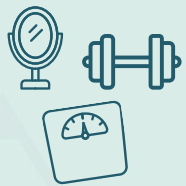


# Regard sur la santé des jeunes de Montréal

COMPRENDRE. MOBILISER. AGIR.



Numéro 12, mai 2026.



## Satisfaction à l'égard de la silhouette et comportements de contrôle du poids chez les jeunes de Montréal : des tendances à surveiller

Le concept d'image corporelle réfère à la façon dont une personne ressent et perçoit son corps, et ce, peu importe la réalité (1). Il s'agit de la construction mentale qu'une personne se fait de son propre corps, et qui va influencer d'une part ses pensées, mais d'autre part ses comportements (2). L'image corporelle est associée à l'estime de soi et est teintée par les expériences de vie d'une personne (3).

Bien que l'image corporelle se développe dès la petite enfance, l'adolescence est une période critique pour la construction d'une image corporelle positive (4). Il s'agit d'une période marquée par de grands changements sur les plans physique, affectif et cognitif, en plus d'être une période où les jeunes sont particulièrement sensibles à la comparaison avec les pairs et avec les images véhiculées dans la société (5, 2).

Les préoccupations à l'égard de l'apparence sont fréquentes chez les jeunes et ne sont pas sans conséquence (6). L'insatisfaction corporelle est notamment reliée à plusieurs enjeux touchant la santé mentale, comme une plus faible estime de soi, l'adoption de comportements à risque, la détresse psychologique, et des troubles de l'humeur et des conduites alimentaires (7, 8, 9). Elle nuit également à l'adoption de saines habitudes de vie (10).



# Objectifs

Ce fascicule présente un portrait de situation de différents facteurs reliés à l'image corporelle des jeunes de Montréal, de manière différenciée chez les filles et les garçons, en se basant sur les données recueillies dans l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS). Il vise les objectifs suivants :

- Présenter un portrait de la satisfaction à l'égard de sa silhouette et de son évolution, chez les filles et les garçons;
- Présenter un portrait des actions entreprises concernant le poids et de leur évolution, chez les filles et les garçons;
- Examiner l'évolution des méthodes utilisées par les garçons pour augmenter leur masse musculaire;
- Présenter les méthodes potentiellement dangereuses utilisées par les jeunes qui entreprennent des actions concernant leur poids;
- Identifier des pistes d'explications et d'actions en promotion et en prévention.

Afin d'être conforme aux recommandations énoncées dans le document : La stigmatisation liée au poids : Prévenir la grossophobie pour des pratiques de santé publique inclusives (11), le choix a été fait de ne pas inclure les données liées au poids des jeunes. En effet, ce document recommande de limiter les messages ciblant le poids lorsque ce n'est pas nécessaire. L'objectif est de diminuer l'importance qu'il lui est accordée en tant que société, ainsi que de contribuer à défaire les fausses croyances qui relient automatiquement le poids corporel et la santé (11).



# L'EQSJS en bref

L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) est une grande étude panquébécoise menée par l'Institut de la statistique du Québec (ISQ) pour le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) au cours de l'année scolaire 2022-2023. Il s'agit de son troisième cycle, après les éditions de 2010-2011 et de 2016-2017.

Les élèves ont répondu à un questionnaire en classe, à l'aide de tablettes électroniques. Plusieurs thématiques y étaient abordées, dont la santé physique et mentale, les habitudes de vie et l'adaptation sociale.

## L'EQSJS en quelques chiffres :

- 92 écoles secondaires montréalaises échantillonnées – francophones, anglophones, publiques et privées.
- Plus de 5 800 élèves à Montréal de secondaire 1 à 5 ont répondu au questionnaire, soit 88 % des élèves dans les classes sélectionnées. Pour le Québec, cela représente au-delà de 70 000 jeunes.

Pour plus de renseignements sur les aspects méthodologiques de l'EQSJS, voir le guide méthodologique complet, disponible sur le [site web de l'ISQ](#).



## Notes méthodologiques :

La collecte de données dans les écoles a eu lieu d'octobre 2022 à mai 2023, peu après la fin de l'état d'urgence sanitaire lié à la pandémie de COVID-19.

Les proportions présentées dans le présent rapport sont arrondies à l'unité. Les proportions dont la décimale est 0,5 sont arrondies à l'unité inférieure ou supérieure selon la seconde décimale.

Des tests statistiques d'indépendance du khi-deux ont été effectués afin d'identifier les écarts significatifs entre les catégories d'une variable, à un seuil de  $p \leq 0,05$ . Pour les variables à plus de deux catégories, les différences significatives sont identifiées à l'aide d'un test global d'indépendance, puis de tests de comparaison de proportions (statistique de Wald).

Une même lettre dans les graphiques (a, b, etc.) indique une différence significative entre les catégories de la variable de croisement à un seuil de 0,05, pour Montréal.

Le symbole \* représente un coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %, ces données sont à interpréter avec prudence, car la précision statistique de la donnée n'est pas optimale.

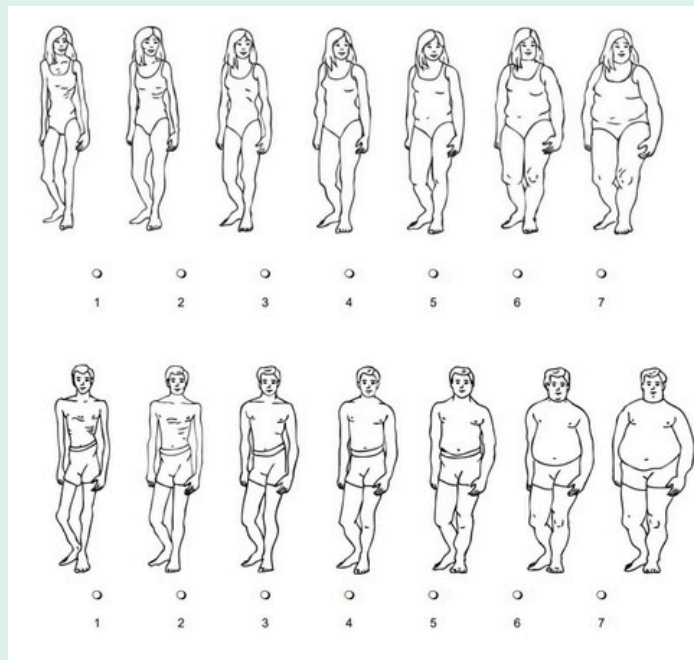
Les catégories garçons/filles font référence au genre (représenté par le symbole + dans les figures et les tableaux), plutôt qu'au sexe, comme c'était le cas pour les cycles 2010-2011 et 2016-2017.



