



Ne laissez pas le contenu sur les réseaux sociaux influencer votre poids.  
L'obsession du poids peut mener à un trouble alimentaire.

## ACTIVITÉS ÉDUCATIVES À RÉALISER AVEC VOTRE CLIENTÈLE

**Semaine nationale  
de sensibilisation aux  
troubles alimentaires**  
**1<sup>er</sup> au 7 février 2020**

**aneb**  
Anorexie et boulimie Québec

**maison l'éclaircie**  
aide & référence | anorexie & boulimie

# SEMAINE NATIONALE DE SENSIBILISATION AUX TROUBLES ALIMENTAIRES

**DU 1<sup>er</sup> AU 7 FÉVRIER 2020**

**« Ne laissez pas le contenu sur les réseaux sociaux influencer votre poids.  
L'obsession du poids peut mener à un trouble alimentaire. »**

Activités éducatives à réaliser avec votre clientèle

## **DOCUMENT RÉALISÉ PAR**

- Charlélie Blais-Pouliot, intervenante sociale à la Maison l'Éclaircie;
- Myriam Lafortune, responsable du volet éducation et prévention chez ANEB;

## **AVEC LA RÉVISION ET LA CONTRIBUTION AU CONTENU**

- Mélanie Pronovost, nutritionniste de la Maison l'Éclaircie;
- Catherine Giguère, nutritionniste de la Maison l'Éclaircie;
- Judith l'Archevêque, stagiaire en nutrition à la Maison l'Éclaircie;
- Natalia Bourret-Thibault, stagiaire en technique de travail social à la Maison l'Éclaircie;
- Charlotte Martel, stagiaire en psychoéducation à la Maison l'Éclaircie;
- Jérôme Tremblay, coordonnateur clinique chez ANEB;
- Maxine Bouchard-Verdi, intervenante adjointe à la coordination chez ANEB..

## **GRAPHISME**

- Lexis Media

# TABLE DES MATIÈRES

Activité 1. Une jasette sans filtre! .....	4
Activité 2. L'alimentation et les réseaux sociaux #Quizznutrition .....	6
Activité 3. Le poids d'un texto .....	7

## **ANNEXES DE L'ACTIVITÉ** «Une jasette sans filtre!»

Fiche 1.1 Questions à découper .....	9
Fiche 1.2 Étiquette postale .....	10

## **ANNEXES DE L'ACTIVITÉ** «L'alimentation et les réseaux sociaux #Quizznutrition»

Fiche 2.1 Questions #Quizznutrition .....	11
Fiche 2.2 Réponses #Quizznutrition.....	13

## **ANNEXES DE L'ACTIVITÉ** «Le poids d'un texto»

Fiche 3.1 Scénarios .....	16
Fiche 3.2 Questions de discussion .....	18
Fiche 3.3 Fiche complémentaire .....	19
Fiche complémentaire «Les troubles alimentaires en bref» .....	20
L'anorexie mentale.....	20
La boulimie .....	20
L'accès hyperphagique .....	21
Fiche complémentaire «C'est pour un.e ami.e».....	22

## ACTIVITÉ 1

---

# UNE JASSETTE, SANS FILTRE!

### CLIENTÈLE

#### 12 ans et +

Précisions quant à l'activité: Il est préférable de faire cette activité en petit groupe; un groupe dans lequel un lien de confiance est déjà construit entre les participant.e.s et où l'on se sent à l'aise de parler de soi. L'activité est présentée avec une option « facultative » à la manière d'un « Unboxing ». Le « Unboxing » est un type de vidéo partagé sur les réseaux sociaux dans lequel une personne se filme en train de déballer des produits achetés ou reçus en cadeau. À vous de choisir quelle option vous convient le mieux, selon le matériel et le temps disponible pour l'activité.

### MATÉRIEL

- Ciseaux
- Bol
- Annexe de l'activité « Questions à découper » (Fiche 1.1)
- Boîte (pour option facultative)
- Papier adhésif (pour option facultative)
- Annexe de l'activité « Étiquette postale » (pour option facultative) (Fiche 1.2)

### DÉROULEMENT

Découper au préalable les énoncés de la Fiche 1.1 et les placer dans un bol. Les participant.e.s sont invité.e.s à s'asseoir en cercle dans un endroit chaleureux et propice à la discussion. Expliquer les consignes suivantes.

### CONSIGNES

- À tour de rôle, piger un énoncé.
- Lire à voix haute l'énoncé, puis y répondre. Tour à tour, les participant.e.s donnent leurs réponses.
- Passer à un autre énoncé.
- Recommencer.

## DÉROULEMENT OPTION «UNBOXING» (facultative)

Découper au préalable les énoncés de la Fiche 1.1 et les placer dans une boîte. Découper ensuite l'étiquette postale de la Fiche 1.2 et utiliser du papier adhésif pour coller l'étiquette sur la boîte et pour fermer la boîte. Les participant.e.s sont invité.e.s à s'asseoir en cercle dans un endroit chaleureux et propice à la discussion. Expliquer les consignes suivantes.

## CONSIGNES OPTION «UNBOXING» (facultative)

- La personne la plus jeune prend la boîte, nomme ce qui est écrit sur l'étiquette postale et l'ouvre.
- À tour de rôle, piger un énoncé.
- Lire à voix haute l'énoncé, puis y répondre. Tour à tour, les participant.e.s donnent leurs réponses.
- Passer à un autre énoncé.
- Recommencer.

Le groupe n'a pas à répondre à toutes les questions si le temps ne le permet pas. Il importe de déterminer une durée ou un nombre de questions avant de commencer l'activité.

Cette activité permet non seulement de mieux connaître les participant.e.s, mais aussi de développer le sens critique qu'une personne peut avoir face aux réseaux sociaux. Elle permet de parler des enjeux qu'une personne peut vivre en lien avec les réseaux et de trouver des stratégies face à ces enjeux.

## QU'EST-CE QUE LES RÉSEAUX SOCIAUX ?

Lorsque nous parlons des réseaux sociaux sur internet, il est question d'un site internet où toute personne peut s'y retrouver, en se créant un profil. Ces réseaux permettent de communiquer avec d'autres personnes et de créer du contenu (publier une photo, partager un texte, etc.). Sur ces réseaux sociaux, nous pouvons retrouver des personnes avec beaucoup d'abonnés, nommées les «influenceurs». Sur leurs plateformes, ils créent du contenu et font des collaborations avec des compagnies pour influencer leurs abonnés. Voici quelques exemples de réseaux sociaux : *Facebook, Instagram, Snapchat, etc.*

*\*Cette activité est inspirée des activités réalisées pour l'édition 2017, 2018 et 2019 de la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires.*

## ACTIVITÉ 2

---

# #QUIZZNUTRITION

## L'ALIMENTATION ET LES RÉSEAUX SOCIAUX

### CLIENTÈLE

#### 15 ans et +

Précisions quant à l'activité : Cette activité se fait idéalement avec un groupe de 6 personnes et plus.

### MATÉRIEL

- Feuille de papier (une par équipe)
- Crayon (un par équipe)
- Annexe de l'activité « Questions #Quizznutrition » (Fiche 2.1)
- Annexe de l'activité « Réponses #Quizznutrition » (Fiche 2.2)

### DÉROULEMENT

Les participant.e.s sont invité.e.s à se mettre en équipe de 3 à 4 personnes. Expliquer les consignes suivantes.

### CONSIGNES

- Lire à voix haute la première question de la Fiche 2.1 en nommant le numéro. Les participant.e.s ont environ 30 secondes pour choisir en équipe une réponse et l'écrire sur leur feuille papier.
- Passer à la question suivante. Recommencer ainsi jusqu'à la dernière question.
- Lire à voix haute la première réponse de la Fiche 2.2 en nommant le numéro de la question. Les participant.e.s s'autocorrigent.
- Demander aux participant.e.s ce qu'ils ou elles pensent de la réponse (si le temps le permet).
- Lire le supplément d'informations (Fiche 2.2).
- Recommencer ainsi jusqu'à la dernière réponse. L'équipe avec le plus grand nombre de bonnes réponses gagne.

Cette activité permet de sensibiliser les participant.e.s à l'impact des réseaux sociaux sur l'alimentation, démystifier certaines informations et de les aider à développer un esprit critique lorsqu'ils ou elles voient des informations sur la nutrition, la perte de poids ou les régimes sur le web.

## ACTIVITÉ 3

---

# LE POIDS D'UN TEXTO

### CLIENTÈLE

**13 ans et +**

Précisions quant à l'activité: Cette activité est présentée avec une option « facultative » de capsules vidéos. À vous de choisir quelle option vous convient le mieux, selon le matériel disponible.

### MATÉRIEL

- Annexe de l'activité « Scénarios » (Fiche 3.1)
- Annexe de l'activité « Questions de discussion » (Fiche 3.2)
- Annexe de l'activité « Fiche complémentaire » (Fiche 3.3)
- Projecteur d'écran (pour option facultative)
- Capsules vidéos qui présentent les mises en situation de façon numérique: « Capsule 1 » et « Capsule 2 » disponibles sur le site de la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires dans la section: *Outils de l'édition 2020* (pour option facultative)

### DÉROULEMENT

Imprimer l'annexe de l'activité contenant les scénarios selon le nombre de participant.e.s (ou projet la Fiche 3.1 sur un écran). Utiliser l'annexe contenant les questions de discussion ainsi que la fiche complémentaire (Fiche 3.2 et 3.3). Les participant.e.s sont invité.e.s à s'asseoir de manière à favoriser la discussion et les échanges. Expliquer les consignes suivantes.

