nous avons entièrement le pouvoir de modifier notre composition corporelle. Pour qu'ils se sentent bien dans leur tête et dans leur peau, mieux vaut encourager les jeunes à **miser sur ce qu'ils ont la possibilité de modifier : développer une bonne estime d'eux-mêmes, s'affirmer, adopter de saines habitudes de vie, etc.**



Peu importe leur poids, tous les jeunes gagnent à améliorer leurs habitudes de vie !

L'INDICE DE MASSE CORPORELLE CHEZ LES JEUNES: UNE MESURE À ÉVITER DANS LES COURS D'ÉPS

L'indice de masse corporelle (IMC) est un ratio entre le poids et la taille d'une personne. Il permet de calculer de façon approximative le risque pour la santé associé à une catégorie de poids. Toutefois, il s'agit d'une **mesure imprécise et complexe à interpréter** notamment chez les jeunes en pleine croissance. En effet, l'IMC ne tient pas compte de l'ethnie, de la composition corporelle (masse musculaire, ossature, répartition des graisses), ni des autres facteurs ayant une grande incidence sur la santé d'une personne (habitudes de vie, condition physique, situation socioéconomique, croissance, etc.). Il ne reflète donc pas nécessairement l'état de santé des individus.

Même si elle est encore utilisée par plusieurs professionnel.le.s de la santé, cette mesure n'est pas un indicateur suffisamment valide de l'état de santé individuelle d'une personne. Il est donc crucial de présenter ses limites aux jeunes qui y sont exposés et de discuter de façon critique de son utilisation (21).





Adopter une approche axée sur le développement de saines habitudes de vie sans miser sur le poids ni l'apparence

EN PRATIQUE

- **Démystifier** les croyances liées au contrôle et à la perte de poids si vous remarquez que des élèves ont des comportements à risque.
- **Quand vient le temps de se fixer des objectifs, s'assurer que** les jeunes choisissent des objectifs réalistes qui ne sont pas en lien avec leur poids ou leur apparence.
- **Rassurer** les jeunes en précisant que la croissance ne se déroule pas à un rythme régulier ou prévisible, ni à la même vitesse d'un jeune à l'autre (p. ex. une grande partie des changements surviendront entre 9 et 13 ans et jusqu'à 17 ans pour les corps féminins, puis entre 10 à 14 ans et jusqu'à 18 ans pour les corps masculins).
- **Faire connaître** les transformations du corps en mettant l'accent sur les aspects positifs de la croissance, tout en aidant les jeunes à reconnaître et à valoriser leur unicité.
- **Expliquer** les changements corporels ayant lieu lors de la puberté, les multiples déterminants du poids et la diversité des formats corporels.



Outils pour mettre en application cette piste

À l'intention des ÉÉPS

- Quiz en ligne
[*Le poids... fait-il la santé?*](#)

Outils et ressources d'ÉquiLibre pour aller plus loin:

À l'intention des ÉÉPS

- Formation en ligne
[*Favoriser une image corporelle saine durant l'enfance*](#)
- Formation en ligne
[*Favoriser une image corporelle saine à l'adolescence*](#)

À utiliser avec les jeunes

- Atelier pédagogique
[*Grandir, c'est-à-dire...*](#)
(4^e année du primaire)
- Atelier pédagogique
[*À chacun sa silhouette!*](#)
(1^{er} cycle du secondaire)
- Atelier pédagogique
[*Si tu veux, peux-tu vraiment?*](#)
(2^e cycle du secondaire)



PARTAGE DE PRATIQUE:

Pour expliquer les différences entre les jeunes petits, minces, grands ou gros, j'explique que nous grandissons chacun à notre rythme, en escalier. Une année, certains grandissent rapidement (grimpent plusieurs marches à la fois), tandis que d'autres prennent de la masse ou restent stables (sur la même marche). L'année suivante, ça peut être le contraire. C'est pourquoi dans une classe, il y a des jeunes plus développés ou plus musclés et d'autres, beaucoup plus petits.

Favoriser un climat de respect pour promouvoir l'acceptation de la diversité corporelle



Pas besoin d'avoir la même silhouette pour avoir du plaisir!



Comment puis-je adapter les situations d'apprentissage et d'évaluation pour faire vivre à chacun des jeunes des émotions positives et des réussites?

L'acceptation de la diversité corporelle et des différences est le point de départ pour que les jeunes pratiquent des activités physiques pour le plaisir, sans se soucier de ce dont ils ont l'air ou de ce que les autres pensent d'eux. La condition gagnante? Instaurer un climat de respect pour avoir du plaisir et se dépasser.

Chaque jeune, peu importe son poids, son apparence ou ses habiletés, doit être considéré et valorisé pour ses qualités et ses réalisations!

Tous les jeunes possèdent des talents, des attitudes et des qualités uniques qui leur permettent de bouger, de s'exprimer et de se dépasser. Chaque jeune, peu importe son apparence, peut s'adonner à l'activité physique!

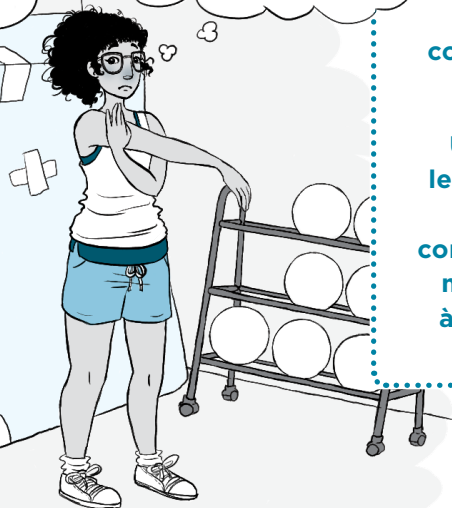
WOW, TU AS L'AIR EN FORME! AS-TU PERDU DU POIDS CET ÉTÉ?



JE SAVAIS QU'IL PENSAIT LUI AUSSI QUE J'ÉTAIS TROP GROSSE AVANT!



JE DEVRAIS PEUT-ÊTRE SAUTER MON DÎNER SI JE VEUX RESTER MINCE MOI AUSSI.



Un commentaire sur le poids ou l'apparence qui se veut positif, comme un compliment, peut faire du tort.

Un commentaire sur le poids ou l'apparence peut avoir des conséquences négatives, même s'il est adressé à une autre personne.





Favoriser un climat de respect pour promouvoir l'acceptation de la diversité corporelle

Même s'ils sont rarement faits dans le but de blesser, les commentaires sur le poids et l'apparence sont omniprésents et trop souvent banalisés. Au Québec, le poids serait le motif de violence et d'intimidation le plus souvent rapporté dans les écoles secondaires (2). Saviez-vous que dans notre société, les préjugés à l'égard du poids peuvent être plus fréquents que le racisme ou d'autres types de discrimination fondés par exemple sur l'orientation sexuelle et la religion (22, 23) ?

De plus, les commentaires sur le poids, reçus dans le cadre de la pratique d'activités physiques, peuvent diminuer le plaisir d'être actif et mener à une baisse du niveau de pratique, voire à l'évitement des cours d'ÉPS ou des activités parascolaires à visée sportive (24, 25).

Puisqu'ils construisent leur propre identité, les jeunes sont plus sensibles au regard des autres et auront parfois même tendance à juger leurs pairs qui n'ont pas une silhouette conforme au modèle unique de beauté (26). Selon une étude menée au Québec, un peu plus de la moitié des jeunes du secondaire ayant été intimidés par rapport à leur poids affirment se sentir moins bien dans leur peau et 45 % disent avoir développé une obsession par rapport à leur poids (2).



À quelle fréquence m'arrive-t-il d'être témoin de commentaires sur le poids ou l'apparence des jeunes ?

EN PRATIQUE

- **Intervenir** (individuellement ou en groupe) lorsqu'un jeune est victime de moqueries ou de commentaires en lien avec son poids en abordant les répercussions de ce manque de respect et en faisant respecter le plan de lutte contre l'intimidation de l'école. **Porter** une attention particulière aux jeunes qui s'isolent puisque l'isolement ou le retrait constituent des indicateurs de victimisation (27).
- **Éviter** de faire des commentaires sur le poids ou l'apparence d'un jeune ainsi que sur votre propre corps.
- **Démystifier** certaines croyances afin de réduire les préjugés et la stigmatisation à l'égard du poids.
- **Planifier** les contenus et les interventions dans le but de favoriser le bien-être et la réussite de tous en fonction des capacités uniques de chacun. Ceci permettra aux élèves de développer leur sentiment de compétence et d'efficacité personnelle et d'éviter d'être stigmatisés.
- **Miser** sur l'importance d'accomplir la tâche au meilleur de ses capacités, dans une optique d'amélioration et de dépassement de soi. **Éviter**, le plus possible, les situations axées sur la performance et suscitant la comparaison entre les pairs.
- **Sensibiliser** les autres intervenant.e.s de l'école aux conséquences néfastes des commentaires sur le poids et l'apparence.
- **Exposer** régulièrement les jeunes à des modèles de toute forme, taille et apparence à travers les images et les plateformes que vous leur proposez.



Favoriser un climat de respect
pour promouvoir l'acceptation de
la diversité corporelle

PARTAGE DE PRATIQUES:

Dans mes cours, j'ai développé un code vestimentaire qui permet aux élèves de porter les vêtements qu'ils souhaitent lors des activités. Depuis que j'ai établi ça, je remarque moins d'absences dans mes cours, surtout lors des activités aquatiques. Les jeunes sont plus à l'aise!

Lorsqu'on s'entraîne pour la course, je demande aux jeunes de courir un nombre de minutes et non une distance spécifique. Comme ça, tout le monde commence et finit la course en même temps. J'évite la comparaison en ne mettant pas l'accent sur la performance.



Outils pour mettre en application cette piste

À l'intention des ÉÉPS

- Capsules vidéo
[*Comment favoriser le respect et l'acceptation de la diversité corporelle dans les cours d'éducation physique et à la santé?*](#)
- Banque de photos
[*Place à la diversité corporelle!*](#)

À l'intention des jeunes

- Capsule vidéo
[*Mise sur ce que ton corps peut faire, pas sur ce qu'il a l'air!*](#)
- Outil de sensibilisation
[*Mise sur ce que ton corps peut faire, pas sur ce qu'il a l'air!*](#)

Outils et ressources d'ÉquiLibre pour aller plus loin

À l'intention des ÉÉPS

- Guide [*6 pistes d'action pour prévenir et réduire la violence et l'intimidation en lien avec le poids*](#)
- [*Capsules vidéo*](#) pour mieux intervenir lors d'une situation de violence ou d'intimidation en lien avec le poids

À utiliser avec les jeunes

- [*Ateliers pédagogiques et outils*](#) de la campagne annuelle
[*La Semaine Le poids? Sans commentaire!*](#)
(Tous les niveaux du secondaire)
- Atelier pédagogique
[*Mon unicité, c'est ma fierté!*](#)
(6^e année du primaire)
- Atelier pédagogique de l'édition en cours du [*Prix ÉquiLibre*](#)
(Tous les niveaux du secondaire)



Encourager la pratique d'activités physiques pour le plaisir et le bien-être sans miser sur le poids ni l'apparence

Pour amener les jeunes à être physiquement actifs, il est essentiel de leur faire vivre des émotions positives afin de susciter une passion pour la pratique d'activités physiques. Plutôt que d'insister sur des motivations telles que l'apparence ou la perte de poids, il faut miser sur le sentiment de réussite et la satisfaction que les jeunes en retirent!

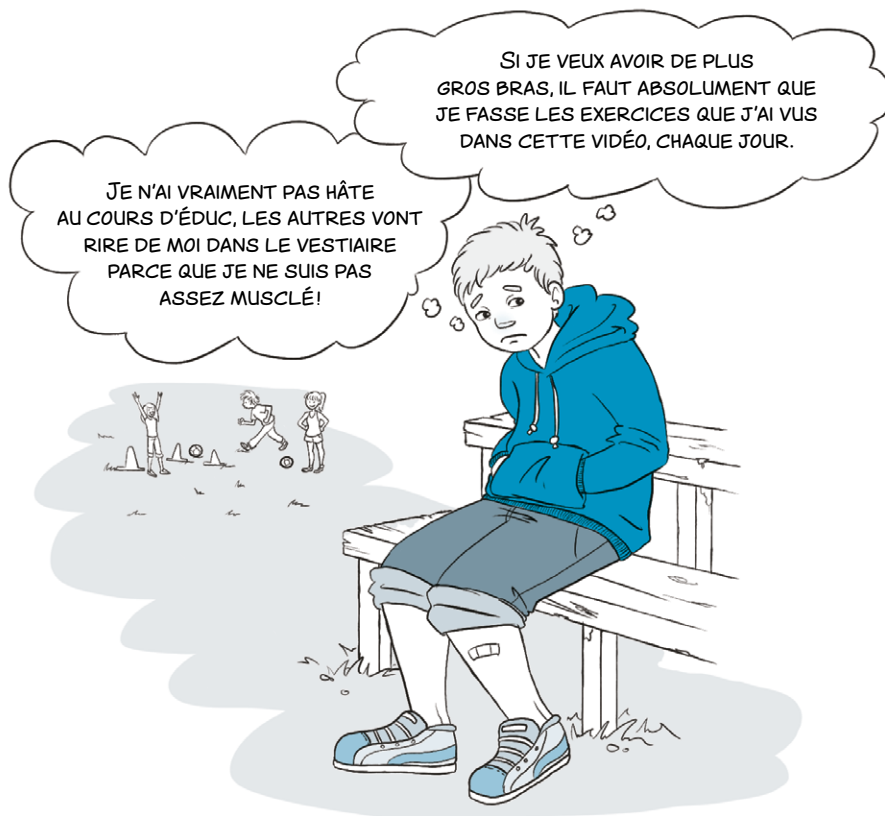
Comme le corps peut devenir le centre de l'attention ou la cible de jugements dans les cours d'ÉPS, vous avez la chance de faire comprendre aux jeunes que leur corps est un moyen qui leur permet de se réaliser pleinement lorsqu'ils misent sur ses forces et son potentiel plutôt que sur l'image qu'il projette. Ainsi, cela contribue à ce qu'ils entretiennent des sentiments plus positifs à l'égard de leur corps et développent une estime et une image corporelle plus positive (28, 12)!

