



 **Ireps**

Nouvelle-Aquitaine

*Vers la santé pour tous*

## Sélection de ressources documentaires

Réalisée dans le cadre du Programme  
Nutrition des Jeunes Néo-Aquitains

**J'AIME MANGER !**  
BOUGER !  
Programme Nutrition des Jeunes Néo-Aquitains


## Nutrition et image du corps en direction des adolescents de 12 à 18 ans

Novembre 2018



Le programme consiste à accompagner les professionnels socio-éducatifs, intervenant auprès des adolescents et des jeunes adultes, dans l'élaboration et la mise en œuvre de projets d'éducation nutritionnelle adaptés. Ces projets ont pour but **d'amener les jeunes à adopter des comportements nutritionnels favorables à leur santé par la construction d'une image positive d'eux-mêmes**. Pour cela, ils seront orientés vers le développement des facteurs de protection pouvant être à l'origine de l'adoption de comportements. Cette sélection documentaire vise à outiller les professionnels en données de références et supports d'intervention sur les thèmes de la nutrition et des compétences psychosociales (estime de soi, connaissance de soi, motivation, pouvoir d'agir, stratégie d'adaptation...). N'hésitez pas à découvrir des références complémentaires et d'autres outils pédagogiques sur nos portails documentaires. Découvrez également notre veille et ses collections thématiques « Alimentation » et « Activités physiques » sur notre site internet : <https://irepsna.org/veille/>. Les liens vers les sites Internet ont été vérifiés le 26 novembre 2018.

Pour vérifier la disponibilité des références dans le centre de ressources de votre antenne, vous pouvez soit consulter son portail documentaire, soit contacter son documentaliste.



**Antenne Deux-Sèvres (79)**  
Niort  
Tél. 05 49 28 30 25  
antenne79@irepsna.org

**Antenne Charente-Maritime (17)**  
La Rochelle  
Tél. 05 46 42 24 44  
antenne17@irepsna.org

**Antenne Charente (16)**  
Angoulême  
Tél. 05 45 25 30 36  
antenne16@irepsna.org

**SIÈGE RÉGIONAL**  
**Antenne Gironde (33)**  
Bordeaux  
Tél. 05 56 33 34 10  
direction@irepsna.org  
antenne33@irepsna.org

**Antenne Landes (40)**  
Mont-de-Marsan  
Tél. 05 58 06 29 67  
antenne40@irepsna.org

**Antenne Pyrénées-Atlantiques (64)**  
Pau  
Tél. 05 59 62 41 01  
antenne64@irepsna.org

**Antenne Vienne (86)**  
Poitiers  
Tél. 05 49 41 37 49  
antenne86@irepsna.org

**Antenne Haute-Vienne (87)**  
Limoges  
Tél. 05 55 37 19 57  
antenne87@irepsna.org

**Antenne Creuse (23)**  
Guéret  
Tél. 05 55 52 36 82  
antenne23@irepsna.org

**Antenne Corrèze (19)**  
Brive-la-Gaillarde  
Tél. 05 55 17 15 50  
antenne19@irepsna.org

**Antenne Dordogne (24)**  
Périgueux  
Tél. 05 53 07 68 57  
antenne24@irepsna.org

**Antenne Lot-et-Garonne (47)**  
Agen (Pont-du-Casse)  
Tél. 05 53 66 58 59  
antenne47@irepsna.org

#### PORTALS DOCUMENTAIRES

Territoire Poitou-Charentes :  
<http://www.bib-bop.org/>

Territoire Aquitaine :  
<http://irepsna.live.cadic.eu/>

Territoire Limousin :  
<http://poledoc.bibli.fr/>

## SOMMAIRE

Documents de référence .....	3
Outils pédagogiques.....	8
Supports grands public.....	12
Sitographie .....	13

Légende de l'accessibilité des références :



: en téléchargement en ligne

: disponible en prêt dans nos centres de ressources

# Documents de référence

---

## 1. Compétences psychosociales

### **Estime de soi et santé**

Reper promotion de la santé et prévention, 2009

Après une première partie proposant des repères théoriques sur la question, ce guide propose 19 activités qui permettent de perdre conscience de sa propre estime de soi, de la renforcer et de s'affirmer sans se laisser influencer par le groupe de pairs. [Accéder au document](#)



### **Les compétences émotionnelles**

M Mikolajczak (dir.), Dunod, 2014

Les compétences émotionnelles désignent la capacité à identifier, comprendre, exprimer, utiliser ses émotions et celles d'autrui. Elles jouent donc un rôle essentiel dans la santé mentale et physique, mais aussi dans la performance au travail et dans les relations sociales.