# La satisfaction à l'égard de la silhouette

## Définition

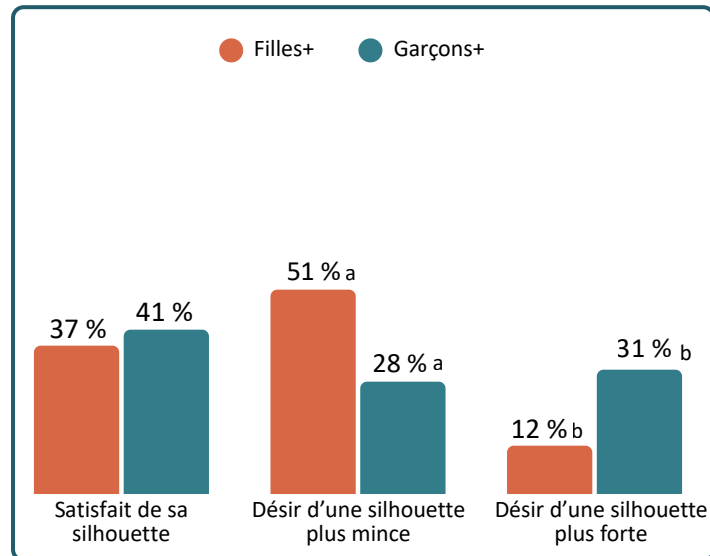
L'EQSJS mesure la satisfaction à l'égard de son apparence à partir de la différence entre l'évaluation de son apparence physique et celle qui est souhaitée. L'élève doit d'abord sélectionner la silhouette qui correspond le mieux à sa silhouette actuelle parmi les sept silhouettes proposées. Une seconde question lui demande de sélectionner, à partir des mêmes sept silhouettes, celle qui correspond à la silhouette souhaitée. L'indicateur comprend trois catégories : « satisfait(e) », lorsque l'élève a sélectionné deux fois la même silhouette, ce qui signifie qu'il ou elle ne veut pas changer d'apparence; « désir d'une silhouette plus mince », lorsqu'il ou elle souhaite être plus mince qu'actuellement; et « désir d'une silhouette plus forte », lorsque l'élève désire une silhouette plus forte qu'actuellement.



*Note: L'EQSJS n'a pas mesuré l'image corporelle, mais plutôt un concept y étant relié, soit la satisfaction à l'égard de son apparence. Toutefois, dans ce fascicule, le terme « satisfaction à l'égard de la silhouette » est plutôt utilisé afin de refléter plus précisément ce que la mesure évalue. En plus d'être une mesure limitée, comparativement au concept d'image corporelle, cet indicateur comporte certaines limites. Par exemple, il est possible que les questions elles-mêmes induisent le désir d'une silhouette différente. L'échelle utilisée propose également des modèles limités de silhouettes, variant uniquement en termes de grosseur. Ces pictogrammes correspondent à un ensemble restreint de silhouettes et il est possible que des silhouettes valorisées par les jeunes ne s'y trouvent pas.*



Répartition des élèves du secondaire selon leur satisfaction à l'égard de la silhouette et leur genre, Montréal, 2022-2023



On constate que moins de la moitié des jeunes sont satisfaits de leur silhouette, et ce, autant chez les filles (37 %) que chez les garçons (41 %). L'insatisfaction corporelle est reliée à divers enjeux touchant la santé mentale et ses déterminants, dont l'estime de soi globale. Les données de l'EQSJS permettent d'ailleurs de constater que les élèves ayant une faible estime de soi sont moins susceptibles d'être satisfaits de leur silhouette (28 %) que celles et ceux dont l'estime de soi est moyenne ou élevée (45 %).

L'adolescence est une période où les jeunes sont particulièrement vulnérables à la comparaison avec les modèles de beauté (2). La valorisation de standards éloignés de leur réalité et parfois inatteignables engendre une pression importante, pouvant se traduire par une dégradation de la satisfaction envers sa propre silhouette (7). Cette pression peut provenir de la famille, des pairs, des médias, du milieu sportif ou même du milieu scolaire (2, 6).

Les données indiquent aussi que les jeunes filles ont majoritairement le désir d'avoir une silhouette plus mince (51 %), comparativement aux garçons (28 %). Les garçons (31 %) sont quant à eux plus susceptibles de souhaiter une silhouette plus forte que les filles (12 %). Ces résultats sont en cohérence avec les standards de beauté qui mettent typiquement une pression de minceur chez les filles et de musculature chez les garçons (2). La période de l'adolescence étant importante sur le plan des changements physiques, celle-ci est un point critique en matière de développement de l'image corporelle différenciée selon le genre. Chez les filles, les changements corporels liés à la puberté peuvent les éloigner des modèles de beauté féminins stéréotypés, par exemple par la prise de masse adipeuse (2, 9).

# Bon à savoir!

## Stigmatisation liée au poids

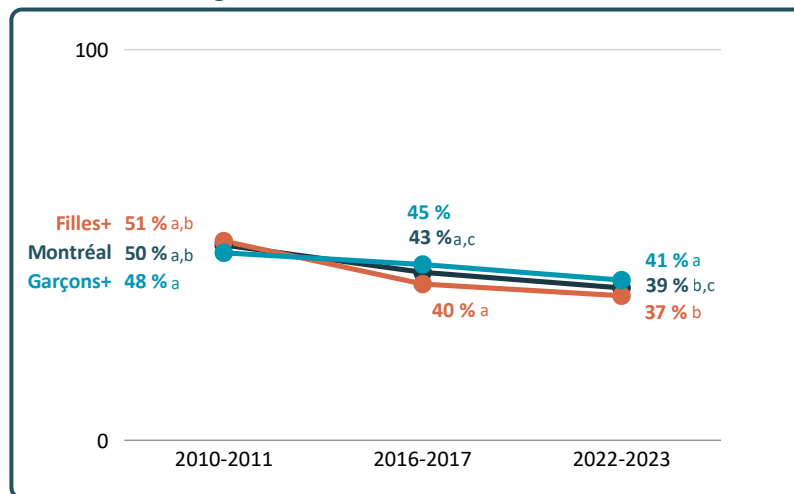
En plus d'être une période complexe au niveau de l'acceptation des modifications corporelles, les adolescentes et les adolescents sont également soumis à plusieurs commentaires sur leur image corporelle dans leur environnement quotidien. En effet, 34 % des jeunes ont déjà vécu de l'intimidation en lien avec leur poids et 40 % des parents témoignent qu'au moins un de leurs enfants a expérimenté de l'intimidation liée à l'apparence (13). Les commentaires et la stigmatisation liés au poids peuvent être vécus entre pairs, mais peuvent également venir de la part des enseignantes et enseignants, pouvant entraîner une baisse de la performance et un désengagement scolaire (13).

