

LES JEUNES et L'IMAGE CORPORELLE

chez les ÉLÈVES DU SECONDAIRE de la Capitale-Nationale EQSJS 2022-2023

L'EQSJS : l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire fournit l'information nécessaire à l'exercice de la fonction de surveillance continue de l'état de santé de la population. Ces données recueillies auprès des élèves de la 1^{re} à la 5^e année du secondaire, inscrits au secteur des jeunes, permettent d'orienter la planification des services en matière de saines habitudes de vie et au développement du plein potentiel des jeunes. Elles aident également à soutenir les actions de sensibilisation, de prévention et de réduction des inégalités sociales de santé.

Image corporelle : perception qu'une personne a de son propre corps, l'image qu'elle croit projeter, sa manière de se sentir dans son corps et ce qu'elle ressent quand elle y pense. Avoir une image corporelle saine et positive, c'est accepter, apprécier et respecter son corps tel qu'il est (1). Malheureusement, avec l'influence des médias, de l'entourage, etc., certains jeunes vont ressentir une insatisfaction envers leur propre corps, pouvant ainsi entraîner des conséquences sur leur santé physique et mentale, surtout lorsqu'il s'agit d'utiliser des méthodes pour perdre du poids ou le contrôler.

PERCEPTION À L'ÉGARD DE SON APPARENCE

Selon les données de 2022-2023, la très grande **MAJORITÉ** des élèves du secondaire de la Capitale-Nationale **se perçoivent** comme ayant un **POIDS NORMAL**. La différence entre cette image perçue et l'image corporelle souhaitée permet d'évaluer la satisfaction à l'égard de son apparence corporelle. Ainsi,



des élèves du secondaire sont **SATISFAITS** de leur apparence (environ 15 300 élèves). Donnée comparable au reste du Québec.



Les jeunes qui sont **insatisfaits** :

- Environ la **MOITIÉ** des filles désire une silhouette plus mince;
- Environ le **TIERS** des **garçons** désire une silhouette **plus forte**.

% PLUS ÉLEVÉ chez les garçons+ que les filles+ (45 % c. 39 %).

% qui a DIMINUÉ chez les filles+, passant de 51 % à 39 % de 2016-2017 à 2022-2023.

ACTIONS ENTREPRISES CONCERNANT LE POIDS

L'insatisfaction à l'égard de son poids ou de son apparence peut se traduire par le désir de perdre du poids, de le contrôler ou de gagner du poids ou de la masse. Différentes méthodes peuvent être utilisées allant de changer ses habitudes alimentaires ou faire plus d'exercices jusqu'à utiliser des méthodes pouvant avoir des conséquences graves pour la santé physique et mentale (2).



Un peu plus de **3 ÉLÈVES SUR 5** ont entrepris des actions afin de **MODIFIER OU DE MAINTENIR LEUR POIDS**.



LES FILLES+ sont plus nombreuses, en proportion, à essayer de **PERDRE DU POIDS** ou de le **MAINTENIR**.

- Parmi celles-ci, 71% ont essayé au moins une méthode considérée comme potentiellement dangereuse pour la santé.



LES GARÇONS+ sont plus nombreux, en proportion, à essayer de **GAGNER DU POIDS**.

- Proportion qui **DOUBLE** entre la 1^{re} et la 5^e année du secondaire (14 % et 31 %).

LIENS AVEC CERTAINES CARACTÉRISTIQUES

Il existe des liens entre la **satisfaction sur son apparence** et certaines caractéristiques liées aux habitudes de vie et à l'environnement social. Ainsi, il y a plus **+** de jeunes, en proportion, satisfaits de leur apparence parmi ceux qui :

- sont actifs dans leurs activités physiques de loisirs durant l'année scolaire;
- consomment au moins 5 portions de légumes et de fruits par jour;
- passent moins de 4 heures par jour devant un écran pour les communications et les loisirs;
- se situent à un niveau moyen ou élevé à l'indice d'estime de soi;
- ont un niveau élevé de soutien social de la part de la famille et des amis.



INÉGALITÉS SOCIALES DE SANTÉ

Pour la région de la Capitale-Nationale, les données ne permettent pas de distinguer des écarts socioéconomiques en lien avec la satisfaction sur son apparence physique. Toutefois, au niveau provincial, il y a plus **+** de jeunes, en proportion, satisfaits de leur apparence parmi ceux qui :

- ont au moins un des parents qui a fait des études universitaires;
- vivent dans une famille biparentale;
- fréquentent une école ayant un statut non défavorisé.

Notes :

a) Les données concernent les élèves qui fréquentent une école de la région sociosanitaire de la Capitale-Nationale.

b) Les données présentées sont des estimations et non des valeurs exactes.

c) Les catégories « filles+ » et « garçons+ » font référence au genre de la personne et incluent les personnes cisgenres et transgenres.

d) L'ensemble des données sont comparables au reste du Québec.

Référence :

(1) Gouvernement du Québec, Image corporelle, 2023, <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/enfance/developpement-des-enfants/consequences-stereotypes-developpement/image-corporelle>;

LES ACTIONS RÉGIONALES

en **SANTÉ PUBLIQUE**
en lien avec
L'IMAGE CORPORELLE

PROMOUVOIR LE DÉVELOPPEMENT D'UNE IMAGE CORPORELLE POSITIVE CHEZ LES JEUNES

tout en créant des environnements inclusifs qui valorisent la diversité corporelle

Quelques actions auprès des écoles

- Sensibiliser les conseillers pédagogiques des centres de services scolaires sur l'image corporelle;
- Offrir l'atelier de formation « 5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive » auprès des enseignants en éducation physique et à la santé;
- Offrir un atelier de sensibilisation sur l'image corporelle auprès des infirmières scolaires et des intervenants des maisons des jeunes;
- Conseiller et soutenir les milieux scolaires qui veulent planifier et mettre en place des actions en lien avec l'image corporelle telles que ceux du programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau*;
- Soutenir les enseignants en éducation physique et à la santé par des ateliers de transfert de connaissances et du développement d'outils pour une communauté de pratique.



POUR LES ÉCOLES DÉSIRANT DU SOUTIEN POUR CES ACTIONS,

contactez la conseillère en promotion et prévention de votre secteur, ou écrivez à l'adresse courriel suivante :

ecole.ensante.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca

LIEN AVEC COMPASS-QUÉBEC

Les données de l'EQSJS apportent un complément d'informations aux données de COMPASS-Québec afin de brosser un portrait global de l'état de santé des élèves du secondaire de la région de la Capitale-Nationale.