

Santé mentale et préjugés liés au poids à l'école

Ce que peuvent faire les éducateurs pour favoriser des milieux inclusifs et sécuritaires pour tous.

Le saviez-vous?

La stigmatisation liée au poids est la principale cause d'intimidation à l'école (Puhl et King, 2013). Lorsque les enfants commencent l'école primaire, ils ont déjà été exposés à des attitudes négatives à l'égard des personnes au corps plus volumineux et les ont adoptées. L'intimidation liée au poids survient à l'école primaire et s'aggrave à l'école intermédiaire. Elle peut être grave, fréquente et perturbante, et elle suscite des réactions affectives plus intenses que les taquineries non liées au poids.

Qu'est-ce que les préjugés liés au poids?

Les préjugés liés au poids représentent les croyances, suppositions et jugements à propos des personnes basés sur de leur poids, leur forme ou leur taille. Ces préjugés sont le résultat de nos pensées, attitudes et sentiments conscients et inconscients. Ils peuvent être appliqués à des personnes de tout poids et inciter certains à traiter d'autres personnes différemment en raison de leur grosseur. Souvent, les personnes plus corpulentes sont davantage ciblées et font face à la stigmatisation et à la discrimination.

Le poids corporel est une combinaison de plusieurs facteurs complexes. Le poids, la forme ou la grosseur d'une personne nous démontrent peu sur sa santé en général ou ses comportements liés à la santé (p. ex., bien manger, être actif).

Pourquoi devrions-nous réduire nos stéréotypes et préjugés liés au poids dans les écoles?

Les préjugés liés au poids sont à l'œuvre en classe, dans la cour d'école et lors des interactions des enfants avec des adultes et leurs pairs. Les élèves qui subissent de la stigmatisation liée au poids sont plus susceptibles :

- d'avoir une mauvaise image corporelle et une faible estime de soi;
- d'être plus stressés, dépressifs et anxieux ou d'avoir davantage de pensées suicidaires;
- d'être victimes d'intimidation et de harcèlement;
- de vivre de l'isolement social;
- d'éviter l'activité physique et d'adopter des pratiques alimentaires malsaines;
- d'être évalués différemment à l'école par rapport à leurs pairs de plus petite taille (p. ex., obtenir des notes plus faibles pour des travaux similaires);
- d'être moins assidus et de moins bien réussir à l'école.

La réduction des préjugés liés au poids favorise une image corporelle positive et accroît le bien-être et la réussite des élèves.



Source : Rudd Center for Food Policy & Obesity de l'Université du Connecticut.

L'image corporelle comprend nos attitudes, croyances et sentiments concernant notre apparence et ce dont notre corps peut accomplir. Avoir une image corporelle saine, c'est se sentir à l'aise dans son corps. Les personnes de tous poids peuvent avoir une image corporelle positive, laquelle est associée à une estime de soi, à une confiance et à une résilience saines.

Que pouvons-nous faire pour réduire les préjugés liés au poids et promouvoir une image corporelle positive?

1. Réfléchir à nos propres attitudes, croyances et préjugés concernant la taille corporelle et les habitudes alimentaires

Dus en grande partie à notre culture actuelle, nous entretenons tous des préjugés liés au poids. Lorsque nous commençons à prendre conscience de nos préjugés, nous les remarquons dans nos conversations ou interactions avec nos élèves et collègues, notamment sous les formes suivantes :

- Faire des commentaires sur le poids ou la perte de poids chez d'autres personnes (p. ex., « Tu parais bien, tu as perdu du poids! »)
- Promouvoir l'activité physique et une alimentation saine comme façons de perdre du poids
- Admirer les restrictions alimentaires que s'imposent certaines personnes (p. ex., « Tu es vraiment bonne de ne pas manger une part de ce gâteau! »)
- Mettre en question si un élève a besoin ou non d'une deuxième portion au programme de petits déjeuners



Source : Rudd Center for Food Policy & Obesity de l'Université du Connecticut.

« Une approche souple et équilibrée, sans rigidité par rapport aux règles et aux lignes directrices en matière d'alimentation, peut contribuer à réduire les facteurs qui pourraient déclencher des problèmes d'image corporelle et d'alimentation. Il est important de faire preuve de sensibilité par rapport aux questions de poids et de forme ainsi qu'en ce qui a trait aux valeurs personnelles sur ce qui est sain ou ce qui ne l'est pas. Toutefois, on peut toujours mettre l'accent sur l'importance de l'alimentation saine et de la pratique régulière d'activités physiques pour le maintien d'une bonne santé à long terme. » Curriculum de l'Ontario – Éducation physique et santé (1^{re} à 8^e année), 2019, p. 47.

2. Recadrer les messages sur la nourriture, l'activité, les corps et la santé



Les enfants apprennent en écoutant les conversations des adultes de confiance sur la nourriture, l'activité, les corps et la santé. Il peut être néfaste pour la santé de mettre l'accent sur le poids. Il est normal de prendre du poids pendant l'enfance et l'adolescence. Mettre l'accent sur ce que les corps peuvent faire plutôt que sur leur apparence.

