



SERVICE DE SANTÉ ET PSYCHOLOGIE

Distribuée mensuellement, l'InfoPSY vous offre des conseils et des informations sur divers sujets en lien avec le bien-être.

Envoie-nous tes suggestions de thèmes et tes idées par courriel à : psychologie@umoncton.ca.

Bonne lecture!



DÉFI-SANTÉ

Pendant le prochain mois :

- Réévalue les comptes sociaux auxquels tu es abonné afin de t'assurer qu'ils servent de modèle qui encourage l'alimentation et l'image corporelle saine.
- Chaque jour, regarde-toi dans le miroir et identifie une compétence/qualité.
- Crée de la variété dans ton alimentation en découvrant de [nouvelles recettes](#).
- [Prévois ce que tu vas manger](#) et [planifie tes repas](#) pour la semaine.
- Identifie des récompenses autres que la nourriture (ex. : spa, musique, lecture, rencontre sociale, etc.).

[CAPÉ : Centre d'aide par les pairs étudiants](#) – Disponibilité rapide, sans jugement et en toute confidentialité, par et pour les étudiants(es).
pair.aidant@umoncton.ca

© Service de santé et psychologie
Université de Moncton
Campus de Moncton
Local, C-101, Centre étudiant
506 858-4007

www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie
[Suivez-nous sur Instagram!](#)

ALIMENTATION ET IMAGE CORPORELLE SAINE



LE RÔLE DES PENSÉES, DES ÉMOTIONS ET DES COMPORTEMENTS

Une personne qui a une image corporelle positive reconnaît que sa valeur ne dépend pas de son apparence physique. Elle accepte et apprécie son corps, incluant ce qu'il ressemble et ce qu'il lui permet de faire. Une image corporelle positive implique également une relation saine avec la nourriture et vice-versa.

Nos émotions, nos perceptions et nos croyances jouent un rôle important dans le développement et le maintien de notre relation avec la nourriture ainsi que l'évaluation que nous faisons de notre corps. Il est alors important de nous attarder à notre discours interne afin d'entretenir des pensées saines et positives concernant notre alimentation et image corporelle.

Voici un exemple d'une situation typique à l'ère des médias sociaux et le développement d'une pensée plus constructive pour soi.

Situation : Je modifie mes photos avant de les publier sur les réseaux sociaux à l'aide de filtres ou d'applications.

↳ **Perceptions/Attitudes :** Les gens vont trouver mes photos plus belles et je recevrai plus de mentions « J'aime » sur mes photos.

↳ **Questionnement de mes perceptions/attitudes :**
-Est-ce que le fait de modifier mes photos avant de les publier m'aide à me sentir mieux dans mon corps, dans ma peau ou dans mon estime?
-Est-ce que je communique l'acceptation de moi-même en faisant ainsi?

↳ **Perceptions/Attitudes adaptées :** Je me trouve bien comme je suis, alors je publie des photos de ma vraie personne sans modification, ce qui favorise l'image corporelle positive ainsi que mon estime de soi.

À VENIR : Prochain numéro : Gestion du stress – 10 Stratégies

DES CONSEILS POUR FAVORISER UNE ALIMENTATION ET UNE IMAGE CORPORELLE SAINE

- Apprends à utiliser la [régulation émotionnelle](#) plutôt que la nourriture pour composer avec tes émotions.
- Vise l'équilibre, la variété et la fréquence afin de maintenir une alimentation saine. Tous les aliments ont leur place dans une alimentation saine.
- Prends un bon déjeuner équilibré tous les matins afin de maintenir un bon niveau de glucose ce qui te permet de maintenir ta concentration et d'éviter la fatigue.
- Reconnais et valorise les capacités de ton corps dans sa globalité (tête et corps).
- Apprends à te valoriser à travers tes réalisations et tes qualités personnelles et non seulement par ton apparence physique.
- Porte des vêtements qui te font sentir bien dans ton corps.
- Des conseils variés sont disponibles sous la rubrique [Conseils mieux-être](#).
- Découvre également les [Services](#) de ton campus.