



**ÉDUCATION PHYSIQUE** Les jeunes sont parfois complexés, insatisfaits de leur corps. Les professeurs de la branche peuvent jouer un rôle pour les rassurer.

# Aider les ados à se sentir bien

LYSIANE FELLAY

Les garçons aimeraient souvent avoir plus de muscles et les filles être plus minces. Dans notre société, les jeunes se mettent parfois la pression pour correspondre à ces idéaux de beauté. De quoi générer des complexes, des insatisfactions ou une préoccupation excessive à l'égard de son image corporelle chez certains jeunes. Dans ce contexte, les professeurs d'éducation physique ont un rôle à jouer. «Ils ont une cer-

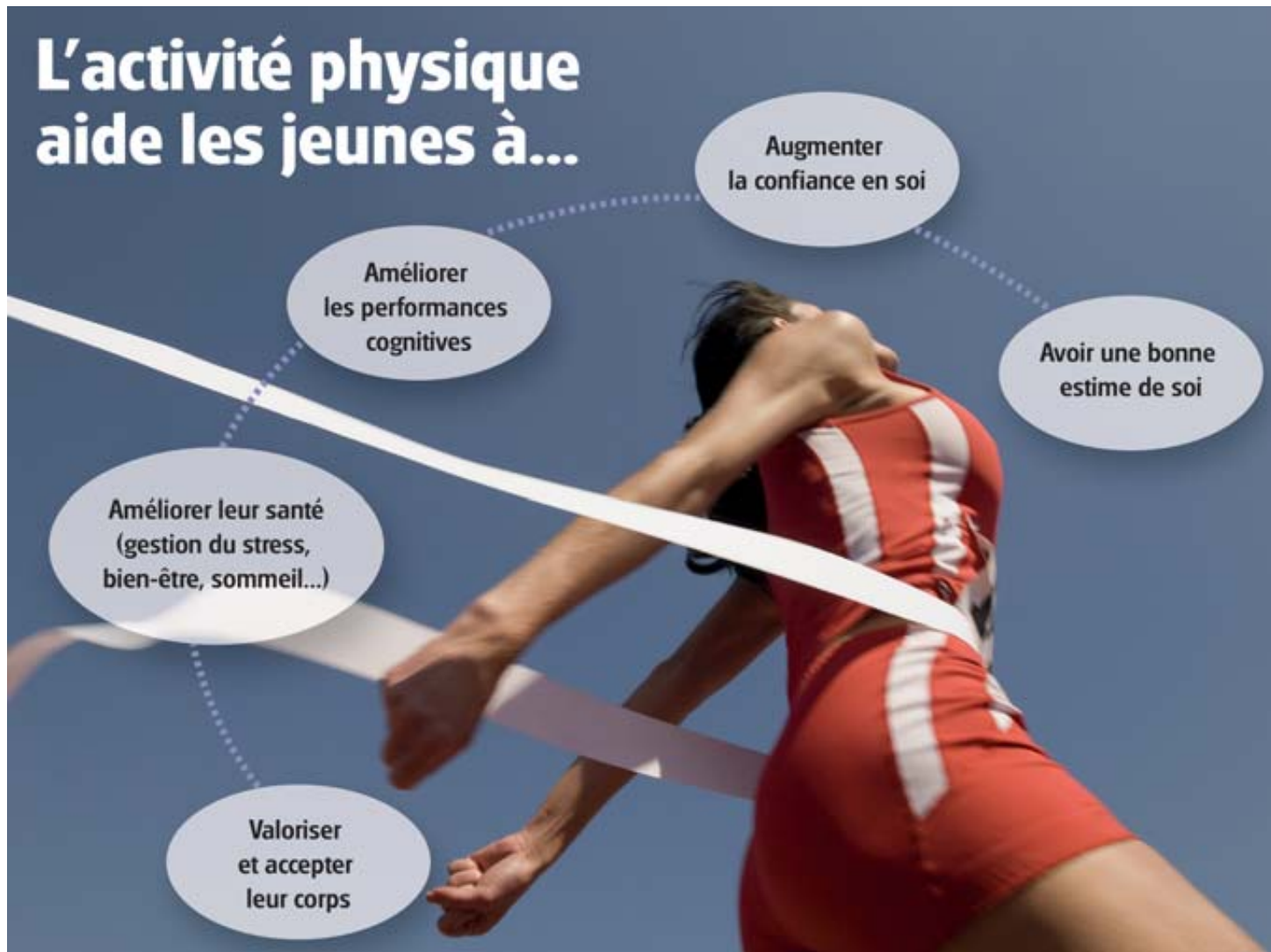
«C'est important de comprendre et d'accompagner les élèves.»



