5 PISTES D'ACTION POUR FAVORISER UNE IMAGE CORPORELLE POSITIVE

GUIDE À L'INTENTION DES ÉDUCATEURS PHYSIQUES ENSEIGNANTS DU PRIMAIRE, DU SECONDAIRE ET DU COLLÉGIAL

Une initiative de

équilibre
image corporelle • santé • poids

En partenariat avec

FÉÉPEQ
Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec

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

Québec EN FORME

SEPTEMBRE 2015

PRODUCTION DU GUIDE

RECHERCHE ET RÉDACTION

ÉquiLibre
Jasmine Trudel, T.S., M.Sc., B.Sc. Kinésiologie, chef de projet
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-Arneauld, 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

Ce guide a été réalisé 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.

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE SUGGÉRÉE

Trudel, J., Dufour, C., Dagenais, F. et al. (2015). 5 PISTES D'ACTION pour favoriser une IMAGE CORPORELLE POSITIVE. Guide à l'intention des éducateurs physiques enseignants du primaire, du secondaire et du collégial. Québec : ÉquiLibre

---

Pour plus d'information, veuillez communiquer avec :

ÉquiLibre
7200, rue Hutchison, bureau 304, Montréal (Québec) H3N 1Z2
514 270-3779 ou sans frais : 1 877 270-3779
info@equilibre.ca

Dans ce document,

- le masculin est utilisé pour désigner autant les femmes que les hommes, et ce, sans discrimination, dans le seul but d'alléger le texte;
- le sigle ÉPE est utilisé pour désigner les éducateurs physiques enseignants;
- le sigle ÉPS est utilisé pour désigner l'éducation physique et à la santé.

Tous droits réservés © ÉquiLibre 2015

PARTICIPATION AU PROJET ET RÉVISION DU GUIDE

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

Diane Archambault, conseillère pédagogique en éducation physique et à la santé, Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys
Jacques Dolbec, ÉPE et conseiller pédagogique retraité, primaire et secondaire, membre du conseil d'administration de la FÉÉPEQ
Jean-Claude Drapeau, ÉPE retraité, collégial, président de la FÉÉPEQ
Yvette Genet Volet, professeure retraitée, Département de kinanthropologie, UQAM, membre de la FÉÉPEQ
Suzanne Laberge, professeure titulaire, Département de kinésiologie, Université de Montréal
Julie Therrien, ÉPE au primaire, Commission scolaire Chemin du Roy, Trois-Rivières
Carine Thibault, coordonnatrice en milieu sportif, Réseau du sport étudiant du Québec
Véronique Comtois, directrice de projet, Communauté PEP, Université de Sherbrooke
Jean-Pierre Brunelle, professeur titulaire, Faculté des sciences de l'activité physique, Université de Sherbrooke
Vicky Drapeau, professeure agrégée, Département d'éducation physique, Université Laval
Marie-Maude Dubuc, ÉPE au secondaire, Collège Saint-Louis, Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys
Christophe Maïano, professeur agrégé, Département de psychoéducation et de psychologie, Université du Québec en Outaouais
Benoît-Hugo St-Pierre, conseiller provincial aux projets nationaux, Québec en Forme
Marie-France Coulombe, coordonnatrice des programmes Vie saine, Réseau du sport étudiant du Québec

REMERCIEMENTS

ÉquiLibre remercie les éducateurs physiques enseignants 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

- Créer un climat de respect pour favoriser l'acceptation de la diversité corporelle 14
- Reconnaître nos croyances à l'égard du poids et leurs conséquences 16
- Encourager la pratique d'activités physiques pour le plaisir et le bien-être sans miser sur l'apparence 19
- Considérer les risques potentiels de l'utilisation des mesures anthropométriques 22
- Promouvoir des comportements alimentaires sains et l'écoute des signaux corporels 25

CONCLUSION 28

RÉFÉRENCES 29

FICHES COMPLÉMENTAIRES

- Fiche 1 : Outil pratique 30
- Fiche 2 : Le modèle Susciter la passion pour l'activité physique 31
- Fiche 3 : Synthèse des liens avec le Programme de formation de l'école québécoise selon les ordres d'enseignement 32
- Fiche 4 : Ressources offertes par ÉquiLibre 33

DES SITUATIONS PRÉOCCUPANTES ! COMMENT AGIR ?

Dans la salle d'entraînement, vous entendez **Antoine** parler d'un produit miracle, des « brûleurs de gras », qu'il a commencé à prendre pour perdre du poids.

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

Vous remarquez qu'**Audrey** 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.

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.

En sortant du gymnase, vous entendez **Sophie** dire à une amie à quel point le cours de la semaine prochaine la rend nerveuse puisqu'elles vont devoir se peser et calculer leur indice de masse corporelle.

Après votre cours, **Marianne** vient vous voir et vous dit qu'elle désire maigrir. Elle vous demande des conseils pour atteindre son objectif de perte de poids rapidement.

LE GUIDE EN BREF

Ce guide propose **5 pistes d'action destinées à tous les éducateurs physiques enseignants** 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 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 de réflexion** pour enrichir votre pratique et l'expérience des jeunes;
- **informations concises** qui s'appuient sur des études scientifiques;
- **ressources et outils**, à votre intention ou à celle des jeunes, qui sont pertinents et faciles à utiliser[1];
- **fiches pratiques** pour faciliter l'intégration des pistes d'action dans votre pratique fiche 1, p. 30;
- **liens** vers :
  - le modèle d'intervention ***Susciter la passion pour l'activité physique*** (1, 2)*, fiche 2, p. 31;
  - le **Programme de formation de l'école québécoise**, fiche 3, p. 32;
  - les **ressources et programmes offerts par ÉquiLibre**, fiche 4, p. 33.

LÉGENDE

Complément d'information

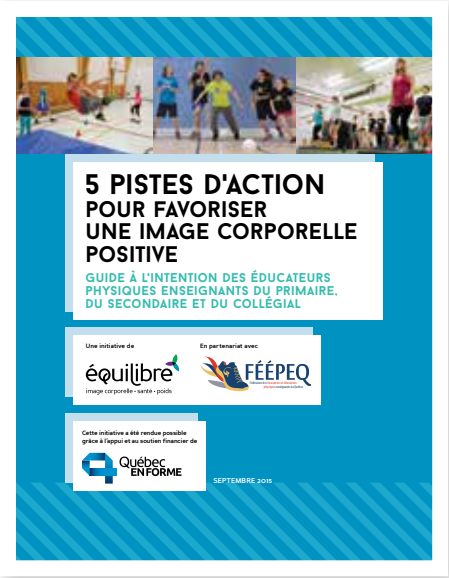
Question de réflexion

Liens vers le modèle *Susciter la passion pour l'activité physique*

* Les chiffres entre parenthèses correspondent aux références de la page 29.

1 Pour trouver tous les liens vers les ressources et les outils cités : www.equilibre.ca/educateurs-physiques.

POURQUOI CE GUIDE ?



En tant qu'éducateur physique enseignant (ÉPE), vous êtes un acteur clé du bien-être global des jeunes, et ce, par la nature de votre enseignement, par votre proximité avec eux, mais également par les compétences visées par votre programme. Et puisque le corps est au cœur de votre enseignement, la problématique d'insatisfaction corporelle chez les jeunes est un enjeu essentiel à considérer dans votre pratique.

L'insatisfaction ou encore 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. Elle peut également faire obstacle à l'adoption d'un mode de vie sain et actif** ainsi que nuire à leur développement global (3 à 5).

Grâce à votre lien privilégié avec les jeunes et à toutes les occasions qu'offre le cours d'éducation physique et à la santé (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 !** N'est-ce pas ce qui est essentiel pour qu'ils puissent s'investir pleinement dans leurs activités de tous les jours et **adopter un mode de vie sain et actif à long terme !**

Comme le confirme un sondage mené auprès de plus de 700 ÉPE du Québec, la grande majorité des répondants ont mentionné être témoins et vivre des situations qui impliquent l'image corporelle (6). De plus, plusieurs d'entre eux ont exprimé le besoin d'être plus outillés 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 à www.equilibre.ca/educateurs-physiques.

