

ACTIVITÉ 26

Il vaut mieux posséder un corps en santé qu'un corps dont les lignes correspondent aux critères de la mode.

LE CULTE DE LA BEAUTÉ

- 1 Hier, lors d'une conférence de presse tenue à Laval, le docteur Yan Coperno s'en est surtout pris aux jeunes filles qui ruinaient leur santé au nom de leur culte de la beauté. Selon le spécialiste, cesser de s'alimenter pour avoir la ligne idéale est aussi stupide que de manger n'importe quoi et laisser la mauvaise graisse nous envahir. Le conférencier rejoignait ainsi les représentantes du réseau québécois d'action pour la santé des femmes en lutte depuis de nombreuses années contre l'anorexie. Il n'en reste pas moins que cette poursuite à tout prix de la beauté corporelle est pour le moins préoccupante. Doit-on en déduire que l'apparence physique l'emporte maintenant sur toutes les autres qualités? On est prêt à se soumettre aux plus inhumains des régimes pour avoir un beau corps parce qu'on est persuadé qu'il est la clé du succès, même si on sait très bien que la santé est une valeur plus sûre et plus durable.
- 2 En premier lieu, il faut noter que bien peu de Québécois et de Québécoises sont satisfaits de leur poids actuel. Selon un sondage de la maison Welbourn, 54 % des Canadiens aimeraient maigrir et 40 % des Québécoises suivent une diète au moins une fois par année. Est-il nécessaire de mentionner que 95 % des personnes qui s'astreignent à un régime ne parviennent pas à maintenir le poids atteint? Suivre un régime amaigrissant n'est pas mauvais en soi si on parvient à éliminer un peu de mauvaise graisse. Là où l'exercice devient dangereux, c'est quand des jeunes filles décident de ne pratiquement plus s'alimenter pour rejoindre plus vite ce qu'elles estiment être leur poids idéal. Le docteur Coperno affirme que «L'anorexie les guette et qu'elle altérera bien souvent de façon durable leur santé physique. Bien peu se soucient de savoir que cette maladie cause 800 décès chaque année aux États-Unis». Peu importent les dangers! L'essentiel est de rejoindre l'extrême minceur.
- 3 En second lieu, il faut savoir qu'aux yeux de beaucoup de jeunes filles, la plastique a bien plus de valeur que la santé! Elles désirent avant tout être belles et désirables. La plupart des garçons ne sont pas différents. S'ils recherchent d'abord la beauté chez les filles, un pourcentage important se préoccupe aussi plus de l'attrait de sa musculature que de la qualité de la nourriture ingurgitée. Bref, les uns et les autres entretiennent une sorte de «racisme» corporel qui laisse sous-entendre que le plaisir et l'avenir appartiennent aux plus beaux. Par contre, ce culte de la beauté physique fait qu'un nombre sans cesse grandissant d'adolescents et d'adolescentes se sent mal dans sa peau. Ils en viennent à penser que seul un beau corps leur assurera plus de succès dans la vie. C'est peut-être pourquoi ce respect de la belle apparence entraîne de plus en plus de garçons et de filles à entreprendre, à périodes fixes, des régimes amaigrissants. Selon les observateurs scientifiques, ces cycles de régime et de non-régime sont l'un des facteurs qui causent l'augmentation de l'obésité, avec la mauvaise alimentation et l'inactivité physique.

4 Enfin, ce culte de la beauté en amènera d'ailleurs plusieurs à altérer de façon permanente leur santé en suivant des régimes amaigrissants à répétition. Évidemment, l'anorexie représente encore le plus grand danger pour ceux et celles qui, refusant de se plier aux règles d'un régime équilibré, préfèrent aller plus rapidement en arrêtant pratiquement de se nourrir. On accorde trop d'importance au corps aux dimensions harmonieuses. Lors d'un sondage mené auprès de 125 élèves de 16 et 17 ans, 63 % des jeunes filles et 42 % des garçons ont placé la beauté au premier rang de leurs préoccupations, bien avant la santé. Les résultats de ce type d'enquête expliquent pourquoi de nombreux sociologues, comme Germain Laperrière, dénoncent le favoritisme de notre société à l'égard des belles personnes et mettent les gens en garde contre la discrimination basée sur la belle apparence. Selon eux, il est plus important d'être bien dans sa peau, en santé et en bonne condition physique que d'attirer les regards admirateurs des passants.

5 En conclusion, il faut admettre que beaucoup trop de jeunes donnent la priorité à l'apparence physique. Il est peut-être temps qu'on revienne au bon sens et qu'on se rende compte qu'il n'est pas donné à tout le monde de posséder un corps de rêve... On doit faire avec ce qu'on a ! Pourquoi la beauté devrait-elle tenir le haut du pavé ? La rechercher est peut-être bien, mais pas au point que cela devienne une menace pour sa santé. Au lieu de vanter les mérites des régimes amaigrissants et la beauté des corps minces, on devrait lancer une campagne fondée sur la diversité des formats corporels et sur les avantages d'une excellente santé, conséquence d'une nourriture saine et de l'exercice physique. »

Nicole Boiron
Notre santé