

BULLETIN D'INFORMATION EN ÉDUCATION PHYSIQUE

Volume 1 / Numéro 1

CE QUI SE PASSE EN ÉDUCATION PHYSIQUE CES TEMPS-CI...

Après avoir passé en revue les jeux de récréation au mois de septembre, avoir jonglé et manipulé des objets propres au cirque, travaillé le dribble, les lancers et attrapés avec des balles et des ballons, pendant le mois de décembre, les enfants expérimentent comment ils peuvent manipuler différents outils comme des bâtons de hockey, des raquettes de tennis, des bâtons de pili-polo, des bâtons d'intercrosse, etc.



Les scientifiques qui étudient la science de l'activité physique recommandent que les enfants du primaire puissent être placés en de multiples contextes de pratique sportive afin de développer une variété d'habiletés motrices...

VU PENDANT LES RECREATIONS...

Depuis le début du mois de septembre, nous pouvons observer certains faits saillants qui se déroulent dans la cour de récréation de l'École Internationale du Vieux-Longueuil... Un constat s'en dégage et ce, malgré le fait qu'on encourage les enfants à ne pas considérer les jeux comme étant « genrés », soit que telle activité est « pour les gars » ou « pour les filles », ces dernières jouent très peu aux jeux de ballon mais vont privilégier les jeux individuels...

Force est de constater que lorsque vient le temps de jouer à des jeux qui impliquent d'attraper ou de lancer un ballon, bien des filles ont « peur » des ballons...

On aimerait encourager tous les parents à passer un peu de temps à « lancer » ou « attraper » un ballon avec leur enfant, peu importe que l'enfant soit un garçon ou une fille... Ainsi, vous aurez pris le temps de jouer avec votre enfant et ce dernier pourra s'améliorer rapidement !

L'image corporelle et l'estime de soi

(Information tirée de la [Fiche Pratique de Veille Action pour les Saines Habitudes de Vie](#))

L'**image corporelle** est la façon dont une personne perçoit son corps. C'est « la perception^[1] systématique, cognitive, affective, consciente et inconsciente qu'un individu a de son corps, une perception qu'il acquiert au cours de son développement et à travers ses relations sociales ». Une personne qui est insatisfaite de son corps a une image corporelle négative. Une personne qui est satisfaite de son corps a une image corporelle positive.

Cette perception^[2] peut comporter des pensées et des sentiments négatifs sur :

- le poids;
- la taille;
- la couleur de peau;
- l'ethnicité;
- la maturation physique;
- toute autre caractéristique physique.

Selon le groupe d'action sur le poids **Équilibre**, l'image corporelle est un phénomène complexe fortement influencé par l'environnement (la famille, les pairs, les enseignants, les médias, etc.). Une image corporelle négative peut provenir d'une perception (réelle ou non) que l'on se fait de sa propre silhouette.

Beaucoup de jeunes insatisfaits de leur image corporelle

Selon Statistique Canada, **60 % des jeunes sont insatisfaits** de leur image corporelle, bien que 25 % des jeunes aient un excès de poids.

Selon l'**Institut national de la santé publique du Québec** (INSPQ) : - 35 % des jeunes de 13 ans et 40 % des jeunes de 16 ans avec un surplus de poids ont une faible estime de soi. - 25 % des jeunes avec un poids santé ont une faible estime de soi.

Plusieurs intervenants croient que, généralement, les filles sont plus insatisfaites de leur image corporelle. Mais les garçons sont également préoccupés par leur image corporelle. Par exemple, au Saguenay^[3], 65 % des filles disent vouloir une silhouette ou un corps plus mince et 66,3 % des garçons se disent insatisfaits de leur image corporelle et désirent perdre ou gagner du poids.

Les filles ont tendance à vouloir maigrir pour ressembler aux mannequins, tandis que les garçons veulent atteindre la silhouette idéale de l'homme musclé et viril.

