

# Comment favoriser une image corporelle saine à l'école

- Présentez aux élèves des images variées reflétant différentes
  - capacités physiques
  - silhouettes
  - apparences extérieures au moyen de lectures, d'affiches et de devoirs.
- Continuez de renforcer ce message : les corps sont naturellement de formes, tailles, poids et couleurs différents, et il faut tous les respecter.
- En parlant d'intimidation, donnez des exemples comme :
  - un enfant qui est exclu du groupe
  - un enfant dont on se moque à cause de son poids ou de la forme de son corps
- En présentant la puberté, parlez de la prise de poids naturelle qui précède les poussées de croissance importantes chez les garçons et les filles. (Vous pouvez mentionner la prise de poids moyenne dans cette discussion).
- Enseignez aux enfants que tous les corps sont de bons corps. Encouragez-les à accepter leur corps et à en prendre soin en le traitant avec douceur et en adoptant des habitudes saines.
- Comparez la nourriture au carburant (p. ex : tout comme une voiture a besoin de carburant pour fonctionner, tu as besoin de nourriture pour continuer de grandir et de te développer de manière saine). Expliquez l'importance des glucides, des lipides et des protéines dans une alimentation saine. Apprenez aux enfants à manger pour l'énergie, la santé et le plaisir.
- Encouragez l'activité physique parce que c'est amusant et que ça favorise la santé mentale et physique. L'objectif n'est jamais de changer la taille ou la forme du corps des enfants.
- Évitez de vous servir d'instruments de mesure (p. ex : pèse-personnes, compas d'épaisseur, tableaux de poids) en tant qu'indicateurs de santé.

- Utilisez un langage respectueux en parlant du corps et de la santé.
- Examinez vos propres valeurs et croyances au sujet de la forme du corps et du poids. Donnez l'exemple d'une image corporelle saine et d'une approche souple de l'alimentation et de l'exercice.

## Ressources pour les enseignants

- **Beyond Images** (National Eating Disorder Information Centre, Canada) - En anglais seulement  
*Plans de cours (4<sup>e</sup> à 8<sup>e</sup> année) explorant les questions principales liées à l'image corporelle et à l'estime de soi ainsi que les messages véhiculés dans les médias et les capacités de pensée critique.*  
[www.beyondimages.ca/](http://www.beyondimages.ca/)
- **Body Image Friendly School Resources** (Australie) - En anglais seulement  
[www.youth.gov.au/sites/Youth/bodyImage/](http://www.youth.gov.au/sites/Youth/bodyImage/)
- **Healthy Bodies: Teaching Kids What They Need to Know** (Kathy Kater, États-Unis) - En anglais seulement  
*Plans de cours (4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année) sur les préoccupations concernant l'image corporelle, l'alimentation, la condition physique et le poids. Les plans peuvent être adaptés pour tous les âges.*  
<http://bodyimagehealth.org/healthy-bodies-curriculum/>
- **The Student Body: Promoting Health At Every Size** (Ontario) - En anglais seulement  
*Modules de formation pour enseignants sur les médias et la pression du groupe à l'uniformité, l'alimentation saine, l'activité physique, les moqueries, les adultes servant de modèles de comportement et l'environnement scolaire.*  
<http://thestudentbody.aboutkidshealth.ca/>