



SURVOL DE LA PRÉVENTION DE L'ALIMENTATION CHAOTIQUE

Comment les écoles peuvent-elles aider?

MESSAGE D'EATING DISORDERS ONTARIO (EDO):



Jusqu'à récemment, l'alimentation chaotique ne recevait pas toujours autant d'attention et n'était pas aussi reconnue que d'autres problèmes de santé mentale. En 2021, EDO a contribué à en faire connaître la prévalence, en révélant qu'environ 46 % des jeunes de la 7^e à la 12^e année en Ontario entretiennent des préoccupations à l'égard de la nourriture, du poids et de l'image corporelle, lesquels sont des précurseurs connus de l'alimentation chaotique (SCDSEO, 2022).

QU'EST-CE QUE L'ALIMENTATION CHAOTIQUE?

Il peut être difficile de remarquer les comportements liés à l'alimentation chaotique chez une personne, car ils sont souvent normalisés dans notre société. Il existe certains signes auxquels porter attention, notamment lorsque la personne :

- manifeste du mécontentement à l'égard de son apparence;
- suit des régimes pour perdre du poids;
- modifie ses habitudes alimentaires (p. ex., renonce à certains groupes alimentaires);
- saute des repas;
- évite les activités sociales;
- pratique des activités physiques très intenses;
- s'entraîne exclusivement pour brûler des calories ou raffermir ses muscles;
- suit des comptes axés sur la perte de poids ou la culture des régimes alimentaires sur les réseaux sociaux.



POURQUOI L'ALIMENTATION CHAOTIQUE EST-ELLE PRÉOCCUPANTE?



L'alimentation chaotique est dangereuse, en particulier pour les enfants et les jeunes, qui ont besoin d'une plus grande quantité d'énergie que les adultes pour nourrir leur corps en pleine croissance. L'alimentation chaotique et les régimes amaigrissants peuvent entraîner les problèmes suivants :

- Difficulté à se concentrer
- Changements d'humeur
- Retrait des passe-temps ou des activités normales
- Problèmes relationnels
- Interruptions de la croissance
- Altération du développement des os

POURQUOI LES ENFANTS ET LES JEUNES SONT-ILS VULNÉRABLES À L'ALIMENTATION CHAOTIQUE?

- Les images et messages qui présentent des idéaux liés à l'apparence irréalistes sont omniprésents dans la société. Les enfants et les jeunes peuvent ressentir de la pression pour se conformer aux idéaux liés à l'apparence, laquelle peut parfois les inciter à modifier leur propre apparence, leur poids ou leur forme corporelle.
- Les médias sociaux amplifient la pression pour se conformer à ces idéaux, car l'exposition aux médias sociaux est associée à une hausse des comparaisons fondées sur l'apparence.
- L'intimidation liée au poids provenant des pairs, de membres de la famille ou d'autres adultes peut avoir une influence négative sur la confiance et le bien-être mental d'un enfant.
- Lorsque des jeunes considèrent que leur apparence est le principal indicateur de leur valeur, il arrive souvent qu'ils sentent le besoin de modifier leur poids ou leur forme corporelle pour se conformer aux idéaux liés à l'apparence véhiculés dans la société.
- Les enfants et les jeunes sont impressionnables, écoutent tout ce que nous disons, et souhaitent être acceptés par leurs pairs et les adultes qui leur servent de modèles. Ce que disent les adultes qui les entourent a un impact.



Comment les adultes bienveillants peuvent-ils aider?

LA PRÉVENTION COMMENCE AVEC NOUS

- Lorsqu'un adulte parle de son propre poids, de sa forme ou de ses habitudes alimentaires, les enfants et les jeunes peuvent internaliser ses propos (p. ex., « J'ai entendu mon entraîneuse dire qu'elle songeait à suivre un régime. Je devrais peut-être le faire moi aussi. »). Consultez [cet article](#) (en anglais seulement) sur la façon dont la critique de nos propres corps peut influencer négativement l'image corporelle des enfants (Conason, 2018).
- La prévention commence lorsque les adultes réfléchissent à leurs propres conceptions à propos de la nourriture et de l'image corporelle. Posez-vous les questions suivantes :
 - Est-ce que je dis souvent que je suis au régime ou que je veux suivre un régime?
 - Est-ce que j'exprime de la culpabilité à haute voix lorsque je mange certains aliments?
 - Est-ce que je fais des commentaires sur le poids et l'apparence d'autres personnes? Est-ce que j'interviens quand j'entends les autres faire ce type de commentaires?
- Bon nombre de nos conversations normatives sur la nourriture ou le poids peuvent causer des préjudices involontaires aux enfants et aux jeunes. Consultez [cet article](#) (en anglais seulement) sur la façon de parler (ou pas) de poids aux enfants (Holcombe, 2022).



