



Santé  
Canada

Health  
Canada

L'approche **VITALIT<sup>®</sup>**

Guide des animateurs



Canada

# L'approche *VITALIT*® Guide des animateurs



Santé  
Canada

Health  
Canada

Canada

Notre mission est d'aider les Canadiens et les Canadiennes  
à maintenir et à améliorer leur état de santé.

*Santé Canada*

Publication autorisée par le ministre de la Santé

On peut se procurer des exemplaires supplémentaires auprès de :

Publications

Santé Canada

Ottawa (Ontario)

K1A 0K9

Téléphone : (613) 954-5995

Télécopieur : (613) 941-5366

La présente publication est disponible sur Internet à l'adresse suivante :

<http://www.hc-sc.gc.ca>

Elle est également disponible sur demande sur disquette, en gros caractères, sur bande sonore ou en braille.

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par la ministre de Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 2000

m de cat : H39-525/2000F

ISBN : 0-622-84441-6

Also available in English under the title:

*The Vitality Approach – A Guide for Leaders*

Toute modification est interdite. Peut être reproduit sans autorisation.

## Coup d'œil au contenu

### ● **Matériel à l'intention des animateurs**

Avis aux animatrices et animateurs! . . . . .	3
VITALITÉ : Une approche positive à un mode de vie sain . . . . .	7
Une image positive de soi et de son corps . . . . .	17
Une saine alimentation . . . . .	27
Une vie active . . . . .	35
Conclusion . . . . .	41
Un gage de réussite : Guide de planification d'un programme . . . . .	43
Matériel prêt-à-reproduire	

### ● **Matériel à l'intention des participants**

Le jeu-questionnaire VITALITÉ	
Avez-vous une silhouette en forme de pomme ou en forme de poire?	
Améliorer l'estime de soi	
Se faire du bien, c'est vital!	
Pour alimenter la réflexion	
Vie active — Pas d'excuses	
Des choses que j'aime à mon sujet	
Au-delà du miroir	

**Matériel à l'intention  
des animateurs**





## Avis aux animatrices et animateurs!

**L'**approche VITALITÉ vise l'adoption de saines habitudes de vie qui favorisent l'atteinte et le maintien d'un poids-santé. Le guide d'animation VITALITÉ renferme des renseignements généraux, des conseils pratiques et des outils éducatifs. Il a été conçu à l'intention des animateurs et animatrices en promotion de la santé, particulièrement ceux et celles qui oeuvrent à la promotion de la saine alimentation, de la vie active, de la forme physique et du poids-santé.

### VITALITÉ — Une vue d'ensemble

VITALITÉ est une approche intégrée qui met de l'avant une saine alimentation, une vie active et une image positive de soi et de son corps. Le principe est d'inciter les gens à faire des choix-santé tout en créant un cadre propice à ce genre de choix.

L'approche VITALITÉ est issue d'une stratégie de Santé Canada (1990)

visant la promotion du concept de poids-santé. Cette stratégie met l'accent sur les comportements sains permettant d'atteindre et de conserver un poids-santé plutôt que de s'intéresser uniquement au poids à atteindre.

VITALITÉ propose une approche plus globale aux professionnels et aux animateurs oeuvrant dans les domaines de

la nutrition, du conditionnement physique et de la santé, que ce soit dans les écoles, en milieu de travail ou au sein de la collectivité. Ce concept va bien au-delà de la simple régulation du poids, des régimes hypocaloriques et de la prescription de programmes d'exercice.

### Une approche polyvalente

C'est à vous et à votre groupe de découvrir comment utiliser à bon escient le guide d'animation VITALITÉ. Identifiez d'abord les intérêts et les préoccupations des participants au niveau de la promotion de la santé. Servez-vous du guide de façon intégrale ou n'utilisez que les volets qui vous sont pertinents pour créer un programme sur mesure. La section à l'intention des animatrices et animateurs renferme des informations

que vous pourrez intégrer à vos exposés ou utiliser pour fins de discussion. N'hésitez pas à reproduire, au besoin, les feuillets à l'intention des partici-

pants. Ces feuillets peuvent servir lors d'un exercice de groupe, vous aider à lancer la discussion ou vous permettre d'expliquer les notions-clés de VITALITÉ.

Le guide d'animation ne constitue pas, en soi, un programme détaillé et complet. Chaque volet renferme plutôt des renseignements d'ordre général et des outils de travail simples et efficaces

**VITALITÉ**®

à partir desquels vous pourrez élaborer à loisir. Pourquoi ne pas les intégrer à d'autre matériel éprouvé pour diversifier votre approche?

## **Tirer parti des ressources communautaires**

Avant de commencer, familiarisez-vous avec les ressources et les services offerts dans votre collectivité. Vérifiez s'il est possible de les intégrer ou de les adapter à votre programme. Peut-être existe-t-il une banque de ressources qui vous permettrait d'enrichir votre programme tout en économisant temps et argent. Une bonne partie du matériel d'animation et des exercices pratiques contenus dans le guide d'animation VITALITÉ sont tirés d'autres ressources communautaires.

Tentez d'obtenir l'appui d'autres groupes actifs au sein de la collectivité, pour échanger des ressources, pour fins de consultation ou pour acquérir une aide financière ou tout autre type de soutien. Faites preuve d'imagination en vue de créer des réseaux et des partenariats efficaces. N'oubliez pas que vos efforts auront des effets positifs à long terme sur l'ensemble du programme et de la collectivité.

## **Pour de plus amples renseignements**

Pour profiter au maximum des ressources offertes à l'échelle régionale ou nationale, vous pouvez communiquer avec l'un des organismes suivants :

- unités ou services de santé, conseils locaux de santé, directions régionales de la santé
- bibliothèques locales
- centres de santé communautaire
- CLSC (au Québec)
- organismes non gouvernementaux tels que les YM/YWCA, la Fondation des maladies du coeur, l'Association pulmonaire canadienne, la Société canadienne du cancer, Les diététistes du Canada
- centres d'information et de distribution nationaux (p.ex., Centre national d'information sur le tabac)
- ministères et services des parcs et loisirs
- ministères provinciaux et territoriaux de la santé
- Santé Canada (site Web sur la nutrition : <http://www.hc-sc.gc.ca/la-nutrition>)

## UNE APPROCHE CENTRÉE SUR LES PARTICIPANTS\*

En tant qu'animatrice ou animateur, votre fonction est d'aider les participants à identifier leurs besoins et intérêts, puis de les aider à y répondre. Déterminez avec eux le contenu et le déroulement des rencontres, en tenant compte des intérêts particuliers du groupe. Voici quelques suggestions pour vous aider à mettre sur pied un programme centré sur les besoins des participants :

- ▶ tenez compte des besoins et intérêts des participants tout au long de votre programme. Déterminez avec eux les sujets à aborder et le déroulement des rencontres;
- ▶ créez une ambiance sympathique, respectueuse et ouverte où les participants seront entièrement à l'aise d'exprimer leurs opinions;
- ▶ incitez les participants à faire part de leurs idées et de leurs expériences personnelles. Ces échanges leur permettront de s'engager davantage et d'apprendre les uns des autres;
- ▶ mettez sur pied des activités pouvant aider les participants à mieux comprendre leur condition particulière et à trouver eux-mêmes des solutions à leurs problèmes. Encouragez-les à examiner en groupe des cas réels;
- ▶ soyez sensible aux réactions des autres : si les participants s'ennuient ou sont facilement distraits, peut-être y aurait-il lieu de modifier le contenu de l'atelier pour le rendre plus dynamique. Soyez toujours prêt à réajuster votre programme à mi-chemin;
- ▶ responsabilisez les participants face à la rencontre. Plusieurs ont des talents et des compétences pouvant être profitables au groupe. Vous pourriez demander à certaines personnes de :
  - résumer une période de discussion;
  - proposer de nouveaux sujets de discussion lorsque le groupe manque d'inspiration;
  - trouver des solutions aux problèmes d'autres participants;
  - participer à la préparation d'une dégustation d'aliments ou à l'élaboration d'un kiosque d'information.

\* Adapté du guide d'animation *Y'a personne de parfait*, Santé et Bien-être social Canada, en collaboration avec les ministères de la Santé du Nouveau-Brunswick, de la Nouvelle-Écosse, de l'Île-du-Prince-Édouard, et de Terre-Neuve et Labrador, 1989.







# VITALITÉ : Une approche positive à un mode de vie sain

**L**e concept **VITALITÉ** représente un changement d'optique majeur face au lien entre le poids corporel et les saines habitudes de vie. La présente section décrit ce nouveau courant de pensée et présente le fondement scientifique de l'approche **VITALITÉ**.

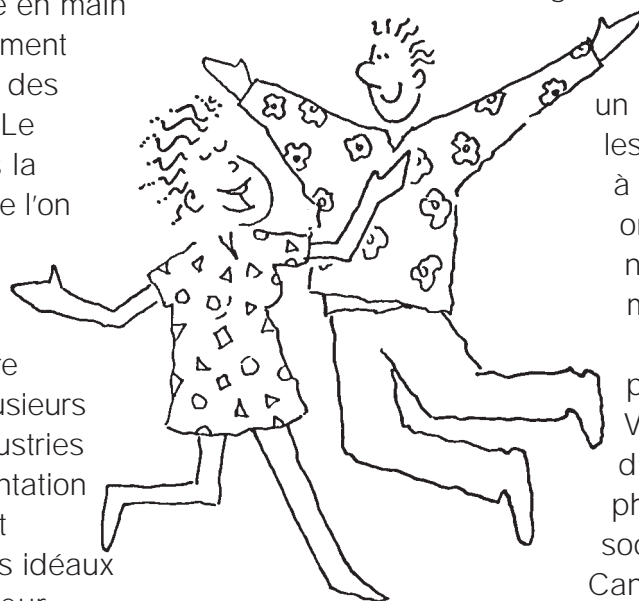
## Un pas dans la bonne direction

Un corps mince, vigoureux et séduisant : voilà ce que désirent la plupart des Canadiens et Canadiennes. Pour y parvenir, certains font des efforts vains et répétés pendant de nombreuses années.

Il n'y a rien de mal à s'efforcer d'avoir un corps sain. En effet, les personnes qui prennent leur santé en main ont un risque généralement moindre de contracter des maladies chroniques. Le problème réside dans la divergence entre ce que l'on considère comme un poids-santé et ce que nombre de Canadiens pensent être le poids idéal. Il y a plusieurs décennies que les industries de la mode, de l'alimentation et du conditionnement physique projettent des idéaux irréalistes de la minceur féminine et de la musculature masculine. C'est pourquoi de nombreux Canadiens et Canadiennes surestiment l'influence de leur poids et

de leur silhouette sur la séduction, le succès, le bonheur et la santé. Toutefois, le nombre de Canadiens et de Canadiennes obèses est à la hausse (voir tableau « Évolution du poids » p. 15).

Il est vrai qu'une réduction de poids améliore la santé de certaines personnes obèses. Par contre, l'obsession de la minceur comporte aussi des risques. Elle peut aboutir aux cures d'amaigrissement répétitives, à des variations de poids cycliques, à la privation excessive, à un abus d'exercice et à une image corporelle négative.<sup>1</sup> De plus, vouloir se conformer à des normes rigides de poids et de silhouette



se solde presque inévitablement, à long terme, par un échec. En moins d'un an, les individus reprennent d'un à deux tiers du poids qu'ils ont perdu et ils en reprennent la presque totalité en moins de cinq ans.<sup>2,3</sup>

Au lieu d'être axé sur la perte de poids, le concept **VITALITÉ** a pour objectif d'améliorer le bien-être physique, psychologique et social des Canadiens et des Canadiennes en les encourageant à jouir d'une saine alimentation, d'une vie active et d'une image positive de soi. Il vise aussi à créer un milieu propice à des

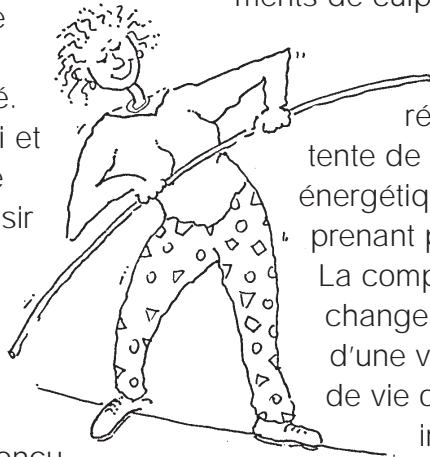
choix sains. Les foyers, les écoles, les milieux de travail et les collectivités qui favorisent de saines habitudes de vie aident les gens à faire des choix sains en matière d'alimentation et d'activité physique, et les amènent à mieux se sentir dans leur peau.

## Les fondements de VITALITÉ

Le message VITALITÉ « être bien dans sa peau » engage à détourner son attention d'une image corporelle négative et de l'obsession de la minceur véhiculée par la société. On y présente le respect de soi et l'acceptation des autres comme des moyens d'avoir plus de plaisir et de rendre la vie familiale plus agréable.<sup>4</sup>

Le slogan « Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça la VITALITÉ! » a été conçu pour promouvoir l'esprit et la signification de cette approche positive.

La composante « mangez bien » met l'accent sur l'adoption, la vie durant, d'habitudes alimentaires fondées sur le *Guide alimentaire canadien pour manger*



*sainement*.<sup>5</sup> Une saine alimentation procure un sentiment de bien-être. Elle permet de mieux se sentir, de travailler efficacement et d'avoir meilleure apparence. Les habitués des régimes peuvent prendre en main leurs habitudes alimentaires en apprenant à manger quand ils ont faim et ainsi atténuer la surconsommation et les crises de glotonnerie.<sup>6</sup> Puisqu'il n'y a pas de régime strict à suivre, on évite les sentiments de culpabilité et l'atteinte à l'estime

de soi qui sont associés aux manquements aux régimes.<sup>7</sup> Au contraire, on tente de satisfaire les besoins énergétiques et nutritionnels en prenant plaisir à bien s'alimenter. La composante « bougez » reflète le changement d'orientation en faveur d'une vie active. Il s'agit d'un mode de vie où l'activité physique a son importance et fait partie du quotidien. Le principe de la vie active repose sur un fondement scientifique solide. Il est basé sur des études révélant que des activités quotidiennes modérées telles que la marche, la danse et le jardinage sont importantes pour la santé et la longévité de l'ensemble de la population.<sup>8,9</sup>

## LE POIDS-SANTÉ

Plusieurs sont ceux qui croient que la santé s'améliore avec la perte de poids et ce, même à un poids relativement faible. Cette hypothèse a été mise en doute par plusieurs chercheurs<sup>10,11</sup> qui examinent les effets néfastes des régimes amaigrissants et des fluctuations de poids successives.

Le concept de poids-santé vise à favoriser le bien-être physique, social et psychologique. Il comprend l'acceptation sociale d'une gamme plus étendue de silhouettes et de poids-santé. Ce concept préconise une alimentation saine (et non un régime amaigrissant) et de l'activité physique régulière (et non une prescription d'exercices intenses); il désapprouve les pressions sociales favorisant une minceur extrême. On recommande l'adoption de l'indice de masse corporelle (IMC) et du rapport de la circonférence de la taille sur celle des hanches comme outils d'évaluation du poids et de ses effets sur la santé.

De même, on maîtrise mieux les variations du poids corporel par des dépenses énergétiques modérées et soutenues que par des périodes d'exercices intensifs.<sup>12</sup> Le concept VITALITÉ présente l'activité physique quotidienne comme un objectif réalisable et agréable.

## VITALITÉ et le poids-santé : Un lien tout naturel

En 1988, Santé et Bien-être social Canada lançait une stratégie de promotion du poids-santé, une stratégie préconisant de saines habitudes alimentaires (par opposition aux régimes amaigrissants), une activité physique régulière (pas nécessairement de l'exercice intense) et l'acceptation sociale d'un plus large éventail de poids et de silhouettes corporelles. Le ministère menait alors une enquête exhaustive, en collaboration avec des professionnels de la santé, des universitaires et des groupes de bénévoles, sur les effets du poids, aussi bien insuffisant qu'excessif, sur la santé physique et psychologique.

Les résultats de cette étude ont donné naissance au concept VITALITÉ, un outil indispensable aux animateurs et animatrices. Le principe de VITALITÉ est d'aider les individus à accepter toute une gamme de silhouettes et de tailles corporelles, et à atteindre et conserver un poids-santé par l'adoption d'un mode de vie sain.

