

#MOICMOI



Fiche 1

Mon modèle de beauté idéal

CLASSE

1 période

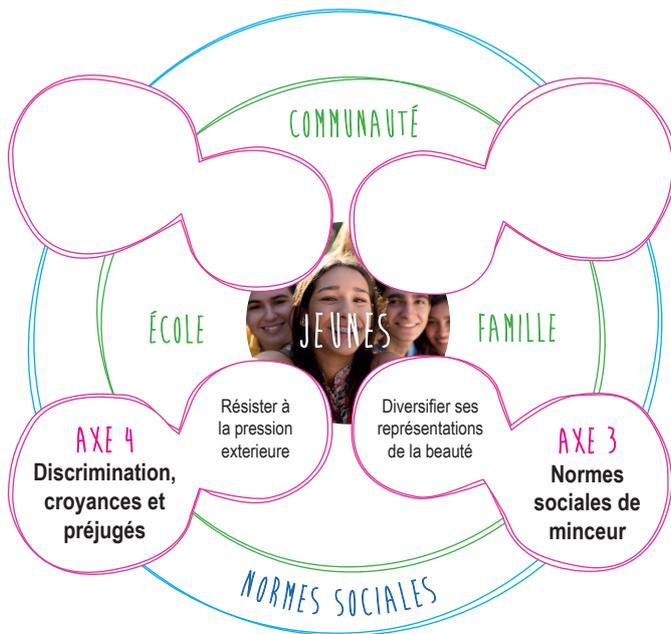
Sec I, 9-10-11H

Langues – Français

SHS - Citoyenneté

Langues-français

Arts-AV



Les thèmes

L'image corporelle, les modèles de beauté et les stéréotypes liés à l'apparence.

L'activité

Les élèves débattent de diverses questions à partir de photos et de mises en situation traitant de l'influence des stéréotypes de notre société sur l'image corporelle.

Les objectifs

Prendre conscience de la pression sociale qui existe et qui influence nos critères et notre perception de la beauté.
Modifier ses préjugés et ses croyances sur la physionomie, le poids et la beauté.

Formation générale (FG)

FG32 « Santé et bien-être »

Répondre à ses besoins fondamentaux par des choix pertinents

FG31 « MITIC »

Exercer des lectures multiples dans la consommation et la production de médias et d'informations



Fiche 1

Mon modèle de beauté idéal

CLASSE

1 période

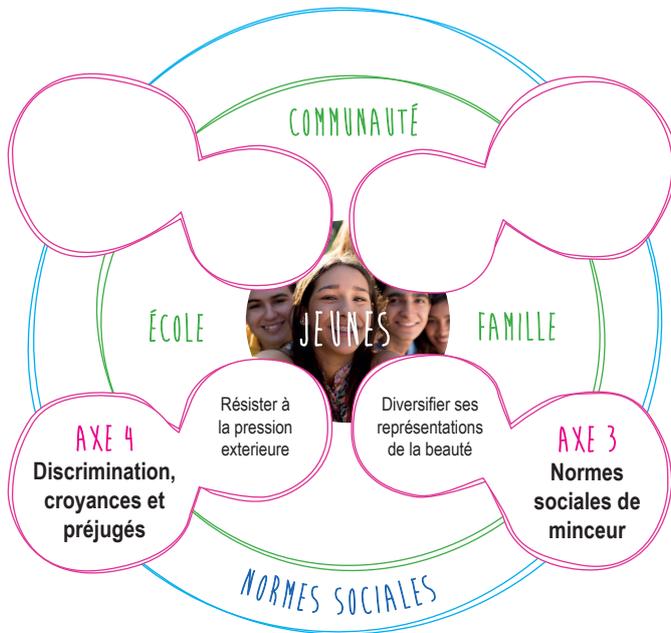
Sec I, 9-10-11H

Langues – Français

SHS - Citoyenneté

Langues-français

Arts-AV



Capacités transversales (CT)

CT : Exploiter l'information
Résoudre des problèmes
Exercer son jugement critique

Structurer son identité
Communiquer de façon appropriée

Domaines disciplinaires

Domaines disciplinaires
SHS – citoyenneté
Langues – Français
Arts - AV

Préparation

Lire **p.24 à 41** et **p.43 à 44** dans la section «S'informer».

Regrouper le matériel nécessaire à l'activité :

- ✓ Fiche1_étape1_Images
- ✓ Fiche1_étape2_PPT1
- ✓ Fiche1_étape2_PPT2

Période 1

Etape 1 : Le concours de beauté (10 min)

Matériel : ✓ Fiche1_étape1_Images: Le concours de beauté

1. Affichez dix photos de mannequins ou de stars (femmes et hommes) numérotées de 1 à 10. Demandez aux élèves de :

- a) faire le tour des photos en silence,
- b) de choisir la plus belle personne selon eux (une parmi les hommes et une autre parmi les femmes) puis
- c) de noter sur un bout de papier le numéro de la photo correspondante.

2. Compilez rapidement le résultat à main levée ou en recueillant les bouts de papier.

3. Demandez pourquoi ils ont choisi cette personne-ci ou celle-là. Laissez-leur le temps de justifier le choix de chaque photo.

Tes goûts, mes goûts... Il y a de la place pour tous les goûts !

À l'instar des résultats du concours, on a tous des goûts différents. Heureusement ! Sinon, la vie serait ennuyante ! Tu es unique. Tu peux aimer autre chose que ce qu'aime ton voisin. Chaque façon est aussi bonne que l'autre.

Mon modèle de beauté idéal

Etape 2: Les critères de beauté (10 min)

Matériel : ✓ Fiche1_étape2_PPT1: Les modèles de beauté féminine au fil du temps

✓ Fiche1_étape2_PPT2: Les modèles de beauté masculine au fil du temps

1. Demandez s'ils pensent que leur idéal de beauté d'aujourd'hui (ex. : Kristen Stewart, Robert Pattinson...) aurait été le même s'ils avaient vécu au début du siècle ou dans les années 40.

→ Parlez de l'influence de la société et de l'évolution de la beauté au fil du temps à l'aide des images suggérées dans : PPT1 et PPT2.

Les modèles de beauté changent de façon importante selon la société, la mode et l'époque.

Ils ne reflètent habituellement pas la diversité des goûts de chacun ni celle des silhouettes naturelles du corps.

Etape 3: Les stéréotypes et les préjugés sur les apparences (25 min)

1. Demandez aux élèves de nommer les caractéristiques physiques de la femme et de l'homme idéaux selon eux. Dressez-en une liste au tableau.

Qu'est-ce qui vous impressionne le plus ? Une petite blonde, un grand noir musclé, une femme avec de gros seins, de longues jambes et portant des mini-jupes, etc. ?

2. Inspirez-vous de la liste obtenue et posez des questions portant sur les préjugés et les associations entre apparence physique et qualités morales.

Une fille aux beaux cheveux longs est-elle nécessairement intelligente ?

Un garçon aux yeux verts est-il automatiquement gentil ?

Une belle personne peut-elle avoir des défauts ?

Un gros est-il automatiquement paresseux, méchant, idiot ?

3. Suscitez un débat à partir des questions-clés suivantes.

Adressez-vous aux garçons et aux filles séparément.

- Tu rencontres une fille super gentille, intelligente mais grassouillette. Vas-tu t'intéresser à elle ? Sortir avec elle ?

- Tu aimes beaucoup un ami d'enfance que tu n'as pas vu depuis trois ans mais à qui tu écris souvent. Il vient te rendre visite. Il est grand, maigrichon et il porte des lunettes. Qu'est-ce ça te fait ?

- Tu adores le beach-volley. Tu rencontres Annie, une pro du beach-volley. Elle est bien bâtie, a des épaules larges, les cheveux très courts et de grosses cuisses. Il manque une personne pour la partie de beach-volley avec tes amis. Vas-tu l'inviter ?

- Tu ris et tu bavardes souvent avec un garçon de ta classe qui est petit et plutôt gros. Tu commences vraiment à le kiffer. L'inviteras-tu à ta soirée avec tes amis ? Et si c'était un beau mec, agirais-tu différemment ?

- Quelles sont les trois caractéristiques (physiques ou morales) les plus importantes pour vous chez une personne? Discutez-en ensemble en remettant en perspective l'enjeu des critères de beauté physique au sein d'une relation.

Mon modèle de beauté idéal

Les apparences sont souvent trompeuses !

La beauté est de nature extérieure et intérieure. Tu découvres la beauté de quelqu'un en apprenant à le connaître et en acceptant ses différences.

