

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.