



A&A – rencontre des partenaires

Septembre 2019

Selon les études récentes, on constate deux tendances chez les jeunes entre 11 et 17 ans en matière d'image corporelle :



- Les filles se trouvent trop grosses ou trop maigres
- Les garçons ne se trouvent pas assez musclés.

Dans les deux cas les jeunes sont insatisfaits de leur corps. Cela les mène potentiellement à porter une attention excessive à leur corps pouvant conduire, parfois, à des comportements dangereux pour leur santé.

Préoccupation excessive du corps / du poids

Peut favoriser

des comportements nuisibles à leur santé
qui peuvent avoir de **graves**
répercussions sur leur bien-être



Mohnke &
Warschburger 2011;
Raevuori et al. 2006

**L'insatisfaction corporelle ne mène pas à
l'adoption de saines habitudes de vie,
bien au contraire; elle y fait obstacle.**

- Objectifs de la journée - contexte

- PAC : de la lutte exclusive contre le surpoids à une prise en compte de l'image corporelle

- Qu'est que l'image corporelle positive?
Pourquoi on s'en préoccupe?
- Est-ce en contradiction avec la prévention du surpoids?

- Quelles sont les initiatives en cours au niveau national et cantonal?





OBJECTIFS DE LA JOURNÉE - CONTEXTE



PAC A&A

Plan d'action cantonal Alimentation & Activité physique



- Promouvoir un cadre de vie favorable à une alimentation équilibrée et suffisamment d'activité physique et image corporelle positive
- Permettre le partage d'information, de connaissances et la mise en réseau des acteurs

Vidéo PAC – 3min32

- <https://www.youtube.com/watch?v=ZaXqDlDw2TQ&t=30s>



PAC

Une réponse à :

- l'augmentation du surpoids et de l'obésité
- l'augmentation de la sédentarité

Existe depuis 2006





Le Service de la santé publique et le Service de l'enseignement
obligatoire du canton de Neuchâtel présentent le:

PROGRAMME D'ACTION CANTONAL
ALIMENTATION & ACTIVITÉ PHYSIQUE

2016-2019



- Youplà bouge
- Tina & Toni +
- A pied c'est mieux
- Fourchette verte
- Femmes-TISCH
- Soutien Récif
- IdéeSport
- Septembre le mois qui bouge
- Préparation à la naissance
- Etc.



PAC : DE LA LUTTE EXCLUSIVE CONTRE LE SURPOIDS À UNE PRISE EN COMPTE DU HBI

Quelques éléments chiffrés - MonAM

**Système de monitoring suisse des
Addictions et des Maladies
non transmissibles**

<https://www.obsan.admin.ch/fr/MonAM>





MonAM

- Activité physique 6-16 ans: différence filles garçons
- Proportion qui remplit les recommandations: différence filles garçons
- <https://www.obsan.admin.ch/fr/indicateurs/MonAM/activite-physique-age-6-16>

MonAM

- Surpoids et obésité
- <https://www.obsan.admin.ch/fr/indicateurs/MonAM/surpoids-et-obesite-age-15>





Every fifth child is overweight.

One in three girls and one in five children are overweight, and the figures are rising. It can be done to achieve a healthy body weight with regular exercise, and time for and together. Taking action early on has proven especially effective with children and adolescents, who are not severely overweight. Changing life can change it too. promozionesalute.ch

Objectifs 2016

1. *D'ici 2008, 90% de la population connaît les éléments principaux composant une alimentation saine et équilibrée, adaptée à la dépense énergétique liée à l'activité*
2. *D'ici 2010, toutes les cuisines collectives (cantines et institutions) offrent une alimentation qui correspond aux critères énumérés ci-dessus.*
3. *D'ici 2008, 95% de la population connaît les bénéfices d'une activité physique régulière.*
4. *D'ici 2008, un réseau cantonal sensible à ces objectifs est créé et œuvre en faveur de la santé.*



Objectifs 2021...