### **L'estime de soi des adolescents**

G Duclos, D Laporte, J Ross, Ed. Hôpital Sainte-Justine, 2002

L'ouvrage propose quatre chapitres qui s'intéressent chacun à un paramètre majeur permettant l'acquisition d'une bonne estime de soi des adolescents.

### **Les compétences psychosociales des enfants et jeunes ados (3-15 ans)**

Promosanté Ile-de-France, 2018

Ce dossier permet d'approfondir ses connaissances sur le sujet et propose des ressources utiles au montage d'un projet. [Accéder au document](#)

### **Promouvoir les compétences psychosociales chez les enfants et chez les jeunes**

Inpes, 9èmes journées de la Prévention, 3 juin 2014

Retour sur les différentes définitions et modalités d'intervention des acteurs (scientifiques, professionnels), ainsi que les données probantes, puis présentation de différentes expériences (leur rationnel, leurs modalités d'implantation et d'évaluation, et les leçons tirées). [Accéder au document](#)

## 2. Image du corps

### **Corps et adolescence**

D Le Breton, Yapaka, 2017

Les transformations corporelles s'imposent à l'adolescent. Elles soulèvent la question du regard des autres sur le jeune homme ou la jeune fille qu'il devient, l'ouverture au désir et à la génitalité. Son corps échappe à son contrôle, de même le statut qu'il acquiert au sein du social. En jouant de son apparence, le jeune fait de sa peau un outil d'expérimentation de soi, d'exploration et de recherche identitaire. Mais aussi, le corps se fait projection du mal-être de l'adolescent quand ses repères manquent et que s'affaiblit la solidité du monde des adultes. [Accéder au document](#)

### **Bien dans sa tête, bien dans sa peau. Problèmes de poids et d'image corporelle chez les jeunes**

Equilibre, 2015

Au Québec, la société valorise des modèles de minceur féminine et de super musculature masculine. En se lançant dans la quête du corps « parfait », les jeunes adoptent souvent des comportements qui mettent leur santé à risque, aussi bien sur le plan psychologique que physique. [Accéder au document](#)

### **Image corporelle et estime de soi : étude auprès de lycéens français**

L Dany, M Morin, Bulletin de psychologie, n°509, 2010, pp. 321-334

Cette recherche étudie l'association entre insatisfaction corporelle et estime de soi chez des adolescents. 187 adolescents français ont répondu au Questionnaire d'image corporelle (QIC), à une échelle d'évaluation de la silhouette (FRS), à l'échelle d'estime de soi de Rosenberg (RSES) et à un item consistant à autoévaluer sa corpulence. [Accéder au document](#)

### **L'Adolescent face à son corps**

A Birraux, Ed. Albin Michel, 2013

En plaçant le corps au centre de la problématique adolescente, l'auteur donne des clés essentielles pour déchiffrer cette mue qui ouvre la voie à la rencontre de l'autre. De la fétichisation (tatouages, piercings) à la désaffection du corps (anorexie), elle expose et explique les stratégies défensives mises en place par l'adolescent pour admettre un corps étranger qu'il peut vivre parfois comme une menace identitaire.

### **Le corps dans le langage des adolescents**



K Nassikas, Ed. Erès, 2009

Le " faire corporel " participe au langage des adolescents de différentes façons. Comment comprendre ce langage du corps des adolescents ? Comment les aider à l'articuler avec la communication parlée qui autorise la circulation du sens et les possibilités du vivre-ensemble?

### **Le corps et ses multiples facettes**

Culture et Santé asbl, 2012

Ce dossier thématique aborde les thèmes suivants : anthropologie, sociologie, philosophie corporelles; corps et sociétés plurielles; corps, symboles et signes d'identité; corps, cultures et soins; corps et psychologie; corps, normes et stigmatisation; corps et sentiments; et corps, âges de la vie et mort. [Accéder au document](#)

### **Le culte de la minceur chez les jeunes filles : Une situation préoccupante ?**

Emission le Téléphone sonne (France inter), 15 juin 2017 [Accéder à l'enregistrement](#)

### **L'obsession de l'image corporelle : utiliser le Web pour sensibiliser les jeunes**

D Chartrand, C Parent, In : *La littérature québécoise et le sacré*, Québec français, n° 172, pp 87-89

Présentation d'un programme sur la sensibilisation par les pairs aux dangers liés à l'obsession de l'image corporelle. [Accéder à l'article](#)

## 3. Nutrition

### **Activité physique et sédentarité des jeunes : quels enjeux du point de vue de l'École ?**

Debout l'info !, n°6, juillet 2018

Ce numéro est consacré à l'activité physique et la sédentarité en milieu scolaire. En plus de ses bénéfices sur la santé, la pratique régulière d'une activité physique pendant l'enfance et l'adolescence prédit le niveau de pratique à l'âge adulte. L'école apparaît donc être un lieu privilégié pour promouvoir un mode de vie actif. Vous découvrirez dans ce numéro l'état des connaissances actuelles et des exemples d'actions menées dans ce domaine. [Accéder au document](#)

