

Leçon 2 : Stress et image corporelle

Introduction

Cette leçon aide les élèves à comprendre les problèmes de santé mentale courants liés au stress et à une mauvaise image corporelle. Les élèves y apprennent à prendre davantage conscience des situations stressantes et que les gens peuvent réagir au stress de manières différentes. On y aborde aussi le recours à l'exercice comme moyen de lutter contre le stress.

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Le contenu de cette leçon, qui a trait au stress et à l'image corporelle, doit être abordé avec délicatesse. Les sujets potentiellement sensibles doivent être traités d'une manière appropriée au contexte de l'école, de la division scolaire et de la collectivité.

Les élèves examinent aussi des questions courantes au sujet de l'image corporelle et les facteurs qui influent sur celle-ci. Cette leçon propose une explication du lien entre l'alimentation et l'image corporelle. Elle offre aussi aux élèves d'examiner l'influence des médias sur l'image corporelle et le comportement des gens.



Résultats d'apprentissage spécifiques

- 11.SM.1** Trouver et mettre en pratique des stratégies positives en matière de santé pour faire face aux problèmes de stress, d'anxiété, de dépression et de troubles de l'alimentation.
- 11.SM.2** Examiner l'influence des médias sur l'image corporelle et le comportement.
- 11.SM.3** Examiner l'incidence et l'importance des pratiques de vie saine et active sur les problèmes de santé mentale et émotionnelle.



Principaux éléments de connaissance

- La santé mentale et émotionnelle est une composante essentielle du bien-être général.
- Les pratiques de vie saines, y compris la participation à l'activité physique, favorisent une bonne santé mentale et émotionnelle et réduisent le stress.
- Un corps sain peut être de toute forme et de toute taille.
- Les personnes qui ont une image corporelle positive tendent à avoir des comportements plus sains en matière d'alimentation que celles qui ont une image corporelle négative.



Questions essentielles

1. Comment l'exercice contribue-t-il à réduire le stress?
2. Quels sont les liens entre l'image corporelle et la santé mentale? Veuillez expliquer votre réponse.



Information générale

Faire face aux situations stressantes

Le stress peut être défini comme la réaction physiologique normale de l'organisme aux situations ou aux stimuli perçus comme « dangereux » pour lui (Stressfocus.com). La réaction au stress peut varier considérablement d'une personne à l'autre.

Les choix liés à un mode de vie sain ont une incidence positive sur notre habileté à faire face au stress et à gérer nos activités quotidiennes. Chacun peut acquérir des aptitudes à faire face au stress qui contribuent à une santé mentale optimale. Faire des choix sains en matière de comportement et rechercher du soutien lorsque nécessaire nous aident à mener une vie équilibrée.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Situations stressantes

Discuter avec les élèves de la définition du *stress*. Souligner que le stress peut susciter des sentiments puissants et déclencher des changements biologiques dans l'organisme. Inviter les élèves à suggérer des sentiments et des changements biologiques causés par le stress et inscrire leurs suggestions sur le tableau noir ou sur un graphique. Leurs suggestions comporteront sans doute des idées liées à la théorie de réaction au stress selon laquelle on peut « combattre ou fuir ». Cette théorie a été présentée aux élèves dans les années antérieures.

À partir de la stratégie d'apprentissage actif de la « roue messagère » (voir l'annexe E), répartir les élèves en six groupes. Inviter chaque groupe à se placer dans une partie de la salle de classe, et fixer au mur, près de chaque groupe, une affiche sur laquelle doit figurer l'un des en-têtes suivants :

- Les situations qui me fâchent
- Les situations qui me frustrant
- Les situations qui me rendre inquiet
- Les situations qui me rendent heureux

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Rappeler aux élèves que leurs réponses doivent être appropriées (p. ex., ne pas faire allusion à la sexualité) et éthiques et qu'elles ne doivent ni prêter à controverse ni blesser les autres.

- Les situations qui exigent beaucoup de temps
- Les situations qui coûtent cher

Demander à chaque groupe de prendre une ou deux minutes pour écrire ses réponses à la situation inscrite sur l’affiche placée devant lui. L’enseignant peut ou non faire jouer de la musique (quelque chose d’animé) pendant que les élèves se livrent à l’activité d’apprentissage.

Au signal, inviter les élèves à se déplacer vers l’affiche située sur leur droite. Accorder aux élèves au moins deux minutes pour répondre à la situation inscrite sur la nouvelle affiche.

Continuer la rotation jusqu’à ce que chaque groupe ait eu la chance d’écrire ses réponses aux situations inscrites sur les six affiches. Inviter ensuite le porte-parole de chacun des groupes à lire les réponses inscrites sur l’affiche placée devant le groupe. Discuter des similarités entre les idées proposées, des points de vue ou perceptions qui leur sont associés. Parmi les réponses proposées, inviter les élèves à faire la distinction entre les facteurs de stress *positifs* et les facteurs de stress *négatifs*.

Demander aux élèves de retourner à leur place. Avec l’ensemble de la classe, procéder à une séance de remue-méninges pour trouver des stratégies saines et appropriées permettant de faire face aux situations stressantes évoquées plus haut. Inviter les élèves à prendre des notes.

R É F É R E N C E S



Pour en savoir plus sur le stress, veuillez consulter les sites Web suivants :

Le Collège des médecins de famille du Canada. *Le stress – Pour mieux surmonter les difficultés de la vie.*

<www.cfpc.ca/French/cfpc/programs/patient%20education/stress/default.asp?s=l>.

*Columbia St. Mary’s MedicalMoment.org. “Gender Differences in Behavioral Responses to Stress: ‘Fight or Flight’ vs. ‘Tend and Befriend’”. 2003.

<www.medicalmoment.org/_content/healthupdates/dec03/187868.asp>.

*Stressfocus.com. “Discover the Basics of Stress”. Le 14 juillet 2007.

<www.stressfocus.com/stress_focus_article/stress-and-its-causes.htm>.

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l’appui du programme d’études des 11^e et 12^e années, à

<www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html>.

* anglais seulement



Information générale

Le stress peut être positif ou négatif

Un certain degré de stress n'est pas une mauvaise chose en soi et peut, dans certaines situations, contribuer à optimiser la performance. La personne soumise à trop peu de stress peut éprouver de la difficulté à prendre l'initiative de bien performer. Trop peu de stress peut se traduire par un sentiment d'ennui et de manque de défi. Un degré optimal de stress peut se traduire par une vivacité d'esprit et un dynamisme accrus.

Un degré de stress excessif, dans le sport par exemple, peut entraver la performance et atténuer le plaisir. Différentes situations peuvent engendrer un niveau de stress excessif, notamment :

- lorsqu'on nous demande de faire quelque chose qui va au-delà de nos habiletés perçues;
- lorsqu'on nous demande d'en faire trop en trop peu de temps;
- lorsque l'atteinte de nos objectifs se heurte à des obstacles inutiles.

Du point de vue de la performance sportive, le stress négatif :

- entrave le bon jugement et le contrôle subtil des muscles moteurs;
- transforme la compétition en menace plutôt qu'en défi;
- altère l'état d'esprit positif nécessaire à la compétition de haut niveau :
 - en favorisant une pensée négative;
 - en sapant la confiance en soi;
 - en limitant l'attention;
 - en interrompant le flux d'énergie;
- consomme de l'énergie mentale (p. ex., du fait de l'inquiétude) qui pourrait servir à se concentrer sur la technique efficace.

Très souvent, le stress est causé par la pensée négative. Nous sommes plus à même de bien performer si nous adoptons une attitude positive, si nous percevons toute nouvelle situation comme une occasion d'utiliser nos compétences à un niveau supérieur, que si nous percevons ou interprétons toute situation nouvelle ou difficile en nous disant que « nous sommes dans le pétrin ».

Exercice et stress

De nombreuses personnes ont recours à l'exercice comme principale stratégie de gestion du stress. L'exercice régulier permet d'éliminer les sous-produits des réactions au stress ou de relâcher les émotions. Les séances d'activité physique permettent aux muscles de

libérer l'énergie emmagasinée et de revenir à l'état de repos, ce qui réduit la tension. L'exercice stimule la sécrétion d'endorphine, une hormone qui agit sur l'humeur et qui procure un sentiment d'exultation et de joie.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Réaction physiologique à l'exercice

Inviter les élèves à consulter différents sites Web ou d'autres ressources pour rechercher les réactions physiologiques à l'exercice, qui en retour peuvent contribuer à réduire le stress, et à présenter les résultats de leurs recherches à la classe sur des fiches. Les élèves inscrivent une réaction physiologique (court titre) sur un côté d'une fiche et son explication de l'autre. Utiliser les fiches pour organiser des jeux en classe comme des chasses au trésor, des recherches de personne et autres.

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

On conseille à l'enseignant de :

- consulter les sites Web avant de les recommander aux élèves;
- vérifier la politique de l'école ou de la division concernant la bonne utilisation d'Internet.

RÉFÉRENCES



Voici un exemple de site Web utile pour cette activité d'apprentissage :

Randolfi, Ernesto A. "Exercise as a Stress Management Modality", *Optimal Health Concepts*.
<www.OptimalHealthConcepts.com/ExerciceStress.html>. (anglais seulement)

Voir aussi :

Association canadienne pour la santé mentale. *Le stress*.

<www.cmha.ca/bins/content_page.asp?cid=2-28&lang=2>

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11^e et 12^e années, à

<www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html>.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Inventaire des indicateurs de bien-être

Inviter les élèves à répondre à une enquête sur le bien-être (comme celle présentée au DR 4-SM) afin d'apprendre à mieux connaître les situations ou les comportements stressants qu'ils sont susceptibles de rencontrer ou d'adopter un jour ou l'autre. Les inviter à répondre à la même enquête à différentes étapes du cours et à comparer leurs résultats ou à se demander si leurs réponses seraient ou non les mêmes d'une journée à l'autre.

Inviter les élèves à recourir à une stratégie de type penser-préparer-partager (voir l'annexe E) pour réfléchir à la question susceptible de les concerner, et à discuter, deux par deux, des moyens à prendre pour s'améliorer à pareil égard.



Se reporter au DR 4-SM : Inventaire des indicateurs de bien-être.

RÉFÉRENCES



Pour des idées sur la façon de faire face au stress, veuillez vous reporter à des sites Web pertinents dont ceux-ci :

Santé Canada. *Santé mentale-Gestion du stress*. <www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/life-vie/stress-fra.php>

Mindyourmind.ca. <www.mindyourmind.ca>. (anglais seulement)

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11^e et 12^e années, à <www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html>.



Information générale

Image corporelle

L'image corporelle est liée à l'estime de soi et au concept de soi et est façonnée par les expériences passées, que ces dernières soient positives (comme la performance athlétique) ou négatives (comme le fait d'avoir été victime de violence ou d'intimidation ou d'avoir une déficience). L'image corporelle peut être source de préoccupations pour les garçons et pour les filles quelle que soit leur apparence physique. L'image corporelle est liée à notre façon de réagir aux expériences passées et présentes et ne se réduit pas simplement à une question de poids, de taille et de masse musculaire. Il est important de ne pas présupposer que l'adolescent de forte taille aura une image corporelle négative et que celui de taille mince aura une image corporelle positive.