Ton regard peut parfois te jouer des tours ! La beauté a mille et une formes. Parfois tu es attiré sans le savoir par quelque chose que tu ne croyais pas être un critère de beauté (ex. : la démarche ou le rire de la personne). À force de connaître la personne, tu peux aussi te mettre à trouver ses yeux très beaux, ses oreilles sensuelles, etc.

Chaque personne est unique. Il y a du bon et des travers dans chacune. La beauté et la laideur ne sont pas en lien avec les qualités et les défauts d'une personne.

DONNEZ DES EXEMPLES (personnels si possible)

*Mon ami n'a pas les yeux verts (ce qui serait mon « idéal ») mais il a la peau douce, il est drôle et il aime le sport tout comme moi.
Une fille pas très jolie m'attirait. En devenant ami avec elle, j'ai réalisé que ses yeux brillants et sa démarche souple m'avaient charmé à mon insu.*



S'informer

CONSEIL: textes à lire: p.24 à 41 et p.43 à 44 du document "S'informer".
Pour faciliter la lecture, les pages citées sont reprises ci-dessous.

Partie 3- Démystifier le phénomène de l'obésité

3.1. Dix mythes sur les causes de l'obésité et sur les personnes en surpoids

Ces mythes sont fondés sur des préjugés, malentendus et méconnaissances liés à l'obésité. Dans les pages suivantes, ils sont déconstruits afin de remettre en question nos croyances et celles de notre milieu, afin d'apporter des nuances et des informations pertinentes aux commentaires et/ou questions soulevés par les élèves lors d'activités BTBP.

→ **Mythe 1 : On est obèse si on n'est pas mince.**

L'indice de masse corporelle (IMC) demeure l'instrument de mesure le plus couramment utilisé pour définir l'importance de l'excès ou de l'insuffisance de poids chez les adultes (cf. Tableau 3).

L'IMC se calcule à partir du poids et de la taille indiquant que :

- ✓ le poids normal d'une personne est relatif à sa grandeur;
- ✓ des personnes de même grandeur peuvent avoir des poids différents, mais tout aussi normaux et sans risque pour la santé;
- ✓ le poids d'une même personne peut varier de plusieurs kilos au cours d'une vie sans augmentation de risques pour sa santé;
- ✓ les risques pour la santé s'accroissent à partir d'un IMC inférieur à 18.5 (selon l'OMS) ou d'un IMC supérieur à 25 (cf. Tableau 4);
- ✓ une personne est considérée comme obèse si elle présente un IMC égal ou supérieur à 30.

Par ailleurs, l'état des connaissances à ce jour ne permet pas d'établir une définition claire de l'obésité chez les enfants et les adolescents. Un jeune peut soudainement prendre du poids sans grandir simultanément ou vice versa. Il demeure donc difficile de mesurer chez eux un éventuel excès de gras, d'établir des normes valides et d'associer ces mesures à des risques pour la santé.

Dans ce contexte, il est important de se rappeler que :

- chez les jeunes tout comme chez les adultes, il existe une diversité de tailles et de poids adéquats;
- l'excès de poids peut être un phénomène de croissance transitoire ;
- une croissance globalement régulière est un signe de santé.

S'informer

CONSEIL: textes à lire: p.24 à 41 et p.43 à 44 du document "S'informer".
Pour faciliter la lecture, les pages citées sont reprises ci-dessous.

Tableau 3. La mesure du poids par l'indice de masse corporelle (IMC) selon l'Organisation mondiale de la santé³⁶⁵

IMC : poids (kg) / taille au carré (m ²)	Description
< 18.5	Poids insuffisant, mince ou maigre
18.5 - 25	Poids santé, poids normal
25 - 30	Surpoids
>30	Obésité

→ Mythe 2 : Tous les enfants potelés deviendront obèses.

De façon générale, le fait d'être obèse à l'enfance et à l'adolescence accroît le risque de le demeurer à l'âge adulte, ce risque étant de beaucoup plus important chez l'adolescent que chez l'enfant²⁷⁸. Environ 50 % à 70 % des adolescents obèses le resteront une fois adultes, comparativement à 30 % à 50 % chez les enfants³²³.

Il faut aussi relever que la majorité des adultes obèses ne l'étaient pas lorsqu'ils étaient enfants ou adolescents³¹⁸. Le risque pour les enfants potelés de devenir obèse à l'âge adulte demeure associé à un ensemble complexe de facteurs génétiques et de style de vie.

L'adolescence est une période qui rend le jeune plus vulnérable au développement de l'obésité. D'une part, il se produit de nombreuses transformations physiologiques favorisant le dépôt de masse graisseuse, et d'autre part, le jeune développe de l'autonomie au quotidien qui se traduit le plus souvent par des repas irréguliers, du grignotage et des repas de type fast food. Parallèlement, on observe une baisse de l'exercice physique liée à des activités sédentaires, telles que la télévision, les jeux vidéo, internet.

Selon une imposante revue de littérature à ce sujet¹²⁷, les programmes axés sur une implication parentale, de même qu'un changement de style de vie visant à contrer la sédentarité et à développer des habitudes alimentaires plus saines tout en travaillant sur l'image corporelle, semblent être les moyens les plus efficaces de prévenir et de traiter l'obésité chez les enfants. L'évaluation et le contrôle des variations de poids à répétition auront l'effet inverse. Quant aux régimes à faibles calories et aux médicaments, ils ne sont absolument pas recommandés¹²⁷.

S'informer

CONSEIL: textes à lire: p.24 à 41 et p.43 à 44 du document "S'informer".
Pour faciliter la lecture, les pages citées sont reprises ci-dessous.

→ Mythe 3 : Les femmes sont souvent plus grosses que les hommes.

Même si les femmes s'en soucient beaucoup plus en général, les hommes risquent davantage de devenir en surpoids ou obèses que les femmes. Selon l'enquête suisse sur la santé de l'OFS, parmi les 41% de la population en surpoids ou obèse en 2012, les hommes en surpoids sont plus nombreux que les femmes (39.3 contre 22.6%), au niveau de l'obésité, cette différence est moins importante (11.4 contre 9.4 %).

→ Mythe 4 : Pour être en santé, il faut être mince.

L'obésité est associée au développement de nombreuses maladies, en particulier les maladies cardiovasculaires, le diabète et les troubles de la vésicule biliaire et certains types de cancer ³⁶⁵.

L'émergence et l'évolution de ces pathologies sont par contre complexes et dépendent de l'interaction entre de nombreux facteurs outre le poids, tels que la prédisposition génétique à ces maladies, le tabagisme, l'activité physique, la consommation de gras, de fibres alimentaires ou d'alcool⁸⁶. Certaines de ces pathologies sont fortement associées à un faible statut socioéconomique⁸⁹⁻²¹⁰, à certains facteurs psychosociaux, comme le niveau de stress et même au fait d'être l'objet de discrimination¹⁷⁸.

Chez les enfants et les adolescents, la recherche a principalement documenté la présence accrue de facteurs de risque des maladies cardiovasculaires, par exemple l'hypertension et la dyslipidémie* chez les jeunes obèses¹¹²⁻³⁶³⁻³⁶⁵. Toutefois ce risque n'est pas le même chez tous les jeunes et dépendra de l'importance du surpoids, de l'âge, du sexe et des conditions sociales. La probabilité d'être malade à cause de son poids doit donc être nuancée à la lumière de ces autres facteurs de risque.

**Dyslipidémie : affection congénitale ou acquise caractérisée par une augmentation des lipides ou des lipoprotéines du plasma⁹¹.*

L'hyperminceur est pour sa part loin d'être garante de santé et de longévité.

- ✓ Les risques de mortalité augmentent autant en présence d'un faible IMC que d'un IMC élevé ³⁵⁵.
- ✓ Avoir un poids stable, même s'il est élevé, pourrait être moins dommageable pour la santé qu'un poids plus faible, mais instable (cf. effet yoyo au point suivant : mythe 5).

L'apparition et l'évolution des maladies associées à l'obésité dépendent de plusieurs facteurs outre le poids.



S'informer

CONSEIL: textes à lire: p.24 à 41 et p.43 à 44 du document "S'informer".
Pour faciliter la lecture, les pages citées sont reprises ci-dessous.

→ **Mythe 5 : Les personnes en surpoids sont responsables de leur état et ne font pas ce qu'il faut pour le corriger.**

La conception volontariste du problème de l'obésité est fortement ancrée aussi bien dans la population en général que dans le monde médical. Il est courant de présumer que les personnes en surpoids sont indisciplinées, inactives et ne veulent pas vraiment maigrir. Le style de vie des personnes en surpoids est alors perçu comme la principale cause de leur obésité, et l'échec des tentatives pour perdre du poids semble dépendre de la personne elle-même plutôt que des méthodes de contrôle du poids utilisées ³⁴⁻¹²⁹⁻¹⁵⁰⁻²⁷⁹⁻²⁹⁵⁻³⁶⁰.

