

# Comme tu es, c'est parfait!

Ton corps change  
à son propre rythme?  
C'est **normal!**

Tu n'as pas  
la forme ni le visage  
d'une **vedette?**

Les images des médias ne sont  
pas un **idéal à atteindre!**

Dors bien, mange  
bien et bouge...  
Tu **resplendiras!**

La campagne

## **Bouger, j'en mange!**

est une initiative de l'**Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé**, qui regroupe des personnes des milieux scolaire, municipal, communautaire, de la santé et des services sociaux, et des centres de la petite enfance dans le but d'améliorer la santé des jeunes Sherbrookois.

En collaboration avec l'Alliance, les infirmières scolaires travaillent auprès des jeunes pour les aider à être bien dans leurs corps.

Pour plus d'information, visitez le [www.bougerjenmange.ca](http://www.bougerjenmange.ca)

Ce document a été réalisé avec l'aide financière de la Fondation Vitæ du CSSS-IUGS, des Caisses Desjardins de Sherbrooke et de Québec en forme.

Dépôt légal  
Bibliothèque et Archives  
nationales du Québec, 2014

ISSN : 978-2-924330-31-9 (version imprimée)  
ISSN : 978-2-924330-32-6 (version PDF)

La reproduction et l'utilisation, en tout ou en partie, de ce document sont autorisées pourvu que la source soit mentionnée. Toute reproduction et utilisation à des fins lucratives sont interdites. Toutes modifications ou adaptations des documents doivent faire l'objet d'une entente avec l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé.



Alliance sherbrookoise  
pour des jeunes en santé

Suivez-nous  
sur Facebook!



## Saviez-vous que, à Sherbrooke...

... plusieurs jeunes de 12 à 17 ans s'inquiètent de leur apparence?

- La moitié des filles désirent être plus minces.
- Le tiers des garçons souhaitent être plus musclés.

**Comme tu es, c'est parfait!**



## Pour en savoir plus

### Internet

Portrait des jeunes sherbrookoises en matière d'alimentation et d'activité physique : [www.bougerjenmange.ca](http://www.bougerjenmange.ca)

Visitez aussi : [www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca)  
[www.derrierelemiroir.ca](http://www.derrierelemiroir.ca)

Le Réseau canadien pour la santé des femmes. *Comment aider votre fille à acquérir une image corporelle saine* <http://www.cwhn.ca/node/40826>

### Lecture

GAGNIER, Nadia, Ph. D. (2007), « Miroir, miroir... je n'aime pas mon corps! », *Vive la vie... en famille*, vol. 4, Montréal : Les Éditions La Presse. (Environ 17 \$)

Cet ouvrage est disponible pour emprunt à votre bibliothèque municipale.

**Dépôt légal**  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2014  
ISSN : 978-2-924330-29-6 (version imprimée)  
ISSN : 978-2-924330-30-2 (version PDF)

La reproduction et l'utilisation, en tout ou en partie, de ce document sont autorisées pourvu que la source soit mentionnée. Toute reproduction et utilisation à des fins lucratives sont interdites. Toutes modifications ou adaptations des documents doivent faire l'objet d'une entente avec l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé.

L'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé regroupe la Ville de Sherbrooke, le CSSS-IUGS, la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke et le Regroupement des centres de la petite enfance des Cantons de l'Est. Ce partenariat stratégique vise à améliorer la santé des jeunes Sherbrookoises de 17 ans et moins, par la concertation des initiatives en matière d'alimentation et d'activités physiques et sportives. Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir l'Alliance Sherbrookoise pour des jeunes en santé!

Pour plus d'information, visitez [bougerjenmange.ca](http://www.bougerjenmange.ca)

Ce document a été réalisé avec l'aide financière de la Fondation VITAE du CSSS-IUGS et des Caisses Desjardins de Sherbrooke.

 Suivez-nous sur Facebook!



  
Québec  
EN FORME

  
FONDATION  
vitæ  
FONDATION

Centre de santé et de services sociaux –  
Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke



**Comme tu es, c'est parfait!**



## Être bien dans son corps

Un jeune qui est bien dans son corps a confiance en lui-même et en ses capacités.

### Il a moins tendance à :

- Suivre des régimes amaigrissants.
- Jeûner ou sauter des repas.
- Fumer la cigarette.

### Il est mieux protégé contre :

- L'anxiété et la dépression.
- Les troubles de comportement alimentaire (anorexie, boulimie).

## Accueillez la puberté

La puberté débute entre l'âge de 8 et 17 ans chez les filles, et entre 10 et 18 ans chez les garçons.

Votre jeune est inquiet des changements dans son corps à cette période?

### Il est normal que son corps change à son propre rythme :

- Prise de poids.
- Apparition des poils.
- Apparition des seins (filles).
- Élargissement des hanches (filles).
- Mue de la voix (garçons).

## Pour qu'il soit bien dans son corps, encouragez-le à...

- Manger sainement : éviter de suivre des régimes pour maigrir ou pour prendre du poids.
- Écouter son corps : arrêter de manger quand il n'a plus faim.
- Faire de l'activité physique : bouger pour le plaisir que ça procure.
- Dormir suffisamment.
- Adapter son hygiène à son corps qui change.

## Défiiez le mythe du corps idéal

- Faites voir à votre jeune que les images des mannequins vedettes dans les médias...
  - Ne représentent pas la réalité ni l'idéal à atteindre.
  - Sont souvent retouchées.

## Vos commentaires comptent!

L'image que vous avez de votre jeune est importante pour lui.

- Évitez de le taquiner à propos de son corps qui change.
- Faites-lui des compliments sur ses qualités et ses réussites.
- Évitez d'utiliser des mots comme « gros » ou « laid » quand vous parlez de quelqu'un d'autre **ou de vous-même**.
- Donnez l'exemple en vous alimentant sainement et en étant actif.

## Soupez en famille!

Les jeunes qui mangent souvent en famille sont mieux dans leur corps et dans leur tête!

- Réunissez votre famille à table le plus souvent possible.
- Créez un climat agréable à table pour favoriser des échanges positifs.



À L'ENVERS DE  
CHAQUE ÉTIQUETTE  
EXISTE UNE  
PERSONNE  
FANTASTIQUE

TP/XS P/S M/M G/L XG/XL

À L'ENVERS DE  
CHAQUE ÉTIQUETTE  
EXISTE UNE  
PERSONNE  
FANTASTIQUE

TP/XS P/S M/M G/L XG/XL

# *Votre influence a du poids!*

L'image corporelle  
à l'ADOLESCENCE

TP/XS

P/S

M/M

G/L

XG/XL

équilibre

image corporelle • santé • poids

**L'adolescence** est une période de grands bouleversements et de mille et un questionnements sur son identité. Cette période est aussi celle de la transformation de son apparence. Le corps en pleine métamorphose amène souvent les adolescents à s'observer de longues heures et à vivre une relation soutenue avec le miroir. Le savoir paraître prend parfois le dessus sur le savoir-être.

À travers cette période de recherche d'identité et d'autonomie, les « ados » développent graduellement leur personnalité. La reconnaissance sociale et l'appartenance sont importantes. Les pairs jouent un rôle essentiel ; particulièrement en ce qui concerne l'apparence, la loyauté et l'acceptation par ceux-ci. Les jeunes veulent se conformer au groupe tout en se distinguant des adultes qui les entourent.

Malgré leur attitude parfois défensive ou provocante, les adolescents ont encore besoin de leurs parents pour de multiples raisons. Les parents proposent des repères, transmettent des valeurs, soutiennent leurs jeunes et les aident à réfléchir sur différents aspects de leur développement : ils sont des modèles.

Considérant les défis que cela représente d'acquérir une image corporelle saine dans notre société, il s'avère important d'accompagner nos jeunes dans cette étape de la vie. C'est dans ce contexte que nous, parents, pouvons intervenir en nous inspirant des messages véhiculés dans cette brochure. Il nous appartient d'inciter nos jeunes à s'aimer, à bouger et à faire des choix alimentaires sains, et tout cela en famille.

Cette brochure s'adresse à tous les parents d'adolescents, aux intervenants jeunesse ainsi qu'à toute autre personne intéressée à mieux comprendre le développement d'une image corporelle positive.



## Les *jeunes* en parlent...

*« Le physique des célébrités ne reflète pas la réalité. On veut nous faire croire que, dans la vie, pour réussir il faut être comme elles. »*  
**Laurence, 17 ans**

*« Même en m'entraînant 4 heures par jour et en étant super musclé, je ne serais pas plus heureux... »*  
**Vincent 16 ans**

*« C'est impossible de ressembler aux filles dans les magazines... c'est un peu faux tout cela... et très décourageant. »*  
**Catherine 14 ans**

*« Je ne pense pas que je me sentirais mieux si je faisais un régime et que je perdais du poids. »*  
**Florence 16 ans**

*« C'est pas seulement en regardant le physique d'une personne qu'on peut apprendre à bien la connaître. »*  
**Renaud 17 ans**



# Qu'est-ce que *l'image corporelle*?

**Nous pensons** souvent à notre image corporelle en termes d'apparence physique, de séduction et de beauté. C'est encore plus que cela. L'image corporelle, c'est la conscience que l'on a de notre corps, de même que les pensées, les sentiments et les sensations qu'il nous inspire. Ainsi, c'est la perception qu'a une personne de son propre corps et ce qu'elle croit que les autres perçoivent d'elle. L'image corporelle est subjective et change continuellement.

L'importance que l'on accorde à son image corporelle varie selon plusieurs sources d'influences reliées soit à notre dynamique intérieure, soit à nos interactions avec les autres et avec notre environnement (qui évoluent également!). L'image corporelle se module donc à partir de nos pensées, de nos valeurs, de nos sentiments, des messages véhiculés par l'entourage et du contexte socio-culturel.

## Signes d'une image corporelle positive :



- Voir son corps tel qu'il est en réalité et l'accepter ;
- Apprécier les habiletés et les particularités de son corps ;
- Avoir confiance en son corps et ses capacités ;
- Traiter son corps avec soin ;
- Comprendre que l'apparence ne révèle que très peu de choses sur le type de personne que l'on est.

## Signes d'une image corporelle négative :



- Se préoccuper constamment de son poids, surveiller les calories des aliments avant de se permettre de les manger et s'informer régulièrement sur les régimes et produits amaigrissants ;
- Avoir une perception faussée de la forme et de la taille de son corps ;
- Être convaincu que seuls les autres sont séduisants ;
- Avoir honte et se sentir gêné par son apparence ;
- Se sentir mal à l'aise et bizarre dans son corps ;
- Être obsédé par son apparence physique ;
- Manifester de la réticence à l'égard des activités physiques.

Nous avons tous des gènes différents. Même si tout le monde mangeait exactement la même chose et faisait les mêmes exercices physiques, notre apparence demeurerait unique en son genre. Nos gènes influencent les traits de notre visage et la couleur de nos cheveux, tout comme la forme de notre corps, notre taille et notre poids.

Le poids idéal est celui qui nous permet de nous sentir en forme, de mener une vie normale et de nous accomplir. C'est le poids que l'on maintient naturellement en mangeant sainement et en bougeant avec plaisir. Ce poids naturel, propre à chacun, ne correspond pas nécessairement au poids idéalisé par nos standards socioculturels.

**Tout le monde  
est différent !**

## Un peu rond... pas de panique !

Le rythme de développement des adolescents est inégal et différent. Certains grandissent d'abord, d'autres commencent par s'arrondir. La silhouette s'affine par des poussées de croissance. Il est normal que cela préoccupe les jeunes, mais pas au point de nuire à leur qualité de vie. Dans la plupart des cas, avec de saines habitudes de vie, le temps arrange les choses.

Il est important de dire à nos jeunes, qu'à long terme, les régimes sont inefficaces et ont très souvent des conséquences néfastes pour la santé. Pourquoi ne pas mettre l'accent sur le fait que **le corps idéal n'existe pas** et que les photos présentées dans les magazines sont couramment retouchées ? Quel excellent sujet de discussion avec nos enfants pour développer leur jugement critique. Il est également bien de les valoriser autrement que par leur physique et d'affirmer que l'important est d'être bien dans sa tête et bien dans sa peau.

## Des jeunes préoccupés par leur *apparence*

**L'importance** accordée à l'apparence physique est souvent excessive et la pression sociale pour être mince à tout prix est forte et, surtout, irréaliste. Se comparer aux pairs et aux photos véhiculées dans les magazines, les publicités et les médias est rarement réconfortant. Chez les jeunes et les moins jeunes, l'obsession de la minceur peut mener à des comportements néfastes : les diètes, les jeûnes, l'oubli volontaire ou non de manger, la cigarette, etc. Toutes ces mauvaises habitudes peuvent conduire à des problèmes comme l'anxiété, la dépression, une faible estime de soi ou même un gain de poids involontaire. Il est important que nos jeunes se sentent bien dans leur corps et soient fiers de leur image.

Que faire quand un jeune semble inquiet ? On peut lui répondre que la période de la puberté entraîne plusieurs modifications au niveau du corps qui se transforment et une prise de poids chez tous les jeunes. Faire de l'exercice, dormir suffisamment, manger sainement et écouter ses signaux corporels de faim et de satiété sont les meilleures habitudes à mettre en place pour conserver un équilibre. Cette étape permet d'aborder avec les jeunes une discussion sur les transformations physiques et psychologiques que la puberté entraîne. Avec un mode de vie sain, grandir, se développer et devenir adulte permet de prendre possession de tous ses moyens.

- Au Québec, la vaste majorité des élèves (71 %) tentent de modifier leur poids : 34 % essaient de le contrôler, 25 % essaient d'en perdre et 12 % tentent d'en gagner;
- 41 % des filles désirent une silhouette plus mince alors que 24 % des garçons désirent une silhouette plus forte;
- 66 % des jeunes qui tentent de perdre ou de contrôler leur poids ont eu recours, au cours des 6 derniers mois, à une méthode présentant un potentiel de dangerosité pour la santé.

Ces méthodes sont :

- suivre une diète;
- ne pas manger toute une journée;
- se faire vomir;
- prendre des laxatifs ou des coupe-faims;
- diminuer ou couper le sucre ou le gras;
- s'entraîner de façon intensive;
- commencer, recommencer à fumer;
- sauter des repas.

(Ces données sont tirées de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011 de l'Institut de la statistique du Québec.)



