

PRESENTATION DU PROJET REFLET

programme de prévention sélective destiné à favoriser une image corporelle positive et l'adoption d'attitudes saines à l'égard du corps, de l'alimentation et du sport.

ALEX TERMINE

Psychologue

Maison des adolescents de TOURS



ADELINE BAZANTAY

Médecin pédiatre

Maison des adolescents de TOURS
et Médecin libéral Joué Les Tours

LE CONTEXTE :

- **20 % de surpoids** dont **5,4% d'obésité** chez les enfants de **6 à 17 ans** en France (2017)
- Augmentation des **troubles des conduites alimentaires** surtout depuis le 1er confinement (mars 2020)
- **Décalage** entre :
 - ✓ environnement « **obésogène** »
 - ✓ **idéal de minceur**

LE CONTEXTE :

- Métaanalyses semblent confirmer que la **prévention collective du surpoids et de l'obésité** chez l'enfant est **inefficace** voire **délétère** :
 - ➡ Comportements orthorexiques avec une obsession du bien manger, un sentiment d'insatisfaction corporelle et une mauvaise estime de soi.
- Climat « **obésophobe** » et propice au développement d'une **insatisfaction corporelle**

LE CONTEXTE :

- **Insatisfaction corporelle** prépondérante à l'adolescence
- Insatisfaction corporelle **facteur de risque de :**
 - ✓ Troubles des conduites alimentaires
 - ✓ Comportements alimentaires malsains
 - ✓ Style de vie sédentaire
 - ✓ Faible estime de soi
- Facteur favorisant et de complications du surpoids et de l'obésité

LE PROJET :

- Développement d'un **programme de prévention** basé sur la promotion d'une **image corporelle positive**
- Sessions Interactives, petits groupes, populations à risque, multisections
- A partir de programmes probants

LE PROJET :

- Création d'un programme de prévention sélective (population à risque)
- Inspiré d'un programme canadien « Bien dans ma tête, bien dans ma peau »
- Exercices inspirés du programme « body Project » entre les séances (dissonance cognitive)

LES OBJECTIFS GENERAUX :

- Favoriser des attitudes saines par rapport au poids, au corps, à l'alimentation et à l'activité physique
- Développer une pensée critique sur l'idéal de minceur
- Améliorer la satisfaction corporelle
- Améliorer l'estime de soi

PRESENTATION DU GROUPE REFLET

5 ATELIERS

- ✓ Durée et fréquence : 90 minutes / atelier. Programme sur 10 semaines (1 atelier tous les 15 jours).
- ✓ Public cible : 8 adolescents
- ✓ Critères d'inclusion :
 - 12-18 ans
 - Difficultés exprimées avec l'image corporelle et/ou l'estime de soi
- ✓ Critères d'exclusion :

TCA avéré non stabilisé / obésité sévère / troubles psychiatriques non compatibles avec ateliers collectifs / absence accord parental
- ✓ Intervenants : 1 psychologue en fil rouge / autres intervenants : pédiatre, éducateur·rice, diététicien·ne

LE GROUPE REFLET : QU'ESACO ?

Cycle de 5 ateliers en groupe de 8 adolescents (12-16 ans) maximum, d'une durée d'1h30, animés par 2 professionnels, avec des outils ludiques et interactifs.

A chacun sa silhouette !

OBJECTIFS

Favoriser l'**acceptation des changements corporels** qui surviennent pendant l'adolescence. Constater la **diversité naturelle des silhouettes** dans la population

Parlons nous trop de poids ?

OBJECTIFS

Prendre conscience de l'**importance du poids** dans notre société et notre entourage et de l'**impact négatif** possible de cette préoccupation sur son propre poids et celui des autres

Branché sur mes signaux de faim et de satiété !

OBJECTIFS

Favoriser la reconnaissance des **signaux de faim et de satiété**. **Savoir adapter son alimentation** à ses **besoins physiologiques**

Bouger, c'est la vitalité!

OBJECTIFS

Promouvoir l'activité physique comme une source de **bien-être et de plaisir**. **Savoir adapter son activité physique** à ses **propres besoins**.

Ton image et les réseaux sociaux : sois critique envers la critique !

OBJECTIFS

Développer une **pensée critique** face au contenu des **médias et des réseaux sociaux**. Prendre **conscience** de leurs influences sur les **idéaux de beauté** propagés dans notre société.

OBJECTIFS GENERAUX : améliorer la **satisfaction corporelle** et l'**estime de soi**. Favoriser des **attitudes saines** par rapport au **poids, au corps, à l'alimentation** et à l'**activité physique**

PRESENTATION DU GROUPE REFLET

GROUPE REFLET

Tu as entre 12 et 16 ans ? Tu te sens mal à l'aise dans ton corps ?
Ton image dans le miroir ne te convient pas ? Tu as envie d'en parler
pour mieux t'accepter ?

Nous te proposons d'y réfléchir autour de 5 ateliers !

GRATUIT
INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Le mercredi de
14h à 15h30 :



1

A chacun sa
silhouette !

06/11

20/11

Parlons nous
trop de poids ?

2



3

Branché sur mes
signaux de faim
et de satiété !

04/12

18/12

Bouger, c'est la
vitalité!

4



5

Ton image et les
réseaux sociaux :
sois critique envers
la critique !

08/01



Maison des
Adolescents de
Tours
3 rue de la Victoire
37 000 TOURS



02 47 22 20 69

**MERCI DE VOTRE
ATTENTION !**