

## ADOLESCENTS

Trop gros, pas assez musclés, les jeunes ont mal à leur image. Voici quelques conseils pour améliorer leur estime de soi.

Les adolescents ne sont pas satisfaits de leur silhouette. Les filles se sentent trop grosses et les garçons pas assez musclés. C'est du moins ce que révèle une récente étude de Promotion Santé Suisse. 63% des garçons et 62% des filles se disent insatisfaits de leur corps en Suisse romande. Une autre étude, menée par l'Observatoire valaisan de la santé en Valais, montre que 28% des écolières valaisannes et 12% des écoliers dont l'indice de masse corporel était normal se percevaient comme un peu ou beaucoup trop gros.

### Influence des réseaux sociaux

«Ces dernières années, l'image corporelle chez les jeunes s'est dégradée», note Franziska Widmer Howald, responsable de projets alimentation à Promotion Santé Suisse. «Les médias et les réseaux sociaux ont une énorme influence. Ils renforcent encore le besoin de perfection corporelle», continue-t-elle.



**Les médias et les réseaux sociaux ont une énorme influence.**

FRANZISKA WIDMER HOWALD,  
RESPONSABLE DE PROJETS ALIMENTATION  
À PROMOTION SANTÉ SUISSE

«Les blogs et autres réseaux sociaux mettent en avant des idéaux de beauté et laissent entendre que perdre du poids et prendre du muscle, c'est facile. C'est de la publicité mensongère. D'ailleurs, si le régime miracle existait, ça se saurait»,

### ADOLESCENCE

## UNE PÉRIODE DE GRANDS CHAMBOULEMENTS

L'adolescence est une période de grands changements, un passage de l'enfance vers l'âge adulte. La puberté entraîne des modifications sur le plan physique et psychique. Le corps subit des bouleversements importants. L'adolescent se pose de nombreuses questions et ne sait parfois plus qui il est. Son identité se transforme. Il accède à davantage d'autonomie. Dans toutes ces étapes, il va se comparer aux autres et chercher à correspondre aux normes dictées par la société, par les magazines

ou encore par son groupe d'amis. Pour construire son identité, il doit s'approprier son nouveau corps, puis l'accepter. Pour aider l'adolescent dans ce processus, les adultes peuvent lui rappeler que tout un chacun a ses forces et ses faiblesses. C'est important de valoriser le jeune, de l'écouter et de prendre au sérieux son ressenti et ses difficultés. Il faut éviter de se moquer de lui. Enfin, l'adolescent a besoin de pouvoir se confier à une personne autre que le parent.



### QUELQUES ASTUCES POUR AMÉLIORER SON ESTIME DE SOI:

- **Prendre conscience que nous sommes tous différents.**
- **S'accepter avec ses forces et ses faiblesses.**
- **Développer une relation positive à la nourriture.**
- **Pratiquer régulièrement une activité physique.**
- **Développer son esprit critique.**

# Éviter de faire de son corps un ennemi

PAR LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH

ajoute Catherine Moulin Roh, responsable du Centre alimentation et mouvement et du domaine de promotion de la santé à Promotion Santé Valais. Difficile, voire impossible de parvenir au corps parfait vendu sur la toile et dans les magazines, qui, d'ailleurs, sont bien souvent retouchés... Certains jeunes se sentent donc insatisfaits. Ils ont peur de ne pas être acceptés par leurs camarades et ont des pensées et des sentiments négatifs à l'égard de leur corps. «Une image corporelle négative peut avoir des conséquences défavorables pouvant entraîner des problèmes psychiques tels que dé-

pression, restriction alimentaire, consommation de produits de substitution, usage de tabac, voire troubles du comportement alimentaire», met en garde Catherine Moulin Roh. Cette problématique est prise au sérieux dans le canton. Un programme de prévention appelé «Moicmoi» a été mis sur pied. Ce programme aide à reconnaître l'influence des modèles de beauté, agit au niveau du renforcement positif pour une bonne estime de soi et l'adoption d'habitudes de vie positives. «Moicmoi» s'inspire d'un programme canadien qui a fait ses preuves. Il se base sur quatre axes: l'en-

vironnement et le mode de vie, la connaissance de son corps et de ses besoins, les normes sociales de la minceur et enfin, la discrimination, croyances et préjugés. Les activités du programme sont compatibles avec le plan d'étude romand. Actuellement, plusieurs centres scolaires du canton utilisent ce programme.