La fréquence des commentaires sur l'apparence fait de l'intimidation liée au poids la forme d'intimidation la plus fréquente selon les jeunes du secondaire (15). Cette dernière a évidemment des conséquences sur la santé mentale des jeunes, spécifiquement sur la satisfaction corporelle (13). Aussi, lorsqu'une personne internalise un préjugé corporel, elle est à risque de poser des actions par différentes méthodes concernant son poids, et ce peu importe son poids (16).



## Évolution de la satisfaction à l'égard de la silhouette selon le genre

Proportion des élèves du secondaire satisfaits et satisfaites de leur silhouette, selon le genre, Montréal, 2010-2011, 2016-2017 et 2022-2023



La satisfaction de la silhouette a diminué de façon significative dans le temps, entre 2010 - 2011 et 2022 - 2023 chez les jeunes de Montréal. Différentes pistes d'explication sont possibles, mais une des plus souvent évoquées est la place grandissante que prennent les réseaux sociaux dans la vie des jeunes. Les réseaux sociaux sont un lieu où les jeunes peuvent subir de la cyberintimidation en lien avec l'apparence, en plus d'être un espace de comparaison sans limites (6). La popularité des plateformes comme Instagram et TikTok, contribuerait à la hausse des préoccupations à l'égard de l'apparence, pouvant exacerber l'insatisfaction corporelle et la détresse psychologique (5,7,17).



# Actions entreprises concernant le poids

## Définition

Dans l'EQSJS, on détermine les actions entreprises concernant le poids à l'aide de la question suivante : Actuellement, fais-tu quelque chose concernant ton poids ? Les choix de réponse sont : « j'essaie de perdre du poids », « j'essaie de contrôler (maintenir) mon poids », « j'essaie de gagner du poids » et « je ne fais rien concernant mon poids ». Ils correspondent aux quatre catégories de l'indicateur des actions entreprises concernant le poids.

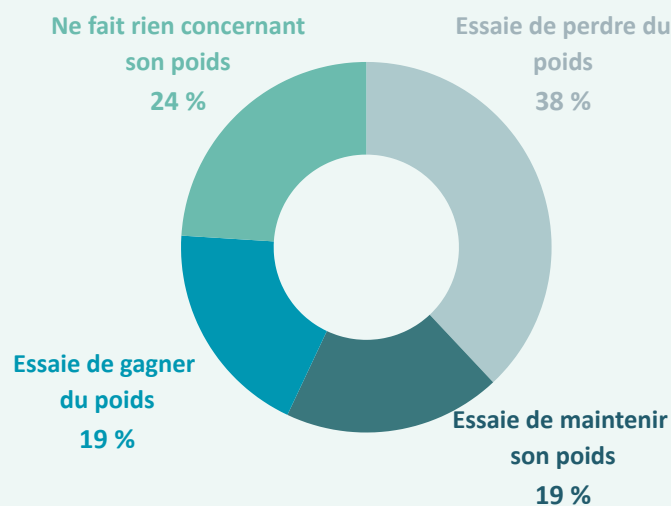


## Satisfaction à l'égard de sa silhouette et actions entreprises concernant le poids

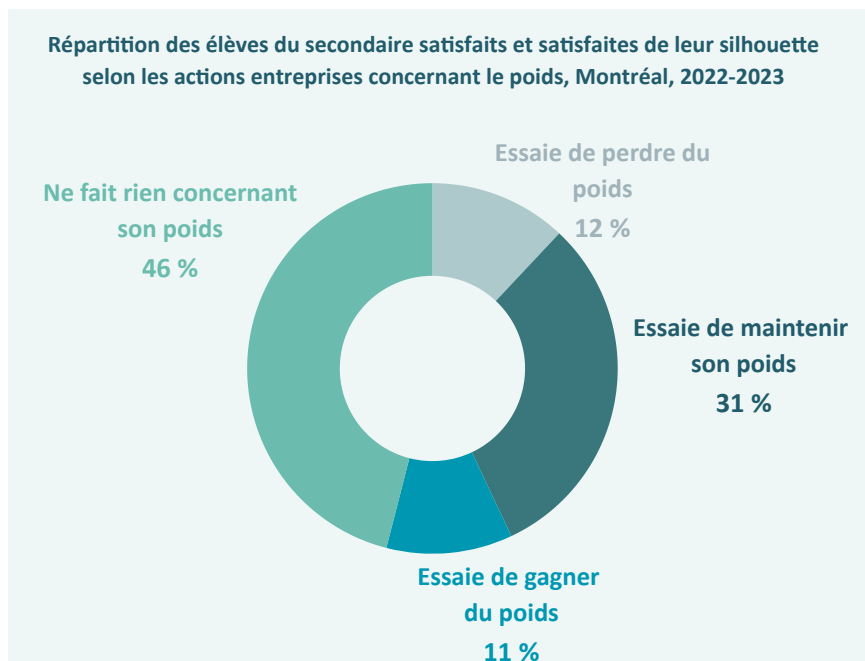
Les résultats suivants montrent qu'une proportion importante de jeunes de Montréal entreprennent des actions concernant leur poids, de manière à le diminuer, le maintenir ou l'augmenter. Les préoccupations de certains jeunes se traduisent donc en comportements concrets, c'est-à-dire que des conséquences sur la santé physique de ces jeunes viennent se superposer aux répercussions psychologiques liées à l'insatisfaction corporelle.

Le graphique ci-dessous montre que parmi les élèves insatisfaits de leur silhouette, 76 % entreprennent des actions concernant leur poids, soit en tentant de le maintenir, d'en perdre ou d'en gagner.

Répartition des élèves du secondaire insatisfaits et insatisfaites de leur silhouette selon les actions entreprises concernant le poids, Montréal, 2022-2023

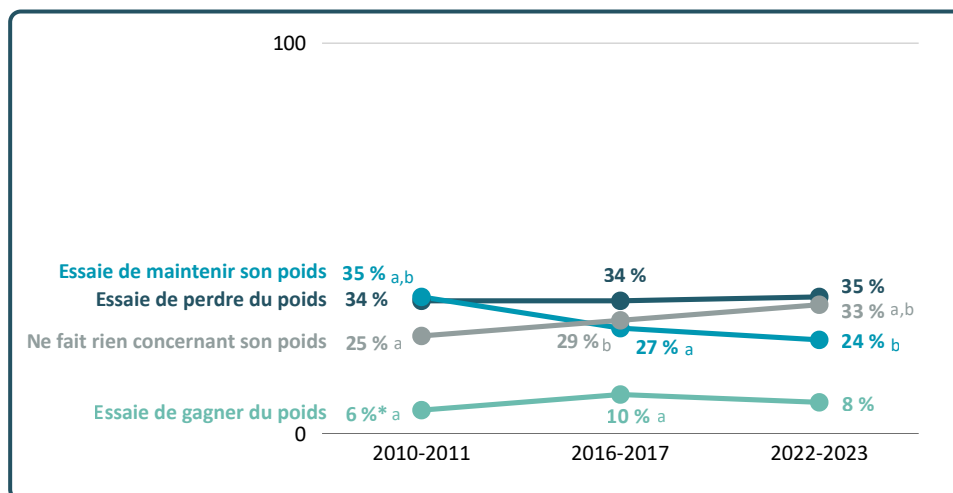


De façon un peu plus surprenante, on constate que les élèves satisfaits de leur silhouette sont nombreux à entreprendre des actions concernant leur poids (54 %), tel qu'illustré dans le graphique ci-dessous. Ces actions se concentrent surtout sur le maintien du poids. Ainsi, être satisfait de sa silhouette peut aussi être associé à des préoccupations qui se traduisent en actions sur le poids. Il est aussi possible que certains jeunes soient satisfaits de leur silhouette justement parce qu'ils contrôlent leur poids.

