

# FAVORISER UNE IMAGE CORPORELLE SAINE À L'ADOLESCENCE

## OUTILS



L'image corporelle .....	2
4 axes d'intervention .....	3
Déterminants du poids .....	4
Pistes d'intervention et ressources .....	5
Trucs pour me brancher sur mes signaux de faim et de satiété .....	15
Schéma des effets des commentaires sur le poids .....	16
Références.....	17

# Outil

## Formation Favoriser une image corporelle saine à l'adolescence



### L'image corporelle

#### Image corporelle saine

##### Définition

Avoir une image corporelle saine, c'est avoir une perception réaliste et globalement positive de son corps : apparence corporelle, poids, capacités fonctionnelles, pouvoir d'attrance, etc.

Cela fait référence à la capacité d'une personne de voir son corps tel qu'il est dans le moment présent, d'en apprécier les habiletés et les particularités. Une personne ayant une image corporelle saine sera en mesure de valoriser son corps pour ce qu'il est capable d'accomplir et non seulement pour l'image qu'il reflète. Elle sera également plus encline à traiter son corps avec bienveillance en adoptant de saines habitudes de vie dans une perspective de santé et de bien-être plutôt que dans une perspective de contrôle du poids ou d'esthétisme.

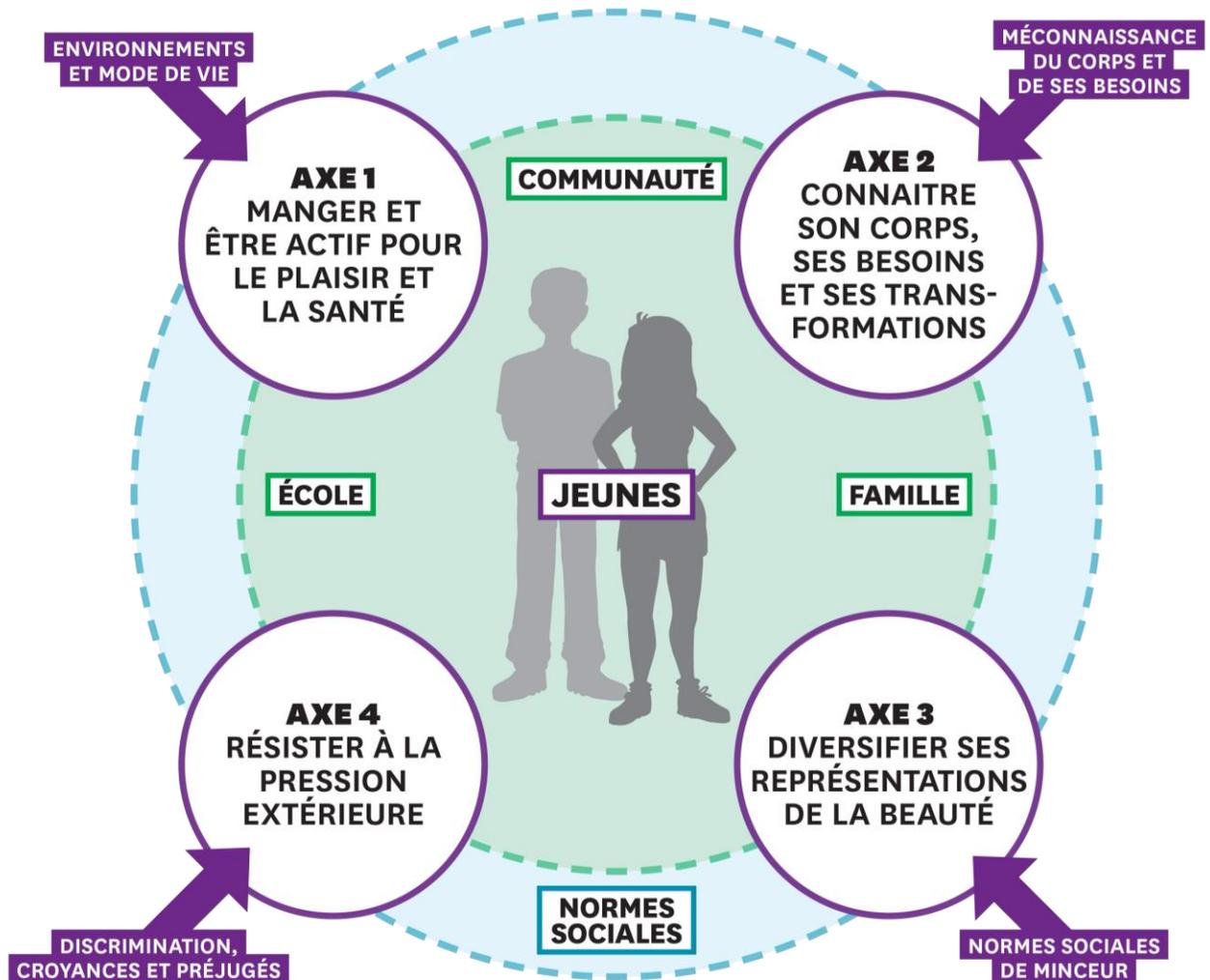
Référence :

