

Cette présentation a été effectuée le 19 novembre 2008, au cours de la journée « La préoccupation excessive à l'égard du poids : la comprendre et la prévenir » dans le cadre des Journées annuelles de santé publique (JASP) 2008. L'ensemble des présentations est disponible sur le site Web des JASP, à l'adresse <http://www.inspq.qc.ca/archives/>.



BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SA PEAU

Dominique Corbeil Dt.p., agente de planification

**Direction de santé publique et d'évaluation
Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière**

19 novembre 2008



BTBP – 19 novembre 2008



BTBP aborde les liens entre l'enjeu de l'image corporelle et...



BTBP – 19 novembre 2008

2





les problèmes liés au poids

- Surpoids, obésité
- Poids insuffisant
- Préoccupation excessive à l'égard du poids
- Troubles alimentaires



BTBP – 19 novembre 2008
3

Agence de la santé
et des services sociaux
de Lanaudière
Québec



Cibles

- Jeunes en milieu scolaire de niveau secondaire
- Adultes de l'école et de la communauté
- Environnements (alimentaire, récréatif, socioculturel, familial, etc.)



BTBP – 19 novembre 2008
4

Agence de la santé
et des services sociaux
de Lanaudière
Québec



Objectifs généraux

- Favoriser l'acquisition d'une image corporelle saine ainsi que des attitudes positives et des comportements sains à l'égard du corps, du poids, de l'alimentation et de l'activité physique.
- Promouvoir l'estime de soi et le respect des autres personnes, quel que soit leur format corporel.



BTBP – 19 novembre 2008
5

Agence de la santé
et des services sociaux
de Lanaudière
Québec



Approche du programme, philosophie...

« Penser, agir et se comporter pour
être et demeurer en santé
quel que soit son format corporel,

sans nier les risques potentiels
de santé d'un excès de poids. »



BTBP – 19 novembre 2008
6

Agence de la santé
et des services sociaux
de Lanaudière
Québec



Type d'activités de BTBP

- Stands
- Activités intégrées au curriculum
- Événements spéciaux, parascolaires ou communautaires
- Activités de formation destinées au personnel de l'école et aux adultes de la communauté
- Actions visant les environnements




BTBP – 19 novembre 2008
7

Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière
Québec




Exemples...



BTBP – 19 novembre 2008
8

Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière
Québec





Alimentation, signaux de faim et de satiété

- Stand « Menu du monde... de Noël »
- Prendre conscience des signaux de faim et de satiété, ainsi que des facteurs qui les influencent



« Attention M^{me} la directrice, ça s'en va directement sur les hanches! »



BTBP – 19 novembre 2008
9

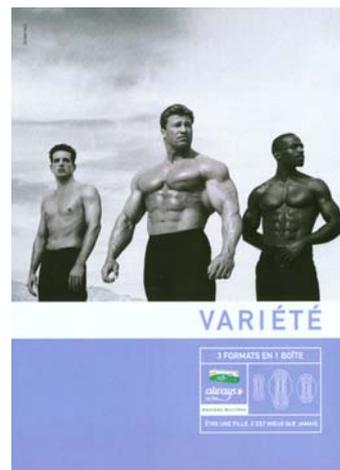
Agence de la santé
et des services sociaux
de Lanaudière
Québec



Image corporelle et influence des médias

IMPROVISATION :
la PUB pas RAPP!

- Restez vigilants
- Effet : plaisir et sens critique



BTBP – 19 novembre 2008
10

Agence de la santé
et des services sociaux
de Lanaudière
Québec



Image corporelle et influence des médias

Toutes les photos dans les magazines sont retouchées à l'ordinateur! Qu'est-ce qui cloche?



- Remarquez comment on a blanchi l'intérieur de l'œil!
- Remarquez comment on a lissé la peau!



BTBP – 19 novembre 2008
11

Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière
Québec



Image corporelle, alimentation et activité physique

- Stand : évolution des maillots de bain et des formats corporels
- Dégustation de cocktails rafraîchissants
- Activité physique - jeux gonflables à l'extérieur





BTBP – 19 novembre 2008
12

Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière
Québec



Image corporelle et dessous de la mode

- Discussion en classe sur les différents modèles présentés dans les magazines
- Échange gars-filles, sur leur préférence

Enfin! J'aimerais avoir l'air en bonne santé sans avoir besoin de faire des régimes!

Eh! Ben! J'aurais jamais pensé qu'ils maquillaient les « 6 pack »!




BTBP – 19 novembre 2008
13




En conclusion...



BTBP – 19 novembre 2008
14





Quelques constats

- Touche une problématique importante et très présente à ce stade de développement
- BTBP interpelle jeunes et adultes
- Ouvre à un ensemble d'actions et d'interventions sur la santé et le bien-être à plusieurs niveaux
- S'intègre bien dans l'approche *École en santé*, dans les activités régulières ou « naturelles » de l'école



BTBP – 19 novembre 2008
15

Agence de la santé
et des services sociaux
de Lanaudière
Québec



Enfin, avec BTBP...

- Les élèves changent, se responsabilisent, s'allument...
- Les élèves participent plus grâce à leurs pairs
- Les personnes qui s'impliquent cheminent et intègrent peu à peu les valeurs de BTBP
- Ça met de la vie dans l'école!



BTBP – 19 novembre 2008
16

Agence de la santé
et des services sociaux
de Lanaudière
Québec



Questions / Réactions



BTBP – 19 novembre 2008
17

Agence de la santé
et des services sociaux
de Lanaudière
Québec