

TROUSSE DE PISTES D'INTERVENTION

UTILES À L'ENSEIGNEMENT DE LA

**COMPOSITION
CORPORELLE,**

**DE L' ÉQUILIBRE
ÉNERGÉTIQUE**

**ET DE L' IMAGE
CORPORELLE
POSITIVE**

EN COURS D'ÉDUCATION

PHYSIQUE ET À LA SANTÉ

DU COLLÉGIAL



**ÉDOUARD
MONTPETIT**

*Cette trousse de pistes d'intervention pédagogique est dédiée
spécialement à Frédérique, Jeanne et à toutes les personnes étudiantes.*

DATE

18 décembre 2024

CONCEPTRICE

Annie Bradette
Enseignante en éducation physique et à la santé (ÉPS) et chercheuse

COLLABORATEURS ET COLLABORATRICES

Kim Barette St-Martin
Enseignante en ÉPS

Isabelle Cabot
Enseignante en psychologie et chercheuse

Jonathan Carlos
Enseignant en ÉPS

Alexandre Dumais
Enseignant en ÉPS

Léonie Lemire Théberge
Enseignante en psychologie et experte en image corporelle

Pascal Murray
Enseignant en ÉPS

GRAPHISME

Kevin Fillion
Graphiste

Un remerciement à karah Stanworth Belleville et
Émilie Breton Gagnon de l'organisme ÉquiLibre
pour leur relecture.

ISBN : 978-2-920411-57-9

TABLE DES MATIÈRES

Mandat du comité	3
Préambule	4
Communication saine liée au poids	5
Le poids corporel	6
Les saines habitudes de vie	8
Estime de soi et image corporelle positive	12
Un cours d'ÉPS spécifique à l'image corporelle positive	15
La diversité corporelle	16
La grossophobie	17
L'Indice de Masse Corporelle (IMC)	18
Le tour de taille	19
Décrypter l'information vraie	20
Décrypter les publicités mensongères	21
Bibliographie	22

MANDAT DU COMITÉ



Dans le cadre d'une recherche PAREA¹, un comité rassemblant des personnes enseignant l'ÉPS et la psychologie au collégial et une experte en image corporelle a été formé. Ce comité a réfléchi à des pistes d'intervention pouvant être innovantes, respectueuses, inclusives et réalisables en matière d'enseignement de la composition corporelle et de l'équilibre énergétique en cours d'ÉPS au collégial.

1 Programme d'aide à la recherche sur l'enseignement et l'apprentissage (PAREA) du ministère de l'Enseignement supérieur.

PRÉAMBULE

Les enjeux liés au poids chez les jeunes adultes, comme la préoccupation excessive envers le poids, l'insatisfaction corporelle, la grossophobie, l'embonpoint et certains troubles alimentaires, sont présentes dans nos cours. En conséquence, les personnes enseignant l'ÉPS doivent être outillées afin d'intervenir avec doigté lors de l'enseignement de la composition corporelle et des nombreux enjeux liés au poids et à la santé globale.

Dans les gymnases du collégial, un nouveau défi prend forme lors de l'enseignement du volet de la santé. En effet, les pédagogues ont le désir d'allier la santé physique à la santé mentale dans leur discours lors de leur enseignement. Par conséquent, parler de bien-être physique et mental est souhaité, en plus du désir de reconnaître la pluralité des corps. Parallèlement, un sondage effectué auprès des personnes enseignantes d'ÉPS du collégial leur a permis d'exprimer qu'il y a un besoin de ressources aux fins d'intervention pédagogique précisément sur ce sujet.

Pour contribuer à combler ce besoin, la présente trousse d'intervention a comme objectif d'inspirer et d'outiller les personnes enseignantes en ÉPS. Des interventions imprégnées d'un discours valorisant la santé globale sont suggérées, alliant santé physique et mentale tout en mettant de l'avant une image corporelle positive. De la sorte, nous souhaitons encourager une culture de santé globale et durable chez les collégiens et collégiennes. Néanmoins, cette trousse comprend des suggestions d'activités pédagogiques qui ne sont peut-être pas applicables dans certaines réalités pédagogiques. Par conséquent, les pistes d'intervention et les idées de cette trousse peuvent être modifiées à votre réalité de cours.

Les pistes d'interventions suggérées dans le présent document découlent de réponses fournies par des collégiennes et collégiens ayant participé au projet de recherche PAREA et des chercheuses et collaborateurs.trices à ce projet. Vous pourrez consulter le rapport de recherche dès janvier 2025 en vous rendant sur le site <https://cdc.qc.ca/fr/accueil/> ou en écrivant à la chercheuse principale, Annie Bradette annie.bradette@cegepmontpetit.ca. Toutes les pistes d'intervention ont été regroupées par thèmes dans les prochaines pages.

COMMUNICATION SAINNE LIÉE AU POIDS

- Communiquer de manière inclusive: il est suggéré de penser à la santé mentale de la personne étudiante dans notre discours sur la composition corporelle sans faire fi de la santé physique². Exemple de discours plus inclusif: prendre soin de vos habitudes de vie va aider votre santé globale, soit physique et mentale.
- Éduquer les personnes étudiantes et les personnes enseignantes sur le fait de ne pas faire de commentaire sur le poids; par exemple: «Ah wow, tu as perdu du poids!» Cela pourrait amener une personne à développer une peur de reprendre du poids, en interprétant que son poids d'avant n'était pas adéquat. De même, pour une personne qui a un trouble alimentaire, cela peut être un terrain fertile à une rechute, notamment, et cela peut être confrontant pour des personnes en surpoids. Valoriser plutôt la santé et les saines habitudes de vie de manière générale dans l'enseignement.
- Utiliser les conseils du document suivant: *Collectif vital* afin d'employer un message visant à déconstruire les préjugés et mieux informer la population sur les problématiques liées au poids et à l'image corporelle, et ce, de manière respectueuse et non stigmatisante.
https://collectifvital.ca/files/P2-Enjeux_poids/Trousse-fran%C3%A7ais/1_Messages%20grand%20public.pdf
- Adopter un discours des «habitudes de vie favorables au bien-être et à la santé». En effet, dans les gymnases, ce message véhiculé peut avoir des impacts favorables au quotidien et à long terme sur la santé physique, mentale et sociale des personnes étudiantes. Rappelons que les saines habitudes de vie sont non seulement l'alimentation et l'activité physique, mais aussi la gestion du stress et du sommeil, l'utilisation équilibrée des écrans, la qualité de nos relations sociales, etc.
- Communiquer aux personnes étudiantes le caractère erroné du message antérieur fréquemment véhiculé qui associait la minceur et la santé. Actualiser ce message en mentionnant que ce n'est pas nécessairement vrai. En effet, pour plusieurs personnes, cela entraîne une préoccupation à l'égard du poids malgré un idéal de minceur inaccessible pour beaucoup de gens. Mettre l'accent sur le poids naturel et le fait que la nature nous a créés tous et toutes différemment. Il est important de valoriser ces différences et l'acceptation de celles-ci.
- Enseigner que la comparaison fréquente est une autoroute vers l'insatisfaction corporelle. Présenter quelques exemples ou proposer à la personne étudiante de nous partager des exemples de comparaisons qu'elle constate. (Notamment, sur les réseaux sociaux.)

