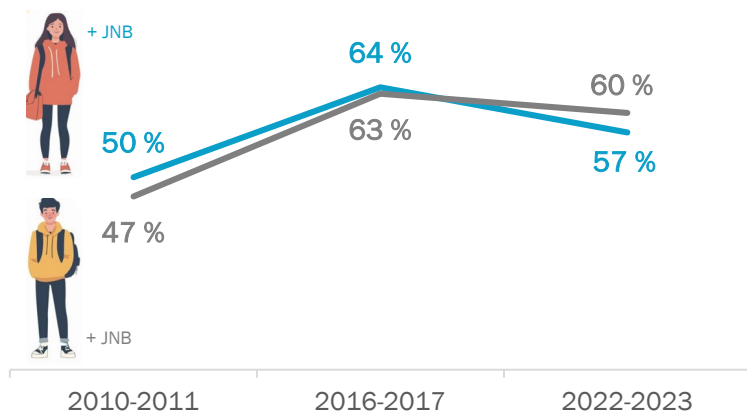
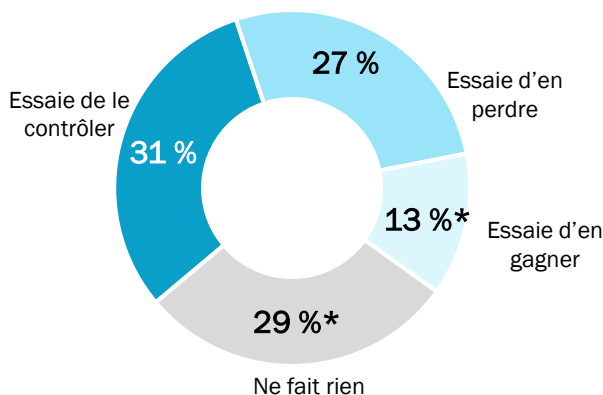


## La majorité des jeunes sont insatisfaits de leur silhouette



La proportion de **garçons** insatisfaits de leur apparence est en **hausse** depuis 2010-2011 (47 c. 60 %)

## Les actions qu'ils posent concernant leur poids

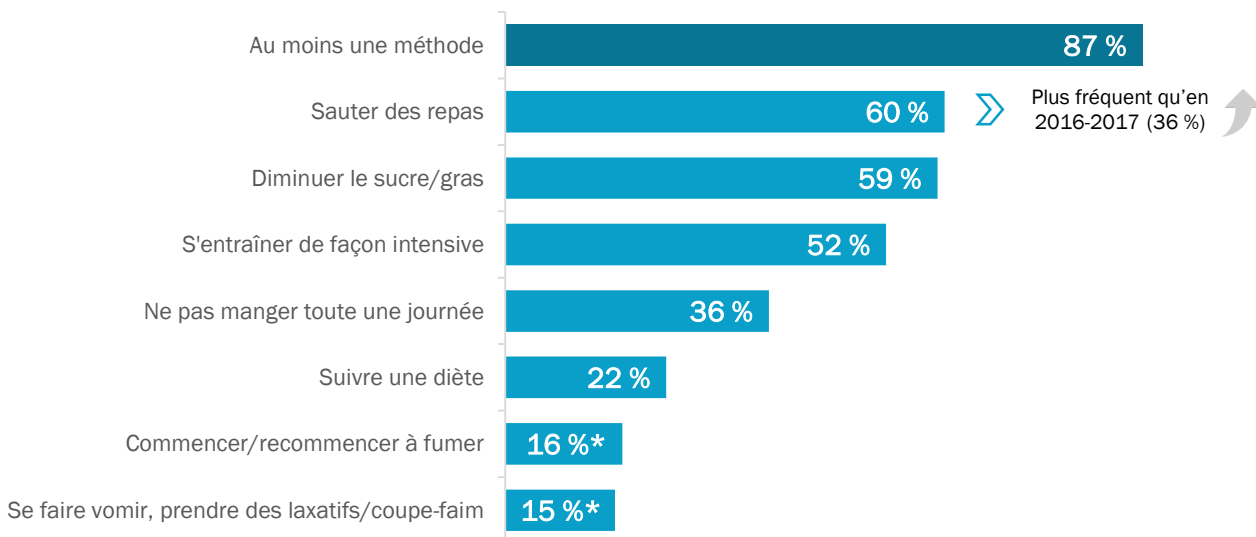


La proportion de **jeunes** qui **ne font rien** concernant leur poids est demeurée **stable**

Les filles sont **plus nombreuses** que les garçons à essayer de **perdre du poids** (33 c. 21 %\*)

# Méthodes utilisées pour perdre ou contrôler leur poids

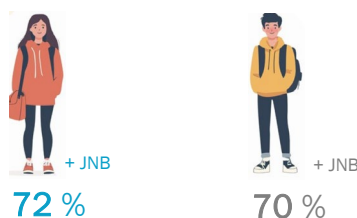
Plus de la moitié des jeunes (58 %) essaient de perdre ou contrôler leur poids : 47 % des garçons et 69 % des filles. Parmi eux, la grande majorité utilise **souvent ou quelques fois** au moins une méthode (87 %).



# Méthodes utilisées pour gagner de la masse musculaire

71 %

Utilisent **souvent ou quelques fois au moins une méthode** pour augmenter leur masse musculaire



## Méthodes

- Faire plus d'exercice
- Changer ses habitudes alimentaires
- Utiliser des poudres ou boissons protéinées
- Utiliser d'autres substances (créatine, hormones de croissance, etc.)
- Utiliser des stéroïdes



Garçons (cisgenres et transgenres) et jeunes non binaires. Filles (cisgenres et transgenres) et jeunes non binaires.

\* 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 de la Montérégie.

## Citation suggérée :

Direction de santé publique de la Montérégie (2025). Portrait des jeunes du secondaire de la Montérégie. *Image corporelle*. RLS Pierre-De Saurel.

Rédaction : Marie-Eve Simoneau

Production : équipe Surveillance, DSPu Montérégie.