Notre culture tient en haute estime l'aptitude à contrôler et à se maîtriser. Malheureusement, on confond cette aptitude avec la responsabilité personnelle face à sa santé et à son poids.

En réalité, les causes de l'obésité demeurent encore mal connues. D'un point de vue physiologique, l'obésité est considérée comme la conséquence d'un dérèglement du métabolisme puisque celui-ci détermine largement l'accumulation et la distribution de graisse corporelle. À ce jour, les connaissances scientifiques ont permis de reconnaître plusieurs facteurs qui interagissent entre eux et favorisent le développement de l'obésité sans en être toutefois la cause directe.

De nombreuses personnes en surpoids présentent un métabolisme plus lent que la norme. Cette caractéristique apparaît soit pour des raisons d'ordre génétique ou hormonal, soit en raison de l'effet « yoyo » des régimes amaigrissants (cf. Figure 3). Un métabolisme lent implique que, pour une activité semblable, moins de calories seront brûlées et moindre sera la capacité de transformer la masse grasseuse en énergie. De ce fait, plus de graisses seront stockées, ce qui donnera lieu à un excès de poids. Certains groupes de personnes semblent également plus disposés à devenir obèses (socio-économiquement défavorisées, appartenant à une certaine ethnie, ayant cessé de fumer, prenant certains médicaments).

S'informer

CONSEIL: textes à lire: p.24 à 41 et p.43 à 44 du document "S'informer".
Pour faciliter la lecture, les pages citées sont reprises ci-dessous.

L'échec des régimes et non des personnes

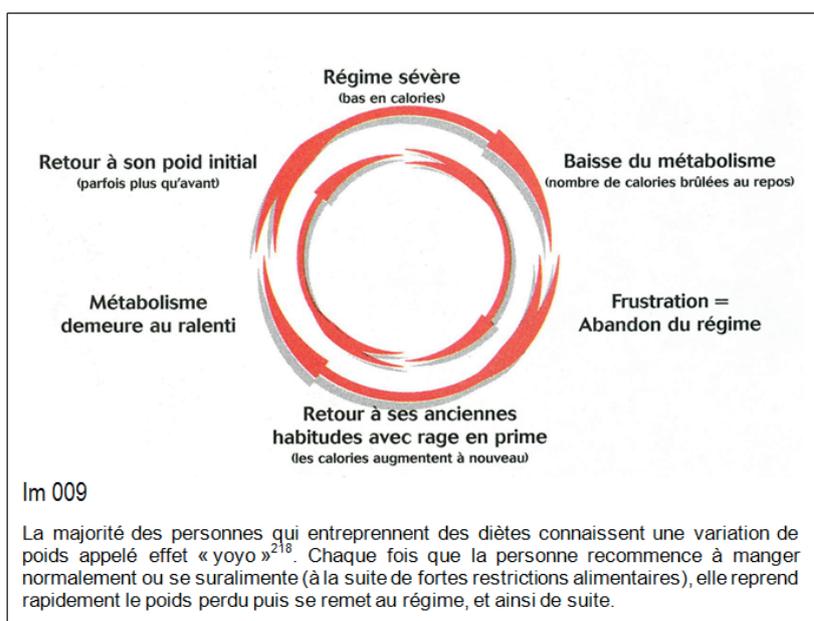
Il faut savoir que la presque totalité des régimes traditionnels amaigrissants sont voués à l'échec. Quelle que soit l'approche utilisée, très peu de personnes arrivent à maintenir leur poids à long terme après un régime traditionnel⁶⁻¹²³⁻²⁷¹⁻³¹⁸.

L'échec d'un régime ne survient pas à cause du laxisme de la personne au régime, dont les sacrifices réalisés sont souvent énormes. En fait, les régimes sévères contribuent à défavoriser le maintien du poids tant d'un point de vue physiologique que psychologique. Et, comble du paradoxe, ils favoriseraient même le développement de l'obésité.

Ainsi, d'un régime à l'autre, il deviendrait de plus en plus difficile de perdre du poids et de plus en plus facile d'en reprendre³⁴⁻³¹⁸.

Ces variations brusques et fréquentes de poids pourraient augmenter le risque d'hypertension, de maladies cardiovasculaires et de mortalité, et ainsi s'avérer aussi nocives pour la santé que l'obésité elle-même⁸⁶⁻¹⁵⁶⁻²⁰⁰⁻²⁵⁰⁻²⁷³⁻³⁵⁵.

Figure 3. L'effet "yoyo" des régimes amaigrissants (schéma tiré Du fond du coeur, dépliant de la Fondation maladies du coeur, mai 2000)





S'informer

CONSEIL: textes à lire: p.24 à 41 et p.43 à 44 du document "S'informer".
Pour faciliter la lecture, les pages citées sont reprises ci-dessous.

→ **Mythe 6 : Les personnes en surpoids s'alimentent mal, sont gloutonnes et compulsives.**

La consommation élevée d'aliments peu nutritifs, riches en gras et en sucre, et de type fast food favorise sans aucun doute le gain de poids. Or, la régulation du poids est un phénomène complexe (voir ch. 4.1) et il semble y avoir plus d'hypothèses que de preuves. À portions égales de nourriture, certaines personnes dans une même famille ne prennent pas de poids, alors que ce sera le contraire pour d'autres. Les personnes dont les gènes les prédisposent à l'obésité sont en effet défavorisées par un environnement alimentaire peu sain comparativement à d'autres chez qui cela ne se traduit pas nécessairement en kilos supplémentaires. Les besoins en énergie varient énormément d'un individu à l'autre, d'une journée à l'autre et en fonction des activités pratiquées. Le surplus de calories nécessaire pour prendre du poids ne serait pas non plus le même pour tous¹². Enfin, on ne peut nécessairement conclure que les personnes en surpoids mangent plus que les autres ou qu'elles le font comme des goinfres.

La régulation du poids est régie par des mécanismes complexes. Ainsi manger beaucoup n'implique pas nécessairement qu'on prenne du poids. Et être gros n'implique pas nécessairement qu'on mange beaucoup.

→ **Mythe 7 : Les personnes en surpoids sont inactives ou ne font pas suffisamment d'exercice.**

L'excès de poids d'une personne est souvent expliqué en accusant le faible niveau d'activité physique de cette dernière. Même si les personnes ayant un excès de poids sont proportionnellement plus nombreuses à être peu actives¹⁸⁹, bien des gens minces ont également un faible niveau d'activité physique.

L'évolution récente des habitudes de vie contribuant à un mode de vie sédentaire touche l'ensemble de la population : utilisation des écrans, activité professionnelle sédentaire, mode de transport quotidien motorisé, diminution du temps de loisir et de récréation, etc. Les personnes en surpoids n'échappent pas à cette tendance. De plus, les moqueries ou les regards désobligeants dont elles sont souvent l'objet lorsqu'elles font de l'exercice en public (ex. natation, jogging) découragent de nombreuses personnes en surpoids de faire de l'activité physique, et ce, dès un très jeune âge.



S'informer

CONSEIL: textes à lire: p.24 à 41 et p.43 à 44 du document "S'informer".
Pour faciliter la lecture, les pages citées sont reprises ci-dessous.

La pratique d'activités physiques influence de façon importante la régulation du poids. Toutefois la littérature scientifique n'établit pas de façon absolue si la sédentarité est une cause ou une conséquence de l'obésité³⁶⁵. L'activité physique n'engendre pas systématiquement une perte de poids, bien qu'elle puisse la favoriser lorsqu'elle est combinée à d'autres changements de style de vie⁶¹.

→ **Mythe 8 : Les personnes en surpoids ont des problèmes psychologiques, émotionnels ou sexuels.**

Il est fréquent d'entendre que les personnes en surpoids le sont parce qu'elles mangent leurs émotions ; qu'elles ont peur de la sexualité, de l'intimité, de la féminité, de la rivalité ou de la responsabilité ; qu'elles sont dépressives et influençables ; qu'elles sont instables ou immatures, voire infantiles psychologiquement ; bref que leur état psychologique et leur rapport à elles-mêmes, à l'amour, à la société et à la vie en général souffre d'un déséquilibre majeur³⁴⁻²⁹⁵. Or aucune preuve scientifique n'appuie la théorie stipulant que l'excès de poids est le lot des hyperémotifs, des névrosés, des dépressifs, des victimes de traumatismes sexuels ou familiaux²¹⁷⁻³²⁸.

Les peurs liées à l'intimité et à la sexualité sont fréquentes dans l'ensemble de la population ; en ce sens, les personnes en surpoids concernées ne sont pas uniques ni différentes des autres.

