

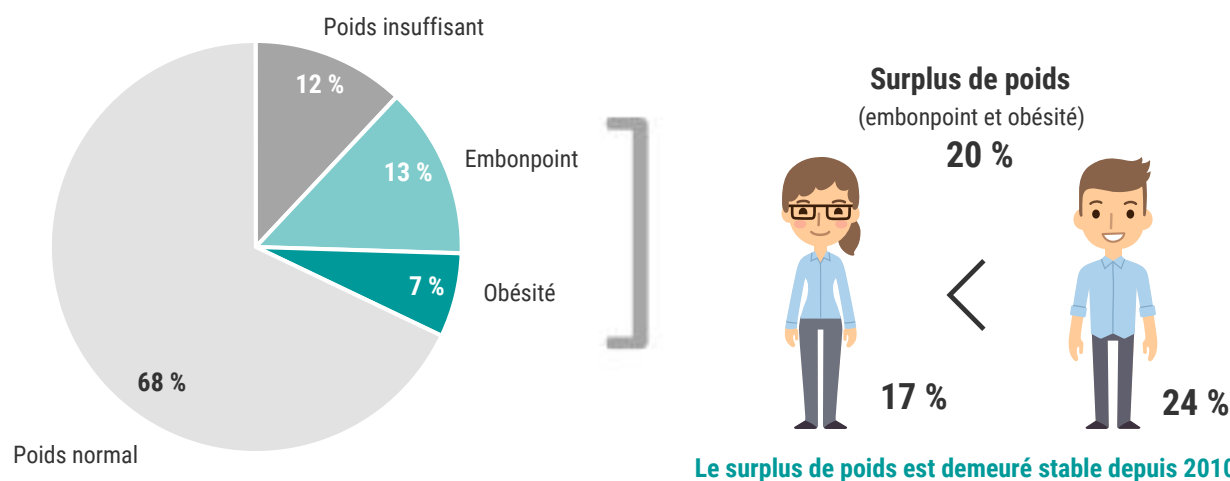


# LES ADOS SONT-ILS SATISFAITS DE LEUR APPARENCE?

Direction de santé publique de la Montérégie

Les données de ce document concernent les élèves de la 1<sup>re</sup> à la 5<sup>e</sup> année du secondaire de la Montérégie. Ces dernières sont issues du 2<sup>e</sup> cycle de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS), réalisée par l'Institut de la statistique du Québec en 2016-2017. Cliquez [ici](#) pour en savoir davantage sur cette enquête.

## Un regard sur le poids



## Plus de la moitié des élèves sont insatisfaits de leur apparence

### Élèves insatisfaits de leur apparence

Environ 56 % des jeunes sont insatisfaits de leur apparence et cela concerne autant les filles que les garçons (57 % et 54 %).

Il s'agit d'une hausse importante depuis 6 ans.

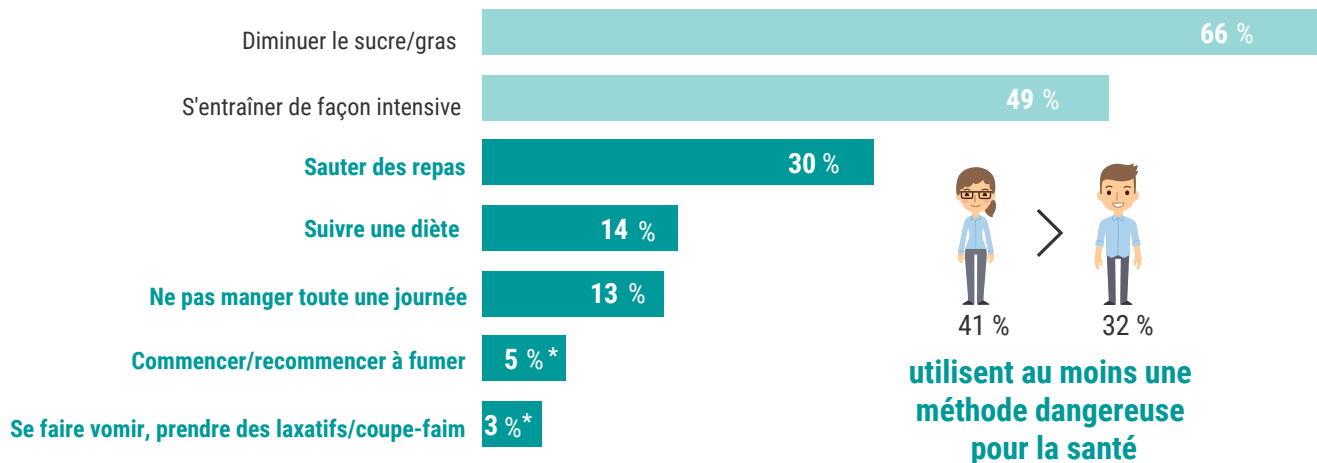


**Un constat préoccupant** : parmi les élèves ayant un **POIDS NORMAL** (68 %), près de la moitié sont **INSATISFAITS** de leur apparence.

# Les méthodes utilisées par les jeunes pour...

## ✓ PERDRE OU CONTRÔLER LEUR POIDS

Un peu plus de la moitié des jeunes (52 %) veulent perdre ou contrôler leur poids, soit une proportion plus élevée de filles que de garçons (64 % contre 41 %).

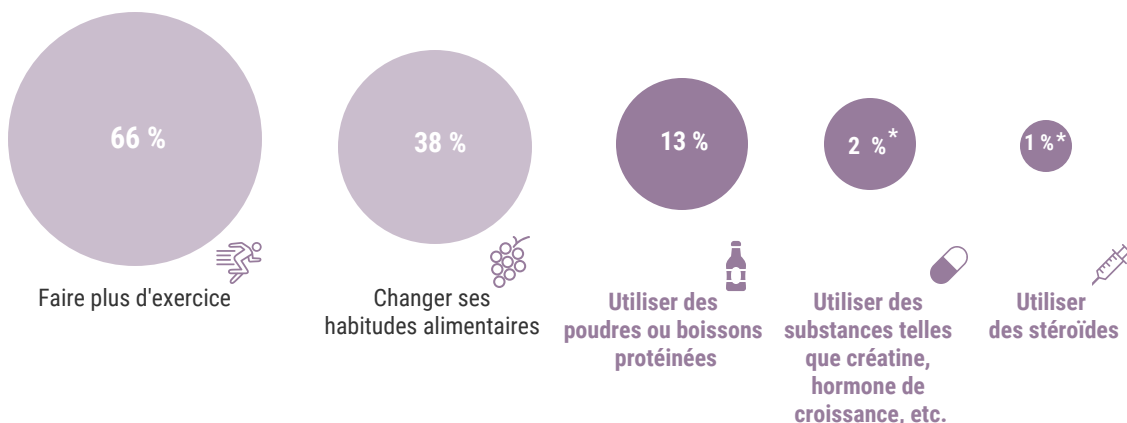


## ✓ AUGMENTER LEUR MASSE MUSCULAIRE

Environ 71 % des élèves ont eu recours à au moins une méthode pour augmenter leur masse musculaire. Fait intéressant, cela concerne autant les filles que les garçons.

Cela peut s'expliquer notamment par l'attrait grandissant des jeunes pour l'entraînement en salle et différents programmes (ex. : CrossFit, Bootcamp, etc.).

La plupart des jeunes font plus d'exercice (66 %) et changent leurs habitudes alimentaires (38 %) pour augmenter leur masse musculaire. Cependant, même si l'utilisation de **méthodes dangereuses** pour la santé est moins répandue, il demeure important de s'y attarder. Par exemple, un peu plus d'un élève sur dix fait usage de poudres ou boissons protéinées (13 %), soit beaucoup plus de garçons que de filles (19 % contre 8 %).



\* Donnée à interpréter avec prudence.

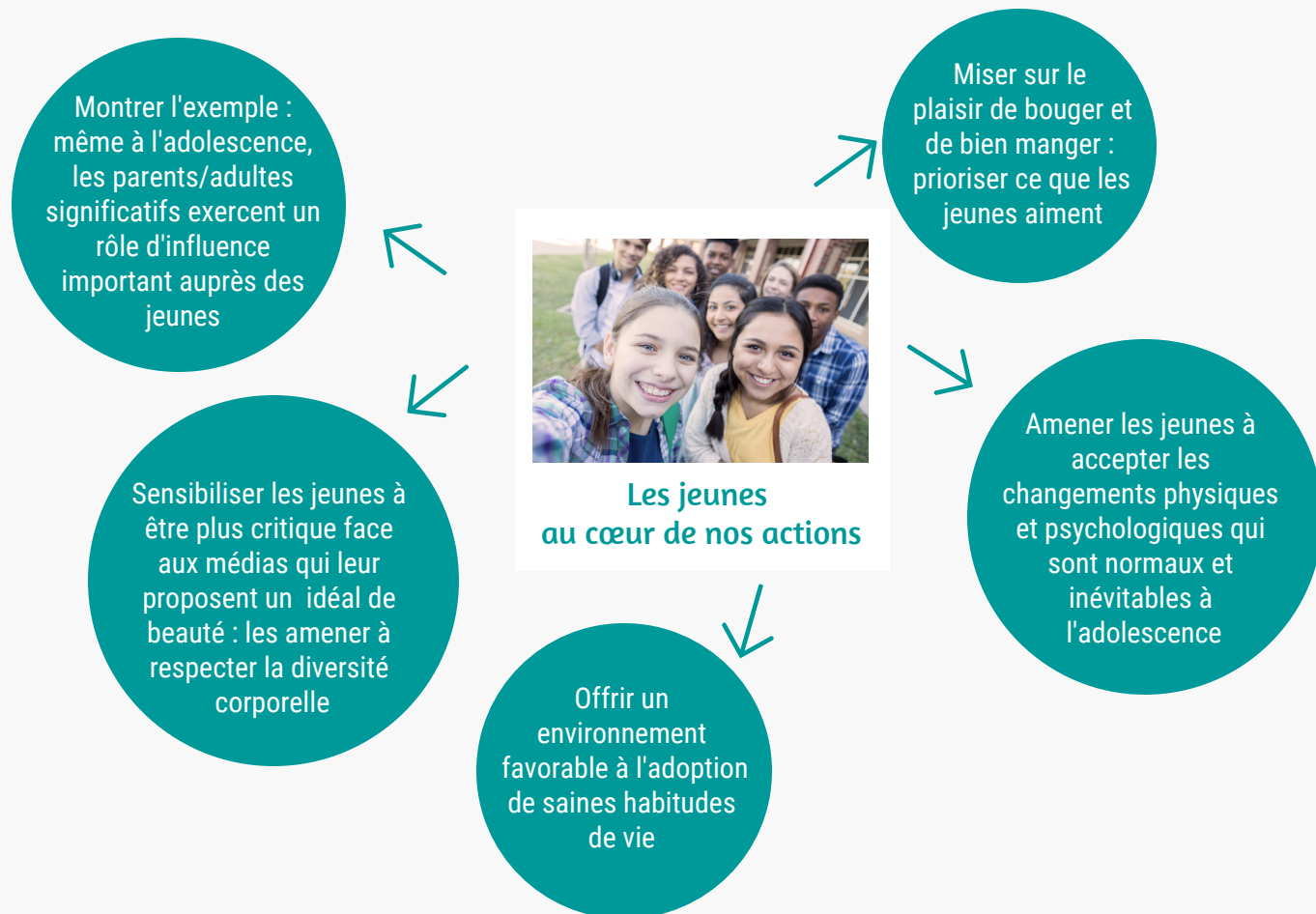
Portrait des jeunes du secondaire de la Montérégie, Image corporelle.

## À retenir

L'adolescence est une période où de nombreux changements physiques et psychologiques surviennent. Dans un contexte où les médias sont omniprésents et suggèrent constamment ce que devrait être l'idéal de beauté, il n'est pas surprenant que plus de la moitié des jeunes se disent insatisfaits de leur apparence.

Malgré cette insatisfaction, heureusement la majorité des jeunes utilisent des méthodes saines. Il reste qu'une part importante d'entre eux optent pour des méthodes dangereuses pour la santé (sauter des repas, prendre des suppléments, etc.). Il est donc essentiel d'agir auprès de tous les jeunes, autant les filles que les garçons, et ce, peu importe le milieu de vie dans lequel ils évoluent.

## Que peuvent faire la **FAMILLE**, l'**ÉCOLE** et la **COMMUNAUTÉ**?



Pour plus d'exemples pour les **parents**, consultez la section *Boîte à outils* du site [enmodeado.ca](http://enmodeado.ca).

Pour des données par territoire, cliquez [ici](#).

### Citation suggérée :

Direction de santé publique de la Montérégie (2020). Portrait des jeunes du secondaire de la Montérégie. *Les ados sont-ils satisfaits de leur apparence?* CISSS de la Montérégie-Centre.

Rédaction : Julie Boulais et Katerine Smuga avec la précieuse collaboration de Catherine Risi.

Production : équipe Surveillance en collaboration avec l'équipe du développement des enfants et des jeunes.

Nous remercions toutes les personnes ayant participé à la production de ce document.

# GLOSSAIRE

## Méthodes pour augmenter sa masse musculaire

Méthodes utilisées « souvent » ou « quelques fois », au cours des six derniers mois, par les élèves pour augmenter leur masse musculaire.

## Méthodes pour perdre ou contrôler son poids

Méthodes utilisées « souvent » ou « quelques fois », au cours des six derniers mois, par les élèves désirant perdre ou contrôler leur poids.

## Poids

Le poids est calculé à partir de deux informations déclarées par les élèves, soit leur poids et leur taille. Il s'agit de l'indice de masse corporelle (IMC), la façon la plus courante d'évaluer le poids d'un individu dans les enquêtes de santé. Les résultats de l'EQSJS ne réfèrent pas à une donnée mesurée (pesée), mais bien déclarée (perçue) par les élèves eux-mêmes. Le poids des élèves est présenté selon quatre catégories : poids normal (poids santé), poids insuffisant, embonpoint et obésité.

## Satisfaction de l'apparence

La satisfaction à l'égard de l'apparence est l'indicateur utilisé pour analyser le concept d'image corporelle. Elle réfère à la différence entre l'apparence réelle et celle souhaitée. Dans le cas où un élève identifie un schéma corporel différent entre celui « réel » et « souhaité », il est considéré comme insatisfait de son apparence. Ces résultats ne correspondent donc pas au poids des élèves ni à d'autres caractéristiques telle la couleur des cheveux ou des yeux, etc.

---

\* Donnée à interpréter avec prudence.

>< Valeur significativement plus élevée ou plus faible à celle présentée en comparaison.

↕ Hausse ou baisse significative entre 2010-2011 et 2016-2017.

---