## Poids : insuffisance ou embonpoint

Contrairement à la croyance populaire, les personnes obèses ne mangent pas forcément plus que les personnes minces<sup>13</sup> et l'embonpoint ne se résume pas à un manque de volonté.<sup>14</sup> Au contraire, les causes de l'obésité sont multiples : antécédents génétiques,

efficacité de l'utilisation de l'énergie ou autres facteurs environnementaux, culturels, socio-économiques ou psychologiques.<sup>15,16</sup>

L'obésité peut mener à des modifications néfastes des lipides sanguins, à des troubles de la vésicule biliaire, à la goutte et à l'arthrose. La plupart des études démontrent que l'excès de poids et l'hypertension sont fortement associés (principalement chez les hommes).

Il en va de même du lien entre l'excès de poids et le diabète (principalement chez les femmes). Certaines recherches indiquent qu'il existe une association entre l'excès de poids et les cancers de l'endomètre et du sein chez les femmes ménopausées.<sup>17</sup> Toutefois, certaines hypothèses sur les risques de l'obésité sont maintenant mises en doute. Les régimes amaigrissants, et non l'obésité elle-même, pourraient être partiellement responsables de certains risques que l'on attribuait à

l'obésité, comme l'hypertension et les maladies cardio-vasculaires.<sup>18</sup>

Les effets psychosociaux de l'embonpoint peuvent être aussi graves que les dangers pour la santé physique. La société contemporaine nourrit des préjugés importants à l'endroit des personnes ayant un excès de poids. Celles-ci sont souvent stigmatisées comme étant « mauvaises » « paresseuses » et « sans volonté ».<sup>19</sup>

Les troubles alimentaires (anorexie et boulimie) sont les conséquences extrêmes des régimes amaigrissants et de l'insatisfaction par rapport à son poids. De 5 à 15 p.100 des personnes anorexiques hospitalisées décèdent en cours de traitement en se laissant littéralement mourir de faim.<sup>20</sup> La boulimie se caractérise par des crises de glotonnerie suivies d'un sentiment de culpabilité, de



vomissements provoqués, de l'utilisation de laxatifs, d'exercices abusifs, de sentiments de honte et de dépression. Les troubles alimentaires affectent surtout les femmes, les hommes représentant seulement 5 p.100 des cas. Le Centre d'information national sur les troubles de l'alimentation estime qu'environ 1 à 2 p.100 des jeunes Canadiennes souffrent d'anorexie nerveuse

et qu'environ 2 à 3 p.100 des jeunes femmes souffrent de boulimie nerveuse avec symptômes cliniques.<sup>21</sup> Les chercheurs américains estiment que 5 à 10 p.100 des jeunes filles et des femmes américaines sont anorexiques et que 20 p.100 des femmes qui fréquentent les campus universitaires se livrent régulièrement à des crises de glotonnerie suivies de purges.<sup>22</sup>

## Opter pour la VITALITÉ

Dans l'optique VITALITÉ, il faut mettre de côté les idées négatives au profit d'une pensée constructive permettant d'atteindre et de conserver un poids-santé.

### Cesser d'être obsédé par le poids . . .

#### LES RÉGIMES AMAIGRISSANTS

- Restrictions alimentaires.
- Calcul des calories et régimes rigides.
- Pertes et reprises de poids cycliques (effet « yo-yo »).
- Troubles alimentaires.

#### L'EXERCICE

- Pas de résultats sans effort.
- Obligation de faire de l'exercice trois fois par semaine au rythme cardiaque désiré.
- D'abord dépenser des calories.
- Taux élevé d'abandon pour les programmes d'exercices intenses.

#### LA DÉVALORISATION DE SOI

- S'imposer des objectifs irréalistes quant au poids et à la silhouette.
- Être obsédé ou préoccupé par son poids.
- Avoir la phobie de l'embonpoint et faire preuve de discrimination envers les personnes obèses.
- S'efforcer d'avoir une apparence parfaite et une silhouette « idéale » (mince ou musclée) impossible à conserver.
- Accepter l'importance que les industries de la mode, des régimes amaigrissants et du tabac accordent à la minceur.

## VITALITÉ et le tabagisme

Grâce à son approche holistique qui incite les gens à se sentir bien dans leur peau, à bien manger et à être physiquement actifs, le message VITALITÉ peut offrir des solutions de rechange intéressantes au tabagisme. Ainsi, l'activité physique régulière peut aider efficacement les gens qui veulent arrêter de fumer. De bonnes habitudes alimentaires peuvent prévenir un gain de poids, favoriser

un retour à un poids-santé après une légère prise de poids et contribuer au bien-être général. Tout programme visant la prévention ou la cessation du tabagisme doit inciter les gens à avoir une image positive d'eux-mêmes et de leur corps. Avec une amélioration de leur estime de soi, les gens sont mieux équipés pour relever de grands défis tels cesser de fumer.

## et mettre l'accent sur la VITALITÉ

### UNE SAINE ALIMENTATION

- Savourez une variété d'aliments.
- Choisissez de préférence des aliments moins gras et riches en glucides complexes.
- Comblez vos besoins énergétiques et nutritionnels par une alimentation saine et savoureuse tout au long de votre vie.
- Soyez maître de votre alimentation : ne mangez que lorsque vous avez faim.



### UNE VIE ACTIVE

- Prenez plaisir à pratiquer des activités physiques modérées et amusantes.
- Soyez actif chaque jour à votre manière.
- Participez à des activités physiques pour le simple plaisir de sentir bouger votre corps.
- Intégrez l'activité physique à votre vie quotidienne.



### UNE IMAGE POSITIVE DE SOI ET DE SON CORPS

- Acceptez et reconnaissez que les corps sains se présentent sous diverses tailles et silhouettes.
- Reconnaissez vos points forts et vos capacités.
- Acceptez une vaste gamme de tailles et de silhouettes.
- Détendez-vous; valorisez vos caractéristiques individuelles.
- Méfiez-vous des messages qui associent une minceur irréaliste (pour les femmes) et une musculature développée (pour les hommes) au succès et au bonheur.



## Réponses à des questions difficiles

L'approche positive du message VITALITÉ offre aux animateurs et animatrices différentes options et solutions pour prévenir les problèmes de poids. On retrouve ci-dessous des exemples de questions pouvant être posées dans vos ateliers. Les principes de base de VITALITÉ, soit des activités physiques agréables, une alimentation saine, se sentir bien dans sa peau et apprendre à accepter toute une gamme de silhouettes et de tailles corporelles, peuvent servir de réponses pratiques à ces questions.

**Q** Que dois-je répondre aux gens, surtout aux femmes, qui continuent d'être obsédées par les régimes et la perte de poids même après avoir atteint leur poids-santé?

**R** Incitez-les à avoir une meilleure opinion d'eux-mêmes et de leur corps, par les moyens suivants :

- dénoncez les messages médiatiques et culturels selon lesquels un « beau » corps est mince chez la femme et très musclé chez l'homme;
- remettez en question certains clichés courants sur l'adiposité et la minceur tels que l'adiposité est synonyme d'insuccès, de paresse et de mauvaise santé;
- mettez l'accent sur la croissance personnelle et l'acceptation réaliste de soi plutôt que sur le poids affiché sur le pèse-personne;
- faites valoir les caractéristiques uniques et séduisantes du corps de chacun plutôt que les aspects impossibles à modifier;
- insistez sur l'importance d'une approche équilibrée dans un mode de vie sain et sur les effets bénéfiques à long terme

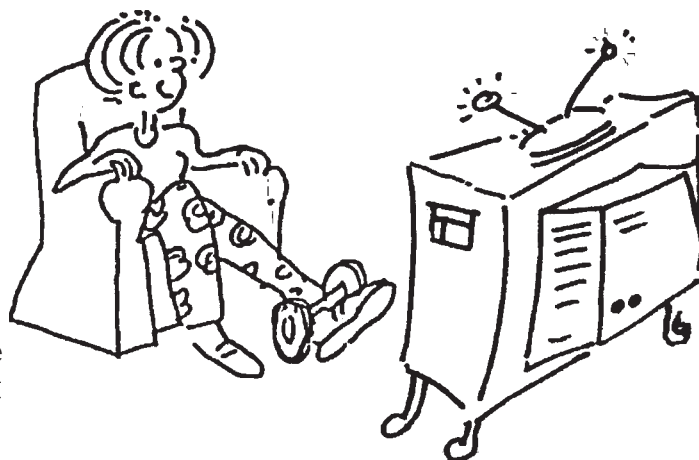
d'une alimentation saine, d'activités physiques agréables et d'une image positive de soi et de son corps;

- distribuez de la documentation sur les risques potentiels pour la santé des régimes amaigrissants et des exercices trop intenses.

**Q** Plusieurs participants sont sceptiques face à l'approche préconisée. Après avoir participé à d'autres programmes, ils ont développé un fort sentiment d'échec. Comment puis-je les motiver?

**R** Utilisez l'approche VITALITÉ :

- insistez sur le fait qu'il n'y a pas « d'échec » avec l'approche VITALITÉ;
- récompensez ou soulignez les réussites (si modestes soient-elles) des participants qui ont adopté des comportements-santé;
- soulignez les bienfaits d'une démarche par étapes : « petit train va loin »;
- valorisez chacun en tant que personne unique ayant ses propres forces et caractéristiques;
- donnez l'exemple par vos attitudes et comportements. Par exemple, prenez conscience de vos propres préjugés face au poids corporel et tentez de vous en défaire.



**Q** Comment puis-je répondre aux gens qui croient tout perdu d'avance?

**R** On ne peut forcer une personne à modifier un comportement. Cela relève en effet d'une décision personnelle. Voici quand même quelques conseils utiles :

- faites le lien entre le fait de se sentir bien dans sa peau et de saines habitudes de vie;
- tentez de fixer des objectifs réalistes pour augmenter le niveau d'activité physique;
- servez-vous du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* pour aborder les concepts : mangez bon, manger bien;
- insistez plus sur les avantages d'une saine alimentation et d'une vie active que sur la question du poids;
- soulignez les effets bénéfiques d'un poids-santé sur la santé en général.

**Q** De nombreux participants au programme cherchent des moyens de perdre du poids le plus rapidement possible. Que dois-je leur dire?

**R** Faites comprendre aux participants que l'objectif de VITALITÉ n'est pas la perte de poids :

- de nombreux facteurs (dont les médias) contribuent à créer une image corporelle négative qui incite les gens à viser un idéal inatteignable;
- la plupart des personnes qui perdent du poids, surtout celles qui maigrissent rapidement, reprennent le poids perdu;
- une manière beaucoup plus efficace et durable d'améliorer sa santé est de changer certaines habitudes de vie pour s'adonner à l'activité physique, manger de façon équilibrée et se sentir bien dans sa peau;
- les indicateurs de santé sont beaucoup plus révélateurs que le poids affiché sur le pèse-personne.



## Statistiques importantes

### Le poids-santé : avantages pour la santé physique

Conserver un poids-santé comporte de nombreux avantages sur le plan de la santé physique, par exemple :

- une perte de poids *permanente* aide à diminuer les facteurs de risque associés aux maladies cardiaques en réduisant les taux de cholestérol et de lipides sanguins, et la pression artérielle;
- un régime alimentaire équilibré aide à stabiliser le métabolisme corporel. Par

contre, le fait de manger trop ou pas assez pendant des périodes prolongées peut accélérer ou ralentir considérablement le métabolisme;

- il est mieux de maintenir un poids plus élevé (le risque de maladies cardiaques augmente de 20 p.100) que de perdre du poids et d'en reprendre par la suite (le risque de maladies cardiaques augmente de 30 p.100).

(Ces statistiques sont tirées de Frances M. Berg, « 1993 Special Report: Health Risks of Obesity ».)

### LE POIDS-SANTÉ : QUELQUES STATISTIQUES

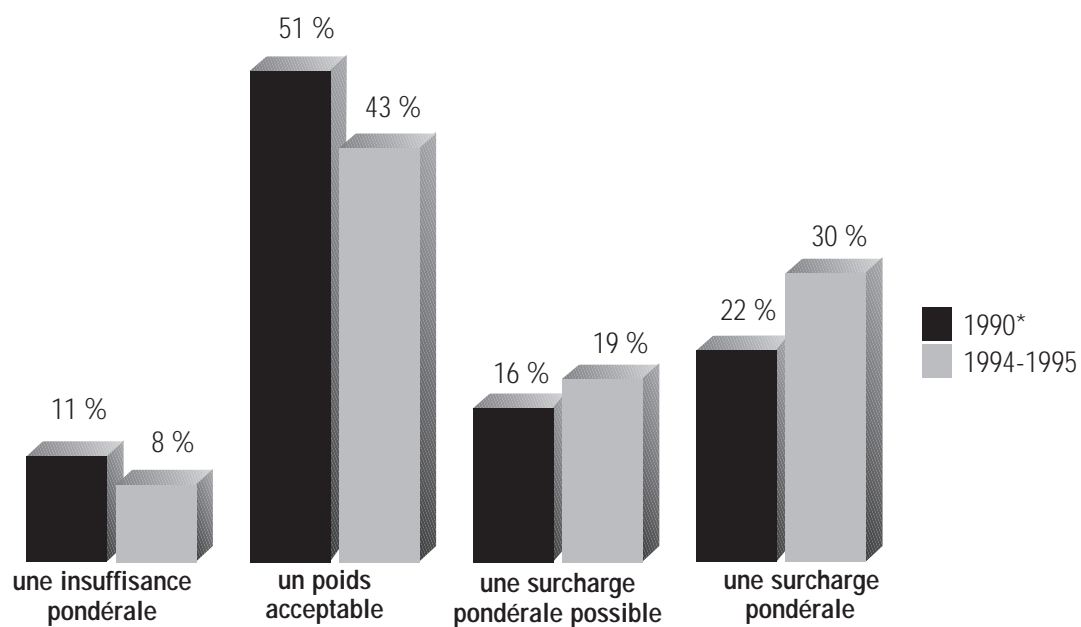
#### En 1994-1995 :

- 40 p.100 des femmes et 23 p.100 des hommes essayaient de perdre du poids.
- Parmi les 12-14 ans, 27 p.100 des filles et 14 p.100 des garçons affirmaient qu'ils essayaient de perdre du poids.
- 37 p.100 des femmes et 8 p.100 des hommes qui avaient un poids acceptable tentaient de maigrir.
- 70 p.100 des femmes et 48 p.100 des hommes ayant un excès de poids essayaient de maigrir.

Source : Enquête nationale sur la santé de la population, 1994-95.



## ÉVOLUTION DU POIDS ENTRE 1990 ET 1994-1995



### Pourcentage d'adultes qui présentaient

\* Les données de 1990 sont tirées du *Rapport technique de l'enquête promotion de la santé 1990* de Santé Canada. Selon cette enquête, le poids acceptable se situe entre 20,0 et 25,0 et la surcharge pondérale possible entre 25,1 et 27,0.

Source : *Rapport technique de l'enquête promotion de la santé, 1994-1995.*

## Références

1. Santé et Bien-être social Canada, *Le poids et la santé : Document de travail* (Ottawa, 1988).
2. National Institutes of Health, « Consensus conference. »
3. F.M. Kramer, R.W. Jeffry, J.L. Foster and M.K. Snell, « Long-term follow-up of behavioural treatment of obesity: Patterns of regain among men and women, » *International Journal of Obesity*, 13 (1989): 123-126.
4. Tandemar Research Inc. and ParticipACTION, *Creative Development Study for « The Integrated Approach » Campaign* (Ottawa : ParticipACTION, 1990).
5. Santé et Bien-être social Canada, *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* (Ottawa, 1992).
6. J. Polivy and P. Herman, *Breaking the Diet Habit* (New York : Basic Books, 1983).
7. L. Omichinski, *You Count, Calories Don't* (Winnipeg : Hyperion Press, 1992).
8. American College of Sports Medicine, « The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining fitness in healthy adults, » *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 22 (1990) : 265-74.
9. M.T. Sharrat, *Final Report: Physical Activity and Health: Literature Review and Synthesis*, Rapport interne de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (Ottawa : Condition physique Canada, 1992).
10. J. Polivy and C.P. Herman, « Why diet? » *Modern Medicine of Canada*, 41(7) (1986) : 573-76.
11. National Institutes of Health, « Consensus conference on methods for involuntary weight loss and control, » *Annals of Internal Medicine*, 116 (1992) : 942-949.
12. D.L. Leaf, « Overweight: assessment and management issue, » *American Family Physician*, 42 (1990) : 665-660.
13. C.W. Calloway, « New concepts in diet and fitness focus on quality of life, » *Food Insight* (Summer 1989).
14. National Institutes of Health, « Consensus Conference. »
15. Ibid.
16. Santé et Bien-être social Canada, *Le poids et la santé*.
17. Ibid.
18. L. Lissner, P.M. Odell, R.B. D'Agostino and J. Stokes et al., « Variability of body weight and health outcomes in the Framingham population, » *New England Journal of Medicine*, 324 (1991) : 1839-1844.
19. Santé et bien-être social Canada, *Le poids et la santé*.
20. J. Jacobs Brumberg, *Fasting Girls: The Emergence of Anorexia Nervosa as a Modern Disease* (Cambridge : Harvard University Press, 1988).
21. Centre national d'information sur les troubles alimentaires, conversation, novembre 1993.
22. Jacobs Brumberg, *Fasting Girls*.



