

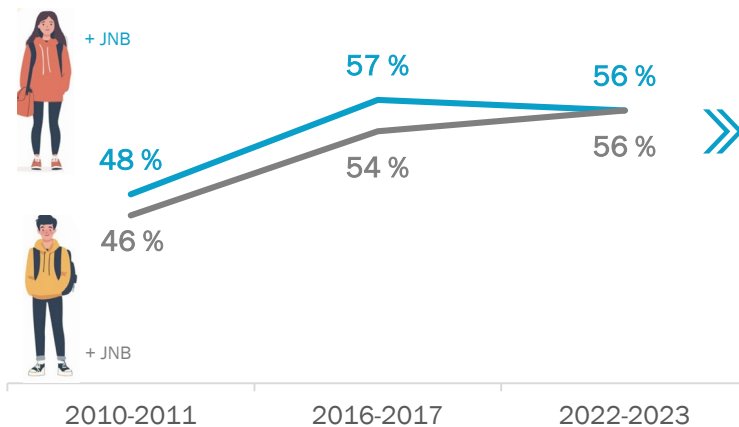
# IMAGE CORPORELLE CHEZ LES ADOS : DIFFICILE D'AIMER SON CORPS TEL QU'IL EST

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 résultats sont issus du 3<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 2022-2023 et comparés aux cycles antérieurs lorsque possible.

## La majorité des jeunes sont insatisfaits de leur silhouette

Depuis 2016-2017, plus d'un jeune sur deux est insatisfait de sa silhouette.

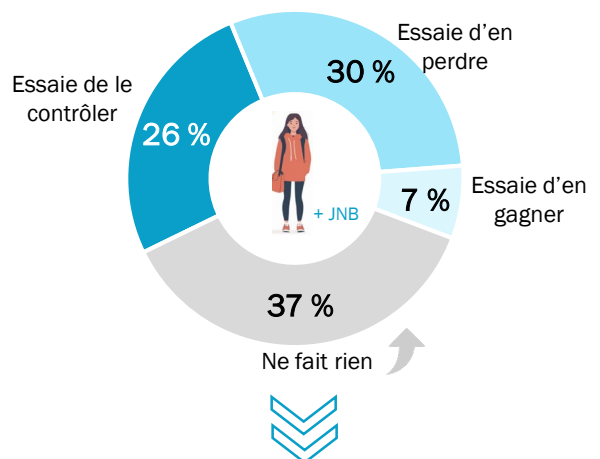
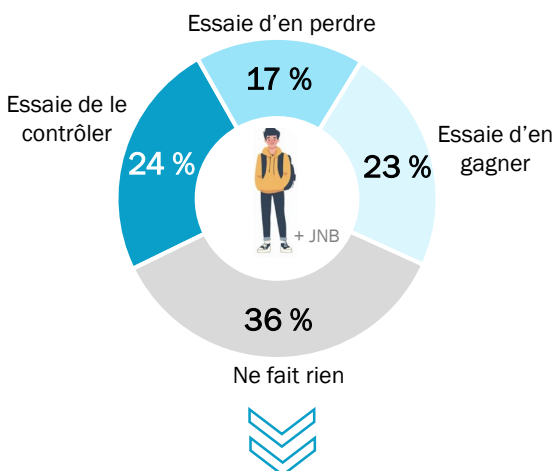


La proportion de jeunes insatisfaits de leur apparence est en **hausse** depuis 2010-2011 (47 c. 56 %)

Au 2<sup>e</sup> cycle du secondaire, **60 %** des **filles** sont insatisfaites de leur apparence

## Les actions qu'ils posent concernant leur poids

Beaucoup de jeunes sont préoccupés par leur poids. Près de **2 jeunes sur 3** (63 %) essaient d'en gagner, d'en perdre ou de le contrôler. Seulement 1 jeune sur 3 ne fait rien concernant son poids.



Les **garçons** sont **3 fois plus** nombreux que les filles à essayer de **gagner du poids**

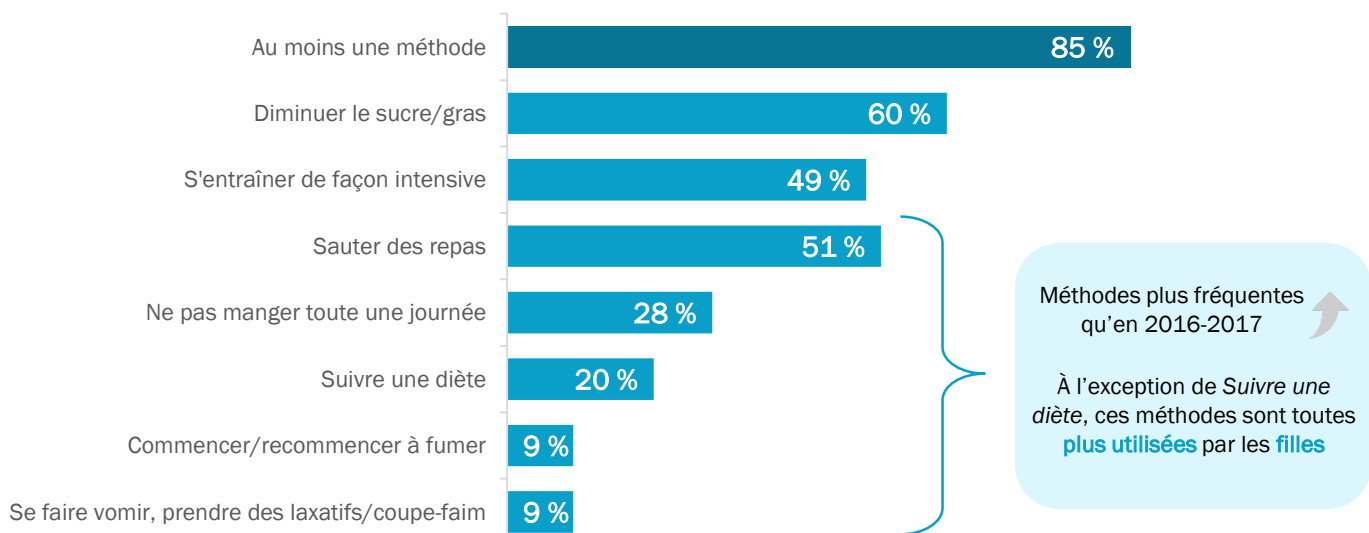
Mais ils sont **moins nombreux** à essayer d'en **perdre**

**Bonne nouvelle** 👍

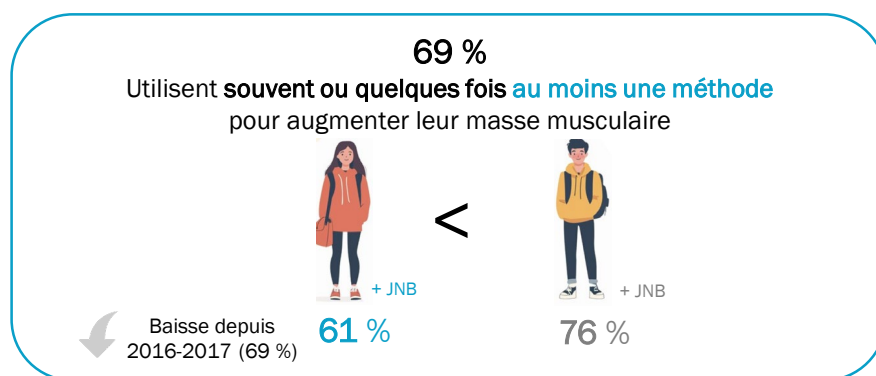
La proportion de **filles** qui **ne font rien** concernant leur poids est à la **hausse** depuis 2010-2011 (25 %) et 2016-2017 (31 %)