### CONSIGNES

- Demander à des volontaires de lire le premier scénario et d'incarner chacun.e un personnage (Fiche 3.1).
- Faire un retour en groupe sur le scénario lu et favoriser la discussion à l'aide des questions (Fiche 3.2).
- Compléter avec les informations complémentaires (Fiche 3.3).
- Recommencer avec le 2<sup>e</sup> scénario.

## **DÉROULEMENT OPTION CAPSULES VIDÉOS** (facultative)

Préparer le projecteur et les capsules 1 et 2. Utiliser l'annexe contenant les questions de discussion ainsi que la fiche complémentaire (Fiche 3.2 et 3.3). Les participant.e.s sont invité.e.s à s'asseoir de manière à favoriser la discussion et les échanges. Expliquer les consignes suivantes.

## **CONSIGNES OPTION CAPSULES VIDÉOS** (facultative)

- Demander aux participant.e.s de regarder la « Capsule 1 » projetée à l'écran, en silence.
- Faire un retour en groupe sur le scénario visionné et favoriser la discussion à l'aide des questions (Fiche 3.2).
- Compléter avec les informations complémentaires (Fiche 3.3).
- Recommencer avec la « Capsule 2 ».

Cette activité permet de favoriser les échanges entre les participant.e.s sur les enjeux liés à l'apparence et aux standards de beauté et de les aider à prendre conscience de l'importance qu'ils ou elles accordent à ces enjeux.

## ANNEXE DE L'ACTIVITÉ

---

# UNE JASSETTE, SANS FILTRE !

### FICHE 1.1 QUESTIONS À DÉCOUPER



Suis-je sur différents réseaux sociaux ? Si oui, lesquels ?

Qu'est-ce que les réseaux sociaux m'apportent de positif dans ma vie ?

Pour quelles raisons suis-je actif/active sur les réseaux sociaux ?

Qu'est-ce que les réseaux sociaux m'apportent ou pourraient m'apporter comme impacts dans ma vie ?

Une différence que je remarque entre le compte d'un « influenceur » et celui d'une personne de la population générale sur les réseaux sociaux.

Selon moi, quelle sera l'importance des réseaux sociaux dans 5 ans ?

Que pourrais-je faire pour encourager et promouvoir la diversité des corps dans les réseaux sociaux ?

Y a-t-il des influenceurs, célébrités ou youtubeurs que vous considérez comme ayant un discours positif qui encourage la diversité corporelle sur les réseaux sociaux ?

Quels sont les standards de beauté véhiculés dans les réseaux sociaux ?

Est-ce important pour moi d'avoir plusieurs mentions « j'aime » et abonné.e.s sur mes réseaux sociaux et pourquoi ?

Est-ce que c'est plus facile pour moi d'aller chercher de l'aide par les réseaux sociaux qu'en personne ? Pourquoi ?

Selon moi, est-ce possible pour tous et toutes d'atteindre les idéaux de corps véhiculés dans les réseaux sociaux ?

De quelle façon les standards véhiculés dans les réseaux sociaux ont-ils un impact sur la façon dont je perçois mon corps ou mon poids ?

## FICHE 1.2 ÉTIQUETTE POSTALE

CONSIGNE: REMPLIR LA SECTION « À/TO: » AU NOM DE VOTRE MILIEU.



POST



POSTE

2

---

Expedited parcel|Colis Accélérés

---

**TO: / À:**

maison l'éclaircie  
aide & référence | anorexie & boulimie

aneb  
Anorexie et boulimie Québec

SIGNATURE

*Semaine de sensibilisation  
aux troubles alimentaires 2020*



---

**DE: / FROM:**

Anorexie et Boulimie Québec  
5500, route Transcanadienne  
Pointe-Claire (Québec)  
H9R 1B6

Maison l'Éclaircie  
2860, rue Montreuil  
Québec (Québec)  
G1V 2E3



# L'ALIMENTATION ET LES RÉSEAUX SOCIAUX #QUIZZNUTRITION

### FICHE 2.1 QUESTIONS #QUIZZNUTRITION

- 1. En date du 5 novembre 2019, combien y a-t-il de publications contenant le mot-clic « food » sur Instagram ?**
  - a. 150 millions
  - b. 350 millions
  - c. 550 millions
- 2. Quel est le besoin auquel ou quels sont les besoins auxquels répond l'alimentation?**
  - a. Biologique
  - b. Psychologique
  - c. Social
  - d. Toutes ces réponses
- 3. Vrai ou faux ? Il existe de bons et de mauvais aliments.**
- 4. Vrai ou faux ? Les « coachs » en nutrition ont une formation reconnue en alimentation et sont donc des sources fiables.**
- 5. Quels sont les éléments importants à vérifier pour savoir si un article nutritionnel sur le web est fiable ? Vous pouvez choisir plus d'une réponse.**
  - a. La profession de l'auteur
  - b. Le nombre de « j'aime »
  - c. Si des ressources scientifiques sont citées
  - d. Si l'auteur est une personne qui a de l'influence
- 6. Vrai ou faux ? On a tendance à accorder plus d'importance à l'information qui est en accord avec nos opinions.**