# Une image positive de soi et de son corps

**L'**image positive de soi et de son corps prédispose à l'acceptation d'une gamme plus étendue de silhouettes et de poids corporels. Elle incite les gens à apprécier leur individualité. La présente section décrit le concept d'image positive de soi et de son corps en s'appuyant surtout sur les résultats d'une recension commandée dans le cadre du projet VITALITÉ (L. Wankle and J. Sefton et al. « Self-Esteem and Body Image: Structure, Formation and Relationship to Health-Related Behaviours, » Ottawa: Literature Review for the VITALITY Project, 1994, Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie).

## Qu'entend-on par image positive de soi et de son corps?

D'énormes pressions s'exercent actuellement sur les gens (surtout sur les femmes) pour qu'ils se conforment à l'image corporelle idéale véhiculée par les médias et les industries de la mode, de l'amaigrissement et du tabac. Il en résulte que plusieurs d'entre nous se fixent des objectifs irréalistes. Nous passons beaucoup de temps à nous inquiéter de notre poids, à analyser notre alimentation, à calculer ce que nous mangeons et à nous sentir coupables.

VITALITÉ remet en question cette notion idéale que le corps n'est acceptable que s'il est mince. Avec VITALITÉ, on incite les gens à accepter toute une gamme de poids-santé, de silhouettes et de tailles corporelles. On les

encourage à se concentrer davantage sur l'individualité de chacun, ses forces et ses capacités. On les pousse à se détendre et à profiter de la vie. Enfin!

La première composante de VITALITÉ, *une image positive de soi et de son corps*, se démarque des préoccupations courantes relatives au poids et à l'image de soi et de son corps. Un corps sain et séduisant peut avoir diverses formes ou dimensions, pas uniquement celles que nous proposent les magazines ou la télévision.



## Le rôle des médias

L'industrie des produits amaigrissants, des produits de beauté et de la mode fait la propagande de la minceur dans les médias. Le message implicite voulant qu'on puisse atteindre un tel idéal, si on y met les efforts nécessaires, est particulièrement nuisible à l'image corporelle et potentiellement à la santé. En niant les réalités héréditaires, ce message engendre frustration et culpabilité.

En Occident, la minceur est associée au succès, au raffinement et à la force de caractère. Il en va tout autrement pour l'obésité qui évoque l'échec et un manque de discipline personnelle, en particulier chez les femmes.

Ces messages sont captés très tôt dans la vie. Selon une étude menée en 1984 par Rodin, Silberstein et Striegl-Moore, les enfants considèrent les enfants beaux comme plus intelligents et plus aimables que les autres moins beaux; ils croient même qu'ils sont plus heureux et réussissent mieux.<sup>1</sup>

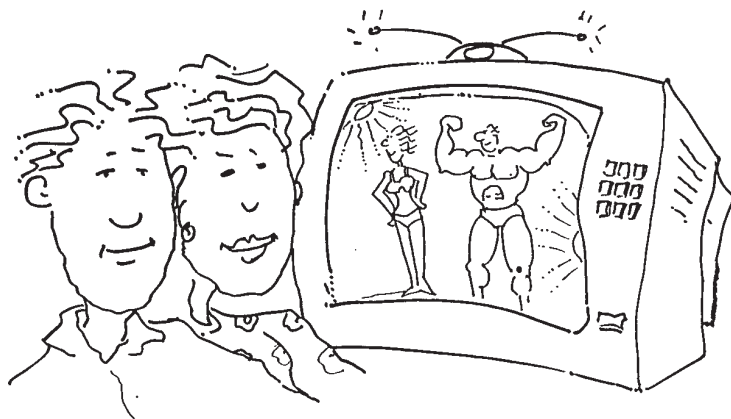
De tels modèles ne s'attaquent pas uniquement à l'image corporelle, mais aussi à d'autres facettes de l'estime de soi dont la perception du caractère. Dans la culture occidentale, on associe la minceur à la bonté et à la discipline personnelle en plus de l'associer à la beauté, à la santé et à la séduction.<sup>2</sup> Ainsi, les personnes qui ont un physique agréable sont considérées bonnes, intéressantes, ouvertes et dotées de divers traits de caractère socialement souhaitables. L'envers du message, c'est que tous ceux qui ne sont pas conformes au modèle de minceur ont les caractéristiques inverses.

Les perceptions négatives persistent à l'âge adulte. Les personnes obèses, surtout les femmes, sont non seulement stigmatisées, mais également pénalisées sur les plans psychologique, social et économique. Comme l'affirmait un chercheur : « même si un surplus de poids peut être perçu comme un symbole de pouvoir chez les hommes, il symbolise toujours la faiblesse et l'infériorité chez les femmes ».<sup>3</sup>

Plusieurs études ont examiné le rôle de la télévision, du cinéma, des magazines et de la publicité dans la promotion de ces modèles auxquels tous se réfèrent. Dans un article publié en 1987, Mike Featherstone proposait la notion de « corps-objet » utilisé à des fins de marketing par les industries de l'amaigrissement, des produits de beauté, de la mode et du conditionnement physique.<sup>4</sup>

On ne devrait pas considérer la minceur et le surplus de poids comme des opposés, mais plutôt comme les deux extrémités

d'un même continuum, sans porter de jugement de valeur. Les chercheurs recommandent au mouvement actuel de promotion de la santé et du bien-être de mettre tous les efforts en œuvre pour réfuter le message de « corps-objet » mis de l'avant par les industries des produits de beauté, de l'amaigrissement, de la mode et du conditionnement physique, avec l'appui des médias.



Les personnes en bonne santé, qui s'acceptent telles qu'elles sont, sont mieux armées pour résister à un tel message. Les intervenants en promotion de la santé au Canada peuvent les aider en ce sens en leur proposant l'approche VITALITÉ qui préconise une saine alimentation, une vie active et une image corporelle positive.

## Des attentes irréalistes

De nombreuses études soulignent l'augmentation des problèmes liés à l'image corporelle, tant chez les hommes que chez les femmes.<sup>5-7</sup> Cette insatisfaction s'explique principalement par l'idéal de beauté prévalant, de plus en plus mince pour les femmes et de plus en plus musclé pour les hommes. Les personnages qu'on voit à la télévision, sur les panneaux-réclames et dans les magazines de mode sont pratiquement toujours minces. Cette omniprésence de la minceur et l'insistance sur la nécessité de maigrir ont été associées à une augmentation de l'anorexie, de la boulimie, de l'obsession de la minceur et des régimes à répétition.<sup>8</sup> Les problèmes d'image corporelle affectent des personnes plus jeunes

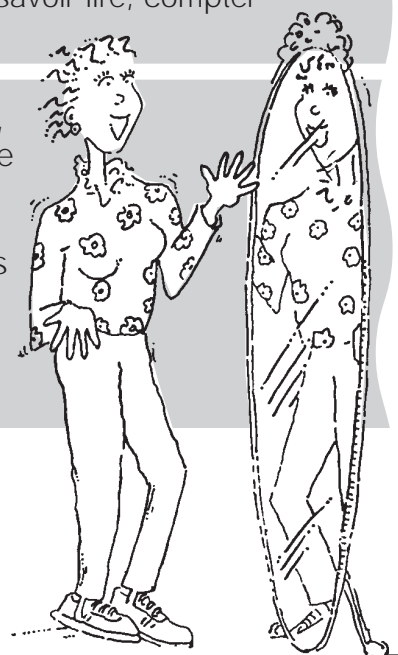
## POUR MIEUX COMPRENDRE LE CONCEPT DE SOI

► **L'image de soi** ou **concept de soi** est le terme le plus général en la matière. Il décrit la façon dont un individu perçoit ses traits caractéristiques et ses capacités, de même que la façon dont il juge de lui-même. L'image de soi comporte de multiples facettes; elle se développe graduellement à mesure qu'un individu mûrit et établit des rapports avec des personnes-clés.<sup>9</sup> La compréhension du soi commence à un très jeune âge, avant même l'acquisition du langage. À l'âge adulte, l'image de soi dépend surtout de la réussite au travail et des relations familiales et amicales. Le chômage et l'échec d'un mariage rendent les adultes particulièrement susceptibles de nourrir des sentiments négatifs à l'égard d'eux-mêmes.<sup>10</sup>

► **L'image corporelle** est l'image qu'un individu se fait de son propre corps, comment il le voit dans le miroir et comment il pense que les autres le voient. Dans la mesure où l'image corporelle participe à la formation de l'image de soi, l'insatisfaction que l'on ressent vis-à-vis de son propre corps peut avoir des effets désastreux sur le sentiment que l'on nourrit à l'égard de soi.













► **L'estime de soi** fait partie de l'image de soi; elle est définie comme la composante d'évaluation (l'opinion que l'on a de soi). Bien que de nombreux chercheurs utilisent indifféremment les deux termes, la plus grande partie des publications sur le concept de soi et la santé traitent de la composante estime de soi. La plupart des chercheurs tiennent compte de divers éléments intimement liés pour évaluer l'estime de soi. Selon l'une des théories, le niveau supérieur serait l'estime de soi globale. Les autres composantes sont l'estime de soi sur le plan social (relations avec les parents, les pairs et les intimes), l'estime de soi sur le plan physique (capacités et apparence physiques) et l'estime de soi sur le plan intellectuel (savoir lire, compter et posséder d'autres capacités intellectuelles).<sup>11</sup>

**N.B.** L'image de soi peut changer au cours de la vie, mais l'opinion positive ou négative fondamentale que l'on a de soi (estime de soi) demeure relativement stable. C'est pourquoi il est si important d'offrir aux enfants et aux adolescents un milieu où ils se sentent aimés, choyés et en sécurité, pour prévenir une mauvaise estime de soi et une image corporelle négative.



## ÉVOLUTION DE LA VISION DE LA BEAUTÉ

Depuis un siècle, différents modèles de beauté physique ont prévalu dans les sociétés occidentales en tant que normes de la mode et du raffinement.

Époque	Modèle idéalisé
 1890	Femme pulpeuse, voluptueuse 
 Début du 20 <sup>e</sup> siècle	Silhouette corsetée, hanches et poitrine dessinées, taille de guêpe 
 Années 1920	Femme sans poitrine aux hanches étroites, de type androgyne, très maquillée 
 Années 1930 et 1940	Silhouette plantureuse, insistance sur les jambes 
 Années 1950	Femme voluptueuse et bien moulée 
 De 1960 à nos jours	Silhouette mince, sans courbes évidentes (air misérable) 

que jamais auparavant. Une étude a révélé que la moitié des jeunes femmes âgées de 14 à 18 ans se croyaient trop grosses; environ 44 p.100 d'entre elles suivaient un régime amaigrissant.<sup>12</sup> Pour les femmes de tous âges, l'image corporelle joue un rôle démesuré dans la formation de l'estime de soi. Lorsque des objectifs irréalistes ne peuvent être atteints, le sentiment d'échec diminue encore l'estime de soi; l'insatisfaction à l'égard de l'image corporelle est exacerbée.<sup>13</sup>

De plus en plus d'hommes sont en quête du corps idéal, à l'allure jeune, mince et musclée. Au cours des années 1980, on a noté que les hommes étaient encore plus insatisfaits de leur corps et plus préoccupés de leur poids, de leur pouvoir de séduction physique et de leur silhouette qu'au cours des deux décennies précédentes.<sup>14</sup>

Parce qu'on croit généralement que le poids et la silhouette relèvent entièrement du pouvoir de l'individu,<sup>15</sup> des hommes et des femmes s'inscrivent à des programmes d'amaigrissement et d'exercices physiques animés d'attentes irréalistes. Le prix à payer pour combler l'écart entre ces attentes et la réalité peut s'avérer fort élevé sur les plans psychologique et physique : sentiments de honte, d'échec et de privation, régimes en dents de scie (effet « yo-yo »). Les hommes vont jusqu'à utiliser des hormones et des stéroïdes.<sup>16</sup>

## **Le coût élevé d'une faible estime de soi**

L'estime de soi est à la base même du bien-être psychologique. L'anxiété, la dépression et le suicide sont étroitement associés à une faible estime de soi.<sup>17</sup> Des études ont établi que la faible estime de soi est associée à la distorsion de l'image corporelle, à l'abandon de l'activité physique, aux troubles alimentaires, à la consommation abusive d'alcool et de drogues, à la violence physique et

psychologique et aux problèmes interpersonnels.<sup>18</sup> Toutefois, il est important de reconnaître que certains facteurs sociaux et conditions de vie, notamment la pauvreté, les mauvais traitements, les inégalités sociales et le racisme, contribuent aussi à ces problèmes et que la faible estime de soi n'est pas la seule en cause.

On a identifié les traits caractéristiques des individus qui ont une bonne ou mauvaise estime de soi (image de soi). Ainsi, les individus qui ont une bonne estime de soi :

- ont une image positive d'eux-mêmes. Ils sont conscients de leurs capacités, de leur potentiel et de leurs limites;
- sont sûrs d'eux-mêmes. Ils réagissent aux contraintes et au stress de façon résolue et efficace;
- se sentent aimés et respectés par les personnes importantes à leurs yeux.

Par contre, les individus qui ont une faible estime de soi :

- ont une attitude plus passive et plus dépendante face au stress et aux contraintes. Ils ont tendance à céder aux pressions sociales;
- doutent de leurs capacités. Ils ont tendance à être timides, déprimés et inquiets de leur avenir;
- ont tendance à éprouver des difficultés interpersonnelles. Ils n'assument que rarement des fonctions de direction.

## **À l'écoute des signaux sociaux**

La santé et le bien-être sont liés à l'estime de soi et à une image corporelle positive. Les personnes qui sont en harmonie avec elles-mêmes et avec leur corps ont tendance à faire plus d'activité physique, à mieux s'alimenter et à s'abstenir de fumer. Selon des études récentes, deux processus d'interaction sociale influencent l'estime de soi et l'image corporelle, à savoir « l'appréciation par réflexion » et la « comparaison sociale ».



### *L'appréciation par réflexion*

Selon la théorie de « l'appréciation par réflexion » qui remonte au début du siècle, nous nous voyons comme les autres nous voient ou plutôt comme nous croyons qu'ils nous voient. Nous utilisons une sorte de radar psychologique pour percevoir les réactions d'autrui. « Percevoir » est le terme-clé puisque des recherches ont démontré que notre perception de l'opinion d'autrui est d'abord conditionnée par notre opinion de nous-même et qu'elle n'est donc pas nécessairement juste.

Certaines études ont révélé des différences de perception selon le sexe. De façon générale, les femmes accordent plus d'importance que les hommes à leur apparence physique. Le poids et la silhouette sont cependant les deux principaux critères de beauté pour les deux sexes. Toutefois, comme l'a fait ressortir une étude : « Alors que la plupart des hommes voient leur corps comme un outil qu'ils doivent conserver en forme, toujours prêt à utiliser, les femmes voient leur corps comme un objet; leur apparence physique devient une monnaie d'échange dans leurs rapports interpersonnels ». <sup>19</sup>

Des recherches ont aussi démontré que l'influence exercée sur notre opinion de nous-même par notre perception de l'opinion d'autrui dépend de l'importance que nous accordons aux personnes en cause. Ainsi, les réactions des personnes qui jouent un rôle-clé dans notre vie nous influencent davantage.