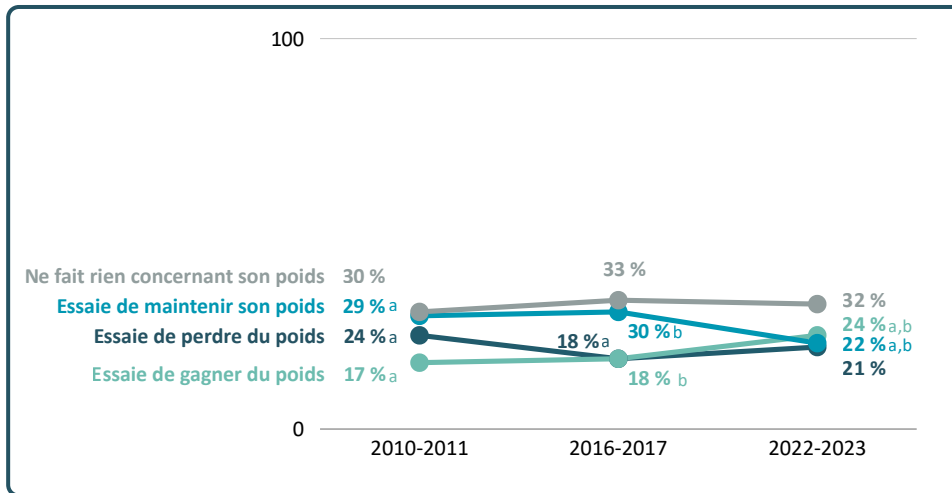


### Évolution des actions entreprises concernant le poids selon le genre

Proportion de filles+ selon les actions entreprises concernant le poids, Montréal, 2010 - 2011, 2016 - 2017 et 2022 - 2023



Proportion de garçons+ selon les actions entreprises concernant le poids,  
Montréal, 2010 - 2011, 2016 - 2017 et 2022 - 2023



La proportion de jeunes essayant de maintenir leur poids est plus faible pour le cycle 2022 - 2023 par rapport au cycle de 2010 - 2011, tant chez les filles que chez les garçons. La proportion de filles ne faisant rien concernant leur poids a augmenté par rapport aux deux cycles précédents de l'enquête, de sorte que le tiers des filles ne fait rien concernant leur poids en 2022 - 2023. Pour la même période, la proportion de garçons tentant d'augmenter leur poids a augmenté pour atteindre près du quart des garçons en 2022 - 2023. Il demeure tout de même un pourcentage élevé de filles (67 %) et de garçons (68 %) qui entreprennent des actions concernant leur poids en 2022 - 2023 à Montréal.





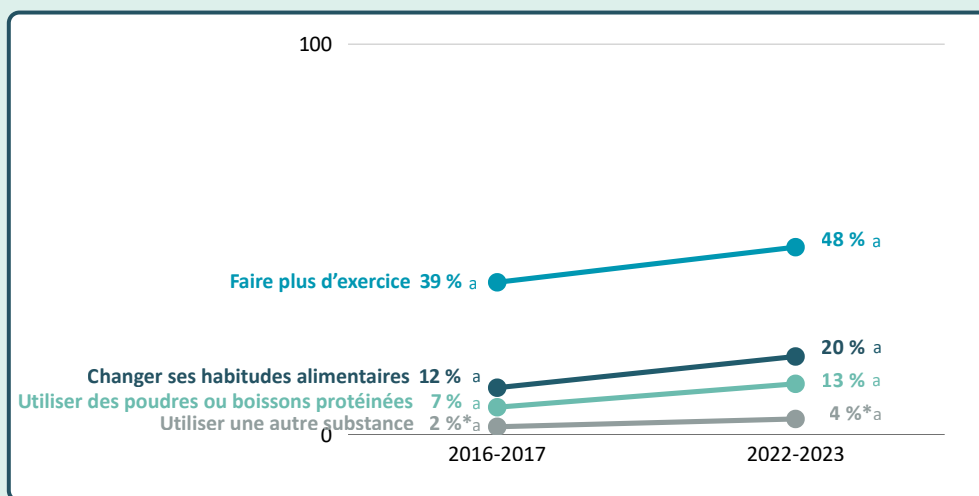
## Satisfaction corporelle et pratiques visant le gain de masse musculaire chez les garçons

Les données montrent une préoccupation grandissante en lien avec l'image corporelle chez les garçons. L'évolution des données dans le temps indique qu'une moins grande proportion d'entre eux sont satisfaits de leur silhouette en 2022 - 2023 qu'en 2010 - 2011. Ils sont aussi proportionnellement plus nombreux à essayer de gagner du poids en 2022 - 2023, comparativement aux deux cycles précédents de l'enquête. Selon les données de 2022 - 2023, ce sont 54 % des garçons qui ont souvent eu recours à au moins une méthode pour gagner de la masse musculaire au cours des six mois précédant l'enquête.

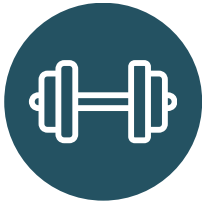
Les données révèlent une tendance à vouloir se rapprocher d'un stéréotype masculin à la musculature importante. Notons que ce phénomène n'est pas étranger à l'évolution de l'archétype masculin idéalisé. En effet, le modèle de corps masculin véhiculé dans les médias a augmenté en musculature depuis les 25 dernières années, allant jusqu'à influencer la taille des figurines pour les jeunes garçons (18).

Les stratégies de gain de masse musculaire se déclinent en plusieurs méthodes, principalement le fait de faire plus d'exercice, et leur usage est en augmentation depuis le dernier cycle de l'EQSJS.