**NATHALIE NANCHEN**  
CHARGÉE  
D'ENSEIGNEMENT  
ÉDUCATION  
PHYSIQUE  
À LA HEP-VS

taine proximité avec les élèves. Le corps et le bien-être sont au centre de leur enseignement. D'ailleurs, les élèves les interpellent souvent au sujet du corps», explique Catherine Moulin Roh, responsable du Centre alimentation et mouvement. «Les professeurs d'éducation physique doivent avoir les bonnes clés pour comprendre les jeunes et les accompagner. C'est d'autant plus important pour les élèves les plus vulnérables», souligne Nathalie Nanchen, chargée d'enseignement d'éducation physique à la Haute école pédagogique Valais, la HEP-VS.

Pour leur transmettre ces clés, une journée a été organisée hier à Sion par Promotion santé Valais et l'Association valaisanne des maîtres d'éducation physique, l'AVMEP. Intitulée



## ENCOURAGER LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR LE PLAISIR ET LE BIEN-ÊTRE

Pour inviter les jeunes à être actifs, mieux vaut leur faire vivre des émotions positives. L'idéal serait de mettre en avant le sentiment de réussite et la satisfaction. Ils éprouveront alors du plaisir à pratiquer un sport. Les professeurs d'éducation physique peuvent également les informer sur les bénéfices pour leur santé. En pratiquant régulièrement, ils améliorent notamment leur endurance, la gestion du stress, la concentration ou encore la qualité du sommeil.

De même, à la fin de l'activité, ils ressentiront du bien-être. Il vaut mieux encourager la pratique d'activités physiques pour le plaisir et le bien-être sans miser sur l'apparence. Le contraire pourrait générer des complexes chez les jeunes. Du coup, ils pourraient être tentés de diminuer la pratique d'activités physiques. Ou à l'inverse, ils pourraient pratiquer le sport de manière excessive. Dans les deux cas, ces comportements peuvent mener à une baisse de l'estime de soi

si les résultats ne sont pas visibles, à un isolement ou à une diminution du plaisir d'être actif. Certains jeunes peuvent également se réfugier dans des comportements nuisibles pour leur santé, en se privant de repas, par exemple. Cela peut conduire à des troubles du comportement alimentaire comme l'anorexie, la boulimie ou l'hyperphagie boulimique, par exemple. Dans ces situations, il vaut mieux faire appel à un professionnel de la santé. ○

«Dans la peau d'un ado, différencier pour mieux intégrer en éducation physique», la formation a apporté des pistes aux professeurs pour qu'ils puissent aider les jeunes à construire une image positive d'eux-mêmes et les encourager à adopter un mode de vie sain et actif.

Des habitudes qu'ils pourront garder tout au long de leur vie.

### Image corporelle positive

Qu'entend-on par «image corporelle positive»? En clair, c'est avoir une perception réaliste et positive de son apparence et de son poids. La personne voit son corps tel qu'il est dans le moment présent. Avec une image d'elle-même positive, elle va plus facilement adopter un mode de vie sain. Elle aura envie

de prendre soin de son corps. Le professeur doit donc adopter une attitude positive et éviter de stigmatiser ses élèves. «C'est important que le professeur prenne conscience que certains jeunes ne se sentent pas bien dans leur peau. L'insécurité que vivent certains jeunes face à leur image corporelle peut diminuer leur plaisir de pratiquer une activité physique», re-

lève Catherine Moulin Roh. Du côté des élèves, ils ont des attentes précises envers le professeur. «Pour qu'ils aient du plaisir à faire des activités physiques, ils souhaitent avoir un professeur qui leur donne des pistes pour progresser selon leur niveau. Ils veulent trouver de la compréhension, de la tolérance et de l'écoute. Ils lui demandent d'encourager tout le

monde et de ne pas s'occuper uniquement des plus forts», souligne Nathalie Nanchen.

### Des besoins particuliers

La relation entre le professeur et les élèves est différente en salle de gym. «Nous sommes beaucoup plus proches des élèves. Nous pouvons faire pas mal d'observations. Nous voyons rapidement l'élève qui se sent mal dans sa peau, celui qui ne s'intègre pas au groupe, le mauvais perdant... Nous repérons également ceux qui ont des difficultés ou des problèmes comme l'anorexie», note Cédric Fauchère, professeur d'éducation physique à Monthey et président de l'AVMEP.

Les professeurs voient donc rapidement les difficultés rencontrées par certains élèves. Ils doivent aussi trouver la manière adaptée d'y répondre. «Si j'ai un élève en surpoids, je vais faire en sorte d'adapter le programme à ses compétences. Comme la course à pied est difficile pour lui, je vais lui proposer de faire une pause au milieu du parcours. La fois suivante, il devra essayer de faire le trajet d'une traite, par exemple», continue Cédric Fauchère. Le professeur doit comprendre la situation de l'enfant. Ensuite, il doit voir comment l'intégrer au groupe et à l'activité tout en tenant compte de son niveau et en le valorisant. «C'est important pour les professeurs de connaître les messages de prévention de la santé et d'avoir quelques connaissances autour de l'alimentation. Ils peuvent ainsi donner de bonnes informations aux élèves ou alors les orienter vers les bons professionnels», termine Catherine Moulin Roh. ○

### POUR ALLER + LOIN



Vous souhaitez avoir plus d'infos?

Des infos sur l'association valaisanne des maîtres d'éducation physique  
[www.avmep.ch](http://www.avmep.ch)  
Centre alimentation et mouvement  
[www.alimentationmouvementvs.ch](http://www.alimentationmouvementvs.ch)  
Une approche venant du Canada:  
[equilibre.ca/educateurs-physiques](http://equilibre.ca/educateurs-physiques)

## Comment échapper au VIH ou aux IST?

Le VIH, un vieux souvenir? On pourrait le croire. Pourtant, le virus n'a pas disparu des écrans radars. L'infection continue de faire des victimes, tout comme les infections sexuellement transmissibles, les IST. La population n'en a pas toujours conscience. D'ailleurs, chaque jour, plus d'un million de personnes contracte une IST dans le monde. Il faut savoir que certaines de ces infections peuvent

être guéries ou soignées, comme la syphilis, la gonorrhée, les chlamydias et la trichomonase.

Par contre l'hépatite B, le VIH, les HPV et l'herpès restent à ce jour incurables. Il existe toutefois des traitements pour atténuer les effets de l'infection.

Le VIH ou les IST se transmettent principalement par voie sexuelle. Il existe toutefois d'au-

tres modes de transmission pour certaines d'entre elles.

Si vous vous posez des questions sur ces modes de transmission, envoyez-nous vos questions via le formulaire [questionsante.lenouvelliste.ch](http://questionsante.lenouvelliste.ch). Un spécialiste vous répondra la semaine prochaine, jeudi 10 mars. Merci de préciser si vous souhaitez garder l'anonymat. ○ LF