Il faut reconnaître que le simple fait de se priver régulièrement de certains aliments et de ne pas combler les besoins normaux de son corps en suivant un régime crée une tension qui rendrait n'importe qui irritable, émotif ou anxieux sans pour autant être déviant psychologiquement.

L'impact psychologique d'un surpoids

Les personnes en surpoids ne souffrent donc pas d'excès de poids à cause de problèmes psychologiques. Par contre, elles peuvent en développer, notamment des symptômes de dépression et une mésestime de soi, en raison du fardeau du jugement d'autrui et des échecs répétés à la suite de tentatives d'amaigrissement ^{17-34-41-139-318-328- 345-374}.

De la même façon, les adolescents obèses ne présentent pas plus de troubles psychologiques que les autres jeunes. Cependant, leur état s'accompagne plus souvent d'émotions liées au stress, à la culpabilité, à l'anxiété ou à la dépression²⁹⁵⁻³⁴⁷.

De nombreuses études auprès d'adolescents rapportent que plus leur poids est élevé plus on observe une baisse de l'estime de soi et une détérioration de l'image corporelle³⁶⁵.

S'informer

CONSEIL: textes à lire: p.24 à 41 et p.43 à 44 du document "S'informer".
Pour faciliter la lecture, les pages citées sont reprises ci-dessous.

→ **Mythe 9 : Les personnes en surpoids sont paresseuses et négligentes.**

Cette croyance figure parmi les préjugés les plus communs pour expliquer, entre autres, le surplus de poids. On présume que ces personnes sont peu conscientes d'elles-mêmes, se laissent aller de façon extrême, démontrent peu d'intérêt pour la vie amoureuse et sociale, et par conséquent négligent systématiquement de soigner leur apparence et leur corps²⁻²⁸⁻¹²⁹⁻²⁵⁴⁻²⁶⁷. Il est dit également que les personnes en surpoids sont moins habiles, moins performantes, moins responsables ou sérieuses¹³¹⁻³⁴⁵. Rappelons que le soin qu'apporte un individu à son apparence (ex. bien s'habiller, hygiène de vie, etc.) et l'efficacité d'une personne n'ont rien à voir avec leur poids.

La littérature suggère également l'existence de discriminations dans certaines situations de la vie courante, telles que l'obtention d'un emploi, l'acquisition d'un logement, l'adoption d'un enfant¹²⁹⁻²⁸⁰.

Une bonne hygiène personnelle n'a rien à voir avec sa silhouette.

→ **Mythe 10 : Les personnes en surpoids sont peu attirantes.**

Les standards de beauté nous amènent à juger sévèrement un corps robuste ou bien en chair, et même à le percevoir laid et sans sex-appeal. Certains trouveront presque scandaleux de constater qu'une personne présentant un excès de poids puisse se sentir belle et charmante.

Si certains le désapprouvent, d'autres n'ont aucun problème avec cela, d'ailleurs certains mannequins assument leurs formes et n'hésitent pas à les dévoiler au grand jour, ce qui pousse l'industrie de la mode, les magazines et les créateurs à opter également pour des mannequins aux formes prononcées et à véhiculer d'autres normes de beauté.

S'informer

CONSEIL: textes à lire: p.24 à 41 et p.43 à 44 du document "S'informer".
Pour faciliter la lecture, les pages citées sont reprises ci-dessous.

Partie 4- Prévenir l'obésité et la préoccupation à l'égard du poids

Dans la quatrième partie, nous reprenons les principaux facteurs d'influence traités dans le texte de la partie 2 portant sur l'origine de la préoccupation excessive à l'égard du poids (cf. 2.1). Ils seront abordés sous l'angle de la prévention en proposant quatre axes, chacun de ces axes correspondant au groupement arbitraire de ces nombreuses influences (cf. 2.3).

4.1. Mieux connaître son corps et ses transformations

L'extraordinaire poussée de croissance et l'entrée en action des hormones sexuelles déclenchées par la puberté conduisent à une série de changements corporels majeurs durant l'adolescence. Les quantités et les proportions de masse adipeuse, musculaire et osseuse se transforment radicalement, provoquant une modification rapide et importante de la silhouette.

Ces changements ont un impact sur l'image corporelle chez les adolescents. Tout comme dans d'autres sphères de leur vie, ils sont appelés à découvrir les nouvelles possibilités et limites de leur corps, ainsi qu'à vivre les insécurités et le sentiment de perte de contrôle inhérents à ces changements. L'apparence peut alors devenir un moyen d'expression privilégié de contrôle sur leur identité, de complicité avec les pairs et de détachement de la famille.

Les grandes lignes de cet axe

Afin qu'une préoccupation à l'égard du corps ne devienne pas une source de détresse ou de problèmes ultérieurs, l'adolescent a avantage à bien connaître son corps, à accueillir ses transformations et à reconnaître ses différences naturelles avec les corps des autres personnes. Son image corporelle a plus de chances d'évoluer de manière positive s'il réalise que :

Le poids corporel est une caractéristique personnelle parmi tant d'autres.	Il est normal d'un point de vue physiologique et génétique que les filles affichent plus de courbes et une silhouette plus ronde que celle des garçons, et que certains garçons soient plus musclés que d'autres;
Le poids ne résulte pas d'un simple comptage de calories (ingérées vs dépensées), mais dépend de nombreux facteurs, certains étant modifiables et d'autres non.	Les changements hormonaux et l'augmentation de la graisse corporelle à la puberté comportent des avantages et pas seulement des désagréments;
Chaque personne a un poids et une silhouette uniques et naturels, qui peuvent ne pas correspondre au modèle de beauté en vogue tout en lui assurant une bonne santé.	Le corps a une tendance naturelle envers la stabilité, et par conséquent, possède des mécanismes de régulation dont les principaux signaux sont la faim et la satiété. Lorsque ceux-ci sont écoutés et respectés, le corps maintient un poids stable sans qu'il soit nécessaire de recourir à une méthode de contrôle du poids.

S'informer

CONSEIL: textes à lire: p.24 à 41 et p.43 à 44 du document "S'informer".

Pour faciliter la lecture, les pages citées sont reprises ci-dessous.

Les déterminants du poids corporel

Il existe un poids naturel, stable, propre à chacun, et résultant de l'interaction de nombreux déterminants dont la majorité échappe à notre contrôle (facteurs génétiques, hormones, enzymes, taux du métabolisme de base, notamment). Ce poids reste un gage de santé pour la personne concernée même s'il ne correspond pas au poids idéalisé par nos standards socioculturels.

Dans notre société, on tend également à oublier que le poids corporel n'est en réalité qu'une caractéristique physiologique parmi tant d'autres. Tout comme les traits du visage, la capacité respiratoire ou la longueur des jambes, le poids fait partie d'un portrait physiologique global, comporte des atouts et des limites, et présente des variantes normales selon les personnes.

Le poids d'une personne se répartit en diverses composantes. Essentiellement, il résulte d'une masse importante d'eau, de tissus adipeux (graisse) et de muscles, et d'une moindre masse de minéraux (les os du squelette) et d'autres tissus³⁶⁴. Cependant, pour un même kilo, le volume corporel occupé variera ; par exemple, un kilogramme de gras est plus volumineux qu'un kilogramme de muscles, lui-même plus volumineux qu'un kilogramme d'os.

La silhouette d'une personne dépend non seulement de son poids total, mais aussi de la répartition du poids au sein des diverses composantes corporelles. Il existe des différences importantes entre les individus, tant au niveau de la masse totale que de la répartition de ses composantes. Cinq principaux facteurs expliquent ces différences : *l'hérédité, les hormones, l'alimentation, l'activité physique et l'âge.*

Figure 4. Exemples de déterminants du poids

« On n'est pas uniquement ce que l'on mange. »
Exemples de déterminants du poids 29-32-176-264-326-330
Facteurs génétiques
Hormones
Enzymes
Taux du métabolisme de base
Thermogénèse
Consommation alimentaire
Niveau d'activité physique
Tabagisme
Âge
Sexe
Vie reproductive (ex. : grossesse)
Origine ethnique

S'informer

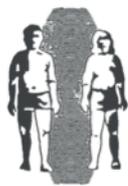
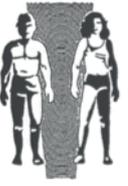
CONSEIL: textes à lire: p.24 à 41 et p.43 à 44 du document "S'informer".
Pour faciliter la lecture, les pages citées sont reprises ci-dessous.