Le scénario varie en fonction de la période de la vie. Selon des études recensées dans le cadre du projet VITALITÉ, <sup>20</sup> les parents, les frères et les sœurs sont les personnes-clés pour les élèves de cinquième et sixième années tandis que chez les jeunes de septième et huitième années, ce sont les amis. Par contre, en première année d'université, les autres étudiants, les parents, les amis et les enseignants sont très importants.

### *La comparaison sociale*

L'autre source d'influence sur l'image corporelle est la « comparaison sociale » : on s'évalue en fonction des autres à partir des critères mis de l'avant par la culture populaire. On s'alloue des points pour les similarités et on s'en retranche pour les différences. Dans de nombreuses sociétés, la beauté physique est déterminée par la silhouette et le poids. Toutefois, les canons de la beauté varient. Dans les pays en voie de développement où les aliments sont rares, une apparence robuste est considérée attrayante pour les personnes de tout âge des deux sexes parce que c'est un symbole de statut et de richesse. Dans les pays riches comme le Canada, une personne mince représente l'idéal de beauté féminine le plus courant; quant au modèle masculin, il est musclé et bien proportionné.

Il n'en a pas toujours été ainsi. Vers 1890, par exemple, les femmes craignaient d'être trop maigres puisque l'idéal de beauté de l'époque était une femme voluptueuse. <sup>21</sup> Au début du siècle, ce modèle a été supplanté par la silhouette corsetée, de style taille de guêpe, puis, vers 1920, par le profil androgyne, sans poitrine, aux hanches étroites, qui obligeait les femmes à se livrer à des régimes très sévères et à des exercices ardues. Les hanches et les fesses sont revenues à la mode pendant les années de la dépression. Toutefois, depuis Twiggy, dans les années 1960, l'idéal de beauté prédominant en Occident demeure la minceur.

### *Recherches à l'appui*

Les recherches ont confirmé l'effet de ces modèles féminins et masculins sur les attitudes. Ainsi, lors d'une étude menée en 1985, dont les résultats ont été publiés dans *The Journal of Abnormal Psychology*, les chercheurs ont demandé à des étudiants américains de niveau collégial et universitaire de choisir la silhouette idéale parmi des croquis de personnes dont le poids

variait de très élevé à très faible.<sup>22</sup> Les jeunes femmes ont opté en très grande majorité pour les silhouettes les plus minces et les jeunes hommes pour les plus fortes. On a obtenu des résultats similaires lors d'une étude menée auprès d'étudiants australiens.

D'autres études portant sur la distorsion de l'image corporelle ont révélé que les femmes ont tendance à se croire plus rondes qu'elles ne le sont et à vouloir perdre du poids. Les recherches ont clairement démontré qu'une distorsion de l'image corporelle chez les femmes serait associée à une mauvaise alimentation et à des troubles alimentaires tels l'anorexie et la boulimie.

De nombreux individus des deux sexes s'inquiètent de leur poids, mais surtout les femmes de la classe moyenne de tout âge. Par ailleurs, une étude menée en 1992 a révélé que des filles âgées de neuf ans présentaient déjà une distorsion de l'image corporelle et s'inquiétaient de leur poids.<sup>23</sup>

L'idéal masculin dans la culture occidentale est le corps musclé. Les hommes (y compris ceux qui font de l'embonpoint) se croient, pour la plupart, plus minces qu'ils ne le sont et veulent grossir. En général, les hommes semblent moins insatisfaits de leur corps que les femmes. Certains adolescents utilisent cependant des stéroïdes pour développer leur masse musculaire, ce qui laisse supposer que la santé des hommes peut aussi être mise en péril par une image corporelle négative.<sup>24</sup>

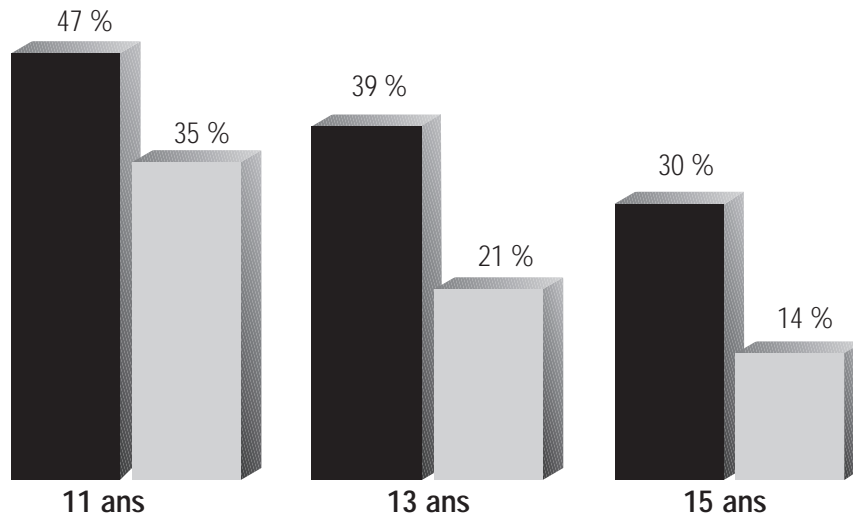


Les avis sont partagés quant à l'influence de l'origine ethnique et du niveau socio-économique. Une étude menée auprès de femmes britanniques d'origine afro-antillaise, caucasienne ou asiatique a révélé une préoccupation générale à l'égard du poids et de la silhouette. En revanche, on a noté d'importantes différences de perception par rapport au poids entre les Américaines de race blanche et celles de race noire. Les femmes noires qui ont affirmé « n'avoir aucun problème » avaient généralement un poids moyen ou excessif. Par contre, les femmes blanches affirmant la même chose étaient généralement minces.<sup>25</sup>

Les données relatives aux différences entre les groupes socio-économiques sont plus abondantes. L'obésité est plus fréquente chez les gens à faible revenu et la maigreur plus fréquente à l'autre extrémité de l'échelle des revenus. Une étude menée en 1990 sur les préoccupations des adolescents à l'égard du poids et de l'alimentation a révélé que les jeunes filles de niveau secondaire des quartiers relativement riches étaient généralement plus minces que celles des quartiers plus pauvres. Néanmoins, elles s'inquiétaient davantage de leur poids.<sup>26</sup> L'incidence de l'anorexie nerveuse semble d'ailleurs plus élevée dans les familles de race blanche des classes moyenne et supérieure.<sup>27</sup>

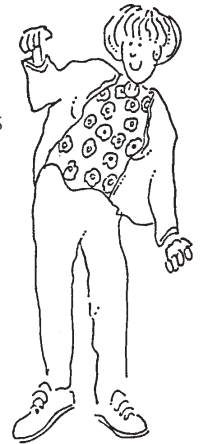
## Statistiques importantes

### POURCENTAGE DES ÉTUDIANTS CANADIENS QUI SONT TOUJOURS SÛRS D'EUX-MÊMES



Source : WHO Regional Publications, 1996.

Garçons  
Filles



### POURCENTAGE ESTIMÉ DES ADOLESCENTES QUI SOUFFRENT DE TROUBLES ALIMENTAIRES

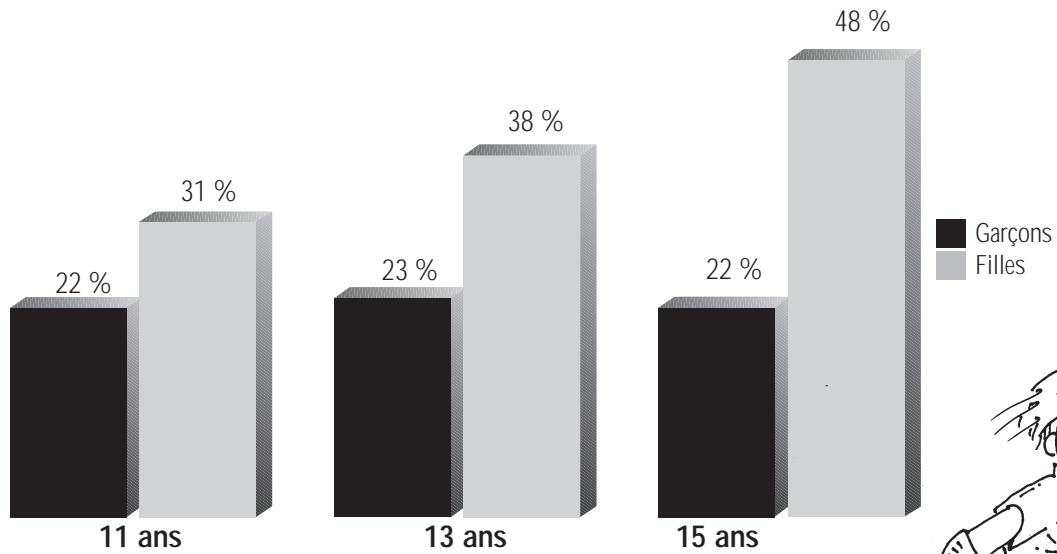
**Anorexie** : 1 % à 2 %

**Bulimie** : 2 % à 3 %

Source : Centre national d'information sur les troubles alimentaires, 1993.



## POURCENTAGE DES ÉTUDIANTS CANADIENS QUI SUIVAIENT UN RÉGIME AMAIGRISSANT OU SENTAIENT LE BESOIN DE MAIGRIR



Source : WHO Regional Publications, 1996.



## Références

1. J. Rodin, L. Silberstein and R. Striegel-Moore, « Women and Weight: a Normative Discontent, » *Nebraska Symposium on Motivation*, 32 (1984) : 267-307.
2. A.J. Hill, S. Oliver and P.J. Rogers, « Eating in the Adult World: The Rise of Dieting in Childhood and Adolescence, » *British Journal of Clinical Psychology*, 31 (1992) : 95-105.
3. E. Arveda Kissling, « One Size Does Not Fit All, or How I Learned to Stop Dieting and Love the Body, » *Quest*, 43(2) (1991) : 135-147.
4. M. Featherstone, « The Body in Consumer Culture, » *Societies* (September 15, 1987) : 18-33.
5. T.F. Cash, B.A. Winstead and L.H. Janda, « The great American shape-up, » *Psychology Today* (April 1990) : 30-37.
6. S. Wooley and W. Wooley, « The crisis in body image: data from the glamour survey, » paper presented to the American Psychological Association (August 1985).
7. M. Mishkind et al., « The embodiment of masculinity: cultural, psychological and behavioural dimensions, » *American Behavioural Scientist*, 29 (1986) : 545-562.
8. N. Wolf, *The Beauty Myth: How images of beauty are used against women* (New York : William Morrow, 1991).
9. J. Battle, 9 to 19: *Crucial Years for Self-Esteem* (Seattle : Special Child Publications, 1987).
10. D. Stanwyck, *Self-Esteem Through The Lifespan* (Atlanta : Aspen Systems Corporation, 1983).
11. R. Shavelson, J. Hubner and G. Stanton, « Self-concept: Validation and construct interpretations, » *Review of Educational Research*, 46 (1986) : 407-441.
12. D. Day, *Young Women in Nova Scotia: A study of attitudes, behaviours and aspirations*, (Halifax: Nova Scotia Advisory Council on the Status of Women, 1990).
13. Wolf, *The Beauty Myth*.
14. Mishkind, « The embodiment of masculinity. »
15. W. Bennett, « Dieting: Ideology versus physiology, » *Psychiatric Clinics of North America*, 7 (1984) : 321-334.
16. Mishkind, « The embodiment of masculinity. »
17. J. Battle, *Self-Esteem: The New Revolution* (Edmonton: University of Alberta, 1990).
18. A. Mecca, N. Smelser and J. Vaconcellus (eds.), *The Social Importance of Self-Esteem* (Berkeley: University of California Press, 1989).
19. Rodin, Silberstein and Striegel-Moore, « Women and Weight. »
20. L. Wankle and J. Sefton et al., « Self-Esteem and Body Image: Structure, Function and Relationship to Health-Related Behaviours » (Ottawa: Recension des recherches pour le projet VITALITÉ, 1994, Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie).
21. A. Fallon, « Culture in the Mirror: Sociocultural Determinants of Body Image, » in: Thomas F. Cash and Thomas Pruzinsky (eds.), *Body-Images: Development, Deviance and Change* (New York : The Guilford Press), 80-109.
22. A.E. Fallon and P. Rozin, « Sex Differences in Perceptions of Desirable Body Shape, » *The Journal of Abnormal Psychology*, 94 (1985) : 102-105.
23. A.J. Hill, S. Oliver and P.J. Rogers, « Eating in the Adult World: The Rise of Dieting in Childhood and Adolescence, » *British Journal of Clinical Psychology*, 31 (1992) : 95-105.
24. Wankle and Sefton et al., « Self-Esteem and Body Image. »
25. C.S.W. Rand and J.M. Kuldán, « The Epidemiology of Obesity and Self-defined Weight Problems in the General Population: Gender, Race, Age and Social Class, » *International Journal of Eating Disorders*, 9(3) (1990) : 329-343.
26. J. Wardle and L. Marsland, « Adolescent Concerns about Weight and Eating: A Social-Developmental Perspective, » *Journal of Psychosomatic Research*, 34(4) (1990) : 377-391.
27. W.A. Payne and D.B. Hahn, *Understanding Your Health* (2nd ed.) (St. Louis : Times Mirror/Mosby College Publishing, 1989).



## Une saine alimentation

**L**a recherche a démontré que la plupart des régimes amaigrissants ne fonctionnent pas et qu'ils ont même des effets négatifs sur la santé. Une saine alimentation préconise la consommation d'une grande variété d'aliments.

### Qu'entend-on par saine alimentation?

L'ancienne approche de l'alimentation était axée sur le poids. Il fallait restreindre la consommation de certains aliments, se mettre au régime et compter les calories. Le résultat? Découragement, pertes et gains de poids cycliques (effet « yo-yo »), et troubles alimentaires.

VITALITÉ insiste sur le plaisir de savourer une grande variété d'aliments. Il met l'accent sur les aliments moins gras, les produits céréaliers, les légumes et les fruits. En restant à l'écoute des signaux internes de la faim (plutôt qu'externes), on peut combler à long terme les besoins énergétiques et nutritionnels de l'organisme.

### Les risques des régimes amaigrissants

Il a été prouvé que les régimes très pauvres en calories et les jeûnes ont des effets secondaires néfastes sur le plan physique tels que les carences en nutriments, la fatigue chronique, l'hypertension, les irrégularités du

rythme cardiaque, l'anémie, la chute des cheveux, les calculs biliaires et la diarrhée.<sup>1-3</sup> De plus, l'incapacité de perdre du poids de façon définitive suite à un régime amaigrissant peut également provoquer une détresse psychologique, notamment des sentiments d'échec, de colère, de rejet de son corps et une dévalorisation de soi.

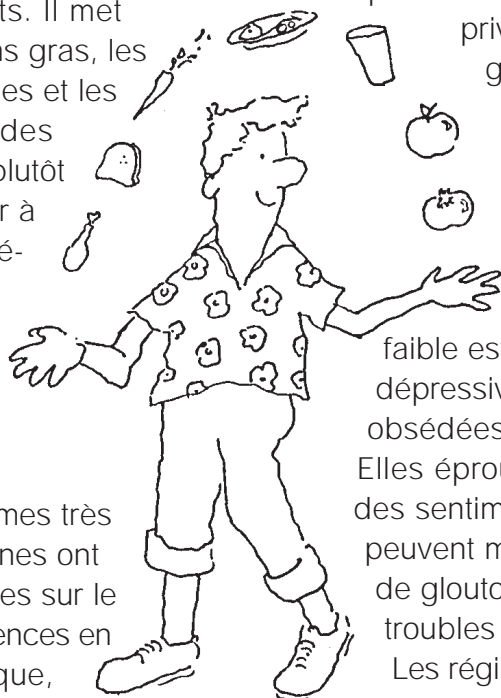
On a aussi étudié les effets prolongés sur la santé d'une restriction chronique de l'apport alimentaire.<sup>4,5</sup> En effet, nombre de femmes restreignent continuellement leur alimentation pour rester sveltes.

