



*Bien  
dans sa peau*

*Bien  
dans sa peau*



## ZONE DE HAUTE PRESSION

ZONE DE HAUTE PRESSION



*Des ados en lutte contre les forces qui veulent les manipuler.*

IMAGE CORPORELLE



VHS

C 9295 158



## OBJECTIF

*Zone de haute pression a pour but d'aider les adolescents à prendre conscience du fait qu'un beau corps est un corps en santé et que la vraie beauté émane de soi lorsqu'on se sent bien dans sa peau.*

## INFORMATION DE BASE

Des corps, il en existe de toutes les tailles et de toutes les formes. Et toutes les tailles et toutes les formes peuvent être belles. Mais nous vivons à une époque où les canons de la beauté exigent que le corps de la femme soit mince et celui de l'homme, de haute taille, avec une musculature bien modelée. Pourtant, il n'en a pas toujours été ainsi et tel n'est pas le cas dans d'autres pays. Depuis une trentaine d'années environ, l'image de la perfection telle que la société la conçoit pour le corps de la femme tend vers une plus grande minceur. La silhouette maintenant considérée comme idéale est si mince que la plupart des femmes risquent de compromettre sérieusement leur santé si elles tentent de s'y conformer.

L'image du « beau corps » tel que le conçoit la société est partout : à la télévision, dans les magazines, dans les films, sur les panneaux-réclames. On a calculé qu'une personne de 18 ans a vu 30 000 messages exhortant les femmes à rester minces pour paraître jeunes. Les jeunes hommes ne sont pas à l'abri. Ces dernières années, l'image du torse nu, bien musclé, est devenue un cliché en publicité.

Les adolescents des deux sexes ont plutôt tendance à ne pas s'aimer et à vouloir changer certaines parties de leur corps, soit en plus gros, soit en plus petit. Ce désir, amplifié et exploité par certains intérêts commerciaux, peut amener les ados à jouer avec leur apport alimentaire.

Jouer avec son apport alimentaire pour modifier la forme du corps ne donne pas les résultats escomptés. Les régimes amaigrissants ne marchent pas. Quand le corps n'absorbe pas l'énergie dont il a besoin, ni le supplément d'énergie qu'il lui faut pour se développer normalement au cours de l'adolescence, il a une réaction qui lui est propre, une réaction qui vise à assurer sa survie. Il ralentit tout simplement



## DÉFINITIONS UTILES

**Image de soi ou concept de soi.** La façon dont on se voit, dont on voit ses caractéristiques et ses aptitudes et dont on s'évalue.

**Image corporelle.** Ce qu'on éprouve au sujet de son corps, comment on le perçoit et comment on croit que les autres le perçoivent.

**Estime de soi.** Comment on perçoit ses capacités et sa valeur comme personne.

Bien que beaucoup de chercheurs utilisent indifféremment **estime de soi** et **image de soi**, la plupart des ouvrages traitant de concept de soi et de santé portent sur l'élément estime de soi.

Référence : Vitalité — *Les recherches révèlent qu'il existe un lien entre la santé et l'image corporelle*, Santé Canada, 1995.

## ACTIVITÉS

### AMORCES DE DISCUSSION

- Discutez des différentes pressions que vous sentez s'exercer sur vous pour que vous vous conformiez à des images corporelles particulières.

*Amenez les participants à donner des réponses faisant ressortir les pressions particulières aux différents sexes, les influences culturelles, les images dans les médias et les intérêts commerciaux.*

- En tant que consommateurs de médias, quelles contradictions constatez-vous entre les aliments les plus annoncés et les modèles masculins et féminins que vous voyez dans les messages publicitaires ?

*Amenez les participants à donner des réponses faisant ressortir des éléments tels que la taille des modèles, leur âge, ainsi que les produits alimentaires associés aux hommes et aux femmes.*



• Quel genre de soutien et d'encouragement aimeriez-vous recevoir de vos parents, amis, enseignants, entraîneurs et de la part des médias pour vous aider à vous aimer vous-mêmes ?

Amenez les participants à donner des réponses où il sera question de programmes de soutien, de messages imprimés, de mannequins de mode, de produits et d'activités physiques.

## MISES EN SITUATION

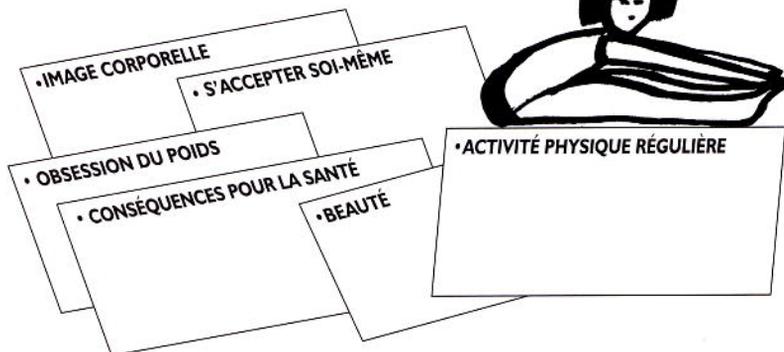
La mise en situation permet aux participants de faire l'expérience de réponses, d'attitudes, de comportements dans le cadre de situations particulières. Comme cette activité s'apparente à une scène dramatique, les participants sont libres de s'essayer à différents rôles et comportements sans craindre quelque conséquence que ce soit.

À l'aide de fiches, fabriquez six cartons aide-mémoire pour chacun des trois scénarios ci-dessous. Demandez à chaque élève d'en choisir trois au hasard. Les élèves doivent intégrer les notions inscrites sur les cartons dans leur improvisation. Laissez la mise en situation se dérouler pendant cinq minutes, puis interrompez-la et discutez-en avec la classe.

### Scénario 1 : Mélanie et Jeannine

Mélanie et Jeannine sont deux grandes amies. Mélanie pèse 50 kg (110 lbs), mesure 1,60 m (5 pi 3 po) et se trouve grosse. Les deux filles sont à la cafétéria, mais seule Jeannine mange. Mélanie a faim mais elle ne veut pas manger de peur d'engraisser.

#### CARTONS AIDE-MÉMOIRE



**Bien dans sa peau**

**ZONE  
DE HAUTE PRESSION**

Réalisation  
**Sheila Murphy**

Scénario  
**Sylvain Guy**

Distribution  
**Ados**

**Fatuma Kayembe  
Philip Le Maistre  
Christopher Olscamp  
Alexandra Ferber  
Jessica Malka  
Emanuel Ouellet  
Nadia Raglir  
Benjamin Shirinian  
Katherine Wheeler**

Freddy  
**Alain Gabriel  
Miz Camomille  
Johanne Léveillé  
M. Modze  
Aubert Pallascio**

Directeur de la  
photographie  
**Rénauld Bellemare**

Montage  
**Glenn Berman**

Musique originale  
**Neil Smolar**

Montage son  
**André Chaput**

Mixage  
**Louis Hone**

Production  
**Michael Hendricks  
Tamara Lynch**

Productrice exécutive  
**Isobel Marks**

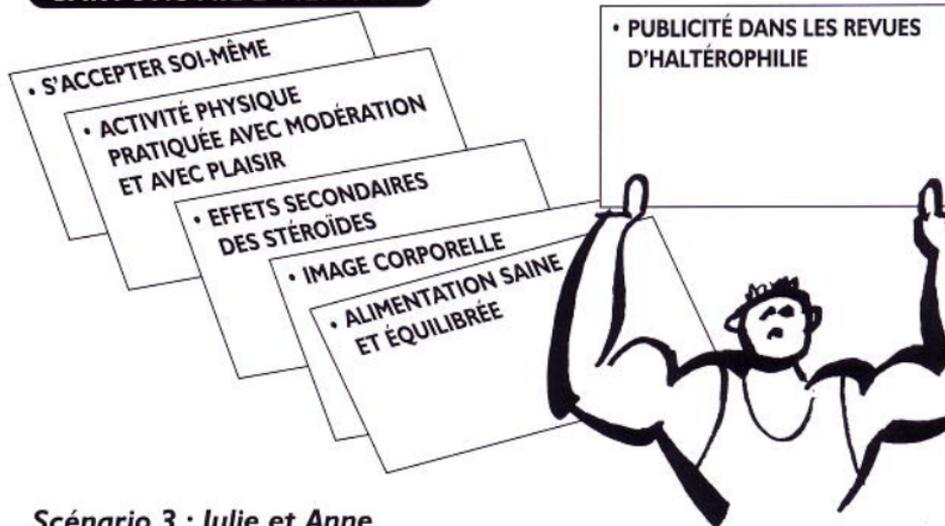
11 minutes 24 secondes  
N° d'identification :  
C 9295 158

N° d'identification de la  
série : 193C 9295 202

## Scénario 2 : Miguel et Alexandre

Miguel a 13 ans. Il aime lire des revues sur l'haltérophilie, la musculation et la mise en forme. Comme il se trouve moche, faible et maigrichon, il commence à prendre des suppléments de protéines et des stéroïdes et à s'entraîner intensivement et péniblement. Miguel explique son programme à Alexandre.

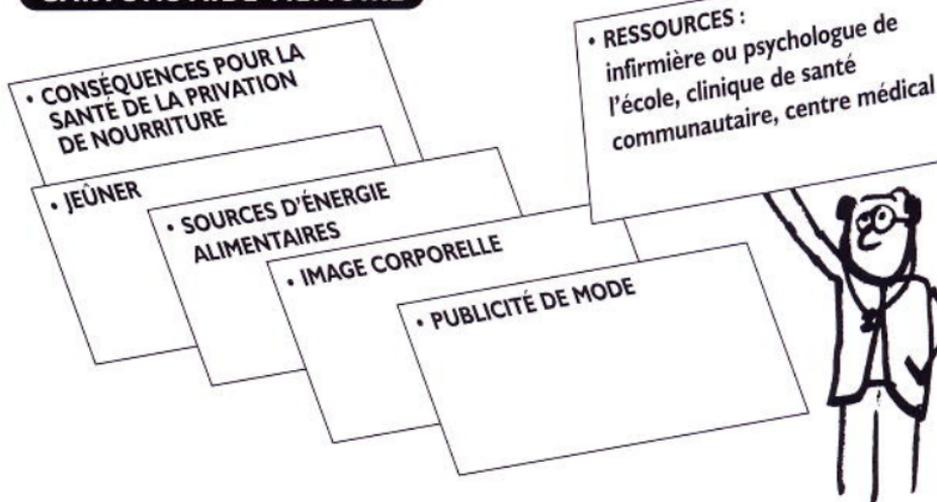
### CARTONS AIDE-MÉMOIRE



## Scénario 3 : Julie et Anne

Pour se sentir mieux dans sa peau et se débarrasser de ses « toxines », Julie fait des jeûnes à répétition. Mais elle maigrit de plus en plus. Alors qu'elles travaillent toutes les deux au même projet, Anne remarque que Julie semble manquer d'énergie et avoir de la difficulté à se concentrer.

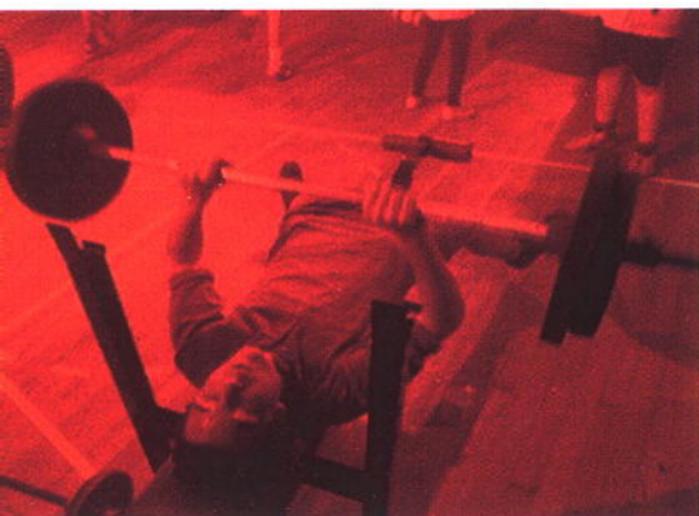
### CARTONS AIDE-MÉMOIRE





toutes ses fonctions. Le cœur bat plus lentement, le sang circule plus lentement, la respiration ralentit, les cellules deviennent paresseuses. Ce phénomène a pour but d'économiser l'énergie. Moins le corps absorbe d'aliments, plus il fonctionne lentement. Plus il fonctionne lentement, plus il est difficile de perdre du poids. Par ailleurs, la privation de nourriture conduit souvent à manger de façon incontrôlée. Les excès font alors reprendre plus de kilos que ce que le régime a fait perdre.