L'insatisfaction corporelle peut mener à une pratique d'activités physiques excessive et non sécuritaire dans le but de modifier son apparence. À l'opposé, elle peut aussi mener à la diminution de ces activités pour éviter d'exposer son corps aux autres. Dans tous les cas, il est néfaste d'utiliser le désir de maigrir ou l'objectif de modifier son apparence comme source de motivation à être plus actif. Cela peut mener à :

- l'abandon de la pratique d'activités physiques ou à la diminution de la participation
- une baisse de l'estime de soi en raison de l'absence de résultats
- un isolement et le retrait pendant la pratique d'activités physiques
- la diminution du plaisir d'être actif

?

Selon vous, même après avoir fait de gros efforts pour s'entraîner, comment se sent le jeune qui n'obtient pas des abdos découpés ou celui qui n'atteint pas son objectif de perte de poids?





Encourager la pratique d'activités physiques pour le plaisir et le bien-être sans miser sur le poids ni l'apparence

MISER SUR LES NOMBREUX BIENFAITS

Il est important d'amener les jeunes à choisir des objectifs autres que ceux liés au poids ou à l'apparence (perte ou maintien du poids, gain de masse musculaire). Il faut aussi éviter de parler des retombées potentielles de certains exercices ou certaines méthodes d'entraînement sur la composition corporelle. Même en absence de perte de poids ou devant l'échec d'atteindre ses objectifs, quels qu'ils soient, la pratique régulière d'activités physiques confère de nombreux bienfaits physiques, psychologiques et sociaux. Ces bienfaits se font sentir autant dans le moment présent (p. ex. se défouler, partager un moment avec un.e ami.e ou découvrir un nouveau talent), qu'après (p. ex. être fier de soi, se sentir plus détendu ou avoir plus d'énergie pour compléter sa journée). Pour motiver les jeunes à pratiquer une activité physique et à participer aux cours, il faut miser sur les bienfaits ressentis à court terme et sur les apprentissages réalisés. Ceux-ci seront une source de motivation pour garder le cap vers un mode de vie sain et actif.

Selon l'organisme *Femmes et sport au Canada*, les filles font habituellement état d'un plus grand nombre d'obstacles à l'engagement et à la pratique d'activité physique au cours de leur vie que les garçons. Par exemple, une perception négative de leur apparence, le manque de confiance en leurs habiletés physiques, des préoccupations relatives au poids et un manque d'estime de soi peuvent être des obstacles majeurs à la pratique d'activités physiques chez les filles (29).

Pour encourager les filles à bouger davantage, il ne faut pas hésiter à miser sur leurs habiletés de leadership, le sentiment d'appartenance au groupe, l'entraide et les relations sociales qu'elles pourront expérimenter à travers la pratique d'activités physiques. Lorsque ces conditions sont réunies, plusieurs garçons qui se reconnaissent moins dans la façon dont les sports ou les activités physiques sont présentés traditionnellement pourraient aussi y trouver leur compte (30).



Est-ce que je prends le temps d'expliquer aux élèves les bienfaits de la pratique d'activités physiques ressentis à court terme ?





Encourager la pratique d'activités physiques pour le plaisir et le bien-être sans miser sur le poids ni l'apparence

EN PRATIQUE

- **Amener** les jeunes à valoriser leur corps et celui des autres pour tout ce qu'il peut accomplir plutôt que son apparence.
- **Conscientiser** les jeunes au bien-être qu'ils ressentent pendant et après une activité physique (p. ex. partager un moment avec un.e ami.e, découvrir un nouveau talent, être fier de soi, se sentir plus détendu, avoir plus d'énergie pour compléter sa journée, etc.).
- **Démystifier** les fausses croyances liées aux effets de la pratique d'activités physiques sur le contrôle du poids et de la silhouette (p. ex. perte de poids localisée en faisant un exercice spécifique). (pour les jeunes du 3^e cycle du primaire et du secondaire)
- **Inviter** les jeunes à choisir des objectifs qui ne visent pas une transformation de la composition corporelle puisqu'elle n'est pas nécessairement le reflet de leur niveau de pratique d'activités physiques, de leurs habitudes de vie ni de leur condition physique. Miser plutôt sur l'amélioration de la force, l'endurance, la flexibilité, la maîtrise stratégique, la coopération, par exemple.
- **Aider** les jeunes à développer leur jugement critique envers les standards de beauté en dénonçant les modèles uniques et non représentatifs de la réalité et les discours irréalistes véhiculés par l'industrie du conditionnement physique (se référer aux ateliers pédagogiques proposés dans les outils).
- **Être un modèle** pour les jeunes en normalisant qu'il est naturel d'être décoiffé, de transpirer et d'avoir chaud lorsqu'on est actif.