- 7. Une youtubeuse enthousiaste présente son nouveau vidéo. Durant celui-ci, elle mentionne : « Ce régime est super efficace. Je le sais parce que je l'ai testée moi-même et ça fonctionne! » Il s'agit d'un faux raisonnement, comment se nomme-t-il ?**
- a. Le hareng fumé
  - b. La fausse analogie
  - c. Le lien frauduleux
  - d. La généralisation hâtive
- 8. Dans les 2 ans suivants la fin d'un régime, quel % de personnes ont repris le poids perdu ?**
- a. 26 à 34 %
  - b. 46 à 54 %
  - c. 66 à 74 %
  - d. 86 à 94 %
- 9. Vous naviguez sur le web et voyez passer la publicité suivante: « Joignez-vous à des milliers de personnes et tentez la diète X. Tout le monde la fait et ce n'est pas pour rien! » Il s'agit d'un faux raisonnement, comment se nomme-t-il ?**
- a. *Ad populum* (appel à la popularité)
  - b. L'homme de paille
  - c. La pente glissante
  - d. Le choix de tous
- 10. Vrai ou faux ? On a tendance à accorder plus d'importance à l'information qui est répétée.**
- 11. Lequel de ces aliments fait prendre du poids ?**
- a. Bœuf
  - b. Yogourt
  - c. Pomme
  - d. Croustilles
  - e. Aucune de ces réponses
- 12. Vrai ou faux ? Plus je fais de recherches sur l'alimentation, plus les publicités sur mon fil d'actualité sont sur l'alimentation.**
- 13. Vrai ou Faux ? Les régimes, en combinaison avec d'autres facteurs, peuvent déclencher un trouble alimentaire.**



## FICHE 2.2 RÉPONSES #QUIZZNUTRITION

**1. En date du 5 novembre 2019, combien y a-t-il de publications contenant le mot-clic « food » sur Instagram ?**

Réponse: **b** (350 millions)

**Supplément d'information:** Le mot-clic « food » est parmi les 25 plus populaire sur *Instagram*.

**2. Quel est le besoin auquel ou quels sont les besoins auxquels répond l'alimentation?**

Réponse: **d** (Toutes ces réponses)

**Supplément d'information:** L'alimentation répond d'abord aux besoins physiques. La nourriture nous apporte des nutriments divers, des vitamines et des minéraux qui permettent à notre corps de fonctionner de façon optimale. Mais plus encore, elle répond aussi au besoin psychologique, en nous apportant du plaisir et un sentiment de sécurité. Finalement, elle répond aussi au besoin social, puisqu'elle nous permet de se réunir entre amis et en famille, est centrale lors de certaines fêtes et permet de perpétuer certaines traditions.

**3. Vrai ou faux? Il existe de bons et de mauvais aliments.**

Réponse: **Faux**

**Supplément d'information:** Il n'existe ni bon ni mauvais aliments. Tous ont leur place dans notre alimentation. C'est ce qui permet de répondre à tous nos besoins, incluant le plaisir. Le fait de considérer des aliments comme « mauvais » pour la santé entraîne de la culpabilité lorsqu'on les mange. Cela peut mener à les éviter et à développer une relation malsaine avec ceux-ci. Le fait d'éviter certains aliments peut faire en sorte que nous développons une « obsession » envers ceux-ci, donc plus un aliment est interdit, plus il devient tentant.

**4. Vrai ou faux? Les « coachs » en nutrition ont une formation reconnue en alimentation et sont donc des sources fiables.**

Réponse: **Faux**

**Supplément d'information:** Les « coachs » en nutrition n'ont pas besoin d'études particulières. N'importe qui peut s'accorder le titre de « coach » puisqu'il ne s'agit pas d'un titre réservé. Les seul.e.s professionnel.le.s de la nutrition ayant une formation reconnue sont les nutritionnistes, aussi nommé.e.s diététistes ou diététicien.ne.s.

**5. Quels sont les éléments importants à vérifier pour savoir si un article nutritionnel sur le web est fiable? Vous pouvez choisir plus d'une réponse.**

Réponse: **a** (la profession de l'auteur) et **c** (si des ressources scientifiques sont citées)

**Supplément d'information:** Afin de s'assurer qu'un article sur la nutrition est fiable, on doit d'abord vérifier l'auteur. Un nutritionniste, un scientifique ou un journaliste qualifié a plus de chance de fournir de l'information fiable qu'un comptable agréé, un « influenceur » ou une vedette. Mais plus encore, la personne doit avoir cité des études scientifiques sérieuses dans l'article. Le nombre de mentions « j'aime » ou la popularité de la personne qui fournit l'information ne définit pas la fiabilité de ses propos.

