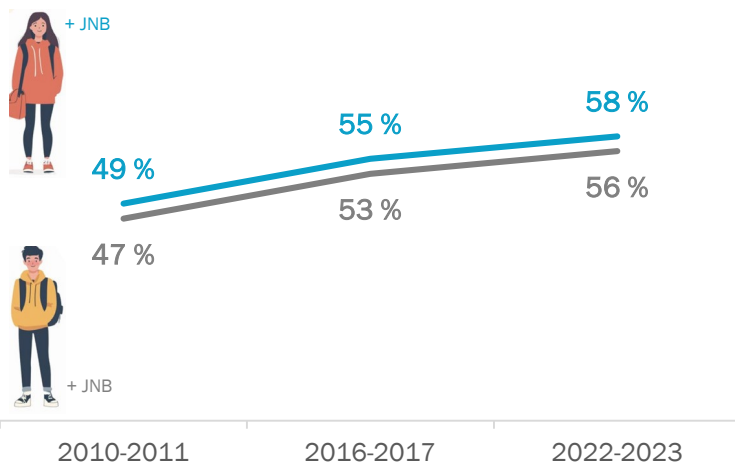
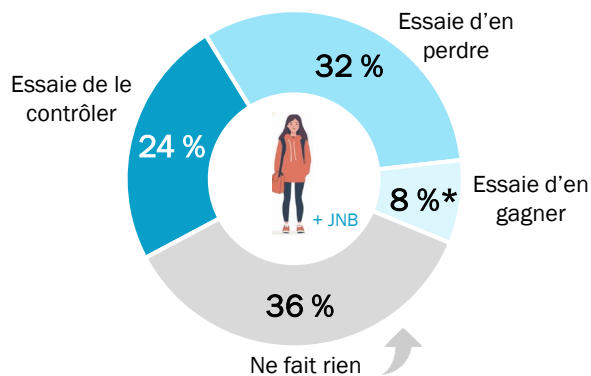
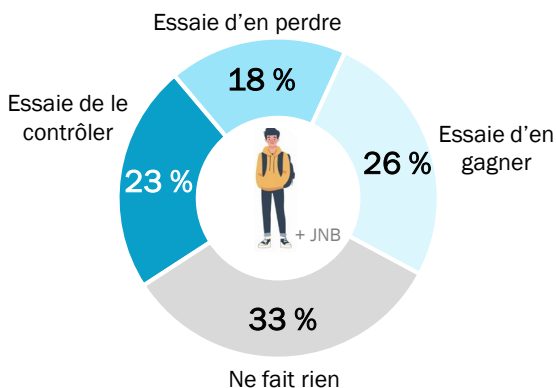


## La majorité des jeunes sont insatisfaits de leur silhouette



La proportion de **jeunes** insatisfaits de leur apparence est en **hausse** depuis 2010-2011 (48 c. 57 %)

## Les actions qu'ils posent concernant leur poids



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

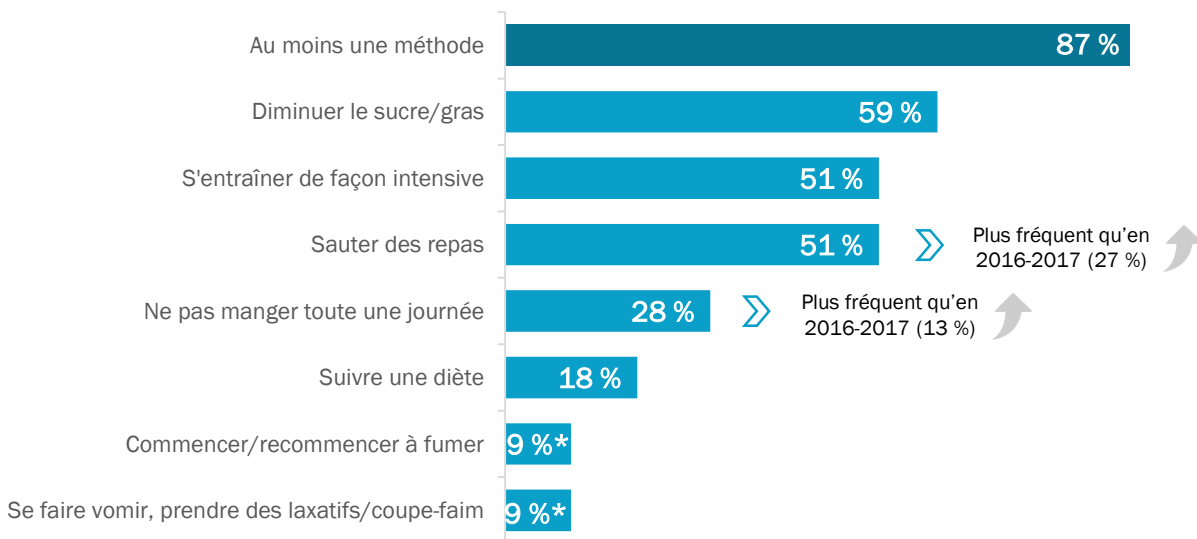
Mais ils sont **moins nombreux** à essayer d'en **perdre**

**Bonne nouvelle** 👍

La proportion de **filles** qui **ne font rien** concernant leur poids est en **hausse** depuis 2010-2011 (24 %)

# Méthodes utilisées pour perdre ou contrôler leur poids

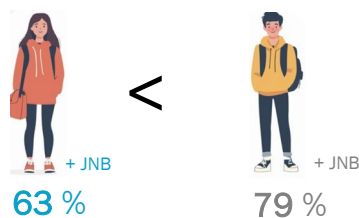
Près de la moitié des jeunes (48 %) essaient de perdre ou contrôler leur poids : 41 % des garçons et 56 % des filles. Parmi eux, la grande majorité utilise **souvent ou quelques fois** au moins une méthode (87 %).



# Méthodes utilisées pour gagner de la masse musculaire

71 %

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



Hausse depuis 2016-2017 (71 %)

## 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 binares. Filles (cisgenres et transgenres) et jeunes non binares.

\* 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*. RTS de la Montérégie-Ouest.

Rédaction : Marie-Eve Simoneau

Production : équipe Surveillance, DSPu Montérégie.

