

METTRE EN PRATIQUE LES GRANDES THÉMATIQUES

Alimentation, image du corps et activité physique

Relier l'éducation à l'alimentation et au goût avec l'activité physique et l'image du corps

Cette articulation dans un cadre pédagogique et éducatif permet de :

- **sensibiliser** les enfants à l'**acceptation** de la **diversité corporelle** ;
- **développer** la **capacité** des jeunes à **analyser** la **pression sociale** à laquelle ils sont soumis en matière d'image des corps ;
- **permettre** aux jeunes de **réfléchir à leur rapport au corps** : à eux-mêmes (l'acceptation), aux autres et à la société ;
- **sensibiliser** les enfants aux **bienfaits** pour la santé de l'**activité physique** et aux risques liés aux comportements sédentaires ;
- **permettre** aux jeunes de **s'approprier** (connaître/citer) les **recommandations** sur l'activité physique et la sédentarité ;
- **développer** la capacité des jeunes à **analyser leur propre niveau de pratique de l'activité physique** et de sédentarité et proposer des pistes d'amélioration.

De l'image du corps à l'image de soi : promouvoir une image positive du corps

Le psychanalyste Paul Schilder (1886-1940) est l'un des premiers à avoir exploité l'idée d'une **conscience du corps propre** et à avoir discuté ses **fondements physiologiques**. Marc Jeannerod (1935-2011), neurophysiologiste explique que **l'image du corps est la représentation qu'un sujet a de lui-même**. Cette représentation est le **reflet des sensations et des expériences vécues** et **s'articule au processus de construction identitaire**.

Les enfants et les adolescents construisent leur **image corporelle** depuis leur naissance. Leurs découvertes et les informations délivrées par l'environnement dans lequel ils grandissent interviennent dans cette construction.

Les représentations du corps véhiculées par les médias et associées à un discours sur l'esthétisme corporel peuvent infléchir cette construction identitaire. La large diffusion d'images de corps minces participe à l'internalisation d'un idéal du corps mince dès l'enfance. Elle peut renforcer la **difficulté à accepter les différences corporelles**. Observé principalement chez les filles et les femmes, celui-ci se développe chez les garçons et les hommes, pour lesquels l'idéal du corps n'est pas seulement mince, mais aussi musclé. Cette exposition est aussi importante dans les médias dits « traditionnels » (magazines, télévision, etc.) que pour les médias en ligne, et plus particulièrement les **réseaux sociaux**, plus plébiscités par les adolescents.

Les effets de cette exposition peuvent être de deux types :

- d'une part, l'**insatisfaction corporelle** chez les individus conduit à des modifications des comportements alimentaires, allant du suivi de régimes à répétition jusqu'aux troubles du comportement alimentaire (boulimie et anorexie mentale) ;
- d'autre part, la **perception de la minceur comme norme** dans la société renforce les stéréotypes associés à l'obésité et sa discrimination. En effet, la stigmatisation des personnes en situation d'obésité est très présente dans la société. Dans les médias, elle s'accompagne de représentations des corps obèses de façon exagérée ou dégradante.

Promouvoir une activité physique quotidienne

Dans un même temps, **seuls 28 % des garçons et 18 % des filles de 6-17 ans** atteignaient les recommandations de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) en matière d'**activité physique** en 2015, selon l'[étude Esteban](#) conduite par Santé publique France. Concernant l'**usage des écrans et du numérique**, une [sensibilisation de tous les acteurs](#) de la communauté éducative est nécessaire puisque le **temps d'écran**, en 2015, était d'au moins trois heures par jour pour près de la moitié des enfants de 6-10 ans et il concernait 71 % des filles et 87 % des garçons chez les 15-17 ans. L'usage des écrans peut être une cause de **sédentarité**. Pourtant, les **bénéfices pour la santé** de la pratique régulière d'une activité physique sont avérés, quels que soient l'âge et le sexe.

Augmenter la pratique d'activité physique et limiter les comportements sédentaires des jeunes constituent des enjeux majeurs de santé publique. L'objectif des recommandations de santé publique est de permettre l'adoption d'un mode de vie actif dès le plus jeune âge, dans un environnement favorable à la pratique. Pour les enfants et adolescents âgés de 6 à 17 ans, il est recommandé de faire au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée. C'est dans cet objectif que [la pratique d'une activité physique quotidienne va être renforcée dans les écoles primaires](#), dès la rentrée 2020. S'agissant de la **sédentarité**, il est recommandé de :

- limiter la durée quotidienne totale des activités sédentaires en période d'éveil ;
- limiter la durée de chaque activité sédentaire, pour ne pas dépasser une heure en continu pour les moins de 5 ans et deux heures pour les 6-17 ans.

L'éducation à l'alimentation et au goût vise notamment à faire bénéficier aux enfants et aux adolescents d'apports nutritionnels adéquats et d'une alimentation variée et équilibrée. La nutrition intègre l'alimentation et l'éducation physique, comme définie dans le [PNNS 4](#). Les actions conjointes dans les domaines de l'éducation à l'alimentation et au goût, l'éducation à la sexualité, le développement des [compétences psychosociales](#) et la pratique d'activités physiques permettront aux enfants et aux adolescents d'avoir une meilleure estime de soi et de construire leur image corporelle sereinement sans complexe. En effet, il ne s'agit pas de vivre ces recommandations comme une énième injonction ni comme des préconisations hygiénistes, mais de les penser comme moyens d'atteindre un état de complet bien-être, c'est-à-dire d'être en bonne santé, au sens de l'OMS : « **La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité** » dans le [préambule à la Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé](#), tel qu'adopté par la Conférence internationale sur la Santé, New York, 19 juin -22 juillet 1946; signé le 22 juillet 1946 par les représentants de 61 États. (Actes officiels de l'Organisation mondiale de la Santé, n°. 2, p. 100) et entré en vigueur le 7 avril 1948.

Pour aller plus loin

- Équipe de surveillance et d'épidémiologie nutritionnelle (Esen)

[Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition](#) (Esteban) 2014-2016. Volet nutrition. Chapitre Activité physique et sédentarité. Saint-Maurice : Santé publique France, 2017. 58 p.



- Anses - Rapport d'expertise collective - [Actualisation des repères du PNNS - Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité](#), février 2016.