

# COMMENT TRANSMETTRE DES MODÈLES ALIMENTAIRES POSITIFS AUX ENFANTS ?



## Éviter les commentaires et les blagues sur l'apparence ou le poids des enfants

Même les compliments **positifs** peuvent être sources d'**anxiété** : si mes parents me répètent que je suis belle, que se passera-t-il si un jour je ne suis plus belle (si je vieillis, si j'ai un accident qui me défigure, si je grossis...) ? Les enfants sont beaucoup plus que leur physique ou leur poids et il est important de le leur rappeler.

## Abandonner les régimes amaigrissants



Mieux vaut faire du **sport** dans le **plaisir** (et pourquoi pas en équipe) pour regagner un poids de forme et être en bonne **santé**, sans chercher à se faire mal ou se punir d'avoir trop mangé.

## Éviter les commentaires sur notre propre apparence physique ou notre poids

Nous avons le droit de profiter d'un bon repas sans nous sentir **coupables** ou d'apprécier faire les magasins pour le simple plaisir de trouver des habits à notre goût, sans soupirer en pensant que ce serait mieux de faire deux tailles de moins.



## Protéger les enfants de la pression sociale

Se protéger du **culte de l'apparence** véhiculée par les médias, les publicités, les marques et les influenceurs :

- discuter les médias qui mettent l'accent sur l'apparence et parler des **retouches Photoshop**;
- rendre toutes les formes de **culture non axées sur l'image** accessibles (dessin, peinture, littérature...);
- s'assurer que les **filles et les garçons** sont sur un pied d'**égalité**, qu'ils ont les mêmes règles et les mêmes droits.

## Passer du temps de qualité en famille

Cela peut passer par des **activités faites ensemble** (prendre un cours de cuisine, jouer à un jeu de société), un **intérêt** porté aux découvertes et apprentissages de chacun (par exemple, jouer à une partie du jeu vidéo préféré de l'enfant).

Le **temps** et l'**attention** portés aux enfants nourrissent leur besoin d'être acceptés, d'être vus et d'être appréciés tels qu'ils sont.



## Ne pas utiliser la nourriture pour la discipline (récompense/punition)



Les **desserts** ne sont pas des récompenses, mais doivent être réfléchis dans un contexte d'équilibre alimentaire.

## Respecter les signaux de base : la faim et la satiété



Les parents qui considèrent souffrir d'un **trouble des conduites alimentaires** peuvent consulter un **professionnel**.