

Conférence de Laurence Haurat

« La dimension corporelle dans la prise en charge diététique »

Le vendredi 7 avril 2017, les élèves de BTS diététique du lycée Jean Hypollite de Jonzac ont assisté à une conférence de Laurence Haurat sur « La dimension corporelle dans la prise en charge diététique »



Photo de Laurence Haurat par M. Liquette

1) Le corps regardé par le corps médical et paramédical

Il y a un culte de la minceur, en effet, elle serait un critère de santé, diminuerait les risques de morbidité et surtout correspondrait à une norme. Dans l'idéal il faudrait faire évoluer le corps médical, avoir plus de respect pour le corps, le poids, la morphologie. En effet une étude a démontré que pour une bonne santé, la morphologie importe peu tant que les quatre « principales » habitudes saines sont respectées :

- pratiquer une activité physique régulière
- manger suffisamment de fruits et légumes
- ne pas fumer
- consommer l'alcool modérément



2) Le corps regardé par la société

Pour commencer, la vision de la femme belle a changé durant les époques :

| Époque | Vision de la beauté féminine |
|----------------|--|
| Préhistoire | Femme fertile |
| Antiquité | Femme jeune |
| Moyen age | Moyen age |
| Renaissance | Femme appétissante |
| Temps modernes | Taille fine « en forme de S » |
| 1920 | Femme libérée : « la garçonne », avec les cheveux courts... |
| 1950 | Retour de la taille fine « en forme de S » |
| 1970-1990 | Femme androgyne, très mince, voir même squelettique, sans formes, représentant la « taille mannequin » |
| Aujourd'hui | Femme mince et musclée |

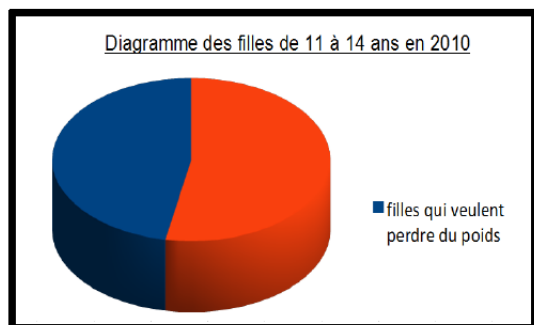
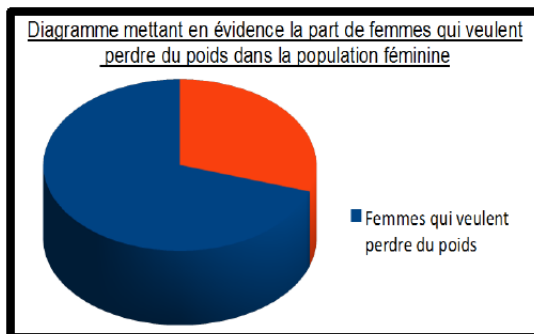
Ainsi la minceur est doublement valorisée car elle impliquerait de réussir sa vie et en plus de cela d'être conforme aux attentes de la société. Ce culte de la minceur génère une réelle pression : être aimé(e), accepté(e) par la société. Dans certains esprits, cette apparence est même synonyme de réussite socio-professionnelle en suivant la logique suivante : « Les gens minces mangent bien car ils sont bien éduqués, car ils ont les moyens ... etc »

Les interactions entre les personnes sont souvent très violentes, sur les réseaux sociaux, beaucoup sont injuriés car il ne correspondent pas à « l'idéal ». Dans la situation actuelle, le plus grave est que ce fat bashing ou cette grossophobie est presque d'usage, et ceux qui le pratique se sentent intouchables et pensent détenir la vérité.

Il y a une réelle stigmatisation du corps, pour changer ce mouvement il faut promouvoir la diversité corporelle, arrêter les oppositions santé/poids, beauté/poids.

3)Le corps vu par soi même

Beaucoup sont insatisfaits de leur propre image, ce problème touche une grande partie de la population, en grande partie féminine et de plus en plus jeune



Tout d'abord pour remédier à cela il faudrait pratiquer le body positivisme. Il faut faire évoluer l'estime de soi, accueillir l'expérience telle qu'elle est, sans pour autant faire preuve de résignation, ces deux processus sont très différents, nous recherchons plutôt celui qui est actif et non celui qui est passif.

La clé est l'acceptation, l'écoute, la douceur et la compassion pour soi même.

Pour conclure, la vision actuelle du corps est erronée, heureusement un mouvement beaucoup plus positif se met en place dans les blogs, campagnes publicitaires, etc. Finalement, l'important est d'avoir un mode de vie sain, de vivre dans l'acceptation de l'image des autres et de sa propre image

Bibliographie

<http://www.senonches-tourisme.com/rentree-sportive>

<http://www.mamanpourlavie.com/alimentation/fruits-et-legumes/7763-quiz-ensoleille-sur-les-fruits-et-legumes.thtm>

<http://objectif-forme.net/comment-arreter-de-fumer/>

<http://reflectim.fr/tag/vin-rouge/>

Laura Ladonne