2 Protéger la santé mentale sans faire fi de la santé physique, et vice versa, n'est pas simple. cet enjeu est évoqué dans le chapitre 1 du rapport de recherche PAREA.

LE POIDS CORPOREL

- Concevoir des activités pédagogiques qui permettent à la personne étudiante de prendre conscience de la complexité du poids corporel.

- (1) Discuter ou faire nommer les influences externes impactant le poids (réseaux sociaux, milieu environnant, accessibilité alimentaire, etc.).
- (2) Reconnaître à l'aide de l'activité pédagogique l'impact de la génétique sur la composition corporelle et le poids.
- (3) Encourager le développement d'une estime de soi positive grâce à l'acceptation de notre corps, la mise en valeur de nos forces et à l'acquisition de saines habitudes de vie.

- Élaborer une mise en situation partant d'une célébrité, comme sur les réseaux sociaux puisque de nombreux jeunes sont attentifs aux influenceurs de ces médias.

- (1) Aborder l'adoption de saines habitudes de vie qui fait en sorte que les comportements de cette célébrité ont des impacts sur sa santé et son corps.
- (2) Présenter une célébrité qui a réussi à trouver un équilibre de vie pour servir d'exemple.
- (3) Éviter de présenter des célébrités qui deviennent des vedettes après une perte de poids. On donne de la crédibilité à des gens qui en font des profits personnels. Éviter de prendre des célébrités qui sont en sous-poids ou qui utilisent des photos retouchées.
- (4) Présenter les facilités d'une célébrité : entraîneur et cuisinier personnel.

- Montrer différents gabarits corporels pour exposer diverses compositions corporelles.

- Exprimer que peu de gens atteignent les objectifs de perte de poids qu'ils se sont fixés et que certains adoptent des comportements malsains pouvant avoir de graves conséquences sur la santé pour y arriver.

- Nuancer le discours sur « le poids santé » dans les cours d'ÉPS puisque ce discours met l'accent sur des généralisations hâtives, telles que :

- (a) le poids corporel inférieur est plus sain ;
- (b) l'individu est responsable du maintien de son poids corporel ;
- (c) le poids corporel est facilement modifiable par des choix de mode de vie.

Ce type de discours sur le « poids santé » amène l'individu à croire qu'il a à lui seul le pouvoir de modifier son poids. Dans l'incapacité de voir les résultats qu'il souhaite, il peut vivre de la culpabilité, du découragement et une grande démotivation.

- Présenter deux types de gabarit mince ayant le même poids et la même taille (un malade et l'autre en forme) pour rendre explicite le fait que le poids ne veut pas toujours dire santé.

- Partager l'infographie intitulée *Le poids dépend-il seulement de la volonté?* préparée par la Table québécoise sur la saine alimentation.

https://tqsa.ca/attachments/ba161a6f-1f05-4cdd-b6a2-e9e62e504d60/Infographie_Le-poids-depend-il-seulement-de-la-volonte.pdf

- Présenter et parler des multiples facteurs qui sont responsables du poids et mentionner que tout le monde, peu importe son format corporel, ne devraient pas être associées à la paresse, ni au manque de volonté.

<https://equilibre.ca/produit/le-gros-talk-show/#:~:text=%C2%AB%20Le%20GROS%20talk%2Dshow%20%C2%BB,de%20maigrir%20pour%20les%20aider%3F>

- Enseigner l'équilibre comme étant au cœur du discours du poids et de la santé. Par exemple :

(1) Trouver l'équilibre entre l'entraînement et ce qu'on mange;

(2) Trouver l'équilibre alimentaire en ayant une alimentation saine tout en se permettant de consommer des aliments qui sont moins sains de temps en temps et qui contribuent à un plaisir;

(3) Trouver l'équilibre vers une pratique de l'activité physique modérée³;

(4) Trouver l'équilibre dans les propos. Par exemple, éprouver un malaise relatif à son poids n'est pas vécu par tout le monde. Il faut éviter les deux côtés du balancier: trop en parler ou pas assez.

- Représenter dans un face-à-face la notion de poids santé, de poids idéal et de poids naturel pour permettre à la personne étudiante de développer son sens critique envers ces notions.

Source d'inspiration :

<https://equipenutrition.ca/blog-nutritionniste-dietetiste/poids-sante-ou-poids-naturel>

3 Surprenant, R. Bradette, A. et Cabot, I. (2022). *Adaptation pédagogique des niveaux d'activité physique: une proposition*. *Propulsion*, 35(1), 14-17.

[https://cdn.ca.yapla.com/company/CPY1BPUKeLFWgyVphXqCERvb0/asset/files/Propulsion_printemps%202022_final%20\(1\)%20\(1\).pdf](https://cdn.ca.yapla.com/company/CPY1BPUKeLFWgyVphXqCERvb0/asset/files/Propulsion_printemps%202022_final%20(1)%20(1).pdf)

LES SAINES HABITUDES DE VIE

- Encourager l'adhésion aux saines habitudes de vie et à une alimentation selon le Guide alimentaire canadien (ex.: aucun aliment interdit, pas de restriction, alimentation intuitive, être à l'écoute de ses besoins, pas d'excès extrême comme trop manger ou arrêter de manger, diversité d'aliments aux repas).

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

- Favoriser l'activité physique comme un moyen incarné de se sentir bien, de se connecter avec soi et les autres plutôt qu'un moyen de perdre du poids ou de changer d'apparence.

- Conscientiser la personne étudiante au plaisir de bouger⁴ et de manger sainement.

- Concevoir une activité pédagogique impliquant un fait vécu en montrant l'exemple d'une personne qui parle de son parcours de manière saine. Comment cette personne a changé ses habitudes de vie, pourquoi elle a commencé à être active, quelle était sa motivation et quels sont les bienfaits dans sa vie actuelle.

- Développer la littératie physique chez les personnes étudiantes dans les cours d'ÉPS afin de les aider à identifier les moyens de contourner leurs obstacles à la pratique d'activité physique afin de poursuivre leurs apprentissages qui renforcent l'estime personnelle.

- Éviter de catégoriser les aliments comme bons ou mauvais.

4 Référence: Surprenant, R. et Cabot, I. (2023). A Pedagogical Strategy in Physical Education Classes to Raise Long Term Engagement in Physical Activity. *Journal of Education and Learning*, 12(5). <https://ccsenet.org/journal/index.php/jel/article/view/0/48949>

- Encourager le développement des habiletés culinaires chez les personnes étudiantes du collégial et les comportements alimentaires sains. Voici des suggestions d'activités d'apprentissage à leur faire faire individuellement ou en équipe:

(1) Écrire une liste d'épicerie;

(2) Comparer des étiquettes alimentaires et développer le sens critique;

(3) Présenter des recettes et demander à la personne étudiante de faire le choix qui valorise le mieux sa santé globale (mentale et physique) entre ces recettes;

(4) Créer une affiche de style PowerPoint visant une alimentation saine selon le Guide alimentaire canadien (se rappeler qu'il ne s'agit pas seulement de valeur nutritive, mais aussi d'habitudes alimentaires et de contextes sociaux). L'activité se fait en équipe de quelques personnes étudiantes;

(5) Cuisiner un repas équilibré à la maison et le prendre en photo pour l'insérer dans un travail de réflexion prévu par la personne enseignante;

(6) Partager un repas en bonne compagnie à la maison pour éviter de manger seul ou devant un écran;

(7) Faire venir une nutritionniste et faire préparer des questions par les personnes étudiantes pour que la nutritionniste en mode présentiel ou asynchrone réponde à ces questions. La vidéo est partagée aux personnes étudiantes dans un 2^e temps;

(8) Apprendre ce qu'est un repas équilibré (proportionner les aliments dans l'assiette);

(9) Apprendre qu'il ne faut pas s'interdire d'aliments;

(10) Fournir des exemples de lunchs équilibrés avec toutes sortes d'aliments en quantité équilibrée (permettre à la personne étudiante de faire des essais-erreurs).



- Représenter la notion de l'excès en santé non souhaité. Par exemple, montrer que les ultra-marathoniens et les sédentaires ont leurs enjeux de santé individuels. Partir des extrêmes pour revenir au discours de l'équilibre de bouger, de dormir et d'avoir des contacts sociaux sains pour les bienfaits d'une santé durable.
- Développer un enseignement sur 3 volets (Action, prise de conscience du ressenti et réflexion) dans les cours d'ÉPS.

- Utiliser des outils technologiques qui aident à bouger tout en précisant qu'il existe de mauvaises habitudes numériques si la personne étudiante est constamment sur son cellulaire.

- Poser certaines questions relatives à la culpabilité en contexte alimentaire. Le texte suivant, proposé par l'organisme québécois Bien avec mon corps, est une bonne source d'inspiration :
<https://bienavecmoncorps.com/9-choses-pour-lesquelles-tu-devrais-arreter-de-culpabiliser/>

3 volets	Exemple
1 ^{er} : valoriser le corps dans l'action lors de l'activité physique	La personne étudiante, au cours d'ÉPS par sa pratique d'activité physique, prend conscience des possibilités d'actions de son corps (courir, lancer, sauter, danser, ramper, pousser, marcher, etc.).
2 ^e : demander à la personne étudiante d'observer ce qu'elle ressent dans son corps lors de l'activité physique;	La personne étudiante est essoufflée, sue, se sent fatiguée, réenergisée ou déstressée par exemple.
3 ^e : faire réfléchir aux liens entre les notions théoriques et pratiques	L'activité a permis de te sentir essoufflée dans une zone de fréquences cardiaques visant une amélioration de ta capacité cardiovasculaire.

- Déboulonner les mythes, ou savoirs erronés, acquis par la personne étudiante⁵. Par exemple, est-il possible de perdre du gras abdominal en faisant des abdominaux? Est-il sain de ne manger que des agrumes pour maigrir?

Créer un Paddlet ou Wooclap permettant à la personne étudiante de répondre anonymement. Replacer les savoirs en enseignant la bonne réponse avec des arguments convaincants.

- Réfléchir à la fonction du corps plutôt qu'à l'apparence.

(1) Qu'est-ce qui est important pour toi avec ton corps?

(2) Que te permet de faire ton corps?

En 2^e partie de réflexion, réfléchir à ce qui est le plus durable.

Réponse: à long terme, ta santé physique sera possiblement la conséquence d'adoption de saines habitudes de vie.

- Conscientiser la personne étudiante à cuisiner sainement plutôt que de regarder des images de plats et de recettes sur les réseaux sociaux. Réfléchir à ce paradoxe, est-ce que consommer moins de réseaux sociaux permettrait de récupérer du temps pour cuisiner, bouger ou dormir?

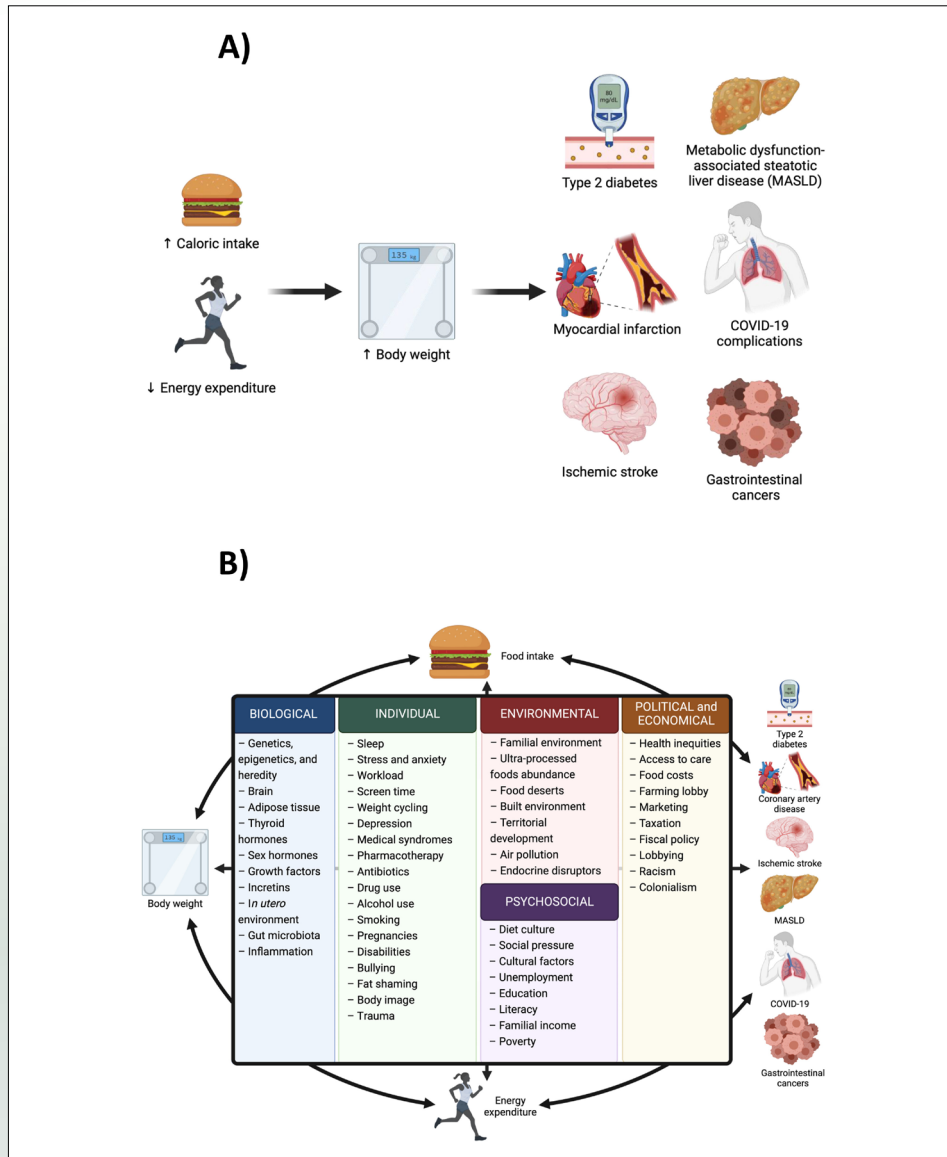
- Présenter une diapositive ayant l'image d'une cible au milieu. Mettre les saines habitudes de vie et tous les effets bénéfiques autour (incluant possiblement un changement corporel à long terme) et une autre diapo avec une cible au milieu où il y a la perte de poids et les conséquences autour (relation malsaine avec l'alimentation, l'effet pervers de la privation, les régimes miracles et l'effet yoyo des régimes...). Il est possible d'utiliser des éléments du texte « Méfiez-vous de l'effet yoyo sur le site Apparences trompeuses ».<https://apparencetrompeuses.ca/wp-content/uploads/2024/01/Effet-yo-yo.pdf>