 **Agir sur les comportements nutritionnels. Réglementation, marketing et influence des communications de santé. Synthèse et recommandations**

Inserm, Ed. EDP Sciences, mars 2017

Cette expertise s'appuie sur une analyse critique de la littérature scientifique internationale. Les recommandations visent d'une part à adopter une législation restreignant les actions de marketing alimentaire pour les enfants, à pré-tester systématiquement l'impact des actions de communication, à faire évoluer le dispositif des messages sanitaires sur les publicités. [Accéder au document](#)

 **Alimentation favorable à la santé**

Conseil National de l'Alimentation, Avis n°81, septembre 2018

Le CNA recommande la mise en place ou la poursuite d'actions publiques et privées allant de la rénovation de la gouvernance des politiques publiques jusqu'à l'information et l'éducation des consommateurs, en passant par un fort engagement des acteurs économiques pour mieux produire, mieux transformer et mieux distribuer. La lutte contre la précarité alimentaire et le développement d'une approche transversale de la recherche sur l'alimentation sont deux axes transversaux fondamentaux pour atteindre ces objectifs. [Accéder au document](#)

 **Alimentation en établissement scolaire. Dossier**

Revue de santé scolaire et universitaire, n°52, juillet 2018, pp. 12-21


Ce dossier contient : Manger et apprendre à manger à l'école, est-ce bien raisonnable ?  
- La cantine, ce qu'en disent les collégiens - Alimentation et santé scolaire : le point de vue du diététicien - L'alimentation en santé à l'école. [Accéder au numéro et aux résumés](#)



 **Augmenter l'activité physique des adolescents : le projet Icaps de la recherche au terrain**

F Rostan, Les Rencontres de Santé publique France, 29 mai 2018

[Accéder au document](#)

 **Avis du 9 février 2018 relatif aux objectifs quantifiés pour la politique nutritionnelle de santé publique (PNNS) 2018-2022**

Haut Conseil de la Santé Publique, février 2018

Le Haut Conseil de Santé Publique a publié le 6 novembre 2017 un rapport sur la politique nutritionnelle pour le prochain cycle du PNNS 2018-2022. Cet avis le complète en proposant des objectifs quantifiés et des indicateurs permettant d'évaluer les résultats de la politique nutritionnelle sur cette période, en termes d'amélioration de la qualité des apports et du statut nutritionnel de la population ainsi que la réduction des niveaux d'exposition à divers risques. [Accéder au document](#)

 **Dossiers documentaires Nutrition et Activité physique**

Société Française de Santé Publique, 2018

Ce dossier rassemble les publications et sites indispensables pour aborder ce thème de santé publique. Construit en collaboration avec un adhérent, expert du sujet, chaque dossier contient de nombreux liens vers les textes législatifs essentiels, des rapports, des sites dédiés, ainsi que des références bibliographiques. [Accéder au dossier Nutrition](#) [Accès au dossier Activité physique](#)

 **Dossier Nutrition (alimentation et activité physique)**

Promosanté, février 2018 [Mise à jour : mai 2018]

Les liens entre nutrition et santé sont avérés. Ce dossier vous permet d'approfondir vos connaissances et vous donne de multiples ressources utiles au montage d'un projet sur le sujet. [Accéder au dossier](#)

### **Etude ESTEBAN 2014-2016. Volet Nutrition**

Santé publique France, 2017-2018

L'étude ESTEBAN s'inscrit dans le cadre du programme national nutrition santé mis en place par le ministère en charge de la Santé. Elle fait suite à l'étude nationale nutrition santé –ENNS– menée en 2006. Réalisée à 10 ans d'intervalle, la comparaison des résultats indique une stabilisation du surpoids et de l'obésité chez l'enfant et l'adulte.

- **Chapitre activité physique et sédentarité** [Accéder au document](#)
- **Chapitre consommations alimentaires** [Accéder au document](#)
- **Chapitre corpulence : stabilisation du surpoids et de l'obésité chez l'enfant et l'adulte** [Accéder au document](#)

### **INCA 3 : évolution des habitudes et modes de consommation, de nouveaux enjeux en matière de sécurité sanitaire et de nutrition**

Anses, Santé publique France, juin 2017

Résultats de la 3<sup>ème</sup> étude sur les consommations et les habitudes alimentaires de la population française, INCA 3. Plus de 5 800 personnes (3 157 adultes âgés de 18 à 79 ans et 2 698 enfants et adolescents) ont participé à cette grande étude nationale réalisée en 2014 et 2015.

[Accéder au document](#)

### **Interventions sur l'alimentation et l'activité physique chez les jeunes : états des lieux**



P Ducrot, Santé publique France, La Santé en action, n°444, juin 2018, pp. 15-17

Dans le cadre du Plan Cancer 2014-2019, Santé publique France est pilote de l'action 11.6 visant à développer l'éducation sur l'alimentation et l'activité physique dès la maternelle et le primaire notamment pendant le temps périscolaire. Pour répondre à cet objectif, l'agence a réalisé un état des lieux des actions mises en place dans ce domaine et proposé des pistes d'amélioration. [Accéder au document](#) [Accéder au rapport](#)

### **La santé des collégiens en France/enquête HBSC 2014 : volet « habitudes alimentaires, activité physique et sédentarité »**

Santé publique France-Inpes, 2016

Les collégiens ont été interrogés sur leurs consommations hebdomadaires de fruits, de légumes, de sucreries et boissons sucrées, leur prise d'un petit-déjeuner, leurs activités physiques et sportives ainsi que leurs activités sédentaires. [Accéder au document](#)

### **La santé des jeunes**

Haut Conseil de la Santé Publique, Actualité et Dossiers en Santé Publique, n° 100, 2017, pp. 35-48

Dès 1995, dans le premier dossier consacré aux jeunes, on constatait que, si globalement les indicateurs décrivant leur état de santé s'amélioraient, il demeurait des problèmes spécifiques, comme la souffrance psychique ou la consommation de produits psychoactifs. En 2014, un nouvel état des lieux mettait en exergue les inégalités sociales et leur poids dans la construction du capital santé des individus dès leur enfance. [Accéder au document](#)

### **L'éducation alimentaire de la naissance au collège : où en est-on ?**

Fonds français pour l'alimentation et la santé, 19 décembre 2017, vidéos de la conférence

Avec notamment les interventions suivantes : Enseigner la question de l'alimentation au cours de la scolarité obligatoire à travers le socle commun, les programmes et le parcours d'éducation à la santé ; Éducation au goût en classe et en famille : quelles complémentarités ? L'éducation alimentaire et la restauration collective... [Accéder aux vidéos](#)

### **Le goûter en perte de vitesse et loin des recommandations**

A Francou, P Hebel, Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (CREDOC), Consommation et modes de vie, n° 290, mai 2017

Grâce à son système d'enquête sur les Comportements et Consommations Alimentaires en France (CCAF), le CRÉDOC a pu définir comment évolue la prise de goûters chez les enfants de 3 à 17 ans et quelle est sa composition. Cette étude en présente les résultats. [Accéder au document](#)

### **Les 2 priorités pour faire ses courses alimentaires**

CREDOC, mai 2018

Cette infographie réalisée par le CREDOC résume les données des priorités pour ses courses : proximité et qualité mais aussi ce qui influence les consommateurs. Il décrit aussi les 6 profils type de consommateurs. [Accéder au document](#)

### **Les jeunes aiment le sport... de préférence sans contrainte**

Consommation et modes de vie, n° 297, février 2018

À la recherche du bien-être individuel et des bienfaits pour la santé, les jeunes se tournent de plus en plus vers une pratique peu encadrée : la moitié fait du sport à son domicile, une tendance en très forte augmentation. Cela correspond à une désaffection pour les sports en club ou dans d'autres structures qui peuvent générer plus de contraintes. « Avoir du temps » reste pour les jeunes le principal critère pour faire du sport. [Accéder au document](#)

### **Observer l'adolescence avec l'alimentation**

L Mathiot, Revue de Socio-Anthropologie de l'adolescence, n°1, janvier 2017, pp. 21-31

L'auteur s'attache à montrer la manière dont l'acte de manger peut être envisagé comme un observatoire des cultures, des groupes d'appartenance et des rapports sociaux au travers de deux de ses composantes qui sont les « manières de manger » et l'« incorporation ». À partir des pratiques alimentaires des préadolescents et des adolescents, il est ensuite présenté comment l'entrée dans un nouvel âge de la vie passe par des logiques de différenciation avec les autres générations et notamment par la délimitation de frontières avec les plus jeunes qui participent à la construction de repères communs, partagés par une même « communauté d'âge ». [Accéder au document](#)

### **L'OMS lance son Plan d'action mondial pour l'activité physique**

Organisation Mondiale de la Santé, 2018

Le plan d'action montre comment, d'ici à 2030, réduire l'inactivité physique de 15% chez l'adulte et chez l'adolescent. Il recommande d'engager des mesures dans 20 domaines visant, à créer des sociétés plus actives en améliorant les environnements et en ouvrant davantage de possibilités aux personnes de tout âge, quelles que soient leurs capacités, de pratiquer davantage la marche, le vélo, les activités sportives, les loisirs actifs, la danse et le jeu.