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

#### Signes d'une image corporelle positive et négative

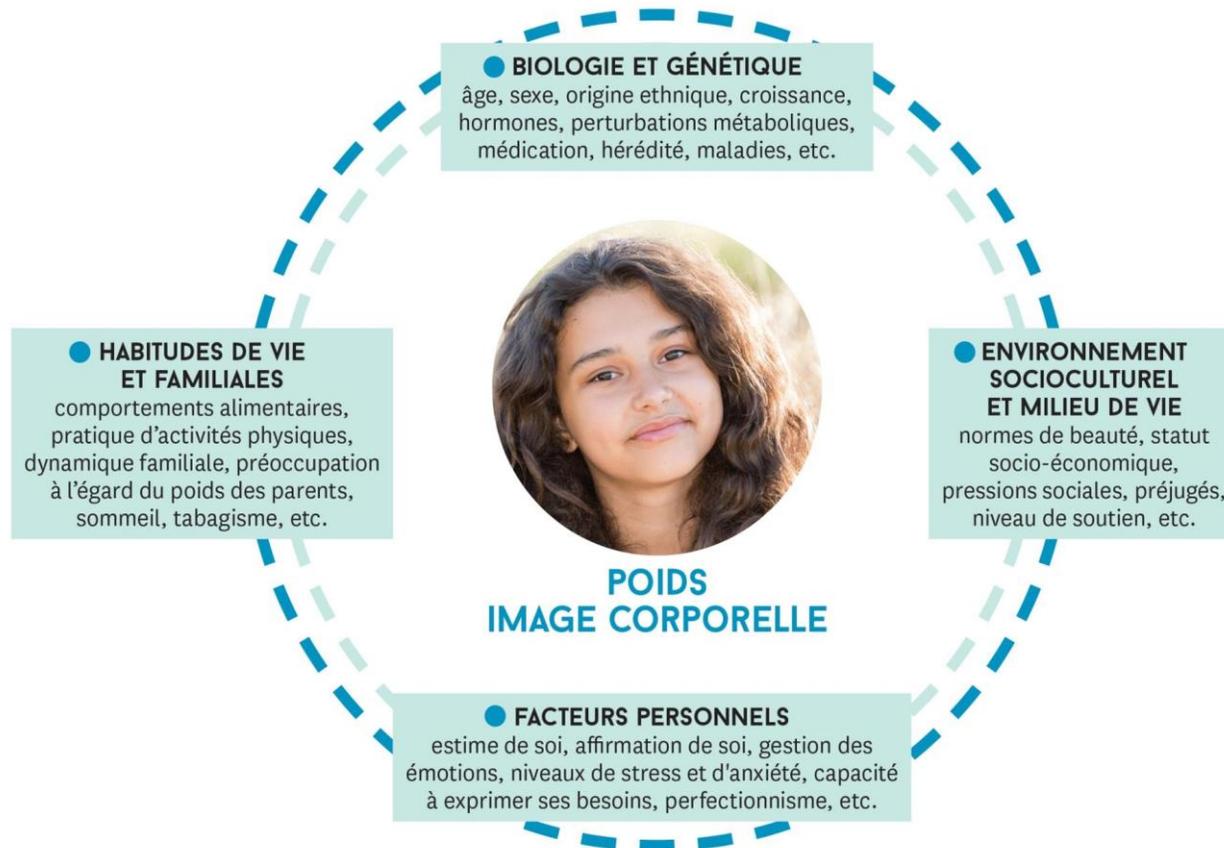
Signes d'une image corporelle positive	Signes d'une image corporelle négative
<ul style="list-style-type: none"><li>• Voir son corps tel qu'il est</li><li>• L'accepter comme il est dans le moment présent</li><li>• Accepter les habiletés et les particularités de son corps</li><li>• Avoir confiance en son corps et ses capacités</li><li>• Traiter son corps avec bienveillance</li><li>• Jouir de son corps tel qu'il est</li><li>• Faire confiance à ses choix alimentaires</li><li>• Manger selon son appétit</li><li>• Accepter que son poids varie à l'occasion</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Avoir une perception erronée de la grosseur ou des formes de son corps (une distorsion de l'image corporelle)</li><li>• Éprouver du regret, de la honte, de la culpabilité ou de la haine à l'égard de son corps</li><li>• Déprécier ou rejeter certaines parties ou dimensions de son corps</li><li>• Douter de son corps et de ses habiletés physiques</li><li>• Écouter peu, ne pas reconnaître ou nier les besoins de son corps</li><li>• Chercher à transformer son corps en fonction d'un idéal</li><li>• Se mettre au régime sévère</li><li>• S'entraîner intensivement</li><li>• Faire de l'exercice par obligation et non pas par plaisir</li></ul>

### 4 AXES D'INTERVENTION / FACTEURS DE PROTECTION



Inspiré de: Shisslak et Crago, 2001; Bergholz et Dore, 1994; French et al, 1995; Heinberg, 1996; Marshall, 1995; Neumark-Sztainer et al, 1998; Pesa, 1998; Stice, 2001; Thompson et al, 1999.

### Les déterminants du poids d'un jeune





### PISTES D'INTERVENTION BASÉES SUR LES 4 AXES D'INTERVENTION ET SUGGESTIONS DE RESSOURCES

Cet outil fournit des pistes d'interventions basées sur les quatre axes d'intervention identifiés par ÉquiLibre pour prévenir les problèmes liés au poids (à la fois le surpoids et la préoccupation excessive à l'égard du poids) chez les jeunes.

Les interventions doivent être dispensées fréquemment par plusieurs intervenants différents dans le but d'agir sur l'ensemble des jeunes, mais également sur la communauté et indirectement sur l'environnement socioculturel.



### AXE 1 : MANGER ET ÊTRE ACTIF POUR LE PLAISIR ET LA SANTÉ

#### Exemples de pistes d'intervention

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

Ceci peut se faire de différentes façons, par exemple (liste non exhaustive) :

- Créer** un climat de respect pour favoriser l'acceptation de la diversité corporelle lors des activités physiques.
- Adapter** les activités pour que chaque jeune puisse ressentir qu'il est accepté tel qu'il est et qu'il peut progresser à son rythme.
- Miser** sur l'importance d'accomplir l'activité ou la tâche le mieux possible, en ne misant pas sur la performance ou l'excellence, mais plutôt sur la coopération et le dépassement de soi.
- Amener** les jeunes à prendre conscience du bien-être qu'ils ressentent après une activité physique.
- Sélectionner** des jeunes qui ont des capacités différentes pour les démonstrations devant le groupe et leur demander leur accord avant.
- Proposer** des défis adaptés dans le but de leur faire vivre des émotions constructives.
- Connaître** et considérer les préférences des jeunes.
- Développer** et renforcer leurs habiletés physiques.
- S'assurer** que les jeunes se fixent des objectifs liés à des éléments sur lesquels ils ont un pouvoir d'agir, c'est-à-dire en lien avec les habitudes de vie et non le contrôle du poids.
- Considérer** les risques potentiels de l'utilisation des mesures anthropométriques.
- Faire réaliser** aux jeunes que la pratique d'activités physiques doit être flexible afin d'être saine.

# Outil

## Formation *Favoriser une image corporelle saine à l'adolescence*

**Pour amener les jeunes à manger sainement**, il est essentiel d'encourager la saine alimentation pour le plaisir et le bien-être que cela leur procure sans miser sur le contrôle du poids. Il est important de parler de tous les aliments de façon positive en insistant sur le fait que tout est une question d'équilibre et de variété.

Ceci peut se faire de différentes façons, par exemple (liste non exhaustive) :

- Ne pas catégoriser** les aliments comme bons ou mauvais.
- Parler** aux jeunes des aliments de façon positive en décrivant les bienfaits d'une bonne alimentation en général.
- Communiquer** aux jeunes que manger sainement, ce n'est pas uniquement considérer la valeur nutritive des aliments. C'est aussi avoir du plaisir en savourant une variété d'aliments, en découvrant de nouvelles saveurs et en partageant de bons moments en famille ou entre amis.
- Faire prendre conscience** du bien-être provoqué par l'acte de manger sans se soucier du contrôle du poids.
- Amener les jeunes** à déguster tous les aliments pour en tirer davantage de satisfaction et favoriser l'écoute des signaux de faim et de satiété.
- Faire réaliser** aux jeunes que pour qu'elles soient saines et normales, nos habitudes alimentaires doivent être flexibles.
- Élargir** leur palette gustative en **explorant** leurs sensations gustatives et corporelles.
- Développer** leurs habiletés culinaires.