5 L'article 1 du rapport de recherche PAREA expose des mythes répandus chez les cégépiennes et cégépiens: Bradette, A. et Cabot. I. (2025 accepté). Mythes ou réalités en matière de composition corporelle: croyances d'étudiants du postsecondaire. Revue phénEPS / PHEnex Journal.

- Proposer une autre approche systémique de la santé (Image B) liée à la composition corporelle et à l'adhésion aux saines habitudes de vie incluant les facteurs d'influence sur la santé. Utiliser (avec mention de la source) les figures de la recherche d'Arsenault et al. (2024): [Risque d'adiposité, de diabète de type 2 et de maladie cardiovasculaire athéroscléreuse: utilisation et abus de l'indice de masse corporelle - Athérosclérose \(atherosclerosis-journal.com\)](#)

- Demander aux personnes étudiantes de nommer les raisons pour lesquelles il est important de cultiver de bonnes habitudes de vie en omettant l'impact sur le poids. « Qu'est-ce que vous y gagnez ? »

RELATION MULTIFACTORIELLE ET MULTIDIRECTIONNELLE ENTRE LES HABITUDES DE VIE, LE POIDS ET LES MALADIES



Relation entre les habitudes de vie, le poids corporel et les maladies cardiométaboliques selon (A) la culture pop/régime et (B) des décennies de recherche sur les causes et les conséquences d'un poids corporel élevé soutenant une relation multifactorielle et multidirectionnelle entre les habitudes de vie, le poids corporel et les maladies cardiométaboliques.

Source: Arsenault et al. (2024, p. 4)

Types de réponses possibles:

- En retirer des bienfaits en adoptant des habitudes de vie favorables au bien-être et à la santé, et ce, peu importe leur poids;
- Cela permet d'être plus éveillé, plus concentré ou plus apte à réaliser différentes activités, et ce, peu importe le poids et la silhouette;
- Adopter de saines habitudes de vie (ex.: saine alimentation, mode de vie physiquement actif, utilisation équilibrée des écrans, mode de vie sans tabac, sommeil suffisant, etc.) peut ne pas avoir d'impact sur notre poids: leurs bénéfices surpassent de simples chiffres sur la balance;
- En misant sur les gains immédiats que nous procurent ces habitudes de vie, telle qu'une meilleure concentration, un sentiment d'accomplissement, une humeur positive et de l'énergie, on a plus de chance de les maintenir dans le temps. La pratique de l'activité physique, sous toutes ses formes, est bénéfique pour l'esprit et le corps;
- Cela permet par exemple de gérer son stress, de mieux dormir, de rencontrer des gens et de diminuer les risques liés aux maladies chroniques;
- Etc.

ESTIME DE SOI ET IMAGE CORPORELLE POSITIVE

■ Regarder le miroir et se voir: expliquer qu'il n'y a personne qui se regarde dans le miroir et qui se dit «WOW tout est extraordinaire!». Chacun met l'accent là où il ou elle met sa loupe. Il faut regarder les parties de son corps que l'on aime et les mettre en lumière. De plus, voir toutes les parties de son corps comme un tout qui est harmonieux plutôt que d'isoler une partie de son corps en le regardant. Il est recommandé de suggérer aux personnes étudiantes de faire cet exercice personnellement.

■ Conceptualiser la beauté grâce à l'activité «Quelle est ta beauté?» La personne étudiante peut écrire ou réfléchir à certains éléments pour l'amener à prendre conscience que la beauté provient aussi de caractéristiques de la personnalité.

- La beauté est influencée par plein de facteurs externes (environnemental, génétique, culturel, économique, etc.)
- Quelles sont tes valeurs qui te rendent beau/belle?
- Quelles sont tes qualités qui te rendent beau/belle?
- La beauté n'est pas qu'apparence externe et les normes de beautés ne sont pas similaires pour toutes et tous.

■ Enseigner l'impact que peut avoir «la fiction numérique» des réseaux sociaux sur l'estime personnelle. Il est important de discuter avec les personnes étudiantes des filtres utilisés qui bernent la réalité. Ces filtres permettent de faire des retouches sur son physique pour présenter une version numérique de soi-même. Ainsi, énoncer les liens entre ce phénomène et la diminution de l'estime personnelle.

[Image corporelle et réseaux sociaux - Ordre des psychologues du Québec](https://ici.radio-canada.ca/jeunesse/maj/1979152/filtres-tiktok-instagram-image-corporelle)
<https://ici.radio-canada.ca/jeunesse/maj/1979152/filtres-tiktok-instagram-image-corporelle>

■ Discuter des faits saillants en lien avec l'estime de soi et les réseaux sociaux: par exemple, évoquer des statistiques d'augmentation des chirurgies faciales dues à l'augmentation des réunions en ligne depuis la pandémie.

<https://doi.org/10.1016/j.encep.2021.08.006>

■ Aborder le sujet de la masculinité toxique qui fait référence à un ensemble de normes culturelles et sociales qui définissent comment un homme «devrait» se comporter. Voici un lien pour l'expliquer
[\(102\) La Masculinité toxique, avec Jonathan Roberge | L'ABC - YouTube](#)



- De même, en ÉPS, il est possible d'aborder les stéréotypes liés à la masculinité et de discuter des impacts de cette pression sur la santé mentale de la personne. Partager le documentaire Adonis (<https://enclasse.telequebec.tv/contenu/Adonis/24067>) et le groupe de discussion qui est en lien avec le documentaire (<https://enclasse.telequebec.tv/contenu/Adonis-la-discussion/24132>).

- Les stéréotypes associés au genre féminin sont différents (objectification, impacts des menstruations/seins, du regard des autres) qui affectent entre autres la pratique d'activité physique. chez les filles

- Partager avec les personnes étudiantes sur un environnement numérique la ressource du site Apparences trompeuses <https://apparencestrompeuses.ca/>. De même, consulter la banque d'outils sur le site Apparences trompeuses [Apparences trompeuses - S'outiller](#)

- Partager la vidéo intitulée Santé mentale et numérique, de Télé-Québec : <https://video.telequebec.tv/player/42702/stream?assetType=episodes>

Par la suite, on peut encourager la personne étudiante à prendre conscience de la façon dont elle perçoit son corps virtuellement versus la réalité de son corps. Par exemple, remarquer si elle a tendance à retoucher les photos d'elle qu'elle publie sur ses réseaux sociaux ou à prendre plusieurs fois la même photo avant d'être satisfaite.

