

## Les régimes ne font pas le poids. MANGE, VIS, AIME!

2013 - fiche modifiée le 01 avril 2014

### Atelier pédagogique - Trousse DVD

Un outil d'intervention québécois abordant les réflexions et les jugements que portent les femmes envers leur poids à travers une vidéo de sensibilisation.

<b>Support</b>	Kit pédagogique
<b>Âge du public</b>	A partir de 18 ans
<b>Thèmes associés à cet outil</b>	Alimentation, Corps, Compétences psychosociales
<b>Obtention</b>	Acquisition
<b>Participants</b>	A partir de 1
<b>Prix</b>	42,70 €



### Sur l'outil

---

#### Description selon l'éditeur

#### Matériel :

La trousse DVD comprend:

- **Un DVD** avec les sélections suivantes:
  - La vidéo de sensibilisation "Les régimes ne font pas le poids. MANGE, VIS, AIME!" en mode de visionnement continu (Durée : 10:43) - [Voir un extrait](#)
  - La vidéo de sensibilisation en mode de visionnement par thématique :
    - La préoccupation excessive à l'égard du poids (Durée : 03 :22)
    - L'impact des réflexions négatives à l'égard du poids et de l'apparence (Durée : 01:26)
    - L'impact du culte de la minceur et des méthodes amaigrissantes (Durée : 01:38)
    - La valorisation de la diversité corporelle et d'un mode de vie équilibré (Durée : 03:41)
  - Le teaser "Cupcake" de la Journée internationale sans diète 2013 (Durée : 45 secondes)
- **Un atelier de discussion** accompagnateur comportant :
  - Un exercice par thématique abordée
  - Le document "10 façons de célébrer la Journée internationale sans diète"
- **Une affiche** de sensibilisation de format 17 x 22
- 15 affichettes décrivant les outils et services disponibles à [equilibre.ca](http://equilibre.ca), à distribuer auprès des participantes
- Questionnaire d'évaluation de la trousse assorti d'une enveloppe de retour pré-affranchie.

#### Objectifs

Susciter des réflexions et discussions autour de quatre thèmes :

- la préoccupation excessive à l'égard du poids
- les conséquences des réflexions négatives à l'égard du poids et de l'apparence
- les répercussions du culte de la minceur et des méthodes amaigrissantes
- la valorisation de la diversité corporelle et d'un mode de vie équilibrée

#### Conseils d'utilisation

Les activités ont été initialement conçues pour des groupes de femmes, mais elles peuvent tout de même être proposées à des groupes mixtes ou à des groupes jeunesse (par exemple en milieu scolaire) moyennant quelques modifications.

#### Bon à savoir

Cet outil d'intervention clé en main a été mis au point par l'organisme Equilibre dans le cadre de la Journée internationale sans diète.  
Prix de l'outil : 65\$ (42,7€ au 01/04/2014) - Frais de port pour la Belgique : 20\$ (13,14€ au 01/04/2014)

Pour commander : [site.equilibre.ca](http://site.equilibre.ca)

## Où trouver l'outil

### Chez l'éditeur :

Equilibre - Groupe d'action sur le poids  
7200 Hutchinson, bureau 304  
H3N 1Z2 - Montréal, Québec  
Canada  
514 270-3779 - [info@equilibre.ca](mailto:info@equilibre.ca)  
<http://www.equilibre.ca>

## L'avis de PIPSa

---

### Appréciation globale :

Ce kit d'animation (courtes séquences filmées et protocole d'animation pour organiser un débat au départ de ces séquences) fait partie d'un [site québécois](#) dédié à la prévention et la diminution des problèmes reliés au poids et à l'image corporelle, par des actions encourageant et facilitant le développement d'une image corporelle positive et l'adoption de saines habitudes de vie.

Les spots présentent un côté sketch, amusant, aux références télévisuelles des séries américaines, représentatifs de la culture québécoise mais parfois peu parlantes, voire hermétiques, pour nos références européennes. Le propos, très pertinent, veut prendre le contrepied des régimes et tenter de les dénormaliser en attirant l'attention sur l'impact négatif des normes de minceur dans le quotidien des femmes (tiens, les hommes n'ont-ils pas de problèmes avec leur image corporelle ?).

L'outil, annoncé clé en main, propose un dispositif répétitif et très cadré de 4 animations pour utiliser les sketches. Le contenu, un peu léger, laisse peu de place aux représentations et expériences vécues des participantes, à l'analyse des inégalités sociales, aux raisons multifactorielles qui amènent au surpoids. Au final, on se trouve face à un dispositif de (dé)-programmation : il prescrit ce qu'on doit penser et ce qu'on ne doit pas penser. Mais est-il possible de ne pas penser et laisser de côté l'image de la minceur ?

Le produit miracle ici proposé (pensez autrement un jour par an) propose au final un contenu assez paradoxal entre "ne pensez plus à votre poids" et "préoccupez-vous de votre poids", "défoulez-vous un jour par an et ensuite, reprenez les bonnes habitudes de frustration et de restrictions".

Le kit ne présente pas de solution soutenante (sinon un changement de croyances et d'image de soi proposés sur le mode du "yaka"). Le prix très élevé en limite l'accès.

### Objectifs :

- Connaître la journée internationale sans diète et ses objectifs
- Repérer ses représentations corporelles et les représentations sociales liées au poids
- Être plus critique face aux idéaux de minceur et aux effets néfastes des régimes

### Public cible :

Groupes de femmes

### Utilisation conseillée :

Pour aborder ce thème en FWB : utiliser la campagne "[Voyons large](#)" de Question Santé qui veut attirer l'attention sur les risques et effets pervers des pratiques amaigrissantes et inciter à une prise de conscience de la tyrannie de la minceur dans nos sociétés.

Un sketch gratuit à télécharger : <http://www.voyonslarge.be/Campagnes>

### Critères d'évaluation :

Cohérent ★★☆☆☆  
Attractif ★★★★★  
Interactif ★★★★★  
Soutenant pour l'utilisateur ★★★★★  
Soutenant pour la prom. de la santé ★★★★★

### Temps de préparation :



**Points forts :**

Approche dé-normalisante des régimes alimentaires.

**Points d'attention :**

Peu de place aux représentations et expériences vécues des participantes, à l'analyse des inégalités sociales, aux raisons multifactorielles qui amènent au surpoids.

**Sujets abordés :**

Image corporelle positive, saines habitudes de vie, impact des normes corporelles sur la santé mentale.

**Complémentarité :**

[Campagne "Voyons large"](#).

**Date de l'avis :** 29 avril 2014

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139613937/les-regimes-ne-font-pas-le-poids-mange-vis-aime.html?export>

25-04-2024 23:33