Les élèves sont souvent prompts à parler d'image corporelle et peuvent lancer des débats concernant la taille, des parties du corps, le type de corps idéal et autres sujets du même genre. Pour écarter toute possibilité de lutte de pouvoir, il faut éviter de s'empêtrer dans des débats portant sur « le bon type de corps » et « le poids corporel idéal » ou dans des questions touchant à la prévention de l'obésité. Lorsque l'on discute d'image corporelle avec des adolescents, il est important de ne pas aborder les questions de taille ou de poids corporel individuel ou optimal, car, en réalité, l'image corporelle a trait à la façon dont nous nous sentons vis-à-vis de notre corps et de nos expériences de vie.

Qu'est-ce que l'image corporelle?

L'image corporelle commence à se former très tôt et peut être déterminée par l'attitude de nos parents, de nos soignants et de nos pairs et par nos expériences de vie. Nous assimilons souvent l'image corporelle à l'apparence physique, au charme et à la beauté.

L'image corporelle a trait à la façon dont nous nous sentons par rapport à notre corps et à la façon dont nous croyons que les autres perçoivent notre corps. Il arrive dans certains cas que notre point de vue ne soit pas objectif.

Il faut se rappeler que personne n'a le même corps. Nous avons tous des gènes différents, qui déterminent nos traits faciaux, la forme de notre corps, notre taille et notre poids. Même si nous mangions tous la même chose et faisons tous autant d'exercice, nous n'en aurions pas plus la même apparence physique.

Le poids corporel idéal est celui qui nous permet de nous sentir forts et énergiques et de vivre une vie saine. La personne qui possède un corps sain a suffisamment d'énergie, par exemple, pour passer du temps avec des amis, faire du sport et se concentrer sur ses études ou sur son travail. Il faut encourager les élèves à éviter de comparer leur physique à celui de leurs amis ou des personnes qu'on nous montre dans les publicités et à la télévision. Les élèves n'ont pas à se servir de graphiques, de formules ou de tableaux pour connaître leur poids corporel idéal. Ils doivent plutôt prendre des repas équilibrés et riches en aliments nutritifs et faire régulièrement de l'exercice d'intensité modérée à vigoureuse.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Questions courantes au sujet de l'image corporelle

À titre de stratégie visant à stimuler la réflexion des élèves, placer dans un sac un certain nombre de questions au sujet de l'image corporelle (voir le DR 5-SM). Diviser les élèves en autant de groupes qu'il y a de questions et inviter chaque groupe à piger une question pour en discuter. Demander aux élèves de chaque groupe de désigner un porte-parole, un secrétaire et un rapporteur en vue de présenter au reste de la classe les réponses à la question choisie.



Se reporter au DR 5-SM : Questions courantes au sujet de l'image corporelle pour des exemples de questions que les élèves sont susceptibles de se poser à ce sujet ainsi que pour des suggestions de réponses.

Information générale



Quelle est l'importance du problème de l'image corporelle?

Une mauvaise image corporelle accroît les risques de comportements extrêmes. Les recherches révèlent qu'une préoccupation accrue à l'égard de leur apparence et que l'insatisfaction par rapport à leur corps expose les gens à un risque accru d'adopter des pratiques dangereuses visant à maîtriser leur poids et leur taille (p. ex., régime alimentaire extrême et pratique compulsive de l'exercice). De tels comportements peuvent conduire à d'autres comportements plus néfastes encore qui peuvent pousser la personne à se nourrir de manière désordonnée ou à développer des troubles de l'alimentation.

STATISTIQUES CANADIENNES SUR LES TROUBLES DE L'ALIMENTATION

- Une étude récente indique qu'en Ontario 27 % des jeunes filles de 12 à 18 ans manifestent des troubles de comportement liés à l'alimentation ou au poids. (Jones et coll.)
- Les troubles de l'alimentation sont maintenant la troisième maladie chronique la plus courante chez les adolescentes. (Adolescent Medicine Committee)
- Selon Santé Canada, presque une fille sur deux et presque un garçon sur cinq de 10^e année ou bien suit un régime alimentaire ou désire perdre du poids. (King, Boyce et King, chap. 7)

En quoi diffère une image corporelle positive d'une image corporelle négative?

Nous avons de notre corps une image positive lorsque cette image est réaliste et que nous aimons notre corps tel qu'il est. Avoir une image corporelle positive signifie comprendre qu'un corps sain et attrayant peut être de toute forme et de tout poids et que l'apparence physique révèle peu de choses du caractère ou de la valeur d'une personne. Avoir une image corporelle positive signifie aussi que nous savons faire la distinction entre l'appréciation de notre corps et l'estime de soi, et que nous ne nous préoccupons pas de manière excessive des questions de nourriture, de poids et de calories. Le choix d'un mode de vie sain et actif a une incidence positive sur notre attitude à l'égard de notre corps.

Une image corporelle négative peut être à l'origine de troubles plus graves dont la peur d'une dysmorphie corporelle ou d'une dysmorphie musculaire :

- La **peur d'une dysmorphie corporelle** est une préoccupation démesurée concernant un défaut « imaginaire » de l'apparence physique (c.-à-d., la personne s' imagine avoir un problème d'apparence physique non perceptible aux yeux des autres). Les sujets de préoccupation les plus courants sont le nez, la peau et les cheveux, mais il peut aussi s'agir d'autres parties du corps. Ce trouble peut être une cause de stress chez les personnes concernées, ainsi que pour la famille et les amis. En plus de consacrer beaucoup de temps à s'inquiéter du trait corporel ou de la partie de leur corps qui est l'objet de leur obsession, les personnes atteintes de ce trouble souffrent d'anxiété ou de dépression et peuvent même éviter les situations sociales. Certaines ont même eu recours à la chirurgie plastique pour « régler » le problème, ce qui au bout du compte

n'a fait qu'aggraver la situation car la cause sous-jacente à leur préoccupation n'a pas été traitée.

