

La perception du corps idéal

Une étude parue dans le magazine *Pediatrics*, en mars 1999, prouve que plusieurs jeunes filles souffrent d'une image négative du corps parfait et adoptent des comportements malsains pour remonter leur estime.

Les pédiatres voient de plus en plus de jeunes avec des problèmes d'alimentation comme l'anorexie, la boulimie et l'obésité. Ils croient que les médias les influencent sur la perception du corps idéal. Les stars de la musique, les mannequins dans les revues et les grandes vedettes de cinéma sont connus à travers le monde. Avec leur corps qu'on dit de rêve, ils influencent plusieurs personnes à changer leur apparence corporelle pour ainsi avoir eux aussi un corps considéré comme parfait.

Une étude nommée *Exposure ToThe Mass Media And Weight Concerns Among Girls* a été faite auprès de 548 filles de la cinquième à la douzième année scolaire. Les auteurs ont fait passer un questionnaire aux jeunes filles pour connaître l'influence des médias sur les problèmes de poids, sur la façon dont elles contrôlent leur poids et sur leurs perceptions de la forme et du poids du corps idéal.

Les résultats du test

La majorité des filles, soit 59%, disent ne pas être satisfaites de leur corps. 66% d'entre elles veulent perdre du poids. Pourtant, seulement 29% des filles questionnées étaient obèses. Même si elles ont un poids correct, les jeunes filles veulent devenir de plus en plus maigres. Cette attitude engendre très souvent des problèmes d'alimentation.

69% des filles ayant répondu au sondage affirment que les femmes dans les magazines de mode influencent leur perception du corps parfait. 47% d'entre elles veulent perdre du poids à cause de ces photos. La plupart des lectrices régulières de magazines de mode, soit environ deux à sept fois par semaine, disent vouloir perdre du poids à cause des magazines.

Selon les auteurs de l'étude, les magazines destinés aux jeunes filles devraient jouer un rôle pour la bonne santé publique en arrêtant d'utiliser des modèles beaucoup trop maigres et écrire plus d'articles sur les bénéfices de l'activité physique. Il serait aussi

certainement bon de parler des méfaits de vouloir perdre du poids trop rapidement, et de faire de la prévention contre l'anorexie et la boulimie.

L'éducation aux médias : peut-être la solution...

Les chercheurs de l'Académie des Pédiatres disent que nous vivons dans un monde très médiatisé et que cela peut avoir des effets négatifs sur les jeunes. Ils jugent qu'il serait important de bien les éduquer aux médias. C'est pour cela qu'ils ont créé une campagne pour l'éducation aux médias, Media Matter.

Le but de Media Matter est d'éduquer les familles aux médias, de les aider à limiter l'utilisation des médias et de leur proposer des alternatives. Les pédiatres affirment que c'est en étant éduqué aux médias, qu'on peut utiliser les bons médias. Ils recommandent aux familles de ne pas mettre de téléviseur dans une chambre d'enfant, d'interdire l'usage des médias lors des repas et d'encourager les enfants à faire autre chose de leurs temps libres que d'écouter la télévision, comme lire ou jouer dehors.

Ils encouragent aussi les adultes à faire réfléchir les enfants sur ce qu'ils voient à la télévision en leur posant des questions comme : « Crois-tu vraiment que Willy Coyote sauterait après avoir reçu une roche sur la tête? » ou « Pourquoi les compagnies de bières utilisent des petites grenouilles pour inciter les gens à boire? » Les jeunes éduqués aux médias devraient comprendre que derrière chaque publicité, il y a des forces sociales, politiques et économiques.

Les pédiatres sont aussi au courant des effets de la violence et de la peur chez les jeunes enfants. Ils croient que la télévision a des effets négatifs sur les enfants en leur montrant

des comportements sexuels malsains et en popularisant l'usage des drogues, de l'alcool et du tabac. Ceux qui écoutent beaucoup trop la télévision ont des problèmes scolaires et perdent beaucoup de temps pour le social et les activités physiques et intellectuelles.

Bref, les spécialistes de la santé en sont convaincus : trop de télévision et de magazines de mode en bas âge peuvent avoir de mauvaises répercussions plus tard sur la vie de ces jeunes. L'éducation aux médias s'avère être une bonne solution pour remédier aux problèmes reliés aux médias.