**Les parents, une influence qui a du poids**

**Les parents** jouent un rôle-clé quant au bien-être de leurs enfants et sont les maîtres d'œuvre de leur développement. Consciemment ou non, comme parents, nous privilégions des valeurs pour éduquer nos jeunes. Ces valeurs influencent à divers niveaux nos gestes et nos paroles auprès de nos enfants.

À l'adolescence, les jeunes cherchent davantage à s'identifier à leurs pairs et subissent différentes influences et pressions sociales qui ont un impact sur leurs comportements. Comme parent, on peut avoir l'impression de ne pas avoir d'influence. Pourtant, réaffirmer nos valeurs (en paroles et en gestes) auprès de nos jeunes les rassure, leur donne des repères et les aide à développer leur jugement.

Bien que nous ne soyons pas les seuls à avoir de l'influence, nous devons être des alliés dans la vie de nos jeunes afin qu'ils adoptent de saines habitudes de vie et une image positive d'eux-mêmes. L'impact de nos actions et de nos paroles est important. Les valeurs familiales demeurent un élément primordial pour les adolescents dans leur recherche d'identité. Il est donc important de participer au développement du sens critique de nos jeunes quant aux mouvements sociaux parfois douteux et à leur environnement social et culturel au regard de l'image corporelle.

Les parents, notamment par leur rôle de modèle quotidien et de guide, leur implication dans des activités, l'offre alimentaire à domicile et l'initiation d'activités sportives, représentent la source d'influence la plus importante, même à l'adolescence.



# Être à l'écoute des préoccupations des jeunes en lien avec leur *image corporelle*

## Concrètement, que puis-je faire ?

- Créer un espace favorable à la discussion et prendre le temps de parler aux jeunes, de les écouter et de répondre à leurs questions de façon honnête, sans jugement.
- Les rassurer en spécifiant que plusieurs transformations de la puberté ne sont que passagères.
- Saisir des occasions d'ouvrir un dialogue sur des thèmes liés à l'image corporelle. Il est possible, par exemple, de commenter des vidéoclips, des affiches ou encore de discuter en famille des pressions que la société nous impose.
- Discuter de l'impact négatif du fait de penser constamment à son poids et son apparence.
- Chercher des informations complémentaires sur le sujet afin d'être outillé plutôt que d'éviter de parler de ces thèmes.
- Partager avec d'autres parents.

Qu'on en soit conscients ou non, nos propres comportements en lien avec notre poids et notre image corporelle n'échappent pas au regard des jeunes. Ainsi, il importe de s'attarder à notre propre relation avec notre image corporelle. En prenant de plus en plus conscience de nos attitudes et comportements, nous exerçons une influence positive. Le meilleur modèle est sans aucun doute celui qui incite au bien-être et à l'acceptation de soi. L'image corporelle n'est qu'une facette de son estime personnelle. Souligner les forces et les bons coups de nos jeunes les aidera à se bâtir, à développer leur personnalité et à résister à la pression des pairs.

## Quelques pistes de réflexion sur mon image corporelle

- Est-ce que je me pèse plus d'une à trois fois par mois ? Pourquoi est-ce important pour moi ?
- Si je me pèse, comment le résultat du pèse-personne influence-t-il mon humeur, le contenu de mes repas ou mon emploi du temps de la journée ?
- Est-ce que je surveille constamment ce que je mange, de peur de prendre du poids ?
- Est-ce que mon apparence ou mon poids me préoccupe quotidiennement ?
- Est-ce que j'accepte les compliments que je reçois ou si je réplique plutôt à ceux-ci en insistant sur une imperfection ou un défaut physique ?

Malgré ce que je *pense*, je suis un modèle...

## « Fais ce que je dis, pas ce que je fais »

*Au plan des habitudes de vie, nous savons généralement ce qui est bon pour la santé. Si nous n'avions qu'à dire quoi faire à nos jeunes pour qu'ils adoptent de bonnes habitudes, ce serait si simple...*

*Toutefois, les jeunes imitent nos faits et gestes. Ils sont également influencés par l'environnement social et physique dans lequel ils vivent. Si nous souhaitons qu'ils adoptent des comportements bénéfiques pour leur santé, il s'avère essentiel de prendre de plus en plus conscience de nos propres actions en lien avec notre relation corporelle et nos habitudes de vie, et d'encourager le développement d'un environnement favorable à la santé et au bien-être.*

*Les jeunes ont besoin de modèles positifs auxquels ils peuvent s'identifier. En nous attardant à nos messages et en nous efforçant de donner l'exemple, nous devenons de très bons modèles, tout en prenant soin de nous. Chaque changement positif, même mineur, est un pas en avant. Le modèle parfait n'existe pas, donc pourquoi chercher à l'être ? Sachez que les changements subtils, dont les jeunes n'ont pas nécessairement conscience sont souvent très efficaces. Par exemple, il est possible d'organiser davantage d'activités sportives en famille.*

*Nous sommes, comme parents, des modèles pour nos adolescents. Ils nous observent, notent ce que l'on dit, ce que l'on fait et ce que l'on mange. Il faut donc porter attention aux messages que nous transmettons.*



# Attention aux commentaires et au *contrôle* !

**L'image corporelle** se développe très tôt chez un enfant, mais le regard que pose l'enfant sur son corps prend toute son importance dans la période de la puberté. Malgré nos bonnes intentions, un commentaire sur le poids de notre enfant peut avoir des effets négatifs. Pour lui, il peut être malsain d'entendre parler de régime et de poids continuellement. De plus, interdire un aliment ou employer d'autres moyens de contrôle de l'alimentation sont des stratégies inefficaces qui peuvent laisser des traces.

D'ailleurs, plusieurs adultes souffrant de surpoids ou d'une relation difficile avec la nourriture et/ou leur image corporelle rapportent un contrôle parental de leur alimentation dans leur jeune âge. Parfois, pour bien faire, on veut limiter les quantités ingérées ou encore inciter le jeune à manger plus afin qu'il ait suffisamment d'énergie ou qu'il grandisse bien. Pourtant, nous pouvons avoir confiance en la justesse des signaux corporels de faim et de satiété qu'envoie le corps, en particulier chez les jeunes. Encourager les jeunes et les moins jeunes à écouter et respecter les signaux instinctifs que leur envoie leur corps est sans contredit moins exigeant, tout en étant durable et efficace. Pour favoriser une relation positive avec la nourriture et une saine alimentation, mieux vaut concentrer nos énergies sur le contexte du repas : ambiance agréable, disponibilité d'une variété d'aliments, repas en famille, réduction des distractions (télévision, console de jeux, cellulaire), etc.

## **Complexer sans le vouloir**

Bien que la responsabilité des préoccupations des jeunes en lien avec leur estime de soi et leur image corporelle n'appartienne pas qu'aux parents, il faut savoir que nos commentaires sur notre physique ou bien sur l'apparence des personnes de notre entourage ou des personnalités publiques peuvent être perçus par nos jeunes comme des façons d'exprimer des attentes à leur égard. Une attention particulière doit être portée aux messages que l'on transmet. Une mère qui consulte la balance quotidiennement et qui s'interdit plusieurs aliments projette le message que c'est ce qu'il faut faire...

Par leurs gestes et leurs paroles, les adultes contribuent à forger l'image de l'idéal à atteindre chez leurs adolescents.

## Quelques *trucs* pour...

### Créer un environnement favorable à l'adoption de saines habitudes de vie et à une image corporelle positive

- Véhiculer le plaisir de manger une variété d'aliments: ils ont tous leur place dans une saine alimentation variée et équilibrée.
- Éviter le contrôle de la consommation alimentaire, les régimes, les interdits et le calcul des calories.
- Encourager l'écoute des signaux corporels pour déterminer le moment et la quantité de nourriture à consommer: «As-tu encore faim? Comment te sens-tu après le repas?».
- Éviter d'utiliser la nourriture comme récompense ou punition.
- Adopter une attitude positive quant à l'activité physique: bouger pour gagner de la vitalité, de la souplesse, de la force, de l'équilibre, du plaisir et de la détente, et non pas pour perdre des calories.
- Pratiquer des activités sportives en famille.
- Reconnaître que la prise de poids est un phénomène normal pendant la puberté et l'adolescence, au même titre que la croissance des seins et des hanches ou que l'apparition de la pilosité.
- Bannir et dénoncer les commentaires désobligeants sur l'apparence.
- Complimenter fréquemment nos enfants sur leurs forces, leurs réalisations et leurs efforts, plutôt que de mettre l'accent sur leur poids, leur taille ou leur apparence.
- Formuler des plaintes à l'égard des publicités et événements qui encouragent l'obsession de la minceur chez les filles ou de la super-musculature chez les garçons.
- Respecter les différents formats corporels naturellement présents dans la société en promouvant la «place à la diversité».

# Des ressources

## Contact :

7200 Hutchison, bureau 304  
Montréal (Québec)  
H3N 1Z2  
Tél : 514-270-3779  
Sans frais : 1 877 270-3779  
www.equilibre.ca  
info@equilibre.ca

**équilibre**

image corporelle · santé · poids

Cette brochure est une production  
d'ÉquILibre, Groupe d'action sur le poids

## Recherche et rédaction :

Martine Fortier, directrice par intérim  
et spécialiste en éducation à la santé  
Anne-Marie Morel, nutritionniste

## Révision :

Mélina Deschênes, Andrée-Ann Dufour-Bouchard,  
Francine Girardet, Valérie Lépine  
et Caroline Trudeau

Le genre masculin utilisé dans ce document  
désigne aussi bien les filles que les garçons.

Cette brochure a été produite grâce à l'appui  
du Ministère de la Santé et des Services sociaux.  
ÉquILibre tient à les remercier.

« On ne voit bien qu'avec le cœur.

L'essentiel est invisible pour les yeux. »

*Antoine de Saint-Exupéry*

## *Bien dans sa tête, bien dans sa peau*

Un site Web pour les adultes qui ont besoin d'outils  
et d'informations pour répondre aux jeunes sur la  
question de l'image corporelle.

[www.biendansapeau.ca](http://www.biendansapeau.ca)

## *Ton influence a du poids*

Un site Web pour les jeunes qui veulent avoir des  
informations sur la question de l'image corporelle.

[www.toninfluenceadupoids.com](http://www.toninfluenceadupoids.com)

Dre Nadia Gagnier. *Miroir, miroir... je n'aime pas  
mon corps! Vive la vie...en famille* vol.4,

Les éditions La presse, 140p.

Assistance parent

[www.parentsinfo.sympatico.ca/fr/index.html](http://www.parentsinfo.sympatico.ca/fr/index.html)

Répertoire des ressources à l'intention des parents  
d'adolescents

[www.phac-aspc.gc.ca/dca-dea/publications/  
pdf/adolescents\\_f.pdf](http://www.phac-aspc.gc.ca/dca-dea/publications/pdf/adolescents_f.pdf)

Le réseau canadien des femmes

*Comment aider votre fille à acquérir une image  
corporelle saine*

[www.cwhn.ca/node/40826](http://www.cwhn.ca/node/40826)

Santé  
et Services sociaux

Québec



L'impression de cette brochure est rendue  
possible grâce au soutien et à l'appui financier de

Québec  
ENFORME





**Alliance sherbrookoise  
pour des jeunes en santé**

## Messages clés à transmettre aux jeunes sur l'image corporelle

### 1. Lorsque les changements anatomiques en lien avec la puberté sont expliqués aux jeunes

Ces messages sont en lien avec le thème 4 en matière d'éducation à la sexualité pour l'éducation préscolaire et primaire (voir le document : *Grille des thèmes d'interventions possibles en matière d'éducation à la sexualité pour l'éducation préscolaire et primaire*, MELS).

#### Lien avec le thème 4b)

- 1.1 C'est NORMAL que ton corps change (à la puberté)
- 1.2 C'est NORMAL de ne pas changer tout le monde en même temps (ou tout le monde à la même vitesse)
- 1.3 Ce n'est PAS NORMAL de taquiner un ami parce qu'il change plus vite ou moins vite que les autres

#### Lien avec les thèmes 4c) et 4d)

- 1.4 Les corps que tu vois à la télévision, dans les magazines ou sur Internet, ce n'est pas tout le monde qui est comme ça. Les images sont souvent modifiées pour « embellir » l'apparence des personnes. Ne te laisse pas attraper par ces images, la réalité est rarement comme ça.

### 2. Lors d'activités sur l'alimentation ou sur l'activité physique

- 2.1 La saine alimentation et la pratique régulière d'activité physique te permettent d'être bien dans ton corps, bien dans ta tête, bref, de te sentir bien en général.
- 2.2 Quand tu manges, tu dois toujours écouter ton corps. Arrête-toi quand tu ne ressens plus la faim, quand les aliments deviennent moins savoureux ou avant d'être trop plein(e).

## Sites internet d'intérêt en matière d'image corporelle et d'éducation à la sexualité – pour les enseignants

### Équilibre, groupe d'action sur le poids

ÉquiLibre\* est un organisme québécois à but non lucratif. Fondé en 1986, cet organisme regroupe des professionnels de la santé et des membres de la population. Sa mission est de prévenir et diminuer les problèmes reliés au poids et à l'image corporelle dans la population, par des actions encourageant et facilitant l'adoption de saines habitudes de vie et le développement d'une image corporelle positive.

Consultez la section pour les professionnels :

- [www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca)

### La campagne *Ton influence a du poids*

Cette campagne qui a pour thème “Derrière le miroir” vise à amener les jeunes à développer de saines habitudes de vie, de saines pratiques de gestion du poids et une image corporelle positive.

Consultez la section pour les intervenants :

- [www.derrierelemiroir.ca](http://www.derrierelemiroir.ca) (la section se trouve au bas complètement de la page d'accueil)

Consultez et « aimez » la page Facebook de « Derrière le miroir »

- [www.facebook.com/#!/DerriereLeMiroir](https://www.facebook.com/#!/DerriereLeMiroir)

### Le réseau canadien pour la santé des femmes

Le Réseau canadien pour la santé des femmes (RCSF) a été créé en 1993 en tant qu'organisme pancanadien bénévole dans le but d'améliorer la santé et la vie des filles et des femmes au Canada et dans le monde entier, et ce, en recueillant, en produisant, en diffusant et en partageant des connaissances, des idées, des données éducatives, de l'information, des ressources, des stratégies et des sources d'inspiration.

Consultez les FAQ reliées à l'image corporelle :

- [www.cwhn.ca/fr/votresante/faqs](http://www.cwhn.ca/fr/votresante/faqs) (Comment aider votre fille à acquérir une image corporelle saine?)

**Le site [www.masexualite.ca](http://www.masexualite.ca)**

Ce site web canadien est consacré à la diffusion d'information fiable et d'actualité et à l'éducation en matière de santé sexuelle. Administré par la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada, le site a pour mandat de fournir orientation et conseils pour aider les gens à développer et à maintenir une sexualité saine.

**Le Service de lutte contre les infections transmissibles sexuellement et par le sang (SLITSS)**

Le SLITSS) a pour mission de proposer des orientations et de coordonner au niveau national des actions pour lutter contre le VIH (virus de l'immunodéficience humaine), le VHC (virus de l'hépatite c) et les autres ITS (infections transmissibles sexuellement).

Consultez la sections réservée aux professionnels de l'éducation:

- [www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob\\_sante/itss/index.php?documentation\\_professionnels\\_education](http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sante/itss/index.php?documentation_professionnels_education)
- Adresse générale du SLITSS : [www.msss.gouv.qc.ca/itss](http://www.msss.gouv.qc.ca/itss)

N'hésitez pas à vous référer à votre infirmière scolaire au besoin!

## Livres recommandés – image corporelle

Pour les intervenants et les parents :

**Miroir, miroir...je n'aime pas mon corps!**

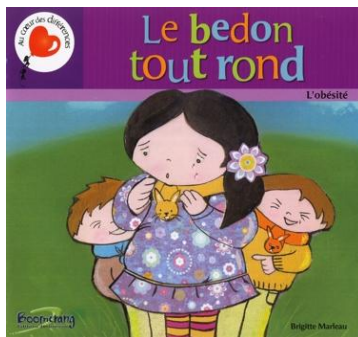
Nadia Grenier



Pour le préscolaire et premier cycle du primaire :

**Le bedon tout rond**

Brigitte Marleau



Pour les deuxième et troisième cycles du primaire :

**La terrible année de Juliette la boulette**

Nathalie Fredette





Cette fiche offre des pistes d'exploitation aux enseignants qui désirent faire vivre à leurs élèves des expériences de lecture riches et authentiques. La démarche en trois temps que nous proposons — avant, pendant et après la lecture — permet au lecteur, à partir de ses expériences, d'interagir avec le texte. De cette façon, il est en mesure de comprendre, d'interpréter, de réagir et finalement d'apprécier les œuvres de nos auteurs et, ainsi, de vivre une véritable rencontre avec la littérature jeunesse. Les activités proposées peuvent s'échelonner sur plusieurs jours, voire plusieurs semaines.



**Titre**  
**LA TERRIBLE ANNÉE DE JULIETTE LA BOULETTE**  
**Auteure**  
**NATHALIE FREDETTE**  
**Collection**  
**BILBO**  
**Maison d'édition**  
**QUÉBEC AMÉRIQUE**  
**ISBN**  
**2-7644-0451-4**  
**Année de parution**  
**2005**  
**Illustration**  
**CARL PELLETIER**

Juliette, une jeune fille de 11 ans, vit difficilement les affres de la croissance. Elle est rapidement devenue le bouc émissaire de sa classe juste parce qu'elle est un peu grassette. Et comme si ce n'était pas suffisant, même la parenté s'en mêle ! Il a suffi de quelques kilos en trop pour que l'univers de Juliette s'écroule. Il semble que partout où elle va elle subit humiliation par-dessus humiliation et moquerie par-dessus moquerie. Et dire que Yasmina, sa meilleure amie, est retournée vivre au Maroc avec ses parents. Comment alors se faire de nouveaux amis lorsqu'on est affublée du surnom de « Juliette la boulette » ?

## Résumé du livre

## Avant

Permet d'activer les connaissances des élèves, de faire des prédictions sur le texte et de préciser l'intention de lecture.

- Quelques jours avant de faire la lecture du roman de Nathalie Fredette à vos élèves, animez une discussion avec eux sur les surnoms qu'on donne ou reçoit à l'occasion. T'est-il déjà arrivé de recevoir un surnom ? Était-il affectueux ou était-ce un surnom méchant ? T'est-il déjà arrivé d'affubler quelqu'un d'un surnom qui pouvait le blesser ?
- Demandez à vos élèves d'apporter des revues de mode en classe. Invitez-les ensuite à y repérer des mannequins et à glisser des signets aux pages concernées. En équipe de quatre, proposez-leur de se montrer les images trouvées et de discuter ensemble à partir des questions suivantes : Que penses-tu de ces images ? Comment y sont les mannequins ? Sont-ils comme toi, comme tes amis ? As-tu l'impression qu'ils te ressemblent ou que tu dois leur ressembler ? Qu'arrive-t-il quand quelqu'un ne ressemble pas à ces images ?, etc.
- Présentez ensuite le roman de Nathalie Fredette à vos élèves. Faites-leur d'abord la lecture du titre, puis demandez-leur s'ils croient qu'il s'agit d'un surnom affectueux ou non. Pourquoi, d'après eux, surnomme-t-on Juliette « la boulette » ? Montrez-leur ensuite l'illustration et demandez-leur d'imaginer, en équipe de deux, en quoi Juliette a pu vivre une année terrible. Prenez ensuite quelques minutes pour écouter les hypothèses des équipes avant de leur annoncer que vous allez leur en faire la lecture et qu'ils pourront vérifier leurs hypothèses.

## Pendant

Permet de vérifier les prédictions, d'en établir de nouvelles, de comprendre, d'interpréter et d'établir des liens entre les connaissances du lecteur et le texte.

- Au cours de sa terrible année, Juliette passe par une foule d'émotions. Proposez à vos élèves de tenir un journal de lecture dans lequel vous leur demanderez de noter les émotions de Juliette et les leurs. Vous pourriez, par exemple, leur demander de séparer les pages de leur journal en deux colonnes et d'en réserver une pour les émotions vécues par Juliette et une autre pour les leurs. Afin de les aider, vous pourriez, à la fin de la lecture de chacun des chapitres, leur demander ce qu'ils ont ressenti, ce qu'ils pensent que Juliette a ressenti, ce qu'ils auraient fait à sa place, s'ils ont déjà vécu une situation similaire, etc. Encouragez-les également à illustrer certains passages qui les ont particulièrement touchés. Si certains élèves le désirent, prenez quelques minutes, à l'occasion, pour leur permettre de partager leur journal de lecture avec leurs pairs.
- Après la lecture du deuxième chapitre (Marco et mon maillot), animez une discussion avec vos élèves à partir des questions suivantes : Que penses-tu des commentaires des tantes de Juliette ? De l'attitude de ses parents ?



- Après la lecture du troisième chapitre (Une rentrée pas comme les autres), animez une discussion avec vos élèves sur l'intimidation qu'a vécue Juliette. Qu'aurais-tu fait à la place de Juliette? À la place des autres élèves? T'est-il déjà arrivé de te retrouver dans la situation de Juliette? Et dans celle des autres élèves?
- Après la lecture du quatrième chapitre (Gros défi), demandez à vos élèves de se regrouper en équipe de quatre et de discuter de la réaction du père. Que pensent-ils de sa réaction? Était-ce une bonne idée de téléphoner au professeur d'éducation physique? Que va-t-il se passer par la suite? Si tu avais été dans la situation de Juliette, qu'aurait été la réaction de tes parents?

