

# Vision de la prévention des problèmes alimentaires et de poids

Principes de base pour une prévention intégrée

Les troubles de l'alimentation et de poids ont un impact important sur le bien-être physique et mental. Ils partagent en outre de nombreux facteurs de risque et facteurs protecteurs, et coexistent fréquemment. C'est pourquoi la prévention des problèmes tant alimentaires que pondéraux nécessite une approche intégrée, non stigmatisante et fondée sur des données scientifiques.

Cette infofiche rassemble les principaux principes de base de la prévention. Ils aident à créer un environnement qui favorise la santé, le bien-être et une image corporelle positive, et qui aborde les problèmes alimentaires et de poids de manière préventive, bienveillante et soutenante.

## Principes de base de la prévention

- **Placez la santé, le soin de soi et le bien-être au centre, pas le poids.** Misez sur des habitudes saines qui soutiennent le bien-être des personnes, plutôt que sur la perte de poids ou les régimes. Évitez les messages qui divisent l'alimentation en « bonne » ou « mauvaise », ou qui présentent le poids comme le principal objectif de santé.
- **Évitez tout préjudice : optez pour une prévention sûre.** Les actions de prévention ne doivent avoir aucun effet négatif non intentionnel. Évitez les messages ou interventions susceptibles de provoquer un comportement alimentaire restrictif, une insatisfaction corporelle ou des troubles alimentaires. Évaluez toujours la prévention au regard du principe **do no harm** (ne pas nuire), pour tous.
- **Renforcez les facteurs protecteurs.** Travaillez sur les compétences et les facteurs environnementaux qui peuvent aider à prévenir tant les problèmes alimentaires que les problèmes de poids. Misez sur :
  - **Une alimentation variée** : des compétences alimentaires durables — Sain, Suffisant, Structuré et Savoureux (les « 4 S »).
  - **Un mouvement plaisant** : bouger pour se sentir bien et prendre soin de son corps, et non pour brûler des calories.
  - **La bienveillance envers soi-même et son corps** : valoriser ce que son corps permet de faire, et pas seulement son apparence.
  - **La gestion des émotions** : apprendre à gérer ses émotions.
  - **Le sommeil** : suffisant et de qualité.
  - **Le lien social** : pouvoir s'appuyer sur les autres et développer un réseau social.
- **Communiquez avec respect et sans stigmatisation.** Utilisez un langage neutre et inclusif au sujet de l'alimentation, du poids et des corps. Évitez la stigmatisation et contribuez à déconstruire les mythes tenaces autour du poids et de la santé.



Les principes fondamentaux de la prévention constituent le point de départ d'une approche intégrée et favorable à la santé face aux troubles de l'alimentation et du poids. Ils offrent un cadre permettant d'aborder de manière éclairée **les comportements alimentaires, le poids et les troubles associés**.

## Le comportement alimentaire

- **Le comportement alimentaire est une compétence** qui se développe tout au long de la vie. Dans notre société, il est souvent envisagé comme un moyen de contrôler son poids. Dans une perspective de prévention, nous déplaçons le focus vers le développement de compétences alimentaires durables, comme composante d'un mode de vie sain au sens large.
- **Un comportement alimentaire compétent ou équilibré** ne concerne pas seulement **ce que l'on mange**, mais aussi **comment on mange**. Quatre compétences alimentaires sont ici centrales, résumées par les « 4 S » :
  - **Structuré** : manger à des heures régulières.
  - **Sain** : suffisamment de diversité dans les aliments.
  - **Suffisant** : apprendre à être à l'écoute des signaux de faim et de satiété, et répondre aux besoins de sa croissance et de son corps.
  - **Savoureux** : apprendre à manger de façon détendue, en portant attention au plaisir et au vécu du repas.
- **Utilisez un langage nuancé au sujet de l'alimentation**. Évitez les affirmations opposant les aliments « bons » et « mauvais », ou « sains » et « malsains ». **Une approche binaire peut favoriser un comportement alimentaire restrictif**, un facteur de risque important dans l'apparition des troubles alimentaires.

## Le poids

Le mode de vie d'une personne en dit plus sur sa santé que le chiffre affiché sur la balance.

- **Le poids est bien moins contrôlable qu'on ne le pense** souvent, et résulte d'une interaction complexe de facteurs biologiques, psychologiques, sociaux et environnementaux.
- **Toute personne présentant un poids plus élevé n'est pas nécessairement en mauvaise santé**, tout comme une personne de poids normal n'est pas automatiquement en bonne santé.
- **Un mode de vie sain a une influence positive sur la santé métabolique**, même en l'absence de perte de poids.



## Les troubles de l'alimentation et de poids : bien plus qu'une question d'alimentation et de poids

Les troubles de l'alimentation et de poids sont liés à l'identité, à la régulation des émotions, à l'image de soi et du corps, ainsi qu'aux relations sociales.

- **Les difficultés liées au comportement alimentaire se situent sur un continuum**, allant d'un comportement alimentaire perturbé aux troubles alimentaires à proprement parler, et apparaissent généralement de façon progressive.
- Les personnes présentant un **poids plus élevé** courent un **risque accru de développer un trouble alimentaire**. Les troubles alimentaires sont également fréquents chez les personnes de poids normal, ce qui fait qu'ils ne sont pas toujours repérés.
- **La prévention, le dépistage précoce et l'intervention précoce sont essentiels** dans les écoles, les clubs sportifs, les administrations locales, les soins de première ligne et les autres milieux **où les personnes apprennent, vivent, travaillent et pratiquent une activité sportive**.

Une politique de prévention réfléchie autour des problèmes alimentaires et de poids est essentielle dans chaque milieu où les personnes apprennent, vivent, travaillent ou pratiquent une activité sportive. L'acronyme V.I.V.R.E. offre un cadre de référence utile : Varier son alimentation, Intégrer du mouvement plaisir, Veiller à son sommeil, Réguler ses émotions, Etre bienveillant envers soi-même.