COMMENT LES ADULTES DEVRAIENT DONNER L'EXEMPLE :

- Choisissez avec soin les termes que vous utilisez pour parler de nourriture.
 - Évitez de catégoriser les aliments comme étant « bons » ou « mauvais », « sains » ou « malsains ».
 - Évitez les leçons ou les activités pour lesquelles il faut compter les calories.
 - Évitez de faire des commentaires sur le contenu des boîtes à dîner des élèves.
- Donnez l'exemple en parlant positivement des corps et en adoptant des habitudes alimentaires favorables à la santé dans le cadre de votre enseignement et de vos conversations que les élèves pourraient entendre.
- Célébrez la diversité corporelle et faites preuve de respect à l'égard des différences individuelles concernant la taille et la forme corporelles.
- Intervenez activement face à l'intimidation et aux taquineries fondées sur le poids.
- Prévoyez le temps et l'espace nécessaires pour que les élèves puissent manger lorsqu'ils ont des activités, des projets ou des sports pendant l'heure du repas.



Comment les éducateurs peuvent-ils aider?

PROMOUVOIR LA SANTÉ MENTALE ET LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES



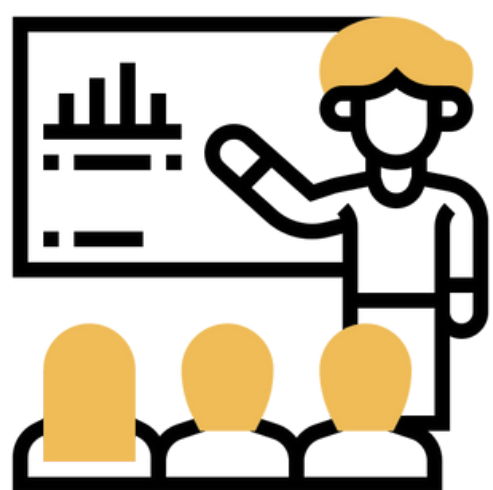
- La promotion de la santé mentale et du bien-être est essentielle pour prévenir les préoccupations liées à l'alimentation et à l'image corporelle.
- L'organisme Santé mentale en milieu scolaire Ontario a mis au point des ressources gratuites pour la salle de classe sur la santé mentale au quotidien, qui sont conçues pour soutenir les éducateurs (de la maternelle à la 12^e année) en offrant un répertoire de pratiques quotidiennes favorables à la santé mentale de grande qualité qui peuvent être intégrées facilement à une routine en classe. [Ressource pour la salle de classe sur la santé mentale au quotidien](#)

ACCUEILLIR L'ENFANT DANS SA TOTALITÉ EN CLASSE

- Les éducateurs sont des influenceurs adultes essentiels qui peuvent aider à créer un milieu scolaire bienveillant. En tenant compte des autres facteurs de stress auxquels font face les élèves des groupes marginalisés, et en créant un milieu axé sur le soutien affectif, favorable à l'affirmation identitaire et sensible à la culture, nous pouvons réduire les obstacles à l'apprentissage et favoriser un fort sentiment d'appartenance à la communauté.
- Santé mentale en milieu scolaire Ontario offre une ressource pour [la création de milieux d'apprentissage favorisant la santé mentale](#).
- Dans le cadre des réflexions sur l'équité, la diversité et l'inclusion, nous invitons tout le personnel scolaire à prendre en compte le poids et la forme corporelle, de même que l'effet cumulatif de la stigmatisation fondée sur le poids associée avec d'autres formes de stigmatisation et de discrimination.
- Réfléchissez aux questions suivantes lorsque vous créez du matériel pour vos cours :
 - Cette leçon tient-elle compte des expériences des élèves affichant une forme ou une taille corporelle sous-représentée (p. ex., corps volumineux)?
 - Cette leçon comporte-t-elle des suppositions qui simplifient à outrance, stéréotypent ou rejettent une pratique ou une croyance culturelle concernant la nourriture ou les corps (p. ex., dévalorise certains aliments)?
 - En quoi mes croyances personnelles relatives à la nourriture, au poids et à la forme diffèrent-elles de celles de mes élèves et de leur famille?
 - Ce que j'enseigne est-il accessible et pertinent pour les élèves de toutes les formes et tailles corporelles?
 - Cette leçon comporte-t-elle des suppositions concernant la santé, le poids ou la taille corporelle?



