

Regard sur la santé des jeunes de Montréal

COMPRENDRE. MOBILISER. AGIR.



Satisfaction à l'égard de la silhouette et comportements de contrôle du poids

FAITS SAILLANTS

Les préoccupations à l'égard de l'apparence sont fréquentes chez les jeunes et ne sont pas sans conséquence. L'insatisfaction corporelle est notamment reliée à plusieurs enjeux touchant la santé mentale et les habitudes de vie.



Diminution de la satisfaction à l'égard de la silhouette

- La satisfaction à l'égard de sa silhouette a diminué de façon significative dans le temps, entre 2010 - 2011 et 2022 - 2023, une diminution en points de pourcentage de 14 % chez les filles et de 7 % chez les garçons.
- En 2022 - 2023, moins de la moitié des jeunes sont satisfaits de leur silhouette, et ce autant chez les filles (37 %) que chez les garçons (41 %).



Une majorité de jeunes entreprennent des actions concernant leur poids

- Seulement 32 % des garçons et 33 % des filles ne font rien concernant leur poids. Les autres tentent de prendre, de perdre ou de maintenir leur poids.
- 54 % des garçons ont souvent eu recours à au moins une méthode pour gagner de la masse musculaire au cours des six derniers mois.
- Parmi les élèves qui tentent de contrôler ou de perdre du poids, la proportion d'élèves ayant recours (souvent ou quelquefois) à des méthodes potentiellement dangereuses a augmenté depuis 2016 - 2017.

Le portrait de la situation actuelle et son évolution soulignent l'importance d'agir sur la question de l'image corporelle en santé publique. Des interventions visant à favoriser le développement d'une image corporelle positive auprès des jeunes et dans les environnements qu'ils et elles fréquentent sont à privilégier. Il faut également s'attaquer aux pratiques et aux discours qui perpétuent différentes formes de stigmatisation à l'égard du poids à l'échelle de la société, y compris dans les environnements numériques comme les réseaux sociaux. Le rôle des médias sociaux est également à considérer comme un vecteur d'idéaux corporels irréalistes et d'une culture de la diète nocive pour la santé physique et mentale des jeunes.