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 apparence et de son poids (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 habiletés 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 (7).

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.

COMMENT SE DÉVELOPPE L'IMAGE CORPORELLE?

L'image corporelle est une composante importante de l'estime de soi et se construit par l'entremise 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:

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

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

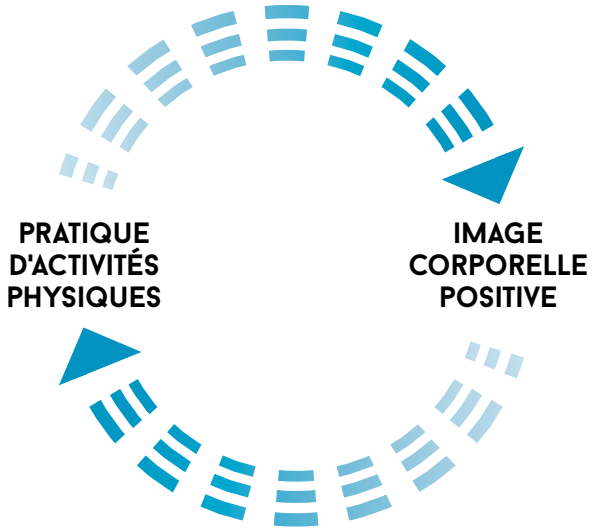
QUEL EST LE LIEN ENTRE L'IMAGE CORPORELLE ET LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ?

Le lien entre l'image corporelle et la pratique d'activités physiques est bidirectionnel. D'une part, la pratique régulière d'activités physiques représente des occasions en or pour favoriser le développement de l'estime de soi et d'une image corporelle positive chez les jeunes (8). **Le fait de vivre des expériences positives 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 transmet.**

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. Le fait de ne pas aimer 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 et de vivre l'état de flow ?

L'**état de flow** est un sentiment positif caractérisé par une impression de liberté, de joie, de réussite et de compétences. L'expérimentation de cet état suscite chez les jeunes leur **passion pour la pratique d'activités physiques** (1).



POURQUOI TANT D'INSATISFACTION CORPORELLE ?

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

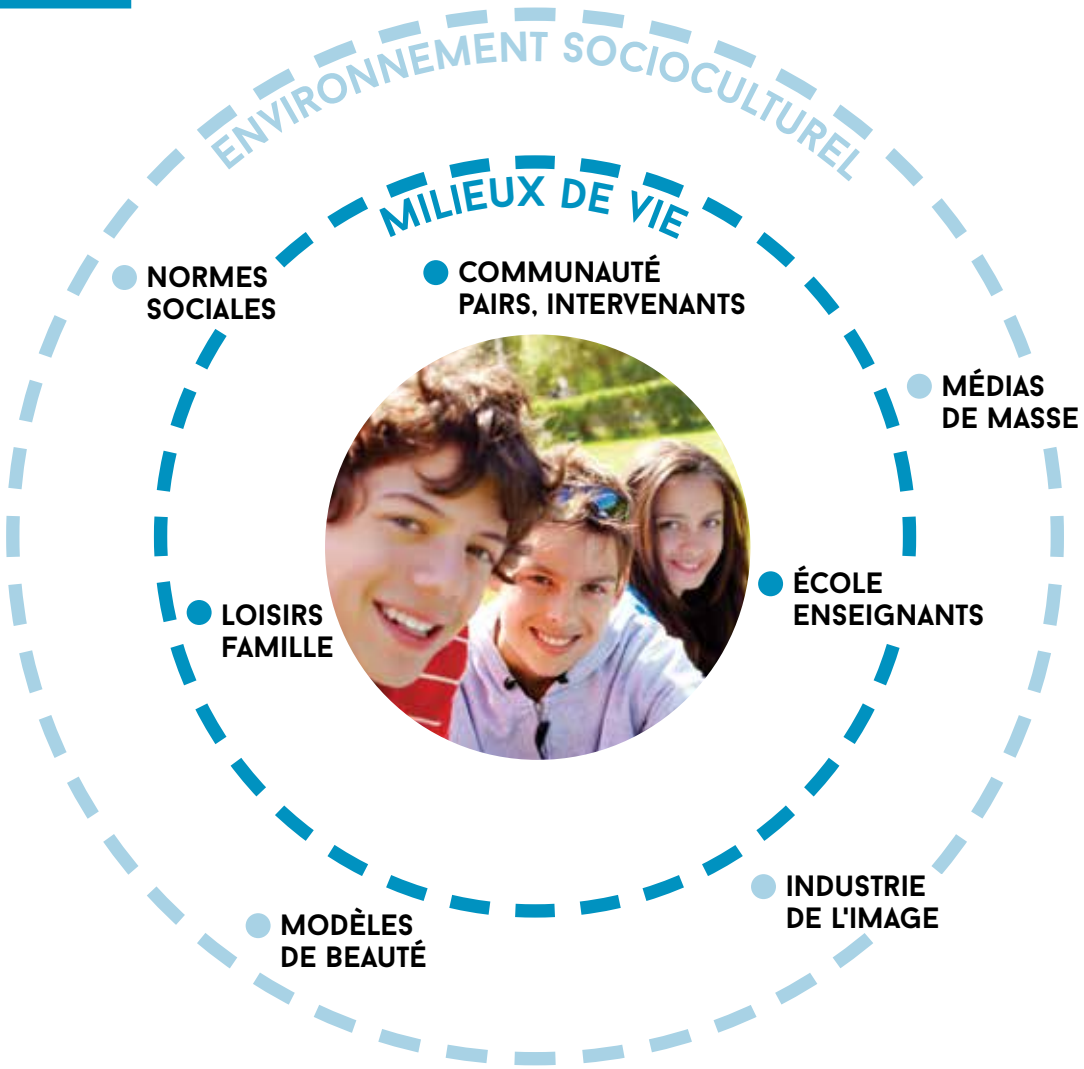
- Au Québec, près d'un jeune sur quatre âgés de 2 à 17 ans présente de l'embonpoint ou de l'obésité (9).
- Selon l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011, malgré le fait que la majorité des adolescents présentent un poids « normal », on estime qu'environ **la moitié d'entre eux sont insatisfaits de leur apparence** (3).
- L'Enquête sociale et de santé auprès des enfants et adolescents québécois 1999 révèle que près de **45 % des enfants âgés de 9 ans sont insatisfaits de leur silhouette** (4).
- L'insatisfaction corporelle touche également les jeunes adultes puisque, selon un sondage Ipsos Reid, **73 % des femmes souhaitent perdre du poids et 37 % sont anxieuses lorsqu'elles pensent à leur poids** (10). De même, les hommes sont de plus en plus préoccupés par leur apparence.

La majorité des adolescents (71 %) déclarent faire « quelque chose » concernant leur poids : 34 % tentent de le contrôler, 25 % essaient d'en perdre et 12 % tentent d'en gagner (3).

Pour atteindre une silhouette jugée idéale, les jeunes peuvent adopter des comportements nuisibles pour leur santé comme sauter des repas, fumer ou s'entraîner de façon excessive (3). Chez certains, l'insatisfaction à l'égard du corps sera si importante qu'elle conduira à des troubles du comportement alimentaire (TCA) (anorexie, boulimie, hyperphagie boulimique, etc.). Les TCA requièrent l'aide de ressources spécialisées pour son diagnostic et son traitement étant donné la complexité de ce problème de santé mentale ainsi que ses nombreuses conséquences sur la santé[2].

2 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, survenue récurrente 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.

