

Bienvenue au jeu-questionnaire
Place à la **DIVERSITÉ** corporelle!

MYTHE OU RÉALITÉ ?

Au Québec, plus de 60 % des femmes disent ressentir une pression sociale pour maigrir ou rester minces.

Réponse : Réalité. De plus, 73 % des Québécoises souhaitent maigrir. L'amélioration de l'estime de soi est la principale raison évoquée par les femmes qui veulent perdre du poids.¹

¹ Les Producteurs laitiers du Canada, sondage Ipsos Reid, 2008.



PLACE
À
LA DIVERSITÉ !

MYTHE OU RÉALITÉ ?

Il est réaliste de conserver la même silhouette tout au long de sa vie.

Réponse : Mythe. Chez l'adolescente, le corps passe naturellement d'une silhouette filiforme de jeune fille à une forme « poire » (élargissement des cuisses et des hanches), plus favorable à la fécondité. À la ménopause, la silhouette adopte davantage une forme « pomme » (ventre arrondi) à la suite de la diminution de la production des hormones féminines.



MYTHE OU RÉALITÉ ?

À l'heure actuelle, le modèle de beauté valorisé dans tous les pays est représenté par la minceur.

Réponse : Mythe. Par exemple, dans plusieurs pays africains, les rondeurs au niveau de la poitrine et des hanches et des fesses sont perçues comme un signe de sensualité. La minceur n'est alors pas synonyme de beauté, elle est plutôt associée à la maladie ou à la malnutrition.



QUI A DIT
QU'IL FALLAIT
TOUS ENTRER
DANS LE
MÊME MOULE ?

EN SANTÉ
PEU IMPORTE
NOTRE SILHOUETTE !

MYTHE OU RÉALITÉ ?

Les images de minceur que nous voyons dans les médias ne sont pas un idéal à atteindre pour améliorer notre santé.

Réponse : Réalité. La minceur n'est pas synonyme de santé. Une personne ronde qui s'alimente bien et bouge régulièrement peut être en meilleure santé qu'une personne mince et inactive qui s'alimente mal.



MYTHE OU RÉALITÉ ?

À la télé, on trouverait six fois plus de femmes en dessous de leur poids santé que dans la population.

Réponse : Réalité. On trouverait aussi 2,6 fois moins de femmes au-dessus de leur poids santé que dans la population. La télévision nous présente donc un monde où la minceur est la norme, alors que la réalité laisse place à une plus grande diversité des formats corporels.²



² Greenberg et collaborateurs, 2003.

MYTHE OU RÉALITÉ ?

Les images de beauté sont inoffensives, elles ne font que faire rêver.

Réponse : Mythe. Loin d'être inoffensives, les images de minceur véhiculées dans les médias deviennent une norme impossible à atteindre. Trente-sept pour cent des Québécoises affirment ressentir de l'anxiété en pensant à leur poids.



LA BEAUTÉ
A MILLE ET
UNE FORMES !

Pour participer au jeu-questionnaire :

LES ÉCHAUFFEMENTS

- Mettez de côté les modèles de beauté irréalistes que présentent les magazines de mode : qui a dit qu'il fallait tous entrer dans le même moule ?
- Passez moins de temps à vous peser et à vous scruter de la tête aux pieds ; passez-en plus à vous faire plaisir.
- Cessez de reporter vos projets au jour où vous aurez maigri. Faites de votre mieux pour être en santé et profitez de la vie dès aujourd'hui !
- N'acceptez plus les critiques sur votre corps, en commençant par les vôtres.
- Évacuez les pensées radicales telles que : « Si je mange une sucrerie, je n'arrêterai jamais et je vais devenir énorme. »
- Peu importe votre silhouette, prenez plaisir à manger sainement et à bouger. Vous le méritez bien !

L'ENTRAÎNEMENT ULTIME

1. Pensez à la personne que vous aimez ou admirez le plus autour de vous. Au besoin, fermez les yeux pour bien la visualiser.
2. Dressez la liste des raisons pour lesquelles vous estimez autant cette personne. Écrivez ces raisons sur une feuille de papier.
3. Relisez maintenant cette liste avec attention. Quelles sont les premières raisons qui vous sont venues en tête ?

Le poids et la silhouette ne figurent probablement pas au premier rang des raisons que vous avez énumérées, et elles ne font peut-être même pas partie de votre liste. Rappelez-vous que votre valeur comme personne ne dépend pas de votre poids. Vous possédez des forces et des qualités qui ne demandent qu'à être découvertes par votre entourage, si ce n'est pas déjà fait.

« Se mettre en beauté, c'est dévoiler ce que nous sommes et le mettre en valeur. C'est exercer sa magie personnelle. »

Manger sainement et avec plaisir,
bouger autant que possible
et prendre le temps de vivre
sans trop se préoccuper de sa silhouette,
VOILÀ LE MODE DE VIE GAGNANT !



www.equilibre.ca

Participez au jeu-questionnaire

Place à la **diversité** corporelle !



Une initiative de

Groupe d'action sur le poids

Merci à nos partenaires
Santé et Services sociaux Québec



BAIENQUE
NATIONALE
GROUPE FINANCIER
