

## La minceur, un indice de beauté ?

Chaque fois que je me regarde dans le miroir, je me trouve un peu trop gros et plein de défauts... Dans les magazines, les gens sont tous minces et musclés, ils ont l'air « parfaits ». Le sont-ils vraiment ? Quelle influence cela a-t-il sur ma perception et l'acceptation de mon corps ?



Ces gens que tu vois à la télévision, dans les magazines ou les films, as-tu remarqué qu'ils sont tous sur le même **modèle** ? Les femmes sont élancées et minces, les hommes grands et musclés ... Pourtant, ce n'est pas un critère universel. Au **18e siècle**, c'était plutôt les femmes **rondes** qui étaient à la mode.



Photo: Wikimedia Commons

D'ailleurs, ces gens que tu vois sur le petit écran ne correspondent pas à la réalité. Seulement **5 % des femmes** ont la même morphologie que ces vedettes du petit écran. Penses-tu vraiment qu'on puisse parler d'une « **norme** » ? Il s'agit seulement d'une **illusion** créée par un long travail de **maquillage** des mannequins. Ensuite les images sont généralement **retouchées par ordinateur** pour effacer toutes les imperfections et les formes « inadéquates ».

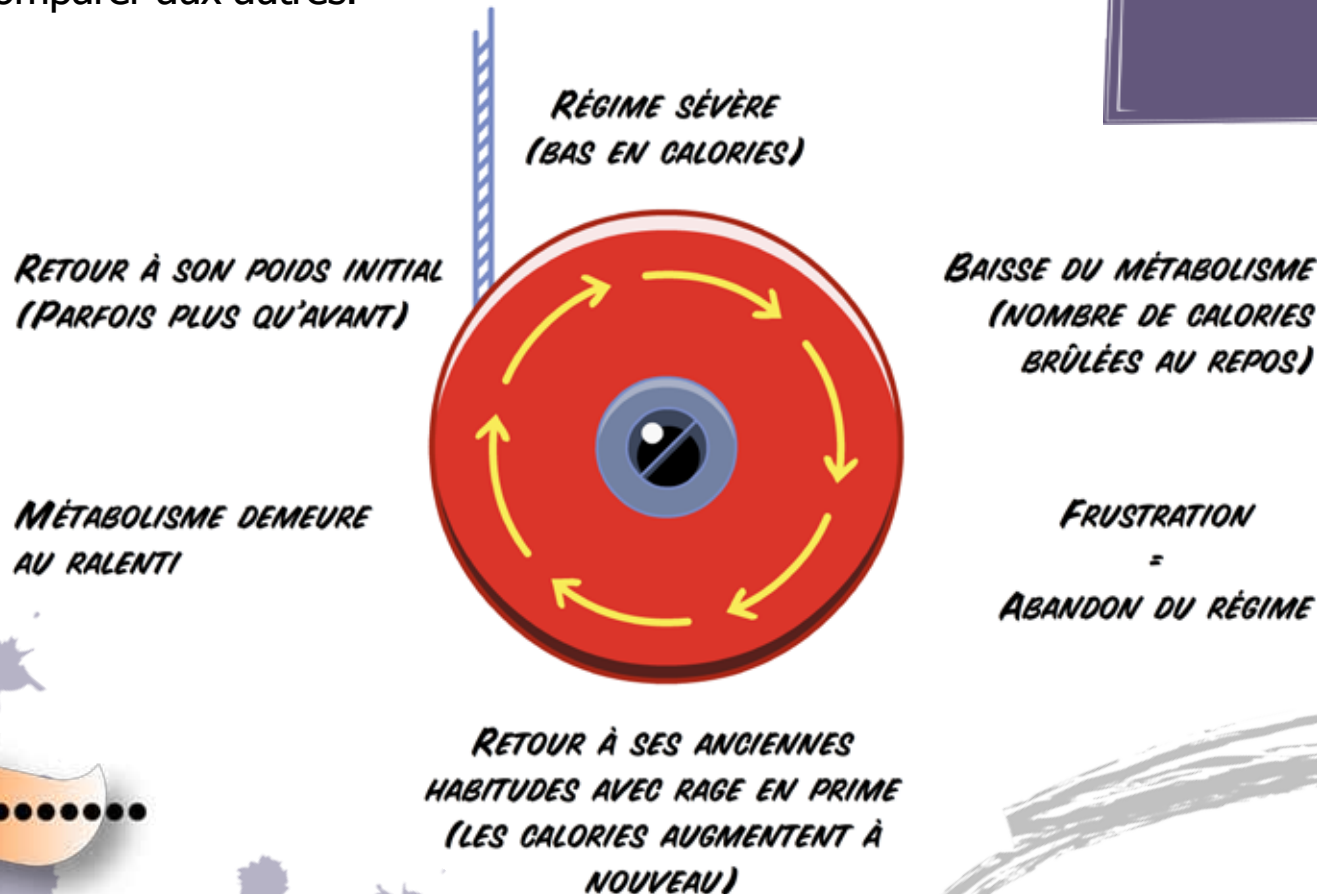


Photo: Margueffle

Clique sur ce lien pour trouver  
les astuces de retouche :  
[http://www.derrierelemiroir.ca/on\\_sla\\_joue/](http://www.derrierelemiroir.ca/on_sla_joue/)

Voir sans cesse le même **modèle de beauté** pousse malheureusement bien des jeunes à se sentir « moche » ou « **pas dans la norme** ». Dès l'âge de 5 ans, tu as commencé à prendre conscience de ton corps et à le comparer aux autres.

Pour être plus minces, beaucoup de filles ou des garçons se mettent à la **diète**, ou encore sautent des repas. Mais suivre un régime amaigrissant, c'est **risquer sa santé**. En plus, cela mène très souvent au « **syndrome du yoyo** ». Lorsqu'on mange moins, notre corps réduit son **métabolisme** pour utiliser moins d'énergie.



Mais la frustration causée par la privation de nourriture conduit le plus souvent à reprendre ses **anciennes habitudes alimentaires**. Le problème, c'est que le métabolisme, lui, fonctionne encore au ralenti ! Donc, le corps continue à consommer peu d'**énergie** tandis qu'il reçoit un plus grand apport de nourriture. Résultat : on reprend les kilos perdus. Ainsi, **80 %** des personnes reviennent à leur poids initial après avoir suivi un régime et gagnent même des kilos en plus !

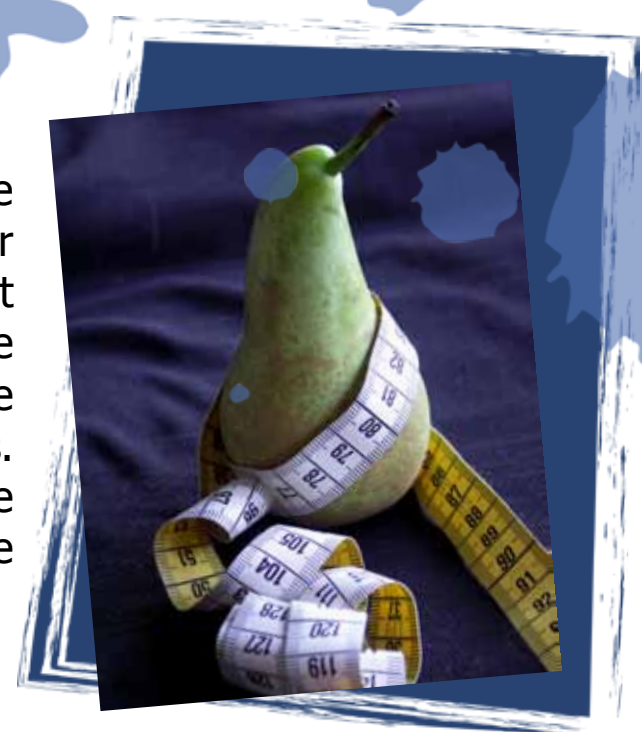


Photos: Stock Xchng

Il faut savoir que le **contrôle du poids** est très finement réglé. Faire un **régime** perturbe durablement ce rapport entre les signaux de la faim et la perte d'appétit. Cela peut retarder la puberté et créer des **troubles de l'alimentation** qui risquent de perdurer pendant de longues années. Les spécialistes ont même montré que les personnes qui ont fait des régimes sont plus enclines à développer des problèmes d'**obésité** en vieillissant. En résumé, en plus d'être **inefficaces**, les régimes ne créent que des problèmes !



Cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas faire attention à ce qu'on consomme ! Mais pour avoir un bon **équilibre**, il faut surtout écouter son corps, manger équilibré et être **actif**. Rappelle-toi qu'il existe une grande **diversité de poids** et de profils adéquats. Le corps idéal n'existe pas ! Et pour la même quantité de **calories** avalées, le surplus de poids n'est pas le même pour tous.



Enfin, pour être en santé, l'**activité physique** est essentielle. Elle peut être une vraie source de **plaisir**, il faut juste trouver le sport qui te convient !



Photos: Stock Xchng



Si tu te poses des questions sur la beauté, les régimes ou l'image que l'on a de son corps, écris-moi sans tarder à [victor@creo.ca](mailto:victor@creo.ca).

