




## Nutrition et image du corps Adolescents et jeunes adultes

# J'AIME MANGER ! BOUGER !

Programme Nutrition des Jeunes Néo-Aquitains

### Bibliographie sélective – Novembre 2017

Les documents comportant un  sont accessibles en ligne. Les autres documents sont disponibles en prêt dans nos centres de ressources. Merci de vérifier leur disponibilité en consultant notre portail documentaire <http://ireps.live.cadic.eu/>

#### Sommaire

Nutrition : une sélection d'études	1
Nutrition : des outils pédagogiques	2
Les guides du PNNS	3
Image du corps : une sélection d'études/guides	3
Image du corps : des outils pédagogiques	4
Des ressources complémentaires	5

#### Nutrition : une sélection d'études

##### Etude ESTEBAN 2014-2016. Volet nutrition. Chapitre activité physique et sédentarité

Santé publique France, septembre 2017

Esteban a été réalisée sur un échantillon d'enfants de 6 à 17 ans et d'adultes de 18 à 74 ans résidant en France métropolitaine. Ces résultats mettent en lumière des niveaux d'activité physique encore faibles et une sédentarité élevée chez les adultes et les enfants résidant en France métropolitaine en 2015, ainsi qu'une dégradation quasi-générale de ces indicateurs au cours des 10 dernières années.

[Accéder au document](#)

##### Etude ESTEBAN 2014-2016. Chapitre corpulence : stabilisation du surpoids et de l'obésité chez l'enfant et l'adulte

Santé publique France, juin 2017

Publication du 1<sup>er</sup> chapitre de l'étude Esteban sur la corpulence (étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition).

[Accéder au document](#)

##### Pour une politique nationale nutrition santé en France PNNS 2017-2021

HCSP (Haut conseil de la santé publique), septembre 2017

Au sommaire : réduire les inégalités de santé, problématiques nutritionnelles spécifiques des enfants,

propositions de stratégies, synthèse des recommandations principales.

[Accéder au document](#)

##### INCA 3 : évolution des habitudes et modes de consommation, de nouveaux enjeux en matière de sécurité sanitaire et de nutrition

Anses, Santé publique France, juin 2017

Résultats de la 3<sup>ème</sup> étude sur les consommations et les habitudes alimentaires de la population française, INCA 3. Plus de 5 800 personnes (3 157 adultes âgés de 18 à 79 ans et 2 698 enfants et adolescents) ont participé à cette grande étude nationale réalisée en 2014 et 2015.

[Accéder au document](#)

##### Agir sur les comportements nutritionnels. Réglementation, marketing et influence des communications de santé. Synthèse et recommandations

Inserm, éditions EDP Sciences, mars 2017

Cette expertise s'appuie sur une analyse critique de la littérature scientifique internationale faite par un groupe pluridisciplinaire de dix experts. Les recommandations visent d'une part à adopter une législation restreignant les actions de marketing alimentaire pour les enfants, à pré-tester systématiquement l'impact des actions de communication, à faire évoluer le dispositif des messages sanitaires sur les publicités tant sur le fond que sur la forme pour concevoir des messages adaptés aux niveaux attentionnels des récepteurs et en prenant en compte la voie des influences implicites et explicites qui permet de solliciter divers niveaux de lecture.

[Accéder au document](#)

##### Observer l'adolescence avec l'alimentation

Mathiot L, Revue de Socio-Anthropologie de l'adolescence no.1, janvier 2017, p.21-31

[Accéder au document](#)

##### La santé des collégiens en France/enquête HBSC 2014 : volet « habitudes alimentaires, activité physique et sédentarité »

Santé publique France-Inpes, 2016

Les collégiens ont été interrogés sur leurs consommations hebdomadaires de fruits, de légumes, de sucreries et boissons sucrées, leur prise d'un petit-déjeuner, leurs activités physiques et sportives ainsi que leurs activités sédentaires.