**6. Vrai ou faux ? On a tendance à accorder plus d'importance à l'information qui est en accord avec nos opinions.**

Réponse: **vrai**

**Supplément d'information:** En fait, on a tendance à accorder plus d'importance à l'information qui confirme nos opinions. C'est ce qu'on nomme le biais de confirmation. Ce que ça signifie, c'est qu'on aura tendance à ignorer l'information avec laquelle on est en désaccord, mais à prendre le temps de lire celle avec laquelle on est en accord. Cela nous influence et peut donc biaiser notre opinion.

**7. Une youtubeuse enthousiaste présente son nouveau vidéo. Durant celui-ci, elle mentionne : « Ce régime est super efficace. Je le sais parce que je l'ai testée moi-même et ça fonctionne ! » Il s'agit d'un faux raisonnement, comment se nomme-t-il ?**

Réponse: **d** (la généralisation hâtive)

**Supplément d'information:** La généralisation hâtive est un faux raisonnement (aussi nommé paralogisme) qui consiste à tirer une conclusion rapidement à partir d'un trop petit nombre de cas. Ici, il s'agit d'appuyer son argument en se basant sur une seule expérience personnelle.

**8. Dans les 2 ans suivants la fin d'un régime, quel % de personnes ont repris le poids perdu ?**

Réponse: **d** (86 à 94 %)

**Supplément d'information:** Un régime consiste à s'imposer des règles externes qui nous dictent quoi manger. De plus, ces règles ne sont souvent pas adaptées à nos besoins. Cela ne permet pas d'écouter nos envies, ni notre faim. Notre poids peut alors diminuer, mais il est fort possible qu'on se sente malheureux, frustré et affamé tout au long du régime. Cela mène inévitablement à éventuellement cesser la diète. On revient alors à nos habitudes normales et notre poids redevient celui qu'il était auparavant.

**9. Vous naviguez sur le web et voyez passer la publicité suivante: « Joignez-vous à des milliers de personnes et tentez la diète X. Tout le monde la fait et ce n'est pas pour rien ! » Il s'agit d'un faux raisonnement, comment se nomme-t-il ?**

Réponse: **a** (*ad populum* ou appel à la popularité)

**Supplément d'information:** Ce faux raisonnement insinue que si tout le monde le fait, c'est que ça fonctionne. Malheureusement, tout le monde peut se tromper. L'appel à la popularité est une technique très utilisée en publicité.

**10. Vrai ou faux ? On a tendance à croire davantage une information lorsque celle-ci est répétée.**

Réponse: **Vrai**

**Supplément d'information:** On nomme biais ou effet de la vérité illusoire le fait de croire une information à force d'y être exposé. Le hic, c'est que l'information peut être complètement fautive, mais à force de la revoir, elle devient familière et on se met à penser que c'est vrai. Cela nous rend très vulnérable aux fausses nouvelles ! Il est donc important de garder notre regard critique face à ce qui nous est présenté.

### 11. Lequel de ces aliments fait prendre du poids ?

Réponse : **e** (aucune de ces réponses)

**Supplément d'information :** Tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée. Aucun aliment ne fait à lui seul maigrir ou prendre du poids. En favorisant la variété et l'écoute de nos envies, on ne risque pas de manger un aliment de façon excessive et les besoins physiques et psychologiques seront comblés.

### 12. Vrai ou faux ? Plus je fais des recherches sur l'alimentation, plus les publicités sur mon fil d'actualité sont sur l'alimentation ?

Réponse : **Vrai**

**Supplément d'information :** Voici quelques éléments pris en compte par *Facebook* pour sélectionner les publicités présentées sur notre fil d'actualité :

- Nos activités sur *Facebook* (les pages aimées, les publicités visionnées);
- Nos activités sur les sites web et sur les applications en dehors de *Facebook*;
- Nos informations figurant dans notre profil *Facebook* (âge, sexe, etc.).

### 13. Vrai ou Faux ? Les régimes, en combinaison avec d'autres facteurs, peuvent déclencher un trouble alimentaire.

Réponse : **Vrai**

**Supplément d'information :** Selon l'Institut Douglas, un régime modéré de 3 semaines altère les fonctions cérébrales et réduit les substances qui contrôlent l'humeur, la pensée et la satiété. Ainsi, les régimes agiront souvent en tant que déclencheur du trouble alimentaire.

#### Références :

Turner, P. G., & Lefevre, C. E. (2017). Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22(2), 277-284.

Baillargeon, N. (2006). *Petit cours d'autodéfense intellectuelle*. Montréal: Lux Éditeur

Radio-Canada. Pourquoi croit-on les fausses nouvelles ? [EN LIGNE] <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1173415/pourquoi-croyance-fausses-nouvelles-complots-cerveau-biais-cognitifs> (page consultée le 15 novembre 2019)

Karine Gravel. Approche. [EN LIGNE] <https://www.karinegravel.com/approche/> (page consultée le 15 novembre 2019)

Facebook. Comment Facebook sélectionne-t-elle les publicités qui me sont présentées ? [EN LIGNE] <https://www.facebook.com/help/562973647153813> (page consultée le 15 novembre 2019)

Douglas. Troubles de l'alimentation: causes et symptômes. [EN LIGNE] <http://www.douglas.qc.ca/info/troubles-alimentation> (page consultée le 15 novembre 2019)

## ANNEXES DE L'ACTIVITÉ

---

# LE POIDS D'UN TEXTO

### FICHE 3.1 Scénarios

#### Le poids, un grand sujet!

#### Scénario 1 sur la diversité corporelle

Marie

Ouiii, elle a pris tellement de poids. 😱

Camille

OMG je comprends tellement pas comment le monde fait pour être à l'aise, moi je ne serais pas capable!

Marie

Elle se laisse vraiment aller j'ai l'impression. 😞

Camille

Ouff, les commentaires sous sa photo ne sont pas très gentils...

Marie

Tu as raison, peut-être qu'on exagère un peu. Si elle est bien c'est ça l'important, non ? 😊

Elodie

Eille les filles, avez-vous vue la photo de Maude sur *Instagram*?

Elodie

Ohh, oui vraiment! Je ne voudrais pas que ma blonde soit de même...

Elodie

J'ai vu ça...

Elodie

En même temps, on a aucune idée de ce qui se passe pour elle en ce moment. Pis il n'y a pas juste le poids dans le vie!

## Pourquoi fait-on de l'activité physique?

### Scénario 2 sur l'exercice physique

Marianne

Pas grand-chose. Toi?

Marianne

Wow! Tu es motivé! Je t'envie tellement d'avoir cette volonté-là d'aller au gym... 😞

Marianne

Oui, mais ce n'est pas pareil...

Marianne

J'adore faire la natation et être avec la gang, mais le gym est vraiment ce qui pourrait m'aider à perdre du poids...

Marianne

Juliette a dit l'autre jour qu'elle aimait les filles en *shape*. J'aimerais vraiment être belle et qu'elle me remarque!

Marianne

Ouff c'est un peu intense pour moi. Je suis pas prête à ce que ça prenne autant de place dans ma vie...

Marianne

L'autre jour le prof dans la classe d'éducation physique disait que l'entraînement excessif ça peut être dangereux. Fais attention à toi. ❤️

Sam

Hey Marianne! Quoi de 9?

Sam

Je reviens de mon entraînement au gym. Sérieux, si je continue comme ça dans 3 mois je devrais avoir des mégas abdos et des biceps d'enfer! 😬

Sam

J'aimerais vraiment être *cut* pour l'été!

Sam

Mais voyons! Tu ne faisais pas de la natation avec le club de l'école!?

Sam

Je comprends...

Sam

Le truc pour moi c'est vraiment d'y aller *all in*. Je me prends un coach privé, je prends des suppléments, etc. 😊 Et pas question de sauter un entraînement! J'essaie d'y aller 6 fois par semaine.

## **FICHE 3.2 QUESTIONS DE DISCUSSION**

Voici quelques questions pour susciter la discussion lors du retour en groupe. Vous n'avez pas à poser toutes les questions. Assurez-vous que le climat du groupe est favorable aux échanges et que les discussions sont respectueuses. Gardez en tête que plusieurs personnes peuvent être affectées par les propos des autres et ébranlées par le sujet. Au besoin, vous pouvez faire une liste de ressources disponibles dans votre secteur à remettre aux participant.e.s.

### **Questions pour la discussion du scénario 1 «Le poids, un grand sujet!»**

Voici quelques questions pour susciter la discussion lors du retour en groupe. Vous n'avez pas à poser toutes les questions. Assurez-vous que le climat du groupe est favorable aux échanges et que les discussions sont respectueuses. Gardez en tête que plusieurs personnes peuvent être affectées par les propos des autres et ébranlées par le sujet. Au besoin, vous pouvez faire une liste de ressources disponibles dans votre secteur à remettre aux participant.e.s.

- Que pensez-vous de la discussion du groupe d'amies?
- Comment auriez-vous réagi si vous aviez pris part à cette discussion?
- Êtes-vous souvent témoin de commentaires en lien avec le poids? En général, de quelle façon réagissez-vous?
- Que pensez-vous des discussions en lien avec le poids?
- De quelle façon pouvez-vous nommer votre inconfort face aux discussions en lien avec le poids?
- Qu'est-ce que la diversité corporelle, selon vous?
- De quelle façon pouvons-nous promouvoir la diversité corporelle?

### **Questions pour la discussion du scénario 2 «Pourquoi fait-on de l'activité physique ?»**

- Quelles valeurs semblent importantes pour Marianne et Sam?
- Quelles sont les raisons qui amènent Marianne à vouloir faire du sport?
- Si vous étiez Marianne, que répondriez-vous au dernier message de Sam?
- Quelles sont vos propres raisons qui vous amènent à faire du sport?
- Est-ce que l'apparence physique est la seule chose importante pour vous chez votre partenaire amoureux? Qu'est-ce qui vous attire chez une autre personne?