Les principaux facteurs expliquant les variations de poids entre les personnes

- **L'hérédité** explique de 5 % à 25 % de la variation de la quantité totale de tissus adipeux et de 40% à 50% de la variation de leur distribution dans le corps³²⁻³³. Chaque personne possède également un format corporel naturel déterminé par son bagage génétique. Il y a trois grandes catégories de formats : ectomorphe, mésomorphe et endomorphe (cf. Figure 5).
- **Les hormones sexuelles** provoquent des différences de pourcentages de la masse grasseuse et de la masse musculaire entre les hommes et les femmes.
- **L'alimentation** influence le poids corporel en fonction de plusieurs aspects. Parmi les principaux, se trouvent : le ratio entre les calories ingérées et celles dépensées, de même que la densité énergétique de l'alimentation, c'est-à-dire le ratio d'énergie fournie par les nutriments par kilocalorie ingérée³⁶⁵.

Ainsi le poids varie lorsqu'un déséquilibre entre la quantité de calories consommée et celle dépensée se maintient sur une longue période. Le contenu de l'alimentation en gras, en sucres, en protéines et en alcool semblerait aussi avoir un effet sur les mécanismes de satiété et de stockage d'énergie, et par conséquent, sur le poids et sur la proportion de la masse grasse dans le corps⁹⁻¹⁰²⁻¹⁹⁸⁻³⁶⁵. Par exemple, une alimentation très riche en gras, donc de densité énergétique élevée, pourrait faire augmenter la proportion de tissus adipeux et favoriser un gain de poids¹³⁸⁻¹⁵⁹.

Figure 5. Les trois grandes catégories de formats : ectomorphe, mésomorphe et endomorphe

	L'endomorphe a une apparence trapue, costarde ou ronde. Exemples : Johann Schneider-Ammann Angela Merkel
	Le mésomorphe a une apparence de proportions égales. Exemples : Adele Louane Emera Bastian Baker
	L'ectomorphe a une apparence longiligne. Exemples : Cara Delevingne Joël Dicker

Il existe une diversité naturelle de poids et de silhouettes.

S'informer

CONSEIL: textes à lire: p.24 à 41 et p.43 à 44 du document "S'informer".

Pour faciliter la lecture, les pages citées sont reprises ci-dessous.

Tout comme l'alimentation, l'activité physique agit sur la masse corporelle en influençant l'équilibre entre l'apport et la dépense d'énergie. Le type, l'intensité et la régularité des activités ont aussi un effet sur le poids des muscles, du gras corporel et des os (cf. 4.5 Les effets bénéfiques de la pratique régulière d'activités physiques chez les jeunes). Par contre, pour des raisons encore mal connues, l'ampleur de ces effets varie d'une personne à l'autre⁶²⁻⁷⁴. On note toutefois que les adolescents peu actifs présentent un pourcentage de masse grasse plus élevé que ceux plus actifs⁷⁴.

L'âge agit sur le poids dans la mesure où il provoque des variations importantes de poids corporel tout au long de la croissance et de l'adolescence. Par exemple, les jeunes développent environ 40% de leur poids adulte durant la période d'adolescence²⁵⁵.

Figure 6. Exemples de déterminants de la consommation alimentaire

Exemples de déterminants de la consommation alimentaire 12-213-272-365
Connaissance des aliments
Préférences et aversions
Traditions et culture
Saveur des aliments
Appétit
État du sens du goût
État des organes digestifs
Accessibilité aux aliments
Coût des aliments
Repas pris à l'extérieur
Environnement
Répartition des repas
État émotionnel
Désir de perdre du poids

Les mécanismes naturels de régulation du poids

Diverses expériences portant sur les fluctuations de poids tant chez les personnes présentant un poids normal que celles ayant un poids élevé ont permis de développer la théorie du poids d'équilibre¹⁴⁷⁻¹⁴⁸⁻³²²⁻¹⁶⁵⁻³⁶⁵.

Cette théorie se base sur les prémisses suivantes :

- le bagage génétique et l'alimentation en bas âge déterminent quel est le pourcentage naturel de tissus adipeux d'un individu et quel est son poids naturellement stable;
- le corps chercherait naturellement à maintenir son poids stable par homéostasie*, en défendant une certaine fourchette de poids, c'est-à-dire une zone de poids naturel variant de 1-2 kilogrammes.

*Homéostasie : tendance des organismes vivants à maintenir leur environnement interne (c'est-à-dire leurs variables physiologiques) constant face aux modifications du milieu extérieur.



S'informer

CONSEIL: textes à lire: p.24 à 41 et p.43 à 44 du document "S'informer".

Pour faciliter la lecture, les pages citées sont reprises ci-dessous.

Selon cette théorie, tout au long de la vie, trois mécanismes d'autorégulation régis par l'hypothalamus assurent d'abord le développement de ce poids naturel au cours de l'enfance et de l'adolescence et par la suite, sa stabilité. L'organisme est programmé pour réagir autant aux hausses qu'aux baisses de poids de manière à éviter une déviation de cette zone de poids naturel.

Ces mécanismes (décrits ci-dessous) sont :

- le contrôle de l'appétit;
- le métabolisme de base;
- la thermogénèse.

Figure 7. Mécanismes d'autorégulation

Le contrôle de l'appétit

L'alimentation normale est régie par un système de contrôle interne logé dans les centres nerveux de l'appétit et de la satiété.

Ce système régularise l'ingestion de nourriture en fonction des variations du poids, des dépenses d'énergie et des besoins nutritionnels via les signaux de la faim, de l'appétit et de la satiété.

À court terme, il permet de déterminer combien et quoi manger à chaque repas. À long terme, il maintient l'équilibre entre ce que l'on mange et l'état de nos réserves de gras corporel²⁹⁻³²⁰⁻³⁶⁸.

Le métabolisme de base et la thermogénèse

Au cours de son évolution, le corps humain a développé des mécanismes par lesquels il peut d'abord cumuler et mettre en réserve de l'énergie provenant des aliments ; il peut par la suite transformer à nouveau ces réserves en énergie utile pour une quelconque activité corporelle. Ce phénomène physiologique s'inscrit dans les fonctions de ce qu'on appelle le métabolisme de base (ou basal). Celui-ci garantit le maintien des fonctions vitales du corps : respiration, digestion, élimination, etc., et échappe à notre contrôle volontaire.

L'efficacité du métabolisme basal peut varier d'une personne à l'autre sous l'effet de diverses influences : bagage génétique, hormones, stress, alimentation, activité physique et âge. Ainsi une même quantité de calories absorbées peut être dépensée, stockée en graisse ou en muscle, et ceci, de façon variable selon l'individu.

Les femmes présentent en général un métabolisme plus lent que les hommes et une proportion plus élevée de gras corporel. Leur corps est ainsi mieux adapté pour économiser l'énergie nécessaire à la grossesse³⁴.

L'alternance de périodes de disette et d'abondance alimentaire dans l'histoire de l'espèce humaine a entraîné une adaptation génétique de ce mécanisme encore actif de nos jours.

Ainsi, lorsqu'on est privé d'un nombre suffisant de calories, le métabolisme basal tend à ralentir de façon à optimiser l'énergie fournie. Puis, inversement, en période d'abondance, il favorise l'accumulation de matière grasse en prévision d'une future période de restriction. En contre-partie, la thermogénèse active la transformation des graisses excédentaires en chaleur (plutôt qu'en réserves d'énergie stockées dans le corps)¹⁴¹.



S'informer

CONSEIL: textes à lire: p.24 à 41 et p.43 à 44 du document "S'informer".

Pour faciliter la lecture, les pages citées sont reprises ci-dessous.

Le poids d'équilibre s'ajuste aussi en fonction de changements corporels importants. Il tient compte des variations normales du poids corporel pouvant survenir par exemple lors de certaines phases du cycle menstruel, de la ménopause ou du vieillissement.

L'impact de la restriction alimentaire

Le corps est donc parfaitement outillé pour développer et maintenir le poids déterminé par sa génétique tout en répondant à ses cycles naturels et aux variations normales quotidiennes dans l'apport nutritionnel et les dépenses d'énergie. D'où l'importance d'apprendre à connaître et écouter les signaux du corps et à leur faire confiance pour maintenir un poids stable et garant d'une bonne santé. Le recours aux régimes de même que d'autres comportements alimentaires dysfonctionnels entravent le fonctionnement de ces mécanismes naturels de régulation du poids, et perturbent les signaux de la faim, de l'appétit et de la satiété.

Les transformations à la puberté

Le pourcentage de graisse du corps humain change tout au long des phases de croissance et de vieillissement du corps humain, notamment à la puberté. Cette évolution est aussi marquée par des différences sexuelles importantes.