[Accéder au document](#)

## **W** **Evaluation du programme national nutrition santé 2011-2015 et 2016 (PNNS 3) et du plan obésité 2010-2013**

Inspection générale des affaires sociales, juillet 2016

L'évaluation souligne la contribution de ces plans à la prise de conscience du rôle fondamental de la nutrition et de la sédentarité dans l'émergence de certaines pathologies, mais elle en reconnaît les limites. La mission invite donc à une refonte complète du programme pour en faire une action grand public de promotion de la santé, centrée sur quelques messages clés et sur les populations vulnérables (enfants et jeunes, populations précaires, personnes âgées isolées). Le prochain Plan devra donner une priorité effective à la réduction des inégalités sociales de santé et prendre en compte les apports des sciences sociales ainsi que le savoir-faire des acteurs locaux.

[Accéder au document](#)

### **Plaisirs alimentaires. Socialisation des enfants et des adolescents**

Dupuy A, Presses Universitaires de Rennes, 2013

Cet ouvrage analyse la place du plaisir dans la socialisation alimentaire. Il est structuré en trois parties : une première sur les enjeux sociaux et leur problématisation, prenant en compte la dimension contemporaine et bio-culturelle de l'alimentation, une deuxième sur le protocole de recherche et une troisième sur les résultats, insistant sur le rôle de la transmission des modèles alimentaires et de leur appropriation par les enfants.

## **Nutrition : des outils pédagogiques**

### **Quiz-Inn : l'auberge du savoir alimentaire**

ADIJ Côtes d'Armor, 2014

Ce jeu de plateau aborde 6 thèmes pour travailler l'alimentation avec les jeunes à partir de 14 ans : la sécurité alimentaire, les aspects culturels, les sciences et savoirs, l'équilibre nutritionnel, les habitudes et comportements, les goûts et les saveurs. Il permet de développer les connaissances, de sensibiliser à des questions de société autour de l'alimentation, de questionner les représentations et perceptions de la nourriture.

Le site dédié : [www.quiz-inn.fr](http://www.quiz-inn.fr)

### **L'obésité des jeunes. Faut qu'on en parle !**

RéPPOP Franche-Comté, Canopé-CRDP de Besançon, 2014

Cet ouvrage apporte un éclairage théorique sur l'obésité des jeunes et des pistes d'action pour se former et faire évoluer sa pratique de l'école au lycée. Un dvd de 200 témoignages de jeunes dans cette problématique accompagne ce livre qui est destiné aux enseignants primaires et collèges, professionnels de la santé, animateurs...

Le site dédié : <http://www.obesitedesjeunes.org/>

### **Jeunes et alimentation. Un dossier Photolangage pour penser ce que manger veut dire**

Belisle C, Chronique sociale, 2012

Ce photolangage permet de travailler les représentations avec les jeunes sur trois axes éducatifs principaux : penser sa pratique alimentaire et comprendre celle des autres, mieux

comprendre en quoi la transformation de son corps modifie son rapport à l'alimentation et en identifier les éléments les plus structurants.

### **Photos aliments 105 photos**

Nathan, 2011

L'imagier est organisé en trois thèmes: les fruits, les légumes et les autres aliments (viandes, poissons et aliments de base). Un petit livret d'utilisation est destiné à l'intervenant.

### **Cartes photographiques d'aliments**

Speechmark, colorcards, 2010

Boîte de 96 photographies couleur représentant les aliments (des fruits, des légumes, des féculents, des plats préparés, des boissons...) et pouvant être utilisée dans le cadre d'une intervention en éducation nutritionnelle.

### **Et toi comment tu manges ?**

Association Imp-Actes, Des Mots & des Mains, 2010

Ce dvd est un micro trottoir sur le quotidien des jeunes au cours des différents moments de la journée où ils sont amenés à manger. Il est composé de 5 séquences principales: le petit déjeuner et la collation, le déjeuner à la cantine, le repas type « fast food », les courses au supermarché, le dîner sans les parents. Cet outil permet d'amorcer un débat autour des pratiques alimentaires avec les élèves des écoles et des collèges. Un livret explicatif accompagne le dvd.

### **Vos questions nutrition. Bien manger, bien bouger au quotidien avec les 9 repères du PNNS**

Santé publique France-Inpes, 2008

Ce dvd présente 40 séquences d'1 minute : un micro-trottoir qui met en exergue une contrainte, une croyance ou une habitude. Ensuite deux professionnels montrent à la famille comment tendre vers le repère de consommation concerné. On retrouve ainsi la consommation de 5 fruits et légumes, la consommation de féculents, celle limitée des produits gras et sucrés...

### **Boire-Manger-Bouger en Lorraine. Mallette nutrition 2e degré**

CRES Lorraine, Académie Nancy-Metz, 2008

Ce kit pédagogique permet une approche globale et positive de la nutrition au travers de 5 thèmes : besoins et apports nutritionnels, rythmes nutritionnels, diversité des plaisirs, environnement nutritionnel, histoire et culture. Des fiches d'activités, de connaissances, d'évaluation et des références bibliographiques sont proposées dans la partie cédérom.

### **La santé vient en mangeant !**

France 3, Riff Int. Production, 2007

Ce dvd de l'émission "C'est pas sorcier" aborde les thèmes suivants : l'équilibre alimentaire, les produits laitiers, le sucre, les eaux minérales/eau du robinet : quelles différences ?

## Que se cache-t-il derrière les emballages ?

ADES 41, 2007

Cet outil a pour objectif d'apprendre à maîtriser la lecture des étiquettes. Il comprend un cédérom et un livret d'explication.

## Fourchettes & Baskets : Outil d'intervention en éducation pour la santé 6e, 5e, 4e et 3e

Santé publique France-Inpes, 2006

Cet outil propose un travail éducatif et une approche globale positive de la santé des jeunes au travers de l'alimentation et de l'activité physique. Six chapitres abordent ces deux thèmes : Qu'est-ce qu'ils mangent ? ; Activité physique, nutrition et santé ; Consommateur averti, consommateur citoyen ; Rythmes alimentaires ; Alimentation et relation aux autres, relation à soi ; Le repas de midi. Des documents sont fournis pour travailler la publicité alimentaire, la lecture des étiquettes, un tableau saisonnier des fruits et légumes... Avec des fiches activités + 1 cédérom.

Egalement accessible en ligne : [accéder au document](#)

## Photo-Alimentation. Outil d'intervention en éducation pour la santé CODES 17, CRES Poitou-Charentes, 2005

L'outil Photo-Alimentation est support d'animation destiné à des actions d'éducation nutritionnelle. A partir de photographies, il a pour objectif de faciliter la mise en mots des représentations liées à l'alimentation et permet de prendre conscience des positionnements personnels et de les travailler. Il est fourni un cédérom permettant l'impression d'un livret d'accompagnement et de 55 photographies présentant des individus, scènes de la vie quotidienne, lieux et espaces de vie, situations.

## Super size me

Spurlock M, Diaphana Edition video, 2004

Pour un public à partir de 15 ans, ce documentaire détaille les méfaits de la restauration rapide. L'auteur se met lui-même en scène en mangeant exclusivement pendant 30 jours, sous la surveillance de 3 médecins, dans les fast-foods. Des pistes d'exploitation et de débats sont données ainsi qu'un quiz, expériences amusantes à mener, interview...

## Alimentation et santé des lycéens et des collégiens : guide ressource pour agir

Agence Méditerranéenne de l'Environnement, Région Languedoc-Roussillon, 2003

Ce guide s'adresse aux professionnels souhaitant mettre en place des projets autour de l'alimentation dans les établissements scolaires : fiches « action », fiches « information », aide méthodologique à la conduite de projet.

[Accéder au document](#)

## Les guides du PNNS

### Les guides du Programme National Nutrition Santé (PNNS)

Ils sont accessibles en ligne sur le site mangerbouger.fr à la page internet suivante : [accéder aux documents](#)

...ainsi qu'en version papier dans nos centres de ressources (dans la limite des stocks).

### **Recommandations sur l'alimentation et l'activité physique pour les enfants et les adolescents**

Dans le cadre du PNNS, cette brochure destinée aux parents d'enfants et d'adolescents cherche à les sensibiliser à l'importance de l'alimentation et de l'activité physique. Les principaux repères et recommandations sont déclinés de manière très pratique et la brochure indique comment organiser les repas de la journée.

[Accéder au document](#)

## Image du corps : une sélection d'études/guides

### **5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive : guide à l'intention des éducateurs physiques enseignants du primaire, du secondaire et du collégial**

Equilibre (image corporelle-santé-poids), 2015

Ce guide québécois propose des pistes d'action pour les éducateurs physiques et sportifs qui souhaitent promouvoir une image corporelle positive chez les jeunes dans le cadre de leurs cours ou accompagnements éducatifs.

### **L'Adolescent face à son corps**

Birraux A, Albin Michel, 2013

En plaçant le corps au centre de la problématique adolescente, l'auteur donne des clés essentielles pour déchiffrer cette mue qui ouvre la voie à la rencontre de l'autre. De la fétichisation (tatouages, piercings) à la désaffection du corps (anorexie), elle expose et explique les stratégies défensives mises en place par l'adolescent pour admettre un corps étranger qu'il peut vivre parfois comme une menace identitaire.

### **Moi, mon poids et le marché truqué du rêve organisé...**

Questions Santé (Bruxelles), 2013

Cette brochure ouvre le débat autour du rêve organisé du poids idéal et de ce conflit permanent entre les offres alimentaires et l'injonction de rester mince.

[Accéder au document](#)

### **Le corps et ses multiples facettes**

Culture et Santé asbl, 2012

Ce dossier thématique aborde les thèmes suivants : anthropologie, sociologie, philosophie corporelles; corps et sociétés plurielles; corps, symboles et signes d'identité; corps, cultures et soins; corps et psychologie; corps, normes et stigmatisation; corps et sentiments; et corps, âges de la vie et mort.

[Accéder au document](#)

### **Image corporelle et estime de soi : étude auprès de lycéens français**

Dany L, Morin M, Bulletin de psychologie, n°509, 2010, pp.321-334

[Accéder au document](#)

## **W** **Obésité, les normes en question**

Question Santé, 2009

Cette brochure ouvre le débat autour de la définition d'une norme, les représentations, les conséquences sociales et psychologiques de l'obésité... Elle soulève diverses questions mettant en lien l'obésité et l'exclusion.

[Accéder au document](#)

### **Le corps dans le langage des adolescents**

Nassikas K, Erès, 2009

Le " faire corporel " participe au langage des adolescents de différentes façons. Comment comprendre ce langage du corps des adolescents ? Comment les aider à l'articuler avec la communication parlée qui autorise la circulation du sens et les possibilités du vivre-ensemble?

## **W** **Obésité des adolescents : entre désamour et acceptation de soi**

Tibere L, emangeur-ocha.com., 4 juin 2007

Le regard social réprobateur sur les « gros » et la dévalorisation morale dont ils sont l'objet dans nos sociétés provoquent mal être et isolement. Ces phénomènes s'accompagnent on le sait, de formes de discrimination qui peuvent affecter les trajectoires sociales des individus concernés.

[Accéder au document](#)

### **Le corps adolescent**

Birraux A, Bayard, 2004

Face à certaines attitudes d'adolescent comme le recours à la chirurgie esthétique, à la participation à certaines émissions télévisées, le corps est l'instrument social qui aide à régler des malaises ou autres bouleversements. L'objectif de cet ouvrage est de comprendre ce que véhicule aujourd'hui la surenchère du corps par les adolescents.

## **Image du corps : des outils pédagogiques**

### **W** **Branché sur mes signaux de faim et de satiété : guide de l'enseignant pour l'activité d'apprentissage**

Equilibre (image corporelle-santé-poids), 2015

Cet atelier pédagogique pour les adolescents des premières classes du collège, a été réalisé en lien avec le guide québécois "5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive". Il vise le développement de la compétence 3 de ce guide "Adopter un mode de vie sain et actif". L'objectif de l'atelier est de permettre à l'élève de connaître comment on peut se fier aux signaux de notre corps pour savoir quand et quelle quantité d'aliments manger en fonction de nos besoins et de notre niveau de pratique d'activités physiques. L'activité d'apprentissage est décrite de façon détaillée (durée, matériel, déroulement...) et accompagnée de fiches pour les élèves.

[Accéder au document](#)

### **Décortiquons-nous ! Modes corporelles d'ici et d'ailleurs**

Cultures et Santé asbl, 2014

Ce kit d'animation invite à créer un espace de réflexion, d'échange et de co-construction de savoirs à propos des normes corporelles. Trois modules composent l'outil :

Canons de beauté !, La beauté a du sens et Corps stéréotypés.

Egalement accessible en ligne : [accéder au document](#)

### **Image des corps. Corps en mouvement, corps en parole, corps en création. Guide pour l'animateur et fiches d'activités**

IREPS Languedoc-Roussillon, 2013

Cet outil permet de développer la capacité des jeunes à analyser la pression sociale concernant leur image corporelle. L'outil comprend un guide pour l'animateur et un livret de 30 activités. Utilisable avec des groupes de jeunes de 12 à 25 ans.

### **La beauté à tout prix**

Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial, Média Animation (Belgique), 2011

Ce dvd propose une série de pistes d'informations destinées à susciter le questionnement du public et ouvrir des espaces de discussion sur la question de l'image de la beauté et du corps véhiculée dans les médias. Avec livret d'animation.

### **Le corps, c'est aussi**

Culture et Santé asbl, 2011

Cet outil d'animation est composé d'une affiche évoquant de nombreuses représentations du corps, d'un guide d'accompagnement, des cartes reprenant des images de l'affiche et d'un recueil de paroles et de réflexions sur les représentations liées au corps.

Egalement accessible en ligne : [accéder au document](#)

### **Au-delà des apparences - Les Clés de l'estime de soi**

Fonds de l'Estime de Soi Dove, 2008

L'objectif de ce kit, destiné aux jeunes de 11 à 14 ans, est de les aider à construire une véritable estime de soi, à comprendre et gérer leur apparence physique, notamment en ce qui concerne le poids et la ligne, en proposant une définition plus large et plus tolérante de la beauté.

### **J'en ai assez de mon physique !**

De La Martinière Jeunesse, 2003

Ce livre s'adresse aux adolescents qui ne supportent pas leur physique. Comment les aider à mieux l'accepter et à vivre avec ?

### **Chirurgie, tatouage, piercing : modifier son corps**

De La Martinière Jeunesse, 2003

Chirurgie esthétique, tatouage, piercing, maquillage permanent... autant de pratiques de plus en plus courantes dans notre société. Se sentir mieux dans sa peau, suivre la mode ou au contraire, se démarquer est désormais possible. De tels actes ne doivent cependant pas être pris à la légère. Ce livre s'adresse aux adolescents pour les accompagner dans leurs choix.

## Des ressources complémentaires

**Manger bouger : site du PNNS (Programme National Nutrition Santé)**

<http://www.mangerbouger.fr/>

**Rubrique « Alimentation des adolescents »**

[Accéder au document](#)

**Ressources pour les professionnels**

[Accéder au document](#)

**Pour comprendre les nouveaux repères nutritionnels du PNNS 4<sup>e</sup> édition. A l'usage des professionnels**

Synthèse documentaire, Ireps Nouvelle-Aquitaine, octobre 2017

[Accéder au document](#)

**Dossier « Education à la nutrition »**

Portail national des professionnels de l'éducation

[Accéder au document](#)

**Stop au gaspillage alimentaire**

Région Nouvelle-Aquitaine, janvier 2017

[Accéder au document](#)

**Nutribird : un serious-game pour améliorer les comportements alimentaires (public : adolescent)**

[Accéder au site](#)

**Et si on regardait nos assiettes de plus près ? Teste tes connaissances**

Quiz de la Sauvegarde du Nord

[Accéder au document](#)

**Comment retrouver l'équilibre ? Webdocumentaire**

PréO RéPPOP

[Accéder au site](#)

**L'alimentation : hier, aujourd'hui, demain**

CRDP Académie Aix-Marseille, Educasources, 2011

Une sélection de ressources numériques en ligne pour les enseignants écoles primaires, collèges, lycées.

[Accéder au document](#)

**Ressources du MOOC développé par Santé publique France sur la promotion de l'activité physique auprès des jeunes**

[Accéder au site](#)

**Le culte de la minceur chez les jeunes filles : Une situation préoccupante ?**

Emission le Téléphone sonne (France inter), 15 juin 2017

[Accéder au document](#)

**Equilibre. Image corporelle-santé-poids**

Organisme québécois à but non lucratif ayant pour mission de prévenir les problèmes liés au poids et à l'image corporelle par des actions encourageant l'adoption de saines habitudes de vie et le développement d'une image corporelle positive.

<http://www.equilibre.ca/>

**Derrière le miroir. Equilibre Québec**

<http://www.derrierelemiroir.ca/>

**L'image corporelle : comment sensibiliser les jeunes**

Le portail « Veille Action pour de saines habitudes de vie » a pour mission d'informer et de faire échanger les partenaires sur les actions mises en oeuvre en faveur de la saine alimentation, d'un mode de vie physiquement actif et de la prévention des problèmes liés au poids chez les jeunes et l'ensemble de la population.

[Accéder au document](#)

**Les ados en cuisine : Portraits croisés d'ateliers culinaires offerts au Québec**

ComSanté, octobre 2017

[Accéder au document](#)

**Mon corps à vivre. L'image positive de soi**

Ireps Nouvelle-Aquitaine, Ireps Pays de la Loire, 2017

Le programme **LIKE YOU** a été conçu pour aborder les questions liées à **l'image corporelle et au poids à l'adolescence**. Il propose une approche complémentaire de l'éducation nutritionnelle classique. Il privilégie un travail sur l'acceptation de soi et les influences sociétales, sans nier les risques pour la santé, pour que le jeune s'engage dans un processus de changement privilégiant des habitudes de vie saines, adaptées et réalistes. LIKE YOU offre donc la possibilité d'intervenir selon une approche plus globale et positive. **Il met en avant les capacités de l'individu à accepter son schéma corporel et à s'accepter dans le regard des autres, tout en ayant une relation positive à l'alimentation et à l'activité physique** dans toutes ses dimensions (cultures, normes et valeurs, affects, mode de vie, environnement, facteurs psychologiques, etc.).

<http://moncorpsavivre.fr/>



The logo for Ireps Nouvelle-Aquitaine features a stylized green icon of three people figures to the left of the text 'Ireps' in a large, bold, green font. Below 'Ireps' is the text 'Nouvelle-Aquitaine' in a smaller, green font.

Vers la santé pour tous

**Pour connaître les coordonnées des centres de ressources de l'Ireps Nouvelle-Aquitaine :**

<http://www.irepsna.org/>

**Pour connaître tous les outils et guides pédagogiques disponibles, vous pouvez consulter le portail documentaire :**

<http://ireps.live.cadic.eu/>