[Accéder au résumé en français](#) [Accéder au rapport en anglais](#)

### **Pour une politique nationale nutrition santé en France PNNS 2017-2021**

Haut conseil de la Santé Publique, septembre 2017

Au sommaire : réduire les inégalités de santé, problématiques nutritionnelles spécifiques des enfants, propositions de stratégies, synthèse des recommandations principales. [Accéder au document](#)

### **Recensement et propositions pour le développement d'interventions efficaces sur l'alimentation et l'activité physique en direction des jeunes : Résultats de l'action 11.6 du Plan Cancer 2014-2019**

Santé publique France, décembre 2017

L'action 11.6 du Plan Cancer vise à développer l'éducation sur l'alimentation et l'activité physique dès la maternelle et le primaire notamment pendant le temps périscolaire dans le cadre de la réforme sur

les rythmes scolaires. Dans le cadre de cette action pilotée par Santé publique France, un recensement des actions de prévention et/ou de promotion de la santé menées sur le territoire en 2013-2014 a été réalisé. Les données issues de ce recensement ont ensuite été comparées aux critères d'efficacité identifiés dans la littérature en vue de formuler des propositions pour la mise en place d'interventions efficaces. [Accéder au document](#)

### **Surpoids et obésité : l'influence du poids de naissance et du statut social**

M Moisy, DREES, Études et Résultats, n°1045, 2017

À poids de naissance identique, les enfants d'ouvriers présentent un risque accru de basculer vers la surcharge pondérale, ce qui témoigne de l'importance de déterminants liés à l'origine sociale, tels que les habitudes de vie et les facteurs environnementaux. [Accéder à l'article](#)

## Outils pédagogiques

### 1. Compétences psychosociales

#### **Cartes de sentiments et de besoins. La communication bienveillante**

ACNV-BF asbl Communication Non Violente, 2013

52 cartes pour faire le lien entre un ressenti et un besoin satisfait ou non. 3 sentiments sont exploités : les sentiments agréables–besoins satisfaits, les sentiments désagréables–besoins insatisfaits, et les secondaires en lien avec une insatisfaction.



#### **Développer les compétences sociales des adolescents par des ateliers de paroles**

E Tartar Goddet, Ed. Retz, 2007

Des outils de travail sont proposés (démarche pédagogique d'un atelier de parole, 100 exercices) pour développer le savoir-être et le savoir-faire des adolescents. Il s'agit pour eux d'assimiler les compétences nécessaires pour vivre avec et parmi les autres, de se responsabiliser, et de respecter les pratiques de la vie en société.

#### **Dis-nous major. Exerce tes aptitudes sociales en jouant. 8-15 ans**

Pirouette éditions, 2015

Ce jeu invite les adolescents à exercer un certain nombre d'aptitudes sociales de manière ludique sur la base de défis quotidiens. Il favorise ainsi le développement personnel, la connaissance de soi et de ses émotions, la communication positive, le respect des autres, la coopération, la citoyenneté, la faculté d'adaptation, etc.

#### **Entre nous. Comment initier et mettre en œuvre une démarche d'éducation pour la santé avec un adolescent ?**

Inpes, 2009

Ce classeur propose un guide d'aide à l'intervention, des questionnaires, des dépliants pour les jeunes (météo perso, 100 mots pour le dire...), des carnets individuels, des marque-pages, des brochures. Il s'adresse à tout professionnel travaillant avec les jeunes dans le cadre d'entretien individuel.

#### **La roue des émotions. Version adulte**

L'Autrement dit, 2015

Sous forme de roue, 3 niveaux sont abordés : verbaliser son humeur, faire correspondre une émotion et trouver le besoin sous-jacent à ce ressenti dans un but de comprendre, adapter son comportement pour se sentir dans un mieux-être.





## Le langage des émotions

Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial (FCPPF), 2012  
Ce jeu de 60 cartes permet de découvrir l'ensemble du panel de nos émotions. 8 cartes symboliques sont utilisables pour faire émerger ses ressentis face à une situation donnée.



## 1. Image du corps

### 5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive

Equilibre (image corporelle-santé-poids), 2015

Ce guide québécois à l'intention des éducateurs physiques enseignants du primaire, du secondaire et du collégial propose des pistes d'action pour les éducateurs physiques et sportifs qui souhaitent promouvoir une image corporelle positive chez les jeunes dans le cadre de leurs cours ou accompagnements éducatifs. [Accéder au document](#)

### Au-delà des apparences - Les Clés de l'estime de soi



Fonds de l'Estime de Soi Dove, 2008

L'objectif de ce kit, destiné aux jeunes de 11 à 14 ans, est de les aider à construire une véritable estime de soi, à comprendre et gérer leur apparence physique, notamment en ce qui concerne le poids et la ligne, en proposant une définition plus large et plus tolérante de la beauté. Le kit offre 6 fiches d'informations, auxquelles sont associées 8 fiches d'activités pour travailler sur les images véhiculées par les médias, le jeu de la beauté, le pouvoir des mots, etc. Des jeux et exercices complémentaires sont également proposés, ainsi que des ressources bibliographiques.

