

Un corps en santé



Des recherches ont démontré qu'une saine alimentation et de l'activité physique peuvent améliorer la santé, peu importe le changement de poids. Le poids n'est pas toujours un bon indicateur de santé. Les enfants se fient aux adultes lorsqu'ils développent leur point de vue sur le poids et l'image corporelle. Les parents peuvent jouer un rôle crucial pour aider les enfants à se sentir bien dans leur corps, se valoriser et s'aimer tels qu'ils sont.

Voici ce que les parents peuvent faire :

- Faire comprendre aux enfants que les gens n'ont pas tous la même silhouette et la même taille.
- Être attentifs aux messages et aux commentaires qu'ils communiquent sur leur propre corps et sur celui des autres.
- Apprendre aux enfants à ne pas taquiner les autres sur leur poids.
- Parler de la façon dont les médias transmettent une image irréaliste de la silhouette et de la taille du corps.
- Féliciter les enfants pour leurs compétences et leurs talents, et valoriser la santé plutôt que l'apparence.

Pour en savoir plus, communiquez avec Santé publique Ottawa au 613-580-6744 ou visitez www.ottawa.ca/sante.