

Enfant en surpoids: comment réagir face aux moqueries à l'école?



À l'école ou ailleurs, il n'est pas rare que des enfants en surpoids 1 subissent jugements et moqueries, et soient malmenés par leurs camarades. Les enseignant.e.s peuvent se sentir démuni.e.s face à ces situations délicates. Comment aider ces enfants tant par rapport à leurs comportements alimentaires, qu'aux diffi cultés qu'ils rencontrent (mal-être, préjugés, stéréotypes, stigmatisation)?1

La stigmatisation du poids s'exprime par des stéréotypes, des préjugés et des traitements injustes envers les personnes en surpoids ou obèses. Elle peut commencer à l'école, dès le plus jeune âge, sous forme de commentaires déplaisants, de critiques ou de moqueries. Parfois, les personnes en surpoids sont aussi exclues socialement, voire agressées physiquement. Les préjugés les plus répandus associés à ces personnes sont le manque de volonté, la paresse, le laisser-aller, la laideur, la faiblesse... Chez l'enfant stigmatisé, ces critiques concourent à une baisse de l'estime de soi, au développement d'un sentiment de culpabilité ou de honte, dû à l'impression d'être «inadéquat», et à une tendance à s'isoler.

«Les enfants en surpoids qui font l'objet de moqueries et de brimades à cause de leur poids ont 2 à 3 fois plus de risques de développer des pensées suicidaires que ceux qui ne sont pas tourmentés», selon Rebecca Puhl, l'auteure de *Stigmatisation sociale de l'obésité: causes, effets et quelques solutions pratiques* 2.

Ces conséquences psychiques et sociales néfastes sont encore accentuées par le fait que, dans notre société, la minceur est perçue comme l'idéal à atteindre...et à respecter. Cette norme est une construction sociale et culturelle, alimentée notamment par les médias et l'industrie agroalimentaire. Les messages constamment véhiculés, qui font la promotion d'un corps mince, sportif, svelte, présenté non comme «idéal» mais bien comme «normal», contribuent au renforcement de nos préjugés envers les personnes en surpoids ou obèses. Tout corps qui s'écarte de ce standard vanté comme l'unique gage de beauté est à condamner, à transformer... et peut, sans autre forme de procès, être l'objet de railleries, de dédain, voire de rejet. Et, paradoxalement, ces mêmes médias incitent à la surconsommation et prônent une société de surabondance. Le surpoids est une forme de différence parmi d'autres. À l'école comme en famille, on peut ouvrir le débat avec les enfants en les amenant à se questionner sur cette norme de minceur, en parlant de la diversité des corps, du droit à la différence. «Toutefois, ce discours n'aura d'impact que si les adultes reconnaissent que ces différences font parfois mal...», explique Nicolas Zdanowicz, psychiatre aux Cliniques Universitaires Mont-Godinne 3.

Les clés pour prévenir la prise de poids de l'enfant

Le mode alimentaire et le degré d'activité physique constituent les motifs essentiels de prise de poids chez l'enfant (même si certains facteurs de risque existent, comme la génétique). L'objectif, lorsque l'on cherche à prévenir ou stopper la prise de poids d'un enfant, est de modifier durablement ses comportements alimentaires et son mode de vie. L'idée n'est donc pas d'imposer à l'enfant en surpoids un régime restrictif qui sera mal accepté, vécu comme une punition et donc inefficace, du moins à long terme, mais plutôt de créer autour de lui un environnement favorable à des habitudes plus saines.

Un enfant passe une grande partie de sa journée à l'école. Pour qu'il adopte des comportements propices à une bonne santé, c'est donc à la fois dans la sphère familiale et dans le cadre scolaire qu'il faut agir et montrer l'exemple.

En ce qui concerne les habitudes alimentaires, le choix des menus à la cantine ou des aliments dans la boîte à tartines revêt toute son importance (diversité, découverte des goûts et plaisir de manger, équilibre des familles alimentaires...), tout comme le temps dédié aux repas et l'ambiance dans laquelle ils sont pris (prendre le temps de manger en mâchant tranquillement, ne pas faire du repas un moment de stress). En classe, on peut discuter tous ensemble de l'alimentation, proposer des activités sur les familles d'aliments, les différentes habitudes alimentaires (culturelles, religieuses) ou éveiller l'esprit critique sur la question des aliments dits «ultra-transformés» ou industriels, riches en sucres, en graisses et en additifs. Plusieurs idées peuvent être mises en place en fonction de l'âge des élèves. Quant à l'activité physique, des moments dédiés au sport et aux jeux actifs dans la cour de récréation sont essentiels pour que l'enfant bouge le plus possible. Un enfant qui grossit se sentira de moins en moins à l'aise lors des activités sportives et aura tendance à les esquiver. Bien sûr, les parents sont là pour permettre aux enfants de jouer, de courir, de se dépenser et de faire du sport en dehors de l'école également.

Des moqueries à l'école, comment et à quel moment réagir?