### Au-delà des apparences - Etre bien dans sa peau, être bien avec les autres



Fonds de l'Estime de Soi Dove, 2017

L'objectif de ce kit est de mettre à disposition tout ce dont un professionnel a besoin pour organiser un atelier unique sur la confiance corporelle. L'atelier "Au-delà des apparences", consistant en une séance unique de 45 à 60 minutes, aborde des sujets clés tels que l'influence des médias, la pression des pairs et des stratégies pour promouvoir l'image corporelle et l'estime de soi.

### Branché sur mes signaux de faim et de satiété

Equilibre (image corporelle-santé-poids), 2015

Ce guide de l'enseignant pour l'activité d'apprentissage présente un atelier pédagogique pour les adolescents des premières classes du collège. L'objectif de l'atelier est de permettre à l'élève de connaître comment on peut se fier aux signaux de notre corps pour savoir quand et quelle quantité d'aliments manger en fonction de nos besoins. [Accéder au document](#)

### Décortiquons-nous ! Modes corporelles d'ici et d'ailleurs

Cultures et Santé asbl, 2014

Ce kit d'animation invite à créer un espace de réflexion, d'échange et de co-construction de savoirs à propos des normes corporelles. Trois modules composent l'outil : Canons de beauté !, La beauté a du sens et Corps stéréotypés. Créé pour un public d'adultes, il favorise la participation de chacun au moyen de divers supports : cartes de jeu, diapositives, jeux de rôle... [Accéder au document](#)

### Image des corps. Corps en mouvement, corps en parole, corps en création. Guide pour l'animateur et fiches d'activités



Ireps Languedoc Roussillon, 2013

L'outil permet de développer la capacité des jeunes à analyser la pression sociale à laquelle ils sont soumis concernant leur image corporelle. Différents niveaux d'activité sont proposés.

**Sélection de ressources documentaires – Nutrition et image du corps en direction des adolescents**

Ireps Nouvelle-Aquitaine - Siège : 6 quai de Paludate - 33 800 Bordeaux -  05 56 33 34 10

### **La beauté à tout prix**

Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial, Bruxelles, 2x11 min, 2011

« La pub dévoile ses dessous » et « Corps de rêve », sont deux courts-métrages pour susciter le questionnement sur ses propres représentations et engager le débat sur la question de l'image de la beauté et du corps dans les médias.

### **Le corps, c'est aussi**

Culture et Santé asbl, 2011

Cet outil d'animation est composé d'une affiche évoquant des représentations du corps, d'un guide d'accompagnement, des cartes reprenant des images de l'affiche et d'un recueil de paroles et de réflexions sur les représentations liées au corps. [Accéder au document](#)



## 2. Nutrition

### **Boire-Manger-Bouger en Lorraine. Mallette nutrition 2e degré**

CRES Lorraine, Académie Nancy-Metz, 2008

Ce kit pédagogique permet de monter un programme de prévention avec une approche globale et positive de la nutrition au travers de 5 grands thèmes (besoins, apports, environnement, rythmes, et plaisirs). Il propose des fiches d'activités, de connaissances, d'évaluation et bibliographiques.

### **Cartes photographies d'aliments**

Speechmark, colorcards, 2010

Boîte de 96 photographies couleur représentant les aliments et pouvant être utilisée dans le cadre d'une intervention en éducation nutritionnelle.

### **Et toi comment tu manges ?**

Association Imp-Actes, Des Mots & des Mains, 2010

Ce dvd est un micro trottoir sur le quotidien des jeunes au cours des différents moments de la journée où ils sont amenés à manger. Il est composé de 5 séquences principales: le petit déjeuner et la collation, le déjeuner à la cantine, le repas type « fast food », les courses au supermarché, le dîner sans les parents. Cet outil permet d'amorcer un débat autour des pratiques alimentaires.

### **Fourchettes & Baskets : Outil d'intervention en éducation pour la santé 6e, 5e, 4e et 3e**

Santé publique France-Inpes, 2006

Cet outil propose un travail éducatif et une approche globale positive de la santé des jeunes au travers de l'alimentation et de l'activité physique. Six chapitres abordent ces deux thèmes. Il est composé de fiches activités et d'un cd-rom. Egalement accessible en ligne : [Accéder au document](#)

### **Jeunes et alimentation. Un dossier Photolangage pour penser ce que manger veut dire**

C Belisle, Ed. Chronique sociale, 2012

Ce photolangage permet de travailler les représentations avec les jeunes sur trois axes éducatifs principaux : penser sa pratique alimentaire et comprendre celle des autres, mieux comprendre en quoi la transformation de son corps modifie son rapport à l'alimentation et en identifier les éléments les plus structurants.