## Méthodes utilisées pour perdre ou contrôler leur poids

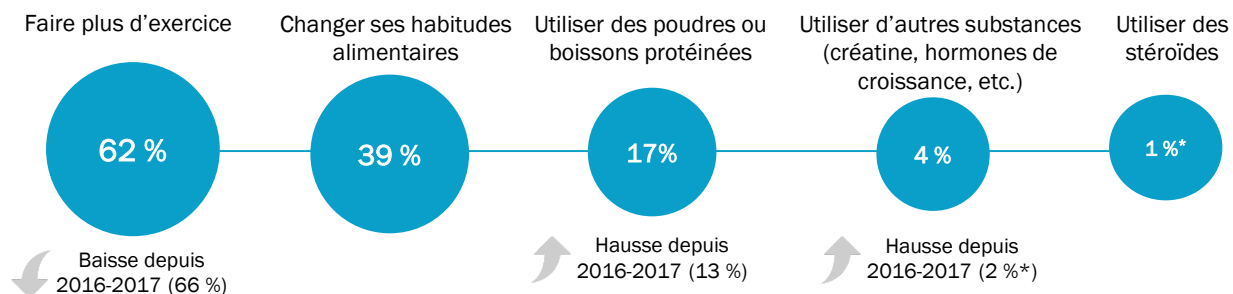
Près de la moitié des jeunes (48 %) essaient de perdre ou contrôler leur poids : 41 % des garçons et 56 % des filles. Parmi eux, la grande majorité utilise **souvent ou quelques fois** au moins une méthode (85 %), ce qui est préoccupant! Les ados sont en pleine croissance. De façon générale, ils ne devraient pas tenter de perdre ou de contrôler leur poids sans l'avis ou l'accompagnement d'un professionnel de la santé. De plus, certaines de ces méthodes posent un danger à leur santé et leur sécurité. Enfin, l'usage de ces méthodes pourrait témoigner d'un trouble alimentaire.



## Méthodes utilisées pour gagner de la masse musculaire



Les garçons sont plus nombreux que les filles à utiliser chacune des méthodes.



---

## À retenir

---

La puberté entraîne des changements qui influencent la façon dont les jeunes voient leur corps et leur apparence. Les ados sont de plus en plus exposés à des modèles de beauté irréalistes et des façons de contrôler leur poids dans les médias et sur les réseaux sociaux. Enfin, avec une estime de soi en construction, les ados accordent beaucoup d'importance au regard et aux commentaires des autres.

Dans ce contexte, on peut comprendre pourquoi autant de jeunes sont préoccupés par leur poids et leur silhouette. Toutefois, cette préoccupation ne devrait pas se traduire par des comportements mettant à risque leur santé, leur croissance et leur développement. Adopter de saines habitudes de vie, c'est bien! Mais cela devrait se faire dans le plaisir et sans objectif visant à modifier sa silhouette. Les parents et les adultes côtoyant ces jeunes doivent donner l'exemple. Aidons les à accepter leur corps, se valoriser sur d'autres aspects que l'apparence physique et développer une relation positive avec la nourriture et l'activité physique.

---

### Citation suggérée :

Direction de santé publique de la Montérégie (2025). Portrait des jeunes du secondaire de la Montérégie. *Image corporelle chez les ados : Difficile d'aimer son corps tel qu'il est.*

**Rédaction :** Marie-Eve Simoneau

**Collaboration :** Sarah Dutilly-Simard, Dre Catherine Risi et Dr Sébastien Bergeron

**Production :** équipe Surveillance en collaboration avec l'équipe de Développement des enfants et des jeunes.

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

 [Des idées pour intervenir](#)

 [Plus de statistiques chez les jeunes](#)

 [Des idées pour les parents](#)



# GLOSSAIRE

## Cycles du secondaire

1<sup>er</sup> cycle : secondaire 1 et 2.

2<sup>e</sup> cycle : secondaire 3, 4 et 5.

## 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.

## 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.



Garçons (cisgenres et transgenres) et jeunes non binaires. Filles (cisgenres et transgenres) et jeunes non binaires. L'Institut de la Statistique du Québec (ISQ) a réparti les jeunes non binaires dans les deux catégories de genre.

---

\* Donnée à interpréter avec prudence.

\*\* Donnée trop imprécise pour être présentée.

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

(+), (-) Valeur significativement plus élevée ou plus faible que celle du Québec.

---