- Réaliser une activité qui met l'accent sur ce que la personne étudiante a comme capacité et non s'arrêter sur son apparence. La personne étudiante réfléchit et écrit ses capacités.

- Présenter le corps superposé à une ligne de vie sur plusieurs décennies. Par exemple, la jeune enfance, l'adolescence, l'adulte, l'âge avancé et démontrer l'utilité du corps à long terme. Ce que le corps peut faire de manière durable et non mettre l'accent sur l'apparence, mais sur le véhicule du corps à long terme.

- Faire une activité interactive anonyme de type Wooclap en demandant aux personnes étudiantes ce qui est important de leur apparence (donc le côté un peu superficiel). Ensuite, leur demander ce que leur corps leur permet de faire au quotidien (ex: se déplacer à vélo au Cégep, danser, faire de la musique, marcher, rire...), pour mettre en lumière d'autres caractéristiques que l'apparence du corps. Il est possible d'utiliser la bande dessinée d'Équilibre et l'ASPQ: la valeur au-delà de l'apparence.

[Grossophobie et image corporelle: S'outiller pour mieux intervenir - TQSA - Table québécoise sur la saine alimentation](#)

-
- Réaliser l'activité proposée sur le site *Bien avec mon corps* qui propose à la personne étudiante d'analyser les 10 preuves qu'il est en santé (sans que la balance y soit pour quelque chose).

<https://bienavecmoncorps.com/10-preuves-que-tu-es-en-sante-sans-que-la-balance-y-soit-pour-quelque-chose/>

- Outiller les personnes étudiantes en lien avec l'utilisation des filtres sur les réseaux sociaux et les conséquences sur l'estime de soi. Suggérer aux personnes étudiantes de se protéger contre ces filtres. Encourager les personnes étudiantes à accepter les informations et commentaires qui sont cohérents avec l'image corporelle positive, mais être capable de reconnaître et de rejeter les messages nuisant à leur estime d'eux-mêmes, provenant des médias et même de leur entourage.

<https://equilibre.ca/quelles-sont-les-consequences-des-filtres-sur-les-reseaux-sociaux/>

- Besoin exprimé par des cégépiennes et cégépiens ayant participé à la recherche PAREA.

Proposition d'activité: proposer une discussion sur le sujet du regard des autres et permettre les échanges de points de vue. Par exemple, discuter de comment le regard peut changer en connaissant la personne.

- Besoin exprimé par des cégépiennes et cégépiens ayant participé à la recherche PAREA.:

Proposition d'activité: aborder les thèmes de bienveillance et d'autocompassion. Demander à la personne étudiante de se questionner: exprimes-tu la même gentillesse et le même respect envers toi-même qu'envers ton meilleur ami ou ta meilleure amie?

- Éviter l'idéalisation en montrant des images de personnes ayant un corps correspondant à un standard de beauté qui serait difficile à atteindre. Par exemple, les mensurations inhumaines de certaines figurines. Aborder le sujet qu'idéaliser un corps difficilement atteignable pourrait impacter l'estime de soi, l'image corporelle positive et la santé mentale.
-

- Consulter le Guide éducatif pour les personnes enseignantes d'ÉPS du secondaire (ASPQ, 2014). L'objectif de ce document met en lumière l'importance d'intervenir sans nuire aux personnes étudiantes. Il est possible d'ajuster les activités proposées au milieu du collégial. [ASPQ_GUIDE-PEDAGO_EDU_8.5x11_VIF_R7.indd \(gouv.qc.ca\)](https://www.quebec.ca/gouv/aspq/guide-pedago-edu-8.5x11-vif-r7.indd)
-

- Conscientiser les personnes étudiantes au fait qu'il existe une variété de corps et que cette diversité est une richesse. Demander à la personne étudiante d'écrire la couleur de ses yeux, de ses cheveux et sa grandeur. Faire réfléchir au contrôle de ces caractéristiques physiques personnelles. Puisque nous n'avons aucun contrôle sur une grande partie de notre apparence, comme la couleur de nos yeux, la longueur de nos jambes, certaines courbes ou la grosseur de nos oreilles, il est préférable d'apprendre à accepter son corps tel qu'il est. Être plus tolérant envers son propre corps et développer une image corporelle saine et positive c'est aussi adopter les habitudes de vie qui nous apportent des bienfaits quotidiens autres que l'apparence.

UN COURS D'ÉPS SPÉCIFIQUE À L'IMAGE CORPORELLE POSITIVE

- Concevoir un nouveau cours en « team-teaching » (éducation physique et psychologie) alliant la santé physique et la santé mentale. Ce cours proposerait une variété d'activités physiques selon l'intérêt de la personne étudiante et aborderait un discours psychologiquement sain afin d'encourager la diversité corporelle, l'estime de soi, l'autocompassion, l'amélioration de sa conception du soi, de son image corporelle et de son adhésion à de saines habitudes de vie. En conséquence, susciter la motivation de la personne étudiante à bouger à des fins plus durables en améliorant son estime de soi (comment apprendre à s'aimer) et manger sainement.

LA DIVERSITÉ CORPORELLE

- Proposer aux personnes étudiantes de définir le terme «diversité corporelle» afin de susciter une réflexion. Élément de réponse : la diversité corporelle repose sur l'inclusion de l'ensemble des corps traditionnellement rejetés par les standards de beauté actuels, sans se limiter à la taille (Bernier, 2023).
- Proposer de faire des discussions entre personnes étudiantes (sous-groupes). Par exemple, présenter des corps différents ayant le même poids, mais n'ayant pas les mêmes formes. Faire réfléchir les personnes étudiantes à ce sujet (réflexion semi-dirigée avec des questions préalablement préparées).
- Utiliser des images d'une diversité corporelle dans les présentations visuelles en classe.
- Proposer des lectures ou des sites à consulter dans votre environnement numérique qui abordent la diversité corporelle.
https://equilibre.ca/la-diversite-corporelle-a-quoi-bon/guide-pedago_8-5x11_v1.pdf (aspq.org)
- Présenter un ou des exemples en gymnase qui démontrent une société en changement envers la valorisation d'une diversité corporelle avec des compagnies qui adhèrent à la diversité (p. ex. : LuluLemon, Oraki, Dove).
- Proposer dans un PowerPoint des scénarios d'individus présentant différentes compositions corporelles. Par exemple, présenter, en premier, un profil d'une personne qui bouge beaucoup, mais qui a un IMC et un tour de taille au-dessus de la moyenne. Demander à la personne étudiante de s'imaginer le corps de cette personne. En deuxième temps, présenter l'image d'un athlète ayant ce type de mensurations. Ainsi, inclure le discours qu'être en forme et d'adopter de saines habitudes de vie ne donne pas pour tout le monde le même aspect physique. Essayer de changer les fausses croyances des personnes étudiantes et des idées préconçues.

