

LA DIMENSION CORPORELLE DANS LA PRISE EN CHARGE DIETETIQUE

Vendredi 7 avril 2017, Laurence HAURAT est venue donner une conférence aux élèves de BTS diététique 1^{ère} et 2^{ème} année sur le thème de la dimension corporelle dans la prise en charge diététique.

Pour commencer, le corps est décliné sous plusieurs dimensions :

- Objectivé : par le domaine médical, paramédical,...
- Idéalisé : par les médias, l'imagination personnelle,...
- Beau : un corps esthétique (se trouver beau/belle)
- Bon : un corps dans lequel on se sent bien (sans question de beauté).

Laurence HAURAT a séparé le thème en 3 parties :

- Le regard du corps par le corps médical/paramédical
- Le corps regardé par la société
- Le corps vu par soi-même.



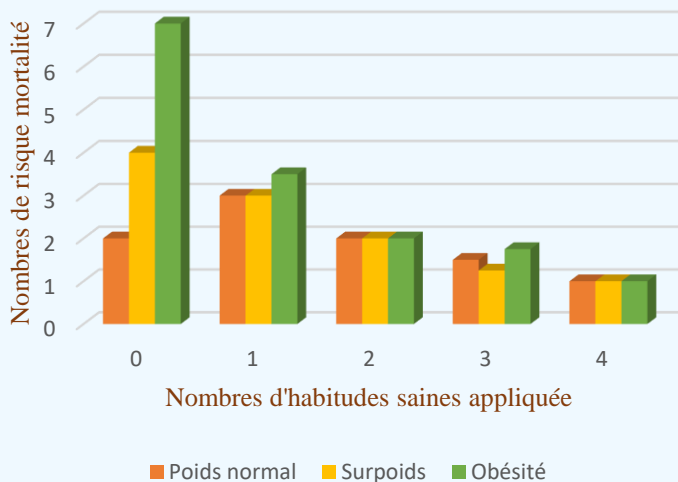
Laurence HAURAT, psychologue nutritionniste

I. Le corps : regard par le corps médical

- Le culte de la minceur :
Quelques siècles auparavant, la minceur n'était pas un critère de santé => signe inquiétant : synonyme de famine. On considérait l'embonpoint comme critère de santé.
A partir des années 70, des études statistiques aux USA ont découvert que le surpoids était un facteur de morbidité. Donc depuis, l'idée de minceur est devenu le critère de santé, et qu'il faudrait correspondre à cette norme. Et ce qui contribuerait à diminuer le risque de morbidité. Les médias jouent un rôle dans ce nouveau culte de la minceur.
- Faire évoluer le corps médical :
Pour le respect du corps et du poids morphologique, il faut s'intéresser à l'individu et non se baser sur le régime qui ne correspondrait pas à la personne.
Il aurait été démontré qu'un(e) adolescent(e) qui commence un régime aura 3 fois plus de risque de développer une obésité 5 ans plus tard.
- Faire évoluer la notion de santé :
4 pratiques saines à appliquer = manger 5 fruits et légumes par jour, faire du sport, ne pas fumer et boire de l'alcool avec modération

➤ Evolution par petits changements :

Diminuer le risque de mortalité par les pratiques saines



II. Le corps regardé par la société

➤ **Le corps sociétal : renvoie du regard sur soi**

Selon différents siècles, les critères de beauté d'une femme sont très différents.

Une femme belle c'est :

Siècles	Critères de beauté
Préhistoire :	Gros sein + Gros ventre + Grosse cuisse = femme fertile qui renvoie à une femme capable de la survie de l'espèce
Antiquité :	Femme jeune
Moyen-Age :	Femme jeune (sein ferme + ventre rebondi)
Renaissance :	Femme embonpoint (pulpeuse)
Temps moderne :	Femme taille fine (en S)
1920 :	Femme libérée + mince + garçonne
1950 :	Femme en S Début de la révolution sexuelle
1970-1990 :	Femme androgyne
Aujourd'hui :	Femme mince + musclé =

➤ **Norme sociale et conformisme :**

Norme sociale est la « prescription des conduites et attitudes qui sont considérées comme désirables et/ou acceptables dans une unité sociale donnée. »

Minceur doublement valorisée :

- Réussi sa vie
- Etre conforme aux attentes de la société

Pression du culte de la minceur :

- Etre aimé
- Etre accepté(e) par la société

Seulement ce n'est pas forcément la réalité, la minceur est porteuse de bonne promesse mais pas réalisée.

III. Le corps vu par soi-même

➤ **L'image corporelle :**

« Ensemble des sentiments, attitudes, souvenirs et expérience, qu'un individu accumule à propos de son corps et qui se sont plus ou moins intégrés pour aboutir à une perception globale »

L'insatisfaction corporelle est le corps perçu qui est différent du corps désiré.

➤ **L'estime de soi :**

« Jugement ou évaluation faite d'un individu en rapport à sa propre valeur »
L'évaluation cognitive que l'on se fait de nous va influencer nos actions mais aussi la relation affective que nous entretenons avec nous-même.

Ce que je vau~~x~~ ≠ Ce que je peux
(Estime de soi) (Confiance en soi)

Puis Laurence HAURAT a conclu sur l'acceptation de soi

➤ **L'acceptation de soi :**

C'est l'écoute, la douceur, et la compassion pour soi.