Lorsque votre enseignement porte sur la nourriture, l'activité physique et la santé :

À éviter	À essayer
Mettre l'accent sur les éléments nutritifs	Privilégier des repas et collations satisfaisants qui favorisent une croissance et un développement sains. Insister sur les avantages d'alimenter le corps et l'esprit en mangeant divers aliments.
Qualifier des aliments de « bons » ou « mauvais », de « sains » ou « malsains »	Poser des questions sur les expériences des élèves concernant la nourriture – où ils ont mangé, ce qu'ils faisaient en même temps, avec qui ils étaient, ce qu'ils ont apprécié dans la nourriture. Fournir des occasions de voir, sentir, toucher, goûter, cultiver et cuire des aliments nutritifs sans parler de la « nécessité » d'en manger pour être en santé.
Faire des commentaires sur les aliments que mange un élève le midi, ce qui peut mettre l'élève et ses parents mal à l'aise	Ne pas faire de commentaires. Les élèves ne choisissent pas nécessairement le contenu de leur boîte à dîner. De nombreux facteurs, dont le revenu familial, le niveau de scolarité ou le temps dont on dispose, peuvent influencer la nature des aliments que les familles placent dans les boîtes à dîner.
Parler de suivre un régime amaigrissant, de surveiller les calories ou d'être plus actif pour perdre du poids avant les vacances	Évoquer le plaisir associé à l'apprentissage de nouvelles activités et à faire de l'activité physique. Discuter des autres avantages de ces activités, comme la socialisation avec les autres, le surcroît d'énergie et la réduction du stress.
Parler d'utiliser la nourriture ou l'activité physique pour contrôler le poids, pour changer la forme, la taille ou l'apparence du corps, ou pour prévenir l'obésité	Favoriser l'acceptation et l'appréciation des corps différents. Il n'y a pas de corps « idéal ». Tous les corps méritent d'être respectés et célébrés et de recevoir des soins pour se sentir bien, et non pas pour en changer le poids ou l'apparence.
Imposer ses points de vue personnels sur la nourriture ou les régimes amaigrissants (p. ex., « Je ne mange pas de produits laitiers, donc les élèves ne devraient pas en manger non plus. »)	Décrire les différentes manières de percevoir et d'apprécier la nourriture. Reconnaître qu'un régime alimentaire sain varie d'une personne à l'autre et peut être influencé par la culture et la situation familiale.
Désigner la nutrition, l'activité physique ou le poids comme les seuls facteurs qui contribuent à la santé	Expliquer que la santé est influencée par le revenu, l'éducation, la génétique et les liens sociaux. Ces facteurs peuvent avoir une plus grande influence sur la santé que les comportements liés à la santé.

« La standardisation et l'uniformisation que véhiculent les médias par rapport à la beauté et à l'apparence physique pourraient avoir des effets néfastes sur les élèves de [tous] sexes, ainsi que des incidences en matière d'équité et d'inclusion. »

Curriculum de l'Ontario – Éducation physique et santé (1^{re} à 8^e année), 2019, p. 87.

3. Créer un milieu scolaire inclusif pour les élèves de tous les poids

Les éducateurs peuvent créer un milieu favorisant la croissance et le développement sains des enfants, dont une santé mentale positive, en faisant de la salle de classe un espace sécuritaire sur le plan affectif.

- Promouvoir une image corporelle positive pour les élèves de toutes formes
- Renforcer que les gens présentent des formes corporelles variées
- Ne pas permettre aux élèves d'insister sur le poids et l'apparence lorsque vous discutez des avantages de l'activité physique, d'une alimentation saine et du sommeil
- Remettre en question les suppositions des élèves à propos des gens fondées sur leur poids ou leur apparence pour démanteler les stéréotypes associés au poids
- Lutter contre l'intimidation liée au poids et aider les élèves à reconnaître ses effets néfastes
- Expliquer que les préjugés liés au poids sont une question d'équité
- Enseigner aux élèves à évaluer de façon critique les représentations médiatiques et culturelles des corps
- Ne jamais peser les élèves ni les aider à calculer leur indice de masse corporelle (IMC) (Ophea et OASPHE, s.d.)

« Toute initiative visant à promouvoir une image corporelle saine en véhiculant des messages sur la santé positifs (p. ex., apprécier la nourriture, participer à des activités physiques agréables) plutôt que des messages fondés sur les problèmes (p. ex., perte de poids, inactivité, obésité) aura un impact positif. » - [A Tool for Every Educator](#) (en anglais)

La mise en place d'un milieu favorable permet aux élèves de se sentir valorisés, respectés et à l'aise dans leur corps, en plus de soutenir leur bien-être physique, mental et social. Les éducateurs peuvent réduire les préjugés liés au poids en réfléchissant à leurs propres idées préconçues, en formulant les messages de façon positive et en luttant contre l'intimidation liée au poids. Les éducateurs ont une occasion unique d'influencer les enfants et les jeunes et de mettre en place des relations positives avec la nourriture, l'activité physique, les corps et la santé.

Contactez une diététiste de la Santé publique pour plus d'information :
www.vitalitenb.ca/fr/bureaux-de-la-sante-publique

Puhl, R. M., & King, K. M. (2013). "Weight discrimination and bullying". *Best Practice and Research in Clinical Endocrinology and Metabolism*, 27(2), 117–127. <https://doi.org/10.1016/j.beem.2012.12.002>

Ophea et OASPHE. (s.d.). "Quality Assessment to Support the Development of Physical Literacy Skills Health and Physical Education". Récupéré sur https://www.ophea.net/sites/default/files/pdfs/articles/OPH019_E_Screen.pdf