Elles mettent souvent leur santé en péril par le biais de la malnutrition, la privation, les crises de glotonnerie, le tabagisme et l'excès d'exercice physique pour perdre du poids. Les personnes qui ne s'alimentent pas suffisamment ont une

faible estime de soi; elles sont dépressives, anxieuses et obsédées par les aliments.<sup>6</sup>

Elles éprouvent fréquemment des sentiments de privation qui peuvent mener à des épisodes de glotonnerie et même à des troubles alimentaires aigus.<sup>7</sup>

Les régimes à répétition peuvent provoquer une diminution du



métabolisme basal et de la masse maigre de l'organisme. Ils peuvent aussi entraîner une augmentation de tissus adipeux et ainsi accélérer le gain de poids.<sup>8</sup>

## **Faire le lien entre une saine alimentation et une image positive de soi et de son corps**

Il existe un lien étroit entre les mauvaises habitudes alimentaires, les troubles alimentaires et la perception (exacte ou faussée) qu'on a de son corps. Ce lien est particulièrement évident chez les adolescents, mais il est également marqué chez les adultes.

Des chercheurs se sont penchés sur les relations complexes qui existent entre l'image de soi, l'image corporelle, le poids et les habitudes alimentaires dans le but de déterminer pourquoi les adolescents (et en particulier les adolescentes) se préoccupent davantage de leur alimentation, de leur poids et de leur apparence. On constate également que de plus en plus de jeunes filles prennent des mesures draconiennes pour rester minces. Les études des années 1960 révèlent que les adolescents de l'époque suivaient des régimes et faisaient de l'exercice pour atteindre leur poids « idéal ». Certaines adolescentes des années 1980, pour leur part, avaient tendance à compléter ces pratiques par des vomissements provoqués, des jeûnes et l'utilisation de diurétiques, de laxatifs et d'anorexigènes. Les spécialistes en nutrition considèrent ces tendances particulièrement inquiétantes, car elles sont les signes avant-coureurs de troubles graves tels que l'anorexie nerveuse et la boulimie.<sup>9</sup>

En tentant de mieux comprendre ces tendances, des chercheurs ont constaté chez les jeunes une augmentation marquée des préoccupations à l'égard de l'image

corporelle. Ces préoccupations sont pratiquement deux fois plus fréquentes à l'heure actuelle qu'il y a 20 ans et elles se manifestent plus tôt.<sup>10</sup> Ainsi, des données indiqueraient que, de façon générale, les jeunes filles commencent à s'inquiéter de leur poids et de leur alimentation entre l'âge de neuf et onze ans. Une étude menée en 1992 a même révélé que des fillettes de six et sept ans se tourmentaient déjà pour leur silhouette.<sup>11</sup>

Un examen de la recherche a révélé des études associant l'image corporelle à différents comportements malsains, par exemple, le recours excessif à des régimes amaigrissants, la surconsommation d'aliments et l'importance exagérée attribuée au poids.<sup>12</sup>

Il est assez fréquent que les femmes adultes soient insatisfaites de leur poids et de leur silhouette. Une telle insatisfaction peut les mener à une restriction chronique de leur apport alimentaire et à la pratique abusive d'exercices physiques pour devenir mince et le demeurer. Une restriction énergétique prolongée peut provoquer une image négative de soi et le développement de traits de personnalité caractéristiques, à savoir « la passivité, l'anxiété et l'émotivité ».<sup>13</sup>

Même si le lien direct avec l'estime de soi n'a pas été clairement établi, une saine alimentation est un élément important du mieux-être. Il semble évident que ceux et celles qui se sentent bien dans leur peau ont tendance à faire de meilleurs choix alimentaires, mais les études n'ont pas encore confirmé cette affirmation qui relève du bon sens. Il est cependant incontestable qu'une faible estime de soi peut entraîner des comportements alimentaires néfastes tels que les cures d'amaigrissement, les crises de glotonnerie et les purges.

# Statistiques importantes

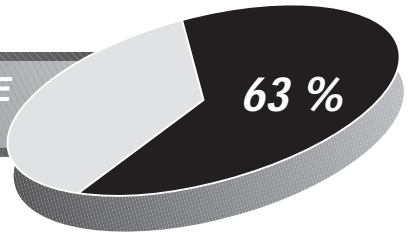
## S'avouer perdant

En 1993, le magazine *Consumer's Reports* a interrogé 19 000 lecteurs et lectrices qui avaient suivi une cure d'amaigrissement commerciale, afin de partager leur expérience. Comme on pouvait s'y attendre, ces personnes avaient repris en un an la moitié du poids qu'elles avaient perdu et la presque totalité du poids au cours de la

deuxième année (médiane). Un quart de l'échantillon (les personnes qui avaient le plus de mal à conserver leur poids après le régime) avaient repris la totalité du poids perdu, et même plus, en moins de neuf mois. Environ 30 p.100 des répondants avaient un poids-santé; aucun motif de santé clairement établi ne pouvait justifier leur désir de maigrir.



### RECONNAISSANCE DU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN POUR MANGER SAINEMENT

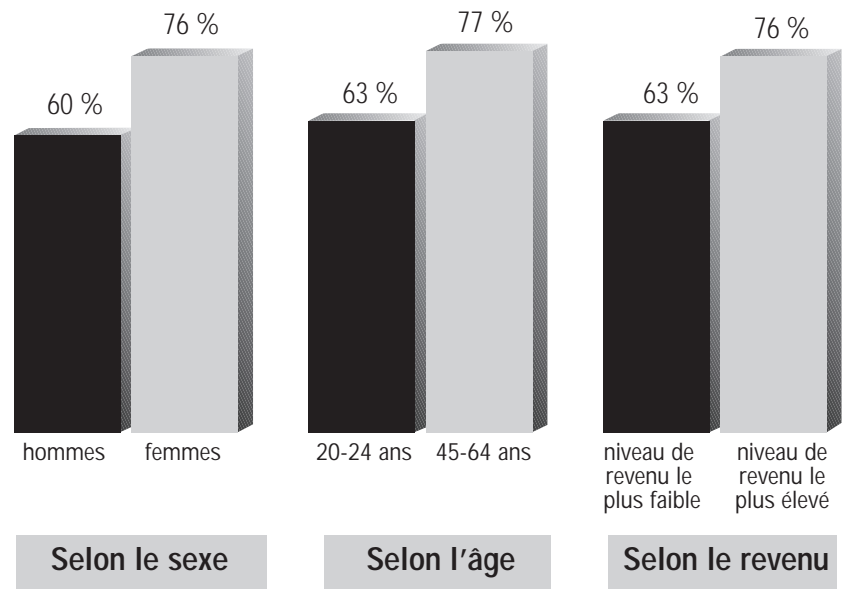


Le pourcentage des répondants qui ...

- se rappelaient avoir vu l'arc-en-ciel du Guide alimentaire

Source : Institut national de la nutrition, 1997.

### QUI SE PRÉOCCUPE DE SA CONSOMMATION DE MATIÈRES GRASSES ?



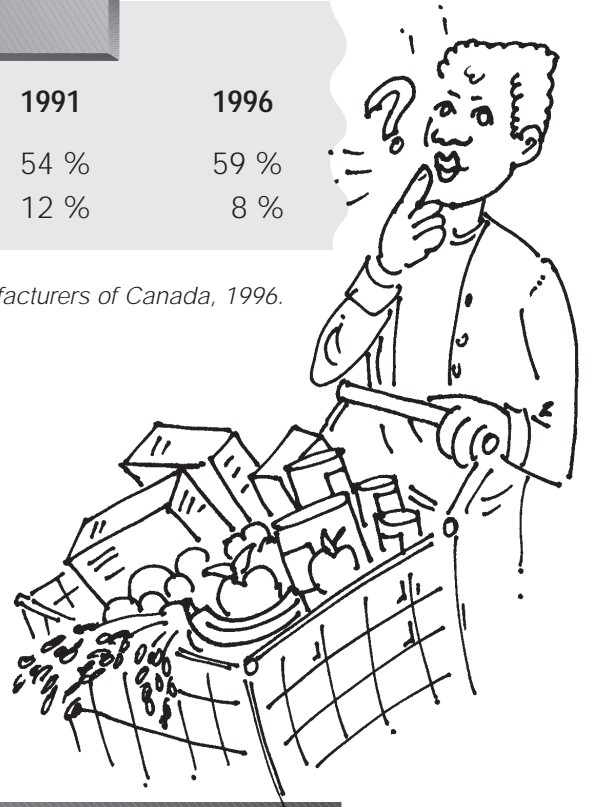
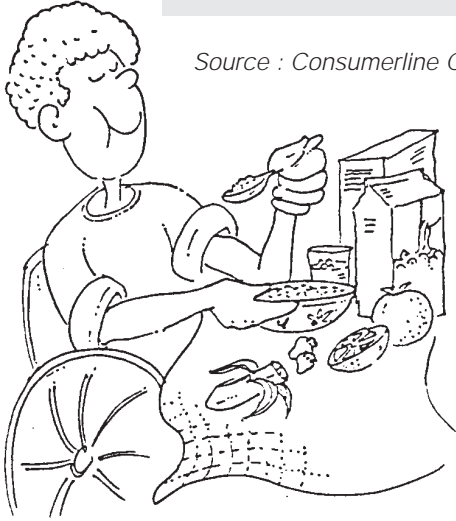
Source : Enquête nationale sur la santé de la population, 1994-95.



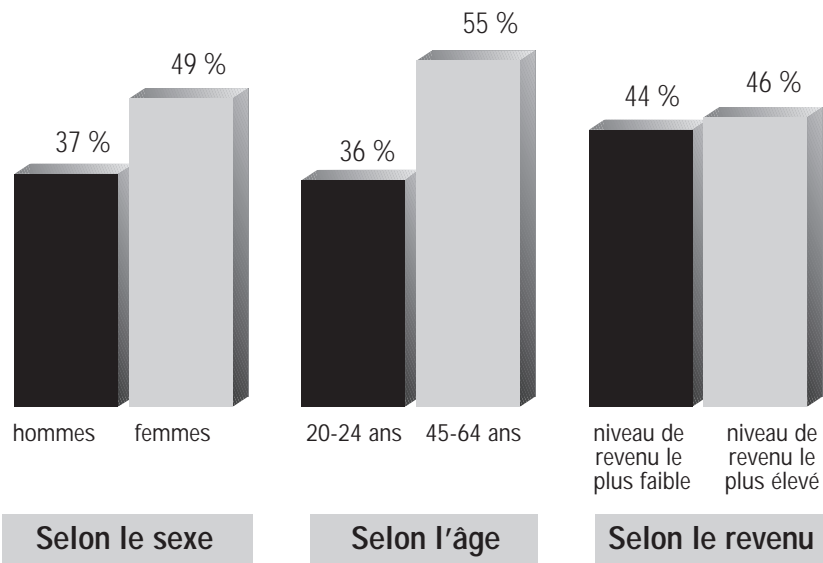
## PLACE À L'AMÉLIORATION

Pourcentage de consommateurs qui affirment que :	1991	1996
• leur alimentation pourrait être plus saine	54 %	59 %
• leur alimentation est la plus saine possible	12 %	8 %

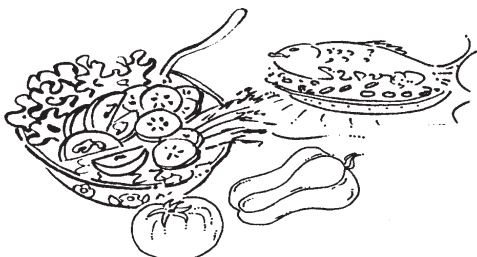
Source : Consumerline Canada. Food and Consumer Products Manufacturers of Canada, 1996.



## QUI SE PRÉOCCUPE DE SON APPORT EN AMIDON ET EN FIBRES?







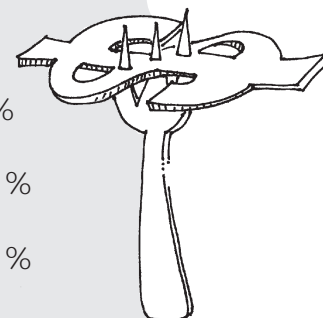
Source : Enquête nationale sur la santé de la population, 1994-95.



## L'ALIMENTATION ET LE REVENU

Pourcentage des gens affirmant ne pas avoir suffisamment d'argent pour s'alimenter sainement :







 tous les Canadiens	8 %
 étudiants et sans emploi	21 %
 ceux dont le revenu familial est inférieur à 25 000 \$	20 %
 ceux qui qualifient leurs habitudes alimentaires de passables ou médiocres	14 %



Source : Institut national de la nutrition, 1997.

## LES FACTEURS QUI INFLUENCENT LE CHOIX DES ALIMENTS

Pourcentage des Canadiens mentionnant ...

 la saveur	93 %
 la nutrition et la santé	89 %
 la facilité de préparation	68 %
 le temps de préparation	66 %
 le prix	62 %
 la régulation du poids ou un régime	55 %



Source : Tour de table sur l'alimentation : le point de vue des consommateurs, Fondation canadienne de la recherche en diététique, Les diététistes du Canada et Kraft Canada, 1997.

## QUI PRÉPARE LE SOUPER?

86 %

des femmes affirment qu'elles préparent le repas du soir



46 %

des hommes affirment qu'ils préparent le repas du soir



Source : Tour de table sur l'alimentation : le point de vue des consommateurs, Fondation canadienne de la recherche en diététique, Les diététistes du Canada et Kraft Canada, 1996.

## Références

1. Santé et Bien-être social Canada, *Rapport du groupe de travail sur le traitement de l'obésité*, (Ottawa, 1991).
2. Ibid.
3. Santé et Bien-être social Canada, *Le poids et la santé : Document de travail* (Ottawa, 1988).
4. J. Polivy and C.P. Herman, « Why diet? » *Modern Medicine of Canada*, 41(7) (1986) : 573-576.
5. A.J. Stunkard and T.A. Wadden, « Restrained eating and human obesity, » *Nutrition Reviews*, 48 (1990) : 78-85.
6. Santé et Bien-être social Canada, *Le poids et la santé*.
7. Polivy and Herman, « Why diet? »
8. D.G. Schlundt, D. Taylor and J.O. Hill et al., « A behavioural taxonomy of obese female participants in a weight loss program, » *American Journal of Clinical Nutrition*, 53(5) (1991) : 1151-1158.
9. J. Polivy and C.P. Herman, « Dieting and Binging: A Causal Analysis, » *American Psychologist*, 40 (1985) : 193-201.
10. J. Wardle and L. Masland, « Adolescent Concerns about Weight and Eating: A Social Developmental Perspective, » *Journal of Psychosomatic Research*, 34(4) (1990) : 377-391.
11. A.J. Hill, S. Oliver and P.J. Rogers, « Eating in the Adult World: The Rise of Dieting in Childhood and Adolescence, » *British Journal of Clinical Psychology*, 31 (1992) : 95-105.
12. L. Wankle and J. Sefton et al., « Self-Esteem and Body Image: Structure, Formation and Relationship to Health-Related Behaviours » (Ottawa : Recension des recherches pour le project VITALITÉ, 1994, Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie).
13. J. Polivy and P. Herman, « Clinical Depression and Weight Change, » *Journal of Abnormal Psychology*, 85 (1976) : 338-340.





## Une vie active

**U**ne vie active est une composante essentielle de l'approche VITALITÉ. Cela veut dire un mode de vie fondé sur le plaisir qu'on retire de l'activité physique et sur l'intégration de celle-ci à la vie quotidienne. Ce concept va à l'encontre de l'approche traditionnelle de prescription d'exercices qui décourage les gens ou les incite à faire trop d'exercice.

### Qu'entend-on par vie active?

Selon l'approche traditionnelle de l'exercice, « on ne peut espérer de résultats sans effort ». Ainsi, pour qu'un programme d'exercice ait une certaine efficacité, il doit être pratiqué au moins trois fois par semaine, à une intensité suffisante pour atteindre le rythme cardiaque désiré. L'objectif primordial de l'exercice est de dépenser des calories. Il n'y a donc rien d'étonnant à ce que bon nombre de gens aient tout simplement renoncé à faire de l'exercice.

Selon l'approche VITALITÉ, une vie active, c'est plutôt la pratique d'activités récréatives modérées et valorisantes conformément aux recommandations du *Guide canadien d'activité physique pour une vie active saine*.

L'objectif n'est plus de dépenser des calories, mais plutôt de savourer le plaisir de bouger chaque jour.