Chez les filles : la minceur

À Laval, selon une enquête de 2011 réalisée par l'**Agence de santé et des services sociaux de Laval et Québec en forme** auprès des filles du primaire :

- 51 % d'entre elles veulent être plus minces ;
 - 65 % ne sont pas satisfaites de leur corps.
- Au Canada, 60 % des filles^[4], au début du secondaire, restreignent leur alimentation, même si elles ont un poids santé.

Chez les garçons : les muscles

Selon l'**Institut National de Santé Public du Québec (INSPQ)**, 10 % des garçons de 6 à 8 ans, 15 % des garçons de 9 à 11 ans et près de 15 % des adolescents de 16 ans veulent gagner du poids (muscles).

Au Saguenay-Lac-Saint-Jean, une enquête^[5] en 2002 a révélé que :

- 73,4 % des garçons de 14 ans et 57 % des garçons de 16 ans sont insatisfaits de leur image corporelle ;
- 39 % des adolescents veulent être plus costauds.

L'influence des parents et des intervenants

Selon le **Canadian Obesity Network**, un enfant :

- remarque son image dans le miroir dès 2 ans;
- commence à se préoccuper de son image corporelle dès l'âge de 3 ans;
- de 0 à 7 ans construit son image à travers le regard de ses parents;
- de 8 à 12 ans façonne son image à travers le regard des autres. Les parents, la famille et les différents intervenants influencent l'image corporelle et l'estime de soi d'un jeune. Leurs commentaires et leurs actions peuvent jouer un rôle sur l'insatisfaction corporelle.

Par exemple, selon l'étude auprès de jeunes au Saguenay^[6], 37,7 % des filles ont reçu des commentaires négatifs sur leur poids de la part de leur fratrie (23 %), de leurs amis (15,5 %) ou de leur mère ou leur père (22,3 %).

L'influence des médias

Une exposition répétée à des images^[7] d'ultra minceur et de musculature sculptée augmente le risque de développer une mauvaise estime de soi.

Des troubles de l'alimentation : anorexie et boulimie

L'insatisfaction corporelle ou une préoccupation excessive à l'égard du poids peut mener au développement de troubles alimentaires. Suivre un régime quand on est très jeune peut entraîner des troubles alimentaires et des complexes (anorexie, boulimie, hyperphagie boulimique, dysmorphie musculaire, complexe d'Adonis), ajoute **Anorexie et Boulimie Québec** (ANEB).

Au Québec en 2012, selon ANEB :

- Les troubles alimentaires sont la 3e maladie chronique la plus fréquente chez les adolescentes québécoises.
- Les hospitalisations pour cause de troubles alimentaires ont augmenté de 29 % au Canada, depuis 1987, chez les femmes de 15 à 24 ans.
- 65 000 Québécoises de 12 à 30 ans souffrent d'anorexie ou de boulimie.
- 80 % des femmes ont suivi un régime avant l'âge de 18 ans.

Intimidation et estime de soi

L'apparence physique est souvent la cause d'intimidation chez les jeunes. Les commentaires négatifs (gars maigrichons, adolescentes avec un surpoids, handicap, etc.) peuvent influencer la perception des jeunes quant à leur image corporelle.

Par exemple, 30 % filles et 25 % des garçons avec un surplus de poids ont été intimidés^[8] par leurs pairs. Les enfants obèses qui sont intimidés risquent de développer des comportements malsains avec l'alimentation (ex. : consommation excessive de nourriture), ont une pauvre estime de soi et sont beaucoup plus critiques envers leur image corporelle.

Une réduction de la pratique de l'activité physique

Selon l'**Association canadienne de l'avancement des femmes dans le sport**, l'obsession de la minceur peut amener une réduction de la pratique de l'activité physique chez les filles. Plusieurs d'entre elles croient devoir être minces pour être actives. D'autres sont soucieuses de leur apparence (maquillage, cheveux, etc.) lors d'effort physique.

Au Canada :

- À 11 ans, 46 % des filles sont actives.
- Au secondaire, 27 % des filles sont actives^[9].
- Les garçons font en moyenne 14 minutes de plus d'activités physiques modérées à vigoureuses par jour que les filles, selon Statistique Canada.

