

Bien dans sa

tête

Bien dans sa

peau



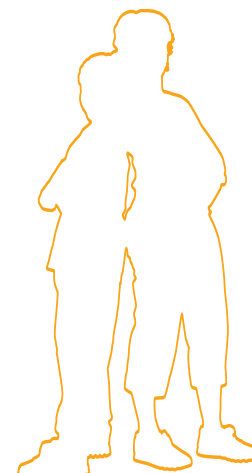
Un programme sur le poids
et l'image corporelle pour les
adolescents en milieu scolaire

Un programme sur le poids
et l'image corporelle pour
les adolescents spécialement
conçu pour l'école secondaire

- Pour parler de poids, d'estime de soi et de santé d'une façon nouvelle et efficace
- Pour transformer les attitudes et les comportements
- Pour cibler plusieurs déterminants incontournables du bien-être des jeunes
- Pour agir ensemble et globalement
- Pour contribuer au projet éducatif de l'école et à la réussite scolaire

Saviez-vous que

- les jeunes Québécois présentent autant un **poids insuffisant** qu'un **surplus de poids** ?
- plus de 50 % des ados sont **insatisfaits de leur image** corporelle alors qu'ils ont pour la plupart un poids normal ou même inférieur à la normale ?
- près de la moitié d'entre eux **saute des repas** et environ le quart **jeûne** dans le but de maigrir ?
- un nombre inquiétant d'adolescents **continue à fumer ou prend des stéroïdes** pour contrôler son poids ?
- suivre des diètes à l'adolescence est associé à l'anxiété, la dépression, à une **faible estime de soi** et augmente le **risque de développer un surplus de poids** plus tard ?



Un programme aux MULTIPLES ATOUTS



Les jeunes adorent ce programme!
La grande force de BTBP c'est qu'il n'est pas moralisateur et, qu'en passant par le plaisir, le sens critique et la réflexion, il véhicule des valeurs solides ayant trait à des habitudes de vie saines. »

*Josée Nadeau,
personne-ressource pour BTBP
à l'école La Camaradière de Québec*

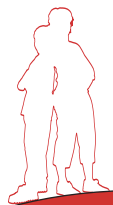
Par son approche et son processus d'implantation, le programme propose :

- des **actions innovatrices** pour répondre à deux problèmes actuels importants :
 - > l'obésité,
 - > la préoccupation excessive à l'égard du poids ;
- une **façon d'intervenir stimulante et adaptée aux ados** qui favorise l'adoption de saines habitudes de vie ;
- un **moyen concret** d'agir s'inscrivant dans le cadre d'une intervention globale et concertée de promotion de la santé et de prévention à partir de l'école*.

* Orientation promue dans le cadre du Programme national de santé publique 2003-2012 et dans l'entente de complémentarité entre le réseau de la santé et des services sociaux et le réseau de l'éducation.

La trousse d'intervention offre :

- une information détaillée et à jour sur la problématique du poids et de l'image corporelle chez les adolescents ;
- des scénarios d'implantation adaptables à diverses réalités de partenariat entre l'école et son milieu ;
- une banque de 47 activités :
 - > stands d'information dans l'école et pour les parents,
 - > activités à réaliser en classe,
 - > formations destinées aux adultes,
 - > événements spéciaux parascolaires ou communautaires,
 - > actions sur l'environnement de l'école ;
- un catalogue de 250 images sur cédérom et une bannière ;
- un accès à une section réservée au réseau *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* sur le site Internet du programme.



(thèmes abordés)

Alimentation

Recours aux diètes, suppléments ou autres méthodes de contrôle du poids

Activité physique

Connaissance de son corps

Sexualité

Tabagisme

Estime de soi et image corporelle

Réflexion critique face aux médias, aux stéréotypes et aux modèles sociaux

Respect de soi et des autres

Ouverture à la différence et la diversité

Autonomie et responsabilité en ce qui concerne sa santé

Réussite scolaire



Penser, agir et se comporter pour se sentir plein de vitalité et bien, tant physiquement que mentalement, et quel que soit son format corporel.

Parlez-en

à vos collègues et à vos partenaires d'intervention auprès des adolescents.

BTBP mobilise à coup sûr le milieu! Les adultes de l'école se sentent eux aussi interpellés et changent leur propre perception du corps, de la mode, des comportements alimentaires, etc. Ils reconnaissent que BTBP répond à un besoin réel chez les jeunes et sont motivés à mettre sur pied les activités. »

Pascale Chaumette, coordonnatrice de BTBP à la Direction régionale de santé publique de la Capitale nationale



Pour en savoir davantage

ou pour obtenir des dépliants supplémentaires

www.biendanssapeau.ca

OU



Groupe d'action sur le poids

7378, rue Lajeunesse, bureau 315
Montréal (Québec) H2R 2H8

Tél.: (514) 270-3779

Sans frais: 1 877 270-3779

Courriel: info@equilibre.ca

Site Web: www.equilibre.ca



Bien dans sa tête

Bien dans sa peau



Graphisme: Bleu Outremer • Illustrations: Michel Giguère

Un programme sur le poids et l'image corporelle pour les adolescents en milieu scolaire