Une vie active, c'est bien plus que la forme physique ou l'exercice. Pour intégrer

l'activité physique à sa vie quotidienne, on peut jardiner, promener son chien ou emmener les enfants lancer un cerf-volant. Le message de promotion d'une vie active veut inciter tout le monde à se lever et à bouger, pas seulement les personnes jeunes ou en forme.

### L'exercice : les risques de l'approche prescriptive

Il est utile de prescrire des exercices précis aux Canadiens et Canadiennes motivés qui désirent améliorer leur condition physique. En mettant l'accent uniquement sur des exercices cardio-vasculaires intenses, on risque cependant de décourager les personnes qui sont moins portées ou ne peuvent se livrer à des exercices aussi exigeants. Certaines personnes (dont plusieurs présentent d'autres facteurs de risque de maladies cardio-vasculaires tels le tabagisme) ont ainsi abandonné carrément toute activité physique.

À l'autre extrême, certaines personnes s'adonnent à l'exercice physique à un point tel qu'elles peuvent souffrir d'un trouble comparable à l'anorexie nerveuse.<sup>1</sup>

Ces personnes dépendantes de l'exercice physique voient celui-ci comme une fin en soi et non comme un moyen d'être en forme. Leur dépendance envers l'exercice est comparable à celle des personnes qui ne peuvent



s'empêcher de suivre des régimes amaigrissants à répétition.

Les cures d'amaigrissement fondées sur la prescription d'exercices (comme les tableaux de dépenses énergétiques) peuvent avoir un effet négatif sur d'autres aspects du bien-être, surtout sur l'estime de soi et l'image corporelle.<sup>2,3</sup> Le fait de mettre l'accent sur le poids et la silhouette dans un programme d'exercices physiques augmente le risque d'obsession à l'égard de l'exercice chez certaines personnes vulnérables. Des études démontrent que ceux et celles qui font trop d'exercice physique ont tendance à avoir une image négative de leur corps et à être préoccupés par leur poids.

## Faire le lien entre l'activité physique, l'image corporelle et l'estime de soi

Y a-t-il un lien entre un mode de vie actif et une image corporelle positive? Si oui, lequel précède l'autre, l'œuf ou la poule? Selon la recherche scientifique, la réponse à la première question est « oui » et à la deuxième, « ni l'un ni l'autre. Les deux vont de pair ».

Quel a été l'impact de l'expansion récente de l'industrie du conditionnement physique sur l'image corporelle des femmes? La bonne nouvelle, c'est que les femmes trouvent plus de raisons et d'occasions de faire de l'exercice physique. Les femmes actives ont généralement une meilleure image corporelle et donc une meilleure estime de soi. La mauvaise nouvelle, c'est que la publicité et les moniteurs de conditionnement physique peuvent renforcer la tendance vers une



minceur extrême en insistant trop sur le rôle de l'exercice dans la régulation du poids. Selon 70 p.100 des Canadiennes, l'activité physique est l'une des deux façons les plus sûres de perdre du poids.<sup>4</sup>

En général, les hommes s'inquiètent moins de leur poids que les femmes. Contrairement à celles-ci, ils semblent se préoccuper davantage de leur forme et de leurs performances physiques que de leur pouvoir de séduction physique.<sup>5</sup> Lorsqu'on leur demande à quoi tient la séduction masculine, ils mentionnent d'abord une bonne apparence du haut du corps, la force et le développement musculaire en général.<sup>6</sup> Des études menées auprès de jeunes hommes démontrent un lien entre l'insatisfaction à l'égard de l'image corporelle et des pratiques de musculation indésirables comme l'utilisation de stéroïdes anabolisants.<sup>7</sup>

Il est généralement admis que la pratique de divers types d'activité physique, tels que les sports, les exercices aérobiques, la danse et l'haltérophilie, augmente l'estime de soi chez la plupart des gens.<sup>8</sup> Il semble que les avantages psychologiques

soient encore plus marqués chez les personnes qui ne sont pas en bonne forme physique. Cela justifie l'approche visant à encourager les personnes sédentaires à prendre plaisir à des activités quotidiennes qui sont à leur portée.<sup>9</sup> Un examen de la recherche concernant les effets thérapeutiques de l'activité physique sur la personnalité, a permis d'émettre les lignes directrices suivantes à l'intention des moniteurs de conditionnement physique :<sup>10</sup>

- dans les programmes d'exercice, établissez un équilibre entre les exercices qui améliorent la santé cardiovasculaire et ceux qui pourraient

pousser les gens à abandonner parce qu'ils sont trop exigeants;

- élaborez des programmes suffisamment souples pour pouvoir être adaptés aux variations individuelles de la forme physique;
- collaborez avec d'autres intervenants communautaires en vue d'intégrer l'activité physique au quotidien et à la culture.

Les personnes qui s'engagent à être plus actives ont tendance à adopter de saines habitudes alimentaires, c'est-à-dire consommer moins de matières grasses et plus de glucides complexes et prendre un petit déjeuner.<sup>11</sup>

Un examen de la recherche a permis d'établir un lien entre l'estime de soi, l'image corporelle et l'activité physique.<sup>12</sup> Les gens actifs, quel que soit leur âge, ont une meilleure image de soi que ceux qui sont inactifs. D'autres études ont démontré une amélioration de l'estime de soi chez des groupes de personnes pratiquant diverses activités physiques. Cette amélioration a été encore plus marquée chez les personnes qui avaient initialement une faible estime de soi.

Des recherches menées auprès d'enfants ont aussi démontré que l'estime de soi augmente avec l'activité physique. Cependant, il ressort de certaines études que l'exercice peut parfois fausser l'image corporelle et faire naître un désir irréaliste de perdre du poids. De plus, les adeptes de certains sports courent des risques accrus sur les plans de la nutrition et de la régulation du poids. Ainsi, de nombreux gymnastes, patineurs, danseurs et marathoniens ont tendance à trop s'inquiéter de leur poids et de leur alimentation. L'augmentation récente de la popularité des stéroïdes visant l'accroissement de la masse musculaire répond à

un autre type d'insatisfaction à l'égard de l'image corporelle.

Plusieurs études citées dans cet examen de la recherche<sup>13</sup> portaient précisément sur le lien entre l'activité physique (y compris les sports et l'exercice) et d'autres comportements ayant une incidence sur la santé.<sup>14</sup> Les conclusions retenues à l'intention des personnes qui s'adonnent régulièrement à des activités physiques sont les suivantes :

- celles-ci ont tendance à maîtriser leur poids;
- à s'alimenter sainement en consommant moins de matières grasses et plus de glucides complexes et de fibres. Ce lien est particulièrement évident chez les personnes très actives;
- à ne pas fumer. Elles reconnaissent que le tabagisme est un comportement malsain ayant un impact négatif sur le niveau d'énergie.

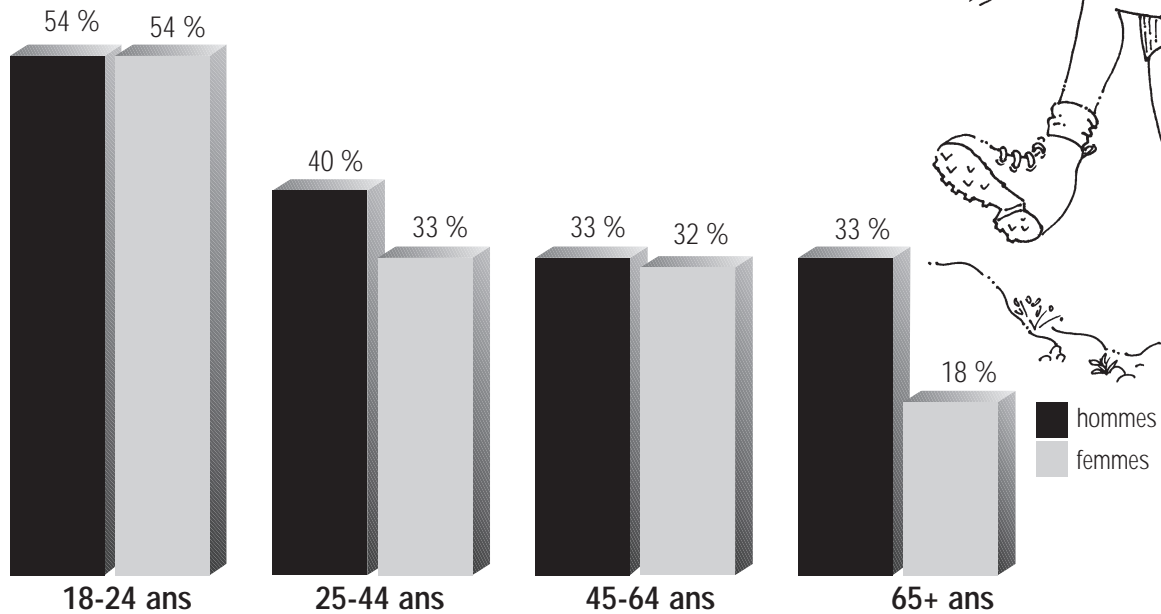
Par ailleurs, des études laissent entendre que de simples programmes de conditionnement physique ou de danse aérobique semblent contribuer davantage à l'estime de soi chez les enfants que des activités physiques plus complexes. L'une de ces recherches révèle que l'exercice rehausse efficacement l'estime de soi des enfants handicapés.









## Statistiques importantes

### POURCENTAGE DES CANADIENS ÂGÉS DE 18 ET PLUS AYANT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE ÉQUIVALENTE À UNE HEURE DE MARCHÉ



Source : 1995 Sondage indicateur de l'activité physique, Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.

### INTENTIONS DE FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

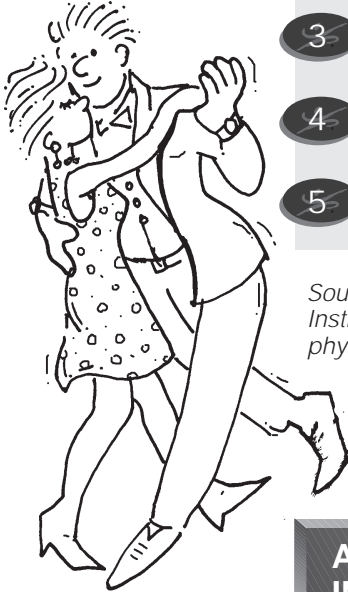
	Très déterminés à devenir actifs.	46 %
	Pensent sérieusement à devenir actifs.	25 %
	Pensent parfois à devenir actifs.	25 %
	Ne mentionnent aucune intention de devenir actifs.	4 %

Source : 1995 Sondage indicateur de l'activité physique, Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.



## ACTIVITÉS PHYSIQUES LES PLUS POPULAIRES AU CANADA

- 1 Marche
- 2 Jardinage
- 3 Exercices à la maison
- 4 Danse sociale
- 5 Natation



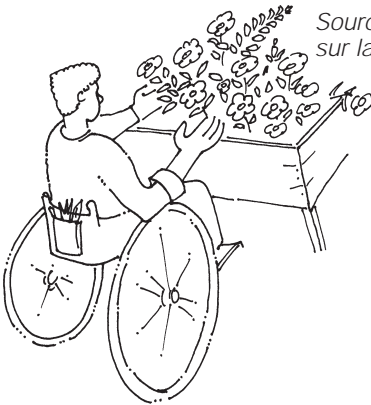
Source : 1995 Sondage indicateur de l'activité physique, Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.



## ACTIVITÉS PHYSIQUES LES PLUS SOUVENT INTÉGRÉES AU QUOTIDIEN

- 1 Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur. 80 %
- 2 Effectuer de légères corvées en guise d'exercice. 67 %
- 3 Effectuer des tâches ardues en guise d'exercice. 66 %
- 4 Se déplacer à pied. 64 %
- 5 Se déplacer à bicyclette. 24 %

Source : 1995 Sondage indicateur de l'activité physique, Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.



## Références

1. I. Eisler and D.L. Grange, « Excessive exercise and anorexia nervosa, » *International Journal of Eating Disorders*, 9 (1990) : 377-386.
2. S.M. Shaw, « Fitness and wellness for young women: The image paradox, » *Recreation Canada*, 47(2) (1989) : 33-38.
3. C. Davis, « Body image and weight preoccupation: A comparison between exercising and non-exercising women, » *Appetite*, 15(1) (1990) : 13-21.
4. Santé et Bien-être social Canada, *Enquête canadienne sur la promotion de la santé* (1990): *Rapport technique* (Ottawa : Gouvernement du Canada, 1994).
5. L. Sullivan and R. Harnish, « Body image differences between high and low self-monitoring males and females, » *Journal of Research in Personality*, 24 (1990) : 291-302.
6. S. Franzoi et al., « Judging physical attractiveness: what body aspects do we use? » *Personality and Social Psychology Bulletin*, 13(1) (1987) : 19-33.
7. Canadian Centre for Drug-free Sports, « Over 80,000 Young Canadians Using Anabolic Steroids » (Ottawa : Communiqué de presse, 1993).
8. J. Glesor and H. Mendleberg, « Exercise and sport in mental health: A review of the literature, » *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 27 (1990) : 99-112.
9. L. Ben-Shlomo and M. Short, « The effects of physical conditioning on selected dimensions of self concept in sedentary females, » *Occupational Therapy in Mental Health*, 5 (1986) : 27-46.
10. L. Wankle and J. Sefton et al., « Self-Esteem and Body Image: Structure, Formation and Relationship to Health-Related Behaviours » (Ottawa : Literature Review for the VITALITY project, 1994, Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie).
11. Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, *Campbell's Survey on Well-Being in Canada: Highlights* (Ottawa, 1990).
12. L. Wankle and J. Sefton et al., « Self-Esteem and Body Image. »
13. Ibid.
14. G. Godin and R.J. Shephard, « Physical Fitness Promotion Programs: Effectiveness in Modifying Exercise Behaviour, » *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 8 (1983) : 104-113.



## Conclusion

**L**es composantes physique, psychologique et émotionnelle de la santé sont intimement liées. Des mesures doivent être prises, autant au niveau individuel que collectif, pour améliorer la perception de l'image corporelle ainsi que les attitudes et les comportements face à l'activité physique et à une saine alimentation. Les parents, les enseignants, les amis et les autres personnes-clés doivent se faire rassurants, fournir du renforcement positif et même servir de modèles.

Il ne faut pas se concentrer uniquement sur le développement de ses capacités, mais aussi apprendre à s'accepter tel qu'on est. Les parents, les enseignants, les amis et les autres personnes-clés peuvent aider les gens à réaliser que chacun a sa valeur propre.

Les facteurs sociaux et environnementaux influencent grandement l'image de soi,

l'estime de soi et les attitudes face à la santé. Les personnes qui préconisent l'approche VITALITÉ doivent donc dépasser le niveau individuel et s'efforcer de créer un milieu propice à l'estime de soi et à des choix de vie sains. Il faut dénoncer les valeurs sociales qui incitent à déprécier certaines personnes en raison de leur poids ou de leur silhouette. De façon plus globale, le mouvement actuel en faveur de la santé et du bien-être doit contrebalancer la propagande valorisant le corps-objet par des campagnes médiatiques, des activités éducatives ou d'autres moyens, de façon à minimiser ses effets dévastateurs.

Les promoteurs de la santé doivent transmettre un message convaincant et positif à la population :

« Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça, la VITALITÉ! ».







# Un gage de réussite : Guide de planification d'un programme\*

**P**our mettre sur pied un programme de promotion de la santé, tel qu'un programme **VITALITÉ sur le poids-santé destiné à des femmes**, il importe de suivre les quatre grandes étapes décrites ci-dessous. Vérifiez chacune de ces étapes pour vous assurer que vous êtes prêt à commencer. Déterminez le contenu du programme et des rencontres en fonction des intérêts et préoccupations des participants. Les animatrices et animateurs peuvent aussi s'inspirer du modèle proposé pour élaborer des programmes portant sur d'autres aspects de la promotion de la santé, comme la gestion du stress et la lutte au tabagisme, par exemple.