Les différences sexuelles relatives à la graisse corporelle

À l'adolescence, de façon approximative, le taux de graisse corporelle double chez la fille pour atteindre environ le quart de son poids corporel. L'augmentation de poids commence de six à neuf mois avant les premières menstruations et bien avant que la taille ne s'accroisse de façon importante. En préparation aux éventuelles grossesses, des courbes naissent rapidement sur le corps de la jeune fille au fur et à mesure que la graisse s'installe naturellement aux seins, aux hanches, aux cuisses et aux fesses. Par contraste, le garçon perd de la graisse et gagne du muscle, soit environ deux fois plus que la fille. Les cellules musculaires requièrent plus d'énergie que les cellules adipeuses pour se maintenir ; ceci expliquerait pourquoi le garçon pubère a en général plus d'appétit que la fille²²⁹.

Du côté des os et des muscles

Avec la puberté, la charpente du corps évolue graduellement. Au début, les jambes et les bras s'allongent, suivis du tronc et de l'élargissement progressif des épaules et des hanches. Les hanches de la fille finiront cependant par être plus larges que ses épaules et vice versa chez le garçon. En général, le garçon grandit plus longtemps que la fille, de sorte que, lorsque sa croissance est terminée, sa masse osseuse est proportionnellement plus importante que celle de la fille²²⁹.

S'informer

CONSEIL: textes à lire: p.24 à 41 et p.43 à 44 du document "S'informer".
Pour faciliter la lecture, les pages citées sont reprises ci-dessous.

À chacun son rythme

Les premiers signes de la puberté apparaissent généralement vers l'âge de 11 ans chez les filles et vers l'âge de 13 ans chez les garçons. Mais elle peut s'amorcer à des âges variables. Les transformations qui en découlent dans les années qui suivent peuvent aussi s'opérer à un rythme différent selon les personnes. En effet, à l'adolescence, la croissance (en hauteur et en largeur) ne se déroule pas à un rythme régulier ni de façon simultanée. De plus, le processus est propre à chaque individu.

Les adolescents traversent donc à des moments différents des phases où ils « grossissent », c'est-à-dire se développent sans grandir ou, à l'inverse, ils « s'allongent et s'amincissent » en gagnant des centimètres sans prendre de muscle ou de gras. Afin de garder une image positive de leur corps, il est important pour eux de reconnaître la normalité de ce processus et des différences que cela engendre entre eux, leurs pairs et les adultes.

En reconnaissant les similitudes et les différences normales de croissance entre eux, les adolescents auront de meilleures chances de maintenir une image corporelle positive, particulièrement s'ils vivent une puberté précoce ou tardive.

Le développement d'une attitude réaliste et de confiance envers son corps

Les besoins nutritionnels changent en fonction de l'alternance entre les périodes plus aiguës et celles moins aiguës de croissance décrite plus tôt. Il est donc primordial pour l'adolescent de se fier à sa faim et à sa satiété pour combler ses besoins alimentaires plutôt qu'à un nombre de calories et de nutriments fixés à l'avance.

En comprenant mieux la nature du corps humain et de ses transformations à l'adolescence, les jeunes apprennent à cultiver une confiance, une attitude réaliste et un regard plus juste envers leur propre corps et celui des autres (cf..1.3) concernant les autres éléments favorables à cette image corporelle positive).



S'informer

CONSEIL: textes à lire: p.24 à 41 et p.43 à 44 du document "S'informer".
Pour faciliter la lecture, les pages citées sont reprises ci-dessous.

4.2. Renouveler son regard sur les personnes en surpoids

Un regard qui change au fil de l'histoire

La perception de l'obésité s'est grandement transformée tout au long de l'histoire de la société occidentale. Depuis l'époque de la société féodale jusqu'au début de ce siècle et même plus récemment, seuls les gens prospères ou exerçant les fonctions de pouvoir mangeaient à leur faim et de façon copieuse. L'embonpoint et les rondeurs étaient alors non seulement associés à la survie, mais étaient synonymes de faste, de richesse et de bonne vie. Les gens de milieux plus modestes souhaitaient que leurs enfants soient bien en chair à l'image de ceux de leur patron ou de la classe aisée.

Avec l'évolution des structures socioéconomiques, la société actuelle d'abondance alimentaire, le changement du regard médical sur l'excès de poids et la transformation des critères esthétiques, le surplus de poids devient de plus en plus perçu comme une « rétention de graisse parasitaire et inutile » dont il faut se débarrasser à tout prix³¹⁸. Ce changement majeur de représentation sociale de l'obésité laisse place à un nouveau phénomène social : la phobie de l'obésité.

La peur actuelle du « gros » et de l'obésité

Loin d'être marginale, cette phobie de l'obésité s'exprime à travers des comportements courants retrouvés dans toutes les couches de la société. Parmi ceux-ci : l'idéalisation de la minceur, la peur de prendre du poids, les préjugés et les attitudes négatives à l'égard des personnes en surpoids, le contrôle alimentaire, le « langage » autour de la graisse (ex. produits sans graisse, sans cholestérol, légers).

Une source de discrimination chez les jeunes

Les enfants prennent conscience très tôt de la répulsion générale de la société à l'égard des personnes en surpoids et l'expriment eux-mêmes³²⁸. Ils associent l'embonpoint à des caractéristiques telles que la stupidité, la paresse, la méchanceté et la mauvaise santé²⁸⁹. Le sentiment de rejet à l'égard du « gros » peut entraîner un besoin de se distinguer des personnes en surpoids en ne s'associant pas avec elles, ou encore se traduire par des taquineries, voire du harcèlement à l'égard de leur poids (cf. 4.4 Les attitudes négatives et les moqueries).

Plus leur attitude envers l'obésité est négative, plus les jeunes tendent à stigmatiser le gras corporel³³¹. En renouvelant son regard sur l'obésité, l'adolescent apprend non seulement la tolérance envers la différence chez autrui, il apprend aussi à nourrir un respect envers lui-même et une confiance dans les transformations de son propre corps.



S'informer

CONSEIL: textes à lire: p.24 à 41 et p.43 à 44 du document "S'informer".
Pour faciliter la lecture, les pages citées sont reprises ci-dessous.

4.3. Diversifier ses représentations de la beauté et du corps

L'adolescence est le théâtre d'un long processus de recherche d'identité et de valorisation personnelle. Se comparer aux autres de même que s'inspirer des autres font partie de cette période de vie. Le jeune a besoin de modèles pour se projeter dans l'avenir. Percevant de façon plus réaliste les adultes de son entourage, avec leurs qualités et leurs défauts, il se tourne vers des personnages héroïques et des vedettes pour cultiver son admiration et ses idéaux.

Les modèles présentés par les médias n'aident pas toujours les adolescents à se forger un idéal personnel et réaliste à partir des qualités qu'ils admirent chez leurs héros. Le cinéma, la mode, l'industrie de la beauté et de la forme physique valorisent des corps féminins et masculins peu représentatifs de la majorité des gens, lorsqu'ils ne sont pas carrément irréalistes et façonnés par une technologie sophistiquée ou un mode de vie dangereux. L'apparence physique, modelée sur les standards de beauté en vogue, devient ainsi un critère de grande importance pour réussir dans la vie³⁴².

Plus les modèles de beauté et de bien-être habitant l'univers du jeune sont limités, restrictifs et éloignés de la réalité de son propre corps, plus son image corporelle sera mise à l'épreuve, et plus la préoccupation à l'égard de son apparence pourra devenir un enjeu démesuré dans sa vie. À l'inverse, un adolescent exposé à des modèles réalistes et diversifiés a l'occasion de construire son identité et d'être satisfait de son image en se reconnaissant à travers un éventail d'aspirations, de qualités physiques et personnelles honorables.

Les grandes lignes de cet axe

Afin d'ouvrir la voie à la diversification des modèles de beauté, l'adolescent peut apprendre à :

- reconnaître dans quelle mesure la société et les médias influencent ses propres représentations de la beauté, du corps et du bien-être;
- démystifier et développer un sens critique par rapport aux messages et aux modèles véhiculés par la société et les médias;
- revaloriser la beauté sous toutes ses formes;
- vivre en fonction de lui-même et non en fonction du regard des autres.



S'informer

CONSEIL: textes à lire: p.24 à 41 et p.43 à 44 du document "S'informer".
Pour faciliter la lecture, les pages citées sont reprises ci-dessous.

Le pouvoir des médias

Dans notre société, il est pour ainsi dire inévitable de subir l'influence des médias. Ceux-ci sont un reflet des valeurs collectives et de l'opinion publique, tout en les influençant fortement.

Les médias flirtent avec le désir humain de se conformer et d'appartenir à la collectivité. De plus, l'être humain tend à interpréter les choses en fonction de ce qu'il connaît. Il semble logique de penser que, plus nous sommes exposés à une image proposée comme étant socialement acceptable, voire souhaitable, plus nous nous habituons à cette image et plus nous l'interprétons comme étant un modèle à privilégier.