Le signal d'alarme peut être donné par l'enseignant.e qui assiste à des scènes de moqueries. Il peut aussi émaner d'un parent inquiet qui note un mal-être chez son enfant, ou auquel ce dernier a rapporté les

railleries subies. Parfois, c'est l'enfant lui-même qui lance un appel à l'aide en venant se confier à l'enseignant.e, l'éducateur.trice ou tout autre adulte au sein de l'école. Il est important d'aborder le problème dès qu'il surgit et de chercher à le résoudre, afin de ne pas laisser s'installer un schéma récurrent dans lequel l'enfant devient une victime. C'est à ce stade que le rôle de l'adulte est important: il montrera à l'enfant qu'il peut agir devant un problème ou un conflit. Face à un enfant qui subit des moqueries, l'enjeu – que ce soit pour les parents ou pour les enseignant.e.s – est d'épingler le problème sans le banaliser ni le dramatiser. C'est-à-dire de pouvoir dire à l'enfant «il y a un problème, il existe une solution» 4. Il s'agit d'éviter que le poids devienne un obstacle dans la vie de l'enfant. L'adulte est là pour aider l'enfant à devenir acteur de sa vie et à prendre des décisions pour lui-même, sans lui imposer de maigrir ou de réagir de telle ou telle façon aux critiques, mais en l'incitant plutôt à se questionner sur ce qu'il ressent et à se demander ce qu'il pourrait faire pour se sentir mieux, améliorer cette situation qu'il vit mal.

L'instituteur.trice doit-il.elle réprimander les autres élèves? L'enseignant.e va veiller à ce que l'enfant moqué soit à nouveau respecté et à ce qu'il soit apprécié, aimé. Pour ce faire, l'adulte peut prendre position de façon prudente, en évitant les interventions frontales et en cherchant à inciter à la réflexion. En effet, si l'enfant a le sentiment d'être pris en pitié, cela va alimenter la baisse de l'estime de soi, il aura le sentiment d'être «faible» et peu autonome. L'idée n'est donc pas de faire la morale aux enfants moqueurs, mais plutôt de tenter une approche constructive: par exemple, une méthode efficace peut être d'aborder en classe un thème «éthique», avec une mise en situation (sans se focaliser sur le poids) durant laquelle les enfants se positionnent, «qu'est-ce que je ressentirais si on me faisait ça? Comment je réagirais si?...». L'instituteur.trice peut traiter en classe le problème sous l'angle du rapport aux autres, du respect d'autrui, des dynamiques au sein d'un groupe.

Marinn Trefois, chargée de projets à Question Santé asbl

1. Définition de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), www.who.int: «Le surpoids et l'obésité se définissent comme une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui peut nuire à la santé.»
2. Rebecca Puhl, Stigmatisation sociale de l'obésité: causes, effets et quelques solutions pratiques, in *Diabetes Voice*, mars 2009.
3. Interview du Pr Nicolas Zdanowicz, psychiatre aux Cliniques Universitaires Mont-Godinne, Voyons Large, www.voyonslarge.be
4. Pr Nicolas Zdanowicz, op. cit.

Illustration: Bouboule (2014) de Bruno Deville.

Sources:

- Interview du Pr Nicolas Zdanowicz, psychiatre aux Cliniques Universitaires Mont-Godinne, Voyons Large
- Interview de Marie-Josée Mozin, diététicienne pédiatrique et présidente honoraire du Club européen des Diététiciens de l'enfance (CEDE), Voyons Large
- Obésité, les normes en question, coll. «Exclusion-Inclusion», éducation permanente, Question Santé

asbl, 2009, [www.questionsante.org/assets/ fi les/EP/obesite.pdf](http://www.questionsante.org/assets/fi%20les/EP/obesite.pdf)

– Projet Manger Bouger de l'asbl Question Santé, www.mangerbouger.be

L'asbl Question Santé est un acteur reconnu dans le domaine de la santé, en matière d'information, d'éducation, d'animation, de gestion de projet et de communication. Elle met en débat les enjeux individuels et collectifs de la santé et les traduit en projets et outils, accessibles à des publics variés. Intégrée dans de multiples réseaux d'acteurs institutionnels et de terrain.

Plus d'infos : www.questionsante.org

Quelques infos...



- En FWB, 53% des jeunes mangent des fruits tous les jours, 56%, des légumes et 56% prennent un petit déjeuner tous les matins. Alors que la part de jeunes mangeant quotidiennement des fruits et/ou des légumes a augmenté récemment, la proportion de ceux prenant un petit déjeuner les jours d'école a connu une évolution défavorable **1**.
- Les proportions de jeunes mangeant quotidiennement des légumes sont plus élevées chez les filles que chez les garçons (par exemple: en 5e primaire, 60% de filles pour 51% de garçons) **2**.
- Les proportions de jeunes consommant quotidiennement des légumes augmentent lorsque le niveau d'aisance matérielle augmente (en 5e primaire, 64% d'enfants bénéficiant d'un niveau de vie élevé pour 48% d'enfants dont le niveau de vie est faible) **3**.
- Une canette de Cola contient 35 grammes de sucre, soit 7 morceaux de sucre. Un bol de céréales contient 25 grammes de sucre, soit 5 morceaux de sucre.
- L'anorexie touche dans 9 cas sur 10 les femmes et commence généralement au milieu ou à la fin de l'adolescence: de 14 à 18 ans **4**.
- Il a été démontré que dans les séries télévisées, 33 % des actrices étaient maigres. Dans la réalité, 2 % des femmes le sont **5**.
- En France, depuis le 1er octobre 2017, le «décret relatif aux photographies à usage commercial de mannequins dont l'apparence corporelle a été modifiée» oblige les publicitaires à spécifier ces modifications en indiquant l'avertissement « photographie retouchée ».

1. sipres.ulb.ac.be

2. Idem.

3. Idem.

4. www.femmes-plurielles.be

5. Idem.