LA GROSSOPHOBIE

- Aborder le sujet de la grossophobie avec les personnes étudiantes: proposer des questions et demander en sous-groupes de formuler une réponse dans leurs mots.

Type de questions:

- a) *Qu'est-ce que la grossophobie ?*
C'est un ensemble de stéréotypes, de préjugés et de comportements négatifs qui visent à rabaisser ou à mettre à l'écart les personnes grosses
- b) *Que pouvons-nous faire pour réduire la grossophobie ?*
Avoir un regard bienveillant envers la diversité corporelle. Participer à un milieu éducatif et des cours d'éducation physique inclusifs à l'égard du poids. Donner à tous et toutes, peu importe leur poids, les mêmes chances de participation à la vie scolaire.
- c) *Pourquoi devrions-nous utiliser le mot « gros » ?*
« La culture générale nous a imposé l'idée qu'être gros était associé à la paresse et, par-dessus tout, à la santé précaire. Elle nous a imposé l'idée qu'être gros était associé à quelque chose de négatif, alors que ça ne l'est pas. »
<https://bienavecmoncorps.com/pourquoi-devrait-on-utiliser-le-mot-gros/>

- Déposer dans votre environnement numérique le lien du site de la Table québécoise sur la saine alimentation (TQSA) pour la section grossophobie et image corporelle: s'outiller pour mieux intervenir. Plusieurs outils PDF sont disponibles ainsi que plusieurs capsules YouTube.

[Grossophobie et image corporelle: S'outiller pour mieux intervenir - TQSA - Table québécoise sur la saine alimentation](#)

- Participer à des ateliers de formation, proposés par Équilibre:

[Boutique | ÉquiLibre \(equilibre.ca\)](#)
<https://equilibre.ca/campagne/la-grossophobie-ca-suffit/>

- Présenter aux personnes étudiantes la BD (ou déposer sur l'environnement numérique)

La valeur au-delà de l'apparence de la TQSA:
[BD4_Grossophobie \(tqsa.ca\)](#)

- Présenter l'infographie (ou déposer sur l'environnement numérique) ensemble pour façonner une image corporelle positive et prévenir la grossophobie (TQSA):

[Infographie_Ensemble-pour-faconner-une-image-corporelle-positive-et-prevenir-la-grosso.pdf \(tqsa.ca\)](#)

- Présenter ou déposer dans votre environnement numérique, l'hyperlien vers l'entrevue de Télé-Québec:

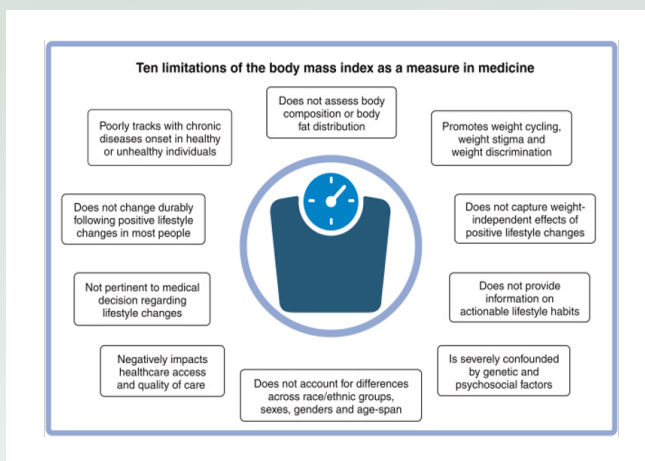
<https://enclasse.telequebec.tv/contenu/Standards-de-beaute-et-grossophobie/24074>

L'INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC)

- Expliquer la mesure de l'IMC puisqu'elle est encore souvent utilisée en médecine. Présenter les limites de cette mesure afin que la personne étudiante développe des connaissances nécessaires au sens critique.

Afin d'expliquer d'où provient l'IMC, il est possible d'utiliser ce texte.
<https://bienavecmoncorps.com/lindice-de-masse-corporelle/>

- Respecter la directive ministérielle (ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, 2022) au sujet de la pesée au collégial qui est la suivante:
 - *La pratique ne doit en aucun cas être obligatoire;*
 - *La pratique n'est pas seulement optionnelle, elle doit être faite seulement à la demande de la personne étudiante;*
 - *Lorsqu'une demande est formulée, la pratique doit être faite en privé et dans le respect;*
 - *La pratique ne doit être liée à aucune forme d'évaluation.*
- Démystifier l'IMC: présenter à la personne étudiante les 10 limites de cette mesure: utiliser le résumé graphique adapté de l'article scientifique d'Arsenault et al., 2024.
[Risque d'adiposité, de diabète de type 2 et de maladie cardiovasculaire athéroscléreuse: utilisation et abus de l'indice de masse corporelle - Athérosclérose \(atherosclerosis-journal.com\)](#)



- Être critique face à la mesure de l'IMC qui catégorise la masse corporelle dans des standards dits santé. L'individu a moins d'impact qu'il pense sur son poids. Il ne faut pas que la personne étudiante se sente coupable si elle est au-dessus de son IMC dit « normal ». En effet, une personne ayant un IMC élevé, mais active physiquement, ayant une saine alimentation et de bonnes habitudes de sommeil est fort probablement en santé. Il n'y a pas un seul modèle physique qui représente la santé. Présenter un discours qui propose d'adopter une attitude de bienveillance envers soi-même. Encourager les personnes étudiantes à bouger pour leur santé physique et mentale.

- Présenter ou déposer dans votre environnement numérique les capsules vidéo abordant l'IMC et ses limites. Les voies métaboliques:

A) L'histoire controversée de l'IMC #9:
<https://www.youtube.com/watch?v=Zx3bxIs3nj0>

B) Huit raisons pour lesquelles l'IMC est désuet #11:
https://www.youtube.com/watch?v=sE_9wfpWU2A

LE TOUR DE TAILLE

- Expliciter la mesure du tour de taille comme marqueur de risque de maladies physiques comme le diabète de type 2 ou les maladies cardiovasculaires. Un tour de taille élevé (≥ 88 cm chez la femme et ≥ 102 cm chez l'homme) correspond statistiquement à une prévalence plus élevée de ces risques.
- Favoriser la mesure du tour de taille contrairement à la mesure de l'IMC permet de limiter la stigmatisation des personnes envers leur poids (Després, 2023).
- Informer la personne étudiante sur l'effet des tissus adipeux accumulés dans la région abdominale sur les organes vitaux sans provoquer d'anxiété, c'est-à-dire en précisant que ce n'est pas l'absence de gras qui est visée.
- Aborder le sujet « obésité centrale malgré un poids santé » (*normal weight obesity*) qui met en lumière qu'une personne ayant un IMC normal peut présenter un excès de graisse viscérale, celle-ci représentant un danger pour la santé physique. Il est possible de présenter l'image d'une personne ayant un poids dit santé, mais présentant une adiposité abdominale élevée pour expliquer le concept. [Obésité centrale malgré un poids normal - PMC \(nih.gov\)](#)

