

Préoccupations envers le poids, l'alimentation et l'activité physique chez les adolescent.e.s de 14 à 17 ans au Québec



L'insatisfaction corporelle est fortement présente à l'adolescence au Québec. En effet, 58 % des jeunes seraient insatisfaits de leur apparence¹.

Un sondage Léger commandé par l'organisme ÉquiLibre en 2024 a permis de recueillir des informations sur 800 jeunes québécois de 14 à 17 ans quant à leurs préoccupations envers leur poids, leur alimentation et leur pratique d'activité physique².

Préoccupations envers l'apparence

. **40 %**

des jeunes souhaiteraient que leur poids soit différent (qu'il diminue : **25 %**, qu'il augmente : **15 %**)

. **48 %**

sont angoissés ou stressés par rapport à leur apparence

. **36 %**

rapportent que leur apparence les rend malheureux

. **40 %**

des jeunes vérifient leur apparence dans le miroir dès que possible

. **34 %**

considèrent qu'ils accordent trop d'importance à leur apparence physique

. **20 %**

ne ressentent jamais ou rarement de l'amour pour leur corps

Pression des standards de « beauté »

- **30 %**

des jeunes sont d'accord avec l'énoncé : « Les standards de beauté véhiculés dans les médias me font douter de ma valeur comme personne. »

- **51 %**

ressentent de la **pression** pour avoir un **corps athlétique (fit)**

- **49 %**

ressentent de la **pression** pour être plus **musclé**

- **41 %**

ressentent de la **pression** pour avoir un **corps parfait**

Comportements et attitudes envers la nourriture

- **81 %**

des jeunes ont du plaisir à manger

- **31 %**

se sentent coupables de ne pas manger mieux

- **29 %**

sont préoccupés par ce qu'ils mangent

Comportements et attitudes envers l'activité physique

- **66 %**

des jeunes ont du plaisir à faire de l'activité physique

- **35 %**

se sentent coupables de ne pas faire plus d'activité physique

- **31 %**

sont préoccupés par la quantité d'activité physique qu'ils font

- **15 %**

rapportent que leur niveau d'activité physique les obsède

Références

1. Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire. 2022-2023.
2. Léger pour le compte d'ÉquiLibre. Rapport : Préoccupations envers le poids, l'alimentation et la pratique d'activité physique. Sondage auprès de Québécois.es âgé.e.s de 14 ans et plus. 2024.

Ce projet a été réalisé avec le soutien financier du gouvernement du Québec.