## Après

Permet de vérifier les prédictions, de revenir sur l'intention de lecture, de réagir, de prolonger l'expérience de lecture et de porter un jugement sur le texte.

- Juliette a choisi un moyen inusité pour se sortir de la situation d'intimidation dans laquelle elle était placée: le rigatoni sauce tomate! Demandez à vos élèves ce qu'ils pensent de ce moyen et si, dans leur vie, il serait efficace. Proposez-leur de réfléchir, en équipe, afin de faire une liste de moyens envisageables quand on vit une situation d'intimidation. Vous pourriez ensuite leur proposer de choisir leur moyen préféré et d'en faire une affiche à l'intention des autres élèves de l'école pour freiner les gestes d'intimidation.
- Les préadolescents, et plus particulièrement les jeunes filles, sont soumis à un certain diktat de la minceur et de la beauté. Quand ils s'en éloignent, la pression sociale peut devenir assez lourde à porter. Profitez de la lecture du roman de Nathalie Fredette pour pousser la réflexion un peu plus avant par le biais de discussions sur le poids, l'image à laquelle on doit correspondre, les différences individuelles, l'acceptation de soi, etc. Si le temps vous le permet, vous pourriez même en profiter pour faire un projet sur l'importance de saines habitudes de vie, tant du point de vue de l'alimentation que de ceux des loisirs et de l'exercice.
- Nathalie Fredette a imaginé un personnage ayant vécu un événement difficile pendant sa jeunesse. Proposez à vos élèves de reprendre le procédé d'écriture de celle-ci (narration à la première personne et utilisation de l'imparfait) pour raconter le souvenir d'un événement difficile ayant eu lieu pendant leur primaire.
- Animez une discussion avec les élèves pour connaître leur appréciation du roman. Comment as-tu trouvé ce livre? Pourquoi? Quel est ton passage préféré? Pourquoi? Qu'est-ce qui t'a surpris? Pourquoi? Qu'est-ce qui différencie ce livre des autres que tu as déjà lus? Insistez pour que vos élèves justifient leurs réponses. Au besoin, donnez d'abord quelques modèles en parlant, par exemple, des personnages ou de l'histoire imaginée par l'auteure.

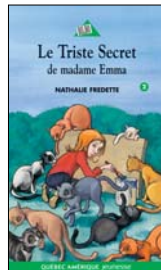
## Références

### Des romans de Nathalie Fredette pour prolonger l'expérience de lecture :

*Les Mille Chats de madame Emma*, Québec Amérique, collection « Bilbo », 2002

*Le Triste Secret de madame Emma*, Québec Amérique, collection « Bilbo », 2003

*Camille et la rivière aux diamants*, Québec Amérique, collection « Bilbo », 2004



### Des sites Internet pour en savoir plus sur Nathalie Fredette :

Québec Amérique — [www.quebec-amerique.com](http://www.quebec-amerique.com)

### Des références pour l'enseignant :

Giasson, J. (2000). *Les Textes littéraires à l'école*. Boucherville : Gaëtan Morin

Turgeon, É. (2005). *Quand lire rime avec plaisir : pistes pour exploiter la littérature jeunesse en classe*. Montréal : Chenelière/McGraw-Hill

Communication-Jeunesse — [www.communication-jeunesse.qc.ca](http://www.communication-jeunesse.qc.ca)

Livres ouverts — [www.livresouverts.qc.ca](http://www.livresouverts.qc.ca)

Des références supplémentaires ainsi que les **fiches d'exploitation pédagogique en format PDF** sont disponibles sur le site Internet de Québec Amérique (<http://www.quebec-amerique.com>)

**Commentaires et suggestions** : [ilongpre@quebec-amerique.com](mailto:ilongpre@quebec-amerique.com)

[Logo école]



## La vie va trop vite!!!

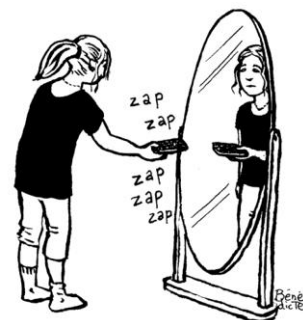
Cher parent,

Votre enfant est en période de transition entre l'enfance et l'âge adulte. Il est important de ne pas passer sous silence cette étape importante pendant laquelle il vivra des changements physiques et psychologiques.



Pour l'aider à vivre ces transformations et à s'épanouir, l'infirmière, l'AVSEC et les enseignants rencontreront les élèves à plusieurs reprises d'ici la fin de l'année. Plusieurs sujets seront abordés : puberté, image corporelle, estime de soi, sexualité, passage du primaire au secondaire, etc. De l'information vous sera aussi transmise par l'intermédiaire de votre enfant.

Votre collaboration sera essentielle d'ici la fin de l'année. Vos actions comptent : vous êtes un confident, un guide et un modèle pour votre enfant.



La clé du succès c'est d'accepter votre enfant comme il est, car...

**Comme il/elle, est...c'est parfait!!!**

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions à ce sujet.

Votre infirmière scolaire, AVSEC et enseignants.

[Coordonnées de l'infirmière]

En complément... Ces sites peuvent vous donner plus d'information sur la puberté, la sexualité et l'image corporelle :

- [www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca) (section « outils et publications », brochure « votre influence a du poids »)
- [www.cwhn.ca/fr/votresante/faqs](http://www.cwhn.ca/fr/votresante/faqs) (Comment aider votre fille à acquérir une image corporelle saine?)
- [www.masexualite.ca](http://www.masexualite.ca) (section parents)
- [www.msss.gouv.qc.ca/itss](http://www.msss.gouv.qc.ca/itss)



Alliance sherbrookoise  
pour des jeunes en santé

# Comme tu es, c'est parfait!



**Produit par: Janie Blais-Bélanger, Étudiante en nutrition, Université de Montréal**

En collaboration avec:

Véronique Germain, Infirmière clinicienne en santé scolaire

Nathalie Morin, Accompagnatrice École en Santé

Marie-Andrée Roy, Dt.P, service de santé publique CSSS-IUGS

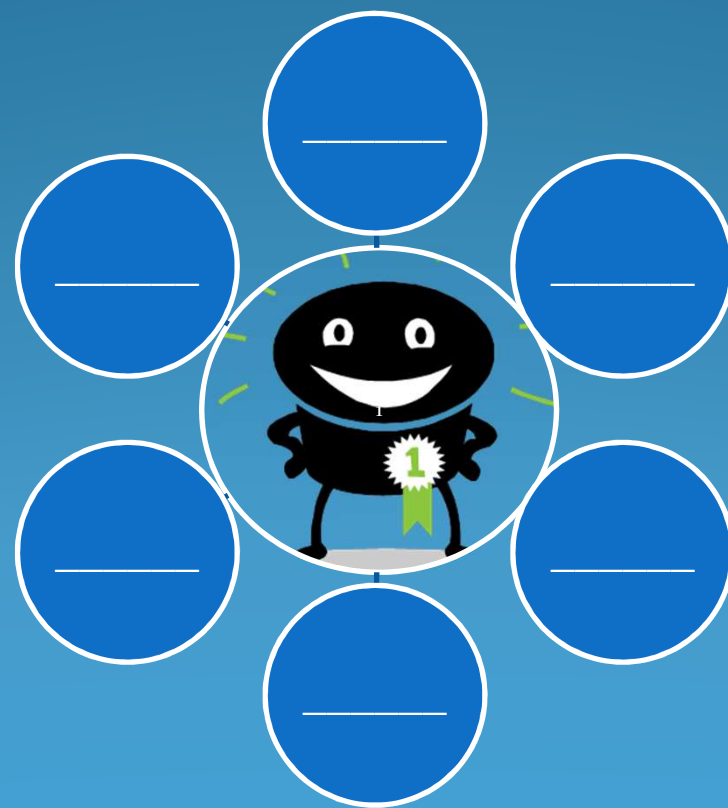
Infirmières scolaires au primaire

La beauté, selon vous, c'est quoi ?



Activité

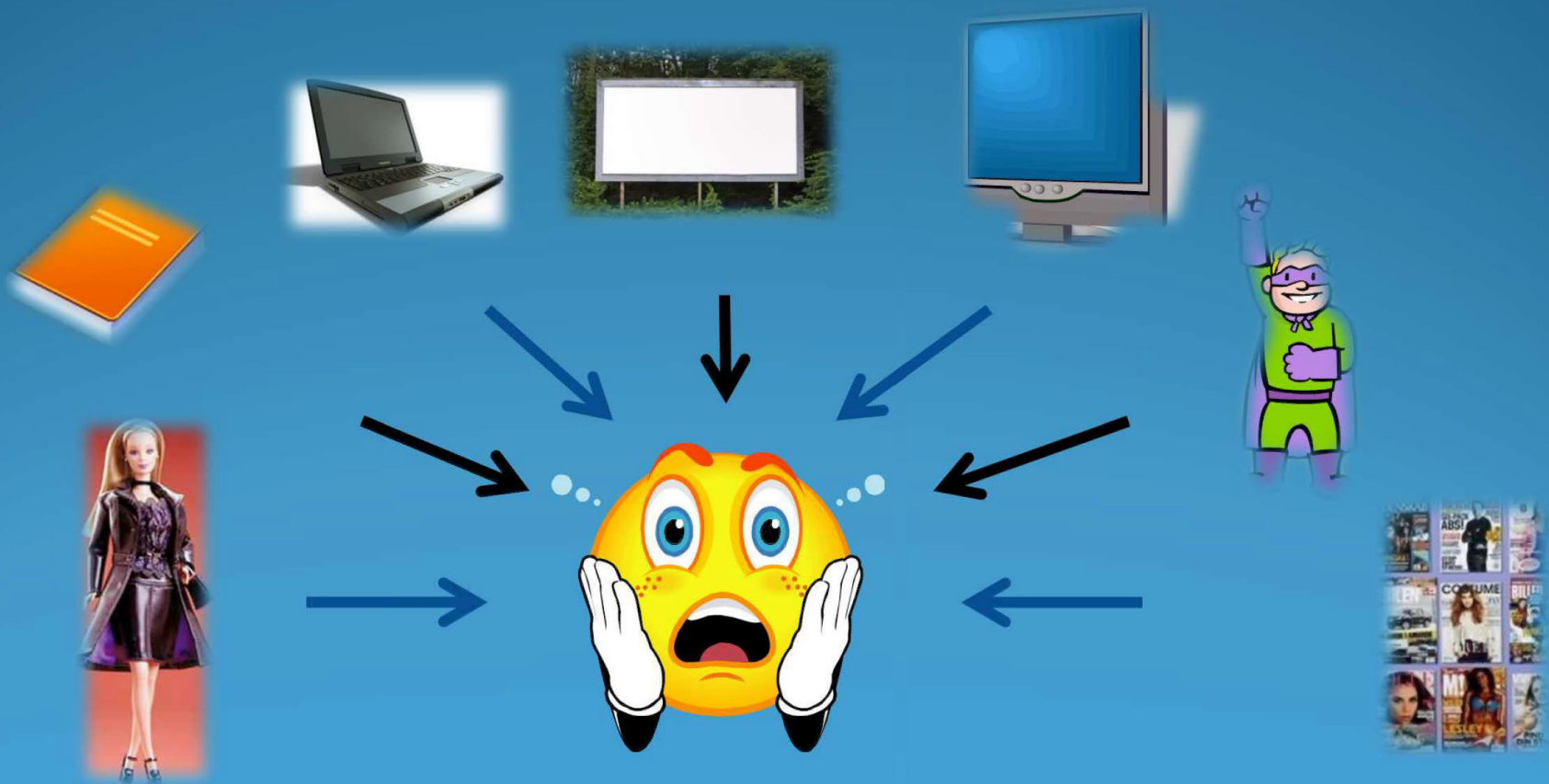
# «Ma carte de beauté»



# Qu'est-ce qu'un stéréotype ?



# Où retrouve-t-on les stéréotypes?



# Les stéréotypes dans les films

## Garçons



**Musclés et forts**  
**Athlétiques**  
**Drôles**  
**Populaires**  
**Belles copines**  
**Belles voitures**  
**Peur de rien**  
**Ne pleurent pas**

## Les stéréotypes dans les films

### Filles



**Belles, minces**

**Séduisantes**

**Beaux vêtements**

**\$ = populaires**

**Émotives**

**Blondes = idiotes**

## Et les jouets ?



- Le tour de taille d'une fillette (42 cm)
- Le tour de hanches d'une préadolescente (76 cm)
- Le tour de poitrine d'une femme adulte (85 cm)
- Des pieds d'enfants (pointure 4 1/2)

## Et les jouets ?



Un Superman mesurant 5 pi 10 po  
aurait :

- Un tour de biceps de 81 cm
- Un tour de taille presque aussi gros que ses biceps
- Un tour de poitrine de 157 cm

# À retenir...

- ❖ Les stéréotypes sont souvent des modèles de beauté irréalistes.
- ❖ Plus on les voit, plus on s'y habitue et plus on croit qu'on devrait leur ressembler.
- ❖ Dans la vraie vie, on est tous différents

# Au-delà de l'apparence physique...

**Amical**

**Créatif**

**Curieux**

**Honnête**

**Énergique**

**Authentique**

**Serviable**

**Sensible**

**Patient**

**Travaillant**

**Souriant**

# La publicité



Source du vidéo:  
Photoshop  
Surgeon



# À retenir...

- ❖ **Les publicités utilisent la technologie pour nous en mettre plein la vue avec des images de corps parfaits.**
- ❖ **Le produit vendu est parfois caché parmi les mannequins, les vêtements et le décor.**

Et maintenant, la beauté, selon  
vous, c'est quoi?



Comme je suis, c'est parfait !

La beauté c'est d'être soi-même !





Alliance sherbrookoise  
pour des jeunes en santé

# Comme tu es, c'est parfait!

## La beauté, c'est d'être soi-même!

**À remplir par l'élève**

Je suis :

Les qualités que je préfère chez moi sont :

1.

2.

3.

Signature de l'élève :

**À remplir par le  
parent/tuteur**

Je suis le parent de :

Je trouve que ses plus belles qualités sont :

1.

2.

3.

Signature du parent :

Resplendir!

Avoir son style!

Être unique!



## Liste des qualités

Une qualité, c'est... un point fort qui caractérise la personne,  
ce qui la rend bonne ou meilleure

Quelqu'un peut être...