- La **peur d'une dysmorphie musculaire** (parfois aussi appelée **bigorexie**) est le fait d'être démesurément préoccupé par l'idée ou le sentiment d'avoir des muscles trop peu développés ou trop faibles. Afin de remédier à une telle perception d'elles-mêmes, les personnes qui souffrent de ce trouble consacrent souvent un temps excessif à l'entraînement au gymnase et ne parviennent jamais, malgré cela, à se sentir suffisamment bien dans leur peau. La dysmorphie musculaire est plus fréquente chez les hommes, mais s'observe aussi chez les femmes.

Ces troubles peuvent être traités à condition de trouver un soutien adéquat.

Quels sont quelques-uns des facteurs qui ont une incidence sur l'image corporelle?*

Qu'elle soit négative ou positive, l'image corporelle est façonnée par toute une gamme de facteurs :

- L'image corporelle est déterminée en partie par les normes de la société et de la culture dans lesquelles nous vivons. De même, les commentaires des membres de la famille, des amis et des autres à propos de notre corps ou du leur, qu'ils soient positifs ou négatifs, influent sur notre image corporelle.
- L'estime de soi a une incidence sur la façon dont nous percevons notre corps et est liée à l'évaluation que nous faisons de nos aptitudes physiques, de nos compétences professionnelles, de nos habiletés en communications interpersonnelles, de notre rôle familial et de notre image corporelle.
- Une faible estime de soi peut se manifester si les normes corporelles « idéales » ne sont pas atteintes; elle risque de donner lieu une perception erronée de la taille, à des idées erronées concernant la forme corporelle et des sentiments négatifs à l'égard de son propre corps.

IMAGE CORPORELLE POSITIVE ET NÉGATIVE *

- Les personnes qui ont une image corporelle positive :
 - sont confiantes en elle-mêmes, énergiques, pleines de vitalité et s'évaluent positivement;
 - manifestent charme et beauté;
 - ont confiance dans leur corps et le respectent;
 - s'expriment librement avec leur corps, indépendamment de leur poids.
- Les personnes qui ont une image corporelle négative :
 - ne sont pas satisfaites de leur apparence physique;
 - se sentent observées et jugées;
 - accordent trop d'importance à leur apparence physique lorsqu'elles s'évaluent elles-mêmes;
 - se préoccupent maladivement de leur corps;
 - éprouvent des sentiments de honte ou de gêne.

* Source : Sheena's Place. "Body Image", *Education and Outreach*. <www.sheenasplace.org/index.php?page=body_image>. Adapté avec l'autorisation de l'auteur.

- Une image corporelle négative peut résulter d'antécédents de violence (physique ou sexuelle), du taquinage par des amis ou des membres de la famille, de changements de vie comme l'entrée dans une nouvelle école ou le déménagement dans une nouvelle ville et de tout changement physique qui accompagne la puberté, de tout problème médical, intervention chirurgicale ou blessure sportive. L'exposition à des images de corps idéalisés peut aussi avoir une incidence négative sur l'image corporelle.
- Les problèmes d'image corporelle et l'insatisfaction par rapport à son propre corps rendent la personne à risque de développer des troubles alimentaires.
- Les personnes qui souffrent d'anorexie ou de boulimie se perçoivent souvent comme plus grosses qu'elles ne le sont réellement, ce qui aboutit à une image corporelle négative et à des comportements à risque accrus en matière d'alimentation.
- Les comportements à risque en matière d'alimentation sont associés à la dépression, à la diminution de la confiance en soi, à des sentiments accrus d'anxiété, à l'impression de ne pas être attrayant et à une préoccupation constante vis-à-vis de son poids. En d'autres mots, l'image corporelle négative peut constituer un problème de santé mentale important.
- Il arrive que les personnes qui ont une image corporelle négative :
 - vérifient à l'excès leur apparence physique (en se pesant, se mesurant ou en essayant des vêtements);
 - camouflent leur taille et leurs formes en portant des vêtements amples et encombrants;
 - évitent les situations sociales qui les rendent trop conscientes de leur apparence physique;
 - évitent d'exposer leur corps (en ne portant ni maillot de bain ni shorts par exemple).

Quel est le lien entre l'alimentation et l'image corporelle?

Il existe un lien entre les comportements alimentaires et l'image corporelle. En général, les troubles de l'alimentation sont le reflet de conflits internes liés à la nourriture ou à la taille et à la forme corporelle. Ces troubles sont toutefois plus complexes que le simple fait d'avoir un gros appétit ou de mauvaises habitudes alimentaires.

La gamme de sentiments et de comportements associée à l'alimentation et à l'image corporelle constitue un vaste continuum (Gannett Health Services).

- À l'une des extrémités du continuum, les comportements alimentaires sains sont associés au sentiment de confiance dans la forme et la taille de son corps.
- À l'autre extrémité, les comportements alimentaires désordonnés sont associés à une préoccupation vis-à-vis de l'apparence physique et à un effort en vue de modifier sa taille en se concentrant sur l'alimentation.

Les troubles de l'alimentation sont notamment l'anorexie mentale, la boulimie et la frénésie alimentaire :

- **l'anorexie mentale** se caractérise par la crainte de prendre du poids et la restriction sévère de l'apport alimentaire, qui peut aboutir à un amaigrissement important;
- **la boulimie** implique la tentative d'éviter de prendre du poids ou de gérer son poids par des comportements compensatoires fréquents comme le vomissement;
- **la frénésie alimentaire** correspond à une prise alimentaire importante (accompagnée d'un sentiment de perte de maîtrise de soi) non accompagnée de vomissements.

Il faut toutefois souligner que « les troubles de l'alimentation ne correspondent pas toujours exactement à ces catégories et qu'ils peuvent prendre des formes diverses, allant de troubles légers à sévères. Il est important de traiter ces troubles quel que soit leur degré de gravité afin de réduire le risque de problèmes de santé à court et à long terme ». (Gannett Health Services).

