

IMAGE CORPORELLE ET STIGMATISATION À L'ÉGARD DU POIDS

CONSTATS ET RECOMMANDATIONS



FAITS SAILLANTS
VIRAGE SANTÉ
À L'ÉCOLE,
10 ANS PLUS TARD



Adoptée en 2007, la Politique-cadre ***Pour un virage santé à l'école*** vise à « soutenir les milieux scolaires dans l'offre d'un environnement favorable à l'adoption et au maintien de saines habitudes alimentaires et d'un mode de vie physiquement actif, ainsi que dans le développement des compétences personnelles des élèves ». Les évaluations de cette politique ont révélé qu'elle a eu des effets positifs. Toutefois,

il existe des obstacles pour lesquels le gouvernement doit agir.

Pour souligner le dixième anniversaire de cette politique, la Coalition Poids et ses collaborateurs ont dégagé des constats et formulé des recommandations au gouvernement destinées à actualiser la Politique-cadre et à favoriser l'atteinte de ses importants objectifs.

PRINCIPAUX CONSTATS

Considérant les connaissances actuelles, ainsi que la recherche de cohérence et de continuité entre les pratiques du milieu de la petite enfance et celles du milieu scolaire, certains éléments manquent à la Politique-cadre ***Pour un virage santé à l'école***.

IMAGE CORPORELLE POSITIVE : UNE ALLIÉE INDISPENSABLE

- L'insatisfaction corporelle peut :
 - ◇ freiner la volonté de faire de l'activité physique ;
 - ◇ mener à des comportements malsains (ex. : sauter des repas, suivre des « régimes » restrictifs, fumer, etc.) ;
 - ◇ engendrer une préoccupation excessive à l'égard du poids ou de l'alimentation ;
 - ◇ affecter la santé mentale (ex. : anxiété, dépression, etc.).
- Promouvoir une image corporelle positive auprès des jeunes contribue à leur santé et à leur réussite éducative.
- Au moment de la puberté, alors que les capacités physiques et l'apparence changent, cet enjeu devient particulièrement important.
- Le cadre de référence Gazelle et potiron, qui s'applique dans les milieux de garde éducatifs à l'enfance, propose d'« utiliser des stratégies éducatives favorables au développement de saines habitudes alimentaires, d'une image corporelle positive et d'une relation saine avec la nourriture ».
- Hormis la mention dans un exemple d'activités de sensibilisation aux saines habitudes de vie, la Politique-cadre n'aborde pas la question de l'image corporelle.

STIGMATISATION À L'ÉGARD DU POIDS : UN PROBLÈME RÉPANDU

- Au primaire et au secondaire, le surpoids est une cause majeure de stigmatisation.
- Les commentaires et gestes blessants peuvent contribuer à une préoccupation excessive à l'égard du poids, ainsi qu'à des comportements nuisibles à la santé et aux saines habitudes de vie.
- De graves conséquences sont associées à la stigmatisation à l'égard du poids :
 - ◇ absentéisme ;
 - ◇ non-participation aux cours d'éducation physique ou diminution de la pratique d'activités physiques ;
 - ◇ faible estime de soi ;
 - ◇ dépression ;
 - ◇ pensées suicidaires ;
 - ◇ anxiété.
- Le cadre de référence Gazelle et potiron indique que « les enfants ont intérêt à apprendre que les commentaires sur le poids et l'apparence sont inacceptables et qu'ils peuvent blesser les autres ».
- La Politique-cadre reconnaît que les jeunes en surpoids sont souvent la cible de stigmatisation, d'intimidation et de violence, mais ne propose pas de moyens de contrer ce phénomène.





RECOMMANDATIONS

- Inscrire les enjeux du développement d'une image corporelle positive et de la stigmatisation à l'égard du poids dans la Politique-cadre.
- Guider les écoles à l'égard des commentaires sur le poids et l'apparence physique, ainsi que de la stigmatisation.



REMARQUE IMPORTANTE : Ces *Faits saillants* ne rapportent pas l'ensemble des constats et recommandations. Pour en savoir davantage et voir les références utilisées, consultez le rapport ***Virage santé à l'école, 10 ans plus tard : constats et recommandations*** disponible intégralement en format électronique (PDF) sur le site Web de la Coalition québécoise sur la problématique du poids : www.cqpp.qc.ca. D'autres *Faits saillants* de ce rapport sont également disponibles.

Les informations contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.

Pour plus d'information, contactez :

Coalition québécoise sur la problématique du poids

514 598-8058

info@cqpp.qc.ca


coalitionpoids
québécoise sur la problématique du

Une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec