

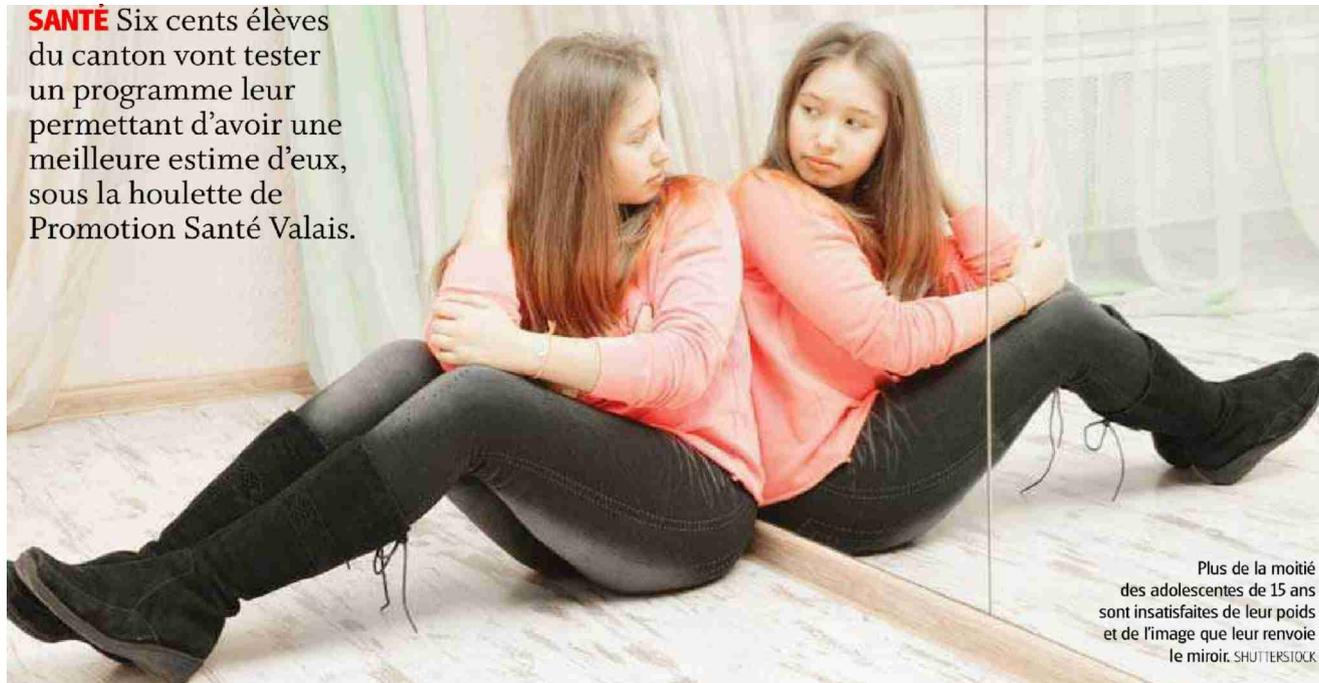


Le Nouvelliste
1950 Sion
027/ 329 75 11
www.lenouvelliste.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 38'244
Parution: 6x/semaine

N° de thème: 729.006
N° d'abonnement: 729006
Page: 5
Surface: 74'507 mm²

SANTÉ Six cents élèves du canton vont tester un programme leur permettant d'avoir une meilleure estime d'eux, sous la houlette de Promotion Santé Valais.



Plus de la moitié des adolescentes de 15 ans sont insatisfaites de leur poids et de l'image que leur renvoie le miroir. SHUTTERSTOCK

Le Valais pionnier pour aider les ados à apprivoiser leur image

CHRISTINE SAVIOZ

Le Valais participe, avec le Jura, à un projet unique en Suisse sur l'image corporelle positive des adolescents.

Promotion Santé Valais lance ainsi, dès cet automne, un programme intitulé «Bien dans sa tête, bien dans son corps», développé et expérimenté depuis plus de dix ans au Québec. Le programme se déroulera dans six cycles d'orientation du Valais romand (Sierre, Grône, Sion, Ayent, Savièse et Monthey). «Six cents adolescents en bénéficieront pendant cette année scolaire», remarque Catherine Moulin Roh, responsable prévention à Promotion Santé Valais.

Les élèves en question sont tous en troisième année du CO. «C'est une période où ces jeunes vont se présenter à un futur employeur, un moment donc propice pour parler de leur image corporelle. D'autant plus qu'ils ont déjà acquis une certaine maturité», ajoute Catherine Moulin Roh.

53% des adolescentes mal dans leur peau

Selon les statistiques, plus de la moitié des adolescentes suisses de 15 ans (53%) sont insatisfaites de leur poids. Elles s'estiment «un peu» ou «beaucoup» trop grosses, précise l'enquête Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) de 2014.

Les garçons de 15 ans sont également plus de 41% à ne pas apprécier leur image corporelle, ne s'estimant pas assez musclés.

Le Valais n'échappe pas à cette tendance. D'où des risques d'apparition de troubles alimentaires, de consommation de substances psychoactives ou encore de comportements sexuels à risque. Mais pas seulement. «Il arrive aussi que certaines jeunes filles commencent à fumer pour maigrir, alors que d'autres ne veulent pas arrêter la cigarette par peur de grossir», remarque Catherine Moulin Roh.

Cette semaine, une vingtaine d'enseignants concernés ont suivi une formation dispensée par Anouck Senécal, une diététicienne



Le Nouvelliste
1950 Sion
027/ 329 75 11
www.lenouvelliste.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 38'244
Parution: 6x/semaine

N° de thème: 729.006
N° d'abonnement: 729006
Page: 5
Surface: 74'507 mm²

ne qui s'occupe de ce projet au Québec. «Le programme québécois correspond bien à ce que nous cherchions. Par contre, les enseignants doivent être formés pour le donner», souligne Catherine Moulin Roh. Pour atteindre l'objectif de développer une image corporelle positive chez les adolescents, plusieurs ateliers pédagogiques seront donnés sur des thématiques diverses comme le plaisir de manger, les

changements physiologiques de l'adolescence, l'estime de soi... «Notre but est de rétablir la notion de plaisir. Lorsqu'une personne a une mauvaise image de son corps, elle a tendance à adopter des comportements mauvais pour lui. Quand elle aime son corps, elle aura au contraire envie de manger sainement et du plaisir à pratiquer du sport pour le bien-être qu'il procure et non parce que l'activité physique fait maigrir», explique Anouck Senécal.

A bas les préjugés sur le poids

Les jeunes auront l'occasion de réfléchir sur le culte de l'apparence physique en vogue dans la société actuelle. «Nous aborderons les croyances et préjugés en lien avec le poids. Ces adolescents ne sont pas toujours conscients des dégâts que les discriminations liées à l'apparence peuvent provoquer», conclut Catherine Moulin Roh.



«Une jeune commence souvent à fumer pour maigrir. D'où la nécessité de la prévention.»

CATHERINE MOULIN ROH RESPONSABLE PRÉVENTION À PROMOTION SANTÉ VALAIS



«Quand on aime son corps, on a envie de manger sainement. Le plaisir est important.»

ANOUCK SENÉCAL DIÉTÉTICIENNE ET CHEF DE CAMPAGNE DU PROJET AU QUÉBEC