

La dimension corporelle dans la prise en charge diététique

Le vendredi 7 avril 2017, dans la salle polyvalente du lycée Jean Hyppolite, a eu lieu la quatrième intervention de Laurence Haurat, psychologue-nutritionniste. Dans la poursuite de son travail avec les élèves de BTS diététique du lycée, le sujet traitait de la vision corporelle. Cette conférence était donc principalement adressée aux élèves de 1ère et 2ème année de BTS diététique, mais également à leurs professeurs et professionnels en nutrition. C'est donc dans une ambiance calme et studieuse que Madame Haurat nous a présenté son travail.



Laurence Haurat

Le corps vu par le corps médical et paramédical

Il y a plusieurs années, l'embonpoint était un signe de bonne santé. Mais en 1970, des assurances américaines ont augmenté les prix des assurances selon le rapport poids/taille, représentant un risque de comorbidité. A partir de là, le corps est devenu un critère de santé, jusqu'à évoluer vers un culte de la minceur. Cependant, il faudrait faire évoluer le corps médical vers un respect du corps et du poids morphologique. Car ce culte de la minceur a des répercussions, en effet, une adolescente qui fait un régime a trois fois plus de risque d'être en surpoids 5 ans plus tard.

Le corps regardé par la société

Tout au long de l'histoire de l'Homme, la beauté a été défini de différentes manières. Et le corps reflétait une image. Par exemple, à la Préhistoire, la grosseur était synonyme de fertilité et de survie. A l'Antiquité, une femme belle était une femme fine et jeune. Alors qu'au Moyen-Age, une femme belle avait des rondeurs. Dans les années 90, la beauté était représentée par une femme androgyne. De nos jours, la société voit la femme belle

comme une femme étant mince et musclée. La minceur est même un critère de réussite, elle permet de trouver du travail, d'être accepté par la société. Cette société a peur de la grosseur, on parle de « grossophobie ». D'après Mme. Haurat, il faudrait faire évaluer la société, promouvoir et respecter la diversité corporelle. Arrêter d'opposer santé et poids / beauté et poids. On peut penser que la société va évoluer dans ce sens dans la mesure où une nouvelle tendance fait son apparition : le « bodypositivism », qui correspond à une acceptation de son corps.

Le corps vu par soi-même

En France, 70 % des femmes et 47 % des filles de 11 à 14 ans veulent perdre du poids. Il y a donc une insatisfaction corporelle générale chez les femmes françaises. Le corps qu'elle perçoivent est différent de celui qu'elles désirent. Ce qui est important de savoir, c'est que l'image corporelle se construit à partir de l'ensemble des sentiments, des attitudes et des souvenirs d'une personne au cours de sa vie. S'accepter correspondrait à accepter de réaliser des expériences, à vivre, à ressentir des sentiments, donc ne pas fuir face à une difficulté. C'est un processus actif, contrairement à la résignation. Et à partir du moment où il y a acceptation de soi, il peut y avoir perte de poids.

Pour aller plus loin :

Livre Chloé Hawlik, *Fuck les régimes*
Publicité Dove : « vraie » beauté

WARTEL Mélanie