Outils pour mettre en application cette piste

À utiliser avec les jeunes

- Atelier pédagogique [Actif.ve à ma manière](#) (2^e et 3^e cycle du primaire)
- Atelier pédagogique [Voir le vrai, tout un défi!](#) (1^{er} cycle du secondaire)

Outils et ressources d'ÉquiLibre pour aller plus loin

À utiliser avec les jeunes

- Atelier pédagogique [Paraître: une raison d'être?](#) (1^{re} année du secondaire)
- Atelier pédagogique [Beauté à tout prix](#) (Tous les niveaux du secondaire)
- Atelier pédagogique [La vraie valeur d'une personne](#) (5^e année du primaire)



PARTAGE DE PRATIQUES:

Dans mon cours, j'avais la fâcheuse habitude d'encourager les efforts en misant sur les calories dépensées ou le fait d'avoir de beaux bras découpés... Je me suis rendu compte que cela était discriminatoire et n'avait pas d'impact sur l'intensité ni sur la participation des jeunes dans le cours. Dorénavant, je demande aux élèves de se choisir un défi personnel sur lequel ils veulent se concentrer durant la période. Ce défi peut être d'aider un.e camarade, ne penser à rien d'autre qu'au moment présent, avoir du plaisir, etc.

Quand je sais que les élèves doivent se rendre à un cours immédiatement après leur cours d'ÉPS, je leur donne un peu plus de temps pour se changer et prendre une douche, s'ils le veulent. J'ai remarqué qu'ils avaient tendance à participer plus puisqu'ils n'avaient pas peur d'avoir chaud!

Promouvoir des comportements alimentaires sains et l'écoute des signaux corporels

À notre époque au rythme effréné, nous faisons souvent les choses machinalement sans prendre le temps de nous demander ce dont notre corps a réellement besoin. Il est donc important d'aider les jeunes à être plus à l'écoute de leur corps et de leurs signaux : un exercice à faire autant durant les cours d'ÉPS qu'au quotidien, y compris lorsqu'ils mangent ! De plus, en respectant son corps et ses besoins, le développement d'une image corporelle positive et la bienveillance envers soi-même sont favorisés.

La pleine conscience est une pratique qui permet d'apprendre à se connecter à son corps et d'être à l'écoute de ses différents signaux et sensations dans le moment présent, sans jugement. Bien qu'elle soit simple et accessible, il peut être difficile de l'utiliser sur une base régulière. C'est pourquoi il importe de l'expérimenter avec les élèves pour qu'ils soient tentés de l'intégrer ensuite à leur quotidien !

!
Manger en pleine conscience permet de reconnaître plus facilement les signaux qui indiquent la faim et ceux qui indiquent le rassasiement.

!
Chaque corps a des besoins uniques et il existe diverses façons de s'alimenter sainement. Chacun développe ses expériences, ses croyances et sa façon de s'alimenter qui n'est pas nécessairement transférable à une autre personne.

Un mauvais conseil nutritionnel, aussi bienveillant soit-il, peut avoir des conséquences néfastes importantes. N'hésitez pas à diriger les élèves vers le professionnel approprié de votre milieu.

SIGNAUX DE FAIM ET DE RASSASIEMENT

L'écoute des signaux de faim et de rassasiement n'est pas une nouvelle mode alimentaire ou une nouvelle règle, mais plutôt une façon de respecter le fonctionnement naturel du corps. Il est normal de ne pas respecter parfaitement ses propres signaux en tout temps. Il est important de les reconnaître, d'en prendre conscience et de les respecter le plus souvent possible.

EXEMPLES DE SIGNAUX DE FAIM

- Sensation de vide, de creux dans le ventre
- Gargouillements ou bruits dans le ventre
- Plus grande envie ou appétit pour les aliments
- Diminution de l'énergie pour faire ses activités
- Difficulté à se concentrer
 - Maux de tête

EXEMPLES DE SIGNAUX DE RASSASIEMENT

- Absence de faim
- Sensation d'avoir mangé suffisamment
- Sensation de regain d'énergie
- Diminution de l'envie de manger
- Diminution de la vitesse à laquelle on mange
- Moins d'attrait pour les aliments



Promouvoir des comportements alimentaires sains et l'écoute des signaux corporels

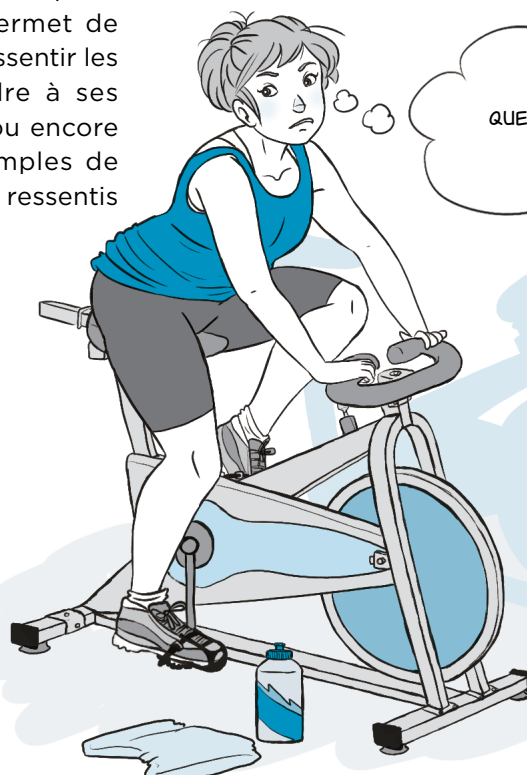
Si vous abordez des éléments liés à la saine alimentation dans le cours d'ÉPS, il est important de parler des aliments de façon positive en insistant sur l'équilibre et la variété. Autrement dit, aucun aliment à lui seul n'est gage de santé ou influencera la silhouette de son corps. Il est également important de souligner que la façon dont on mange et la relation que nous entretenons avec la nourriture sont des éléments tout aussi importants que le contenu de notre assiette. La saine alimentation ne se résume donc pas à la somme des nutriments que l'on ingère! La recette gagnante? Amener les jeunes à respecter leurs signaux de faim et de rassasiement en étant à l'écoute de leur corps et de ses besoins.



En associant la pratique d'activités physiques à la dépense calorique, les jeunes peuvent penser à tort que toutes les calories consommées doivent être dépensées. Cela peut sembler décourageant et avoir des effets négatifs sur leur relation avec les aliments et l'activité physique!

LES SIGNAUX DURANT LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Être à l'écoute de ses signaux lorsqu'on pratique une activité physique permet de mieux reconnaître ses limites, de ressentir les bienfaits procurés et de répondre à ses besoins. Avoir soif, être en sueur ou encore être essoufflé sont tous des exemples de signaux et sensations pouvant être ressentis lors d'une activité physique.



POUR «BRÛLER» LE GÂTEAU QUE J'AI MANGÉ, JE VAIS DEVOIR FAIRE DEUX HEURES DE VÉLO... ÇA VA ÊTRE DONC BIEN LONG!



