

**Recommandations** en faveur d'une  
mobilisation collective pour la **prévention**  
**des problèmes liés au poids et à**  
**l'image corporelle chez les jeunes**

Dans le cadre de la  
**Consultation sur la Politique québécoise de la jeunesse**  
**Ensemble pour les générations futures**

1<sup>er</sup> octobre 2015

Document produit par

**équilibre**  
image corporelle • santé • poids

Adressé au Secrétariat à la jeunesse du  
ministère du Conseil exécutif du Québec

Le présent document contient des recommandations proposées par l'organisme ÉquiLibre afin que les enjeux liés au poids et à l'image corporelle soient considérés lors du développement de la Politique québécoise de la jeunesse.

Ce document est construit de façon à répondre à certaines questions de consultation suite à la description de l'axe d'intervention I sur les saines habitudes de vie. Ces questions ont été proposées dans le Document de consultation sur la Politique québécoise de la jeunesse 2015 publié par le Secrétariat à la jeunesse du ministère du conseil exécutif du Québec.

#### **NOTE**

En novembre 2013, ÉquiLibre soumettait un mémoire dans le cadre de la consultation publique Destination 2030, pour la prochaine Politique québécoise de la jeunesse. Le présent document est d'ailleurs fortement inspiré de ce mémoire. Ce dernier, intitulé «Une mobilisation collective pour la prévention des problèmes liés au poids et à l'image corporelle chez les jeunes » est disponible au [www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca), dans la section Publications, sous la rubrique Mémoires déposés par ÉquiLibre.

#### **Présentation de l'organisme**

ÉquiLibre est le chef de file et l'organisme de référence en matière d'actions qui abordent à la fois les problèmes liés au poids et à l'image corporelle. Depuis près de 25 ans, cet organisme à but non lucratif vient en aide aux personnes vivant un problème de poids ou d'image corporelle et œuvre en faveur d'une représentation saine et diversifiée du corps dans le monde de la mode, des médias et de la publicité. L'expertise d'ÉquiLibre est reconnue et régulièrement sollicitée par les médias, plusieurs ministères, des organismes publics et parapublics, ainsi que sur la scène internationale.



7200, rue Hutchison, bureau 304  
Montréal (Québec) H3N 1Z2  
Téléphone : 514 270-3779 ou  
1 877 270-3779 (sans frais)  
Télécopieur : 514 270-1974  
info@equilibre.ca • www.equilibre.ca

 /GroupeEquiLibre  @GroupeEquiLibre

### **Obésité et préoccupation excessive à l'égard du poids : deux problèmes de santé publique**

Au Québec, 30% des jeunes de 15 à 29 ans sont considérés en surplus de poids (21% font de l'embonpoint et 9% sont obèses)<sup>1</sup>. S'il faut accorder de l'importance au problème de surpoids qui ne cesse de s'étendre, il faut également porter une attention particulière à un autre phénomène tout aussi inquiétant et généralisé : la préoccupation excessive à l'égard du poids. On estime qu'environ 50% des jeunes du secondaire sont insatisfaits de leur silhouette<sup>2</sup>. Chez les adultes, ce sont 73% des femmes qui souhaitent maigrir, peu importe leur silhouette. D'ailleurs, 50% de celles qui ont un poids normal souhaitent tout de même perdre du poids<sup>3</sup>. Du côté des hommes, on rapporte que 25% d'entre eux disent vouloir modifier leur poids dans le seul but d'améliorer leur apparence physique<sup>4</sup>. Bref, la majorité des Québécois, dont les jeunes de 15 à 29 ans, vivent de l'insatisfaction à l'égard de leur corps. Or, l'insatisfaction corporelle ne mène pas à l'adoption de saines habitudes de vie, bien au contraire; elle y fait obstacle.