Proportion de garçons+ ayant eu souvent recours à des méthodes pour augmenter la masse musculaire au cours des six derniers mois, Montréal, 2016-2017 et 2022-2023



Autrefois axées sur le genre féminin, les recherches sur la préoccupation excessive liée à l'apparence sont maintenant en développement pour le genre masculin, particulièrement en lien avec la prise de masse musculaire. Si la préoccupation par rapport à la prise de masse musculaire devient excessive, elle peut mener à un trouble de santé mentale nommé la dysmorphie musculaire (ou bigorexie), qui se manifeste généralement par une activité physique excessive, des comportements alimentaires spécifiques ou l'usage de substances visant la prise de masse musculaire (19) (20).



# Recours à des méthodes pour perdre du poids ou le contrôler

L'insatisfaction à l'égard de sa silhouette de même que les actions prises à l'égard du poids peuvent entraîner le recours à des méthodes potentiellement dangereuses pour perdre du poids ou le contrôler (21) (22).

## Définition

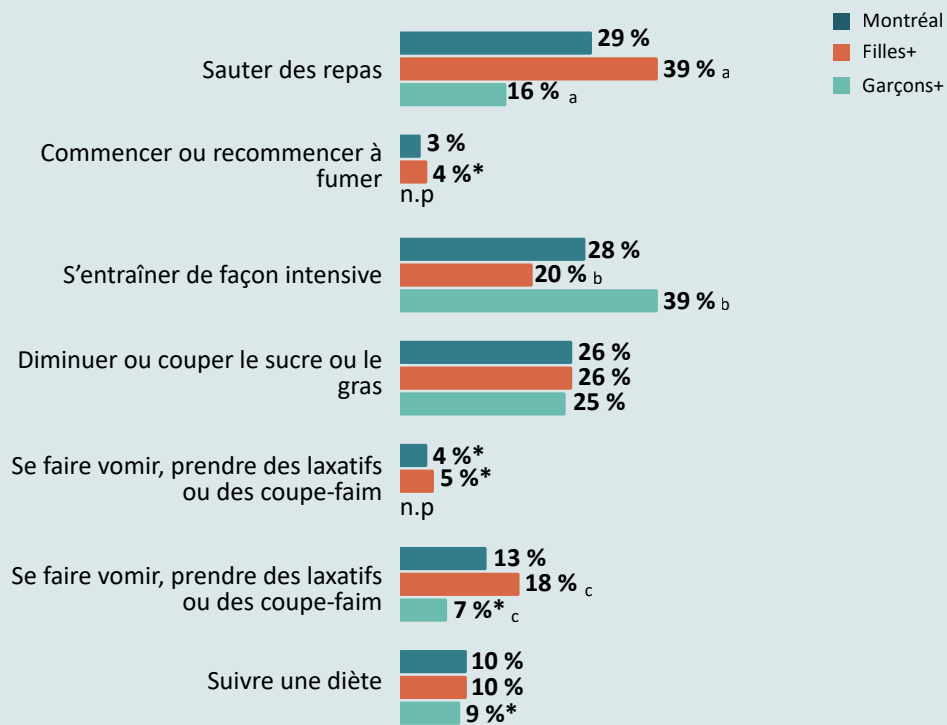
Le recours à différentes méthodes pour perdre du poids ou le contrôler au cours des six derniers mois a été mesuré chez les élèves qui tentaient de perdre du poids ou de le maintenir au moment de l'enquête. Parmi les méthodes utilisées pour perdre du poids ou le contrôler, six sont considérées comme potentiellement dangereuses pour la santé : suivre une diète, ne pas manger pendant toute une journée, se faire vomir, prendre des laxatifs ou des coupe-faim, s'entraîner de façon intense, commencer ou recommencer à fumer ou sauter des repas. Les choix de réponse pour la fréquence du recours à ces méthodes durant la période de référence sont : « souvent », « quelquefois », « rarement » ou « jamais ». Deux indicateurs ont été analysés : la fréquence du recours à chacune des méthodes et le recours à au moins une méthode potentiellement dangereuse pour la santé. Pour le premier indicateur, la catégorie « souvent » a été retenue pour l'analyse afin de répertorier les comportements répétés. Pour le second indicateur, les catégories « souvent » et « quelquefois » sont présentées.



## Le recours à différentes méthodes pour perdre du poids ou le contrôler selon le genre

Les méthodes utilisées par les adolescentes et les adolescents pour perdre ou contrôler leur poids sont multiples, et il est possible de constater que l'utilisation de certaines méthodes est plus ou moins présente selon le genre. En effet, l'entraînement intensif est plus utilisé par les garçons que par les filles, ce qui est cohérent avec le désir d'avoir une silhouette plus forte. Les filles semblent plus se tourner vers des pratiques alimentaires restrictives afin de contrôler ou perdre du poids, en lien avec la pression de la minceur. Il est important de noter que même à court terme, ce type de comportements peut être dangereux pour la santé physique (carence nutritionnelle, retard de croissance, aménorrhée, etc.) en plus d'accroître le risque de développer un trouble du comportement alimentaire (21).

**Proportion des élèves du secondaire qui ont souvent utilisé des méthodes pour perdre ou contrôler le poids au cours des six derniers mois parmi les élèves qui ont tenté de perdre du poids ou de le contrôler, selon le genre, Montréal, 2022 - 2023**

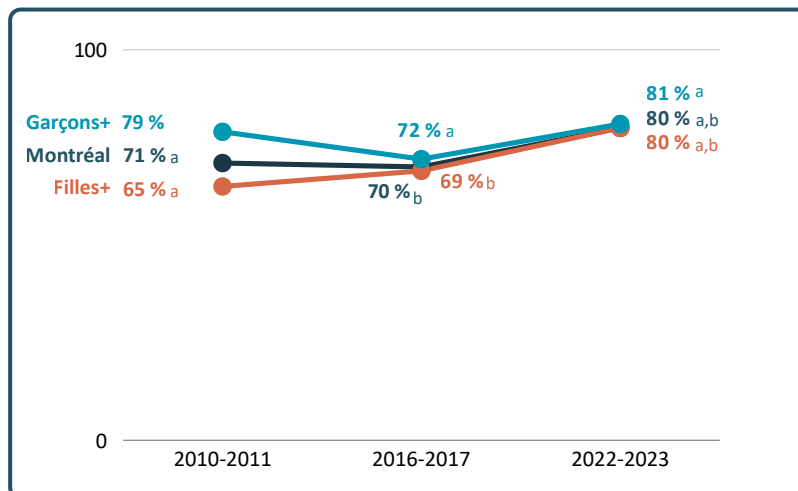


*n. p : coefficient de variation supérieur à 25 % : donnée non publiée*



**Évolution de la fréquence d'utilisation d'au moins une méthode potentiellement dangereuse selon le genre**

Proportion des élèves du secondaire ayant eu recours, souvent ou quelquefois, à au moins une méthode potentiellement dangereuse pour perdre ou contrôler le poids au cours des six derniers mois parmi les élèves qui ont tenté de perdre du poids ou de le contrôler, selon le genre, Montréal, 2010 - 2011, 2016 - 2017 et 2022 - 2023



Parmi les élèves qui tentent de contrôler ou de perdre du poids, la fréquence d'utilisation (souvent ou quelquefois) de méthodes potentiellement dangereuses montre une évolution inquiétante depuis 2016 - 2017. On note effectivement que les filles qui tentent de perdre ou de maintenir leur poids le font de plus en plus fréquemment par l'entremise de méthodes potentiellement dangereuses, passant de 69 % en 2016 - 2017 à 80 % en 2022 - 2023. La tendance chez les garçons est similaire, le pourcentage passant de 72 % à 81 %.