Promouvoir des comportements alimentaires sains et l'écoute des signaux corporels

ATTENTION À LA PRIVATION!

Saviez-vous que parmi les jeunes du secondaire qui tentent de perdre ou de maintenir leur poids* :

46 %

ont déjà sauté des repas (5)

24 %

ont déjà suivi une diète (5)

Le désir de perdre du poids et les fausses croyances entourant l'alimentation peuvent pousser les jeunes à exclure certains aliments qu'ils jugent «engraissants». Pourtant, le contraire peut se produire : si on se prive de certains aliments considérés comme «mauvais», ils deviennent plus attirants et le risque de les surconsommer augmente. Pour cette raison, **mieux vaut éviter d'étiqueter les aliments comme «bons» ou «mauvais»**, tous les aliments ont leur place dans une saine alimentation! Il faut apprendre aux jeunes à être à l'écoute de leurs signaux de faim et de rassasiement pour savoir la quantité d'aliments dont ils ont besoin afin de combler leurs besoins en énergie.

ÊTRE PRUDENT.E DANS L'UTILISATION DU JOURNAL ALIMENTAIRE

Tenir un journal alimentaire peut comporter des effets non souhaités chez certains jeunes (32) : contrôle de l'alimentation, calcul des calories, exclusion de certains groupes d'aliments, etc. Avant de l'utiliser, mieux vaut user de prudence en se questionnant sur son efficacité à développer des compétences et considérer d'autres moyens pédagogiques qui permettraient d'aborder la saine alimentation (voir les outils proposés plus loin ainsi que la fiche 3 pour d'autres ressources).



Les régimes et la privation peuvent brouiller l'écoute des signaux corporels, ne favorisent pas un changement durable des habitudes alimentaires et, contrairement à ce que l'on peut croire, augmentent le risque de gain de poids en vieillissant (31).

* Dans l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017, 53 % des adolescent.e.s tentaient, au moment de l'enquête, de perdre ou de maintenir leur poids.



Promouvoir des comportements alimentaires sains et l'écoute des signaux corporels

EN PRATIQUE

- **Aider les jeunes à reconnaître et à respecter leurs signaux de faim** (perte d'énergie, difficulté à se concentrer, sensation de vide dans le ventre) **et de rassasiement** (absence de faim, regain d'énergie, ralentissement du rythme auquel le jeune mange).
- **Être à l'écoute** des préoccupations et désirs des jeunes et ne pas hésiter à diriger un jeune qui semble avoir une relation difficile avec la nourriture vers un.e professionnel.le. Si vous êtes inquiet.ète pour un élève en particulier, communiquez avec le.la professionnel.le approprié.e de votre milieu.
- **Développer le jugement critique** des jeunes par rapport aux conséquences de la privation et **démystifier** les fausses croyances liées à l'alimentation et aux régimes amaigrissants.
(pour les jeunes du 3^e cycle du primaire et du secondaire)
- **Encourager** les jeunes à pratiquer la pleine conscience dans leur quotidien (lorsqu'ils pratiquent une activité physique, lorsqu'ils mangent ou même lorsqu'ils se brossent les dents).
- **Communiquer** aux jeunes que manger sainement c'est avoir du plaisir en savourant une variété d'aliments, découvrir de nouvelles saveurs et partager de bons moments en famille ou entre ami.e.s.
- **Parler** aux jeunes des aliments de façon positive en décrivant les bienfaits d'une bonne alimentation en général plutôt que de parler des « mauvais aliments » ou de leurs caractéristiques négatives (engraissants, calories vides, etc.).

Outils pour mettre en application cette piste

À utiliser avec les jeunes

- Atelier pédagogique [*Quand la pleine conscience prend tout son sens!*](#)
(Tous les cycles du secondaire)
- Outil [*Détective Gargouillis*](#)
(1^{er} cycle du primaire)

Outils et ressources d'ÉquiLibre pour aller plus loin

À l'intention des EÉPS

- [*Outils de sensibilisation*](#) destinés aux adultes de la campagne annuelle la [*Journée internationale sans diète*](#)



PARTAGE DE PRATIQUE:

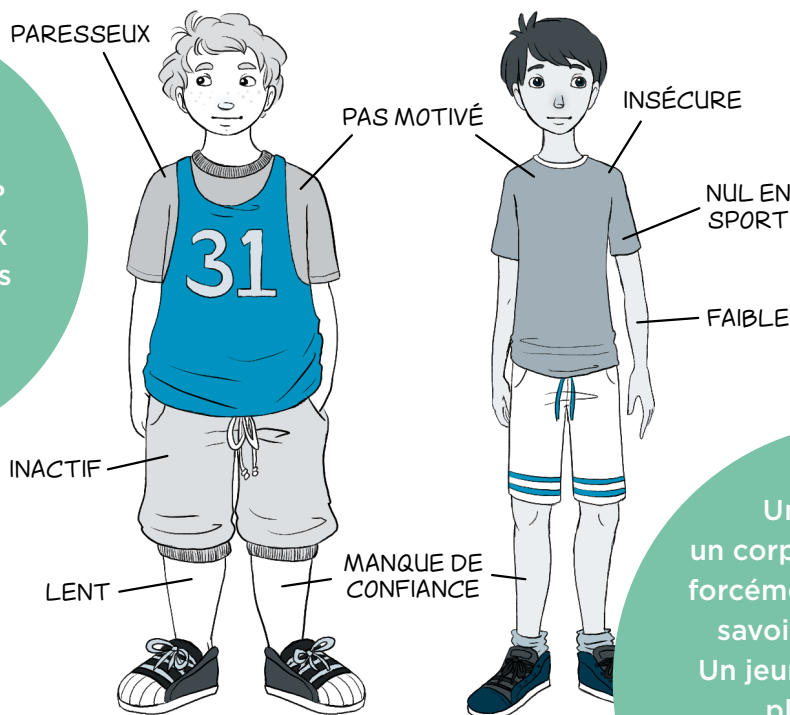
Lorsque des élèves me demandent si tel régime fonctionne, je leur demande: pensez-vous que ça pourrait être bon pour tout le monde de manger les mêmes aliments dans les mêmes quantités? Dans les cours, on voit que chaque personne a des besoins différents, c'est important de manger varié, de manger quand on a faim et d'arrêter quand on n'a plus faim!

