

Mémoire déposé dans le cadre de la consultation pour la
Politique québécoise de la jeunesse – plan d’action 2015-2020

**Une mobilisation collective pour la prévention des problèmes
liés au poids et à l’image corporelle chez les jeunes**

Produit par

équilibre
image corporelle • santé • poids

Adressé au Secrétariat à la jeunesse du
ministère du Conseil exécutif du Québec

Novembre 2013

Le présent document constitue une prise de position de l'organisme ÉquiLibre quant à l'importance d'intervenir sur la question du poids et de l'image corporelle auprès des jeunes et, par conséquent, à la pertinence d'inclure des mesures en lien avec ces enjeux en santé, en éducation et en citoyenneté pour orienter le plan d'action 2015-2020 de la Politique québécoise de la jeunesse.

Rédaction :

Anouck Senécal, Dt.P., chef de campagne, ÉquiLibre
Cynthia Chaput, stagiaire en nutrition (automne 2013), ÉquiLibre

Révision :

Marilyn Manceau, Dt.P., M.Sc., coordonnatrice de projets, ÉquiLibre
Fannie Dagenais, Dt.P., M.Sc., directrice générale, ÉquiLibre

Référence suggérée :

Senécal A., Chaput C., Manceau M. et al. *Une mobilisation collective pour la prévention des problèmes liés au poids et à l'image corporelle chez les jeunes*. Mémoire déposé dans le cadre de la consultation pour la Politique québécoise de la jeunesse - plan d'action 2015-2020, ÉquiLibre, 2013.

Table des matières

Faits saillants et statistiques	2
1. Les problèmes de poids et d’image corporelle chez les jeunes	3
2. Effets sur la santé, l’éducation et le bien-être des jeunes	3
2.1 Image corporelle et saines habitudes de vie	3
2.2 Image corporelle, estime de soi et réussite scolaire	4
2.3 Image corporelle et intimidation	4
3. Intervenir sur différents plans	5
3.1 Intervenir auprès des jeunes	6
3.2 Intervenir sur l’entourage : parents et intervenants	6
3.3 Intervenir sur l’environnement socioculturel	7
4. Concerner les différents acteurs de changement	7
Conclusion	9
Annexe 1 : Initiatives de l’organisme ÉquiLibre ciblant les jeunes	10
Références	14



Faits saillants et statistiques

- ✚ Bien que la majorité des jeunes Québécois du secondaire présente un poids normal ou inférieur à la normale, on estime qu'environ 50 % d'entre eux **sont insatisfaits de leur apparence corporelle**. Les filles désirent une silhouette plus mince alors que les garçons, eux, désirent une silhouette plus forte¹.
- ✚ La vaste majorité des élèves du secondaire (71 %) déclare faire « quelque chose » à l'égard de leur poids, que ce soit d'essayer de le contrôler (34 %), d'en perdre (25 %) ou d'en gagner (12 %). En outre, 66 % des jeunes qui tentent de perdre ou de contrôler leur poids ont eu recours, au cours des six derniers mois, à une **méthode présentant un potentiel de dangerosité pour la santé** (p. ex., suivre un régime, jeûner, se faire vomir, sauter des repas, s'entraîner de façon excessive)².
- ✚ Toujours au Québec, 46 % des garçons de 13 ans et 41 % de ceux qui ont 16 ans prennent des **suppléments alimentaires pour augmenter leur poids**².
- ✚ Certaines jeunes filles font usage du tabac pour contrôler leur poids. De 8 à 10 % d'entre elles affirment avoir commencé ou recommencé à **fumer dans le but de maigrir** ou de contrôler leur poids³.
- ✚ L'insatisfaction corporelle et le désir d'être plus mince sont liés à une **baisse de l'estime de soi**⁴ et à des **symptômes dépressifs**⁵ chez les adolescents, en plus de faire obstacle à leur réussite éducative et à leur plein développement⁶.
- ✚ Selon une récente étude, près de 33 % des femmes universitaires seraient **prêtes à mourir plus jeunes en échange d'un corps idéal** semblable à celui des actrices populaires⁷.
- ✚ Soixante-deux pour cent (62 %) des Québécoises ressentent une **pression sociale pour être mince**⁸.
- ✚ Aux États-Unis, 25 % des jeunes femmes entre 18 et 34 ans **préfèreraient gagner le concours America's Next Top Model plutôt qu'un prix Nobel**⁹.