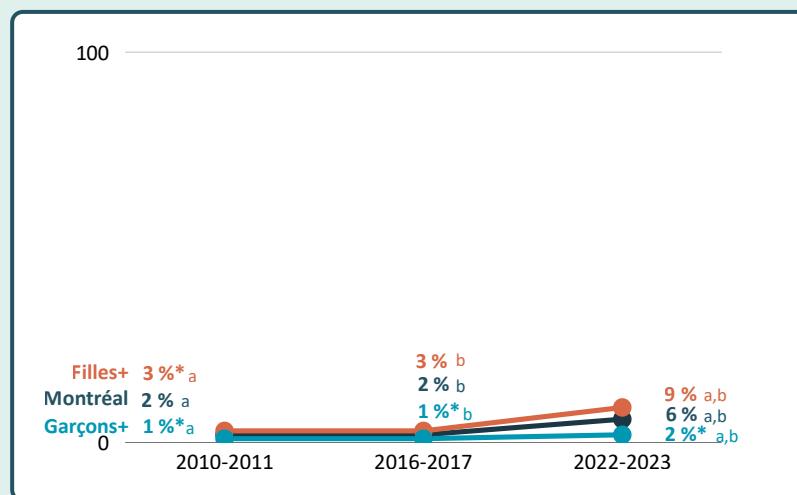
À cet égard, plusieurs équipes de recherche se sont intéressées à l'effet de la pandémie de COVID-19 sur la santé mentale des jeunes. Une étude suggère qu'en contexte de détresse accrue, comme lors de la pandémie, la pression des médias sociaux est internalisée et résulte en une insatisfaction corporelle qui mène à l'adoption de comportements alimentaires nocifs (8). D'autres facteurs associés à la pandémie, comme la hausse du temps d'écran, l'isolement et l'anxiété, peuvent aussi avoir comme effet d'augmenter l'insatisfaction corporelle (8).



## Les troubles des conduites alimentaires

L'EQSJS a mesuré la présence d'un trouble des conduites alimentaires par une question demandant à l'élève s'il ou elle présente un trouble des conduites alimentaires (ex.: anorexie, boulimie) confirmé par un professionnel de la santé (ex. : médecin, infirmière praticienne spécialisée).

Proportion des élèves du secondaire ayant rapporté un diagnostic de trouble des conduites alimentaires, Montréal, 2010-2011, 2016-2017, 2022-2023



La proportion de jeunes qui rapportent un trouble des conduites alimentaires diagnostiqué a augmenté entre 2016 - 2017 et 2022 - 2023, surtout chez les filles. Au Québec, lors de la pandémie, la prévalence des troubles du comportement alimentaire a augmenté, allant jusqu'à doubler chez les jeunes (19). Au Canada, les taux d'hospitalisation et de visites au service d'urgence pour des troubles de l'alimentation ont connu une hausse rapide dans les premières années de la pandémie. Ils ont par la suite diminué, mais demeurent plus élevés qu'avant la pandémie, particulièrement chez les filles de 10 à 17 ans (23).

# Conclusion

Le portrait de la situation actuelle et son évolution soulignent l'importance d'agir sur la question de l'image corporelle en santé publique. En effet, l'image corporelle est une composante centrale de la promotion de la santé physique et mentale (24). Intimement liée aux normes sociales, la promotion d'une image corporelle positive est une thématique complexe, qui nécessite des actions à plusieurs échelles, tant dans le quotidien des jeunes que dans les sphères publiques et au niveau systémique.

Selon la littérature, le début de l'adolescence serait le moment le plus pertinent pour agir sur la question de l'image corporelle, puisqu'il s'agit d'un moment critique de son développement et que l'insatisfaction corporelle n'est pas encore ancrée solidement, lorsqu'elle est présente (4). En ce sens, soutenir le déploiement d'interventions éducatives qui mobilisent les jeunes dans le développement d'une image corporelle positive en milieu scolaire est incontournable. Des thématiques comme l'intimidation et les préjugés liés à l'apparence, la diversité corporelle, les dangers associés au contrôle du poids et l'impact des réseaux sociaux sur l'image corporelle semblent prioritaires à aborder avec les jeunes. Puisqu'il est peu probable que les jeunes cessent d'utiliser les réseaux sociaux, et face au peu de régulations actuelles concernant ces plateformes, il est critique d'outiller les jeunes afin de réduire les répercussions négatives que celles-ci peuvent avoir (25). Par exemple, il est essentiel de développer la littératie numérique des jeunes, en favorisant notamment le développement d'un esprit critique face à la multitude de contenus en ligne en lien avec l'apparence, dont certains vont jusqu'à faire la promotion de comportements associés à des troubles des conduites alimentaires. Les interventions déployées devraient également être spécifiques et adaptées au genre étant donné la différence dans la manifestation de l'insatisfaction corporelle entre les garçons et les filles. D'autres interventions, qui abordent de façon indirecte le lien avec le corps, peuvent également favoriser le développement d'une image corporelle positive. Par exemple, la pratique d'activités physiques dès le jeune âge peut permettre de développer différentes facettes de l'estime de soi et d'apprécier différents aspects de son corps au-delà de l'apparence (20). De manière complémentaire, la participation à des activités artistiques et culturelles peut également soutenir le bien-être psychosocial et le développement de l'estime de soi, des facteurs reconnus comme favorisant un rapport plus positif au corps (26,27).

Outre les interventions développées pour les jeunes, les adultes significatifs dans l'entourage des jeunes devraient également être outillés pour prévenir ou intervenir dans des situations liées à l'image corporelle, notamment en lien avec la stigmatisation liée au poids. En plus d'être des intervenants et intervenantes clés, les personnes œuvrant auprès des jeunes sont encouragées à agir elles-mêmes comme modèles en matière d'image corporelle positive, de manière à influencer favorablement la norme sociale dans le milieu de vie des jeunes (28). Ceci implique, entre autres, pour les adultes, d'avoir une réflexion sur leurs propres biais en lien avec le poids et l'image corporelle, afin que ceux-ci ne teintent pas leurs interactions avec les jeunes. On vise ainsi à créer une culture de respect de la diversité corporelle, tant au niveau des messages véhiculés que des installations et du matériel qui répondent aux besoins des jeunes (ex. : dossards disponibles en plusieurs tailles dans les activités sportives). De plus, une attention particulière devrait être portée au contenu des cours d'éducation physique et à la santé, afin que les messages véhiculés soient axés sur le développement d'une relation positive avec le corps, l'alimentation et le sport (20).