Reconnaître son rôle de modèle et l'impact des croyances à l'égard du poids et de l'apparence sur ses interventions

Sans le vouloir et surtout sans vraiment en être conscient.e, nous posons tous des jugements positifs et négatifs sur les autres... C'est humain! L'important est d'en prendre conscience et de réfléchir à leurs répercussions potentielles sur nos attitudes, nos gestes et nos paroles afin d'intervenir sans nuire auprès des élèves (33).



Lequel de ces deux jeunes est le plus sédentaire? Lequel de ces deux jeunes passe le plus de temps à jouer à des jeux vidéo?



Un jeune ayant un corps plus mince a-t-il forcément de moins bons savoir-faire moteurs? Un jeune ayant un corps plus gros a-t-il nécessairement moins d'intérêt à participer au cours d'éducation physique?



Comment les caractéristiques physiques d'un jeune influencent-elles mes attentes envers le développement de ses savoir-faire moteurs et l'adoption d'un mode de vie sain et actif?

QU'EST-CE QU'UN PRÉJUGÉ?

Un préjugé est une croyance ou une opinion préconçue sur quelqu'un en fonction de certains critères personnels. Certains préjugés peuvent influencer positivement ou négativement les attentes des enseignant.e.s envers les jeunes. De plus, il est possible que les jeunes se comportent selon les attentes des enseignant.e.s (effet Pygmalion) (34).



Reconnaître son rôle de modèle et l'impact des croyances à l'égard du poids et de l'apparence sur ses interventions

EXEMPLES DE CROYANCES ET PRÉJUGÉS

Les personnes grosses ne sont pas en santé.

Il faut s'entraîner intensivement pour perdre du poids.

Les personnes grosses ne devraient pas consommer d'aliments plus caloriques (chocolat, croustilles, etc.).

Pour perdre du poids, il ne faut que changer ses habitudes et se prendre en main!

Avoir un poids santé, c'est juste une question de volonté!

On se rend compte qu'il s'agit de fausses croyances lorsqu'on comprend la multitude de déterminants qui peuvent influencer le poids d'une personne.

(voir la piste Adopter une approche axée sur le développement de saines habitudes de vie sans miser sur le poids ni l'apparence)

→ CONSÉQUENCES POSSIBLES

Sur vos interventions:

Juger le niveau d'activité physique d'un jeune ayant un corps plus gros en se basant sur son apparence.

Souhaiter qu'un jeune ayant un corps plus gros perde du poids, plutôt que de miser sur le bien-être et la santé de tous.

Surestimer les saines habitudes de vie des jeunes ayant des corps plus minces ou musclés et ne pas leur offrir de soutien en ce sens.

Ne pas intervenir lorsque les jeunes font des liens entre le poids et la consommation de certains aliments.

Laisser circuler de fausses croyances sur le poids, la santé et les saines habitudes de vie.

Sur les jeunes:

Le jeune victime de préjugés pourrait se sentir jugé et stigmatisé.

Les jeunes témoins risquent d'être tentés d'adopter des comportements nocifs pour leur santé afin de perdre du poids.

Les jeunes risquent d'adhérer à ces fausses croyances et de perpétuer des commentaires sur le poids et l'apparence.

Sur les milieux de vie:

Encourager la grossophobie ambiante.

Entretenir les normes sociales de beauté irréalistes.

Les jeunes qui se sentent jugés et stigmatisés par les autres en raison de leur format corporel ont une moins bonne estime de soi, une image corporelle plus négative et considèrent leur qualité de vie comme étant diminuée (35).

Vous êtes un adulte significatif pour les élèves. Vos **attitudes et comportements** à votre propre égard ainsi qu'envers les jeunes comptent beaucoup!

Dans ce contexte, profitez de votre rôle de modèle auprès des jeunes pour véhiculer des valeurs de respect qui encouragent l'acceptation de tous, la bienveillance et l'adoption d'un mode de vie physiquement actif.



Reconnaître son rôle de modèle et l'impact des croyances à l'égard du poids et de l'apparence sur ses interventions

EN PRATIQUE

- **Aider** les jeunes à développer leur confiance en eux et leur sentiment d'accomplissement en valorisant ce qui leur est propre et unique: leurs forces, leurs qualités et leurs efforts.
- **Se questionner** sur ses croyances et préjugés concernant le poids et se rendre compte de leurs incidences sur sa façon d'enseigner ou d'agir avec les jeunes.
- **Être un modèle** ne signifie pas d'être parfait ni d'avoir un corps parfait! Il s'agit plutôt d'inspirer les jeunes en étant authentique et en les aidant à adopter de **saines habitudes de vie** dans une optique de **plaisir**, de **santé** et de **bien-être**.
- **Prendre conscience** de sa relation avec son corps, la nourriture et sa pratique d'activités physiques pour éviter d'influencer ses interventions.
- **Démontrer des attitudes** telles que l'ouverture d'esprit pour favoriser l'inclusion sociale et aider les jeunes à s'accepter tels qu'ils sont.
- **Orienter** les conversations vers d'autres caractéristiques que le poids ou l'apparence d'une personne comme les forces et les qualités uniques de chacun.

PARTAGE DE PRATIQUES:

Je me suis aperçu que, sans le vouloir, j'insistais sur l'importance de bouger auprès des jeunes ayant des corps plus gros. Pourtant, même les jeunes minces peuvent passer beaucoup de temps à regarder la télé ou peuvent ne pas être suffisamment actifs! Maintenant, j'essaie toujours de transmettre les mêmes messages à tous les jeunes.

Quand je discute avec les jeunes de mon groupe, je leur dis que c'est normal de se trouver différents ou de ne pas se trouver aussi beaux que tel ou tel autre personne. Cette émotion peut aussi varier d'un jour à l'autre et l'important, c'est de toujours essayer de trouver quelque chose qu'on aime chez soi.