## 1 Élaboration du programme

Tout d'abord, il importe de définir les besoins des participants. Avant de mettre votre programme sur pied, vous auriez avantage à mener un sondage plus ou moins formel pour déterminer les besoins propres à votre milieu. Dressez ensuite un bref inventaire des ressources disponibles dans votre collectivité ou ailleurs, puis prévoyez :

- le nombre d'ateliers nécessaires et la durée de chacun (désirez-vous une rencontre de quatre heures ou dix rencontres d'une heure, par exemple);
- le lieu des rencontres, les rafraîchissements, les besoins en services de garde, l'accès par transport en commun et les besoins spéciaux;
- le contenu des rencontres en fonction des intérêts des participants. Les sujets traités peuvent être généraux (la perte de poids) ou plus spécifiques (réduire sa consommation de matières grasses, trouver le temps nécessaire pour s'adonner à suffisamment d'activités physiques pour conserver un poids-santé).

### Attention ...

- L'imposition de frais d'inscription, même minimes, peut empêcher certaines personnes de participer.
- Le niveau de langage et la lisibilité (incluant la grosseur du texte) des invitations, affiches, documents à distribuer, etc., doivent être adaptés à votre clientèle.

## 2

## Planification du contenu

Choisissez ensuite les sujets à mettre à l'ordre du jour de chaque rencontre de façon à avoir un aperçu global du programme. Vous pourrez réajuster le contenu à tout moment, suite aux commentaires des participants.\*

Lors de la planification du contenu, assurez-vous de :



connaître les intérêts et les attentes des participants;



dresser une liste des sujets mentionnés, par ordre de priorité;



déterminer où chaque sujet s'inscrit le mieux dans l'ensemble du programme (répartissez bien les sujets les plus populaires au long des sessions);



de fixer des objectifs d'apprentissage pour chaque sujet traité.



### Attention ...

Faites preuve de souplesse pour tenir compte, entre autres :

- des attitudes et pratiques culturelles influençant la préparation et la consommation des aliments;
- de la grande importance que les femmes (surtout les femmes plus âgées) accordent à leur rôle traditionnel dans la préparation et le service des repas;
- des besoins du groupe ou des individus, des obstacles à franchir et des soutiens possibles (famille ou autres) en matière de saines habitudes de vie.

### 3

## Organisation des rencontres et des activités d'apprentissage

Même si le contenu des rencontres varie, le modèle de base demeure inchangé. Chaque rencontre doit renfermer les éléments suivants :

- l'introduction (présenter l'ordre du jour, organiser des activités pour briser la glace, vérifier les attentes des participants, établir des règles de fonctionnement);
- l'activité principale (une série d'activités d'apprentissage liées à un sujet de discussion précis);
- la conclusion (résumer les principaux points soulevés au cours de la rencontre, revoir et évaluer ce qui s'est passé, discuter du contenu de la prochaine rencontre).

Les activités d'apprentissage ont pour but de favoriser l'atteinte des objectifs d'apprentissage fixés au départ. Toute une gamme de moyens sont à votre disposition, entre autres :

- discussions de groupe
- questions et réponses
- résolution de problèmes
- remue-méninges
- jeux de rôle
- démonstrations
- exposés



### Attention ...

Pour soutenir l'intérêt des participants, planifiez des activités d'apprentissage variées pour chaque rencontre et pour l'ensemble du programme. Renseignez-vous auprès des participants pour identifier ce qui répond le plus à leurs besoins.



L'évaluation des ateliers vous fournira de précieux renseignements sur ce que les participants ont retenu, aimé ou moins apprécié et sur les éléments à modifier.

En montant un dossier sur chaque atelier, vous vous épargnerez beaucoup de temps et d'efforts à long terme. Prenez des notes au fur et à mesure. Précisez ce qui fonctionne bien ou moins bien et pourquoi. Cela vous permettra d'ajuster votre tir et d'améliorer la qualité des prochaines rencontres.

Vous pouvez utiliser les trois critères d'évaluation suivants :



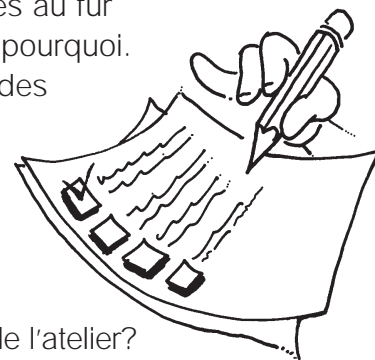
**Les réactions** — les participants ont-ils apprécié l'atelier?



**L'apprentissage** — qu'est-ce que les participants ont retenu de l'atelier?



**Les retombées** — les participants ont-ils intégré leurs nouvelles connaissances à leur quotidien?



Pour bien évaluer les réactions des participants et leur apprentissage, il importe d'échanger avec eux tout au long des rencontres et de leur demander de remplir un formulaire d'évaluation à la fin du programme. Pour mesurer les retombées du programme, vous pouvez faire un suivi plus ou moins formel ou mener un sondage une fois le programme terminé.

### Attention ...

Lorsque vous évaluez un programme ou une séance, revoyez vos objectifs de départ pour vérifier s'ils ont été atteints.

\* Adapté du guide d'animation *Y'a personne de parfait*, Santé et Bien-être social Canada, en collaboration avec les ministères de la Santé du Nouveau-Brunswick, de la Nouvelle-Écosse, de l'Île-du-Prince-Édouard et de Terre-Neuve et Labrador.

**Matériel à l'intention  
des participants**







# Le jeu-questionnaire **VITALITÉ**

**S**aine alimentation. Vie active. Image positive de soi et de son corps. Que savez-vous des sains plaisirs de la **VITALITÉ**?

- |  | <i>Vrai</i>           | <i>Faux</i>           |  | <i>Vrai</i>           | <i>Faux</i>           |
|--|-----------------------|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|
| <b>1</b> Perdre du poids, c'est une bonne façon d'améliorer sa santé.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <b>6</b> L'entourage a une grande influence sur l'estime de soi.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <b>2</b> La meilleure façon de perdre du poids, c'est de suivre un régime amaigrissant.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <b>7</b> En règle générale, les femmes ont une meilleure estime d'elles-mêmes que les hommes.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <b>3</b> Dans le Guide alimentaire canadien pour manger sainement, on recommande que les glucides complexes constituent le principal apport énergétique alimentaire.               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <b>8</b> Près de la moitié des adolescents et des jeunes hommes qui utilisent des stéroïdes disent le faire pour changer leur apparence. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <b>4</b> Près de la moitié des Canadiennes qui ont un poids-santé ou un poids insuffisant essaient de maigrir.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <b>9</b> L'activité physique améliore l'estime de soi.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <b>5</b> La gymnastique ou les exercices destinés à réduire localement le tissu adipeux sont le meilleur moyen de faire diminuer la graisse corporelle et de tonifier les muscles. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <b>10</b> Le programme <b>VITALITÉ</b> préconise une démarche énergique et stricte pour améliorer son mode de vie.                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



## Réponses

- ❶ **Faux.** Votre santé ne s'améliorera pas nécessairement si vous perdez du poids. Si votre poids se situe dans la gamme des poids-santé, il est plus néfaste pour la santé de perdre et de reprendre du poids (régimes à répétition) que d'avoir un poids stable. Bien manger, être actif et se sentir bien dans sa peau sont de bonnes façons de rester en santé.
- ❷ **Faux.** Il est rare que l'on puisse perdre du poids de façon définitive en suivant un régime amaigrissant. En moins d'un an, la plupart des gens reprennent environ la moitié du poids qu'ils ont perdu et ils en reprennent la presque totalité en moins de cinq ans.
- ❸ **Vrai.** Dans le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, on recommande de consommer plus de glucides complexes, notamment l'amidon et les fibres. Les aliments qui en contiennent sont, entre autres, les céréales, le pain, le riz, les pâtes alimentaires et les autres produits céréaliers, les légumes et les fruits. Le Guide alimentaire recommande de manger moins d'aliments riches en gras et de remplacer l'énergie que l'on tire de ces aliments en consommant des aliments riches en glucides complexes.
- ❹ **Vrai.** Quarante pour cent des Canadiennes dont le poids se situe dans la gamme des poids-santé essaient de maigrir, de même que dix pour cent des Canadiennes dont le poids est insuffisant. Bien que 27 % des hommes (et seulement 17 % des femmes) aient un poids excessif, les hommes ne font pas preuve du même désir de maigrir.
- ❺ **Faux.** La gymnastique ne permet pas de réduire la couche de graisse à certains endroits du corps. L'exercice aérobique, par exemple la marche rapide, peut vous aider à réduire la quantité de tissu adipeux, mais cette réduction se produit dans le corps tout entier et non à un seul endroit. Les exercices destinés à une certaine partie du corps, les «redressements assis» par exemple, tonifieront et renforceront les muscles à cet endroit mais ils ne réduiront pas la couche de graisse qui les recouvre. Prenez plaisir à être actif, tous les jours, à votre manière.
- ❻ **Vrai.** Les gens qui vous entourent ont une grande influence sur l'estime de vous-mêmes (L'opinion que vous avez de vous-mêmes). Si votre conjoint, votre famille et vos amis vous donnent de l'amour et vous montrent du respect, vous garderez confiance en vous. En appuyant et en acceptant les autres, vous les aiderez à avoir une bonne estime d'eux-mêmes.
- ❼ **Faux.** Les études ont montré qu'à tout âge, les hommes ont une meilleure estime d'eux-mêmes que les femmes. La différence est particulièrement marquée pendant l'adolescence.
- ❽ **Vrai.** D'après les résultats d'une étude récente, jusqu'à 83 000 jeunes Canadiens et Canadiennes âgés de 11 à 18 ans ont utilisé des stéroïdes au cours des 12 derniers mois. Cinquante-quatre pour cent des utilisateurs de sexe masculin déclarent avoir recours aux stéroïdes pour améliorer leurs performances sportives, et près de la moitié des utilisateurs déclarent y avoir recours pour améliorer leur apparence.
- ❾ **Vrai.** Des recherches ont révélé que les personnes qui font de l'activité physique ont une meilleure estime d'elles-mêmes que les personnes qui n'en font pas. Faire plus d'activité physique aide à se sentir fort et capable.
- ❿ **Faux.** Le programme VITALITÉ ne vous pousse pas à « brûler des calories » à tout prix, à diminuer votre apport alimentaire, ni à renoncer à la télévision à tout jamais. Le programme VITALITÉ vous encourage à préparer des repas savoureux et nutritifs, à rester actif, à passer de bons moments en compagnie de gens qui vous sont chers et à avoir confiance en vous.

*Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça la*



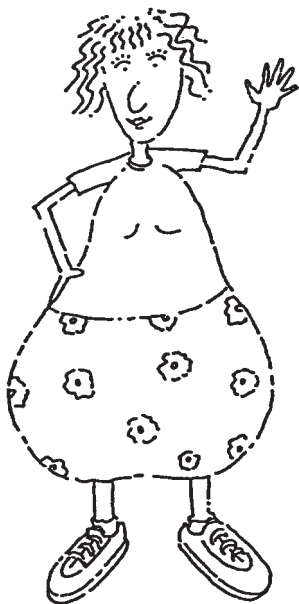


## Avez-vous une silhouette en forme de pomme ou en forme de poire?

**L**a plupart des gens pensent qu'un excès de poids nuit à la santé, mais les recherches ont révélé que c'est l'endroit où se trouve le tissu adipeux qui détermine le risque.

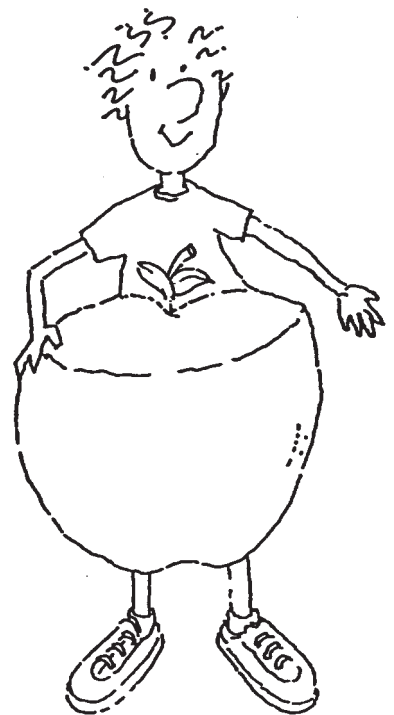
*Chez les personnes qui ont une silhouette en forme de pomme, la graisse s'accumule dans la région de l'abdomen et de la poitrine, autour des organes internes, notamment le cœur.*

*Chez les personnes qui ont une silhouette en forme de poire, la graisse s'accumule sur les hanches et les cuisses, sous la surface de la peau.*



Bonne nouvelle pour les personnes qui ont une silhouette en forme de poire : l'excès de tissu adipeux dans la partie inférieure du corps ne menace pas nécessairement la santé. À l'inverse, les personnes qui ont une silhouette en forme de pomme courent plus de risques de souffrir de maladies cardio-vasculaires, d'accidents vasculaires cérébraux, de diabète, d'hypertension et de troubles de la vésicule biliaire. À poids égal, la progression de ces maladies est plus rapide et plus grave chez les personnes qui ont une silhouette en forme de pomme que chez celles qui ont une silhouette en forme de poire.

Votre silhouette change-t-elle quand vous perdez du poids? Tout dépend de votre type de silhouette. Lorsque les personnes qui ont une silhouette en forme de pomme perdent du poids, c'est surtout le tronc qui maigrit, donc leur aspect change (et elles réduisent par la même occasion le risque de maladie). Chez les personnes qui ont une silhouette en forme de poire, c'est aussi le tronc qui a tendance à maigrir, donc, même si ces personnes perdent du poids, leur silhouette ne changera pas beaucoup. En bref, une silhouette en forme de poire restera toujours une silhouette en forme de poire.



## Quel est votre rapport tour de taille/tour de hanches (RTH)?

Pour savoir quel est votre type de silhouette, nous vous proposons ce calcul simple du rapport tour de taille/tour de hanches.

- 1 Mesurez votre tour de taille en sa partie la plus étroite. Tour de taille = \_\_\_\_\_ pouces.
- 2 Mesurez votre tour de hanches en sa partie la plus large. Tour de hanches = \_\_\_\_\_ pouces.
- 3 Divisez votre tour de taille par votre tour de hanches.
- 4 Rapport tour de taille/ tour de hanches = \_\_\_\_\_

Évaluez les risques pour votre santé.

### *Risque faible*

- Chez les femmes, RTH inférieur à 0,8
- Chez les hommes, RTH inférieur à 1,0

### *Risque élevé*

- Chez les femmes, RTH supérieur à 0,8
- Chez les hommes, RTH supérieur à 1,0

Le rapport tour de taille/tour de hanches (RTH) est une mesure de l'adiposité du tronc. Il est un bon indicateur du risque que représente le poids pour des maladies telles que les maladies cardio-vasculaires. L'indice de masse corporelle (IMC) est une autre mesure destinée à évaluer le poids total et le risque global qu'il représente pour la santé. Il est une mesure du poids en fonction de la taille. Si votre RTH vous inquiète, adressez-vous à votre service local de santé publique pour obtenir plus de renseignements sur le poids-santé et l'IMC.

### **En bref**

Pour la plupart des gens, prendre quelques livres n'a pas de conséquences néfastes sur la santé. Si vous avez une silhouette en forme de pomme et que votre RTH est élevé, il faudrait songer à consulter un diététiste en vue de changer vos habitudes alimentaires. Adressez-vous à un moniteur de conditionnement physique en vue de faire plus d'activité physique. Si vous avez une silhouette en forme de poire et que votre poids se situe dans la gamme des poids-santé, pensez avant tout à bien manger, à bouger et à vous sentir bien dans votre peau. Il est plus sain de respecter votre corps tel qu'il est que de suivre un régime.

*Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça la*

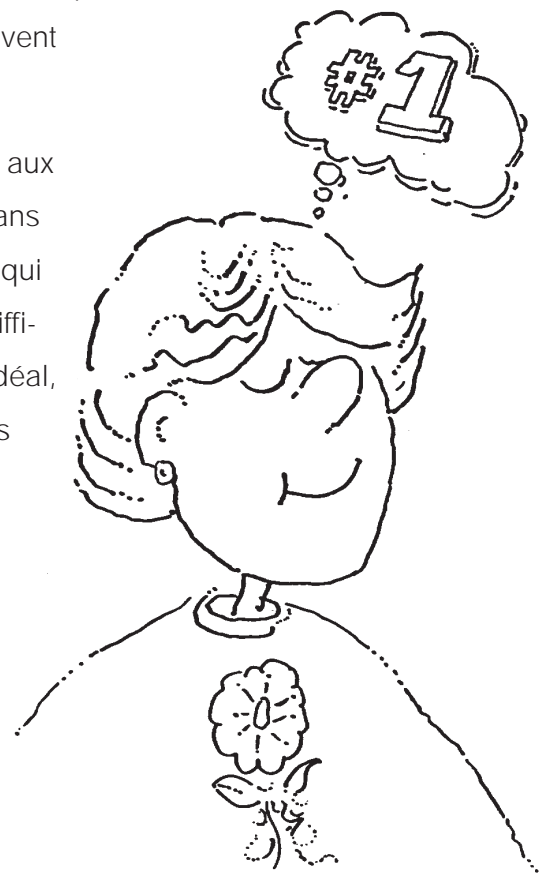




## Améliorer l'estime de soi

**S**e sentir bien dans sa peau est un élément important du programme VITALITÉ. L'estime de soi est fondée sur la façon dont on perçoit ses capacités et sa valeur en tant qu'être humain. Les personnes qui se déprécient sont souvent timides, anxieuses et déprimées. Elles ont une mauvaise opinion d'elles-mêmes et n'ont pas confiance en leurs capacités. Parce qu'elles se déprécient, elles sont plus susceptibles de faire des choses qui nuisent à leur santé, comme fumer et suivre des régimes trop sévères. Les personnes qui ont une bonne estime d'elles-mêmes sont généralement sûres d'elles et ont confiance en elles. Ces personnes sont sûres de leurs capacités et ont une bonne opinion d'elles-mêmes. Elles sont plus susceptibles de bien se nourrir et d'être actives parce qu'elles savent qu'il est important de prendre soin d'elles-mêmes.

Il est très dur pour l'estime de soi de se comparer aux hommes et aux femmes parfaits que l'on voit à la télévision, dans les revues et dans les films. Nous connaissons tous ces images de la femme idéale qui travaille, s'occupe de la maison et des enfants sans la moindre difficulté, tout en restant mince, belle et élégante. Quant à l'homme idéal, il est grand, fort et il réussit sa vie. Lorsque nous nous comparons à ces personnes «parfaites», nous oublions qu'en réalité, les apparences importent peu. Nous pourrions aussi être portés à croire que pour être parfait, il faut souffrir (ne pas prendre assez de nourriture ou de repos, ne pas faire assez d'exercice). Si avec tout cela, notre corps ne prend pas des proportions parfaites, nous pensons avoir subi un échec et nous nous dévalorisons encore plus.





## Un coup de pouce à l'estime de soi

Comment éviter « le piège de l'image idéale » et améliorer l'estime de soi, la vôtre et celle des personnes qui vous sont chères? Voici quelques suggestions.

**Cochez les idées qui peuvent vous être utiles.**

- Ayez une attitude positive à votre égard et acceptez les compliments qui mettent en valeur vos points forts et vos capacités.
- Soyez réaliste. Essayer d'être parfait et se comparer aux autres peut nuire à l'estime de soi.
- Admettez que tout le monde fait des erreurs. Quand vous faites une erreur, ne vous rabaissez pas. Il y a des leçons à tirer de ses erreurs.
- Écoutez les autres avec attention et sans les juger.
- Respectez le fait que les gens sont différents les uns des autres. Reconnaissez leurs points forts et leurs réussites. Reconnaissez ce que font les autres pour aider votre famille et votre collectivité, et pour améliorer votre milieu de travail.
- Soutenez et encouragez les efforts des autres pour apprendre des choses nouvelles.
- Aimez les membres de votre famille d'un amour inconditionnel. Par exemple, lorsqu'un enfant fait une bêtise, montrez clairement que vous désapprouvez ce qu'il a fait mais que vous l'aimez toujours.
- Passez du temps avec des gens qui vous font sentir bien et livrez-vous à des activités qui vous donnent un sentiment de satisfaction.

*Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça la*

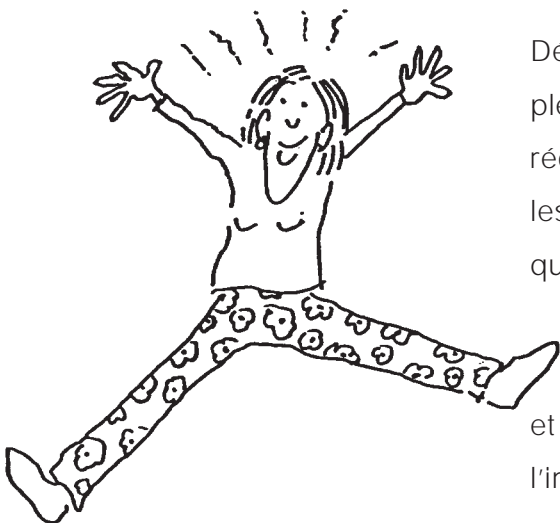




Se faire du bien, c'est vital!

**P**our mieux comprendre les rapports que l'on entretient avec soi-même et avec les autres, on peut penser en terme de «messages» que l'on envoie et que l'on reçoit. Certains messages sont positifs et ils nous apportent du bien-être, d'autres sont négatifs et ils créent un malaise. Par exemple, on s'envoie un message positif lorsqu'on aime son apparence, lorsqu'on mange sainement et lorsqu'on participe à des activités physiques en famille et entre amis. On s'envoie un message négatif lorsqu'on se critique au sujet de son poids, qu'on mange mal ou qu'on fait trop ou trop peu d'activité physique.

La VITALITÉ, c'est aimer son apparence, apprécier les mouvements de son corps, bien manger et continuer à pratiquer des activités physiques. Plus besoin d'essayer d'être parfait ni de chercher le régime amaigrissant ou le programme d'exercices de musculation idéal.



Décidez que vous méritez de vivre pleinement votre vie et octroyez-vous quelques récompenses. Certaines des récompenses les plus gratifiantes sont de petits plaisirs quotidiens : des activités physiques amusantes et faciles, des expériences culinaires qui nourrissent à la fois le corps et l'esprit, et des pensées positives qui rehaussent l'image de soi.



1 Donnez trois façons d'agrémenter une saine alimentation (p. ex. pour varier mon alimentation, je peux essayer de nouvelles recettes ou manger des mets ethniques que je n'ai jamais essayés).

---

---

---

---

---

---

2 Donnez trois types d'activités que vous aimez et n'oubliez pas d'y inclure :

- des activités quotidiennes, par exemple faire des commissions à pied ou jardiner;
- des activités à faire avec d'autres, par exemple danser, jouer aux quilles et jouer au parc avec les enfants; et
- quelques activités qui sont assez intenses pour augmenter votre rythme cardiaque, par exemple rouler en bicyclette et faire du patin à roulettes.

---

---

---

---

---

---

3 Affirmer une chose, c'est déclarer que cette chose est vraie. Écrivez trois affirmations positives à votre sujet (p. ex. je suis un ami loyal; j'apprends rapidement; je suis une personne séduisante). Répétez-vous ces affirmations tous les jours et tenez-les pour vraies.

---

---

---

---

---

---

4 Relisez ce que vous avez écrit au cours de cet exercice et choisissez sur chaque liste une ou deux choses qui vous feront du bien. Commencez immédiatement!

Vous donner des gratifications, de même qu'à votre famille et à vos amis, vous aidera à vivre la VITALITÉ. Il suffit de bien manger, de bouger et de se sentir bien dans sa peau.

*Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça*





## Pour alimenter la réflexion \*

**P**our manger sainement, il faut choisir parmi une large gamme d'aliments qui nous plaisent, en particulier les légumes, les fruits et les produits céréaliers. Il faut aussi consommer plus d'aliments à faible teneur en gras et réduire la quantité de gras dans la cuisson. Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* déborde de conseils et de suggestions pratiques pour manger mieux au quotidien.

Réduisez votre consommation en gras, assaisonnez généreusement vos aliments et donnez libre cours à votre imagination en préparant des petits plats attrayants! Voici quelques conseils en ce sens :

- Chatouillez vos papilles avec des saveurs exotiques — mets italiens, chinois, asiatiques et autres recettes ethniques savoureuses disponibles au Canada;
- Préparez une soupe ou un ragoût un jour à l'avance et gardez le tout au réfrigérateur — il sera plus facile d'enlever la couche de graisse durcie sur le dessus;
- Utilisez moins d'ingrédients riches dans vos salades — vinaigrette, avocats, morceaux de bacon, olives, fromages gras, noix et croûtons;
- Les croustilles, les « nachos » et autres gourmandises pour trempettes contiennent beaucoup de gras. Remplacez-les par des légumes crus — une alternative délicieuse et facile à préparer;
- Au lieu de frire les aliments, ayez recours à une méthode de cuisson moins grasse — grillez-les, cuisez-les au four ou utilisez le gril par exemple. Pour que les aliments ne deviennent pas trop secs et pour rehausser leur saveur, badigeonnez-les de vin, de jus de citron ou de bouillon. Il est aussi recommandé de pocher ou de braiser;
- Pour sauter les aliments, cuisez-les à la vapeur dans un peu de jus de tomate ou de bouillon de poulet au lieu d'utiliser de l'huile;



- Servez les légumes tels quels ou avec du persil, de la ciboulette ou de quelques gouttes de citron;
- Le gâteau des anges contient très peu de matières grasses; servez-le avec des fruits frais ou une sauce au yaourt ordinaire agrémentée de baies congelées;

Pourquoi ne pas y aller de vos propres suggestions santé?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Les choix sont illimités! Soyez positives et n'oubliez pas que :

- Bon goût et bonne alimentation vont main dans la main;
- Il n'existe pas de « bons » ou de « mauvais » aliments;
- Les aliments ont bien meilleur goût lorsqu'on les savoure en bonne compagnie.

*Bon appétit!*

\* Tiré de "Tips for Low-Fat Cooking," Halton Regional Health Department, dans le cadre du Healthy Weight Program, Nutrition Services, Halton Regional Health Department, 1994.

*Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça la*





## Vie active — pas d'excuses \*

**L**a démarche Vie active encourage tout le monde — pas seulement les jeunes femmes en pleine forme — d'intégrer l'activité physique à leur routine quotidienne. Tous les prétextes sont bons pour bouger et se tenir en forme — de la marche au jardinage, en passant par le golf, le badminton et quoi encore.

### Des excuses, des excuses et encore des excuses ...

Cochez les excuses ayant déjà servi à justifier votre inactivité :

- « Je déteste l'exercice physique. » Pourquoi ne pas essayer? Vous apprendrez à l'apprécier (même si ce n'est pas la première fois)
- « Je suis trop fatiguée pour faire de l'exercice. » Allez-y petit à petit, en augmentant progressivement le rythme. Vous constaterez que l'exercice aide à réduire la fatigue.
- « Une personne de mon âge aurait l'air totalement ridicule en train de faire du jogging. » Pourquoi faire du jogging? Auriez-vous l'air ridicule en marchant? (Et puis, des gens de tout âge s'adonnent au jogging);
- « Je me sens bien. Je n'ai pas besoin de faire de l'exercice. » Vous n'êtes pas malade, mais vous gagneriez probablement à être plus en forme physiquement. Si vous ne faites pas d'exercice, votre cœur et votre système circulatoire ne peuvent être en parfaite condition;
- « Je suis trop grosse pour faire de l'exercice. » C'est une excellente raison pour vous y mettre;
- « Je n'ai pas le temps. » On peut faire de l'exercice en lisant, en regardant la télévision ou en faisant vos courses — des redressements ou des étirements, par exemple;



« L'exercice me donne de l'appétit. Je mangerai plus et j'engraisserai au lieu de maigrir. »  
Il n'est pas dit que l'exercice aiguisera votre appétit. Des exercices modérés avant le repas peuvent même contribuer à réduire l'appétit.

Ajoutez toute autre excuse qui vous vient en tête, et essayez de trouver de bonnes raisons pour être plus active.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\* Tiré du livre *The Exercise Book*, Stanford Centre for Research in Disease Prevention, Californie, 1986.

*Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça la*





## Des choses que j'aime à mon sujet\*

**V**ITALITÉ souligne bien l'importance de s'aimer soi-même et d'aimer son corps. La confiance et l'estime de soi vous aideront grandement à atteindre et à maintenir votre poids santé.

Essayez de vous dire quelque chose de positif tous les jours. Par exemple :

- Je m'accepte et j'accepte les autres.
- Je suis fière de mes réalisations.
- J'ai un bon sens de l'humour.
- J'aime mon travail.
- Je suis consciente de mes forces et de mes faiblesses.
- Je suis optimiste face à la vie.
- Je veux continuer de grandir et de m'épanouir, pour être encore plus fière de moi.
- Je ne me laisse pas intimider par la peur et je continue de foncer dans la vie.
- Je suis réaliste face aux objectifs que je me fixe.
- Je suis consciente des choses qui ont de l'importance dans ma vie.
- J'envisage l'avenir avec optimisme.





Ajoutez quelques réflexions personnelles :

○ \_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_

\* Tiré du programme "I Rate +" du ministère de la Santé de l'Ontario, dans le cadre du Healthy Weight Program, Nutrition Services, Halton Regional Health Department, 1994.

*Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça la*





## Au-delà du miroir\*

**D**ites-vous d'abord que la minceur n'offre pas réponse à tout. L'important, c'est ce qu'il y a à l'intérieur. Faites un effort pour que l'apparence physique ne prenne pas une importance démesurée dans votre vie. Plus facile à dire qu'à faire? Voici quelques exercices qui vous aideront à mieux apprécier votre corps.

Dites-vous bien que vous êtes beaucoup plus qu'un corps.

« Je suis une personne ... charitable, généreuse, aimable, .....  
..... » (ajoutez d'autres qualificatifs)

Cessez de croire que la minceur constitue la solution miracle à tous vos problèmes. Faites face aux vrais défis de la vie et fixez-vous des objectifs.

Objectifs au niveau du travail : .....

.....  
.....

Objectifs au niveau de mes relations : .....

.....

Reléguez votre pèse-personne aux oubliettes. Il mène trop de gens par le bout du nez —  
« Dis-moi, balance, comment je devrais me sentir aujourd'hui! »;



- Chaque jour, faites deux choses que vous n'auriez fait, avant, que si vous étiez mince. Refaites-les tous les jours pendant un bout de temps, et tentez ensuite autre chose. Comportez-vous comme une personne qui semble vraiment bien sa votre peau. Voyez l'effet sur votre façon de marcher, de manger, de communiquer avec les gens.

Activité 1 : .....

.....

Activité 2 : .....

.....

- Arrêtez de critiquer votre corps; dès que vous commencez à vous plaindre, accrochez-vous à une pensée neutre du genre « le ciel est bleu » pour rompre la chaîne d'émotions négatives qui vous envahissent;
- Débarrassez-vous des vêtements qui ne font plus. Les habits trop serrés ne font qu'accentuer les parties de votre corps qui ne sont pas « à votre goût »;
- Cessez d'avoir recours à la nourriture chaque fois que vous voulez vous récompenser.

Pour me récompenser, je peux : .....

.....

.....

.....

.....

\* Tiré du National Eating Disorder Information Centre Bulletin, avril/mai 1987. Élaboré par Public Health Nutritionists in Ontario. Distribué par Nutrition Services, Halton Regional Health Department.

*Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça la*



**Mangez bon, mangez bien.  
Bougez et jouez. Soyez bien dans votre peau.**

VITALIT<sup>MD</sup>

**Mangez bon, mangez bien. Bougez et jouez. Soyez bien dans votre peau.**

VITALIT<sup>MD</sup>

**Mangez bon, mangez bien. Bougez et jouez. Soyez bien dans votre peau.**

VITALIT<sup>MD</sup>

**Mangez bon, mangez bien. Bougez et jouez. Soyez bien dans votre peau.**

VITALIT<sup>MD</sup>

**Mangez bon, mangez bien. Bougez et jouez. Soyez bien dans votre peau.**

VITALIT<sup>MD</sup>

**Mangez bon, mangez bien. Bougez et jouez. Soyez bien dans votre peau.**

VITALIT<sup>MD</sup>

**Mangez bon, mangez bien. Bougez et jouez. Soyez bien dans votre peau.**

VITALIT<sup>MD</sup>

**Mangez bon, mangez bien. Bougez et jouez. Soyez bien dans votre peau.**

VITALIT<sup>MD</sup>

**Mangez bon, Bougez et jouez. Soyez bien dans votre peau.**

VITALIT<sup>MD</sup>

*Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça la*





Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau.