

Conférence n° 3 : La dimension corporelle dans la prise en charge diététique

Vendredi 7 avril 2017, les classes de BTS Diététique du lycée ont pu participer à cette conférence animée par Laurence Haurat (Psychologue-Nutritionniste). Celle-ci portait sur les différents regards qui peuvent être portés sur le corps, en particulier sur la vision et le ressenti des femmes.

Laurence Haurat (LH) nous a permis de connaître la vision que l'on pouvait se faire du corps sous différents angles notamment les suivants :

- ✓ **Vu par le corps médical/paramédical**
- ✓ **Vu par la société**
- ✓ **Vu par soi-même**

A savoir que le corps médical/paramédical s'appuie sur des normes qui doivent représenter des critères de bonne santé par exemple l'IMC (Indice de Masse Corporelle) qui se base sur le poids et la taille. Même si cet indice est important dans la détermination d'un surpoids ou d'une obésité, celui-ci a des limites car il ne prend pas en compte le rapport masse grasse sur masse maigre ce qui est problématique chez les sportifs. **Aujourd'hui être mince est mieux que l'embonpoint** car cela diminue les risques de morbidité.

Au regard de la société, la vision de la femme belle a changé avec le temps. Elle est passée d'une femme avec des formes généreuses et fertile pour assurer la survie de l'espèce au temps de la préhistoire, à la femme jeune et exaltée durant

l'antiquité et le moyen-âge. A la renaissance, la femme belle est appétissante avec quelques formes. C'est à partir des temps modernes que la vision de la femme change le plus. Elle devient fine, libérée et androgyne. **Aujourd'hui, la femme belle est mince et musclée.** La minceur représente un critère de santé, de réussite dans sa vie et répond à la conformité des attentes de la société. A ce jour, la catégorisation socioprofessionnelle et la stigmatisation sont omniprésentes dans le culte de la minceur. C'est pourquoi, LH nous a fait réfléchir sur la représentation que l'on pouvait avoir entre 2 photos de femmes qui étaient différentes d'un point de vue de leur silhouette et leur posture. Cet échange a permis de voir les différentes visions qui pouvaient y avoir entre ces 2 photos.

Le plus important est le regard que la personne a sur elle-même. L'image corporelle occupe une place considérable pour parler de son poids. D'après des études : **70% des femmes françaises souhaitent perdre du poids quel que soit leur silhouette** (Nutrinet, 2012) et **47% des filles de 11 à 14 ans voulaient perdre du poids en 2010** (ANSES, 2010)

LH a soulevé un point important pour faire évoluer le regard sur soi, il faut savoir faire la différence entre l'estime de soi qui représente ce que l'on vaut et la confiance en soi qui correspond à ce l'on peut.

Il existe un lien entre estime de soi et satisfaction corporelle : un haut niveau de satisfaction corporelle est associé à un haut niveau d'estime de soi. (Dany et Morin, 2010)

Laurence Haurat a fini sa conférence par cette phrase : **l'acceptation, c'est dire « c'est là », c'est l'écoute, la douceur et la compassion pour soi.**



Conférence présentée par LH le 7 avril 2017 au sein du lycée