Les jeunes n'évoluent pas en vase clos dans leur milieu, c'est-à-dire qu'ils intègrent aussi les normes qui sont véhiculées plus largement. Les standards de beauté auxquels les jeunes se comparent et les préjugés qu'ils entretiennent concernant le poids relèvent d'une norme sociale qui est portée par notre société actuelle. En ce sens, il est nécessaire de poursuivre la réflexion sur les contenus entourant l'image corporelle, le discours autour de l'industrie de la beauté et du contrôle du poids, ainsi que les interventions en marketing social qui peuvent favoriser une image corporelle positive.

À l'échelle de la santé publique, pour éviter de contribuer aux préjugés liés au poids, il est recommandé de revoir l'ancrage historique selon lequel la santé est systématiquement reliée au poids. Notamment, en faisant la promotion de l'approche inclusive des corps, laquelle reconnaît que les corps sont naturellement de formes et de tailles différentes, que la santé et le poids comprennent plusieurs dimensions et que chaque individu a droit au bien-être, peu importe son poids (11). Cette approche se décline en santé publique dans les activités de communication, de surveillance et dans les interventions. Par exemple, au niveau de la surveillance, il est judicieux de se questionner sur la pertinence de présenter des données en lien avec le poids, en sachant que celles-ci induisent généralement une recommandation de perte de poids, et que les approches axées sur la perte de poids se révèlent souvent inefficaces (11). À l'inverse, il serait plus intéressant de réfléchir à l'utilisation d'indicateurs qui documentent les saines habitudes de vie afin d'avoir un portrait de comportements favorables à la santé.

Enfin, plus de recherches sont nécessaires sur l'image corporelle et son évolution chez les adolescentes et adolescents. Par exemple, il serait pertinent de documenter l'efficacité des interventions actuelles, qui relèvent principalement de la sensibilisation. Aussi, mieux comprendre les facteurs d'influence de l'image corporelle permettrait d'agir de façon plus ciblée et pertinente. Par exemple, creuser l'influence des réseaux sociaux dans le développement de l'image corporelle permettrait d'offrir un meilleur encadrement des contenus disponibles aux jeunes pour un usage plus réfléchi de l'espace numérique.

*Note : Plusieurs ressources sont disponibles afin de développer chez les jeunes une image corporelle positive. Par exemple, l'organisme ÉQUILIBRE propose le programme Bien dans sa tête, bien dans sa peau et la Fondation Jeunes en tête propose également plusieurs outils.*

# Références

1. Bodega, P., de Cos-Gandoy, A., Fernández-Alvira, J. M., Fernández-Jiménez, R., Moreno, L. A., Santos-Beneit, G. Body image and dietary habits in adolescents: a systematic review. *Nutr Rev.* 11 déc 2023;82(1):104-127. doi:10.1093/nutrit/nuad044 PubMed PMID: 37155836; PubMed Central PMCID: PMC10711440.
2. Voelker, D. K., Reel, J. J., Greenleaf, C. Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolesc Health Med Ther.* 25 août 2015;6:149-58. doi:10.2147/AHMT.S68344 PubMed PMID: 26347007; PubMed Central PMCID: PMC4554432.
3. Équilibre. Notre approche [Internet]. 2026. Disponible sur: <https://equilibre.ca/notre-approche/>
4. Wang, S. B., Haynos, A. F., Wall, M. M., Chen, C., Eisenberg, M. E., Neumark-Sztainer, D. Fifteen-Year Prevalence, Trajectories, and Predictors of Body Dissatisfaction From Adolescence to Middle Adulthood. *Clin Psychol Sci J Assoc Psychol Sci.* 2019;7(6):1403-15. doi:10.1177/2167702619859331 PubMed PMID: 32864198; PubMed Central PMCID: PMC7451946.
5. Papageorgiou, A., Fisher, C., Cross, D. « Why don't I look like her? » How adolescent girls view social media and its connection to body image. *BMC Womens Health.* 27 juin 2022;22(1):261. doi:10.1186/s12905-022-01845-4 PubMed PMID: 35761231; PubMed Central PMCID: PMC9238066.
6. Rodgers, R. F., Laveway, K., Campos, P., de Carvalho, P. H. B. Body image as a global mental health concern. *Camb Prisms Glob Ment Health.* 27 févr. 2023;10:e9. doi:10.1017/gmh.2023.2 PubMed PMID: 36861019; PubMed Central PMCID: PMC9970735.
7. Merino, M., Tornero-Aguilera, J. F., Rubio-Zarapuz, A., Villanueva-Tobaldo, C. V., Martín-Rodríguez, A., Clemente-Suárez, V. J. Body Perceptions and Psychological Well-Being: A Review of the Impact of Social Media and Physical Measurements on Self-Esteem and Mental Health with a Focus on Body Image Satisfaction and Its Relationship with Cultural and Gender Factors. *Healthc Basel Switz.* 12 juill. 2024;12(14):1396. doi:10.3390/healthcare12141396 PubMed PMID: 39057539; PubMed Central PMCID: PMC11276240.
8. Rodrigue, C., Rodgers, R. F., Carbonneau, N., Bégin, C., Dion, J. COVID-19-Related distress, body image, and eating behaviors: a cross-sectional explanatory model. *BMC Psychol.* 2 mars 2024;12(1):117. doi:10.1186/s40359-024-01613-z PubMed PMID: 38431696; PubMed Central PMCID: PMC10908208.
9. Bornioli, A., Lewis-Smith, H., Slater, A., Bray, I. Body dissatisfaction predicts the onset of depression among adolescent females and males: a prospective study. *J Epidemiol Community Health.* 7 déc. 2020;jech-2019-213033. doi:10.1136/jech-2019-213033 PubMed PMID: 33288655.
10. Ledoux M, Mongeau M, Rivard M. Chapitre 14 : Poids et image corporelle, dans l'Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999. 2002. p. 311-4.
11. Direction régionale de santé publique de Montréal. La stigmatisation liée au poids : Prévenir la grossophobie pour des pratiques de santé publique inclusives [Internet]. 2025. Disponible sur: [https://santepublicquemontreal.ca/sites/drsp/files/media/document/DRSP\\_Pub\\_2025\\_03\\_03\\_StigmatisationLieeAuPoids.pdf](https://santepublicquemontreal.ca/sites/drsp/files/media/document/DRSP_Pub_2025_03_03_StigmatisationLieeAuPoids.pdf)
12. Collins, M. E. Body figure perceptions and preferences among preadolescent children. *Int J Eat Disord.* 1991;10(2):199-208. doi:10.1002/1098-108X(199103)10:2%3C199::AID-EAT2260100209%3E3.0.CO;2-D
13. Équilibre. La stigmatisation liée au poids et à l'apparence : une cible incontournable pour contrer l'intimidation et la cyberintimidation chez les jeunes [Internet]. 2024. Disponible sur: <https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/famille/publications-adm/intimidation/memoires/Memoire-Equilibre.pdf>
14. Rusek, W., Baran, J., Leszczak, J., Adamczyk, M., Baran, R., Weres, A., et al. Changes in Children's Body Composition and Posture during Puberty Growth. *Child Basel Switz.* 8 avr. 2021;8(4):288. doi:10.3390/children8040288 PubMed PMID: 33917775; PubMed Central PMCID: PMC8068155.
15. Aimé, A., Maïano, C. La stigmatisation et la discrimination par rapport au poids : reflet d'une phobie collective face à l'obésité? *Bulletin de santé publique.* 2014;38(1):3-4.
16. Gagnon-Girouard, M. P., Bélanger, É., Marquis, E., Desjardins, A. L'image corporelle, quand tout le monde s'en mêle : l'impact de la stigmatisation liée au poids [Internet]. 2019. Disponible sur: <https://www.ordrepsy.qc.ca/-/l-image-corporelle-quand-tout-le-monde-s-en-me-le-l-impact-de-la-stigmatisation-liee-au-poids>
17. Dane, A., Bhatia, K. The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. *PLOS Glob Public Health.* 2023;3(3):e0001091. doi:10.1371/journal.pgph.0001091 PubMed PMID: 36962983; PubMed Central PMCID: PMC10032524.
18. Chaba, L., Scoffier-Mériaux, S., Lentillon-Kaestner, V., d'Arripe-Longueville, F. Recherche de prise de masse musculaire et dysmorphie musculaire chez les bodybuilders : une revue de la littérature anglophone. *Staps.* 16 mars 2018;119(1):65-79. doi:10.3917/sta.119.0065
19. Gouvernement du Québec. Image corporelle [Internet]. 2025. Disponible sur: <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/enfance/developpement-des-enfants/consequences-stereotypes-developpement/image-corporelle>
20. Équilibre. Équilibre [Internet]. 2026 [cité 24 mars 2026]. Activité physique, sport et loisir | Équilibre: pour une image corporelle positive. Disponible sur: <https://equilibre.ca/intervenantes/activite-physique-sport-loisir/>
21. Harrison, M. E., Vander Morris, A., Ellie Vyver, Allison Rodrigues, Holly Agostino, Amy Robinson, et al. The dangers of dieting in adolescence [Internet]. 2025. Disponible sur: <https://cps.ca/en/documents/position/dieting-in-adolescence>
22. Fortes, L. de S., Almeida, S. de S., Cipriani, F. M., Ferreira, M. E. C. Inappropriate eating behavior: a longitudinal study with female adolescents. *Rev Paul Pediatr.* 2014;32(1):85-91. doi:10.1590/S0103-05822014000100014 PubMed PMID: 24676195; PubMed Central PMCID: PMC4182991.
23. Institut canadien d'information sur la santé. Santé mentale des enfants et des jeunes [Internet]. 2025 [cité 2 avr. 2026]. Disponible sur: <https://www.cih.ca/fr/sante-mentale-des-enfants-et-des-jeunes>