### **Conséquences possibles de l'insatisfaction corporelle sur les habitudes de vie**

Plusieurs auteurs associent l'insatisfaction corporelle à l'adoption de comportements alimentaires malsains ainsi qu'aux désordres alimentaires<sup>5,6</sup>. Chez les jeunes, 66% de ceux qui tentent de perdre ou de contrôler leur poids ont eu recours, au cours des six mois précédant l'enquête (ESSEAQ), à une méthode présentant un potentiel de dangerosité pour la santé (p. ex., suivre un régime, jeûner, se faire vomir, sauter des repas, etc.)<sup>2</sup>. Chez les femmes adultes, c'est l'usage de produits, services et moyens amaigrissants populaires qui est très courant<sup>7</sup>. La restriction alimentaire et le cycle des diètes à répétition peuvent occasionner d'importantes carences en énergie, en vitamines et en minéraux, tant chez les jeunes que chez les adultes. Chez les adolescents, cela peut même perturber leur croissance et retarder leur puberté<sup>8</sup>. Des études établissent également que les jeunes qui suivent des régimes ou utilisent d'autres méthodes de contrôle du poids sont considérablement plus susceptibles d'avoir un surplus de poids en vieillissant comparativement à ceux qui n'ont pas restreint leur alimentation dans le but de maigrir<sup>9</sup>.

L'insatisfaction corporelle peut aussi mener à la pratique excessive et non sécuritaire d'activités physiques. Au Québec, près de 21% des adolescents disent s'entraîner de façon intensive dans le but de maigrir ou de contrôler leur poids<sup>10</sup>. Or, s'entraîner à outrance en espérant modifier sa silhouette peut augmenter les risques de blessures. Cela peut également occasionner des apports nutritionnels inadéquats si l'alimentation n'est pas adaptée en conséquence. Par ailleurs, si l'insatisfaction corporelle peut mener à un excès d'activité physique, elle peut également conduire à son abandon. En effet, plusieurs adolescents et jeunes adultes basent leur motivation à s'entraîner sur des éléments esthétiques, d'où le risque d'interruption de la pratique en l'absence de changements rapides ou jugés suffisants par rapport à la silhouette ou au poids<sup>11</sup>. Pour ces individus, s'alimenter et être actif peuvent être perçus comme des activités contraignantes, désagréables et dénuées de plaisir qui servent uniquement à contrôler leur poids.

**Pour inciter les 15-29 ans à manger sainement et à adopter un mode de vie actif, il est impératif de cibler les problèmes liés au poids et à l'image corporelle puisqu'ils peuvent faire obstacle à l'adoption de saines habitudes de vie et au développement global des jeunes.**

### Question 1

*Les priorités d'intervention déterminées par le gouvernement au sein de cet axe d'intervention sont-elles celles sur lesquelles la prochaine Politique jeunesse doit s'attarder, au cours des quinze prochaines années?*

Les priorités d'intervention proposées au sein de cet axe sont toutes importantes (les habitudes alimentaires, la pratique d'activités physiques et sportives, la santé mentale, les comportements à risque et les relations interpersonnelles et les rapports égalitaires). **Toutefois, une sixième priorité doit s'y retrouver : l'image corporelle.**

Tel que démontré à la page précédente, une grande proportion des 15-29 ans vivent de l'insatisfaction ou encore de l'insécurité à l'égard de leur corps. Dans ce contexte, ils sont plus susceptibles d'avoir recours à des méthodes de contrôle du poids dangereuses et nuisibles pour leur santé physique et mentale (p. ex. : jeûner, suivre des régimes drastiques, consommer des suppléments dangereux, faire usage de tabac, s'entraîner de façon non-sécuritaire, etc.) qu'à adopter de saines habitudes de vie.

L'image corporelle est une composante importante de l'estime de soi et constitue un ingrédient clé d'un mode de vie sain et actif. Favoriser une **image corporelle saine** chez les 15-29 ans permettra de susciter des changements d'habitudes de vie chez eux, et de faire de la saine alimentation et de la pratique d'activités physiques des choix attrayants et accessibles pour la majorité. Puisque ces habitudes s'acquièrent à l'adolescence et au début de la vie adulte, ces jeunes seront plus disposés à maintenir de bonnes habitudes de vie à long terme et, quand ils seront à leur tour parents, ils seront plus susceptibles d'être de bons modèles pour leurs enfants et l'ensemble des jeunes. C'est alors toute la société qui sera en meilleure santé, et qui en tirera de nombreux bénéfices.