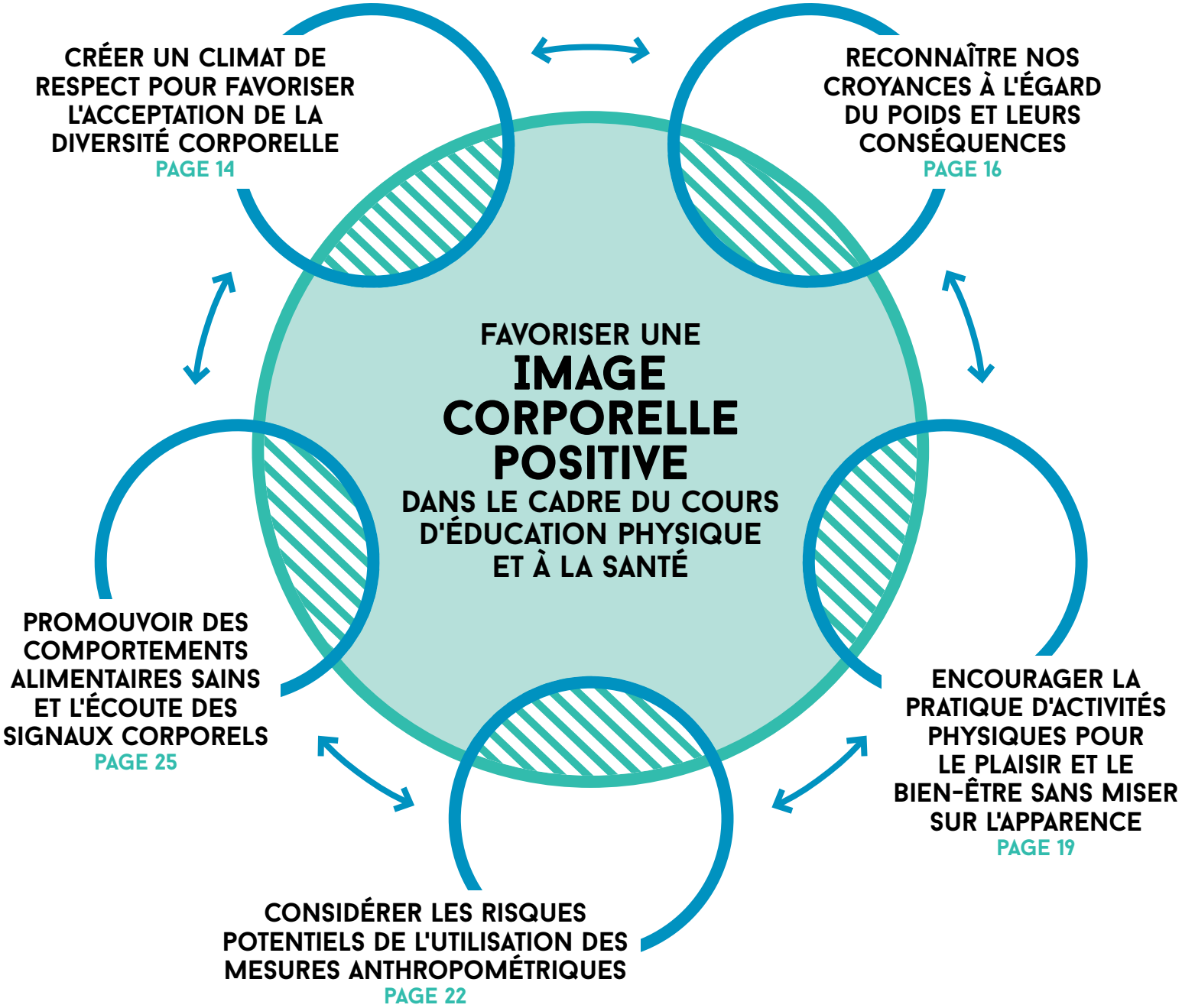
LES SOURCES D'INFLUENCE SUR L'IMAGE CORPORELLE DES JEUNES



Les pressions sont très fortes dans notre société pour se conformer à des idéaux de minceur. Les standards de beauté irréalistes véhiculés dans les médias ou les publicités de produits amaigrissants sont des exemples de facteurs qui contribuent à l'insatisfaction corporelle chez les jeunes. **Par leurs attitudes et comportements, la famille, les éducateurs et les pairs des jeunes peuvent également entretenir cette problématique, ou, à l'opposé, agir comme facteur de protection.**

Votre influence a du poids en tant qu'ÉPE! Soutenir les jeunes dans leurs apprentissages, croire en leurs capacités et adopter des attitudes qui valorisent la diversité corporelle sont tous 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



CRÉER UN CLIMAT DE RESPECT POUR FAVORISER L'ACCEPTATION DE LA DIVERSITÉ CORPORELLE

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.

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

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

UN COMMENTAIRE, MÊME SI POSITIF, PEUT BLESSER. UN COMMENTAIRE PEUT AVOIR DES CONSÉQUENCES NÉGATIVES, MÊME S'IL EST ADRESSÉ À UNE AUTRE PERSONNE.

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… Saviez-vous que, dans notre société, les préjugés à l'égard de l'obésité peuvent être plus fréquents que le racisme ou d'autres types de discrimination fondés, par exemple, sur l'orientation sexuelle et la religion (11) ? De plus, les commentaires sur le poids reçus dans le cadre de la pratique d'une activité physique peuvent mener à une diminution du plaisir ainsi qu'à une baisse du niveau de pratique d'activités physiques chez les jeunes (12).

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

EN PRATIQUE

- ✓ **Adapter** les activités pour que chaque jeune puisse ressentir qu'il est accepté tel qu'il est et qu'il peut progresser à son rythme.
- **Sélectionner** des jeunes qui ont des capacités différentes pour les démonstrations devant le groupe et leur demander leur accord avant.
- ✓ **Miser** sur l'importance d'accomplir l'activité ou la tâche le mieux possible, en ne misant pas sur la performance ou l'excellence, mais plutôt sur la coopération et le dépassement de soi.
- **Intervenir**, individuellement ou en groupe selon les circonstances, lorsqu'un jeune est victime de moqueries ou reçoit des commentaires sur son poids en abordant les répercussions de ce manque de respect.
- **Faire respecter** le plan de lutte contre l'intimidation de l'école, s'il y en a un.

PARTAGE DE PRATIQUES…

« Lors des cours à la piscine, je permets à mes élèves de mettre un chandail ou des shorts ajustés par-dessus leur maillot. Depuis que je fais ça, je remarque moins d'absences dans mes cours autant pour les gars que pour les filles. Ils 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. »

RESSOURCES ET OUTILS POUR ALLER PLUS LOIN

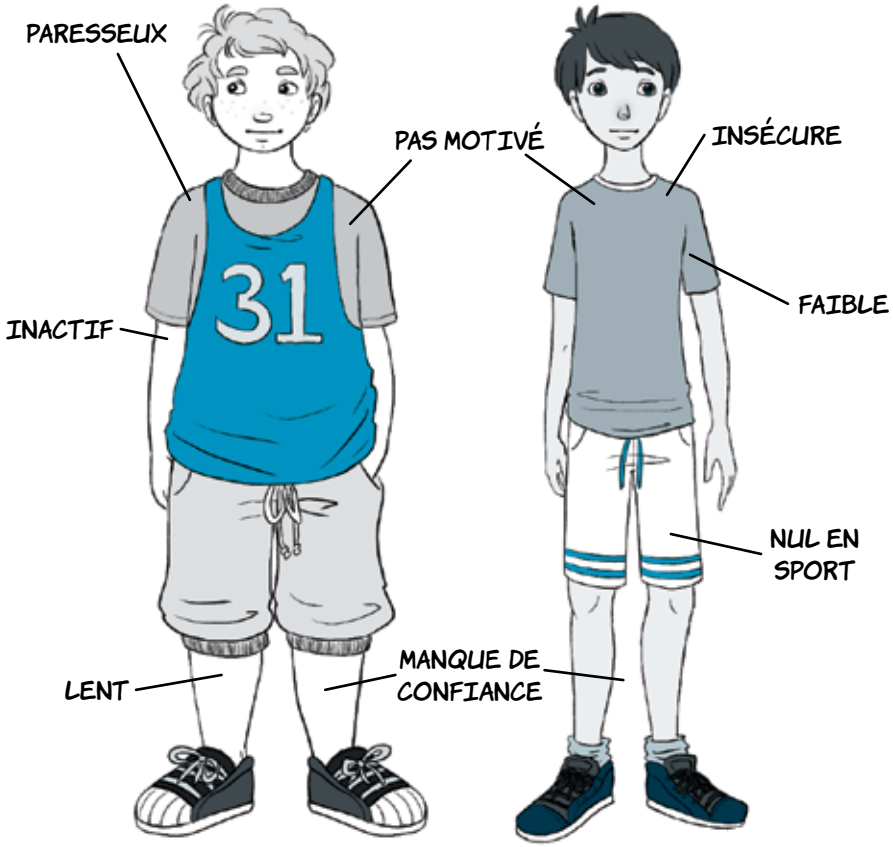
- **Test interactif** *Parles-tu trop de poids ?* et **bandes dessinées** sur les conséquences des commentaires sur le poids (ÉquiLibre) : www.lepoidssanscommentaire.ca.
- **Guide éducatif pour les ÉPE** portant sur la stigmatisation à l'égard du poids (Association pour la santé publique du Québec) : www.changezderegard.com.
- **Jeux et blogues destinés aux jeunes** sur le poids et le modèle unique de beauté (ÉquiLibre) : www.derrierelemiroir.ca.