### Encourager la diversité

Concrètement, que peut-on faire pour aider les jeunes à avoir une bonne estime de soi? «Il faut d'abord en finir avec le concept de beauté unique. L'uniformité n'existe pas. Nous sommes tous différents et c'est important d'accepter ses différences. C'est une richesse. C'est aussi essentiel d'informer les jeunes sur les transformations biologiques qui se passent à l'adolescence. Le corps change. On prend du poids, des formes. C'est normal. Il faut éviter de faire de son corps un ennemi», continue Catherine Moulin Roh. Les adultes peuvent encourager les adolescents à avoir du plaisir à manger et à privilégier une alimentation équilibrée. Bouger régulièrement permet également de se maintenir en bonne santé.

«A côté de cela, les adultes doivent prendre conscience qu'ils sont souvent une référence, un modèle pour les jeunes. C'est donc important qu'ils aient un rapport apaisé avec leur propre corps. Si ce n'est pas le cas, il faut qu'ils puissent se réconcilier avec leur silhouette», recommande Franziska Widmer Howald. Et Catherine Moulin Roh d'ajouter: «Une mère de famille qui se pèse tous les jours en soupirant va renforcer chez ses enfants la préoccupation autour de l'image corporelle.»

### Lecture critique

Enfin, les jeunes doivent apprendre à développer leur esprit critique et à se forger leur propre opinion. «Environ 95% des photos que l'on trouve dans les magazines ou sur l'internet sont retravaillées. C'est bien d'en prendre conscience et de savoir que ces corps n'existent pas en vrai», note Franziska Widmer Howald. Un mouvement va dans ce sens sur l'internet, c'est le «Body Positivity». Des leaders d'opinion, des blogueurs/ses parlent activement de la notion d'image corporelle positive et invitent à la réflexion.

Plus d'infos: [www.moicmoi.ch](http://www.moicmoi.ch)

## EN BREF

### PARASITES

## A la chasse aux poux

Régulièrement, les poux s'invitent dans la chevelure des enfants. Ils se transmettent par contact direct de tête à tête. Ils ne transmettent pas de maladie. En revanche, les poux causent des démangeaisons après quatre ou six semaines. Le pou est un petit insecte gris de 2-3 mm de long qui se nourrit de sang humain. Il vit quatre semaines à partir de l'éclosion de l'œuf et se reproduit rapidement. Pour chasser ces indésirables, il faut traiter tous les membres de la famille qui ont des poux avec un produit spécial acheté en pharmacie et utiliser un peigne spécial afin d'éliminer les lentes. Il faut veiller à nettoyer l'environnement comme les bonnets, les taies d'oreillers, etc. «Les poux n'ont rien à voir avec l'hygiène et peuvent toucher toutes les familles»,



explique le Dr Simon Fluri, médecin-chef en pédiatrie à l'Hôpital du Valais. «Il est conseillé d'informer l'infirmière scolaire.»

Plus d'infos: [www.promotionsantevalais.ch/fr/pediculose-86.html](http://www.promotionsantevalais.ch/fr/pediculose-86.html)

### DIABÈTE

## Une journée pour sensibiliser

La journée annuelle du diabète se déroulera le 2 décembre. Elle sert à informer et à sensibiliser les personnes intéressées par le diabète. Plusieurs conférences sont proposées dès 13 heures au lycée-collège des Creusets. L'une d'entre elles abordera la problématique des yeux. La personne diabétique doit veiller à effectuer des contrôles annuels chez l'ophtalmologue. Il existe un risque de développer une rétinopathie diabétique. Cette maladie de la macula se caractérise par une lésion des petits vaisseaux. En l'absence de traitement, la rétinopathie peut conduire à la cécité. Le Dr René-Pierre Copt, ophtalmologue viendra parler de ce sujet. Plus d'infos: [www.avsd.ch](http://www.avsd.ch)