DÉCRYPTER L'INFORMATION VRAIE

- Concevoir le bilan final du cours d'ÉPS afin que la personne étudiante puisse faire des liens avec les notions théoriques et s'assurer qu'elle utilise des sources et des affirmations fiables pour y répondre (la personne étudiante doit fournir la référence de la source). Si l'information n'est pas fiable, il y aura des erreurs (s'assurer d'ajouter ce critère dans la grille d'évaluation).
- Demander à la personne étudiante de différencier le vrai du faux sur les réseaux sociaux. L'aider en fournissant une liste de vérification pour analyser la source d'information. Cet exercice permet le développement de l'esprit critique.
 - Pertinence de l'information ;
 - Fiabilité et validité de la source ;
 - Réputation de l'auteur, autrice ;
 - Qualité du contenu ;
 - Date de la publication ;
 - Vérification de l'exactitude de l'information par croisement de sources.
- Élaborer et présenter un cas réel pour aborder des sujets où un nombre phénoménal d'informations circulant sur les réseaux sociaux et en discuter avec les personnes étudiantes. Par exemple, le cas d'une personne étudiante qui souhaite prendre de la masse musculaire. Sur les réseaux sociaux, il va se faire miroiter la nécessité d'utiliser de la créatine ou de prendre des « shakes de protéines » (animales ou végétales). D'un autre côté, à partir de ce que la personne étudiante souhaite, la personne enseignante peut partager des connaissances valides avec la personne étudiante pour l'aider à s'approcher de son but.
- Demander à la personne étudiante de proposer un contenu d'influenceurs (contenu créé par des particuliers ou des entreprises pour alimenter les réseaux sociaux). Par exemple, les plats instagrammables ou les mukbangs (vidéo diffusée dans laquelle une personne mange une quantité de nourriture abondante). Encadrer la discussion vers les saines habitudes de vie, l'alimentation saine (Guide alimentaire canadien et les proportions). Nommer que cette glotonnerie est dangereuse pour la santé, mène à un gaspillage alimentaire, que c'est un spectacle qui peut déclencher de mauvais comportements alimentaires. Faire comprendre que ces contenus créés sont devenus des vecteurs d'influences et de légitimité sans pour autant être sains.
- Démontrer un fil Instagram sur un tableau blanc et analyser avec les personnes étudiantes ce qu'ils vivent en le consultant et développer leur sens critique envers ce qu'on souhaite leur « vendre ». Voir les images de personnes présentant leur apparence parfaite, voir des repas présentant des aliments ultras transformés qui reviennent fréquemment. Voir certaines applications qui présentent des tableaux d'exercices en faisant miroiter la perte de poids plutôt que le bien-être général ou d'autres qui présentent la perte de poids et le calcul des calories comme quelque chose de « payant ». Aborder le sujet pour éviter que la personne étudiante tombe dans le piège.

DÉCRYPTER LES PUBLICITÉS MENSONGÈRES

- Proposer aux personnes étudiantes de trouver une publicité mensongère en lien avec l'industrie de la minceur ou fournir à la personne étudiante une publicité. Exercice proposé: 1. Trouver la fausse promesse 2. Identifier la solution révolutionnaire 3. Prendre conscience que c'est une science douteuse 4. Ce sont des pseudos spécialistes de la santé 5. Souvent un témoignage anecdotique 6. Utilise une personnalité publique 7. Photo choc avant et après: voir exemple sur le site Apparences trompeuses.

[Decrypter-les-publicites.pdf](https://apparencstrompeuses.ca/Decrypter-les-publicites.pdf)
(apparencstrompeuses.ca)

- Suggestion de lien à déposer sur votre environnement numérique. Émission de radio qui traite des publicités trompeuses qui utilisent l'image corporelle pour vendre:

<https://www.985fm.ca/audio/628305/les-publicites-trompeuses-qui-utilisent-l-image-corporelle-pour-vendre>

- Parler ou présenter des produits amaigrissants en pharmacie (genre coupe-faim). Aborder l'efficacité non prouvée ou leurs limites, etc. Activité «Produit amaigrissant en pharmacie»: Idée inspirée de:

<https://apparencstrompeuses.ca/pharmacies/>

- Présenter une image de perte de poids comme activité pédagogique réflexive. Par exemple, une publicité qui montre un individu avant et après 4 mois. Expliquer que les gens ne maintiennent pas cette perte de poids. Faire poursuivre la réflexion, par exemple en demandant à la personne étudiante d'aller chercher les recettes financières (\$) de ce que ces gens-là vendent. Ils sont millionnaires, car les gens y retournent puisqu'ils ne maintiennent pas leur perte de poids. En somme, cette industrie capitalise sur les échecs répétés de ses propres méthodes.

- Demander à la personne étudiante de trouver une publicité trompeuse de vente de produits amaigrissant, ou visant à faire prendre de la masse musculaire, afin d'enseigner à dénouer ces fausses croyances. Demander à la personne étudiante de réfléchir et d'expliquer pourquoi cette publicité est fausse.

- Déconstruire l'information entendue sur une vidéo (par exemple d'une ou d'un influenceur) de manière non condescendante et reformuler la vérité avec un argumentaire. Cette activité pourrait s'intituler «Quelle est la vérité?» et pourrait se faire à l'aide d'une vidéo (par exemple, capsules «[les voies métaboliques](#)» par Benoit Arsenault). L'activité pourrait être faite individuellement ou en équipe.

- Utiliser cette affiche pour aider à décrypter les publicités mensongères:
<https://apparencstrompeuses.ca/wp-content/uploads/2024/01/Decrypter-les-publicites.pdf>

BIBLIOGRAPHIE

Apparences trompeuses. (s.d.). Méfiez-vous de l'effet yo-yo. (Infographie).
[Effet-yo-yo.pdf \(apparencetrompeuses.ca\)](#)

Apparences trompeuses (2023). *Accueil—Méfiez-vous des apparences trompeuses!* Consulté 8 septembre 2024, à l'adresse
<https://apparencetrompeuses.ca/>

Apparences trompeuses (s. d.). S'outiller—Méfiez-vous des apparences trompeuses. Consulté 8 septembre 2024, à l'adresse
<https://apparencetrompeuses.ca/outiller/>

Apparences trompeuses. (s. d.). Décrypter les publicités mensongères de l'industrie de la minceur. (Infographie).
[Decrypter-les-publicites.pdf \(apparencetrompeuses.ca\)](#)

Apparences trompeuses. (s. d.). Pharmacies. *Apparences trompeuses*. Consulté 8 septembre 2024, à l'adresse
<https://apparencetrompeuses.ca/pharmacies/>

Arsenault, B. J., Carpentier, A. C., Poirier, P., & Després, J.-P. (2024). Adiposity, type 2 diabetes and atherosclerotic cardiovascular disease risk: Use and abuse of the body mass index. *Atherosclerosis*, 394.
<https://doi.org/10.1016/j.atherosclerosis.2024.117546>

Association pour la santé publique du Québec [ASPQ]. (2014). Guide éducatif pour les enseignants d'éducation physique et à la santé.
[ASPQ_GUIDE-PEDAGO_EDU_8.5x11_V1F_R7.indd \(gouv.qc.ca\)](#)

Association pour la santé publique du Québec [ASPQ]. (s.d.). Faire le poids à la stigmatisation. Guide éducatif pour les enseignants en Éthique et culture religieuse.
[guide-pedago_8-5x11_v1.pdf \(aspg.org\)](#)

Association pour la santé publique du Québec [ASPQ]. (s.d.). *Trousse pour des communications saines liées au poids*.
[1_Messages grand public.pdf \(collectifvital.ca\)](#)

Bernier, E. (2023). *Grandir sans grossophobie: favoriser une image corporelle saine chez nos enfants*. Edition Trecarre.

