

IMAGE CORPORELLE

Le diktat des canons de beauté intervient déjà au plus jeune âge. Mieux vaut prendre ses distances pour vivre plus sereinement.

La diversité corporelle est encore peu représentée dans les médias, comme si pour faire rêver les gens, il fallait vendre du muscle et des tailles de guêpe. Même les dessins animés ne font pas exception... «Quel est le tour de taille de la reine des neiges? En tout cas pas celui d'un être humain», a lancé Christian Georges, collaborateur scientifique à la Conférence intercantonale de l'instruction publique de la Suisse romande et du Tessin. Il participait hier à l'atelier cantonal «#MOICMOI, image corporelle, futilité ou enjeu de santé publique» à Sierre. Comme lui, de nombreux intervenants sont venus parler de notre rapport à notre corps, une thématique qui touche tout un chacun, des plus jeunes aux plus anciens. Il faut bien l'avouer, il est parfois difficile de se détacher de cette réalité arrangée. Ces corps «parfaits» peuvent nous inspirer... Reste que ces repré-



Quelques conseils pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête:

1. Entamer un travail pour s'accepter tel que l'on est.
2. Garder en tête que notre corps change dans certaines étapes de la vie
3. Prendre soin de soi
4. Mettre en avant nos qualités et nos compétences
5. Pacifier notre relation avec la nourriture

Apprivoiser ses formes et se réconcilier avec son corps

PAR LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH



“C'est frustrant d'exister uniquement au travers de sa plastique...”

CATHERINE MOULIN ROH
RESPONSABLE DU DOMAINE
PROMOTION DE LA SANTÉ
À PROMOTION SANTÉ VALAIS

sentations, bien souvent impossibles à atteindre, peuvent laisser des cicatrices. «Pour l'industrie de la beauté, nous avons tous un défaut à corriger», souligne Isabelle Carrard, docteure en psychologie, pro-

fesseuse HES associée à la Haute école de santé de la HES-SO à Genève. Quand nous n'arrivons pas à nous conformer à ces idéaux, nous pouvons petit à petit développer une image négative de nous-mêmes. Cela peut aller jusqu'à entamer l'estime de soi ou encore modifier nos comportements.

Accepter son unicité

«Certaines personnes se mettent à suivre des régimes plus ou moins drastiques. D'autres pratiquent le sport à outrance. Elles mettent leur corps à rude épreuve», observe Catherine Moulin Roh, responsable du domaine promotion de la santé à Promotion Santé Valais. «On nous fait croire que si on le fait, cela nous rendra plus heu-

reux. Les régimes draconiens peuvent pourtant fragiliser la santé de la personne, somatique et psychique», complète Isabelle Carrard.

Dans la vraie vie, nous sommes tous différents et c'est une grande richesse. «Nous avons tous des atouts, mais aussi des défauts. Idéalement, il faudrait entamer un travail pour s'approprier, faire la paix avec son corps et accepter son unicité», conseille Isabelle Carrard. Régulièrement, il faudra remettre l'ouvrage sur le métier. «Au fil de la vie, notre corps change et subit d'importantes variations. La première grande étape est le passage de la petite enfance à l'entrée à l'école. L'enfant sort de la sphère familiale. Il se con-

fronte à la société, au regard de ses camarades. Ensuite, la puberté amène son lot de transformations anarchiques, violentes et rapides. L'entrée dans le monde du travail bouleverse aussi les codes. Il faut se conformer à de nouvelles normes et s'adapter à son milieu professionnel. Puis, avec l'âge, le corps change autant chez l'homme que chez la femme. La ménopause entraîne des modifications physiques importantes», continue Catherine Moulin Roh avouant que nous n'avons pas beaucoup de prises sur ces éléments. «Les femmes de 50 ans et plus subissent également beaucoup de pression autour de l'image corporelle et du jeunisme à tout prix. Elles ont envie d'exister, de ne pas être transparentes, d'être désirables», continue-t-elle.

Ne pas se résumer à un physique

Pour s'accepter, la recette est simple, même si elle n'est pas forcément facile à mettre en pratique. «C'est important de ne pas tout ramener au physique. C'est d'ailleurs frustrant d'exister uniquement à travers sa plastique... Nous pouvons réfléchir à nos qualités et

à nos compétences. Elles sont importantes et nous aident à nous définir», conseille Catherine Moulin Roh. Pour faire la paix avec son corps, nous pouvons tous essayer de remettre le plaisir au centre et de prendre soin de nous. Nous pouvons nous entourer de gens que nous aimons et qui nous font du bien. Nous pouvons aussi prendre du plaisir à table, à cuisiner des plats qui nous plaisent. «Je conseille aussi de trouver une activité physique qui nous convient. Il ne faut pas forcément insister avec un sport qui ne nous parle pas», note Isabelle Carrard.

Sachez enfin que les personnes ayant une image corporelle positive présentent une meilleure estime d'elles-mêmes, s'acceptent mieux et affichent une attitude plus saine vis-à-vis de la nourriture, des repas et de l'activité physique. Pour améliorer notre image corporelle, nous pouvons aussi prendre du recul par rapport aux images véhiculées dans les médias. «Elles sont rarement représentatives. C'est à nous de remettre le curseur sur quelque chose de plus réaliste», conclut Catherine Moulin Roh.

EN BREF

FORUM

Santé et précarité, regards croisés

Lorsque les fins de mois sont difficiles, la vie peut parfois sembler compliquée. La personne doit calculer chaque centime. Parfois, elle renonce à se soigner, faute de moyens. La précarité peut avoir des répercussions sur la santé. Un forum propose d'aborder cette thématique les 15 et 16 novembre prochains au Domaine des Sources & Casino de Saxon (de 8 h 30 à 16 h 30). Des personnes s'exprimeront sur leur parcours de vie. Des intervenant-e-s des milieux politiques, de l'administration publique, des entreprises, des travailleurs du domaine médical et social échangeront sur les défis



et possibilités liés à la précarité. L'objectif de la rencontre est d'échanger, de partager, mais aussi de formuler des propositions pour faire évoluer la situation. Plus d'infos: www.hopitalduvalais.ch/fr/patients/pole-patient/save-the-date-forum-patients.html

GRIPPE

Le vaccin est disponible

Le vaccin contre la grippe est actuellement disponible. Il est recommandé aux personnes souffrant de maladies chroniques, aux séniors, aux femmes enceintes et aux bébés nés prématurément, ainsi qu'à leur entourage. Il est aussi recommandé au personnel soignant. La grippe n'est pas une affection bénigne. Elle peut entraîner des complications nécessitant une hospitalisation. Plus d'infos: www.kollegium.ch/fr/prevention/vaccination-grippe ou sous www.vaccinationenpharmacie.ch

PUBLICITÉ

La beauté se vend mieux que la laideur

«La laideur se vend mal, comme le disait Raymond Loewy. Dans les sciences cognitives, certains travaux ont clairement démontré que les gens préfèrent inconsciemment des hommes ou des femmes jeunes et minces plutôt que des personnes plus âgées ou des personnes obèses», explique le Dr Julien Intartaglia, professeur de marketing et de publicité à la Haute école de gestion Arc à Neuchâtel. Le travail publicitaire consiste donc à embellir la réalité pour vendre un

produit ou une marque. «Tout l'enjeu tend à séduire les clients potentiels mais sans raconter n'importe quoi sous peine de voir le public décrocher», continue-t-il. Certaines marques jouent avec l'insatisfaction corporelle. «Elles partent de l'insécurité, de l'angoisse d'une personne pour vendre un produit qui pourra apaiser leurs souffrances», note le Dr Julien Intartaglia. C'est donc essentiel de prendre conscience de cette réalité et d'avoir un regard critique sur la publicité.