

## LAURENCE HAURAT AU LYCÉE JEAN HIPPOLYTE.

Le 7 avril 2017 Laurence Haurat, Psychologue Diététicienne-Nutritionniste, est venue rencontrer les élèves du BTS Diététique du Lycée de Jonzac. Le sujet de sa venue était : *La dimension corporelle dans la prise en charge diététique.*

Son intervention s'est déroulée en 3 parties :

- Le corps regardé par le corps médical ou paramédical,
- Le corps regardé par la société,
- Le corps vu par soi-même.



*Laurence Haurat lors de la conférence*

### **Le corps regardé par un corps médical ou paramédical.**

Le corps médical voue un culte à la minceur. En effet selon lui être mince serait un critère de bonne santé, diminuerait les risques de morbidité, et permettrait de correspondre à la norme sociale.

Les personnes peuvent être classées selon la forme de leur silhouettes :

O – A – H - X – V – 8.

Le but sur le long terme serait de faire évoluer la vision du corps médical et paramédical sur le corps humain, en respectant le poids morphologique de chaque individu.

Elle nous a démontré par des graphiques qui ont été réalisés lors d'études, qu'être mince ne veut pas forcément dire être en bonne santé, mais

qu'en effectuant de petits changements quotidiens au fur et à mesure du temps la qualité de vie s'améliore. (Exemples: Arrêt du tabac, activité physique, consommation régulière de légumes et fruits, etc.)

### **Le corps regardé par la société.**

Tout au long des siècles, la vision du corps a beaucoup évolué.

- À la préhistoire une femme belle était une femme fertile, elle devait être très pulpeuse.
- Pendant l'Antiquité, il fallait que la femme soit jeune et plutôt mince.
- Au Moyen-Âge, pour être considérée comme femme belle, elle devait inspirer la jeunesse et l'exaltation. Elle devait posséder des petits seins et un ventre corpulent.
- Durant la Renaissance les femmes devaient être rondes.
- Pendant les temps modernes les femmes portaient des gaines afin d'avoir une taille la plus fine possible.
- Dans les années 1920, la femme se rebelle, elle est plus libre et se masculinise en se coupant les cheveux à la garçonne.
- En 1950, la femme belle devait avoir de belles courbes formant un S.
- Dans les années 1970-1990, la femme se masculinise encore un peu plus et devient androgyne, elle est très maigre et squelettique.
- Aujourd'hui, une femme belle est mince, et fait du sport pour être musclée.

En effet, de nos jours la minceur est très valorisée. Elle est synonyme de réussite et convient aux attentes de la société.

Ce culte de la minceur, met une pression très lourde sur les épaules des jeunes notamment, car être mince permet d'être aimé, et accepté par la société.

Cependant, « *la minceur est porteuse de promesse mais par forcément de réalisation* »

Selon la société d'aujourd'hui :

Être mince = Bien manger = Bien éduquer =  
Avoir les moyens.

Donc on peut voir une catégorisation socio-professionnelle.

On pourrait aller jusqu'à dire que de nos jours, certains individus sont atteints de grossophobie (= Fat bashing en anglais).

Pour éviter toute stigmatisation, il faut que le regard de la société change concernant le poids.

Les objectifs à atteindre sont la promotion et le respect de la diversité corporelle. Effectivement tous les individus n'ont pas la même morphologie, et donc tout le monde ne peut pas être mince. Il faut cesser d'associer la santé et le poids ainsi que la beauté et le poids. Il est nécessaire que chaque individu s'accepte comme il est, qu'il pratique le « body-positivism ».

### **Le corps vu par soi-même.**

La plupart des individus de cette société se rapporte à la mesure, c'est-à-dire qu'ils se jugent avec une balance, un mètre ou les tailles de vêtements. Ce rapport à la mesure est parfois très injuste. La majorité sont insatisfaits de leur corps, en effet le corps qu'ils perçoivent est différent du corps désiré.

Nous avons souvent tendance à penser que nous avons quelques kilos en trop, mais cela est faux, nous avons très souvent une mauvaise estime de notre poids, je dirais même une mauvaise estime de soi.

Pour conclure cet article, s'accepter comme l'on est est une chose très importante pour réussir à avancer dans la vie.

**Léa Poupin**

***Pour compléter :***

- Publicité Dove, « Vraie Beauté »
- Cher corps de Léa Border
- Blog Elykilleuse