Bien Avec Mon Corps. L'indice de masse corporelle. (2023, mai 11).
[L'indice de masse corporelle - BienAvecMonCorps](#)

Bien Avec Mon Corps. (2023, mai 11). Pourquoi devrait-on utiliser le mot « gros » ?
<https://bienavecmoncorps.com/pourquoi-devrait-on-utiliser-le-mot-gros/>

Bien Avec Mon Corps. (2023, août 13). 9 choses pour lesquelles tu devrais arrêter de culpabiliser.
<https://bienavecmoncorps.com/9-choses-pour-lesquelles-tu-devrais-arreter-de-culpabiliser/>

Bien Avec Mon Corps. (2023, août 13). 10 preuves que tu es en santé (sans que la balance y soit pour quelque chose).
<https://bienavecmoncorps.com/10-preuves-que-tu-es-en-sante-sans-que-la-balance-y-soit-pour-quelque-chose/>

Bosomworth, N. J. (2019). Obésité centrale malgré un poids normal. *Canadian Family Physician*, 65(6), e251e260.
[Obésité centrale malgré un poids normal - PMC \(nih.gov\)](#)

Canada, S. (2021, janvier 14). *Bienvenue dans le guide alimentaire canadien*.
<https://guide-alimentaire.canada.ca/en/>

Després, J.-P. (2023). *La révolution active. De la gestion de la maladie à la promotion de la santé*. Les éditions du journal.

ÉquiLibre. Boutique. (s. d.). Consulté 8 septembre 2024, à l'adresse
<https://equilibre.ca/boutique/>

Équilibre. Quelles sont les conséquences des filtres sur les réseaux sociaux. Consulté le 19 novembre 2024 à l'adresse
<https://equilibre.ca/quelles-sont-les-consequences-des-filtres-sur-les-reseaux-sociaux/>

Les voies métaboliques (Réalisateur). (2024, mai 6). #9—L'histoire controversée de l'indice de masse corporelle [Enregistrement vidéo]. #9 - L'histoire controversée de l'indice de masse corporelle ([youtube.com](https://www.youtube.com))

Les voies métaboliques (Réalisateur). (2024, mai 6). #11—Huit raisons pour lesquelles l'indice de masse corporelle est désuet [Enregistrement vidéo]. #11 - Huit raisons pour lesquelles l'indice de masse corporelle est désuet ([youtube.com](https://www.youtube.com))

Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. (2022). *Directive ministérielle au sujet de la pratique de la pesée ou du calcul de l'IMC*. <https://actuagouv.ca/article/https://>

Nutritionniste Diététiste | *EquipeNutrition*. (s. d.). Poids santé ou poids naturel ? | Consulté 8 septembre 2024, à l'adresse <https://equipenutrition.ca/blog-nutritionniste-dietetiste/poids-sante-ou-poids-naturel>

Ordre des psychologues du Québec—OPQ. (s. d.). *Image corporelle et réseaux sociaux*. Consulté 25 octobre 2024, à l'adresse <https://www.ordrepsy.qc.ca/-/image-corporelle-et-reseaux-sociaux>

Plateforme éducative—Télé-Québec en classe. (s. d.). Plateforme Éducative - TéléQuébec En Classe. Consulté 8 septembre 2024, à l'adresse [Plateforme éducative - Télé-Québec en classe \(telequebec.tv\)](https://www.telequebec.tv)

Plateforme éducative—Télé-Québec en classe. (s. d.). Plateforme Éducative - Télé-Québec En Classe. Consulté 8 septembre 2024, à l'adresse [Plateforme éducative - Télé-Québec en classe \(telequebec.tv\)](https://www.telequebec.tv)

Revranché, M., Biscond, M., & Husky, M. M. (2022). Lien entre usage des réseaux sociaux et image corporelle chez les adolescents: Une revue systématique de la littérature. *L'Encéphale*, 48(2), 206218. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2021.08.006>

Senécal, A. (2014, août 18). La diversité corporelle, à quoi bon ? *ÉquiLibre*. <https://equilibre.ca/la-diversite-corporelle-a-quoi-bon/>

Table québécoise sur la saine alimentation. (s. d.). *Grossophobie et image corporelle: S'outiller pour mieux intervenir*—Consulté 8 septembre 2024, à l'adresse <https://tqsa.ca/article/grossophobie-image-corporelle>

Table québécoise sur la saine alimentation. (s. d.). La valeur au-delà de l'apparence (infographie). [BD4_Grossophobie \(tqsa.ca\)](https://tqsa.ca/BD4_Grossophobie)

Table québécoise sur la saine alimentation. (s. d.). Le poids dépend-il seulement de la volonté ? (infographie). https://tqsa.ca/attachments/ba161a6f-1f05-4cdd-b6a2-e9e62e504d60/Infographie_Le-poids-depend-il-seulement-de-la-volonte.pdf

Table québécoise sur la saine alimentation. (s. d.). Ensemble pour façonner une image corporelle positive et prévenir la grossophobie. (infographie). [Infographie_Ensemble-pour-faconner-une-image-corporelle-positive-et-prevenir-la-grosso.pdf \(tqsa.ca\)](https://tqsa.ca/Infographie_Ensemble-pour-faconner-une-image-corporelle-positive-et-prevenir-la-grosso.pdf)

Télé-Québec. (s. d.). Consulté 8 septembre 2024, à l'adresse <https://video.telequebec.tv/player/42702/stream?assetType=episodes>

Télé-Québec. (s. d.). Consulté 24 octobre 2024, à l'adresse [Plateforme éducative - Télé-Québec en classe](https://www.telequebec.tv)

University of Calgary. (s. d.). *Weight-Neutral Wellbeing in the School Setting | Body Image Lab | Werklund School of Education* |. Consulté 8 septembre 2024, à l'adresse <https://werklund.ucalgary.ca/research/body-image-lab/resources/weight-neutral-wellbeing-in-school>

98.5. (2024, mai 28). *Les publicités trompeuses qui utilisent l'image corporelle pour vendre*. 98.5 Montréal. <https://www.985fm.ca/audio/628305/les-publicites-trompeuses-qui-utilisent-l-image-corporelle-pour-vendre>