1. Les problèmes de poids et d'image corporelle chez les jeunes

Les exigences et les normes de la société actuelle nous conduisent à adopter un mode de vie de plus en plus sédentaire de même qu'à utiliser la restauration rapide et à consommer des aliments préparés souvent riches en gras et en sucre; voilà des éléments qui peuvent favoriser le gain de poids. Parallèlement, cette même société valorise des modèles corporels de minceur féminine et de supermusculature masculine qui ne correspondent pas à la réalité physiologique du corps humain. Résultat : nous n'avons jamais autant parlé d'obésité et, en même temps, nous n'avons jamais été aussi soucieux de notre poids.

Au Québec, on estime que 25 % des jeunes de 12 à 17 ans sont aux prises avec un problème d'embonpoint ou d'obésité¹⁰. S'il faut accorder de l'importance au problème de surpoids qui ne cesse de s'étendre, il faut également porter une attention particulière à un autre phénomène tout aussi inquiétant : la préoccupation excessive à l'égard du poids.

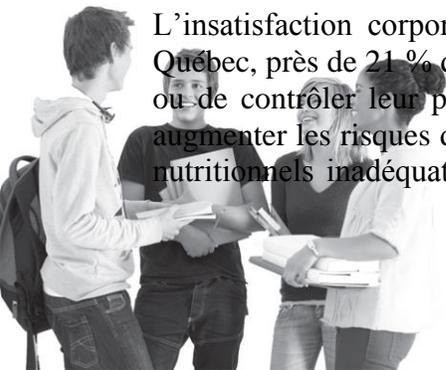
En effet, bien que la majorité des jeunes du secondaire présente un poids normal ou inférieur à la normale, on estime qu'environ 50 % d'entre eux sont insatisfaits de leur image corporelle¹. En effet, la vaste majorité des élèves du secondaire (71 %) déclare faire « quelque chose » à l'égard de son poids, que ce soit d'essayer de le contrôler (34 %), d'en perdre (25 %) ou d'en gagner (12 %)². Cette insatisfaction pousse les jeunes, avec ou sans surplus de poids, à adopter des comportements qui mettent leur santé à risque, aussi bien sur le plan physique que psychologique^{11,12}.

2. Effets sur la santé, l'éducation et le bien-être des jeunes

2.1 Image corporelle et saines habitudes de vie

La préoccupation excessive à l'égard du poids ne mène pas à l'adoption de saines habitudes de vie, bien au contraire; elle y fait obstacle. En effet, plusieurs auteurs associent l'insatisfaction corporelle chez les jeunes à l'adoption de comportements alimentaires malsains ainsi qu'aux désordres alimentaires^{13,14}. Soixante-six pour cent (66 %) des jeunes qui tentent de perdre ou de contrôler leur poids ont eu recours, au cours des six mois précédant l'enquête, à une méthode présentant un potentiel de dangerosité pour la santé (p. ex., suivre un régime, jeûner, se faire vomir, sauter des repas, etc.)². La restriction alimentaire et le cycle des diètes à répétition peuvent occasionner d'importantes carences en énergie, en vitamines et en minéraux. Cela peut perturber leur croissance et retarder leur puberté¹⁵. Des études établissent également que les jeunes qui suivent des régimes ou utilisent d'autres méthodes de contrôle du poids sont considérablement plus susceptibles d'avoir un surplus de poids en vieillissant comparativement à ceux qui n'ont pas restreint leur alimentation dans le but de maigrir¹⁶.

L'insatisfaction corporelle peut aussi mener à la pratique excessive d'activité physique. Au Québec, près de 21 % des adolescents disent s'entraîner de façon intensive dans le but de maigrir ou de contrôler leur poids¹. Or, s'entraîner à outrance en espérant changer sa silhouette peut augmenter les risques de blessures chez les jeunes. Cela peut également occasionner des apports nutritionnels inadéquats si l'alimentation n'est pas adaptée en conséquence. Par ailleurs, si ce



problème peut mener à un excès d'activité physique, elle peut également conduire à son abandon. En effet, plusieurs jeunes fondent leur motivation sur des éléments esthétiques, d'où le risque d'interruption de la pratique en l'absence de changements rapides ou jugés suffisants de la silhouette ou du poids¹⁷. Pour ces jeunes, s'alimenter et faire du sport peuvent être perçus comme des activités dénuées de plaisir, contraignantes, désagréables, qui servent uniquement à contrôler leur poids.