1. Durant la période 2021-2024, le canton promeut activement **des environnements favorables** à la promotion de la santé pour toute la population du canton
2. Durant la période 2021-2024, le canton promeut activement **des conditions cadres et structurelles favorables** à la promotion de la santé de toute la population
3. Durant la période 2021-2024, le canton **met à disposition des offres de conseil relatives à la promotion de la santé** pour la population
4. Durant la période 2021-2024, le canton met en œuvre **un programme de sensibilisation** et de **formation continue** à destination des multiplicateurs du canton
5. Durant la période 2021-2024, le canton **sensibilise**, par des mesures efficaces, **la population** à la promotion de la santé et favorise ses compétences et ressources matière de santé



Nouveau PAC dès 2021

- Les 4 «modules» seront repris en un concept global
- Continuité

Renforcement:

- Adolescents
- Mesures transversales
- Mesures structurelles



Un changement de perception

Le problématique du surpoids reste d'actualité, mais...

Est abordée de manière beaucoup plus nuancée

- Ressources et compétences de vie
- Environnements de vie favorables
- Santé psychique
- Image corporelle positive!!!!



Difficile de rallier les jeunes à l'idée d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique seule...

mais

plus facile si ces derniers sont associés à l'image corporelle



Chaque semaine, ils sont exposés à près de **2000 à 5000 images de corps idéalisés** qui ont été manipulés numériquement, notamment dans les médias sociaux / par des influenceuses et influenceurs.



LE TEMPS SE CONNECTER SERVICES S'ABONNER

RUBRIQUES - EN CONTINU BLOGS VIDÉOS MULTIMÉDIA - **T MAGAZINE** RECHERCHER Q

Accueil > Société > Peut-on en finir avec le mythe de «la bombe de la plage», SVP?



PRESSE-CITRON

Peut-on en finir avec le mythe de «la bombe de la plage», SVP?

3 minutes de lecture

Célia Héron
Publié samedi 6 juillet 2019 à 16:24, modifié jeudi 11 juillet 2019 à 14:37

CHRONIQUE. Chaque semaine de l'été, notre chroniqueuse passe en revue le meilleur du pire de la presse féminine estivale. Aujourd'hui, les improbables conseils des rédactions pour se hisser au rang de «bombe de la plage»

PUBLICITÉ

Partager Tweeter Partager

Préoccupation excessive du corps / du poids

Peut favoriser

des comportements nuisibles à leur santé
qui peuvent avoir de **graves**
répercussions sur leur bien-être

**L'insatisfaction corporelle ne mène pas à
l'adoption de saines habitudes de vie,
bien au contraire; elle y fait obstacle.**

Mohnke &
Warschburger 2011;
Raevuori et al. 2006



L'image corporelle positive ne s'oppose pas à une alimentation équilibrée et à une activité physique suffisante

Elle en est une condition préalable.

Une image corporelle positive contribue à une relation saine à son propre corps et est une condition pour que les jeunes adoptent des comportements bons pour la santé





QUELLES SONT LES INITIATIVES EN COURS AU NIVEAU NATIONAL ET CANTONAL?

Au niveau national

Stratégie MNT



«Les enfants et les adolescents ont une activité physique suffisante, une alimentation équilibrée et une image corporelle saine»

Axe: Promotion de la santé -délégué à Promotion santé suisse

Font de HBI une nouvelle priorité de leurs activités

- Bases scientifiques
- Colloques
- Soutien de projets



www.ne.ch/promotionsante

- Développer la prévention des maladies et la promotion de la santé
- Favoriser la responsabilité multisectorielle (l'implication de tous les secteurs)
- Favoriser le développement de partenariats et la coordination

Au niveau cantonal

Participation au programme
intercantional **#MoiCMoi**

Trois axes:

- Scolaire (JU-VS)
- Extra-scolaire (FR-GE)
- Médias et société (NE-VD)



#MoiCMoi scolaire

- Formation continue des enseignants
- Outils pédagogiques
- Coaching durable – projets d'établissements



Neuchâtel:

- Formation de base dans catalogue HEP BEJUNE
- Formation des infirmières scolaires JU-NE
- Coaching et projets d'établissements = en discussion

#MoiCMoi médias et société



- Jeunes
- Médias
- Publicité
- Fitness, esthétique, etc.