

La composition corporelle est influencée par de nombreux facteurs complexes sur lesquels les jeunes ont peu de contrôle. **Amenez-les à agir sur les éléments qu'ils peuvent modifier comme leurs habitudes de vie et non leur poids ou leur apparence.**

Chaque jeune, peu importe son poids ou son apparence, doit être considéré et valorisé pour ses qualités et ses réalisations! **Enseignez aux jeunes à accepter la diversité corporelle de sorte qu'ils bougent pour le plaisir sans se soucier de leur apparence ou du jugement des autres.**

**Adopter une approche axée sur le développement de saines habitudes de vie sans miser sur le poids ni l'apparence**

**Favoriser un climat de respect pour promouvoir l'acceptation de la diversité corporelle**

# 5 PISTES D'ACTION

## POUR FAVORISER UNE IMAGE CORPORELLE POSITIVE

**dans le cours d'éducation physique et à la santé au primaire et au secondaire**

**Reconnaître son rôle de modèle et l'impact des croyances à l'égard du poids et de l'apparence sur ses interventions**

Soyez conscient.e de vos préjugés et de la relation que vous entretenez avec votre propre corps. Réfléchissez à la façon dont ils orientent vos agissements et vos relations avec les jeunes. **Profitez de votre rôle de modèle pour véhiculer des valeurs de respect qui encouragent l'acceptation de tous, la bienveillance et l'adoption d'un mode de vie physiquement actif.**

**Promouvoir des comportements alimentaires sains et l'écoute des signaux corporels**

La façon de manger et la relation entretenue avec la nourriture sont des éléments tout aussi importants que le contenu de l'assiette. Parlez plutôt des aliments de manière positive en insistant sur l'équilibre et la variété. **Encouragez les jeunes à respecter leurs signaux de faim et de rassasiement.**

**Encourager la pratique d'activités physiques pour le plaisir et le bien-être sans miser sur le poids ni l'apparence**

Bouger dans le but de modifier son poids ou son apparence peut mener à une pratique d'activités physiques excessive et non sécuritaire ou à une diminution de celle-ci. Cette source de motivation affaiblit les chances d'adopter un comportement sain et de le maintenir. **Encouragez plutôt les jeunes à miser sur ce que leur corps peut accomplir et sur les bienfaits physiologiques, psychologiques et sociaux de l'activité physique ressentis à court terme.**

Pour en savoir plus sur la façon de favoriser une image corporelle positive auprès des jeunes, visitez le :

**[equilibre.ca/EEPS](http://equilibre.ca/EEPS)**