Des difficultés scolaires

Les jeunes qui se perçoivent comme trop gros (même s'ils ont un poids normal) tendent à obtenir un rendement scolaire inférieur.

En Outaouais^[10], les enfants obèses de 8 à 12 ans ont manqué en moyenne 4 jours par mois d'école et ont obtenu des résultats inférieurs en lecture et en mathématiques.

Une image corporelle négative augmente le risque de dépression et de suicide^[11].

En raison d'une image corporelle négative^[12], en Grande-Bretagne :

- 70 % des jeunes ne participeront pas à des activités ;
- 19 % ne rejoindront pas une équipe sportive ou un club ;
- 19 % n'iront pas à une fête ;
- 15 % n'iront pas à l'école ;
- 13 % ne donneront pas leur opinion.

PISTES D'ACTION : ÉDUCER ET SENSIBILISER JEUNES, PARENTS, ENSEIGNANTS, MÉDIAS...

Des programmes de sensibilisation à l'école

Les écoles ont un rôle à jouer^[13] dans le développement d'une image corporelle saine et diversifiée, entre autres, à l'aide de programmes de prévention^[14]. Ces programmes ont un effet positif sur l'image corporelle qu'ont les jeunes d'eux-mêmes et réduisent leurs perceptions négatives quant à leur apparence.

Exemples de programmes de sensibilisation

Afin de sensibiliser les jeunes à une image corporelle diversifiée, le programme **Bien dans sa tête, bien dans sa peau** du groupe **Équilibre** encourage une « intervention globale et concertée en promotion de la santé et en prévention ». Le programme cible les adolescents à l'école ou dans les maisons de jeunes, leurs parents et les adultes dans la communauté afin qu'ils adoptent des attitudes et comportements sains et positifs à l'égard de l'image corporelle.

Les sujets abordés incluent l'alimentation, les diètes, les suppléments, l'estime de soi, la réflexion critique quant aux médias, les stéréotypes, le respect de soi et des autres et l'ouverture à la diversité et à la différence.

L'**Elementary Teachers' Federation of Ontario** prévient que les programmes strictement didactiques ne sont pas efficaces. Elle suggère un programme participatif dans toutes les matières, de la maternelle jusqu'à la fin du secondaire.

À Sherbrooke, les infirmières sensibilisent les jeunes de 6e année à l'image corporelle lors de leurs interventions sur la puberté. Les infirmières ont tenu des kiosques d'information sur le sujet et ont également publié un [dépliant](#) contenant des faits sur l'image corporelle. À la polyvalente Saint-Jérôme, une intervenante a été embauchée pour implanter le programme de Bien dans sa tête, bien dans sa peau.

Dans son enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents, **Statistique Canada** suggère^[15] des éléments à inclure dans un programme de prévention sur l'image corporelle :

- Expliquer la puberté et ses changements physiques
- Expliquer la génétique et les différences morphologiques (tous les corps sont différents)
- Promouvoir le respect des autres, quel que soit leur format corporel
- Expliquer la complexité de l'obésité : génétique, alimentation, métabolisme
- Expliquer la valeur nutritive des aliments et éliminer la phobie du gras
- Expliquer les régimes et leurs conséquences ; proposer des choix alimentaires sains
- Informer les jeunes des conséquences de la consommation de pilules pour maigrir, de stéroïdes ou de culturisme excessif
- Aborder les conséquences de l'intimidation liée aux apparences physiques.

Autres recommandations^[26] :

- Ne pas discuter des troubles alimentaires afin de ne pas suggérer des moyens extrêmes de contrôle de poids.
- Offrir différents moyens de faire de l'activité physique.
- S'assurer que tous les jeunes peuvent participer aux activités physiques proposées.
- Donner des devoirs liés à l'image corporelle pour que les messages véhiculés à l'école et à la maison soient les mêmes.