RECONNAÎTRE NOS CROYANCES À L'ÉGARD DU POIDS ET LEURS CONSÉQUENCES

Sans le vouloir et surtout sans vraiment en être conscients, 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.

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 garçon maigre a-t-il forcément de moins bonnes habiletés motrices? Une fille plus ronde a-t-elle nécessairement moins d'intérêt à participer au cours d'éducation physique?



QU'EST-CE QU'UN PRÉJUGÉ?

Un préjugé est une croyance ou une opinion préconçue sur quelqu'un en fonction de certains critères personnels. Ces jugements peuvent orienter, en bien ou en mal, les dispositions d'esprit à l'endroit de cette personne. Certains préjugés peuvent influencer positivement ou négativement les attentes des enseignants envers les jeunes. De plus, il est possible que les jeunes se comportent selon les attentes des enseignants (effet Pygmalion).

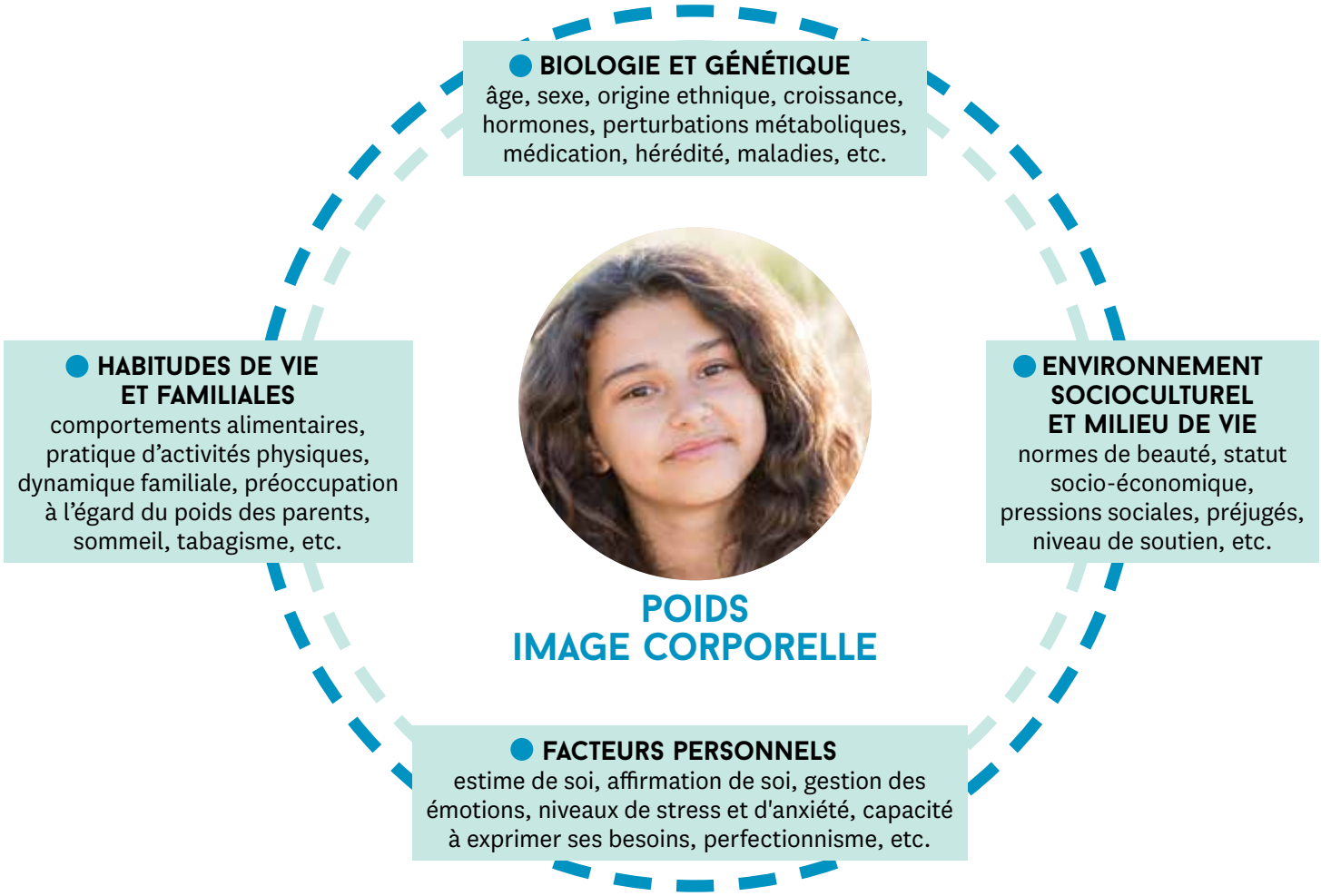
Comment les caractéristiques physiques d'un jeune influencent-elles mes attentes envers le développement de ses habiletés motrices et l'adoption d'un mode de vie sain et actif?

Comme on peut s'y attendre, les jeunes qui se sentent jugés et stigmatisés par les autres en raison de leur surpoids ont une moins bonne estime de soi, une perception très négative de leur image corporelle et considèrent leur qualité de vie comme étant diminuée (13).

Avez-vous déjà entendu : *« Pour perdre du poids, il n'a qu'à changer ses habitudes et se prendre en main ! »* ou *« 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 des déterminants qui peuvent influer sur le poids d'une personne…**

Le poids d'une personne n'est pas nécessairement le reflet de ses habitudes de vie ni de sa condition physique. **La composition corporelle est aussi influencée par d'autres facteurs qui sont très complexes et sur lesquels un jeune a peu de contrôle (puberté, corps en transformation, choix des repas à la maison, génétique, milieu de vie, expériences passées, etc.).**

LES DÉTERMINANTS DU POIDS



PARTAGE DE PRATIQUES…

« Je me suis aperçu que, sans le vouloir, j'insistais sur l'importance de bouger auprès des jeunes en surpoids. 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 filles de mon groupe, je leur dis que c'est normal de ne pas se trouver belle tous les jours et que ça m'arrive aussi ! L'important, c'est de toujours essayer de trouver quelque chose qu'on aime chez soi. »

EN PRATIQUE

- ✓ **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.
- **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.
- ✓ **Intervenir** lorsqu'on est témoin que les jeunes entretiennent des préjugés à l'égard du poids et **démystifier** leurs croyances en s'attaquant au mythe du corps idéal.
- **Être un modèle de santé** ne signifie pas être parfait ni avoir un corps parfait ! Il s'agit plutôt d'inspirer les jeunes en étant authentique et en adoptant un mode de vie sain et actif.

