

Communiquer en tant que Body Buddy

La façon dont vous parlez de nourriture, de poids et d'apparence influence le ressenti des autres. Contribuez à déconstruire les idées reçues, à briser les stéréotypes et à créer un environnement positif qui renforce l'acceptation de son corps.



Promouvoir un mode de vie sain, pas pour la perte de poids

Un mode de vie sain peut améliorer la santé, même sans perte de poids. Promouvoir la perte de poids n'a pas de sens et a un effet contre-productif.

Ne faites pas la promotion des régimes

Les régimes ne sont recommandés que pour des raisons de santé (allergies, diabète, ...)
Les régimes ne sont pas destinés à la perte de poids
Les régimes sont nocifs à long terme.

Concentrez-vous sur qui vous êtes, pas sur votre apparence

Évitez de parler de gens en termes d'apparence ou de poids. Une personne a tellement plus de qualités que sa simple apparence.

Restez neutre au niveau du corps

Même les messages prônant l'acceptation de son corps mettent encore involontairement l'accent sur l'apparence physique. Il est préférable de se concentrer sur ses qualités intérieures et son apparence.

Définissez la santé au sens large

La santé ne se résume pas à l'alimentation et au poids, mais englobe aussi le plaisir de faire de l'exercice, l'acceptation de soi et de son corps, la gestion des émotions et un sommeil réparateur.

Un mode de vie sain se trouve PARTOUT

Mettre la diversité au centre

Montrez la diversité des corps : des personnes de tailles, de morphologies, d'origines ethniques et d'âges différents...

Choisissez des photos qui mettent tout le monde en valeur et ne stigmatisent pas. Consultez nos conseils dans la liste de vérification pour la sélection d'images.

Le succès appartient à tous les pots

Présentez des personnes minces et rondes, avec leurs qualités et leurs défauts, sans faire référence à leur poids ou à leur apparence.
Attention à l'amalgame trop fréquent entre le poids et la réussite.





Saviez-vous que...

- Après le sexe et l'âge, le poids est la principale source de **discrimination**. Comparable à la discrimination ethnique. Pourtant, ce problème est rarement pris en compte.
- Même les **tout-petits** nourrissent des préjugés sur les personnes en surpoids.
- La **stigmatisation du poids** a des effets néfastes sur le bien-être physique et mental.
- Les préjugés sont généralement fondés sur des **mythes** qui ont été scientifiquement réfutés.

Nous avons besoin d'un regard différent sur notre corps, notre poids et notre santé

Concentrez-vous moins sur votre poids et plus sur votre bien-être et votre santé. Cette approche est préconisée à l'échelle internationale.

Renforcer la satisfaction corporelle

Être satisfait de son corps et de ce qu'il fait pour nous, en prendre soin et apprécier les différences physiques entre les personnes.

Adopter un mode de vie plus sain

Indépendamment de la perte de poids, vivre plus sainement présente des avantages pour la santé. Se concentrer sur le bien-être est bénéfique pour tous et sans danger pour personne.

Le mythe de l'idéal de beauté accessible

Mythe : « *En mangeant les bons aliments et en faisant les bons exercices, nous obtiendrons un corps conforme aux idéaux de beauté.* »

Réalité :

- La capacité à développer sa masse musculaire et à perdre du poids varie d'une personne à l'autre.
- Les exercices ciblés ne permettent pas une perte de graisse « ciblée ».
- Les mécanismes de compensation physiologiques et psychologiques rendent la perte de poids à long terme difficile.

Le mythe de la responsabilité personnelle

Mythe : « Vous êtes en surpoids ? Alors vous pouvez simplement maigrir si vous le souhaitez. Vous êtes en sous-poids ? Alors vous devez juste manger plus. »

Réalité : De nombreux facteurs influencent le poids d'une personne : non seulement l'apport nutritionnel et la dépense énergétique, mais aussi des processus internes physiques, psychologiques et sociaux, l'hérédité et des facteurs contextuels.

Le mythe du poids "normal"

Mythe : « Si vous n'êtes ni en surpoids ni en sous-poids, vous êtes en bonne santé. »

Réalité : La moitié des personnes en surpoids semblent avoir un métabolisme sain, et un tiers des personnes de poids normal ne le sont pas.

Par conséquent, le poids seul ne permet pas de déterminer si une personne est en bonne santé. Pour cela, il faut davantage d'informations sur son mode de vie. Un poids « sain » est celui d'une personne qui vit sainement et n'est pas malade. Ce poids est différent pour chacun.

L'effet des mythes sur nous

Nombreuses sont les personnes qui éprouvent de la culpabilité quant à leur apparence et tentent désespérément de la contrôler.

Les **conséquences de ce contrôle obsessionnel** de notre corps sont importantes :

- À long terme, notre **métabolisme est perturbé**
- Nos **habitudes alimentaires et sportives sont perturbées** :
 - Cela entraîne une perte de contrôle, des régimes et le fait de sauter des repas
 - Cela provoque des carences énergétiques et une incapacité à relâcher les fonctions vitales
- Nos **pensées et nos émotions sont perturbées**
 - Cela engendre des troubles de l'humeur et une rigidité de la pensée
- Nous **perdons notre éclat et notre énergie**
 - En raison de cette insatisfaction corporelle
- Nous **nous isolons**