L'image corporelle et les médias : des exercices pour mieux comprendre

Il faut aider les jeunes à mieux comprendre les médias, les publicités et leur influence sur l'estime de soi afin qu'ils puissent développer un regard critique.

Voici des suggestions du Groupe Équilibre pour alimenter la réflexion des jeunes sur les médias et les publicités :

- Expliquer le processus de retouche des photos.
- Découvrir les idéaux de beauté à travers le monde et l'histoire.
- Analyser comment les personnes obèses sont représentées.
- S'attaquer au mythe du corps idéal.
- Analyser des magazines, des émissions de télévision pour repérer les images retouchées et les publicités sexistes et hypersexualisées.
- Encourager les jeunes à dénoncer les mauvaises pratiques des médias à l'aide des médias sociaux ou en exerçant son pouvoir d'achat.

Les dessous des images retouchées Le site *Derrière le miroir* offre le [jeu Retouche-moi pas!](#) qui permet aux jeunes de découvrir les types de retouches qui peuvent être faites aux images de mannequins et de vedettes avec des logiciels.

En Suède, le gouvernement propose un [site qui déconstruit une image retouchée](#) d'un mannequin d'un magazine de mode. Les internautes peuvent cliquer sur chaque partie du corps afin de comprendre ce qui a été modifié.

Intelligence médiatique Le gouvernement britannique offre des documents pédagogiques pour sensibiliser les jeunes à l'image corporelle. Le [programme Media Smart](#) s'adresse aux jeunes de 6 à 11 ans et leur enseigne à porter un regard critique sur les images véhiculées dans les médias.

Un film d'animation L'Office national du film du Canada présente [L'appel du monstre](#), un court film d'animation pour les enfants sur les idéaux de beauté véhiculés par les médias. Ce film favorise les échanges sur les angoisses quant à l'image corporelle.

Cours pour changer l'insatisfaction des jeunes À la suite d'un rapport sur l'image corporelle, [Reflections on body Image](#), du All Party Parliamentary group on body image, le gouvernement britannique songe à inclure un cours obligatoire d'image corporelle et d'estime de soi dans les écoles.

Sensibiliser les enseignants et les intervenants

Pour assurer la réussite des programmes de sensibilisation et de prévention sur l'image corporelle, il est important que les enseignants et le personnel de l'école (entraîneurs, travailleurs à la cafétéria, etc.) soient bien formés afin qu'ils ne transmettent pas leurs propres préjugés quant à l'image corporelle (ex. : diètes, recommandations nutritives erronées, mauvaises suggestions d'exercices, etc.).

L'utilisation d'un langage et de gestes neutres^[17] est conseillée (ex : ne pas parler de son poids, de ses propres craintes quant à l'image corporelle et de régimes, etc.).

De plus, certaines interventions (ex. : concours de perte de poids à l'école), malgré leurs bonnes intentions, peuvent avoir un effet pervers sur l'image corporelle. Ainsi, les interventions doivent être faites avec tact.

Sensibilisation des parents

Les moqueries des parents peuvent avoir un impact considérable sur l'image corporelle d'un enfant.

Des taquineries qui peuvent blesser Saviez-vous que 47 % des enfants obèses ont déjà été taquinés par leurs parents au sujet de leur poids ? Selon le **Rader eating disorder programs**, aux États-Unis, 77 % des enfants entendent parler des régimes d'abord par leurs parents ou s'initient aux régimes avec leurs parents.

Voici quelques conseils pour les parents^[18] :

- Véhiculer des messages positifs sur l'image corporelle.
- Éviter de taquiner les autres au sujet de leur poids, de leur taille, de leurs différences.
- Un repas en famille aide à enseigner une saine relation avec la nourriture.
- Ne pas forcer un enfant à manger s'il n'en a pas envie ; il doit apprendre la satiété dès un jeune âge.
- Ne pas utiliser les aliments pour récompenser ou soudoyer un enfant.

Attention aux régimes !