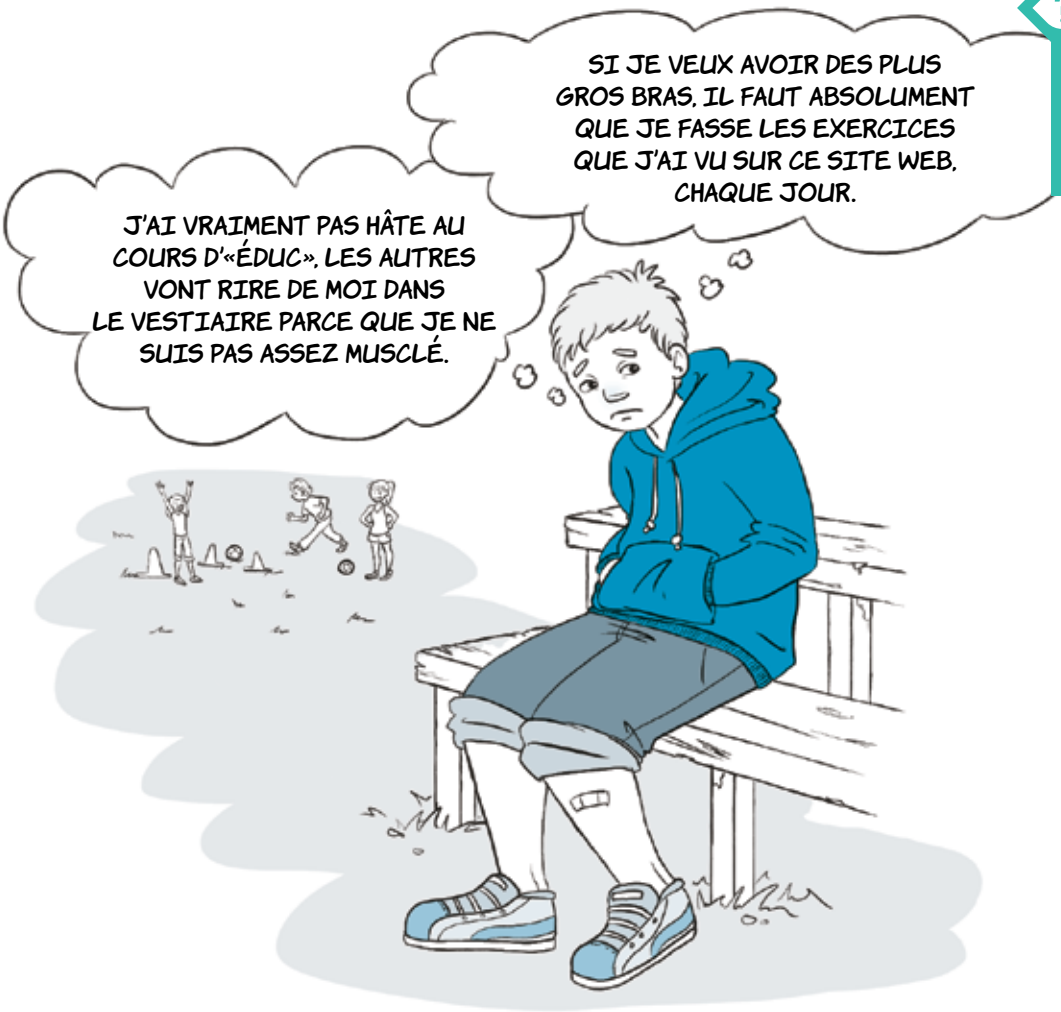
RESSOURCES ET OUTILS POUR ALLER PLUS LOIN

- **Service d'animation** de l'atelier sur les préjugés sur le poids, l'intimidation et l'apparence *Je peux faire une différence* (ÉquiLibre) : www.equiLibre.ca, section Programmes et ateliers.
- **Vidéo** sur la perception des jeunes du primaire du corps parfait : *Tu es parfait-e* (Emanuel St-Pierre), accessible sur YouTube.

ENCOURAGER LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR LE PLAISIR ET LE BIEN-ÊTRE SANS MISER SUR L'APPARENCE

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

Selon vous, même s'ils ont fait de gros efforts pour s'entraîner plus et pour manger mieux, comment se sentent le garçon qui n'obtient finalement pas des abdos découpés ou l'adolescente qui n'atteint pas son objectif de perte de poids?



L'insatisfaction corporelle peut à la fois mener à une pratique excessive (non sécuritaire) ou, à l'opposé, à la diminution de la pratique d'activités physiques. Dans tous les cas, utiliser le désir de maigrir ou de modifier son apparence comme source de motivation peut mener à :

- l'abandon de la pratique ou la diminution de la participation active;
- 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 à être actif.

À quelle fréquence m'arrive-t-il d'utiliser des qualificatifs liés à certaines parties du corps (p. ex., avoir des fesses de fer, faire fondre les bourrelets ou la culotte de cheval) ?

MISER SUR LES NOMBREUX BÉNÉFICES

Il est important d'amener les jeunes à choisir des objectifs autres que ceux liés au poids ou à l'apparence (p. ex., perte ou maintien du poids, gain de masse musculaire) et de ne pas insister sur les retombées potentielles sur la composition corporelle de certains exercices ou méthodes d'entraînement. Il importe de considérer que, même en absence de perte de poids ou d'atteinte des objectifs, **la pratique régulière d'activités physiques confère de nombreux bénéfices : l'amélioration de certains paramètres de la santé, de la gestion du stress, de la qualité du sommeil, du développement des habiletés physiques, de la concentration… (14) !**

La recette gagnante auprès des filles est de miser sur leur leadership, le goût du dépassement et l'entraide plutôt que de miser uniquement sur les exploits sportifs ou la compétition.

Selon l'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique, l'obsession de la minceur peut réduire la pratique d'activités physiques chez les filles. Plusieurs d'entre elles croient devoir être minces pour être actives. D'autres sont soucieuses de leur apparence (maquillage, cheveux, etc.) au cours d'efforts physiques. Le regard des autres, l'image corporelle et les doutes quant à leurs capacités physiques sont des obstacles majeurs à la pratique d'activités physiques chez les filles (15).

EN PRATIQUE

- ✓ **S'assurer** que les jeunes se fixent des objectifs liés à des éléments sur lesquels ils ont un pouvoir d'agir, c'est-à-dire en lien avec les habitudes de vie et non le poids.
- **Communiquer** aux jeunes, par ses paroles et ses gestes, qu'il est normal d'être décoiffé, de transpirer et d'avoir chaud lorsque l'on est actif.
- **Démystifier** les fausses croyances liées aux répercussions 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).
- **Amener** les jeunes à prendre conscience du bien-être qu'ils ressentent après une activité physique.

PARTAGE DE PRATIQUES…

« Dans mon cours, j'avais la fâcheuse habitude d'encourager à faire des 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. »

…

« Quand il y a une autre période qui suit mon cours, comme la première période du matin ou de l'après-midi, je donne un peu plus de temps aux jeunes pour aller se changer et prendre leur douche, s'ils le veulent. J'ai remarqué qu'ils avaient tendance à plus participer en n'ayant pas peur d'avoir chaud, surtout les filles ! »

RESSOURCES ET OUTILS POUR ALLER PLUS LOIN

- **Formation** *L'estime de soi et la pratique d'activités physiques et sportives : créer les conditions gagnantes pour les filles* (Égale Action et ÉquiLibre) : www.equilibre.ca/formations-continues.
- **Programme** *CorpSensé* (Centre canadien pour l'éthique dans le sport) : www.bodysense.ca.
- **Vidéos** *Keep Her in the Game* (Women's Sports Foundation) et *This Girl Can* (Sport England), accessibles sur YouTube (anglais seulement).

CONSIDÉRER LES RISQUES POTENTIELS DE L'UTILISATION DES MESURES ANTHROPOMÉTRIQUES

La grande proportion de jeunes préoccupés par leur poids et leur apparence ainsi que les préjugés envers les personnes en surpoids font de la question du poids un sujet délicat. Cette réalité nous oblige donc d'être prudents lorsqu'il est question de l'utilisation des mesures anthropométriques[3] en milieu scolaire. Certaines interventions, malgré leurs bonnes intentions, peuvent avoir un effet négatif sur l'image corporelle des jeunes.

Selon un sondage mené auprès de 700 ÉPE du Québec, 68 % des répondants ont rapporté n'utiliser aucune mesure anthropométrique dans le cadre de leurs cours (6).

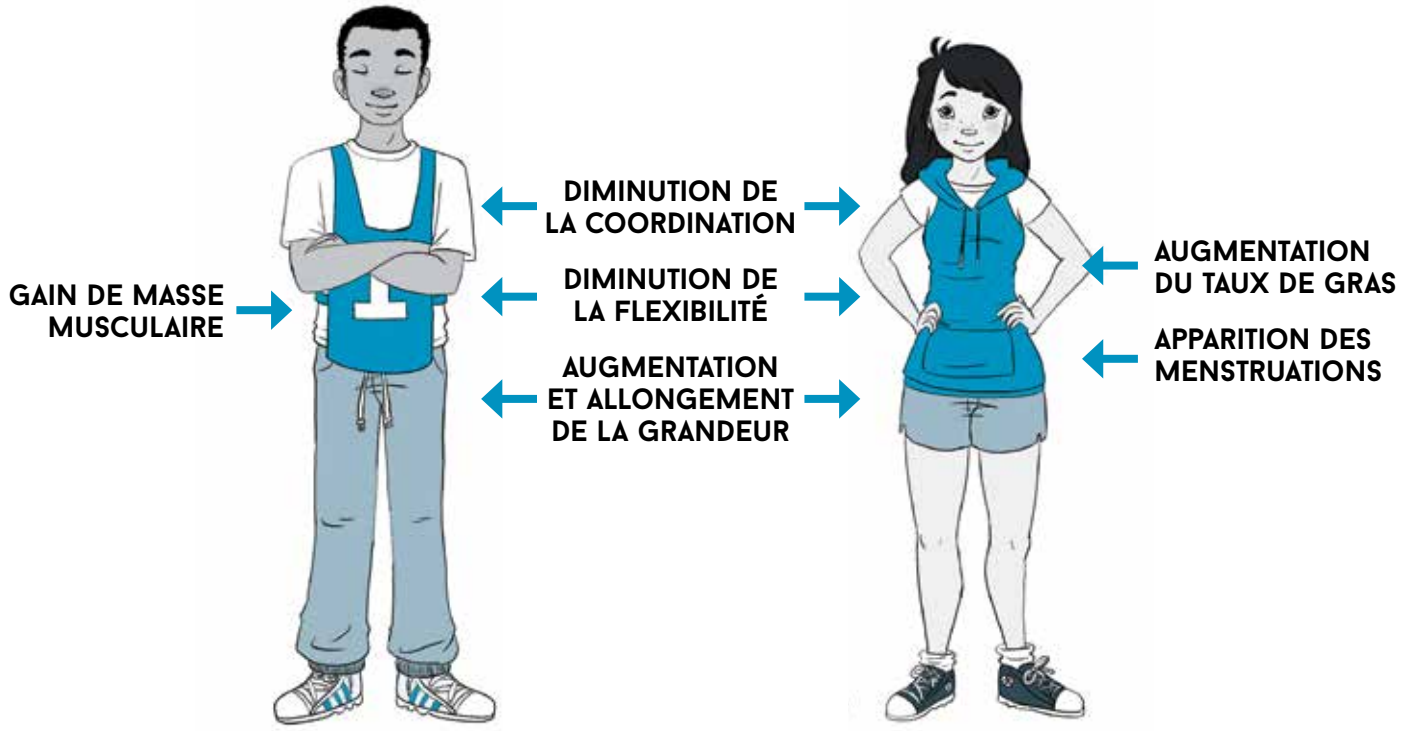
DES EFFETS NON SOUHAITÉS

Dans ce contexte, il importe de se questionner et de considérer les effets non souhaités de la prise de mesures anthropométriques chez certains jeunes : mauvaise interprétation par le jeune ou le parent, comparaison, stigmatisation, contrôle de l'alimentation, entraînement excessif, etc.

Pour leur permettre d'établir leur plan d'action visant l'amélioration ou le maintien d'un mode de vie sain et actif, **mieux vaut insister sur les capacités physiques des jeunes sur lesquelles ils ont le pouvoir d'agir telles que l'endurance cardiovasculaire, la flexibilité et la force-endurance** (plutôt que sur le poids)[4].

3 Les mesures anthropométriques retenues sont : l'indice de masse corporelle, le ratio taille-hanche, le tour de taille, le poids et la bio-impédance.
4 Pour en savoir plus, se référer à la figure sur les déterminants du poids, dans la piste d'action « RECONNAÎTRE NOS CROYANCES À L'ÉGARD DU POIDS ET LEURS CONSÉQUENCES ».

LE CORPS EN PLEINE CROISSANCE



COMMENT ABORDER LA QUESTION DU POIDS ?

Les jeunes sont curieux des changements corporels qui s'opèrent dans leur corps. Il est donc important de les rassurer concernant leur croissance en leur précisant, par exemple, que le développement de la masse musculaire et des courbes ne se déroule pas à un rythme régulier ni de façon simultanée d'un jeune à l'autre. De plus, aborder les changements moteurs et morphologiques qui influent sur la pratique d'activités physiques (diminution de la flexibilité, augmentation de la masse musculaire, etc.) permet de mieux accepter ces transformations et leurs effets.

QU'EN EST-IL DE L'INDICE DE MASSE CORPORELLE CHEZ LES JEUNES ?

L'indice de masse corporelle (IMC) est utilisé pour calculer le risque pour la santé associé à une catégorie de poids. Il faut savoir que l'IMC est une mesure complexe à interpréter chez les jeunes de moins de 18 ans en raison de leur croissance. Pour interpréter l'IMC chez les jeunes, il est nécessaire de considérer leur âge et leur sexe et de rapporter cette mesure sur les courbes de croissances appropriées (16, 17). Bien que l'IMC soit plus simple à interpréter chez les adultes de 18 ans et plus (18), il ne fait pas la distinction entre un surpoids lié à un surplus de gras abdominal ou de muscles puisqu'il ne tient compte que du poids total.

Cette mesure ne donne ainsi qu'un indice du risque pour la santé lié au poids. Pour évaluer le risque global, il est essentiel de prendre en compte d'autres facteurs de risque (habitudes de vie, condition physique, tabagisme, hypertension, etc.).

L'utilisation de l'IMC en contexte scolaire et l'analyse de cette mesure par les jeunes, peuvent-elles avoir des effets négatifs sur eux comme faire augmenter leur préoccupation à l'égard de leur poids ou de leur alimentation ?

PARTAGE DE PRATIQUES…

« J'avais tendance à prendre systématiquement le poids et la taille de mes élèves lors des épreuves physiques. Je me suis rendu compte que ça ne servait pas à grand-chose sauf à créer du stress. Comme je me disais que ce n'était pas à moi de guider un élève en surplus de poids ou trop maigre, j'ai décidé tout simplement de ne plus faire monter les jeunes sur la balance. »

…

« 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 tandis que d'autres prennent de la masse et d'autres sont stables et, l'année suivante, c'est le contraire. C'est pourquoi dans une classe il y a des filles développées et de petits garçons ou des garçons plus musclés et d'autres, beaucoup plus petits. »

EN PRATIQUE

- **Démystifier** les transformations du corps en mettant l'accent sur les aspects positifs de la croissance telles la force et les habiletés tout en aidant les jeunes à reconnaitre et à valoriser leurs différences.
- **Au primaire et au premier cycle du secondaire** : il n'est pas indiqué d'utiliser les mesures anthropométriques, considérant le degré de maturité des jeunes, les contenus des programmes de formation et les effets indésirables que cela peut produire.
- **Au deuxième cycle du secondaire et au collégial** : les risques et les conséquences associés à l'utilisation des mesures anthropométriques sont encore présents notamment au niveau de la stigmatisation et de l'estime de soi. Il est donc important de discuter avec les jeunes de leur validité et de leurs effets sur certains comportements néfastes pour la santé, tels la préoccupation à l'égard du poids, l'entraînement excessif ou le contrôle de l'alimentation. D'autre part, si la prise de mesures anthropométriques est utilisée, elle doit se faire sur une base volontaire dans des conditions de confidentialité.
- **Amener** 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.