Outils pour mettre en application cette piste

À l'intention des ÉÉPS

- Quiz en ligne
[Le poids... fait-il la santé?](#)

Outils et ressources d'ÉquiLibre pour aller plus loin

À l'intention des ÉÉPS

- Formation en ligne
[Déconstruire les stéréotypes sexuels chez les enfants](#)
- Formation en ligne
[Déconstruire les stéréotypes sexuels chez les adolescent.e.s](#)
- Formation en ligne
[Favoriser une image corporelle saine durant l'enfance](#)
- Formation en ligne
[Favoriser une image corporelle saine à l'adolescence](#)

À utiliser avec les jeunes

- Atelier pédagogique
[Je fais mon cinéma](#)
(tous les cycles du secondaire)





Si un jeune vient se confier à vous et qu'il semble être très préoccupé par son poids, ses changements corporels ou même son alimentation, nous vous invitons à :

- ne pas laisser le poids ou la silhouette du jeune influencer votre intervention ;
- faire de l'écoute active et ne pas banaliser ce que le jeune vit ;
- mieux comprendre pourquoi le jeune vit ces préoccupations en vous interrogeant sur ses croyances, ses désirs, ses attitudes et ses intentions ;
- amener le jeune à comprendre qu'il existe une quantité infinie de formats corporels et de silhouettes et qu'aucun corps n'est mieux qu'un autre ;
- amener le jeune à réaliser qu'il a du pouvoir sur ses habitudes de vie, mais pas directement sur son poids, tout en reconnaissant les limites qu'impose le contexte familial et socioculturel dans lequel il vit ;
- amener le jeune à reconnaître ses croyances et préjugés concernant le poids et se rendre compte de leur impact sur son image corporelle, son estime de soi, ses comportements alimentaires et sa pratique d'activités physiques ;
- amener le jeune à développer son sens critique par rapport à la grossophobie ambiante et aux actes d'intimidation liés au poids et à l'apparence dont il est victime ou témoin ;
- diriger le jeune vers une ressource de l'école (infirmier.ère, psychologue) qui saura l'accompagner si vous ne vous sentez pas à l'aise d'intervenir auprès de lui.

CONCLUSION

Dans le contexte social actuel, aider les jeunes à être bien dans leur peau, à développer une image corporelle positive, à adopter un mode de vie sain et, surtout, à découvrir le plaisir d'être actifs régulièrement représente un défi de taille pour l'ensemble des intervenant.e.s et des enseignant.e.s! En tant qu'EÉPS, vous avez un grand potentiel d'influence sur les jeunes, ce qui vous confère le pouvoir d'agir pour favoriser chez eux une image corporelle positive et un développement global optimal.

Ce guide se veut complémentaire à votre pratique. Les pistes d'action vous sont proposées à titre de repères que vous pouvez consulter selon vos besoins, intérêts et situations vécues. Nous espérons qu'il vous sera utile pour enrichir votre enseignement.



RÉFÉRENCES

1. Kerner, C., Haerens, L., & Kirk, D. (2018). Understanding body image in physical education: Current knowledge and future directions. *European Physical Education Review*, 24(2), p.255-265.
2. Aimé, A., Leblanc, L. et Maïano, C. (2014). La stigmatisation et la discrimination par rapport au poids: Reflet d'une phobie collective face à l'obésité? . *Bulletin de santé publique. Association pour la santé publique du Québec*, vol.38, n o 1, p.3-4.
3. Puhl, R. M., Latner, J. D., O'Brien, K., Luedicke, J., Forhan, M., & Danielsdottir, S. (2016). Cross-national perspectives about weight-based bullying in youth: nature, extent and remedies. *Pediatric obesity*, 11(4), p.241-250.
4. Aimé, A., Bégin, C., Valois, P., Craig, W., Brault, M.-C. et Côté, M.-L. (2014). Environnement et discrimination à l'école primaire: quel est l'impact de ces facteurs sur les habitudes de vie et sur le poids d'enfants et de pré-adolescents?. *Communication présentée au FRQSC, Actions concertées sur le poids*, St-Jérôme, Québec.
5. Camirand, H. (2018). Statut pondéral, apparence corporelle et actions à l'égard du poids, *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Résultats de la deuxième édition. La santé physique et les habitudes de vie des jeunes*, [En ligne], Québec, Institut de la statistique du Québec, Tome 3, p.165-189.
6. Ledoux, M., Mongeau, L., et Rivard, M. (2002). Poids et image corporelle, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999*. Institut de la statistique du Québec, chap. 14, p. p.311-344.
7. Almeida, S., Severo, M., Araujo, J., Lopes, C. et Ramos, E. (2012). Body image and depressive symptoms in 13-year-old adolescents. *Journal of Pediatrics and Child Health*, vol. 48, no 10, p.E165-71.
8. Gagnon, J., Dufour, C., Trudel, J. et al. (2014). Résultats du sondage «Poids et image corporelle chez les jeunes: mieux comprendre la réalité et les besoins des enseignants en éducation physique du Québec». Québec: ÉquiLibre.
9. Dagenais, F., Dufour-Bouchard, A.-A., Trudel, J. (2014). Définition de l'image corporelle saine. Québec: ÉquiLibre.
10. Gagnier, N., (2007). *Miroir, miroir... je n'aime pas mon corps! Le développement de l'image corporelle chez les enfants, les adolescents et les adultes*. Vivre la vie... En famille. Les éditions La Presse.
11. Ginis, K. M., Bassett-Gunter, R. L., & Conlin, C. (2012). Body image and exercise. *The Oxford handbook of exercise psychology*, Oxford University Press, p.56.
12. Allen, C. P., Telford, R. M., Richard, D. T., & Olive, L. S. (2019). Sport, physical activity and physical education experiences: Associations with functional body image in children. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101572.
13. Dion, J., Hains, J., Vachon, P., Plouffe, J., Laberge, L., Perron, M. & Leone, M. (2016). Correlates of body dissatisfaction in children. *The Journal of pediatrics*, 171, p.202-207.
14. Obésité Canada. (2018). *Préjugés négatifs liés au poids*. [En ligne]. <https://obesitycanada.ca/fr/prejuges-negatifs-relies-au-poids/>
15. Grossophobie. *Dictionnaire Robert*.
16. Matheson, E. M., King, D. E., & Everett, C. J. (2012). Healthy lifestyle habits and mortality in overweight and obese individuals. *The Journal of the American Board of Family Medicine*, 25(1), p.9-15.
17. Warburton, D. E., Katzmarzyk, P. T., Rhodes, R. E., & Shephard, R. J. (2007). Evidence-informed physical activity guidelines for Canadian adults. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 32(S2E), S16-S68.
18. Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. (2007). *La santé autrement dit...Pour espérer vivre plus longtemps et en meilleure santé*. [En ligne]. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2006/06-245-02.pdf>
19. MacLean, P. S., Bergouignan, A., Cornier, M. A., & Jackman, M. R. (2011). Biology's response to dieting: the impetus for weight regain. *American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 301(3), R581-R600.
20. Tremblay, A., & Chaput, J. P. (2008). About unsuspected potential determinants of obesity. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 33(4), p.791-796.