La prochaine activité d'apprentissage offre aux élèves l'occasion d'examiner le lien entre les comportements alimentaires et l'image corporelle.

RÉFÉRENCES



Pour des définitions de l'image corporelle (positive ou négative) et des facteurs qui influent sur celle-ci, et pour de l'information sur les liens entre les comportements alimentaires et l'image corporelle, veuillez consulter les sites Web suivants :

Centre de santé du Réseau de Jeunes Autochtones. *Les désordres alimentaires*. <www.ayn.ca/health/french/eatingdisorders.aspx>.

CorpSense : Centre canadien pour l'éthique dans le sport. « Développer une image corporelle positive », *Athlètes*. 2005. <www.bodysense.ca/athletes/m_body_image_f.html>.

---. « Qu'est-ce que la dysmorphie musculaire? », *Athlètes*. 2005. <www.bodysense.ca/athletes/m_body_dysporphia_f.html>.

*Brown University. "Nutrition: Body Image", *Health Education*. <www.brown.edu/Student_Services/Health_Services/Health_Education/nutrition/bodyimage.htm>.

*Butler Hospital. "What Is Body Dysmorphic Disorder?", *The Body Image Program*. <www.butler.org/body.cfm?id=123>.

*College of Education and Human Ecology, The Ohio State University. "Muscle Dysmorphia", *Body Image and Health Task Force (BIHTF)*. <http://hec.osu.edu/bitf/muscle_dysmorphia.htm>.

*Gannett Health Services, Cornell University. "The Eating and Body Image Continuum", *Nutrition and Eating Problems*. 2004. <www.gannett.cornell.edu/top10Topics/nutrition-eating/continuum.html>.

*National Eating Disorders Association (NEDA). *Eating Disorders Information*. 2002. <www.nationaleatingdisorders.org/p.asp?WebPage_ID=294>.

*Sheena's Place. "Body Image", *Education and Outreach*. <www.sheenasplace.org/index.php?page=body_image>.

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11^e et 12^e années, à <www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html>.

* anglais seulement

(suite)

RÉFÉRENCES (suite)



Pour d'autres statistiques canadiennes sur les troubles de l'alimentation, veuillez vous reporter aux rapports suivants :

Agence de santé publique du Canada. *Rapport de surveillance de la santé des femmes : Troubles de l'alimentation*. <www.phac-aspc.gc.ca/publicat/whsr-rssf/chap_20_f.html>

Comité de la médecine de l'adolescence, Société canadienne de pédiatrie. « Les troubles de l'alimentation chez les adolescents : Les principes de diagnostic et de traitement », *Paediatrics and Child Health* 3.3 (1998) : p. 189-192. (anglais seulement)

* Jones, Jennifer M., et coll. "Disordered Eating Attitudes and Behaviours in Teenaged Girls: A School-Based Study", *Journal de l'Association médicale canadienne*, n° 165.5 (2001) : p. 547-552. (anglais seulement)

King, Alan J. C., William F. Boyce et Matthew A. King. *Tendances dans la santé de la jeunesse canadienne : Les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire*, Ottawa, Ontario : Santé Canada, 1999. Disponible sur le site Web de l'Agence de la santé publique du Canada, à <www.phac-aspc.gc.ca/dca-dea/7-18yrs-ans/index_f.html>.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Comment l'image corporelle peut-elle influencer sur la santé de la personne?

Demander aux élèves de réfléchir et de répondre à la question suivante : Comment l'image corporelle peut-elle influencer sur la santé de la personne? Noter leur réponse en vue d'une discussion en classe.

Inviter les élèves à examiner un continuum illustrant la gamme des comportements et des attitudes liés à l'alimentation et à l'image corporelle. Les personnes qui ont une image corporelle positive tendent à manifester des comportements alimentaires plus sains que celles qui ont une image corporelle négative. Il est toutefois possible pour une personne donnée de se trouver en différents points du continuum à différents moments de sa vie.

RÉFÉRENCES



Des exemples de continuum de comportements alimentaires et d'image corporelle sont disponibles sur plusieurs sites Web :

Santé-Canada. *Aliments et nutrition : Une image positive de soi et de son corps*. <www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/leaders_image-chefs_image-fra.php>.

* Barke, Sheri. "Eating Issues and Body Image Continuum", *Student Nutrition (and Body Image) Action Committee (SNAC)*. 2002.

<www.snac.ucla.edu/pages/Resources/Handouts/HOEatingIssues.pdf>.

* Gannett Health Services, Cornell University. "The Eating Issues and Body Image Continuum", *Nutrition and Eating Problems*. 2004.

<www.gannett.cornell.edu/downloads/CHPE/Continuum.pdf>.

* anglais seulement

(suite)

RÉFÉRENCES (suite)



Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11^e et 12^e années, à www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Améliorer son image corporelle

Il existe toute une gamme de stratégies pouvant aider les gens à améliorer la perception de leur apparence physique. Utiliser la stratégie d'apprentissage actif « La roue messagère » (voir l'annexe E). Inviter les élèves à répondre aux questions suivantes (données à titre d'exemples) :

1. Nommez trois façons d'améliorer son image corporelle.
2. Comment pouvez-vous modifier votre type physique?
3. Si vous connaissez des personnes qui comparent continuellement leur apparence à celle des autres, que pourriez-vous dire ou faire pour les aider?
4. Comment la participation à l'activité physique peut-elle contribuer à une image corporelle positive?

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Si quelqu'un souffre de troubles de l'alimentation, il est important de se rappeler que les thérapies et le counseling axés sur l'image corporelle peuvent faciliter les changements liés aux comportements alimentaires et aider la personne à surmonter ses symptômes d'alimentation désordonnée ou ses troubles de l'alimentation.