RESSOURCES ET OUTILS POUR ALLER PLUS LOIN

- **Programme** *En forme* (Réseau du sport étudiant du Québec, maternelle au secondaire) : www.enforme.rseq.ca.
- **Programmes** *Grandir et Des MINES radieuses* (Éducation physique et santé Canada) : www.eps-canada.ca/grandirdesminesradieuses.

PROMOUVOIR DES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES SAINS ET L'ÉCOUTE DES SIGNAUX CORPORELS

Puisque la saine alimentation est un thème souvent abordé dans le cours d'ÉPS, il est important de parler des aliments de façon positive en insistant sur le fait que tout est une question d'équilibre et de variété. La recette gagnante ? Amener les jeunes à respecter leurs signaux de faim et de satiété 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, donc tous les aliments ingérés, doivent être dépensées en pratiquant de l'activité physique. Cela peut sembler décourageant et avoir des effets négatifs sur leur relation avec les aliments !

ATTENTION À LA PRIVATION !

Saviez-vous que parmi les jeunes du secondaire qui tentent de perdre ou de maintenir leur poids[5]...

- 46 % ont déjà sauté des repas (3);
- 24 % ont déjà suivi une diète (3).

La confusion des messages liés à l'alimentation et le désir de perdre du poids peuvent pousser les jeunes à se priver ou à exclure certains aliments qu'ils jugent « engraissants ». Pourtant, tout le contraire peut se produire : si on se prive de certains aliments considérés comme « mauvais », ils ne deviennent que plus attirants, et le risque de les surconsommer augmente. Pour cette raison, **mieux vaut éviter d'étiqueter les aliments comme « bons » ou « mauvais » et apprendre aux jeunes à être à l'écoute de leurs signaux de faim et de satiété pour savoir quelle quantité d'aliments ils ont besoin afin de combler leurs besoins en énergie.**

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 surpoids en vieillissant (19).

5 Dans l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011, 59 % des adolescents (garçons et filles) tentaient au moment de l'enquête de perdre ou de maintenir leur poids.

L'analyse du journal alimentaire proposée aux jeunes peut-elle avoir des effets négatifs sur eux, comme faire augmenter leur préoccupation à l'égard de leur poids ou de leur alimentation ?

ÊTRE PRUDENT DANS L'UTILISATION DU JOURNAL ALIMENTAIRE

Il est important de prendre en compte les effets non souhaités chez certains jeunes de tenir un journal alimentaire (16) : contrôler leur alimentation, calculer les calories, exclure des groupes d'aliments de leur alimentation, etc. Avant de l'utiliser, mieux vaut user de prudence en se questionnant sur son efficacité à développer leurs compétences et considérer d'autres moyens pédagogiques qui permettraient d'aborder la saine alimentation (voir la section Ressources et outils pour aller plus loin).

EN PRATIQUE

- **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 amis.
- **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.).
- **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.
- **Apprendre** aux jeunes à répondre à leurs besoins physiques en les encourageant à être à l'écoute de leurs signaux de faim (gargouillements, baisse d'énergie, etc.) et de satiété (sentir qu'on a juste assez mangé sans être trop plein, trouver que la nourriture goûte moins bon, etc.).

PARTAGE DE PRATIQUES…

« Lorsque j'utilise le journal alimentaire, je ne demande plus de calculer les calories des aliments, mais plutôt de les classer dans chaque groupe alimentaire. Pour les aliments qui ne font pas partie d'un groupe, je dis aux élèves qu'ils font aussi partie d'une alimentation équilibrée même s'ils sont moins nutritifs. Je travaille davantage avec l'assiette équilibrée pour expliquer la qualité et la variété dans l'alimentation. »

…

« 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 ! J'explique aussi tous les effets nocifs des régimes. »

RESSOURCES ET OUTILS POUR ALLER PLUS LOIN

- **Dépliant** *Pas besoin de se priver pour bien manger !* (ÉquiLibre) : www.equiLibre.ca/JISD.
- **Jeu interactif** *Publicité trompeuse sur les régimes* (ÉquiLibre) : www.derrierelemiroir.ca/jeux/publicite-trompeuse.
- **Activité pédagogique** *Branché sur mes signaux de faim et de satiété* (ÉquiLibre, secondaire) : www.equiLibre.ca/educateurs-physiques.
- **Outil** *Détective Gargouillis* (ÉquiLibre, 1er cycle du primaire) : www.equiLibre.ca/publications/outils-d-intervention.
- **Programmes d'éducation en nutrition** pour le primaire destinés tout particulièrement aux ÉPE (Producteurs laitiers du Canada) : www.educationnutrition.ca.

CONCLUSION

Dans le contexte social actuel, aider les jeunes à être bien dans leur peau, à adopter un mode de vie sain et, surtout, à découvrir le plaisir d'être actif régulièrement représente un défi de taille pour l'ensemble des intervenants, éducateurs et enseignants ! **Grâce à votre proximité avec les jeunes et à la nature de votre enseignement, vous avez une grande influence de même que le pouvoir d'agir en faveur d'une image corporelle positive et ainsi favoriser leur développement global.**

Ce guide devient complémentaire à votre pratique puisque les pistes d'action proposées constituent des repères que chacun peut consulter et utiliser selon ses besoins, ses intérêts et les situations vécues. À vous de vous l'approprier afin d'enrichir votre enseignement.

RÉFÉRENCES

1. Brunelle, J.-P. et Brunelle, J. (2012). *Susciter la passion pour les activités physiques et sportives*. Sherbrooke, Éditions Philia.

2. Table sur le mode de vie physiquement actif (n.d.). *Susciter la passion pour l'activité physique — 25 caractéristiques d'une intervention de qualité visant un mode de vie physiquement actif*.

3. Cazale, L., Paquette, M.-C. et Bernèche, F. (2012). «*Poids, apparence corporelle et actions à l'égard du poids*», *dans L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie*. Tome 1, Québec, Institut de la statistique du Québec, p. 119-45.

4. Ledoux, M., Mongeau, L., et Rivard, M. (2002). «Poids et image corporelle», dans *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999*. Institut de la statistique du Québec, chap. 14, p. 311-44.

5. 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.

6. 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.

7. Dagenais, F., Dufour-Bouchard, A-A., Trudel, J. (2014). *Définition de l'image corporelle saine*. Québec : ÉquiLibre.

8. Campbell, A. et Hausenblas, H.A. (2009). «Effects of exercise interventions on body image : A meta-analysis». *Journal of Health Psychology*, vol. 14, no 6, p. 780-93.

9. Données mesurées de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2004, tirées de : Lamontagne, P. et Hamel, D. (2009). *Le poids corporel chez les enfants et adolescents du Québec : de 1978 à 2005*, Institut national de santé publique du Québec.

10. Ipsos Reid (2008). Canadian Women's Attitudes Towards Weight, Sondage pour le compte des Producteurs laitiers du Canada.

11. 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.

12. 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, no e23.

13. Puhl, R.M. et Heuer, C.A. (2009). The stigma of obesity : A review and update. *Obesity*, vol. 17, p. 941-64.

14. Comité scientifique de Kino-Québec (2011). L'activité physique, le sport et les jeunes — Savoir et agir. Secrétariat au loisir et au sport, Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, Gouvernement du Québec. Avis rédigé sous la coordination de Gaston Godin, Ph.D., Suzanne Laberge, Ph.D., et François Trudeau, Ph.D., 104 p.

15. Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (1995). *À chances égales : les adolescentes, le tabac et l'activité physique*. Ottawa. 68 p.

16. 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.

17. Comité scientifique de Kino-Québec (2006). L'activité physique et le poids corporel. Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, gouvernement du Québec. Avis rédigé sous la coordination de M. Angelo Tremblay, Ph.D., 44 pages.