**Actif** : Quelqu'un qui est rapide dans son action.

**Aimable** : Qui est de nature à plaire, qui est agréable.

**Appliqué** : Personne qui travaille bien, qui fait ses travaux proprement.

**Attentif** : Qui agit avec application, qui fixe son esprit sur quelque chose.

**Comique** : Personne qui fait rire.

**Compréhensif** : Qui comprend les autres, qui les excuse volontiers,  
qui est bienveillant, indulgent.

**Coopératif** : Personne qui travaille, qui agit avec d'autres.

**Courageux** : Personne qui est brave, qui fonce et qui continue même si elle a de la difficulté.

**Créatif** : Qui présente des possibilités, des dons de création.

**Curieux** : Qui a une grande envie d'apprendre ou de découvrir.

**Débrouillard** : Qui sait se débrouiller seul, qui n'a pas toujours besoin des autres pour faire  
ses choses, son travail.

**Déterminé** : Personne qui a un caractère résolu, décidé.

**Discret** : Réserve dans ses paroles et ses actions.

**Doux** : Personne qui fait des gestes doux, délicats, qui est calme.

**Efficace** : Personne qui sait produire l'effet qu'on attend.

**Fiable** : Personne sur qui on peut compter.

**Généreux** : Qui aime donner des objets ou de son temps.

**Habile** : Qui sait faire, qui exécute avec adresse. Qui est rusé et fin.

**Honnête** : Personne qui observe rigoureusement les devoirs de la justice et de la morale.  
Attitude irréprochable.

**Joyeux** : Qui respire ou qui inspire la joie, la bonne humeur.

**Patient** : Personne qui sait attendre le bon moment.

**Persévérant** : Personne qui persiste, demeure ferme et constante dans un sentiment  
d'accomplir jusqu'au bout ce qu'elle commence.

**Poli** : Personne qui a de belles manières, de bons comportements, qui parle bien.

**Ponctuel** : Qualité de celui qui est exact, qui est à l'heure.

**Prudent** : Personne qui sait prévoir et éviter les fautes et les dangers.

**Respectueux** : Personne qui respecte les autres, qui pose des gestes de respect.

**Responsable** : Personne qui doit répondre, être garante de ses propres actions ou celles  
d'autrui dont elle a la charge.

**Serviable** : Qui aime rendre service.

**Souriant** : Personne qui est de bonne humeur, qui a le sourire et le communique aux autres.

**Vaillant** : Personne qui n'a pas peur de travailler, qui sait mettre les efforts pour un  
travail bien fait.



Alliance sherbrookoise  
pour des jeunes en santé

# Manger à ta faim c'est...<sup>1</sup>

## Guide d'animation

### Objectifs

1. Prendre conscience de ses comportements alimentaires;
2. Identifier ses signaux de faim et de satiété.

### Partie 1 – Les comportements alimentaires

1. Séparer la classe en équipes;
2. Distribuer les cartes qui réfèrent aux comportements alimentaires également entre les équipes;
3. Demander à chaque équipe de prendre connaissance du contenu des cartes et demandez-leur de réfléchir ensemble à (vous pouvez écrire ces questions au tableau) :

#### Pourquoi le jeune a-t-il adopté ce comportement?

- Exemples de réponses : quelqu'un d'autre l'a forcé, parce qu'il se sentait coupable, parce qu'il a vu des aliments appétissants, parce que l'horloge lui disait qu'il devait manger, parce qu'il voulait avoir de l'énergie pour faire du sport, etc.

#### Quelles sont les conséquences d'avoir ce comportement?

- Exemples de réponses : il a peut-être trop mangé, il va manquer d'énergie plus tard, etc.

#### Est-ce que le jeune aurait pu faire quelque chose de différent? Si oui, quoi?

- Exemples de réponses : arrêter de manger quand il n'avait plus faim, ne pas se laisser influencer par les autres, prendre une collation, prendre un plus petit repas, etc.

4. Demander à chaque équipe de lire ce qui est écrit sur le carton et de dire leur réponse à chacune des trois questions.

### En conclusion

- Il arrive parfois qu'on mange sans avoir faim ou, le contraire, qu'on ne mange pas quand on a faim! (Reprendre des éléments de réponse qui ont été énumérés par les élèves).
- Notre corps nous envoie des signaux qu'il faut apprendre à reconnaître et à écouter.

<sup>1</sup> Activité adaptée du programme bien dans sa tête, bien dans sa peau. Tome 2 : les fiches-activités. p. 592

## Partie 2 – Les signaux de faim et de satiété

1. Afficher le matériel « vraies faims/fausses faims » sur le mur.
2. Séparer la classe en équipes.
3. Distribuer les cartes qui réfèrent aux vraies faims et aux fausses faims de façon égale entre les équipes.
4. Demander à chaque équipe de prendre connaissance du contenu des cartes et demandez-leur de décider ensemble si ce carton représente une vraie faim ou une fausse faim.
5. Chaque équipe va coller son carton vis-à-vis le type de faim correspondant en donnant une explication.
6. Expliquer la faim et la satiété avec le document de support « La faim et la satiété ».

## En conclusion

- Fais confiance aux signaux de ton corps pour t'aider à manger juste ce qu'il faut.
- La faim et la satiété nous indiquent le besoin de manger et d'arrêter de manger afin de bien grandir, rester actif et plein d'énergie!

## Partie 3 – As-tu bien compris?

1. Activité vrai ou faux



Alliance sherbrookoise  
pour des jeunes en santé

# La faim et la satiété

## Qu'est-ce qu'une vraie faim?

C'est la sensation que tu ressens quand ton corps a besoin de nourriture et d'énergie.

Exemples :

- Mon estomac crie famine.
- J'ai des gargouillis à l'estomac.
- J'ai un méchant coup de barre, voire des maux de tête.
- J'ai un creux dans l'estomac et même des petites crampes.
- Je n'ai plus d'énergie.
- J'ai de la difficulté à me concentrer.

## Qu'est-ce qu'une fausse faim?

C'est ce qui te pousse à manger même quand ton corps n'a pas besoin d'énergie. Cette sensation apparaît si tu vois, si tu sens ou si tu penses à des aliments appétissants. Elle peut aussi apparaître lorsque tu ressens certaines émotions.



Exemples :

- Je passe devant une pâtisserie et ça me donne faim.
- J'ai envie de manger pour me récompenser de mon travail.
- J'ai besoin de manger pour calmer ma colère.
- Je suis stressé.
- Il y a plein de nourriture sur la table ou dans le buffet.



## Qu'est-ce que la satiété?

C'est la sensation d'avoir assez mangé. Pour bien la ressentir, tu dois prendre ton temps pour manger (au moins 20 minutes).

Exemples :

- Je me sens rassasié sans être trop plein.
- Les aliments me procurent moins de plaisir qu'au début du repas.
- Je sens que j'ai un regain d'énergie.
- Je me sens bien, je pourrais encore manger, mais juste par gourmandise.
- Je ne ressens plus la faim.

## Qu'arrive-t-il si je dépasse mes signaux de satiété?

- Je me sens lourd après le repas, car j'ai trop mangé.
- Je suis obligé de déboutonner mon pantalon.
- Je me sens fatigué ou je m'endors (toute l'énergie de mon corps sert à digérer)



## En résumé

Fais confiance aux signaux de ton corps pour t'aider à manger juste ce qu'il faut!