

Des enfants en santé

Juin 2020 Bulletin pour les parents

Façons pratiques d'aider votre enfant à acquérir une image positive de son corps

L'image corporelle correspond aux pensées, sentiments et réactions qu'a une personne relativement à son propre corps; il peut s'agir d'un sujet délicat pour les parents. L'estime de soi des jeunes se façonne en grande partie pendant que leur corps, leur esprit et leurs compétences physiques et émotionnelles se développent. C'est pourquoi il est important de promouvoir une image positive du corps dès le plus jeune âge. Mais bonne nouvelle, il existe plusieurs façons de soutenir votre enfant et de promouvoir une image corporelle positive.

Bâtir une image corporelle positive :

- Montrez des façons de prendre soin de tout son corps grâce à une alimentation saine, une vie active et une bonne santé mentale plutôt que de mettre l'accent sur le poids, la forme ou la silhouette du corps.
- Encouragez un équilibre et une variété en favorisant des habitudes alimentaires qui appuient la croissance et la santé plutôt que des régimes qui visent à faire perdre du poids ou à changer la forme du corps.
- Favorisez des discussions ouvertes avec votre enfant au



sujet de son corps pour qu'il soit mieux en mesure de résister aux pressions malsaines des médias, de la société et de ses pairs.

Être un modèle de comportement positif :

- Parlez en bien de votre corps; soyez reconnaissant de ses qualités et de ses capacités. Parlez de ce que votre corps peut accomplir, et non de son apparence. Les parents qui font ainsi enseignent à leurs enfants à faire de même.
- Montrez à votre enfant comment vous intégrez l'activité physique dans votre routine quotidienne. Introduisez-le à certaines des activités que vous aimez et essayez certaines des activités qu'il aime également.
- Enseignez-lui ce qu'est une saine relation avec la nourriture en mangeant des repas équilibrés en famille.
- Illustrez ce qu'est une alimentation normale, soit de se

Articles

Façons pratiques d'aider votre enfant à acquérir une image positive de son corps

Parlez de tabac avec votre enfant

rendre à la table quand on a faim et de manger jusqu'à ce que l'on se sente satisfait. Cela signifie de choisir des aliments sains la plupart du temps, mais de ne pas être trop strict pour pouvoir quand même profiter des aliments que l'on aime.

Quand les adultes font preuve de soutien et de respect à l'égard des enfants, ces derniers ont une meilleure estime de soi, ils respectent davantage leur corps et sont plus motivés à participer aux activités.

➤ **Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'image corporelle, consultez** <http://habilomedias.ca/litt%C3%A9rature-et-%C3%A9ducation-aux-m%C3%A9dias/enjeux-des-m%C3%A9dias/image-corporelle>



Des enfants en santé

Juin 2020 Bulletin pour les parents

Parlez de tabac avec votre enfant

Comme parent, l'un de vos rôles les plus importants est d'assurer la sécurité de vos enfants – en les éloignant des escaliers quand ils commencent à marcher, en leur apprenant à traverser la rue quand ils vont à l'école et, en vieillissant, en les protégeant contre le tabagisme.

De nos jours, l'abus du tabac est un grave problème de santé. Vos enfants pourraient se sentir obligés d'essayer le tabac pendant leur jeunesse et leur vie adulte. Vous pouvez faire une différence en leur parlant de tabac.

Il est important pour les parents d'expliquer à leurs enfants tôt et fréquemment les effets secondaires du tabagisme. De nouvelles études montrent que si les jeunes atteignent l'âge de 19 ans sans avoir fumé, il est peu probable qu'ils s'y mettent plus tard. Envisagez de parler de tabac à vos enfants plusieurs fois pendant leurs années formatrices, dès qu'ils commencent à être curieux, ou même avant.

Quand vous passez du temps avec votre enfant, vous pouvez lui dire ce que vous pensez du tabac. Il n'est pas nécessaire d'avoir une discussion officielle.

Des études indiquent que les



parents fumeurs peuvent parler à leurs enfants de leur utilisation du tabac et de la difficulté de cesser de fumer et ainsi contribuer à les empêcher de commencer eux aussi.

Il est important de savoir ce qui importe à vos enfants. Utilisez la liste ci-dessous pour rendre vos conversations plus personnelles.

Rester en santé : La fumée de tabac comprend quelque 7 000 produits chimiques, dont au moins 69 sont cancérigènes.

Prendre ses propres décisions : Les sociétés productrices de tabac ciblent les jeunes afin de les rendre accros pour la vie.

Préserver leur beauté : Les fumeurs ont souvent les dents jaunes, plus de rides et mauvaise haleine.

Réussir à l'école : Les jeunes qui utilisent le tabac ont souvent de moins bonnes notes à l'école.

Jouer à des sports : Les personnes qui fument ont de la difficulté à respirer et des réflexes plus lents.

Écoutez ce que votre enfant a à dire au sujet du tabac. Demandez-lui s'il se sent obligé d'essayer et ce qu'il pense de la représentation du tabac dans les films ou à la télé. Parlez de ce qu'il pourrait faire si on lui offre du tabac. Dites-lui qu'il peut toujours vous dire ce qui lui arrive et que vous pouvez aider.

➤ **Si vous découvrez que votre enfant fait l'usage de tabac, ne paniquez pas. Vous n'êtes pas seul – nous pouvons aider. Appelez AlbertaQuits au 1 866 710-7848 ou consultez www.albertaquits.ca (en anglais).**