### **FICHE 3.3 FICHE COMPLÉMENTAIRE**

Consigne: Utiliser ce contenu pour préparer et compléter les discussions.

Voici des statistiques intéressantes en lien avec l'importance de l'apparence physique chez les élèves du secondaire.

#### **Selon l'Institut de la statistique du Québec (2010-2011) :**

- Les élèves ayant un surplus de poids sont plus nombreux, en proportion, à vouloir une silhouette plus mince (71% des filles et 54% des garçons);
- Deux filles sur cinq (41%) considérées comme étant en poids santé, désirent une silhouette plus mince;
- 28% des garçons considérés comme étant en poids santé, veulent une silhouette plus forte ou plus musclée.
- Le poids est la caractéristique personnelle principale pour laquelle les élèves se font intimider dans les écoles secondaires au Québec;
- La période la plus propice au développement d'un trouble alimentaire est celle de 14 à 25 ans;
- 66% des jeunes québécois.e.s qui tentent de perdre ou de contrôler leur poids ont recours, au cours des six mois précédant cette enquête, à une méthode présentant un potentiel de dangerosité pour la santé (ex.: suivre un régime amaigrissant, jeûner, se faire vomir, sauter des repas, etc.).

#### **En lien avec l'activité physique, voici les symptômes associés à la bigorexie, un trouble du comportement alimentaire dans lequel les individus ont une obsession en lien avec la masse musculaire:**

- Impression d'être trop mince ou jamais assez musclé;
- Touche plus particulièrement les hommes et les personnes dans le milieu sportif;
- Règles strictes en lien avec l'alimentation, la prise de suppléments et les entraînements (surentraînement);
- Sentiments de culpabilité et de honte lorsque les entraînements ne sont pas tous respectés.

# FICHE COMPLÉMENTAIRE

## LES TROUBLES ALIMENTAIRES EN BREF<sup>1</sup>

---

# QU'EST-CE QU'UN TROUBLE ALIMENTAIRE ?

Les troubles alimentaires sont des troubles de santé mentale. Ils représentent des désordres complexes, principalement caractérisés par des comportements alimentaires problématiques, une crainte intense de prendre du poids et une grande préoccupation à l'égard de l'image corporelle. Ces troubles sont causés par des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux. Non traités, les troubles alimentaires peuvent avoir de sérieuses conséquences sociales, psychologiques et physiques (ex. isolement, culpabilité, symptômes dépressifs, dénutrition, etc.).

### **L'ANOREXIE MENTALE SE CARACTÉRISE PAR:**

- Restriction alimentaire, conduisant à un poids corporel significativement bas en fonction de l'âge, du sexe, de la trajectoire de développement ainsi que de la santé physique;
- Une phobie de prendre du poids – qui n'est pas allégée par la perte de poids (cette perte peut même souvent augmenter les préoccupations corporelles et alimentaires);
- Une distorsion de l'image corporelle;
- Utilisation de moyens risqués pour contrôler le poids, tels que les régimes drastiques, les jeûnes, les purges, l'utilisation de laxatifs et l'exercice physique excessif;
- Plusieurs conséquences possibles: fatigue extrême, ralentissement du métabolisme, préoccupation excessive liée à la nourriture et au poids, isolement, etc.

### **LA BOULIMIE SE CARACTÉRISE PAR:**

- Des compulsions alimentaires, soit le fait d'absorber une quantité d'aliments, largement supérieure à ce que la plupart des gens absorberaient dans un temps et des circonstances similaires. Ces crises sont souvent vécues en secret, dans la honte et la culpabilité;
- Un sentiment de perte de contrôle sur le comportement alimentaire pendant la crise;
- Des comportements compensatoires suivant les compulsions alimentaires (vomissements provoqués, un abus de diurétiques et/ou de laxatifs, de l'exercice physique excessif et des jeûnes);
- Une estime de soi qui est influencée de manière excessive par le poids et la forme corporelle;
- Plusieurs conséquences possibles: honte, culpabilité, isolement, problèmes dentaires, œdème, problèmes gastro-intestinaux, etc.

<sup>1</sup>Fiche destinée uniquement à l'intention de l'animateur.ice des activités. Le contenu n'est pas adapté à un jeune public.

### **L'ACCÈS HYPERPHAGIQUE (OU HYPERPHAGIE BOULIMIQUE) SE CARACTÉRISE PAR :**

- Des épisodes de compulsions alimentaires, soit le fait d'absorber une quantité d'aliments largement supérieure à ce que la plupart des gens absorberaient, et ce, dans un temps et des circonstances similaires, se produisant souvent de façon régulière;
- Aucun comportement compensatoire;
- Une grande souffrance, de la honte, et une impression de perte de contrôle sur le comportement alimentaire;
- Une obsession de la nourriture;
- Plusieurs conséquences possibles: isolement, sentiment de culpabilité, honte, obésité, haut taux de cholestérol, etc.

