Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

L'image corporelle, l'estime de soi et la santé

Dans les superproductions hollywoodiennes, on voit rarement un héros ou une femme fatale affichant un surpoids. Ils ont tous un corps « parfait », une perfection souvent rehaussée par le maquillage, l'éclairage et l'imagerie assistée par ordinateur. Et lorsqu'une de ces vedettes « parfaites » prend un tout petit peu de poids, elle devient la proie de toutes les vipères qui sévissent dans les médias. Elle est pourchassée et blessée parce qu'elle… nous ressemble, tout simplement.



Cette obsession de notre société pour la prétendue perfection physique peut avoir une incidence négative sur l'estime de soi et la santé mentale. Si notre type corporel, notre poids ou notre apparence ne sont pas conformes à cette norme sociale rigide, les préjugés d'autrui peuvent nous rendre malheureux, voire dépressifs. D'ailleurs, seulement quatre pour cent des femmes dans le monde se décrivent comme étant belles.

Les jeunes sont particulièrement vulnérables aux types corporels irréalistes qui ornent les pages des magazines et pullulent dans les sites Web, les vidéoclips, les films et les émissions de télé. Les troubles de l'alimentation continuent d'empoisonner la vie des filles (et d'un nombre croissant de garçons), et de plus en plus de jeunes hommes ont recours aux stéroïdes pour obtenir les abdos d'enfer et les volumineux biceps de leurs idoles.

Il est grand temps de mettre fin à tout cela et de privilégier notre santé, et non pas la balance ou ce que les magazines de mode et de divertissement nous racontent. Pour ce faire, il faut déjà comprendre ce qu'est un poids santé.

Normal, ça signifie « normal »

En réalité, de nombreuses vedettes et mannequins n'ont pas un poids santé. Leur poids peut être insuffisant, et elles compromettent leur santé physique et émotionnelle en tentant de conserver un corps ultra-svelte par le jeûne, l'exercice extrême et le recours à la cigarette, à l'alcool ou aux drogues pour réduire leur appétit. La minceur extrême et l'excès de poids sont aussi nocifs l'un que l'autre.

Même si avoir quelques livres en trop n'est pas préoccupant en soi *(en anglais seulement)*, un surplus de poids augmente réellement le risque de développer certaines maladies, notamment :

- le diabète;
- l'hypertension;
- les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux;
- l'arthrose;
- les troubles de la vésicule biliaire et les calculs biliaires;
- la goutte;
- des troubles respiratoires comme l'apnée du sommeil (c.-à-d. lorsqu'une personne arrête de respirer pendant un court moment pendant son sommeil) et l'asthme;
- certains cancers.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Notre santé mentale peut également souffrir. Un surplus de poids peut causer la dépression et nuire à l'estime de soi. Donc, plus nous sommes lourds, plus grands sont les risques pour notre santé physique et émotionnelle.

Si vous vous trouvez trop gros, consolez-vous, car vous n'êtes pas seul. En effet, un Canadien sur quatre a un excès de poids. Mais qu'est-ce qui caractérise l'enbonpoint? Comment savoir si ces quelques livres en trop n'ont rien d'inquiétant ou si elles compromettent notre santé? La plupart des médecins et des nutritionnistes utilisent l'indice de masse corporelle (IMC) afin de déterminer si le poids d'une personne se situe dans la fourchette recommandée.

Calcul de l'IMC

On obtient l'IMC à l'aide du poids et de la taille. La formule est la suivante : IMC = kg/m^2, où kg est votre poids en kilos et m^2 est votre taille en mètres carrés. Vous pouvez trouver plusieurs calculatrices de l'IMC sur le Web, comme celle offerte dans le site de Diabète Québec.

Classification du risque pour la santé en fonction de l'indice de masse corporelle (IMC)		
Classification	**Catégorie de l'IMC (kg/m^2)**	**Risque de développer des problèmes de santé**
Poids insuffisant	Moins de 18,5	Accru
Poids normal	18,5 à 24,9	Moindre
Excès de poids	25,0 à 29,9	Accru
Obésité, classe I	30,0 à 34,9	Élevé
Obésité, classe II	35,0 à 39,9	Très élevé
Obésité, classe III	40,0 et plus	Extrêmement élevé

L'IMC ne convient pas à tous

L'IMC ne devrait pas être utilisé pour les culturistes, la plupart des athlètes, les femmes enceintes, les personnes âgées et les jeunes enfants. En effet, l'IMC ne tient pas compte des composantes corporelles comprises dans le poids. Les personnes qui ont une plus grande masse musculaire auront un IMC plus élevé, mais pas nécessairement un risque accru. Les personnes qui ont une masse musculaire plus faible, comme les enfants ou les personnes âgées, pourraient avoir un IMC moins élevé. Donc, bien que l'IMC soit utile pour une personne normale, il faut faire preuve de prudence et consulter son médecin quant à la pertinence de s'en servir.

La première étape

Il n’est peut-être pas possible, ni même souhaitable, de ressembler aux vedettes d’Hollywood, mais il est tout à fait raisonnable d’apprendre à accepter notre type corporel et d’accorder la priorité à notre santé. Si vous ou un être aimé avez un IMC supérieur à 30, vous pourriez devoir apporter certains changements à votre mode de vie, qui ne sont pas nécessairement majeurs. Commencez d’abord par éviter les aliments préparés ou les mets de restauration rapide. Limitez votre consommation d’aliments sucrés ou gras, buvez davantage d’eau, réduisez vos portions et soyez plus actifs : même une courte promenade jusqu’au bout de votre rue ne peut vous nuire. Avec le temps, vous constaterez sûrement que votre santé s’améliore.

Pour en savoir davantage sur les moyens à prendre pour mener une vie saine, communiquez avec votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF). Vous avez accès à une vaste gamme de services et à des professionnels chevronnés, y compris du soutien en nutrition offert par des diététistes et de l’encadrement en matière de santé et de mise en forme.