#### **Définition de l'image corporelle saine**

Avoir une image corporelle saine, c'est avoir une perception réaliste et globalement positive de son corps : apparence corporelle, poids, capacités fonctionnelles, pouvoir d'attraction, etc. Cela fait référence à la capacité d'une personne de voir son corps tel qu'il est dans le moment présent, d'en apprécier les habiletés et les particularités. Une personne ayant une image corporelle saine sera en mesure de valoriser son corps pour ce qu'il est capable d'accomplir et non seulement pour l'image qu'il reflète. Elle sera également plus encline à traiter son corps avec bienveillance en adoptant de saines habitudes de vie dans une perspective de santé et de bien-être plutôt que dans une perspective de contrôle du poids ou d'esthétisme<sup>12</sup>.

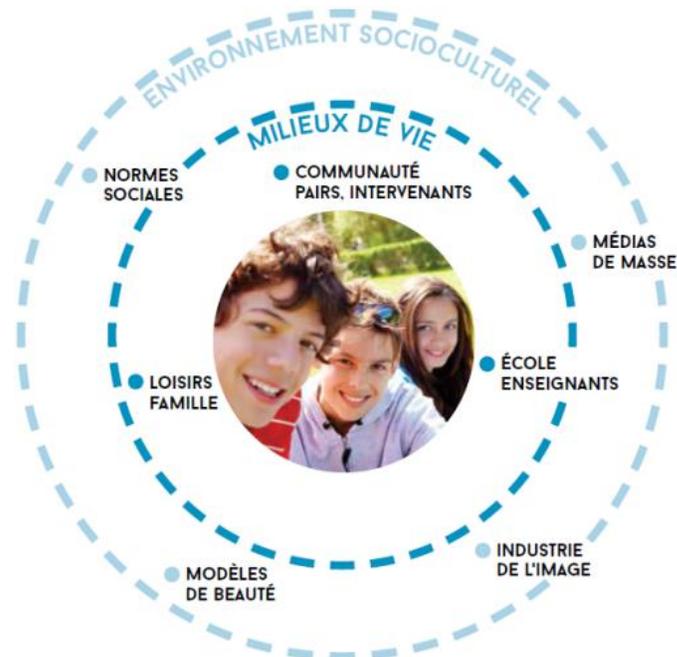
## Question 2

**Comment le gouvernement du Québec et ses partenaires peuvent-ils influencer les habitudes des jeunes en ce qui concerne l'alimentation, l'activité physique, les comportements à risque ou les problèmes de santé mentale?**

Les pressions sont très fortes dans notre société pour se conformer à des idéaux de minceur. Les standards de beauté irréalistes véhiculés dans les médias ou les publicités de produits amaigrissants sont des exemples de facteurs qui contribuent à entretenir l'insatisfaction corporelle chez les jeunes. **Puisque l'insatisfaction corporelle fait obstacle à l'adoption de saines habitudes de vie et au développement global des jeunes, qu'elle incite à adopter des comportements à risque (comme le recours aux régimes draconiens ou l'usage de tabac pour contrôler son poids<sup>14</sup>) et qu'elle nuit à l'estime de soi<sup>15</sup>, donc à la santé mentale**, il importe d'agir en faveur d'une image corporelle positive chez les jeunes.

Pour prévenir l'insatisfaction corporelle, les interventions doivent considérer simultanément les 15-29 ans et leurs environnements, tel que suggéré par l'approche écologique<sup>13</sup>. Un modèle d'intervention adapté de cette approche (figure 1) illustre comment les différents facteurs individuels et environnementaux interagissent et sont des sources d'influence sur l'image corporelle des jeunes. Il permet de rendre compte comment l'insatisfaction corporelle d'un jeune ainsi que les comportements qui en découlent sont le fruit de l'influence réciproque des multiples systèmes qui composent son environnement. Suivant ce modèle, il importe d'adopter une perspective globale et d'intervenir sur toutes les sphères, par exemple sur le jeune lui-même pour favoriser son éducation et le développement de ses compétences, mais aussi sur son entourage ainsi que sur les divers milieux de vie et l'environnement socioculturel dans lesquels il évolue (parents, intervenants, pairs, industries de la mode, des médias et de la publicité).

Figure 1 : Modèle d'intervention adapté de l'approche écologique



### **Intervenir auprès des jeunes**

Il importe d'agir auprès des jeunes pour augmenter leurs connaissances et pour qu'ils développent des comportements et des attitudes qui leur permettront de réduire les risques de développer des problèmes liés au poids et à l'image corporelle. Afin qu'ils adoptent de saines habitudes de vie, il importe d'éduquer les jeunes afin qu'ils connaissent mieux leur corps, ses besoins et ses transformations. Également, ils peuvent être amenés à développer leur jugement critique face au modèle unique de beauté et à diversifier leurs représentations de la beauté. Par ailleurs, les jeunes doivent être engagés activement dans le changement des normes socioculturelles pour qu'ils deviennent des agents de changement auprès de leurs pairs.