RÉFÉRENCES



L'article qui suit sur l'amélioration de l'image corporelle peut être utile :

Brown University. "Nutrition: Body Image", *Health Education*.

<www.brown.edu/Student_Services/Health_Services/Health_Education/nutrition/bodyimage.htm>. (anglais seulement)

Pour de plus amples renseignements, veuillez vous reporter aux sites Web suivants :

Initiative vraie beauté Dove. *Fonds d'estime de soi Dove*. 2007.

<www.initiativevraiebeaute.ca/flat2.asp?id=6962>.

Sur ce site vous trouverez des ressources gratuites sur l'éducation aux médias, l'image corporelle et l'estime de soi. Vous y trouverez aussi le Programme Dove de vraie beauté pour les écoles, conçu tout particulièrement à l'intention des enseignants, et une série de films accompagnés de feuillets d'activités à faire en classe.

(suite)

RÉFÉRENCES (suite)



Réseau Éducation-Médias. <www.media-awareness.ca>.

Le Réseau Éducation-Médias est un organisme canadien à but non lucratif. Son site Web offre une vaste collection de ressources en éducation aux médias et à Internet. Le Réseau Éducation-Médias s'associe à la Fédération canadienne des enseignantes et enseignants pour présenter chaque année la Semaine nationale de l'éducation aux médias.

National Eating Disorders Association (NEDA). *Eating Disorders Information*. 2002. <www.nationaleatingdisorders.org/p.asp?WebPage_ID=294>. (anglais seulement)

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11^e et 12^e années, à <www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html>.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Option A : Messages des médias

Cette activité d'apprentissage vise à mieux sensibiliser les élèves à l'influence des médias sur le public et au rôle que les élèves peuvent jouer pour se protéger et protéger les autres de cette influence en créant dans leur école une culture respectueuse de l'apparence physique. Les élèves peuvent se prendre en main en refusant d'accepter les messages que les médias tentent de leur imposer.

Les enseignants peuvent s'inspirer de certaines des conclusions d'une enquête sur les effets de l'exposition aux médias de masse et aux préoccupations relatives au poids corporel pour amorcer un débat en classe.

EXPOSITION AUX MÉDIAS DE MASSE ET PRÉOCCUPATIONS RELATIVES AU POIDS CORPOREL

Voici les conclusions d'une étude portant sur l'exposition aux médias de masse et les préoccupations relatives au poids corporel réalisée auprès de jeune filles de la 5^e à la 12^e année (Field, et coll., p. 5) :

- 69 % des répondantes affirment que les illustrations des magazines influent sur l'idée qu'elles se font du corps idéal, et 47 %, qu'elles souhaitent perdre du poids en raison des mêmes illustrations.
- Les jeunes filles qui lisent fréquemment les magazines de mode sont deux ou trois fois plus susceptibles que les autres :
 - de suivre un régime amaigrissant en raison d'un article de magazine;
 - de s'exercer pour perdre du poids en raison d'un article de magazine;
 - d'avoir l'impression que le contenu des magazines influe sur leur idée du corps idéal.

R É F É R E N C E S



Pour en savoir plus sur cette enquête, veuillez consulter l'article suivant :

Field, Alison E., et coll. "Exposure to the Mass Media and Weight Concerns among Young Girls", *Pediatrics* 103.3 (mars 1999) : e36. Disponible sur le site Web de l'American Academy of Pediatrics à <<http://pediatrics.aappublications.org/cgi/reprint/103/3/e36>>

Voir aussi :

Réseau Education-Médias.

<www.media-awareness.ca/francais/index.cfm>.

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11^e et 12^e années, à

<www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html>.

Option B : Fonds d'estime de soi Dove (revue cinématographique)

Cette activité d'apprentissage vise à aider les élèves à acquérir une pensée critique vis-à-vis des médias et des efforts déployés par les médias pour influencer les personnes de tout âge. Les élèves peuvent visualiser un à trois courts clips (*Matraquage, Evolution* et *Amy*) en se rendant sur le site Web suivant : Initiative vrai-beauté Dove. « La galerie de films Estime de soi Dove », *Le fonds d'estime de soi Dove*, 2007 : <www.initiativevraiebeaute.ca/dsef07/t5.aspx?id=9480>.

R E M A R Q U E P O U R L ' E N S E I G N A N T

Ces films devraient être visionnés et sélectionnés par l'enseignant. Après chaque film, l'enseignant peut présenter aux élèves une série de questions à débattre. Les feuillets de l'enseignant contenant les questions se rapportant à chacun des films sont disponibles à l'adresse suivante :

Initiative vrai-beauté Dove. « Nouveaux outils pour éducateurs », *Le fond d'estime de soi Dove*. <www.initiativevraiebeaute.ca/dsef07/t5.aspx?id=11737>.

DR 4–SM : Inventaire des indicateurs de bien-être*

Directives

Les réponses aux questions qui suivent servent d'indicateurs de la santé et du bien-être et décrivent comment les gens se sentent et se comportent. L'usage assidu de cet inventaire vous aidera à mieux vous connaître. Il peut aussi vous servir de journal pour suivre votre propre évolution en regard de ces indicateurs.

Nom _____ Classe _____ Date _____

Veuillez cocher la réponse qui décrit le mieux votre état d'esprit en regard de chacune des questions suivantes.		Tout à fait	Assez	À peine	Pas du tout
1.	Vous êtes-vous senti bien orienté et l'esprit clair aujourd'hui?				
2.	Vous êtes-vous senti reposé au réveil ce matin?				
3.	Vous êtes-vous senti énergique et prêt à agir aujourd'hui?				
4.	Vous êtes-vous senti plein de force aujourd'hui?				
5.	Vous êtes-vous senti en mesure de relever les défis aujourd'hui?				
6.	Vous êtes-vous senti heureux aujourd'hui?				
7.	Vous êtes-vous senti en mesure de conserver votre sens de l'humour aujourd'hui?				
8.	Vous êtes-vous senti sur le point de « perdre les pédales » ou d'avoir des accès de rage ou des explosions de colère aujourd'hui?				
9.	Était-il agréable d'être en votre compagnie aujourd'hui?				
10.	Vous-êtes vous senti stressé au cours de la journée?				
11.	Vous êtes-vous senti en mesure de gérer votre stress aujourd'hui?				
12.	Vous êtes-vous senti en mesure d'assumer vos responsabilités aujourd'hui?				
13.	Avez-vous l'impression de vous être bien entendu avec vos professeurs aujourd'hui?				
14.	Avez-vous l'impression d'avoir apprécié votre vie de famille aujourd'hui?				
15.	Avez-vous l'impression de vous être bien entendu avec vos amis aujourd'hui?				
16.	Vous êtes-vous senti en confiance aujourd'hui?				
17.	Étiez-vous bien dans votre corps aujourd'hui?				
18.	Étiez-vous en mesure d'accomplir votre travail aujourd'hui?				
19.	Avez-vous ressenti des symptômes dérangeants aujourd'hui?				
20.	Vous êtes-vous senti vulnérable à la maladie aujourd'hui?				

(suite)

*Source : Brain Injury Resource Center <www.headinjury.com>. Adapté avec l'autorisation du Centre.

DR 4–SM : Inventaire des indicateurs de bien-être (suite)

Évaluez plus à fond votre état de bien-être en répondant aux questions qui suivent.		
21.	Quel a été l'événement le plus stressant de la journée?	
22.	Comment y avez-vous réagi?	
23.	Votre réaction a-t-elle contribué à améliorer les choses ou à les empirer ou la situation est-elle demeurée la même?	
24.	Qu'est-ce qui vous a procuré le plus de détente aujourd'hui?	
25.	Combien de temps avez-vous consacré à votre propre bien-être aujourd'hui?	
26.	Cela a-t-il contribué à améliorer votre journée ou à empirer les choses?	
27.	De quoi avez-vous eu à vous réjouir aujourd'hui?	
28.	De quoi avez-vous eu à être reconnaissant aujourd'hui?	
29.	Avez-vous manqué d'appétit aujourd'hui?	
30.	Avez-vous commencé la journée par un déjeuner nourrissant?	
31.	Combien de repas avez-vous pris aujourd'hui?	
32.	Est-ce normal pour vous? (Reportez-vous à la question précédente.)	
33.	Vos repas étaient-ils bien équilibrés?	
34.	Combien de collations avez-vous prises aujourd'hui?	
35.	Ces collations étaient-elles saines?	
36.	Combien d'eau avez-vous bue aujourd'hui?	
37.	Combien de boissons caféinées (p. ex., café, thé ou soda) avez-vous consommées aujourd'hui?	
38.	Avez-vous pris des médicaments ou consommé des drogues aujourd'hui?	

(suite)

DR 4–SM : Inventaire des indicateurs de bien-être (suite)

39. Combien de minutes au total avez-vous consacrées à chaque type d'activité aujourd'hui?

Type d'activité	Minutes
Légère	
Modérée	
Vigoureuse	
Étirement/entraînement contre résistance	
Autre :	

40. Comment se compare votre niveau d'activité physique d'aujourd'hui par rapport à celui d'hier?

<input type="checkbox"/>	Activité accrue	<input type="checkbox"/>	Activité réduite	<input type="checkbox"/>	Aucun changement d'activité
<input type="checkbox"/>	Suis resté au lit	<input type="checkbox"/>	Suis resté à la maison	<input type="checkbox"/>	Autre :

41. Je me suis couché à _____. Je me suis réveillé à _____ (dernier réveil)

DR 5–SM : Questions courantes au sujet de l'image corporelle

Voici quelques-unes des questions courantes soulevées en classe par les élèves au sujet de l'image corporelle :

- Comment savoir quel est mon poids santé?
- Quel régime alimentaire est vraiment efficace?
- Quelle est la cause des troubles de l'alimentation?
- Comment puis-je aider un ami qui souffre de trouble de l'alimentation?

L'information qui suit peut être utile aux enseignants qui doivent répondre à des questions similaires en classe. Elle se fonde sur une approche qui vise à ne causer aucun préjudice et qui est considérée comme la meilleure pratique à adopter pour la prévention des troubles de l'alimentation.

Comment savoir quel est mon poids santé?

Il existe différents tableaux et formules servant à déterminer le poids santé. En réalité le mode de vie d'une personne donnée est bien plus utile qu'un nombre sur une échelle ou un tableau pour déterminer son poids santé. Nous avons tous une forme et un poids corporels déterminés par nos gènes et différents de ceux des autres. Nous sommes faits pour avoir différentes quantités de muscles, d'os et de graisses, qui déterminent notre composition corporelle et notre poids. Le poids santé optimal d'une personne donnée est celui qu'atteint son corps lorsqu'elle adopte un mode de vie intégrant une alimentation saine et équilibrée et l'activité physique régulière.

Quels que soient notre poids et notre forme corporelle, notre corps a besoin d'aliments nutritifs et d'activité physique quotidienne pour être fort et sain. Si c'est là votre mode de vie, alors soyez certain que votre poids peut être qualifié de poids santé.

Quel régime alimentaire est vraiment efficace?

La question du régime alimentaire porte à confusion car les médias, qui s'efforcent de vendre des idées et des produits, bombardent le public d'information à ce sujet. La première chose à savoir est que les régimes alimentaires peuvent être dangereux, tout particulièrement pour les jeunes, car la croissance des os, des organes et du cerveau dépendent des éléments nutritifs que reçoit le corps. Les régimes alimentaires qui limitent l'apport de nourriture en-deça des besoins corporels peuvent en fait diminuer la croissance interne et l'efficacité du métabolisme (le taux auquel l'organisme brûle l'énergie). Cela ne signifie pas que l'organisme a besoin de beaucoup d'aliments prêts à manger ou de friandises pour être en santé, mais plutôt que le meilleur régime alimentaire (ou plan alimentaire) pour les jeunes doit être équilibré et varié, que les aliments doivent être consommés avec modération et qu'il ne faut ni sauter de repas ni omettre certains aliments ou groupes d'aliments.

(suite)

DR 5–SM : Questions courantes au sujet de l'image corporelle (suite)

Si vous croyez ne pas avoir un poids santé, parlez-en à votre médecin et à vos parents. De nombreux adolescents sont parfaitement sains mais ne sont pas à l'aise avec les changements corporels naturels qui surviennent à la puberté. Votre médecin peut vous aiguiller vers une diététicienne s'il le juge vraiment nécessaire. Si vous souhaitez modifier un aspect quelconque de votre alimentation et examiner quel régime alimentaire serait le plus sain pour vous, examinez d'abord vos habitudes alimentaires. Prenez-vous des repas et des collations nutritifs qui incluent tous les groupes alimentaires? Dans la négative, vous devriez peut-être revoir votre mode de vie ou vos comportements alimentaires. Si vous avez l'habitude de sauter des repas, d'attendre d'être affamé et de choisir à la hâte des aliments peu nutritifs (riches en gras saturés ou en sucre), vous devriez faire des choix alimentaires plus sains, *et non commencer un régime alimentaire.*

Si vous êtes persuadé de devoir suivre un régime alimentaire, posez-vous plutôt la question suivante : « Suis-je physiquement actif chaque jour? » Si ce n'est pas le cas, vous devriez réfléchir sur la façon d'intégrer un programme d'exercice régulier à votre mode de vie.

Quelle est la cause des troubles de l'alimentation?

Il n'existe pas de raison unique pour laquelle un jeune développe un trouble de l'alimentation, tout comme personne n'est à l'abri de développer un tel trouble. Nous entendons surtout parler de jeunes femmes qui développent de tels troubles, mais, en réalité, les filles, les garçons, les hommes et les femmes de toute appartenance ethnique et de toute origine sociale peuvent souffrir de troubles de l'alimentation et de problèmes liés à l'image corporelle. Les chercheurs ont montré que le fait de suivre un régime alimentaire expose les gens à un risque accru de développer un trouble de l'alimentation car, combiné à d'autres facteurs, il peut être à l'origine de comportements en vertu desquels la personne concernée n'est plus à l'écoute des signes corporels de la faim et de la satiété.

En général, les gens perdent la maîtrise de leur relation avec la nourriture et leur propre corps (en limitant leur apport alimentaire, en faisant trop d'exercice ou en succombant à des épisodes de frénésie alimentaire) en raison de sentiments sous-jacents (comme l'anxiété, la colère, la tristesse, la culpabilité, la peur ou une perte) qui doivent être reconnus et examinés. Parfois, les événements stressants ou les expériences traumatisantes peuvent aussi produire des sentiments désagréables auxquels les jeunes ne savent pas comment réagir. Quelles que soient les raisons sous-jacentes, les habitudes alimentaires désordonnées et les troubles de l'alimentation sont des problèmes graves qu'il ne faut ni ignorer ni minimiser.

(suite)

DR 5–SM : Questions courantes au sujet de l’image corporelle (suite)

Si vous croyez souffrir d’un trouble de l’alimentation, il est important de vous confier à un adulte en qui vous avez confiance (votre père, votre mère, votre tuteur, un conseiller scolaire, un médecin). Si cette personne ne vous prend pas au sérieux, adressez-vous à quelqu’un d’autre. Il y a des professionnels de la santé spécialisés dans les troubles de l’alimentation et les problèmes d’image corporelle. Ils peuvent vous aider à vous attaquer aux raisons sous-jacentes à votre problème et à éviter ainsi qu’il n’ait des répercussions à long terme sur votre santé physique, mentale ou émotionnelle.

Comment puis-je aider un ami qui souffre de trouble de l’alimentation?

Si vous croyez qu’un de vos amis souffre d’un trouble de l’alimentation ou se préoccupe de son image corporelle, parlez-lui de la façon suivante.

- Montrez-lui que vous tenez à lui et que sa santé vous préoccupe.
- Expliquez-lui que parfois les gens ne mangent pas assez, mangent trop ou essaient de maîtriser leur poids parce qu’ils ne sont pas heureux ou que quelque chose leur occasionne un grand stress et dites-lui que vous souhaiteriez mieux comprendre comment il se sent.
- Rappelez-lui que parce que vous vous souciez de son bien-être et que vous souhaitez en définitive qu’il soit en santé et heureux, vous voulez l’aider et vous êtes inquiet du traitement qu’il s’inflige à lui-même.
- Encouragez-le à parler de ses problèmes à un adulte de confiance ou de vous en parler si vous voyez qu’il n’obtient pas l’aide nécessaire. Peut-être n’appréciera-t-il pas votre geste, mais le fait de chercher de l’aide dès l’apparition de problèmes d’image corporelle ou de troubles de l’alimentation est le meilleur moyen d’aider votre ami à prévenir de graves problèmes de santé. Même si cela a pour effet de tendre vos relations pendant quelque temps, vous n’agissez pas moins de la bonne manière.
- Soyez un bon modèle de rôle. Cela implique de ne pas faire de commentaires négatifs au sujet de la nourriture, de votre corps ou de celui de quelqu’un d’autre. Rappelez-vous et rappelez à votre ami que personne n’est parfait ni ne maîtrise tous les aspects de la vie. Reconnaissez mutuellement vos traits de caractère qui n’ont rien à voir avec l’apparence physique.