Il importe de savoir que plusieurs personnes présentent des comportements alimentaires problématiques qui sont davantage du registre des autres troubles alimentaires spécifiés ou des troubles alimentaires non spécifiés. Pour plus d'information, vous pouvez visiter les sites web d'ANEB et de la Maison l'Éclaircie.

## FICHE COMPLÉMENTAIRE

---

# C'EST POUR UN.E AMI.E

Il se peut que tu ne saches pas de quelle façon aider ton ami.e, que tu te sentes impuissant.e. et que tu éprouves une panoplie d'émotions face à ce qu'il ou elle vit. Il est important de ne pas rester seul.e dans cette situation. Il est possible que tu aies toi aussi besoin de parler. Tu peux appeler une ligne d'écoute si tu souhaites te confier, obtenir du soutien ou encore des références pour ton ami.e.

La première étape pour aider un.e ami.e aux prises avec un trouble alimentaire est de s'informer au sujet de la maladie auprès de sources sûres (professionnels, livres, sites Internet). Tu peux parcourir le site d'ANEB et de la Maison l'Éclaircie pour mieux comprendre ce que sont les troubles alimentaires. Ces démarches démontreront à ton ami.e qu'il ou elle compte pour toi et que tu prends le temps de bien comprendre ce qu'il ou elle vit. Le fait de faire des lectures sur le sujet t'aidera également à mieux cerner la façon dont tu peux l'aider.

### **ÉVITE D'INCITER OU D'OBLIGER TON AMI.E À MANGER**

Contrairement à ce que l'on peut croire, il faut éviter d'inciter ou d'obliger ton ami.e à manger ou de le ou la féliciter lorsqu'il ou elle a mangé. Si tu tentes de contrôler son alimentation, cela risque d'augmenter son sentiment d'impuissance, voire de renforcer ses comportements malsains. Rappelle-toi que bien que tu veuilles l'aider, ton rôle ne se situe pas à ce niveau. Des professionnels spécialisés en troubles alimentaires ainsi que ses parents pourront l'accompagner dans son alimentation.

### **ÉVITE LES COMMENTAIRES EN LIEN AVEC LA NOURRITURE**

Tu dois aussi faire attention aux commentaires en lien avec la nourriture, d'autant plus pendant le repas. Évite de commenter ce que toi ou une autre personne mangez. Par exemple, il faut éviter de dire des choses comme « Je me sens gros.sse, j'ai trop mangé », « C'est tellement gras », etc. De tels commentaires mettent l'accent sur la nourriture, qui représente déjà un enjeu important pour ton ami.e.

### **ÉVITE LES CONVERSATIONS ENTOURANT LE POIDS ET L'APPARENCE**

Tu peux également aider un.e ami.e qui souffre d'un trouble alimentaire en évitant les conversations et les commentaires par rapport à l'apparence. Si ton ami.e te parle constamment de son corps et de son poids qu'il ou elle aimerait modifier, tu peux lui faire part de tes émotions à ce sujet. N'hésite pas à lui dire que cela te fait de la peine qu'il ou elle se dénigre de la sorte et que tu aimerais qu'il ou elle tente de ne plus parler de lui ou d'elle de cette façon. À la question : « Trouves-tu que j'ai pris du poids ? », tu peux répondre : « Je vois que ça te préoccupe ». Tu peux l'inviter à en parler à un.e intervenant.e de l'école ou à un organisme spécialisé en troubles alimentaires qui saura accueillir ces préoccupations.

## **PARLES-EN À UN ADULTE**

Nous savons que tu tiens à ton ami.e. Sache que tu n'es pas seul.e et que tu n'as pas à prendre toute la souffrance de ton ami.e sur tes épaules. Écoute-le ou la, soutien-le ou la, mais parles-en avec un adulte qui pourra l'accompagner dans ses démarches. Les troubles alimentaires sont des maladies graves et ont de nombreuses conséquences sur la santé mentale et physique d'une personne. Si ton ami.e te demande de garder le secret, ne lui fais pas une promesse que tu ne pourras tenir. Sa sécurité doit passer avant tout. Rappelle-toi que tu en parles pour son bien et parce que tu tiens à elle ou à lui.

### **TU AS BESOIN DE PARLER ?**

### **TU VEUX AIDER TON AMI.E DU MIEUX POSSIBLE ?**

Contacte-nous chez ANEB par texto: 1 800 630-0907, par clavardage via le site [anebados.com](http://anebados.com), par courriel : [info@anebados.com](mailto:info@anebados.com) ou par téléphone: 514 630-0907 (Montréal) / 1 800 630-0907 (ailleurs, sans frais)!

Tu es de la région de Québec et ses environs, tu peux contacter la Maison l'Éclaircie par téléphone au 418 650-1076 ou 1 866 900-1076 (numéro sans frais) ou par courriel : [info@maisonclaircie.qc.ca](mailto:info@maisonclaircie.qc.ca).