### **Intervenir sur l'entourage des jeunes : parents et intervenants**

Le jeune est d'abord influencé par le microsystème dans lequel il vit, qui comprend sa famille, ses amis, les membres de sa communauté et ses milieux de vie (p. ex., école, organismes de loisirs ou communautaires). Les parents et d'autres adultes jouant un rôle significatif auprès des jeunes exercent donc une influence sur le développement de l'image corporelle des jeunes. Ils doivent jouer un rôle de modèle en leur transmettant des valeurs, des attitudes et des comportements qui contribuent au développement d'une image corporelle positive. Il est donc essentiel de les cibler, d'une part pour les faire réfléchir à leur propre relation au corps afin qu'ils cheminent et soient de meilleurs modèles, et d'une autre part dans le but de prévenir la préoccupation excessive à l'égard du poids chez les jeunes.

### **Intervenir sur l'environnement socioculturel**

L'environnement socioculturel exerce une influence à la fois sur le jeune et sur ses différents milieux de vie. Les acteurs de l'industrie de l'image (mode, médias et publicité) doivent donc être sensibilisés à leur rôle d'influence et à leur responsabilité sociale envers les jeunes qui s'identifient aux images projetées par cette industrie. Ils doivent également contribuer au rayonnement des bons coups de leur industrie, les conduisant ainsi à promouvoir les avantages à modifier leurs pratiques et à participer à l'évolution des normes sociales de beauté.

**Par conséquent, il est nécessaire de mettre en place des interventions qui ciblent à la fois les jeunes, leurs milieux de vie et l'environnement socioculturel afin d'avoir un impact significatif quant aux problèmes liés au poids et à l'image corporelle des jeunes. Cette sensibilisation et cette mobilisation de tous contribueront à créer une société de demain où une plus grande diversité de silhouettes sera promue et valorisée.**

Certains organismes en prévention et promotion de la santé traitent déjà des problèmes liés au poids et à l'image corporelle par l'entremise de programmes ou de campagnes de sensibilisation ou d'intervention. Par exemple, l'organisme ÉquiLibre met en œuvre depuis près de 25 ans des initiatives visant à promouvoir une image corporelle positive et de saines habitudes de vie chez les jeunes, en les ciblant eux-mêmes, mais en ciblant également les parents, les intervenants des réseaux scolaire, communautaire et de la santé, ainsi que les acteurs de l'industrie de la mode, des médias et de la publicité. **Pour plus d'informations sur les différents initiatives d'ÉquiLibre : [www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca).**

## Nos recommandations

---

**La Politique québécoise de la jeunesse doit contenir des mesures visant à rendre les environnements des 15-29 ans plus favorables au développement d'une image corporelle positive et à l'adoption de saines habitudes de vie. Ces mesures devraient permettre de :**

- ✚ Soutenir la mise à jour et la diffusion de programmes d'intervention sur l'image corporelle et les saines habitudes de vie **chez les jeunes en milieu scolaire et communautaire.**
- ✚ Soutenir le développement et la diffusion de campagnes de sensibilisation à grand déploiement **ciblant les 15-29 ans**, qui visent à dénormaliser des comportements et des attitudes associés à l'insatisfaction corporelle.
- ✚ Soutenir la formation et le développement de mesures de soutien **pour les intervenants** qui œuvrent auprès des adolescents (milieu de la santé, milieu scolaire secondaire, milieu communautaire et milieu du loisir et du sport) et auprès des jeunes adultes (milieu de la santé, milieu scolaire collégial et universitaire) afin d'optimiser leurs interventions sur la question du poids et de l'image corporelle, et de réduire les effets pervers.
- ✚ Soutenir le développement d'outils de sensibilisation **destinés aux parents** afin de les outiller pour qu'ils puissent développer eux-mêmes une image corporelle plus saine et adopter de meilleures habitudes de vie, et, ce faisant, être de meilleurs modèles pour mieux accompagner leurs jeunes dans le développement d'une image corporelle positive.
- ✚ Soutenir des actions de sensibilisation et de mobilisation **de l'industrie de l'image**, pour encourager ses membres et ses futurs membres à modifier leurs pratiques en faveur de la diversité corporelle.

## Conclusion

---

Le Secrétariat à la jeunesse du ministère du Conseil exécutif du Québec accordait, dans sa *Stratégie d'action jeunesse – Enrichir le Québec de sa relève 2009-2014*, une importance à l'acquisition de saines habitudes de vie chez les jeunes et au développement d'une image corporelle positive. Encore aujourd'hui, l'insatisfaction corporelle demeure un problème de santé publique de taille qui nuit à l'adoption de saines habitudes de vie, au bien-être et au développement global de milliers d'adolescents et de jeunes adultes québécois. **Il est donc primordial que la nouvelle Politique québécoise de la jeunesse priorise cet enjeu en soutenant les actions en faveur d'une image corporelle positive chez les jeunes et de l'évolution des normes sociales de beauté et en orientant les différents acteurs impliqués vers les ressources de prévention et d'intervention existantes.**

## Références

---

1. INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (2014). Regard statistique sur la jeunesse. État et évolution de la situation des Québécois âgés de 15 à 29 ans, 1996 à 2012, Gouvernement du Québec, 188 p.
2. LEDOUX, M., L. MONGEAU et M. RIVARD (2002). « Poids et image corporelle » dans *l'Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999*, Québec, Institut de la statistique du Québec, chapitre 14, p. 311-344.
3. IPSOS REID (2008). Canadian Women's Attitudes Towards Weight, Sondage pour le compte des Producteurs laitiers du Canada.
4. Poids, image corporelle et habitudes de vie : les différences entre les hommes et les femmes. Étude réalisée par SOM pour le compte d'ÉquiLibre, octobre 2012.
5. NEUMARK-SZTAINER, D., M.P. LEVINE, S.J. PAXTON et autres (2006). « Prevention of body dissatisfaction and disordered eating: What next? », *Eating Disorders*, vol. 14, n° 4, p. 265-285.
6. STICE, E. et H.E. SHAW (2002). « Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings », *Journal of Psychosomatic Research*, vol. 53, n° 5, p. 985-993.
7. Association pour la santé publique du Québec, 2015. Dossier PSMA : Professionnels de la santé. [en-ligne], page consultée le 23 septembre 2015, <http://www.aspq.org/fr/dossiers/produits-services-et-moyens-amaigrissants-psma/psma-professionnels-de-la-sante/qui-utilise-des-psma>.
8. FIELD, A.E., S.B. AUSTIN, C.B. TAYLOR et autres (2003). « Relation between dieting and weight change among preadolescents and adolescents », *Pediatrics*, vol. 112, n° 4, p. 900-906.
9. FIELD, A.E., S.B. AUSTIN, C.S. BERKLEY et autres (2000). *Frequent Dieting Predicts the Development of Obesity Among Preadolescent and Adolescent Girls and Boys*, Annual meeting, North American Association for the Study of Obesity, Long Beach, Californie.
10. PICA, L.A., I. TRAORÉ, F. BERNÈCHE et autres (2012). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie*, Tome 1, Québec, Institut de la statistique du Québec, 258 p.
11. TREMBLAY, A., F. BÉLANGER-DUCHARME, C. BÉRARD et autres (2008). *Avis du comité scientifique de Kino-Québec : L'activité physique et le poids corporel*. Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, Gouvernement du Québec, 46 p.
12. DAGENAIS, F., DUFOUR-BOUCHARD, A-A., TRUDEL, J. (2014). *Définition de l'image corporelle saine*. Québec : ÉquiLibre.
13. BRONFENBRENNER, U. (1979). « The ecology of human development: Experiment by nature and design », Cambridge: Harvard University Press.
14. LEDOUX, M. et M. RIVARD (2000). « Poids corporel » dans *l'Enquête sociale et de santé 1998*, 2e édition, Québec, Institut de la statistique du Québec, chapitre 8, p. 185-200.
15. VAN DEN BERG, P.A., J. MOND, M. EISENBERG et autres (2010). « The link between body dissatisfaction and self-esteem in adolescents: Similarities across gender, age, weight status, race/ethnicity, and socioeconomic status », *Journal of Adolescent Health*, vol. 47, no 3, p. 290-296.