Les parents doivent garder en tête qu'il existe un lien entre l'indice de masse corporelle (IMC) plus élevé^[19] du jeune et le fait que ses parents l'aient encouragé à faire un régime. Plus un enfant suit un régime à un jeune âge, plus il risque de souffrir d'un surplus de poids à l'âge adulte.

SENSIBILISER ET RÉGLEMENTER LES MÉDIAS

La plupart des pays préfèrent collaborer avec les médias plutôt que de légiférer en matière d'image corporelle véhiculée.

Ainsi, au Québec, la **Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée** a été adoptée en 2009. Il ne s'agit pas d'une loi, mais plutôt d'une action visant à encourager une mobilisation autour de l'image corporelle et une diminution des pressions sociales liées aux idéaux de beauté. Le gouvernement veut conscientiser la population au fait que les idéaux de beauté véhiculés par les médias peuvent nuire à l'image corporelle et à l'estime de soi.

Des milliers de personnes ont [signé la Charte](#) pour manifester leur engagement.

Un sondage^[20] auprès de 1 000 Québécois, 6 mois après le lancement de la Charte, a démontré que :

- - 7 % des adultes québécois reconnaissent spontanément la Charte ;
- - 35 % des adultes québécois reconnaissent la Charte après une courte présentation ;
- - 33,7 % étaient favorables au fait de souscrire personnellement aux principes de la Charte ;
- - 32,7 % croient que la Charte a le potentiel de sensibiliser les gens aux troubles alimentaires liés à une image corporelle négative ;
- - les femmes reconnaissent davantage la Charte ;
- - les femmes avec des adolescentes de 13 à 17 ans reconnaissent plus facilement la Charte.

Toutefois, seulement 14 % des répondants croient que les actions proposées dans la Charte ont le potentiel de réduire la pression sociale de la minceur.

Voici des **politiques suggérées aux médias** par plusieurs groupes de pression, notamment Équilibre au Québec et la Elementary Teacher's Federation of Ontario :

- Ne pas utiliser d'images retouchées dans les publicités pour les 16 ans ou moins.
- Étiqueter les images retouchées.
- Engager des mannequins avec un indice de masse corporelle santé.
- Utiliser des mannequins de formats corporels diversifiés.

Ailleurs dans le monde

En Grande-Bretagne, le gouvernement propose de mieux définir les règles concernant les publicités trompeuses (images retouchées), de revoir les normes des médias de communications quant à l'image corporelle et de restreindre les publicités pour les suppléments diététiques et les chirurgies esthétiques.

Les mannequins trop maigres, interdites Une loi en Israël^[25] interdit les mannequins trop maigres et les retouches des photos pour faire paraître une femme plus mince. Les mannequins doivent démontrer qu'elles ont un indice de masse corporelle de 18,5 ou plus.

À Madrid, en Espagne, en 2006, les autorités régionales ont [exclu 5 mannequins](#) jugées trop maigres (avec un Indice de Masse Corporelle de moins de 18, soit 56 kg pour 1,75 m), lors d'un rendez-vous de la mode. Cette décision a été prise après la mort de 2 mannequins qui pesaient moins de 40 kg.

En 2012, l'Espagne a interdit à la télévision, de 6 h à 22 h, toute publicité liée au culte du corps (produits amaigrissants, traitements de beauté, chirurgies esthétiques).

Résumé

Les faits

- 60 % des jeunes sont insatisfaits de leur apparence physique.
- Plusieurs contrôlent leur poids par des moyens extrêmes.
- L'insatisfaction corporelle pousse les filles à abandonner l'activité physique; les gars tendent vers un excès d'activité physique pour augmenter leur masse musculaire.
- La préoccupation excessive à l'égard du poids alimente les troubles de l'alimentation.
- Les médias survalorisent l'apparence physique.

Pistes d'actions

- Offrir des formations à l'école pour sensibiliser les jeunes.
- Conscientiser parents, enseignants et intervenants.
- Sensibiliser et réglementer les médias.

