



Le Centre de santé communautaire du Grand Sudbury et la santé mentale



Saviez-vous que :

- 95 % des personnes qui perdent du poids en suivant un régime le reprennent après 5 ans
- 90 % des femmes et 70 % des hommes n'aiment pas leur corps.

La santé à tous les poids — l'alimentation intuitive

Le Centre de santé communautaire du Grand Sudbury a adopté l'approche de "la santé à tous les poids" depuis maintenant plusieurs années dans le but d'encourager l'inclusivité en lien avec le poids. Cette approche décourage les régimes souvent suivis à répétition dans le but de contrôler le poids, car ceux-ci peuvent avoir des effets négatifs sur la santé physique et mentale des individus et sont un facteur de risque pour le développement des troubles alimentaires. "La santé à tous les poids" est une approche qui encourage, entre autres, le respect et l'acceptation de la diversité corporelle, la pratique régulière d'activité physique agréable dans le but d'améliorer la qualité de vie et le bien-être ainsi qu'une alimentation saine et flexible, basée sur la faim et la satiété.

Une manière concrète d'adopter l'approche de La santé à tous les poids serait d'explorer un à un les 10 principes de l'alimentation intuitive. L'alimentation intuitive est une approche globale et bienveillante qui a comme objectif d'améliorer sa relation avec la nourriture et avec son corps.

- 1. Rejeter la culture des régimes. La culture des régimes opprime la diversité corporelle.
- 2. Honorer sa faim. Manger à sa faim; apprendre à reconnaître ses signes de satiété.

- 3. Faire la paix avec les aliments. Aucun aliment n'est interdit; tout en modération.
- 4. Cesser de catégoriser les aliments. Les aliments ne sont ni bons ni mauvais.
- 5. Découvrir le plaisir de manger. C'est bon manger; découvrir la nourriture avec tous les sens.
- 6. Considérer sa sensation de rassasiement. Reconnaître les signes qui nous amènent à terminer notre repas.
- 7. Vivre ses émotions avec bienveillance. Apprendre à identifier les émotions qui nous mènent à manger et envisager différents moyens de les satisfaire.
- 8. Respecter son corps. Le poids ne détermine pas la valeur d'une personne.
- 9. Ressentir les bienfaits de l'activité physique. Reconnaître les autres bienfaits de l'activité physique, autre que la perte de poids.
- 10. Honorer sa santé et ses papilles gustatives. Il n'est pas nécessaire d'avoir une alimentation « parfaite » pour rester en santé.

Pour lire l'article au complet, visitez l'onglet de ressources en santé mentale sur le site Web du Centre de santé communautaire du Grand Sudbury.

Facteurs qui influencent le poids

On entend souvent que si une personne a un poids élevé, c'est parce qu'elle manque de volonté, qu'elle mange trop ou mal ou qu'elle ne fait pas assez d'activité physique. Pourtant, plusieurs facteurs hors du contrôle individuel peuvent influencer le poids incluant :

Les facteurs biologiques et génétiques : (âge et sexe, origine ethnique, hormones et métabolisme, hérédité, maladies et médicaments, etc.)

L'environnement socioculturel et milieu de vie : (culture de la minceur, statut socioéconomique, pression sociale, préjugés et stigmatisation à l'égard du poids, dynamique familiale, préoccupation à l'égard du poids des parents, etc.)

Les caractéristiques psychologiques : (estime et affirmation de soi, capacité à réguler ses émotions, gestion du stress, troubles mentaux et alimentaires (p. ex. anxiété, dépression), etc.)

Comportements et habitudes alimentaires : (pratique d'activités physiques, sommeil, tabagisme, etc.)

Rétablissons les faits : Le poids n'est pas une question de volonté, et ne se réduit pas à la formule : « mange moins et bouge plus ».

Vers l'inclusion de la diversité corporelle

Pour prévenir la grossophobie, il importe de déconstruire les préjugés liés au poids et de mettre en place des milieux de vie bienveillants et inclusifs à l'égard du poids.

Que faire ? Voici quelques exemples de gestes ou paroles à éviter :

- Commenter l'apparence et le poids.
- Tolérer ou banaliser les moqueries à l'égard du poids ou de l'apparence.
- Associer l'alimentation et l'activité physique avec le contrôle du poids.
- Lier systématiquement le poids et la santé.

- Insister sur le fait que « le poids se maîtrise ou l'obésité se prévient par l'alimentation et l'activité physique ».

- Croire qu'il y a de « bons » et de « mauvais » aliments ou il y a des aliments que l'on « devrait » ou que l'on « ne devrait pas » manger. Cataloguer ainsi les aliments contribue à renforcer les stéréotypes.

À l'aide de petits et grands gestes, contribuons au développement d'une image corporelle positive et réduisons la stigmatisation à l'égard du poids !

Favoriser le développement d'une image corporelle positive

L'image corporelle positive est un élément incontournable pour vivre en santé, assurer son bien-être et développer une relation saine avec les aliments et l'activité physique.

Voici quelques suggestions :

- Appréciez tout ce que votre corps peut faire : marcher, danser, respirer, rire, rêver, etc.
- Rappelez-vous que la « vraie beauté » n'est pas physique; c'est un état d'esprit, non un état de votre corps.
- Voyez-vous comme vous voulez que les autres vous voient — comme une personne entière.
- Entourez-vous de gens positifs.
- Faites taire ces voix dans votre tête qui vous disent que votre corps n'est pas « correct »; rebâissez-vous à l'aide de brèves affirmations positives.
- Portez des vêtements confortables qui font en sorte que vous vous sentez bien dans votre peau.
- Devenez un observateur critique des messages sociaux et des médias.
- Souvenez-vous que l'alimentation est une question d'équilibre, de variété et de fréquence. Tous les aliments ont leur place dans une saine alimentation.

Abolir la grossophobie

La grossophobie ou le « fat shaming », c'est faire preuve de discrimination par rapport au poids. Les préjugés liés au poids sont un ensemble d'attitudes négatives, de croyances, et de jugements qui dénigrent des personnes à cause de leur poids, de la forme de leur corps et de leur apparence.

Les conséquences des préjugés liés au poids sont multiples et dangereuses sur plusieurs plans :

Plan physique

- éviter l'activité physique
- développer de mauvaises habitudes alimentaires
- éviter de consulter un professionnel de la santé
- mener à la consommation d'alcool et de drogue

Plan social

- être victime d'intimidation et d'harcèlement
- être mal à l'aise dans les foules
- souffrir d'isolement

Plan psychologique et émotionnel

- souffrir de stress accru, souffrir de dépression, d'anxiété, de maladies mentales
- avoir des pensées suicidaires
- avoir une mauvaise image corporelle et une faible estime de soi

Toute l'information est adaptée des sources suivantes :

https://www.myhealthunit.ca/en/health-topics/resources/Healthy-eating/AODA-ODPH-Addressing-Weight-Bias_Fact-Sheet-FR.pdf

<https://tqsa.ca/article/grossophobie-et-image-corporelle-s-outiller-pour-mieux-intervenir>


<https://equilibre.ca/est-ce-que-toutes-les-personnes-grosses-sont-en-mauvaise-sante/>

<https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/gravel-le-matin/segments/entrevue/114417/insatisfaction-corporelle-poids-silhouette-stephania-leonard->

<https://www.bodysense.ca/sites/default/files/content/docs/pdf/neda-10stepspositivebodyimage-f.pdf>

<https://equilibre.ca/produit/5-pistes-daction-pour-favoriser-une-image-corporelle-positive-guide-a-lintention-des-enseignant-e-s-education-physique-et-a-la-sante-du-primaire-et-du-secondaire/>

Le CSCGS est ouvert du lundi au vendredi de 8 h 30 à midi et de 13 h à 16 h

Ressources : santesudbury.ca/ressources-en-sante-mentale/  @cscgrandsudbury

Sudbury

705-670-2274 (Réception)
705-670-2166 (Communautaire)

Chelmsford

705-855-1513 (Réception)
705-855-8084 (Communautaire)

Vallée-Est

705-969-5560 (Réception)
705-969-6051 (Communautaire)