ENSEIGNER LA CONNAISSANCE DES MÉDIAS



- La sensibilisation aux messages médiatiques vise à inculquer aux élèves des compétences de réflexion critique nécessaires pour naviguer dans les médias sociaux et analyser les messages médiatiques.
- La connaissance des médias permet aux jeunes d'aborder les médias de façon critique, et on a montré qu'elle améliore leur estime de soi.
- Le National Eating Disorder Information Centre (NEDIC) a mis au point un curriculum gratuit, intitulé [Beyond Images/Au-delà de l'image](#), en anglais et en français à l'intention des élèves de la 4^e à la 8^e année. Ces plans de leçons comportent des activités ayant un impact positif dans la lutte contre l'intimidation fondée sur l'apparence corporelle et les stéréotypes négatifs.

RECONNAÎTRE LES SIGNES AVANT-COUREURS ET SAVOIR QUAND SOLLICITER DE L'AIDE ADDITIONNELLE

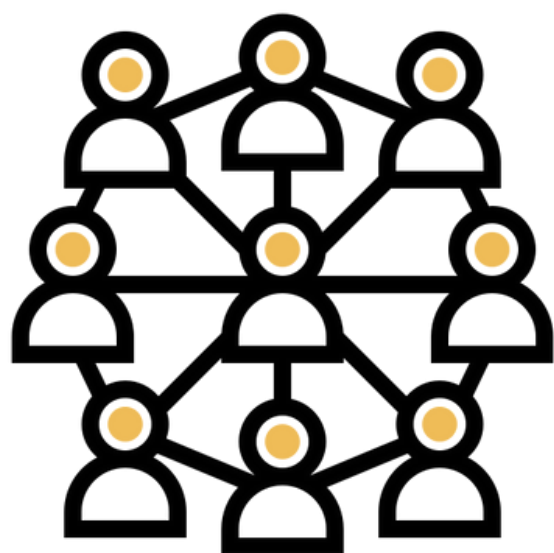
- En tant qu'éducateurs, vous n'êtes pas tenus d'être des professionnels de la santé mentale, mais vos compétences jouent un rôle essentiel dans le développement de vos élèves. Vous êtes les yeux, les oreilles et les cœurs qui soutiennent les élèves, ce qui vous place en bonne position pour savoir si un élève peut avoir besoin d'aide additionnelle.
- Veuillez consulter cette ressource sur [ce qu'il faut faire si vous avez des préoccupations à l'égard de la santé mentale d'un élève](#), le document [Vers un juste équilibre](#) qui dresse une liste des signes avant-coureurs et des ressources pertinentes, ou appelez le [service d'assistance téléphonique de NEDIC](#) (en anglais seulement) ou d'[Anorexie et boulimie Québec \(ANEB\)](#).



Comment les écoles peuvent-elles aider?

APPROCHE ÉCOLOGIQUE EN MATIÈRE DE PRÉVENTION

- Cette approche à plusieurs volets vise à offrir un environnement scolaire sécuritaire qui favorise l'attachement et procure des bienfaits efficaces et à long terme.
- Cela comprend :
 - Favoriser l'attachement et un sentiment d'appartenance envers l'école et les pairs.
 - Promouvoir la diversité corporelle et les façons de reconnaître les épisodes d'intimidation liée au poids et d'intervenir.
 - Inviter les membres du personnel scolaire à réfléchir à leurs propres attitudes à l'égard de la nourriture, du poids et de la forme de même qu'aux manières d'encourager une culture scolaire positive sur le plan des corps.
 - Mettre en place des pratiques en classe visant à enseigner aux élèves comment prendre position contre les préjugés sur le poids.
- Une approche globale ancrée dans l'ensemble de la communauté et de l'école est optimale pour mettre en place un environnement bâti favorable à la diversité corporelle et à l'équité en santé.
- Ressources de prévention additionnelles (en anglais seulement) :
 - [Universal Prevention](#) (McVey et Antonini, 2016)
 - [Training Service Providers in Evidence-Based Prevention Programs](#) (McVey et Antonini, 2016)



MISE EN GARDE

- Il est important que l'ensemble du personnel scolaire sache qu'il n'est pas recommandé d'aborder directement les troubles alimentaires avec les élèves.
- Les discussions sur les troubles alimentaires peuvent intensifier les préoccupations de certains élèves concernant leur poids ou leur forme et les amener à essayer des méthodes de contrôle du poids malsaines et dangereuses.
- De la même façon, nous ne recommandons pas les présentations ponctuelles (y compris les conférenciers invités) abordant directement les troubles alimentaires dans les écoles, car elles sont inefficaces pour modifier ou améliorer les habitudes alimentaires et les comportements des élèves.
- Veuillez consulter [l'Outil d'aide à la décision en matière de santé mentale dans les écoles de Santé mentale en milieu scolaire](#) pour obtenir les lignes directrices concernant les conférenciers invités et la [liste de contrôle pour les enseignants](#) correspondante.

