

- Amener les élèves à exercer leur jugement critique face aux mythes sur l'alimentation et les [régimes amaigrissants](#). +
- **Parler** des aliments de façon positive en décrivant les bienfaits d'une bonne alimentation (composition des aliments).
- **Communiquer** aux jeunes que manger sainement, c'est avoir du plaisir à savourer une variété d'aliments.
- **Apprendre** aux jeunes à répondre à leurs besoins physiques en les encourageant à être à l'écoute de leurs [signaux de faim et satiété](#). + + +
- **Consulter** le document [5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive](#) (pages 25 et 27).

5. Promouvoir des comportements alimentaires sains et l'écoute des signaux corporels

- Être prudent avec l'utilisation et l'analyse de l'IMC en contexte scolaire, cette mesure peut avoir des effets négatifs comme l'augmentation de la préoccupation à l'égard du poids ou de l'alimentation.
- **Consulter** le document [5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive](#) (pages 22 à 24).

4. Considérer les risques potentiels de l'utilisation des mesures anthropométriques

1. Créer un climat de respect pour favoriser l'acceptation de la diversité corporelle

FAVORISER UNE IMAGE CORPORELLE POSITIVE DANS LE CADRE DU COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ

3. Encourager la pratique d'activités physiques pour le plaisir et le bien-être sans miser sur l'apparence

- **S'assurer** que les jeunes se fixent des objectifs liés à des éléments sur lesquels ils ont un pouvoir d'agir, c'est-à-dire en lien avec les habitudes de vie et non le poids.
- **Démystifier** les fausses croyances liées aux répercussions de la pratique d'activités physiques sur le contrôle du poids et de la silhouette (p. ex. : perte de poids localisée en faisant un exercice spécifique).
- **Consulter** le document [5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive](#) (pages 19 à 21).

2. Reconnaître nos croyances à l'égard du poids et leurs conséquences

- **Éviter** les commentaires sur le poids. Par exemple, participer à [la semaine sans commentaire](#).
- **Adapter** les activités pour que chaque jeune puisse ressentir qu'il est accepté tel qu'il est et qu'il peut progresser à son rythme.
- **Expliquer** ce qu'est la puberté : **Parcours équilibré – Producteurs laitiers du Canada, 3^e cycle** : Course à obstacles se terminant par un tir au panier. Lorsqu'une équipe fait 3 points, l'enseignant pose une question, ensuite il propose un défi : redressements assis, etc. Et le jeu reprend.
- **Consulter** le document [5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive](#) (pages 14 et 15).
- **Proposer** des activités aux élèves comme Les saines habitudes de vie en pratique, 3^e cycle : Réalisation de quatre expériences permettant de comprendre l'importance des saines habitudes de vie (choix de boissons, le rôle des glucides simples et complexes, le sommeil et les formats corporels) + Lettre pour les parents

- Amener les élèves à [exercer leur jugement critique face aux médias](#).
- **Intervenir** lorsqu'on est témoin que les jeunes entretiennent des préjugés à l'égard du poids et **démystifier** leurs croyances en s'attaquant au mythe du corps idéal.
- **Présenter** des activités du [programme d'éducation des Producteurs laitiers, 3^e cycle](#)