L'influence des médias sur l'image corporelle des filles

Les médias ne sont pas les uniques promoteurs et créateurs des modèles de beauté dans notre société, mais l'immense popularité de la télévision, du cinéma et des magazines en font la voie de transmission la plus influente et la plus efficace¹⁴⁴. Malgré la controverse au sujet de leur impact réel, certaines études démontrent que l'exposition aux images médiatiques de minceur entraîne une hausse de l'insatisfaction corporelle, de la détresse émotionnelle, de l'état dépressif, de la mésestime de soi et des symptômes de boulimie chez les jeunes femmes¹⁴⁴⁻³³⁸.

Dans les magazines comme à la télévision, on observe depuis plusieurs décennies une hausse constante des articles et des publicités axés sur la perte de poids¹⁴⁴. Or, l'insatisfaction à l'égard de son apparence, le recours aux régimes amaigrissants et l'intention de perdre du poids augmentent avec la fréquence de lecture de magazines féminins⁹⁸⁻³²⁵, ce qui laisse pressentir le degré élevé de pression sociale exercée sur les adolescentes.

Les médias au masculin

Depuis quelques décennies, l'accent mis sur le corps devient de plus en plus marqué chez les modèles masculins, tant ceux véhiculés par les jouets et les bandes dessinées que par les publicités, la télévision et le cinéma. Des mannequins hommes à moitié nus, à la taille mince et au torse musclé figurent de plus en plus aux côtés de toutes sortes de produits dans le but d'en augmenter les ventes.



S'informer

CONSEIL: textes à lire: p.24 à 41 et p.43 à 44 du document "S'informer".

Pour faciliter la lecture, les pages citées sont reprises ci-dessous.

Les modèles de beauté, revus et analysés

Les normes de beauté décrétées par une société donnée, une culture donnée, à une époque donnée, sont généralement uniformes et réductrices. Elles rendent rarement compte de la diversité de traits physiques et de personnalité de l'ensemble de la population. Cependant, elles varient largement au fil du temps, témoignant ainsi de leur caractère subjectif, relatif et éphémère. Par ailleurs, la personne qui répond à ces critères se voit attribuer des qualités reflétant l'idéal moral de cette société. Ainsi, par les messages qu'ils transmettent, les vedettes qu'ils consacrent, les héros qu'ils fabriquent, les scénarios de films ou de télévision qu'ils diffusent, etc., les médias multiplient les associations entre le bonheur, la réussite et une apparence donnée.

Dans la culture occidentale actuelle, la minceur féminine tend à symboliser la réussite sociale et le contrôle de soi⁴⁴, et elle « immunise » contre le malheur. Un corps masculin musclé évoque puissance et maturité ; une allure prépubère incarne le bonheur de l'éternelle jeunesse ; rondeurs et obésité impliquent malheur et défauts personnels, et ainsi de suite.

Il est remarquable de constater que, bien que le poids moyen des gens augmente depuis plusieurs décennies³⁶⁵, celui des modèles de beauté féminine diminue radicalement. Les mannequins hommes se sont aussi amincis, mais renfloués côté muscles¹²⁰⁻²⁷⁶.

Les nouveaux mannequins commencent souvent dès l'âge de treize ans. Ils incarnent supposément des corps d'adultes alors que leur corps est encore en croissance. Aujourd'hui, avec les possibilités offertes par les technologies de l'image, les industries de la beauté, du cinéma, etc. fabriquent littéralement ladite perfection qu'incarnent ces modèles. Même les poupées des petites filles ont maigri alors que les personnages aventuriers des petits garçons ont gagné en musculature tout en amincissant de la taille²⁷⁵.

Des modèles irréalistes

Se poser la question : « Qu'y a-t-il ou qu'y aurait-t-il de différent si mon corps répond aux normes de beauté en vogue ? » révèle les nombreuses illusions et croyances rattachées à celles-ci. En réalité, ces modèles nous trompent à plusieurs égards.

S'informer

CONSEIL: textes à lire: p.24 à 41 et p.43 à 44 du document "S'informer".
Pour faciliter la lecture, les pages citées sont reprises ci-dessous.

- Ils ne correspondent pas à la réalité physiologique standard du corps humain.
Le modèle féminin hypermince ou prépubère suppose en effet des épaules plus larges que le bassin, une absence de rondeurs, un faible pourcentage de masse grasseuse et un IMC inférieur à 20, qui mettent en péril la capacité de reproduction et la santé osseuse des femmes (cf. 2.5 et 4.1 Les transformations à la puberté).
- Ils ne représentent en fait qu'une minorité de la population mondiale.
Même les mannequins provenant d'autres cultures que la nôtre se métamorphosent pour répondre à une image qui ne correspondrait en réalité qu'à environ 5% de la population des femmes (celles qui sont naturellement très minces). Ils créent une confusion entre l'esthétique et la santé, laissant croire que la quête de ce corps « idéal » devient le moyen privilégié de s'occuper adéquatement de sa santé. Par exemple, dans les magazines féminins, l'activité physique ou la saine alimentation est presque exclusivement associée à l'amélioration de l'apparence physique ou à la perte de poids, et très peu à la santé, au plaisir, au défi et à l'estime de soi.
- Ils valorisent des comportements risqués pour la santé tels la restriction alimentaire, l'hyperactivité physique et la consommation de compléments alimentaires divers.
- Ils entretiennent l'idée que le bien-être dépend essentiellement de la forme de son corps.

L'insatisfaction corporelle : stratagème privilégié des « industries du corps »

Les entreprises de la mode, de l'amaigrissement, des cosmétiques, de la chirurgie esthétique et de la musculation (bodybuilding) exercent une forte pression à dépenser du temps, de l'énergie et de l'argent pour tenter de correspondre aux modèles de beauté, pour éliminer « l'indésirable » et accentuer « le désirable ». En fait, elles exploitent d'abord et avant tout une insécurité en chacun de nous qui se traduit par :

- le désir de changer de silhouette afin de se conformer à la représentation esthétique des hommes et des femmes la plus valorisée socialement, et
- le désir de consulter pour « se soigner » de sa silhouette qui est perçue comme un « problème ».



S'informer

CONSEIL: textes à lire: p.24 à 41 et p.43 à 44 du document "S'informer".

Pour faciliter la lecture, les pages citées sont reprises ci-dessous.

Le succès de ces « industries du corps » repose sur la peur, la honte, la haine et la méfiance à l'égard du corps qu'entraîne le souci excessif de son apparence physique. Elles nourrissent une représentation du corps selon laquelle :

- les formes naturelles du corps apparaissent soit déplaisantes, soit inutiles ;
- le corps est un objet à contrôler, à manipuler ou à punir, et qui doit être « corrigé » afin de devenir acceptable ;
- le corps peut être modifié et « mis au pas » à volonté, au centimètre et au kilo près.

Le corps se trouve ainsi investi d'enjeux de pouvoir et de lutte visant à résoudre le conflit entre ce que nous sommes et ce que nous devrions être. Pourtant, au cœur de cette guerre intérieure se cache la simple et légitime soif de se sentir aimé, reconnu et en accord avec soi-même.

Les enjeux de la féminité et de la masculinité

Sous l'angle de l'approche féministe, le culte de la minceur et de la beauté, la phobie de l'obésité, les tendances de la mode et les préjugés envers les femmes rondes apparaissent comme le reflet d'une société dominée par une culture masculine qui définit arbitrairement ce qu'est « être femme »¹²⁹⁻¹⁴⁴⁻¹⁹⁷.

Vivre en toute confiance sa vie de femme

Dans cette perspective, il est observé que la société, imprégnée du conflit d'amour-haine envers la mère et ce qui la symbolise, valorise encore fortement la maternité comme rôle fondamental de la femme tout en condamnant les rondeurs naturelles du corps féminin. Elle convainc les femmes qu'elles ne sont jamais « assez », les exhortant à changer afin de plaire, afin de satisfaire les autres et de réussir. Celle-ci entretient la rivalité au sein de la gent féminine en faisant du poids et de la silhouette un enjeu d'envie, de jalousie, de statut et de succès social.

L'adolescence amène les jeunes filles à vivre de nombreux changements, dont celui de s'intégrer dans cette société qui régit certains de leurs comportements ou activités en tant que femme.



S'informer

CONSEIL: textes à lire: p.24 à 41 et p.43 à 44 du document "S'informer".
Pour faciliter la lecture, les pages citées sont reprises ci-dessous.

Cela se produit en même temps qu'elles vivent un manque de contrôle, une prise de poids, un corps qui s'arrondit, une sexualité naissante, etc. Sensibles aux messages de la société de même qu'au chaos qui les habite, plusieurs d'entre elles apprennent à gérer les changements de la vie par le biais de changements dans leur corps. Très tôt dans leur histoire de femme, le corps devient la référence de toute expérience et un discours orienté vers le régime, le gras et la dévalorisation, son moyen d'expression¹¹⁵⁻¹⁴⁴.

Dans la veine du mouvement féministe, éduquer les filles à s'approprier le droit à leurs comportements et leurs préférences alimentaires ainsi que celui de faire confiance à leur propre corps est une autre voie d'émancipation et de libération du joug sexiste.

Trouver son identité masculine dans une société égalitaire

Parallèlement, le courant social associant l'apparence physique à l'identité d'une personne touche de plus en plus les hommes. Des chercheurs américains²⁷⁶ ont regroupé l'ensemble des préoccupations et des obsessions reliées à l'image corporelle masculine sous le syndrome du « complexe d'Adonis ». Celui-ci inclut un éventail d'attitudes et de comportements, souvent vécus en secret, allant du régime alimentaire au souci excessif d'être musclé, jusqu'à l'anxiété malade du moindre « défaut » noté sur son corps.

Ces auteurs émettent l'hypothèse que la « menace » pesant sur l'identité masculine à notre époque constitue un enjeu majeur dans l'obsession de la musculature chez les hommes. L'évolution récente de notre société a amené les femmes à partager et à occuper des activités professionnelles et récréatives qui étaient autrefois réservées aux hommes (armée, police, politique, sports extrêmes, etc.), bousculant au passage les sources d'identification masculine. La musculature demeurerait donc un des rares aspects de l'image sociale des hommes à partir duquel ils peuvent se distinguer clairement des femmes et se sentir supérieurs aux autres hommes.

En se basant sur cette analyse, inviter les garçons à élargir leur identité sexuelle au-delà de la virilité et de la musculature, et à définir les valeurs qu'ils associent à la masculinité peut contribuer à éviter l'émergence d'une autre forme de sexisme.

S'informer

CONSEIL: textes à lire: p.24 à 41 et p.43 à 44 du document "S'informer".
Pour faciliter la lecture, les pages citées sont reprises ci-dessous.

La tyrannie et l'énigme de la beauté

La tyrannie des modèles de beauté

De nombreux messages issus des modèles et des préjugés socioculturels véhiculés par les médias nous renvoient quotidiennement à notre « imperfection » et nous pressent de nous conformer à une image idéalisée, restreinte et peu réaliste. Dans ce contexte, il est plus difficile pour les adolescents de se forger une bonne estime de soi, de se faire confiance et de ne pas douter de soi étant donné l'écart probablement énorme entre ce qu'ils sont et ce qu'ils devraient être pour répondre aux idéaux socio-culturels.

En s'identifiant fortement à ces modèles, l'adolescent tendra davantage à¹⁰⁸ :

- *avoir honte ou être dégoûté de son corps et de ses transformations normales : trop de hanches, trop de cuisses, trop de ventre, pas assez de muscles, trop poilu, etc.;*
- *associer tous les malaises ou les difficultés éprouvés (isolement, confusion, timidité, difficultés relationnelles, etc.) à un problème de poids et à les reporter sur le pèse-personne ou le miroir;*
- *à se juger laid ou obèse, à être gêné ou à avoir honte si son poids déroge aux critères esthétiques en vigueur;*
- *limiter ou rejeter certaines activités sociales, récréatives ou sportives « en attendant d'avoir le corps idéal »;*
- *vivre avec difficulté certaines situations en raison d'une image négative de lui-même (relations intimes, apprentissage, confrontation aux pairs, etc.).*

La tyrannie des modèles de beauté réside dans le fait qu'ils attaquent la liberté de chacun de vivre avec son corps, de se regarder, de regarder les autres, de manger et de se vêtir à sa propre manière. De plus, ils entretiennent la croyance que la beauté se confine dans une série de critères fixes, que ceux-ci soient d'ordre collectif ou personnel.

L'énigme de la beauté

Fondamentalement, percevoir la beauté en soi et autour de soi ne dépend pas vraiment de la correspondance entre ce que nous voyons et nos critères esthétiques. Cela se rapproche davantage d'une attitude d'acceptation, d'un état d'ouverture et de réceptivité à ce que nous voyons et ressentons à chaque instant. En s'ouvrant au monde et en remettant en question les messages de la société, les adolescents peuvent réaliser par eux-mêmes que la beauté est une chose à découvrir et à redécouvrir, et qu'elle se trouve même dans ce qui peut en apparaître dénué selon les normes socioculturelles en vigueur.



S'informer

CONSEIL: textes à lire: p.24 à 41 et p.43 à 44 du document "S'informer".

Pour faciliter la lecture, les pages citées sont reprises ci-dessous.

4.4. Résister aux pressions de l'entourage

Outre les médias, les messages concernant la beauté, le corps et le bien-être provenant de l'entourage immédiat des adolescents peuvent également influencer leur image corporelle. Que ce soit la famille, les amis, les camarades de classe, les enseignants, les entraîneurs sportifs, les professionnels de la santé consultés, tous véhiculent des messages qui peuvent soit renforcer, soit atténuer la pression exercée par la société en général.

Les grandes lignes de cet axe

Afin d'écarter les messages pouvant porter préjudice à son image corporelle, l'adolescent a avantage à :

- *reconnaître dans quelle mesure l'entourage influence sa perception de son propre corps et ses choix de comportements;*
- *prendre conscience des perceptions qui appartiennent aux autres (peurs, sentiments négatifs, envies, etc.);*
- *évaluer les commentaires et les conseils à la lumière de sa propre expérience et de sa propre réflexion;*
- *reconnaître la valeur de ce qu'il est, de son individualité, de ses expériences et de ses opinions indépendamment des désirs des autres.*

L'influence de la famille

Dans le contexte d'interactions familiales devenant plus difficiles lors du passage de l'adolescence, les parents livrent plus souvent des messages critiques, dévalorisants ou directifs à l'égard de l'apparence de leurs adolescents³⁴¹. De plus, la crainte que leur enfant devienne gros, leur malaise à l'égard du corps et leur effort personnel à modifier leur propre poids les conduisent à encourager leurs enfants à agir pour changer leur silhouette³⁴¹⁻³⁵².

Les jeunes subissent une influence indirecte des personnes de leur entourage qui suivent elles-mêmes un régime, sans que cette influence soit verbalisée. Une forme plus directe d'influence s'exerce également, principalement par le biais de commentaires négatifs sur le poids de l'adolescent et d'incitations à le surveiller.



S'informer

CONSEIL: textes à lire: p.24 à 41 et p.43 à 44 du document "S'informer".

Pour faciliter la lecture, les pages citées sont reprises ci-dessous.

L'influence des pairs

À l'adolescence, faire partie du groupe et expérimenter avec ses amis comblent des besoins d'appartenance et de coopération qui s'inscrivent dans la recherche d'autonomie et d'identité du jeune. Le groupe représente un refuge sécuritaire, autre que la famille, pour tester ses nouvelles idées, pour apprivoiser des contacts plus intimes, pour redéfinir ses valeurs, ses désirs et ses aspirations, pour être soutenu dans ses efforts d'autonomie financière, sexuelle et personnelle, et pour raffiner ses jugements²²⁻⁸⁰⁻¹⁴³.

L'apparence, le style de vêtements et de coiffure ressortent parmi les principaux signaux d'appartenance au groupe, au même titre que le langage, le genre de musique écoutée ou le type d'activités pratiquées³⁰¹.

L'influence des amis sur le recours au régime peut s'exercer de différentes manières. Au niveau comportemental, les jeunes peuvent apprendre de leurs pairs qu'il est possible de manger et de rester mince en utilisant des laxatifs, des pilules diététiques, des diurétiques, etc.³⁵⁶. Les filles qui ont beaucoup d'amis au régime ou qui entendent des commentaires négatifs de la part de leurs amis sur l'apparence des autres courent un risque beaucoup plus important de recourir au régime ou d'avoir l'intention d'en suivre un⁴⁰. On peut supposer qu'un groupe de pairs qui n'adopterait pas ce genre de comportement, voire le découragerait, pourraient exercer une influence positive chez les jeunes filles enclines à suivre un régime.

Le début des fréquentations amoureuses serait un facteur déterminant de l'insatisfaction corporelle chez les filles¹⁹⁵. Garçons et filles sont également susceptibles d'adopter le modèle hypermince comme idéal féminin. Les filles pourraient donc chercher à être plus minces pour assurer leur popularité. Amener les jeunes à réfléchir et à s'exprimer sur leur attitude envers la beauté féminine permettrait de relativiser l'idéal de minceur féminine et d'avoir un impact sur l'image corporelle des filles.