DÉVELOPPER UNE RELATION SAINE AVEC LA NOURRITURE ET L'IMAGE CORPORELLE

8e à 12e années
Les arts langagiers et l'éducation physique et de la santé

Objectif de la leçon :

Dès leur plus jeune âge, les adolescents sont bombardés de messages médiatiques sur l'image corporelle idéale et le régime. La culture du régime est toxique pour tous les genres et renforce des attentes irréalistes qui peuvent entraîner des problèmes d'image corporelle et des troubles alimentaires. Il est important pour tous les jeunes de développer une relation saine et équilibrée avec la nourriture. Dans cette leçon, les élèves apprendront à manger de manière consciente et discuteront de l'alimentation équilibrée par opposition à l'alimentation restrictive. Ils feront ensuite le lien entre ce concept et l'image corporelle dans les médias et la santé mentale. La dernière activité pour les élèves consistera à trouver un média, puis à analyser les messages qu'il transmet aux jeunes, son effet sur la santé mentale et la manière de repérer les exemples négatifs d'image corporelle dans les médias.

Les compétences du programme :

L'éducation physique et de la santé

- Élaborer des stratégies pour promouvoir des choix alimentaires sains dans différents contextes (8e année)
- Proposer des choix sains qui favorisent la santé et le bien-être tout au long de la vie (9e année)
- Identifier les facteurs qui influencent les messages sur la santé provenant de diverses sources et analyser leur influence sur le comportement (8e/9e année)

Après la 9e année, l'éducation physique et de la santé devient une matière élective. Cependant, ce plan de cours peut toujours être utilisé dans les classes de 10e à 12e années.

Les arts langagiers en anglais

- Réfléchir de manière critique, créative et réfléchie pour explorer des idées dans, entre et au-delà des textes (8e/9e année)
- Établir des liens personnels significatifs entre soi-même, le texte et le monde (8e/9e année)

Les principes d'apprentissage des Premier Peuples :

- L'apprentissage nécessite l'exploration de l'identité de soi
- L'apprentissage implique de reconnaître les conséquences de ses actes

DÉVELOPPER UNE RELATION SAINE AVEC LA NOURRITURE ET L'IMAGE CORPORELLE

8e à 12e années
Les arts langagiers et l'éducation physique et de la santé

Vidéo

« Les réseaux sociaux et la crise de l'image corporelle - La commission des femmes et de l'égalité de la Chambre des communes

Parlement britannique. (17 mai 2021). *Les réseaux sociaux et la crise de l'image corporelle | La commission des femmes et de l'égalité de la Chambre des communes* [Vidéo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=bqmkqM8Imgg

Questions directrices :

- Quels sont quelques exemples de représentation de l'image corporelle dans les médias ?
- Comment l'image corporelle influence-t-elle notre santé mentale ?
- Quel est le lien entre l'image corporelle et notre relation à la nourriture ?
- Quelle est la différence entre manger sainement et suivre un régime ?
- Quel est le lien entre l'alimentation et la santé mentale ?

Note: *Ce plan de cours utilise une vidéo en anglais qui peut être traduite pour les participants français. Pour assurer la continuité de la langue dans le déroulement de la leçon, veuillez mettre à jour les paramètres de votre vidéo YouTube afin d'afficher les sous- titres en français. Marche à suivre pour activer les sous-titres en français :*
1.Activer les sous-titres
2.Dans les paramètres, mettre la traduction automatique de l'anglais vers le français

DÉVELOPPER UNE RELATION SAINE AVEC LA NOURRITURE ET L'IMAGE CORPORELLE

Plan de leçon étape par étape

1) Avant de montrer la vidéo ci-dessous aux élèves, demandez-leur pourquoi, selon eux, il est souvent plus facile de se juger et de se critiquer que de trouver ce que l'on aime.

2)Montrez cette vidéo sur « Les réseaux sociaux et la crise de l'image corporelle ».

3) Mettez la vidéo en pause et utilisez les questions guides pour susciter la discussion.

4) Discutez des objectifs pédagogiques de cette leçon avec votre classe. Demandez-leur quelles stratégies ils peuvent utiliser pour faire des choix sains. Partagez ceci avec vos élèves : la différence entre manger sainement et suivre un régime réside dans l'objectif qui les sous-tend. Nous mangeons sainement ou de manière équilibrée pour prendre soin de notre santé mentale et physique. Nous suivons un régime afin d'atteindre un objectif qui modifie notre corps. Par exemple, nous suivons un régime pour perdre du poids ou pour avoir une certaine apparence.

5)Demandez aux élèves d'écrire ce qu'ils considèrent comme le mode d'alimentation le plus sain pour leur santé mentale et physique. Laissez-les partager leurs idées. Ensuite, expliquez-leur que manger sainement signifie faire de son mieux, mais qu'il n'y a pas de mal à se faire plaisir de temps en temps. Si nous limitons notre alimentation de manière extrêmes, cela peut entraîner à des problèmes d'image corporelle et à des troubles alimentaires.

6) La conclusion de la leçon : Pourquoi l'image corporelle est-elle si étroitement liée à la relation des adolescents avec la nourriture ? La représentation médiatique de corps parfaits et les publicités incessantes pour les nouveaux régimes à la mode montrent aux adolescents qu'ils doivent changer leur corps. Ces jeunes sont amenés à croire qu'ils doivent suivre un régime pour atteindre une certaine image corporelle. Cela peut entraîner des problèmes de santé mentale, incluant des troubles alimentaires.

Note: *Ce plan de cours utilise une vidéo en anglais qui peut être traduite pour les participants français. Pour assurer la continuité de la langue dans le déroulement de la leçon, veuillez mettre à jour les paramètres de votre vidéo YouTube afin d'afficher les sous- titres en français. Marche à suivre pour activer les sous-titres en français :*
1.Activer les sous-titres
2.Dans les paramètres, mettre la traduction automatique de l'anglais vers le français

DÉVELOPPER UNE RELATION SAINE AVEC LA NOURRITURE ET L'IMAGE CORPORELLE

Plan de cours étape par étape

7) Activité de suivi : Les élèves trouveront dans les médias une représentation qui renforce les problèmes liés à l'image corporelle. (Voir les exemples ci-dessous.) Il peut s'agir d'une photo, d'une vidéo, d'une publicité, d'un magazine, etc. Ils rédigeront ensuite un court essai de 500 mots, dans lequel ils analyseront cette représentation et répondront aux questions suivantes :

- **Quel message est transmis?**
- **Quel est son objectif ?**
  - **En quoi cette représentation est-elle dangereuse ?**
- **Quel est son lien avec l'image corporelle et le rapport à la nourriture ?**
- **Est-elle réaliste et pourquoi ?**

Ressources supplémentaires pour les élèves : Teen Talk Body Image
Exemples de médias qui renforcent les problèmes liés à l'image corporelle :





Translation: Image with Katy Perry

L'amour.
Sans poignées.
"Je fourre les popchips dans mes babines. Heureuse qu'ils ne se retrouvent point au popotin."
Katy Perry

Ça éclate!
Jamais fatigué!

Note: *Ce plan de cours utilise une vidéo en anglais qui peut être traduite pour les participants français. Pour assurer la continuité de la langue dans le déroulement de la leçon, veuillez mettre à jour les paramètres de votre vidéo YouTube afin d'afficher les sous- titres en français. Marche à suivre pour activer les sous-titres en français :*
1.Activer les sous-titres
2.Dans les paramètres, mettre la traduction automatique de l'anglais vers le français