RÉFÉRENCES

Bibliographie

- Action schools BC. [Being Me : Promoting positive body image](#). Janvier 2012. [Consulté le 4 juillet 2012]
- Agence de la santé et des services sociaux de la Côte-Nord. [Mon ami mon village : un programme communautaire nord-côtier](#). *Bulletin d'information sur l'état de la santé de la population nord-côtière*. Volume 6, numéro 2. Mai 2007. [Consulté le 10 juillet 2012]
- All party parliamentary group on body image. [Reflections on body image](#). May 2012. [Consulté le 6 juillet 2012]
- American Public Health Association. [Digital media has growing impact on kids' health](#). *Public Health Newswire*. 11 mai 2012. [Consulté le 4 juillet 2012]
- American Society for aesthetics plastic surgery. [Teenagers and cosmetic \(aesthetic plastic surgery\)](#). 27 septembre 2006. [Consulté le 29 juillet 2012]
- Anorexie et boulimie Québec. [Un cri du corps : Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires, 2012](#). [Consulté le 5 juillet 2012]
- Association canadienne de l'avancement des femmes dans le sport (1995). *À chances égales, les adolescentes, le tabac et l'activité physique*. Ottawa. 68p.
- Association pour la santé publique du Québec. [Quand l'image vaut mille maux](#). *Bulletin de santé publique*. Mai 2012. Volume 32, Numéro 2. [Consulté le 4 juillet 2012]
- Blackburn, Marie-Ève, Dion, Jacinthe. [Estime de soi et image corporelle : comprendre pour mieux intervenir](#). ÉCOBES Recherche et transfert, Cégep de Jonquière. [Consulté le 11 juillet 2012]
- Canadian Obesity Network. [Sticks and stones break bones, but words cut to the heart : children suffer from weight-focused Bias and Bullying](#). [Consulté le 10 juin 2012]
- Colley et coll. (2011). Physical activity levels of Canadian children and youth. *Health Reports, Statistics Canada*. Vol. 22(1).
- Dagenais, Fannie. [Changer les normes de beauté à l'ère du plus-que-parfait](#). *Le Monde de l'Éducation*. Mars 2012. [Consulté le 10 juillet 2012]
- Diego, M., Sanders, C., & Field, T. [Adolescent depression and risk factors](#). *Adolescence*, 2001. 36(143), 491-499. [Consulté le 10 juillet 2012]
- Dye, Lauren. [Consuming constructions : a critique of Dove's campaign for real beauty](#). *Canadian Journal of Media Studies*. Volume 5(1); 114-128. [Consulté le 21 juin 2012]
- Équilibre. [Bien dans sa tête, bien dans sa peau : un programme sur le poids et l'image corporelle pour les adolescents en milieu scolaire](#). [Consulté le 20 juin 2012]
- Équilibre. [Derrière le miroir : «Ces images qui m'inspirent»](#). Mars 2012. [Consulté le 20 juin 2012]
- Équilibre. [Votre influence a du poids : l'image corporelle à l'adolescence](#). [Consulté le 10 juillet 2012]
- Fédération des enseignantes et des enseignants de l'élémentaire de l'Ontario. [Reflections on Body Image : the ETFO body image project](#). [Consulté le 10 juillet 2012]