### **L'obésité des jeunes. Faut qu'on en parle !**

RÉPPOP Franche-Comté, Canopé-CRDP de Besançon, 2014

Cet ouvrage apporte un éclairage théorique sur l'obésité des jeunes et des pistes d'action pour se former et faire évoluer sa pratique de l'école au lycée. Un dvd de 200 témoignages de jeunes dans cette problématique accompagne ce livre qui est destiné aux enseignants primaires et collèges, professionnels de la santé, animateurs... Le site dédié : <http://www.obesitedesjeunes.org/>

**Sélection de ressources documentaires – Nutrition et image du corps en direction des adolescents**

Ireps Nouvelle-Aquitaine - Siège : 6 quai de Paludate - 33 800 Bordeaux -  05 56 33 34 10

### **Photos aliments 105 photos**

Nathan, 2011

L'imagerie est organisée en trois thèmes: les fruits, les légumes et les autres aliments (viandes, poissons et aliments de base). Un petit livret d'utilisation est destiné à l'intervenant.

### **Photo-Alimentation. Outil d'intervention en éducation pour la santé**

CODES 17, CRES Poitou-Charentes, 2005

A partir de photographies, cet outil a pour objectif de faciliter la mise en mots des représentations liées à l'alimentation et permet de prendre conscience des positionnements personnels et de les travailler. Il est composé de 55 photographies présentant des individus, scènes de la vie quotidienne, lieux et espaces de vie, situations.

### **Que se cache-t-il derrière les emballages ?**

ADES 41, 2007

Cet outil a pour objectif d'apprendre à maîtriser la lecture des étiquettes. Il comprend un cédérom et un livret d'explication.



### **Quiz-Inn : l'auberge du savoir alimentaire**

ADIJ Côtes d'Armor, 2014

Ce jeu de plateau aborde 6 thèmes pour travailler l'alimentation avec les jeunes à partir de 14 ans : la sécurité alimentaire, les aspects culturels, les sciences et savoirs, l'équilibre nutritionnel, les habitudes et comportements, les goûts et les saveurs. Il permet de développer les connaissances, de sensibiliser à des questions de société autour de l'alimentation, de questionner les représentations et perceptions de la nourriture. Le site dédié : [www.quiz-inn.fr](http://www.quiz-inn.fr)

### **Se mettre à table**

Cet outil propose une démarche de concertation découpée en 8 étapes pour aider à construire collectivement le changement. Les objectifs sont d'accompagner les acteurs de l'école dans la concertation et la prise de décision collective pour améliorer l'alimentation, et de faciliter l'expression de chacun. Il se compose de divers matériels pour soutenir et construire la concertation, de fiches thématiques et pédagogiques, d'idées d'activités, d'un guide du passeur de parole... [Accéder à l'outil](#)

### **Super size me**

M Spurlock, Diaphana Edition Video, 2004

Pour un public à partir de 15 ans, ce documentaire détaille les méfaits de la restauration rapide. L'auteur se met lui-même en scène en mangeant exclusivement pendant 30 jours, sous la surveillance de 3 médecins, dans les fast-foods. Des pistes d'exploitation et de débats sont données ainsi qu'un quiz, expériences amusantes à mener, interview...

### **Vos questions nutrition. Bien manger, bien bouger au quotidien avec les 9 repères du PNNS**

Santé publique France-Inpes, 2008

Ce dvd présente 40 séquences d'1 minute : un micro-trottoir qui met en exergue une contrainte, une croyance ou une habitude. Ensuite deux professionnels montrent à la famille comment tendre vers le repère de consommation concerné.

## Supports grands public

### **Chirurgie, tatouage, piercing... Modifier son corps**

De la Martinière Jeunesse, 2003

Se sentir mieux dans sa peau, suivre la mode ou au contraire, se démarquer est désormais possible. De tels actes ne doivent cependant pas être pris à la légère. Ce livre s'adresse aux adolescents pour les accompagner dans leurs choix.



### **#Je mange mieux #je bouge plus. Le guide**

Santé publique France, septembre 2018

Cette brochure propose aux adolescents des clés pour bien manger en se faisant plaisir et des conseils pour bouger plus. Différents profils sont illustrés afin de permettre à chacun et à chacune de se reconnaître et de trouver les solutions qui lui correspondent. [Accéder au document](#)

### **J'en ai assez de mon physique !**

De La Martinière Jeunesse, 2003

Ce livre s'adresse aux adolescents qui ne supportent pas leur physique pour les aider à mieux l'accepter et à vivre avec.



### **Le Nutri-Score. C'est plus facile de manger mieux**

Santé publique France, 2018

Ce dépliant explique le nouveau système d'étiquetage "Nutri-Score". [Accéder au document](#)

### **Manger vers le futur : la BD numérique pour sensibiliser à une alimentation saine et durable**

Chaire ANCA (Aliment Nutrition Comportement Alimentaire), 2018

Cette bande dessinée numérique de 30 épisodes vise à sensibiliser à une alimentation saine et durable, éveiller les consciences, et inviter le lecteur à la réflexion et aux débats. A travers 4 personnages, la BD dresse le bilan de la situation actuelle et propose un scénario fictif qui met en lumière une évolution possible des pratiques et représentations alimentaires entre 2018 et 2050. [Accès au site](#)

### **Moi, mon poids et le marché truqué du rêve organisé...**

Questions Santé, 2013

Cette brochure ouvre le débat autour du rêve organisé du poids idéal et de ce conflit permanent entre les offres alimentaires et l'injonction de rester mince. [Accéder au document](#)

### **Obésité, les normes en question**

Questions Santé, 2009

Cette brochure ouvre le débat autour de la définition d'une norme, les représentations, les conséquences sociales et psychologiques de l'obésité... Elle soulève diverses questions mettant en lien l'obésité et l'exclusion. [Accéder au document](#)


### **Recommandations sur l'alimentation et l'activité physique pour les enfants et les adolescents**


Santé publique France-Inpes, 2014


Dans le cadre du PNNS, cette brochure destinée aux parents d'enfants et d'adolescents cherche à les sensibiliser à l'importance de l'alimentation et de l'activité physique. Les principaux repères et recommandations du PNNS sont déclinés de manière très pratique et la brochure indique comment organiser les repas de la journée. [Accéder au document](#)


# Sitographie

## 1. Compétences psychosociales


 **La boîte à outils Compétences psychosociales**  
Ireps Nouvelle-Aquitaine  
[Accéder au document](#)


 **Estime de soi, regard des autres**  
CDJ de Vendée, 2016  
[Accéder au document](#)


 **Trousse de la santé mentale positive**  
Consortium conjoint pancanadien pour les écoles en santé, 2016  
[Accéder au document](#)

 **Les outils CPS mindful**  
Association francophone d'éducation et de promotion de la santé  
[Accéder au document](#)


## 2. Image du corps


 **Derrière le miroir**  
Equilibre, Canada  
Derrière le miroir est une campagne qui s'adresse aux garçons comme aux filles pour prendre conscience que la beauté et la santé, ça vient dans plein de formats de corps différents, pas dans un seul ! [Accéder au site](#)


 **Image corporelle-santé-poids**  
Equilibre, Canada  
Organisme québécois à but non lucratif ayant pour mission de prévenir les problèmes liés au poids et à l'image corporelle. [Accéder au site](#)


 **Mon corps à vivre. L'image positive de soi**  
Ireps Nouvelle-Aquitaine, Ireps Pays de la Loire  
Le site est un espace de partage d'information pour les professionnels et pour les jeunes sur ces questions. Il est le fruit de la collaboration entre des professionnels en éducation pour la santé, Ireps Nouvelle-Aquitaine et Ireps Pays de la Loire, et ÉquiLibre, chef de file québécois sur le poids et l'image corporelle.  
[Accéder au site](#)


## 3. Nutrition


 **Manger bouger**  
Site du PNNS. [Accéder au site](#)


 **Dossier « Education à la nutrition »**  
Portail national des professionnels de l'éducation. [Accéder au site](#)


 **Stop au gaspillage alimentaire**  
Région Nouvelle-Aquitaine. [Accéder au site](#)


 **Nutribird : un serious-game pour améliorer les comportements alimentaires**  
[Accéder au site](#)

 **A-tout jeune : site-outil d'éveil à la diversité alimentaire** [Accéder au site](#)

 **Comment retrouver l'équilibre ?**  
Webdocumentaire PréO RéPPOP.  
[Accéder au site](#)

 **Et si on regardait nos assiettes de plus près ? Teste tes connaissances**  
Quiz de la Sauvegarde du Nord [Accéder au site](#)

 **Ressources du MOOC développé par Santé publique France sur la promotion de l'activité physique auprès des jeunes** [Accéder au site](#)

 **Lig'up**  
Créé pour les jeunes, à l'initiative de la Ligue contre le cancer, ce site propose des conseils et des idées pour être en pleine forme. Articles, jeux, vidéo sur les thèmes de la nutrition, de l'activité physique et du bien-être.  
[Accéder au site](#)