La consommation de suppléments de protéines pour développer la force et le volume musculaires n'agit pas non plus et les stéroïdes ont des effets secondaires extrêmement néfastes. Les protéines ingérées en sus de ce dont le corps a besoin, que ce soit sous forme d'aliments



ou de suppléments, sont transformées en énergie, laquelle est emmagasinée dans le corps sous forme de graisse.

Pour se développer sainement, la musculature doit être mise au travail dans des activités qui exigent de lever, de pousser et de tirer. Il n'est

pas besoin d'équipement spécialisé. Nombre d'activités quotidiennes (tondre le gazon, sortir les ordures), pratiquées régulièrement, contribueront à modeler les muscles du haut du corps. Les os donnent au corps sa structure. Des os forts sont indispensables au maintien d'une bonne posture. Toute activité qui force le corps à porter son propre poids est bénéfique pour les os (danser, jouer au tennis, patiner, pratiquer la planche à roulettes, jouer au ping-pong, passer l'aspirateur, promener le chien). Le cœur, qui est un muscle, se renforce en acquérant de l'endurance. Le jogging est l'activité la plus souvent associée au renforcement du cœur mais ce n'est certainement pas la seule. Il existe une multitude d'autres possibilités (la danse, les arts martiaux, la bicyclette, le basketball, le ski de fond, monter les escaliers, patiner avec des patins à roues alignées).

Les beaux corps sont des corps en forme et bien nourris grâce à une alimentation inspirée du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* couplée à la recherche de nouvelles façons d'être actif. Pour se sentir bien dans sa peau, condition essentielle de la vraie beauté, il faut une alimentation saine et équilibrée associée à une pratique régulière de l'activité physique.

Bien dans sa peau

# ZONE DE HAUTE PRESSION

THÈME : IMAGE CORPORELLE

**Z** Les ados peuvent-ils apprendre à s'aimer tels qu'ils sont dans un monde commercial qui glorifie le corps parfait ?

**Zone de haute pression** caricature les forces qui se disputent les esprits et les corps des ados. C'est l'histoire de deux miroirs qui s'affrontent dans un duel pour gagner l'adhésion de loyaux clients : l'un d'eux est le champion du corps parfait modelé à coups d'exercices de musculation et de diètes, tandis que l'autre puise à la « quintessence » par la méditation et la médication aux herbes. Le combat est aussi féroce que drôle. Chaque miroir propose une vision qu'il prétend la meilleure et utilise la provocation, l'ironie et le persiflage pour amener les ados à croire que leur corps a besoin d'un remodelage immédiat. Aucune tactique n'est trop déloyale. Les ados apprendront-ils à rendre les coups ? Oui ! Et ce qu'ils gagneront, c'est la conscience de leur vraie valeur et l'acceptation de leur être tel qu'il est. Amusant, vif et très physique.

La série **Bien dans sa peau** est un ensemble de trois vidéos drôles et rythmées comme un clip qui visent à influencer les habitudes alimentaires des adolescents d'aujourd'hui. **Zone de haute pression** explore l'industrie des régimes alimentaires et de l'image et aide les jeunes à apprendre à s'aimer tels qu'ils sont. Parodiant les films de détective hollywoodiens, **Le Syndrome P** jette un regard dépouillé sur un pénible problème contre lequel on ne peut rien faire : la puberté, et la responsabilité à l'égard des choix personnels qui l'accompagne. **Bouffons dingue !** jette un regard excentrique sur la saine alimentation.

Réalisation : **Sheila Murphy**  
Production : **Michael Hendricks, Tamara Lynch**

11 minutes 24 secondes

Series also available in English  
under the title *Beauty Begins Inside*.

Produit par Les Productions Savoureuses  
et l'Office national du film du Canada  
avec la participation financière des Producteurs laitiers du Canada.



LES PRODUIT LAITIERS  
DE CHEZ NOUS  
NATURELLEMENT LES MEILLEURS



Avec sous-titres codés pour  
les personnes sourdes ou malentendantes.

Le visionnage gratuit, privé ou public, est autorisé. La reproduction, la télédiffusion et la câblodistribution sont interdites.

© 1996 Les Productions Savoureuses / Office national du film du Canada  
Imprimé au Canada