

Apprendre en s'amusant,  
une création des  
diététistes canadiennes



*Les étudiants recherchent et analysent d'un oeil critique comment le sexe auquel on appartient peut influencer l'estime de soi et l'image corporelle.*

#### Objectifs d'apprentissage :

1. Comprendre comment le sexe auquel on appartient peut influencer l'estime de soi et l'image corporelle.
2. Reconnaître qu'il n'y a pas de taille ni de forme idéales.
3. Trouver des attributs positifs qui n'ont aucun lien avec le sexe ou l'apparence.

**Matières à l'étude :** Santé, langage, développement personnel, histoire, arts

#### Matériel et ressources :

- ☆ Papier
- ☆ Bibliothèque ou Internet pour les recherches
- ☆ Fournitures artistiques

#### Discussion en classe :

En classe, regroupez les filles d'un côté et les garçons de l'autre. Demandez à chaque groupe de dresser une liste des éléments qui influencent leur estime d'eux-mêmes. Demandez aux filles de présenter leurs résultats aux garçons et vice versa. Utilisez ces résultats pour discuter de la discrimination basée sur le sexe et invitez les étudiants à trouver des qualités non discriminatoires.

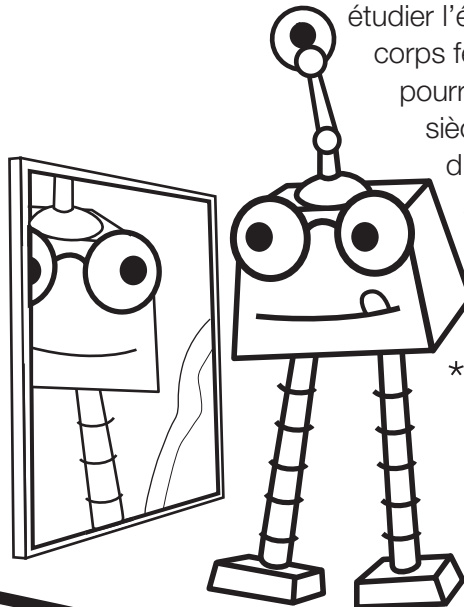
Attirez leur attention sur des facteurs qui influencent l'estime de soi et qui ne peuvent être attribués à un sexe en particulier.

#### Suggestion à l'enseignant :

Consultez les Notes de l'enseignant du programme *MISSION NUTRITION\** pour de la documentation sur la façon dont le sexe auquel on appartient influence l'estime de soi et l'image corporelle pendant le passage à l'adolescence.

#### Activités :

1. Demandez aux étudiants de travailler en groupes pour étudier l'évolution de la représentation du corps féminin idéal au fil du temps. Ils pourront même remonter au-delà du siècle dernier en se servant d'oeuvres d'artistes du XIX<sup>e</sup> siècle. Assignez un style et une époque à chaque groupe :



Le matériel didactique *MISSION NUTRITION\** destiné aux élèves de la maternelle au secondaire 2 est offert en français et en anglais à [www.missionnutrition.ca](http://www.missionnutrition.ca) ou en appelant au 1-888-876-3750.

Le programme *MISSION NUTRITION\** est offert par l'équipe des diététistes professionnelles de Kellogg Canada Inc. Les documents *MISSION NUTRITION\** peuvent être reproduits en totalité sans permission à des fins éducatives seulement. \* © 2007, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc.

Apprendre en s'amusant,  
une création des  
diététistes canadiennes



*Les étudiants recherchent et analysent d'un oeil critique comment le sexe auquel on appartient peut influencer l'estime de soi et l'image corporelle.*

(suite)

- ☆ les silhouettes à la mode au tournant du siècle
- ☆ les féministes des années 1920
- ☆ l'influence de Marilyn Monroe dans les années 1950 et 1960
- ☆ le genre Twiggy des années 1970
- ☆ les silhouettes élancées, sveltes et fermes à la Cindy Crawford des années 1980
- ☆ l'aspect chétif prépubère des années 1990

2. Demandez à chaque groupe de présenter à la classe des illustrations de femmes des époques étudiées. Puis animez une discussion qui portera les étudiants à réfléchir sur la mode au fil du temps ainsi que sur les différences et les ressemblances entre la représentation des femmes et celle des hommes dans les médias.

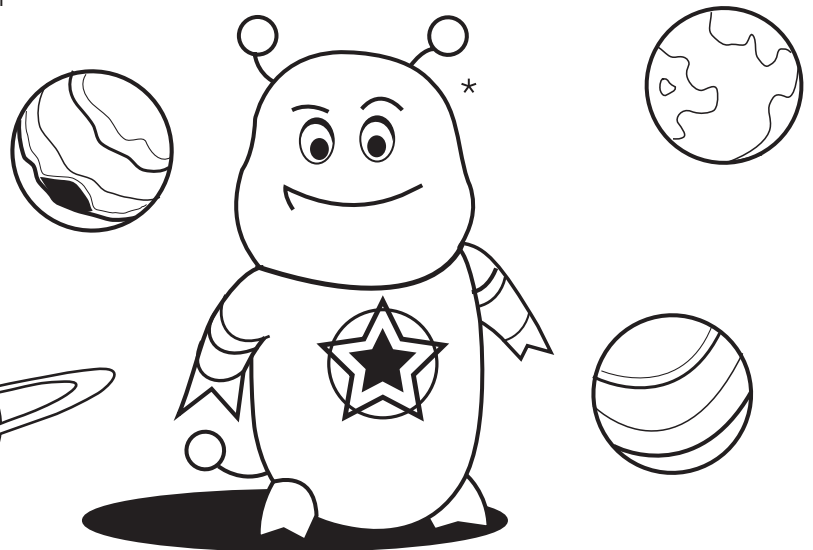
Ils peuvent utiliser des photos de famille, des mots, des dessins, de la poésie et une infinité d'objets pour composer une oeuvre unique qui leur ressemble. Encouragez les étudiants à prendre en considération tout ce qui les caractérise pour produire un collage qui rend hommage à leur individualité.

#### Évaluation :

Évaluez les étudiants en fonction de leur capacité à identifier dans leur collage les attributs positifs qui sont sans lien avec le sexe auquel ils appartiennent ou leur apparence.

#### Exercices à faire à la maison : Chacun est unique

Demandez aux étudiants de faire un collage représentant les divers et les meilleurs aspects d'eux-mêmes sans se limiter à leur apparence physique.



Le matériel didactique  
**MISSION NUTRITION\***  
destiné aux élèves de la  
maternelle au secondaire 2  
est offert en français et  
en anglais à  
[www.missionnutrition.ca](http://www.missionnutrition.ca)  
ou en appelant au  
1-888-876-3750.

Le programme **MISSION NUTRITION\*** est offert par l'équipe des diététistes professionnelles de Kellogg Canada Inc. Les documents **MISSION NUTRITION\*** peuvent être reproduits en totalité sans permission à des fins éducatives seulement. \* © 2007, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc.