

# IMAGE CORPORELLE, ALIMENTATION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE : PORTRAIT DES PRÉOCCUPATIONS DES QUÉBÉCOIS.ES 2025

Résultats d'un sondage mené par Léger pour le compte d'Équilibre  
auprès de 1 811 Québécois.es âgé.e.s de 14 ans et plus.

## Une pression omniprésente de modifier son apparence

De façon consciente ou non, nous sommes influencé.e.s par les standards irréalistes de beauté véhiculés dans la société, ce qui peut engendrer une pression de s'y conformer.

**56 %** des répondant.e.s souhaitent maigrir, peu importe leur poids.

**59 %**<sup>1</sup>

ressentent de la pression en lien avec leur apparence physique (changer son apparence, avoir un corps « parfait », perdre du poids, avoir un corps athlétique, être musclé.e).



**53 %**<sup>4</sup>

sont inquiet.ète.s d'être ou de devenir gros.se.s.



**47 %**<sup>4</sup>

sont obsédé.e.s par le contrôle de leur poids ou de leur apparence.

## Des motivations influencées par des croyances issues de la culture des diètes

L'industrie entretient le mythe que l'insatisfaction corporelle est une bonne motivation pour améliorer ses habitudes de vie. La science démontre toutefois qu'elle y fait obstacle et que les nouvelles habitudes risquent d'être abandonnées si la perte de poids est la seule mesure du succès.

**40 %** considèrent que l'industrie de l'amaigrissement et du *fitness* influence leurs croyances, attitudes et comportements.

**46 %**<sup>2</sup>

croient que le désir de vouloir transformer son corps est une source de motivation efficace pour faire plus d'activité physique de manière durable.



**46 %**<sup>2</sup>

sont d'avis qu'on peut « sculpter » son corps comme on le souhaite avec les bons exercices.



**20 %**<sup>3</sup>

ont essayé de suivre des règles précises concernant leur alimentation dans le but d'influencer leur poids ou leur apparence.

# Des actions potentiellement risquées pour modifier le poids et l'apparence

La peur collective de prendre du poids et les comportements malsains de contrôle du poids qui en découlent peuvent nuire à la relation avec le corps, l'alimentation et la pratique d'activité physique.

**73 %** ont fait quelque chose au cours de la dernière année pour contrôler ou modifier leur poids.

**25 %**<sup>3</sup>  
ont intentionnellement essayé de limiter la quantité de nourriture qu'il.elle.s mangent.



**24 %**<sup>3</sup>  
ont fait de l'activité physique de façon intensive.



**20 %**<sup>3</sup>  
ont essayé d'exclure de leur alimentation des aliments qu'il.elle.s aimaient.

## Des préoccupations aux conséquences bien réelles

Loin d'être banale, la préoccupation à l'égard du poids et de l'apparence engendre souvent une charge mentale importante qui peut avoir des impacts négatifs sur la santé physique et mentale. Celle-ci prend souvent trop de place et nous empêche de nous épanouir dans plusieurs sphères de notre vie.

**32 %**<sup>5</sup> affirment que leur apparence influence négativement leur estime personnelle.

**52 %**<sup>4</sup>  
sont angoissé.e.s ou stressé.e.s en raison de leur poids ou de leur apparence.



**26 %**<sup>2</sup>  
ne se sentent pas capables de sortir en public si leur apparence n'est pas soignée.



**18 %**<sup>2</sup>  
aimeraient avoir recours à la chirurgie esthétique pour modifier certains aspects de leur corps.

### Légende :

<sup>1</sup>Total pour « Toujours », « Souvent » et « Parfois ».

<sup>2</sup>Total pour « Fortement en accord » et « En accord ».

<sup>3</sup>Total pour « Toujours » et « Souvent ».

<sup>4</sup>Total pour « Souvent » et « Parfois ».

<sup>5</sup>Total pour « Très négativement » et « Négativement ».

Ces résultats montrent à quel point le poids et l'apparence occupent une place importante dans les préoccupations et les comportements des Québécois.es.

**Les normes irréalistes de beauté, la culture des diètes et les préjugés à l'égard du poids entretiennent cette pression et affectent la santé physique et mentale de tout le monde, peu importe leur poids.**

**Il est possible de se libérer graduellement de cette pression en :**

- ♥ Remettant en question les standards irréalistes de beauté;
- ♥ Apprenant à manger et à bouger pour le bien-être et le plaisir;
- ♥ Valorisant le corps pour tout ce qu'il permet d'accomplir;
- ♥ Reconnaisant que la valeur d'une personne va bien au-delà de son apparence physique.

ÉquiLibre propose à la population et aux intervenant.e.s des outils pour favoriser le développement d'une relation positive avec le corps, l'alimentation et l'activité physique.



[equilibre.ca](http://equilibre.ca)



[@groupeequilibre](https://www.instagram.com/groupeequilibre)



[@groupeEquiLibre](https://www.facebook.com/groupeEquiLibre)



[@ÉquiLibre](https://www.linkedin.com/company/ÉquiLibre)



équilibré 