Après du microsysteme (école/communauté/famille) :

- Instaurer** des politiques en faveur des saines habitudes de vie.
- Offrir** des ateliers/conférence aux parents.
- Favoriser** l'accès aux ressources :
  - récréations extérieures et l'aménagement des cours d'école
  - ententes avec des installations sportives
  - parcours balisés pour le transport actif
  - offre alimentaire saine et diversifiée
  - jardins communautaires.

# Outil

## Formation *Favoriser une image corporelle saine à l'adolescence*

### Suggestions de ressources (axe 1)

Voici des ressources et outils à votre intention ou à celle des jeunes (liste non exhaustive) :

#### **Derrière le miroir (site Web [www.derrierelemiroir.ca](http://www.derrierelemiroir.ca) et page [www.facebook.com/Derrierelemiroir](https://www.facebook.com/Derrierelemiroir))**

Lire les billets de blogue  
Faire le jeu *C'est quoi ton totem?*

#### **Autres ressources et outils**

**Formation** *L'estime de soi et la pratique d'activités physiques et sportives : créer les conditions gagnantes pour les filles* (Égale Action et ÉquiLibre) : [www.equilibre.ca/formations-continues](http://www.equilibre.ca/formations-continues)

**Programmes d'éducation en nutrition** (Producteurs laitiers du Canada) : [www.educationnutrition.ca](http://www.educationnutrition.ca).

**Guide** : *5 pistes d'actions pour favoriser une image corporelle positive dans le cadre des cours d'éducation physique et à la santé* (ÉquiLibre) : [www.equilibre.ca/educateurs-physiques](http://www.equilibre.ca/educateurs-physiques)

**Communauté de pratique PEP** *Pour susciter la passion pour l'activité physique* : [www.communautepep.ca/ouvrir-un-compte](http://www.communautepep.ca/ouvrir-un-compte).

### AXE 2 : CONNAITRE SON CORPS, SES BESOINS ET SES TRANSFORMATIONS

#### Exemples de pistes d'intervention

**Pour amener les jeunes à mieux connaître leur corps**, il est essentiel d'améliorer leurs connaissances sur le poids. 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. Il est également important de parler des méthodes de contrôle de poids et des dangers qui y sont associés.

Ceci peut se faire de différentes façons, par exemple (liste non exhaustive) :

- Satisfaire** leur curiosité en abordant tous les changements moteurs et morphologiques qui peuvent survenir à l'adolescence.
- Rassurer** en précisant que leur croissance ne se déroule pas à un rythme régulier ni de façon simultanée d'un jeune à l'autre.
- Expliquer** les déterminants du poids, la puberté et les schémas corporels différents.
- Mettre** l'accent sur les aspects positifs de la croissance.
- Aider** les jeunes à reconnaître et à valoriser leurs différences.
- Démystifier** leurs croyances liées au contrôle et à la perte de poids.
- Développer** leur jugement critique par rapport à l'industrie de l'amaigrissement.
- Accroître** leurs connaissances sur les dangers de certains produits, régimes et méthodes amaigrissantes.
- Démystifier** leurs fausses croyances liées à l'alimentation et aux régimes amaigrissants.
- Accroître** leurs connaissances sur les besoins du corps.
- Amener** les jeunes à identifier des moyens pour apprendre à prendre soin de soi et de leur corps.
- Développer** leurs habiletés de gestion du stress et de leurs émotions.
- Aider** les jeunes à comprendre l'importance de varier leur alimentation selon leurs besoins et leurs envies.
- Prendre conscience** des raisons qui poussent à manger.
- Aider** les jeunes à identifier quand manger répond à d'autres besoins.
- Miser** sur la reconnaissance et le respect de leurs signaux de faim et de satiété.

Après du microsystème (école/communauté/famille) :

- Célébrer** la Journée internationale sans diète (JISD)
- Offrir** des formations/ateliers/conférences aux parents
- Réaliser et présenter** des projets d'élèves sur les changements normaux de l'adolescence

# Outil

## Formation *Favoriser une image corporelle saine à l'adolescence*

### Suggestions de ressources (axe 2)

Voici des ressources et outils à votre intention ou à celle des jeunes (liste non exhaustive) :

#### **Activités du programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* :**

CL-2 : *Les dessous du monde de la mode*

CL-11 : *Le métabolisme au régime*

#### **Derrière le miroir (site Web [www.derrierelemiroir.ca](http://www.derrierelemiroir.ca) et page [www.facebook.com/Derrierelemiroir](https://www.facebook.com/Derrierelemiroir))**

Lire les billets de blogue

Faire les jeux suivants : *Publicité trompeuse, Quel est le secret du poids idéal?, Consulte ton Bouddha,*

#### **Autre ressources et outils**

**Dépliant** *Pas besoin de se priver pour bien manger !* (ÉquiLibre) : [www.equilibre.ca/JISD](http://www.equilibre.ca/JISD).

**Activité pédagogique** *Branché sur mes signaux de faim et de satiété* (ÉquiLibre, secondaire) : [www.equilibre.ca/educateurs-physiques](http://www.equilibre.ca/educateurs-physiques).

**Programmes d'éducation en nutrition** (Producteurs laitiers du Canada) : [www.educationnutrition.ca](http://www.educationnutrition.ca).

**Guide** : *5 pistes d'actions pour favoriser une image corporelle positive dans le cadre des cours d'éducation physique et à la santé* (ÉquiLibre) : [www.equilibre.ca/educateurs-physiques](http://www.equilibre.ca/educateurs-physiques)

**Atelier** *Mange, vis, aime* version adulte (JISD 2014) : <http://equilibre.ca/journee-internationale-sans-diete/>

### AXE 3 : DIVERSIFIER SES REPRÉSENTATIONS DE LA BEAUTÉ

#### Exemples de pistes d'intervention

Pour amener les jeunes à diversifier leurs représentations de la beauté, il est essentiel de les amener à remettre en question le modèle unique de beauté féminin et masculin présentement en vogue dans notre société. En prenant conscience de la diversité des modèles de beauté à travers les époques et les différentes cultures, ils seront mieux outillés pour apprécier la diversité naturelle des silhouettes autour d'eux. Il est également important de leur parler des stratégies qu'utilisent l'industrie de la mode et des médias pour parfaire le corps, afin qu'ils soient plus indulgents et réalistes à l'égard de leur corps.

Ceci peut se faire de différentes façons, par exemple (liste non exhaustive) :

- Normaliser** la pression que vivent les jeunes en lien avec l'apparence parce qu'elle est vécue par une majorité d'individus.
- Reconnaître** que le modèle de beauté présenté est toujours le même et qu'il n'est pas représentatif de la population.
- Réaliser** que le modèle unique de beauté a de l'influence sur nos idéaux de beauté personnels et collectifs.
- Comprendre** comment se forment les normes sociales de minceur.
- Reconnaître** les images qui ont été retouchées dans les magazines.
- Comprendre** les techniques de l'industrie pour modifier numériquement les images de corps.
- Expliquer** les conséquences négatives sur l'estime de soi qu'entraîne la comparaison de son corps à celui des mannequins.
- Réaliser** que la beauté est subjective et que tous les goûts se valent.
- Modifier** ses idéaux en terme de beauté en les rendant plus réalistes.
- Explorer** de nouveaux modèles de beauté en admirant des œuvres d'art et des symboles de beauté de d'autres cultures.
- Expliquer** la diversité naturelle des silhouettes avec des arguments physiologiques.
- Valoriser** la diversité corporelle et la beauté qui s'en dégage.
- Faire valoir** le rôle que chaque individu peut jouer en tant que consommateur en encourageant les entreprises en faveur de la diversité.

Après du microsystème (école/communauté/famille) :

- Organiser** des ateliers sur les bons coups de l'industrie et inviter les jeunes et les adultes à voter pour le Prix IMAGE/in en mars.
- Organiser** un défilé de mode pour mettre de l'avant la diversité corporelle et les talents de chacun.
- Instaurer** une politique sur le respect de la différence.
- Exposer** des projets d'arts plastiques réalisés par des élèves sur le thème de la diversité et de la beauté.

# Outil

## Formation *Favoriser une image corporelle saine à l'adolescence*

### Suggestions de ressources (axe 3)

Voici des ressources et outils à votre intention ou à celle des jeunes (liste non exhaustive) :

#### **Activités du programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* :**

CL-1 : *Mon modèle de beauté idéale*

CL-2: *Les dessous du monde de la mode*

CL-4 : *La publicité : un bon miroir?*

CL-5 : *L'art de la différence*

CL-9 : *La beauté autour du monde*

CL-10 : *Ce que j'ai à dire*

#### **Derrière le miroir (site Web [www.derrierelemiroir.ca](http://www.derrierelemiroir.ca) et page [www.facebook.com/Derrierelemiroir](https://www.facebook.com/Derrierelemiroir))**

Lire les billets de blogue

Faire les jeux suivants : *Célébrités hors-norme, De la télé à la réalité, Miroir, miroir, qui est la plus belle?, Retouche-moi pas!*

#### **Autre ressources et outils**

**Atelier pédagogique** *La parole est aux jeunes!* (recherche d'initiatives pour le Prix IMAGE/in, à réaliser de mai à novembre) (ÉquiLibre), [www.equilibre.ca/prix](http://www.equilibre.ca/prix)

**Atelier pédagogique** *Et si l'industrie changeait ses standards?* (vote pour le Prix IMAGE/in, à réaliser en mars-avril) (ÉquiLibre), [www.equilibre.ca/prix](http://www.equilibre.ca/prix)

**Trousse sans cliché** *Pour prendre position sur le modèle unique de beauté, destiné aux enseignants de français 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> secondaire* (ÉquiLibre), [www.equilibre.ca/TSC](http://www.equilibre.ca/TSC)

**Vidéo** *Un message de vos futurs clients* (ÉquiLibre, 2014) [www.equilibre.ca/message](http://www.equilibre.ca/message)

### AXE 4: RÉSISTER À LA PRESSION EXTÉRIEURE

#### Exemples de pistes d'intervention

**Pour amener les jeunes à résister à la pression extérieure**, il est essentiel de les amener à améliorer leurs connaissances sur la question du poids, afin de réduire leurs préjugés à l'égard de l'obésité ainsi que les actes d'intimidation liés à l'apparence. En réalisant que leur valeur et celle de leurs pairs vont bien au-delà de l'apparence et du poids, ils pourront développer une estime personnelle basée sur des valeurs importantes, et seront mieux disposés à s'aimer et à s'accepter tels qu'ils sont.

Ceci peut se faire de différentes façons, par exemple (liste non exhaustive) :

- Démystifier** certaines croyances sur le poids, afin de réduire les préjugés et la stigmatisation à l'égard des personnes en surpoids.
- Prendre conscience** de ses préjugés individuels, et de ceux entretenus par la société à l'égard des personnes en surpoids.
- Sensibiliser** les jeunes et les adultes aux conséquences négatives des commentaires sur le poids.
- Apprendre** aux jeunes à se valoriser et à valoriser les autres sur les forces, les qualités et les talents plutôt que sur l'apparence et le poids.
- Permettre** aux jeunes de développer leur créativité pour mettre de l'avant leurs talents artistiques.
- Reconnaître** que les raisons pour lesquelles on aime les gens autour de soi sont rarement basées sur l'apparence physique ou le poids.
- Discuter** de l'importance des habiletés personnelles et sociales dans le rapport à la séduction, au-delà de l'apparence.
- Amener** les jeunes à se sentir libres de se montrer tels qu'ils sont, en valorisant la spécificité et la diversité chez les individus.
- Expliquer** l'importance d'agir en cohérence avec ses valeurs.
- Développer** l'estime de soi et la confiance en soi des jeunes dans différents domaines et situations.

Auprès du microsystème (école/communauté/famille) :

- Ne tolérer** aucun acte de discrimination ou d'intimidation en lien avec le poids et l'apparence, tant chez les jeunes que chez les adultes.
- Déployer** la Semaine « Le poids? Sans commentaire! » auprès des jeunes et des adultes du milieu (novembre).
- Organiser** des formations/ateliers/conférences aux parents.

### Suggestions de ressources (axe 4)

Voici des ressources et outils à votre intention ou à celle des jeunes (liste non exhaustive)

#### Activités du programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* :

CL-4 : *La publicité : un bon miroir?*

CL-5 : *L'art de la différence*

CL-10 : *Ce que j'ai à dire*

#### Derrière le miroir (site Web [www.derrierelemiroir.ca](http://www.derrierelemiroir.ca) et page [www.facebook.com/Derrierelemiroir](https://www.facebook.com/Derrierelemiroir))

Lire les billets de blogue

Faire les jeux *Baromètre de l'amour* et *Qui a dit ça?*

#### Autre ressources et outils

**Activités pédagogiques** de la Semaine « Le poids? Sans commentaire! » (ÉquiLibre) : [www.lepoidssanscommentaire.ca](http://www.lepoidssanscommentaire.ca), section *Intervenants*

**Test ludique** *Parles-tu trop de poids?* et **bandes dessinées** sur les conséquences des commentaires sur le poids (ÉquiLibre) :

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

**Schéma explicatif** des conséquences des commentaires sur le poids (ÉquiLibre) : [www.lepoidssanscommentaire.ca](http://www.lepoidssanscommentaire.ca).

**Service d'animation** de l'atelier sur les préjugés sur le poids, l'intimidation et l'apparence *Je peux faire une différence* (ÉquiLibre) :

[www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca), section *Programmes et ateliers*.

**Vidéo** sur la perception des jeunes du primaire du corps parfait : *Tu es parfait-e* (Emanuel St-Pierre),

[https://www.dropbox.com/s/q10q2pzqg3414z9/Video6\\_TuEsParfaite.mp4?dl=0](https://www.dropbox.com/s/q10q2pzqg3414z9/Video6_TuEsParfaite.mp4?dl=0)

**Activités pédagogiques** dans le cadre de la Journée sans maquillage – *Et si je cessais d'y penser?* (ÉquiLibre), [www.equilibre.ca/sansmaquillage](http://www.equilibre.ca/sansmaquillage)

### Trucs pour me brancher sur mes signaux de faim et de satiété

#### 1 JE ME POSE DES QUESTIONS SUR CE QUI SE PASSE DANS MON CORPS.

Avant de manger, écoute ton corps et tente de reconnaître s'il s'agit d'indices internes ou externes de la faim. Tu peux te demander : *Est-ce que j'ai vraiment faim? Sinon, est-ce que je m'ennuie ou je suis nerveux?* Évalue tes sensations plusieurs fois dans la journée pour éviter d'être affamé au repas ou de manquer de concentration et d'énergie. Cela peut t'aider à rester actif tout au long de la journée!

#### 2 JE MANGE LENTEMENT ET JE SAVOURE LES ALIMENTS.

Pendant que tu manges, tu peux déposer tes ustensiles à quelques reprises et te demander comment tu te sens dans ton corps. Essaie de ralentir le rythme et de manger un peu plus lentement. Au moins 15 minutes sont nécessaires pour que tu puisses savoir si tu as assez mangé ou si tu dois manger encore! Être attentif aux goûts et aux saveurs des aliments pendant que tu manges, ça te permet de plus apprécier ton repas.

#### 3 J'ÉTEINS LA TÉLÉVISION ET JE MANGE SANS CELLULAIRE OU TABLETTE À TABLE.

Essaie de diminuer le plus possible les distractions quand tu manges. La télévision, ton cellulaire ou ta tablette électronique peuvent détourner ton attention, te pousser à manger plus et à dépasser tes signaux de satiété. Essaie de te réserver des moments pour manger, idéalement assis à table.

#### 4 JE ME SERS DES PORTIONS SELON MA FAIM DU MOMENT ET J'EN REPRENDS SI CE N'EST PAS ASSEZ.

En te servant une portion selon le niveau de faim que tu ressens avant de manger, il sera plus facile de manger en fonction de tes besoins. Si tu as encore faim, attends quelques minutes pour évaluer comment ça évolue. Si tu ressens encore la faim, ressers-toi une autre portion pour manger jusqu'à ce que tu te sentes bien et rassasié.

#### 5 JE NE ME FORCE PAS À TERMINER MON ASSIETTE SI JE N'AI PLUS FAIM.

Lorsque tu te sens bien et rassasié, essaie d'arrêter de manger pour éviter de te sentir trop plein. Tu peux en laisser dans ton assiette ou garder le surplus d'aliments pour plus tard si tu as encore faim ou pour un lunch! Fie-toi aux sensations dans ton corps (indices internes) pour savoir quand arrêter de manger.

Source : Guide de l'enseignant pour l'activité d'apprentissage *Branché sur mes signaux de faim et de satiété* ÉquiLibre 2015. Document intégral disponible à [www.equilibre.ca/educateurs-physiques](http://www.equilibre.ca/educateurs-physiques).

### Schéma sur les effets des commentaires sur le poids



## Références

- Agence de la santé publique du Canada (2011). *Obésité au Canada – Rapport conjoint de l'Agence de la santé publique du Canada et de l'Institut canadien d'information sur la santé.*
- Almeida, S., Severo, M., Araujo, J., Lopes, C. et Ramos, E. (2012). « Body image and depressive symptoms in 13-year-old adolescents ». *Journal of Pediatrics and Child Health*, vol. 48, n° 10, p. E165-71.
- Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (1995). *À chances égales : les adolescentes, le tabac et l'activité physique.* Ottawa. 68 p.
- Association pour la santé publique du Québec (ASPQ), Bédard B et Venne, M. *Projet Éducation aux saines pratiques de contrôle du poids comme stratégie de promotion d'un mode de vie sain. Rapport final, Volet analyse.* Association pour la santé publique du Québec.2003
- Association pour la santé publique du Québec (ASPQ), *La face cachée et l'imposture des produits, services et moyens amaigrissants (PSMA), 2015.*
- Aubin, J. et autres (2002). *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois (ESSEAQ) 1999*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 520 p.
- Baraldi, R., Cardin, J.-F. et V. Dumitru (2007). *L'embonpoint et l'obésité chez les jeunes Québécois de 12 à 17 ans – Que révèlent les données de l'Enquête (1999) sur la santé dans les collectivités canadiennes?*, Institut national de santé publique du Québec, 16 p.
- Baril, G., Paquette, M.-C. (2012). *Les normes sociales et l'alimentation. Analyse des écrits scientifiques.* INSPQ, 39 p.
- Berg FM. *Integrated approach: Health at any Size.* *Healthy Weight Journal.*1999, 13: 74-80.
- Bergholz KS, Dore TA (1994). *Eating disorders not otherwise specified: Identifying, educating, and intervening with college women at risk*, Présenté au 9e Annual meeting of Virginia College counseling centers, Blacksburg, VA, juin (cite dans Switzer, A.M., Bergholz, K., Dore, T., Salimi, L.)
- Blackburn, M.É. et Dion, J. (2008). *Estime de soi et image corporelle : comprendre pour mieux intervenir.* Repéré à [http://ecobes.cegepjonquiere.ca/media/tinymce/Publication-Sante/EstimeEtIC\\_SiteWEB.pdf](http://ecobes.cegepjonquiere.ca/media/tinymce/Publication-Sante/EstimeEtIC_SiteWEB.pdf)
- Brownell, K.D., Puhl, R.M., Schwartz, M.B., Rudd, L., eds. *Weight Bias: Nature, Consequences, and Remedies.* New York, NY: The Guilford Press; 2005.
- Brunelle, J.-P. et Brunelle, J. (2012). *Susciter la passion pour les activités physiques et sportives.* Sherbrooke, Éditions Philia.
- Brunet, A. et coll. (2007). *Pour faire contrepoids à l'obésité en milieu scolaire*, Agence de la Santé et des Services Sociaux de la Montérégie, 28 p.
- Camirand, H. et autres. *L'Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP), 2008 : pour en savoir plus sur la santé des Québécois*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 2010. 205 p.
- Campbell, A. et Hausenblas, H.A. (2009). « Effects of exercise interventions on body image: A meta-analysis ». *Journal of Health Psychology*, vol. 14, n° 6, p. 780-93.
- Carter, J.C., Stewart, D.A., Dunn, V.J., Fairburn, C.G. (1997) *Primary prevention of eating disorders: might it do more harm than good?* *Int J Eat Disord*, 22:(2) :167-172

## Formation Favoriser une image corporelle saine à l'adolescence

- Cash T. The management of body image problems. In: Eating Disorders and Obesity. A Comprehensive Handbook. Fairburn, C.G., Brownell, K.D. (Eds). The Guilford Press: New York. 2002. Chap. 108. pp. 599-603.
- Cazale, L., Paquette, M.-C. et Bernèche, F. (2012). « Poids, apparence corporelle et actions à l'égard du poids », dans *L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie*. Tome 1, Québec, Institut de la statistique du Québec, p. 119-45.
- Clark, M.M., Hurt, R.D., Croghan, I.T., et al. The prevalence of weight concerns in a smoking abstinence clinical trial. *Addict Behav.* 2006 Jul;31(7):1144-52.
- Colley, R.C. et coll. (2011). *Activité physique des enfants et des jeunes au Canada : résultats d'accélérométrie de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007-2009*, Statistique Canada, 11 p.
- Comité scientifique de Kino-Québec (2006). L'activité physique et le poids corporel. Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, gouvernement du Québec. Avis rédigé sous la coordination de M. Angelo Tremblay, Ph.D., 44 pages.
- Comité scientifique de Kino-Québec (2011). L'activité physique. Le sport et les jeunes. Secrétariat au loisir et au sport, Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, Gouvernement du Québec. Avis rédigé sous la coordination de Gaston Godin, Ph.D., Suzanne Laberge, Ph.D., et François Trudeau, Ph.D., 104 p.
- Cooper, Z., Fairburn, C.G. A new cognitive behavioural approach to the treatment of obesity. *Behav Res Ther.* 2001 May;39(5):499-511. Review.
- Dagenais, F., Gagnon, J., Senecal, A. et al. (2015). *Vers des environnements favorables au développement d'une image corporelle positive chez les jeunes. Rapport d'évaluation 2012-2015*. Montréal : EquiLibre.
- Données mesurées de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2004, tirées de : Lamontagne, P. et Hamel, D. (2009). *Le poids corporel chez les enfants et adolescents du Québec : de 1978 à 2005*, Institut national de santé publique du Québec.
- Dugal, S. (1999). *Les filles c'est pas pareil! Rapport sur la problématique des jeunes filles et la pratique de l'activité physique*, Kino-Québec, 31 p.
- Dulloo, A.G., Montani, J.P. Pathways from dieting to weight regain, to obesity and to the metabolic syndrome: an overview. *Obes Rev.* 2015 Feb;16 Suppl 1:1-6.
- Duquet, F. et A. Quéniart (2009). *Perceptions et pratiques de jeunes du secondaire face à l'hypersexualisation et à la sexualisation précoce – Rapport de recherche*.
- Eide, R. (1982). *The relationship between body image, self image and physical activity*, *Scandinave Journal of Social Medicine*, S29: 109-112 (cité dans Brassard, J. et L. Mongeau, (1999). *Bien dans sa tête, bien dans sa peau - Rapport synthèse des années 1 et 2*, Collectif action alternative en obésité (CAAO), 134 p.)
- Eide, R. The relationship between body image, self-image and physical activity. *Scandinavian Journal of Social Medicine*. 1982, 29S: 109-112.
- Enquête de santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), 2008 dans Lamontagne, P. et Hamel, D., *Surveillance du statut pondéral chez les adultes québécois : portrait et évolution de 1987 à 2010*, Institut national de santé publique du Québec, 2012.
- Faith, M.S., Leone, M.A., Ayers, T.S., Heo, M. et Pietrobelli, A. (2002). « Weight criticism during physical activity, coping skills, and reported physical activity in children ». *Pediatrics*, vol. 110, n° e23.
- Fallu, J.-S. et coll. (2008). *Consommation d'amphétamines chez les adolescents et les adolescentes : étude des facteurs associés avec centration sur les différences entre les sexes*, Grip Montréal, 71 p.

## Formation Favoriser une image corporelle saine à l'adolescence

- Field, A. E., Cheung L., Wolf, A. M., Herzog, D. B., Gortmaker, S. L., Colditz, G. A. (1999). Exposure to the Mass Media and Weight Concerns Among Girls, *Pediatrics*, 103, e36.
- French, S.A., Story, M., Downes, B., Resnick, M.D., Blum, R.W. (1995). Frequent dieting among adolescents: Psychosocial and health behavior correlates. *Am J Public Health*, 145: 994-998 (cite dans Neumark-Sztainer, D. et al.).
- Garner, D. M. (1985), Iatrogenesis in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Int. J. Eat. Disord.*, 4: 701–726. doi: 10.1002/eat.226004042
- Grabe, S., Ward, L.M., Hyde, J.S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134, 460–476.
- Groupe de travail sur la transformation des normes sociales, 2014. Les saines habitudes de vie, c'est bien normal! Rapport, sous la responsabilité de la Coordination conjointe (Québec en Forme - Directions régionales de santé publique - Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec), Québec en Forme, 46 p.
- Heinberg, L.J. (1996). Theories of body image, disturbance: perceptual, developmental and sociocultural factors, chap. 2 dans *Body image, eating disorders, and obesity: An integrative guide for assessment and treatment*, J.K. Thompson eds, publié par l'American Psychological Association, Washington DC, p.27-47
- Helfert, S., Warschburger, P. (2011). A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys. *Body Image*, 8:101-109.) (Quiles Marcos, Y., Quiles Sebastián, M.J., Pamies Aubalat, L., Botella Ausina, J., Treasure, J. (2013). Peer and family influence in eating disorders: a meta-analysis. *Eur Psychiatry*, 28(4):199-206.)
- Institut national de santé publique du Québec. 2010. Réussite éducative, santé, bien-être : agir efficacement en contexte scolaire : synthèse des recommandations. Repéré à [https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1065\\_ReussiteEducativeSanteBienEtre.pdf](https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1065_ReussiteEducativeSanteBienEtre.pdf)
- Ipsos Reid (2008). Canadian Women's Attitudes Towards Weight, Sondage pour le compte des Producteurs laitiers du Canada.
- Ipsos-Reid pour le compte des Producteurs laitiers du Canada. Canadian women's attitudes towards weight, 2008.
- Jennifer A. O'dea (2004) Evidence for a Self-Esteem Approach in the Prevention of Body Image and Eating Problems among Children and Adolescents, *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 12:3, 225-239, DOI: 10.1080/10640260490481438
- Jennifer O'dea (2000) School-Based Interventions to Prevent Eating Problems: First Do No Harm, *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 8:2, 123-130, DOI: 10.1080/10640260008251219
- KHILSTROM, J. F. & al. (1990). «Soi et identité : analyse notionnelle et examen des courants de recherches actuels». In *Psychologie française*, T 35.
- KHILSTROM, J. F. et al. (1992). « Traitement de l'information et étude soi », in *Soi : recherches dans le champ de la cognition sociale*. Sous la dir. de M. Piolat, Lausanne (Suisse), Délacheux et Niestlé.
- Kristjansson, A.L., Sigfusdottir, I.D., Allegrante, J.P. (2010) Health behavior and academic achievement among adolescents: the relative contribution of dietary habits, physical activity, body mass index, and self-esteem *Health Education and Behavior* 37(1):51-64.
- Kutob, R.M., Senf, J.H., Crago, M., Shisslak, C.M. (2010). Concurrent and longitudinal predictors of self-esteem in elementary and middle school girls, *J Sch Health*, 80(5): 240-248.

## Formation Favoriser une image corporelle saine à l'adolescence

- Lamontagne P. et D. Hamel (2009). *Le poids corporel chez les enfants et adolescents du Québec : de 1978 à 2005*, Institut national de santé publique du Québec, 69 p.
- Ledoux J. et L. Mongeau (2002). *Le programme Bien dans sa tête, bien dans sa peau : Guide d'intervention sur le poids et l'image corporelle auprès des adolescents en milieu scolaire – Tome 1 : L'essentiel pour implanter le programme*, Groupe d'action sur le poids ÉquiLibre, 258 p.
- Ledoux J. et L. Mongeau (2002). *Le programme Bien dans sa tête, bien dans sa peau : Guide d'intervention sur le poids et l'image corporelle auprès des adolescents en milieu scolaire – Tome 2 : Les fiches-activités*, Groupe d'action sur le poids ÉquiLibre, 796 p.
- Ledoux, M., Mongeau, L., et Rivard, M. (2002). « Poids et image corporelle », dans *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999*. Institut de la statistique du Québec, chap. 14, p. 311-44.
- Lemieux M. et G. Thibault (2011). *Savoir et agir – L'activité physique, le sport et les jeunes*, Kino-Québec, 103 p.
- Loiselle, J., Berthiaume, P. et N. Audet (2001). *Enquête québécoise sur le tabagisme chez les élèves du secondaire 2000 – Collection la santé et le bien-être*, Institut de la statistique du Québec, 124 p.
- López-Guimerà, G., Levine, M.P., Sánchez-Arracedo, D., Fauquet, J. (2010). Influence of mass media on body image and eating disordered attitudes and behaviors in females. A review of effects and processes *Media Psychology*, 13, 387–416.
- Marshall, D. (1995). Weight issues in children and adolescents : A focus on indicators, Document inédit (cité dans Brassard J et Mongeau L)
- Middleman, A.M., Vasquez I. et R.H. Durant (1998). *Eating patterns, physical activity and attempts to change weight among adolescents*, *Journal of Adolescent Health*, 22: 37-42 (cité dans Brassard, J. et L. Mongeau (1999). *Bien dans sa tête, bien dans sa peau - Rapport synthèse des années 1 et 2*, Collectif action alternative en obésité (CAAO), 134 p.)
- Ministère de la Santé et des Services sociaux (Jobin, L. et al.). *La santé et ses déterminants, mieux comprendre pour mieux agir*, 2012.
- Mongeau, Lyne. *Un nouveau paradigme pour réduire les problèmes reliés au poids : l'exemple de Choisir de maigrir?* (Thèse de doctorat – Université Montréal), 2004
- MOSCOVICI, S. (1994). *Psychologie sociale des relations à autrui*. Paris, Nathan.
- Nelson, T.D., Jensen, C.D. et R.G. Steele (2010). *Weight-related criticism and self-perceptions among preadolescents*, *Journal of Pediatric Psychology*.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Resnick, M.D., Blum, R.W. (1998). Lessons learned about adolescent nutrition from the Minnesota adolescent health survey. *J Am Diet Assoc*, 98:(12):1449-1456.
- Neumark-Sztainer, D. et coll. (2006). *Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviours in adolescent females and males*, *Journal of Adolescent Health*, 39: 244-251.
- Neumark-Sztainer, D. et coll. (2006). *Obesity, disordered eating, and eating disorders in a longitudinal study of adolescents: How do dieters fare five years later?*, *Journal of the American Dietetic Association*, 106: 559-568
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Story, M. et Standish, A.R. (2012). « Dieting and unhealthy weight control behaviors during adolescence: Associations with 10-year changes in Body Mass Index. *Journal of Adolescent Health*, vol. 50, p. 80-86.

## Formation Favoriser une image corporelle saine à l'adolescence

- O'Dea, J.A., Abraham, S. (2000). Improving the body image, eating attitudes, and behaviors of young male and female adolescents: a new educational approach that focuses on self-esteem, *Int J Eat Disord*, 28:(1) :43-57.
- Omichinsky, L. (1993). *Paradigm shift from weight loss to healthy living*, *Obesity and Health*, 7: 48-49 (cité dans Schaefer, C. et L. Mongeau (2000). *L'obésité et la préoccupation excessive à l'égard du poids. Éléments d'une problématique et réflexions pour l'action*, Collectif action alternative en obésité (CAAO), 87 p.
- Organisation mondiale de la santé. Obésité : prévention et prise en charge de l'épidémie mondiale, Rapport d'une consultation de l'OMS, 2003.
- Palluy, J., Arcand, L., Choinière, C., Martin, C., et Roberge, M.-C. (2010). *Réussite éducative, santé, bien-être : agir efficacement en contexte scolaire. Synthèse de recommandations*. Institut national de santé publique du Québec.
- Parham, E.S. Is There a New Weight Paradigm? *Nutrition Today*, 1996, 31(4), 155–161.
- Pesa, J. (1999). Psychosocial factors associated with dieting behaviors among female adolescents, *J Sch Health*, 69:(5):196-201.
- Pica, L.A. et autres (2012). L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui: leur santé physique et leurs habitudes de vie, Tome 1, Québec, Institut de la statistique du Québec, 258 p.
- Potter, B.K., Pederson, L.L., Chan, S.S., Aubut, J.A., Koval, J.J. Does a relationship exist between body weight, concerns about weight, and smoking among adolescents? An integration of the literature with an emphasis on gender. *Nicotine Tob Res*. 2004 Jun;6(3):397-425. Review.
- Provencher, V., Mongeau, L. Le programme « Choisir de maigrir? » : un nouveau paradigme pour intervenir sans nuire. *Obésité*. 2009, 4: 112-119.
- Puhl, R., Brownell, K.D. Bias, discrimination, and obesity. *Obes Res*. 2001;9(12):788–805.
- Puhl, R.M., Heuer, C.A. The stigma of obesity: a review and update. *Obesity (Silver Spring)*. 2009 May;17(5):941-64.
- Puhl, R.M., Latner, J.D. Stigma, obesity, and the health of the nation's children. *Psychol Bull*. 2007;133(4): 557–580.
- Puhl, R.M. et Heuer, C.A. (2009). The stigma of obesity : A review and update. *Obesity*, vol. 17, p. 941-64.
- Puhl, R.M., Andreyeva, T. et Brownell, K.D. (2008). « Perceptions of weight discrimination : Prevalence and comparison to race and gender discrimination in America ». *International Journal of Obesity*, vol. 32, p. 992-1000.
- Putterman, E., Linden, W. Appearance versus health: does the reason for dieting affect dieting behavior? *J Behav Med*. 2004, Apr; 27(2):185-204.
- Ravussin, E. Energy expenditure and body weight. In C. G. Fairburn & K. D. Brownell (Eds.), *Eating Disorders and Obesity. A Comprehensive Handbook* (pp. 51–61). 2002. New York: Guilford Press
- Reasoner, R. (1983). *Enhancement of Self-Esteem in Children and Adolescents*, *Journal of Family and Community Health*.
- Ricciardelli, L.A., McCabe, M.P. Children's body image concerns and eating disturbance: a review of the literature. *Clin Psychol Rev*. 2001 Apr;21(3):325-44. Review
- Robison, J. Weight management; Shifting the paradigm. *Journal of Health Education*. 1997, 28(1): 28-34.
- Robison, J., Putnam, K. et L. McKibbin (2007). *Health at every size: a compassionate, effective approach for helping individuals with weight-related concerns*, *AAOHN Journal*, vol. 55, no. 4.

## Formation Favoriser une image corporelle saine à l'adolescence

- Santé Canada. *Lignes directrices pour la classification du poids chez les adultes*. [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/guide-ld-adult/qa-qr-pub-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/guide-ld-adult/qa-qr-pub-fra.php) (accès le 9 mars 2015).
- Sarwer, D.B., Wadden, T.A., Foster, G.D. Assessment of body image dissatisfaction in obese women: specificity, severity, and clinical significance. *J Consult Clin Psychol*. 1998 Aug;66(4):651-4.
- Schaefer, C., Mongeau, L. (2000) L'obésité et la préoccupation excessive à l'égard du poids. *Éléments d'une problématique et réflexions pour l'action*. Collectif action alternative en obésité : Montréal, 87 p.
- Seidell, J.C., Tijhuis. Obesity and quality of life. In: *Eating Disorders and Obesity. A Comprehensive Handbook*. Brownell, K.D., C.G. Fairburn (Eds), The Guilford Press : New York, 2002, Chap. 70. pp. 388-392.
- Shisslak, C.M., Crago, M. (2001). Risk and protective factors in the development of eating disorders, chap. 3 dans *Body image, eating disorders and obesity in youth: Assessment, prevention and treatment*, Smolak, L. & Thompson, J.K. eds, publié par l'American Psychological Association, Washington DC, o. 103-125
- Shisslak, C. (1997) Preventative Medicine and Public Health, Campus Health Service, Arizona Board of Regents [En ligne]. [http://www.health.arizona.edu/health\\_topics/nutrition/handouts/continuum2.pdf](http://www.health.arizona.edu/health_topics/nutrition/handouts/continuum2.pdf) (page consultée le 20 octobre 2015)
- Statistique Canada. Enquête de 2004 sur la santé dans les collectivités canadiennes : Nutrition; Enquête santé Canada de 1978-1979.
- Stice, E. (2001). Risk factors for eating pathology : Recent advances and future directions, chap. 3 dans *Eating disorders: Innovative directions in research and practice*, Striegel-Moore, R.H. & Smolak, L. eds, publié par l'American Psychological Association, Washington DC, p.51-71
- Table sur le mode de vie physiquement actif. *Susciter la passion pour l'activité physique — 25 caractéristiques d'une intervention de qualité visant un mode de vie physiquement actif*.
- Taylor, C.B., Sharpe, T., Shisslak, C., Bryson, S., Estes, L.S., Gray, N., McKnight, K.M., Crago, .M, Kraemer, H.C., Killen, J.D. (1998). Factors associated with weight concerns in adolescent girls, *Int J Eat Disord*, 24:(1): 31-42. PubMed PMID: 9589309.
- Thompson, J.K. (1995) Assessment of body image. In: *Handbook of Assessment Methods for Eating Behaviors and Weight Related Problems*. Allison, B. (Ed). Sage Publication: Thousands Oaks, Chap. 4. pp. 119-148.
- Thompson, J.K., Heinberg, .LJ., Altabe, M., Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting Beauty: Theory, Assesment and Treatment of Body Image Disturbance*, Publié par l'American Psychological Association, 396 p.
- Tremblay, M., Inman, J. et Willms, J. (2000) The relationship between physical activity, self-esteem, and academic achievement in 12-year-old children. *Pediatric exercise science*, 12(3), 312-323.
- Trudel, J., Dufour, C., Dagenais, F. et al. (2015). 5 PISTES D'ACTION pour favoriser une IMAGE CORPORELLE POSITIVE. Guide à l'intention des éducateurs physiques enseignants du primaire, du secondaire et du collégial. Québec : ÉquiLibre
- Valdez, R., Gregg, E. W., & Williamson, D. F. Effects of weight loss on morbidity and mortality. In C. G. Fairburn & K. D. Brownell (Eds.), *Eating disorders and obesity: A comprehensive handbook* (2nd ed., pp. 490–494). New York: Guilford Press, 2002
- Wadden, T.A., Womble, L.G., Stunkard, A.J., Anderson, D.A. Psychosocial consequences of obesity and weight loss. In: *Handbook of Obesity Treatment*. Wadden, T.A., Stunkard, A.J. (Eds). The Guilford Press : New York, 2002, Chap. 8. p.144-172.