24. Yager, Z. Something, everything, and anything more than nothing: stories of school-based prevention of body image concerns and eating disorders in young people. *Eat Disord.* 1 nov 2024;32(6):727-45. doi:10.1080/10640266.2024.2364523 PubMed PMID: 38910350.
25. Mazzeo, S. E., Weinstock, M., Vashro, T. N., Henning, T., Derrigo, K. Mitigating Harms of Social Media for Adolescent Body Image and Eating Disorders: A Review. *Psychol Res Behav Manag.* 4 juill. 2024;17:2587-601. doi:10.2147/PRBM.S410600 PubMed PMID: 38978847.
26. Davies, C., Knuihan, M., Rosenberg, M. The art of being mentally healthy: a study to quantify the relationship between recreational arts engagement and mental well-being in the general population. *BMC Public Health.* 5 janv. 2016;16:15. doi:10.1186/s12889-015-2672-7 PubMed PMID: 26733272; PubMed Central PMCID: PMC4702355.
27. Fancourt, D., Finn, S. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review [Internet]. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2019 [cité 2 avr. 2026]. (WHO Health Evidence Network Synthesis Reports). Disponible sur: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553773/> PubMed PMID: 32091683.
28. Perreault, G., Rheault, G. L'image corporelle chez les jeunes du secondaire en Estrie [Internet]. 2025. Rapport no.: 90. Disponible sur: [https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/Publications/Sante-publique/Bulletin-vision/2025/VSP\\_no90\\_ImageCorpo.pdf](https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/Publications/Sante-publique/Bulletin-vision/2025/VSP_no90_ImageCorpo.pdf)

**Satisfaction à l'égard de la silhouette et comportements de contrôle du poids chez les jeunes de Montréal : des tendances à surveiller** est une réalisation des services Développement des jeunes et Surveillance de la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal sous la coordination de Marylène Goudreault, Judith Archambault et Maxime Roy.

1560 Sherbrooke Est  
Pavillon JA DeSève  
Montréal (Québec) H2L 4M1

<https://santepubliquemontreal.ca>

**Rédaction :**

Mireille Morin  
Isabelle Denoncourt

**Avec la collaboration de :**

Marie-Jeanne Pinault, stagiaire en  
nutrition

**Traitement et analyse des données :**

Dorra Ghorbal

**Validation des données :**

Justine Carré

**Chargées de projet – Groupe de travail**

**surveillance EQSJS :**

Marie-Pierre Markon  
Vicky Springmann

**Graphisme :**

Audrey Lozier-Sergerie

**Révision linguistique :**

Ana Caraus

Les auteures tiennent à remercier les collaboratrices et collaborateurs, pour leur relecture lors de la réalisation de ce document.

- Andréanne Poutré, Dt.P., cheffe de projets pour l'organisme ÉquiLibre
- Hendrik Pineda, M.Sc., chargé de dossiers, Association pour la santé publique du Québec
- Émilie Duplessis-Brochu (DRSP)
- Isabelle Despard (DRSP)
- Anne-Marie Brunet (DRSP)

Cette production s'inscrit dans la démarche montréalaise de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) coordonnée par la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (DRSP-CCSMTL) et Réseau réussite Montréal (RRM).

Ce document est disponible en ligne à la section documentation du site Web : <https://santepubliquemontreal.ca>

© Gouvernement du Québec, 2026

ISBN: 978-2-555-03804-2 (En ligne)

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2026

Bibliothèque et Archives Canada, 2026