18. Santé Canada. *Lignes directrices pour la classification du poids chez les adultes*. www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/guide-ld-adult/qa-qr-pub-fra.php (accès le 9 mars 2015).

19. 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.

FICHE 1

OUTIL PRATIQUE

PISTES D'ACTION	CE QUE JE RETIENS	CE QUE JE VEUX PRIORISER	CE QUE JE VEUX PARTAGER
Créer un climat de respect pour favoriser l'acceptation de la diversité corporelle			
Reconnaître nos croyances à l'égard du poids et leurs conséquences			
Encourager la pratique d'activités physiques pour le plaisir et le bien-être sans miser sur l'apparence			
Considérer les risques potentiels de l'utilisation des mesures anthropométriques			
Promouvoir des comportements alimentaires sains et l'écoute des signaux corporels			

FICHE 2

LE MODÈLE *SUSCITER LA PASSION POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE*

Les pistes d'action suggérées dans ce guide sont cohérentes et complémentaires au modèle d'intervention *Susciter la passion pour l'activité physique* ainsi qu'au feuillet conçu par les membres de la Table sur le mode de vie physiquement actif (TMVPA). Ce modèle aide les intervenants à amener les personnes à pratiquer une activité physique pour le plaisir et la satisfaction qu'elles en retirent.

✓ Tout au long du guide, ce pictogramme indique des liens entre les pistes d'action proposées et les caractéristiques de ce modèle.[6]

De plus, la section **PARTAGE DE PRATIQUES… relate des expériences vécues par un ÉPE auprès des jeunes, qui illustrent chacune des pistes d'action et qui se retrouvent également sur la Communauté PeP.**

6 Tous les organismes et les intervenants qui ont de l'intérêt pour l'intervention de qualité en activité physique peuvent télécharger et imprimer le feuillet afin de l'utiliser selon leurs besoins : tmvpa.com/projets/qualite_intervention.

PLAISIR
ENGAGEMENT
PASSION.

LA COMMUNAUTÉ PEP EST :

- un rassemblement de personnes qui ont une passion et un objectif communs : le développement des jeunes par l'activité physique et le plaisir;
- un lieu de formation continue et de partage de connaissances pour les intervenants;
- un lieu d'échanges entre intervenants sur leurs faits vécus qui ont suscité la passion des jeunes pour l'activité physique.

COMMENT DEVENIR MEMBRE

Visitez la page www.communautepep.ca/ouvrir-un-compte.

PARTAGEZ VOS FAITS VÉCUS ET VOS PRATIQUES ENTRE COLLÈGUES AU SEIN DE LA COMMUNAUTÉ PEP.

FICHE 3

SYNTHÈSE DES LIENS AVEC LE PROGRAMME DE FORMATION DE L'ÉCOLE QUÉBÉCOISE SELON LES ORDRES D'ENSEIGNEMENT

Étant donné que ce guide se présente comme un complément à votre enseignement, et non un ajout, les thématiques abordées ainsi que les 5 pistes d'action proposées sont en lien avec le programme d'ÉPS tel que décrit dans le Programme de formation de l'école québécoise du primaire au collégial. Le tableau qui suit décrit les liens entre chaque piste d'action et les compétences visées par les programmes d'éducation physique de chaque ordre d'enseignement.

PISTES D'ACTION	ORDRE D'ENSEIGNEMENT		
	PRIMAIRE	SECONDAIRE	COLLÉGIAL
Créer un climat de respect pour favoriser l'acceptation de la diversité corporelle	**Compétence 2 : Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques** Savoir-être A. Les éléments liés à l'éthique **Compétence 3 : Adopter un mode de vie sain et actif** Savoirs B. La pratique régulière d'activités physiques	**Compétence 1 : Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques** Savoirs C. La croissance du corps **Compétence 3 : Adopter un mode de vie sain et actif** Savoirs B. Les déterminants de la condition physique associés à la pratique Savoirs C. Les habitudes de vie saines et actives **Pratique sécuritaire d'activités physiques et esprit sportif** Savoir-être A. L'esprit sportif C. L'acceptation des différences	**Compétence 4EP0 – 1. Établir la relation entre son mode de vie et sa santé** Savoirs théoriques : alimentation, besoins énergétiques et contrôle du poids **Compétence 4EP0 – 2. Reconnaitre ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation liés à la pratique régulière et suffisante de l'activité physique** Savoirs théoriques : Notions sur les facteurs de motivation et d'intérêt selon son mode de vie. **Compétence 4EP0 – 4. Pratiquer l'activité physique selon une approche favorisant la santé** Savoirs théoriques : Mesure de ses capacités (puissance aérobie, vigueur musculaire, flexibilité), laboratoires (composition corporelle) **Compétence 4EP1 – 1. Planifier une démarche conduisant à l'amélioration de son efficacité dans la pratique d'une activité physique** 1.3 Se fixer des objectifs **Compétence 4EP2 – 1. Planifier un programme personnel d'activités physiques** 1.1 Déterminer ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation
Reconnaître nos croyances à l'égard du poids et leurs conséquences			
Encourager la pratique d'activités physiques pour le plaisir et le bien-être sans miser sur l'apparence			
Considérer les risques potentiels de l'utilisation des mesures anthropométriques			
Promouvoir des comportements alimentaires sains et l'écoute des signaux corporels			

FICHE 4

RESSOURCES OFFERTES PAR ÉQUILIBRE

équilibre
image corporelle • santé • poids

Depuis plus de 25 ans, ÉquiLibre s'active à déployer des programmes 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 vise le développement d'une image corporelle positive et l'adoption de saines habitudes de vie chez les jeunes en milieu scolaire et communautaire.

RESSOURCES WEB

ÉquiLibre, section destinée aux éducateurs physiques enseignants (equilibre.ca/educateurs-physiques)

Une page Web qui présente de l'information pertinente et des outils sur les thèmes du poids et de l'image corporelle, conçue à l'intention des éducateurs physiques enseignants qui désirent enrichir leur pratique.

Derrière le miroir (derrierelemiroir.ca)

Un site dynamique qui présente de l'information crédible sur le poids et l'image corporelle via des jeux, des vidéos et des billets de blogue entièrement écrits par et pour les jeunes.

monÉquilibre (monequilibre.ca)

Un espace Web unique offrant de l'information crédible sur la saine gestion du poids et de l'image corporelle. On y trouve de courts billets de blogue rédigés par des professionnels de la santé, de nombreux outils et une section s'adressant aux parents.

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

FORMATIONS CONTINUES

Nous offrons des formations aux intervenants jeunesse des milieux scolaire, communautaire, municipal, du loisir et de la santé permettant d'optimiser les interventions reliées à la prévention des problèmes de poids et à la promotion de comportements sains à l'égard de l'image corporelle, de l'alimentation et de l'activité physique chez les jeunes de 12 à 17 ans.

CAMPAGNES SOCIÉTALES

À chaque année, ÉquiLibre mène des campagnes dans le cadre desquelles du matériel de sensibilisation et d'intervention est offert aux intervenants et aux enseignants.

La semaine « Le poids ? Sans commentaire ! » – Novembre

Une semaine thématique qui invite la population à relever le défi de ne pas faire de commentaire sur son propre poids ou celui des autres, et à prendre conscience de l'omniprésence et des impacts négatifs des commentaires sur le poids dans notre quotidien.

Journée internationale sans diète – 6 mai

Une campagne qui aborde l'inefficacité des régimes amaigrissants et les pièges de la privation en invitant la population à miser sur l'équilibre et le plaisir de bien manger.

La campagne du Prix IMAGE/in – Mars et avril

Une campagne qui invite les jeunes et adultes à remettre en question le modèle unique de beauté et à participer activement au changement des normes sociales en votant pour les entreprises québécoises qui sont en faveur de la diversité corporelle.

CONFÉRENCE ET ATELIERS

Nous offrons des services de conférence et d'ateliers destinés aux jeunes et aux adultes abordant des thèmes comme l'image corporelle, le modèle de beauté, les habitudes de vie ainsi que la saine gestion du poids.