- Findlay, SM. [Les régimes à l'adolescence : documents de principes](#). 2004. Société canadienne de pédiatrie. [Consulté le 19 juillet 2012]
- Forces Avenir. [Fiers et en forme : avenir santé](#). [Consulté le 10 juillet 2012]
- Fortin, Bernard, Yazbeck, Myra. [Peer effects, fast food consumption and adolescent weight gain](#). Série scientifique du centre interuniversitaire de recherche en analyse des organisations. Février 2011. [Consulté le 5 juin 2012]
- Fox, Kate. [Motives : why we look in the mirror. A summary of research findings on body image](#). Social Issues Research Center. 1997. [Consulté le 8 juin 2012]
- Gagnier, Nadia. [Le pouvoir de prévention des parents : le développement de l'image corporelle](#). *Psychologie Québec*. Mai 2006. [Consulté le 10 juillet 2012]
- Kater, Kathy. [Healthy body image : teaching kids to eat and love their bodies too!](#), National eating disorders association. 2005. [Consulté le 4 juillet 2012]
- Levine, M. P., & Murnen, S. K. [Everybody knows that mass media are/are not \[pick one\] a cause of eating disorders: A critical review of evidence for a causal link between media, negative body image, and disordered eating in females](#). *Journal of Social & Clinical Psychology*, 2009. 28, 9-42. [Consulté le 10 juillet 2012]
- Manore, M. M. [Dietary supplements for improving body composition and reducing body weight : Where is the evidence?](#). *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. Avril 2012. Vol 22, no 2. p.139-154. [Consulté le 10 juillet 2012]
- Ministère de la Culture, des Communications et de la Condition féminine. [Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée](#). [Consulté le 4 juin 2012]
- Nieman, Peter, Leblanc, Claire. [Les aspects psychosociaux de l'obésité chez les enfants et les adolescents](#). *Pediatric child health*. 2012. 17(3); 207-8. [Consulté le 10 juillet 2012]
- O'dea, J. [Evidence for a self-esteem approach in the prevention of body image and eating problems among children and adolescents](#). *Eating disorders*. Été 2003. 12(3): 225-39. [Consulté le 4 juillet 2012]
- Olivo, Catherine. [Lutter contre la pression sociale vis-à-vis de l'image du corps : un enjeu de santé publique](#). Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé Languedoc-Rousillon. Février 2012. [Consulté le 10 juillet 2012]
- Rader eating disorder programs. [Media influence](#). [Consulté le 19 juillet 2012]
- Réseau québécois d'action pour la santé des femmes. [L'image corporelle des femmes, des enjeux de santé non négligeables](#). [Consulté le 4 juin 2012]
- Rice, C. Mainstreaming Body Equity. [Rapport pour le Elementary Teachers' Federation of Ontario](#). 20 septembre 2001. [Consulté le 4 juillet 2012]
- Senécal, Anouck. [Évolution des normes sociales de beauté : des initiatives québécoises porteuses de changement](#). *Le monde de l'Éducation*. Mars 2012. [Consulté le 10 juillet 2012]
- Shriver, Eunice Kennedy. Media Smart Youth : eat, think, and be active. National institute of child health and human development.
- Statistique Canada. [Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois](#). 1999. [Consulté le 19 juillet 2012]
- Statistique Canada. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2. Nutrition. 2004.
- Université Concordia. [Les garçons et leur image corporelle](#). 26 septembre 2011. [Consulté le 7 juin 2012]
- Wang, F. et coll. [L'influence de l'obésité infantile sur le développement de l'estime de soi](#). Statistique Canada, Rapports sur la santé. Mai 2009. [Consulté le 10 juillet 2012]
- Yager, Z., & O'Dea, J. A. [The role of teachers and other educators in the prevention of eating disorders and child obesity: What are the issues?](#) *Eating Disorders: The Journal of Treatment and Prevention*. 2005. 13(3), 261-278. [Consulté le 4 juillet 2012]
- Proulx, Marie-Ève. [Ces jeunes filles qui n'aiment pas leur corps](#). *Canoe*. Janvier 2012. [Consulté le 4 juin 2012]
- Rochman, Bonnie. [«Maggie goes on a diet» : a kids' book about dieting? Not without controversy](#). *Time*. 25 août 2011. [Consulté le 14 juin 2012]
- Shaffer, Marie-Eve. [Des bambins de cinq ans préoccupés par leur image corporelle](#). *Journal Métro*. 8 avril 2012. [Consulté le 4 juin 2012]
- The Telegraph. [Children should be given body image lessons](#). 30 mai 2012.
- Vecchi, Elsa. [Halte aux mannequins trop maigres](#). *La Presse*. 29 mai 2012. [Consulté le 10 juillet 2012]
- Ziff, Sara. [Israel passes law banning underweight models](#). Model Alliance.