RÉFÉRENCES

21. Dietz, W., Story, M., & Leviton, L. (2009a). Introduction to issues and implications of screening, surveillance, and reporting of children's BMI. *Pediatrics*, 124(Supplement1), S1-S2.
22. Puhl, R.M., Andreyeva, T. et Brownell, K.D. (2008). Perceptions of weight discrimination: Prevalence and comparison to race and gender discrimination in America. *International Journal of Obesity*, vol. 32, p.992-1000.
23. Bucchianeri, M. M., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Weightism, racism, classism, and sexism: shared forms of harassment in adolescents. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 53(1), p.47-53.
24. Faith, M.S., Leone, M.A., Ayers, T.S., Heo, M. et Pietrobelli, A. (2002). Weight criticism during physical activity, coping skills, and reported physical activity in children. *Pediatrics*, vol. 110, n° e23.
25. Puhl, R. M., & King, K. M. (2013). Weight discrimination and bullying. *Best practice & research Clinical endocrinology & metabolism*, 27(2), p.117-127.
26. Gagnon, J. et Trudeau C. (2018). *6 pistes d'action pour prévenir et réduire la violence et l'intimidation en lien avec le poids: Guide à l'intention des intervenants des écoles secondaires*. Québec: ÉquiLibre.
27. Jalbert Y.G. et Aimé A. (2019). *Prévenir et contrer l'intimidation à l'égard du poids dans votre école: guide de pratique à l'intention des enseignants et des intervenants scolaires et primaire du Québec*. Québec: Association pour la santé publique du Québec.
28. Abbott, B. D., & Barber, B. L. (2011). Differences in functional and aesthetic body image between sedentary girls and girls involved in sports and physical activity: Does sport type make a difference? *Psychology of sport and exercise*, 12(3), p.333-342.
29. Johnstone, L. et Millar, S. (2012). *Engagement actif des femmes et des filles. Aborder les facteurs psychosociaux*. Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique. Toronto. 52 p.
30. Amireault, S., Lemieux, M-C. et Massie C-L. (2014). *L'activité physique et sportive des adolescentes: bilan, perspectives et pistes d'action*. Kino Québec - ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Québec. 44 p.
31. Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Story, M. et Standish, A.R. (2012). Dieting and unhealthy weight control behaviors during adolescence: Associations with 10-year changes in Body Mass Index. *Journal of Adolescent Health*, vol. 50, p.80-86.
32. Palluy, J., Arcand, L., Choinière, C., Martin, C., et Roberge, M.-C. (2010). Réussite éducative, santé, bien-être: agir efficacement en contexte scolaire. Synthèse de recommandations. *Institut national de santé publique du Québec*.
33. Yager, Z., & O'Dea, J. (2010). A controlled intervention to promote a healthy body image, reduce eating disorder risk and prevent excessive exercise among trainee health education and physical education teachers. *Health Education Research*, 25(5), p.841-852.
34. Kohn PM. (1973). Relationships between expectations of teachers and performance of students (Pygmalion in the classroom). *J Sch Health*. Oct, 43(8), p.498-503.
35. Puhl, R.M. et Heuer, C.A. (2009). The stigma of obesity: A review and update. *Obesity*, vol. 17, p.941-964.

RESSOURCES ET INITIATIVES OFFERTES PAR ÉQUILIBRE

Depuis plus de 30 ans, ÉquiLibre s'active à déployer ses actions aux quatre coins du Québec afin de permettre aux jeunes et aux adultes de développer une image corporelle positive et d'atteindre leur plein potentiel de santé et de bien-être.

PROGRAMME D'INTERVENTION

Bien dans sa tête, bien dans sa peau (BTBP)

Un programme d'intervention qui a pour objectif de favoriser le développement d'une image corporelle positive et l'adoption d'attitudes et de comportements sains et sans stéréotypes à l'égard du corps, de l'alimentation et de l'activité physique chez les jeunes. Le programme cible à la fois les jeunes, leurs parents et les adultes qui les entourent et est diffusé dans les milieux scolaire (primaire et secondaire) et communautaire. Selon une étude menée par l'Institut national de santé publique du Québec, BTBP s'inscrit dans les meilleures pratiques établies pour la promotion de la santé et la prévention en milieu scolaire. Le programme se démarque autant par sa cohérence avec l'approche *École en santé* que par son accord avec des aspects du renouveau pédagogique.

[Cliquez ici](#) pour en savoir plus et pour télécharger gratuitement les ateliers du programme.

SOUTIEN À L'INTERVENTION

Formations continues

Des formations sont offertes aux intervenant.e.s jeunesse des milieux scolaire, communautaire, municipal et de la santé permettant d'optimiser les interventions reliées au développement d'une image corporelle positive et l'adoption de saines habitudes de vie chez les jeunes.

[Cliquez ici](#) pour en savoir plus sur l'offre de formations d'ÉquiLibre.

Outils

Plusieurs outils de sensibilisation et d'intervention sont disponibles aux intervenant.e.s jeunesse des milieux scolaire, communautaire, municipal, du sport, du loisir et de la santé permettant d'accompagner les activités de sensibilisation et d'intervention reliées au développement d'une image corporelle positive et l'adoption de saines habitudes de vie chez les jeunes.

[Cliquez ici](#) pour en savoir plus sur les outils d'ÉquiLibre.

CAMPAGNES SOCIÉTALES

À chaque année, ÉquiLibre mène des campagnes dans le cadre desquelles du matériel de sensibilisation et d'intervention est offert aux intervenant.e.s et aux enseignant.e.s œuvrant auprès des jeunes et des adultes.

[Cliquez ici](#) pour en savoir plus sur les campagnes d'ÉquiLibre.

RESSOURCES ET INITIATIVES OFFERTES PAR ÉQUILIBRE

ÉDUCATION POPULAIRE

Blogue monÉquilibre

Le blogue monÉquilibre vise à influencer positivement la relation que les personnes de tous âges entretiennent avec leur corps, la nourriture et l'activité physique. Rédigés par des professionnel.le.s de la santé, les billets de blogue permettent d'obtenir de l'information crédible sur l'image corporelle, le poids et les habitudes de vie.

Réseaux sociaux

Les différents réseaux sociaux de l'organisme sont des ressources de choix pour obtenir diverses informations et inspirations relativement à l'image corporelle. Vous y retrouverez notamment des contenus exclusifs développés par ÉquiLibre, des articles d'actualité, des nouvelles de nos partenaires et plus encore. Suivez-nous dès maintenant!

[Cliquez ici](#) pour accéder au blogue monÉquilibre.



Pour plus de détails concernant ces ressources offertes par ÉquiLibre, visitez www.equilibre.ca.

D'autres ressources et références pertinentes en lien avec l'image corporelle et les saines habitudes de vie [se trouvent ici](#) sous l'onglet *Autres outils pertinents*.