Par conséquent, pour inciter les jeunes à manger sainement et à adopter un mode de vie actif, il est essentiel de cibler les problèmes d'image corporelle puisqu'ils peuvent faire obstacle à l'adoption de saines habitudes de vie.

2.2 Image corporelle, estime de soi et réussite scolaire

L'insatisfaction corporelle et la préoccupation excessive à l'égard du poids peuvent aussi avoir des répercussions sur la santé mentale des jeunes. Elles peuvent être liées à une baisse de l'estime de soi, à un début de dépression ou à d'autres difficultés d'ordre psychologique¹². Chez l'adolescent, l'insatisfaction corporelle pourrait également nuire indirectement à la réussite éducative, par son effet sur l'estime de soi. À ce jour, très peu d'études ont toutefois documenté cette relation. L'association entre l'estime de soi et la réussite scolaire est quant à elle solidement établie⁶. En effet, une faible estime de soi a un effet néfaste sur les performances scolaires. Comme les jeunes qui sont insatisfaits de leur corps ont généralement une moins bonne estime d'eux-mêmes, tout porte à croire que la préoccupation excessive à l'égard du poids pourrait être un obstacle à la réussite éducative des jeunes et à leur plein développement⁴. Une étude effectuée à Gatineau établit que, « peu importe son IMC [indice de masse corporelle], lorsqu'un enfant de 8 à 12 ans juge son corps incorrect, c'est-à-dire trop mince ou trop gros, il risque de voir son rendement scolaire modifié à la baisse aussi bien en français, en mathématiques ou en sciences¹⁸ ». Rappelons qu'une faible réussite scolaire est liée à une faible persévérance scolaire qui, elle, est reconnue pour être l'un des plus forts facteurs de décrochage¹⁹.

Par conséquent, l'intervention auprès des jeunes et de leur entourage dans le but de promouvoir une image corporelle saine contribue à rehausser leur estime personnelle et peut ainsi favoriser une meilleure réussite éducative et une plus grande persévérance scolaire.

2.3 Image corporelle et intimidation

L'intimidation est un autre phénomène important qui est souvent lié à l'image corporelle. Dans notre société, les préjugés à l'égard du poids sont bien présents. On pourrait s'attendre à ce qu'ils aient diminué dans les dernières années, compte tenu de l'augmentation importante de l'obésité, et donc du nombre de personnes en surpoids. Bien au contraire, les préjugés à l'endroit des personnes rondes auraient augmenté de 66 % depuis la dernière décennie²⁰. Chez les jeunes, des moqueries sur le poids ou l'apparence peuvent dégénérer et devenir des actes d'intimidation.



Selon une récente étude menée auprès de jeunes du Saguenay–Lac-Saint-Jean, 38 % des filles ont reçu des commentaires négatifs sur leur poids de la part de leur fratrie, de leurs amis ou de leurs parents²¹. Plusieurs études ont établi que cette discrimination exercée sur les jeunes pouvait expliquer le lien observé entre le poids et des niveaux de performance scolaire plus faibles^{22,23,24}.

Dans le but de réduire les préjugés sur le poids et de diminuer les actes d'intimidation en lien avec l'apparence, il importe d'aider les jeunes à s'ouvrir à la différence et à apprécier la diversité corporelle. Dans ce contexte, les jeunes pourront davantage accepter le corps qu'ils ont et apprendre à reconnaître que la valeur d'une personne va bien au-delà de son poids.

3. Intervenir sur différents plans

Pour prévenir la préoccupation excessive à l'égard du poids, des interventions cohérentes doivent considérer simultanément les jeunes et leurs environnements, tel que suggéré par l'approche écologique²⁵. Dans cette optique, il importe d'adopter une perspective environnementale globale et d'intervenir sur toutes les sphères, par exemple sur le jeune lui-même pour développer ses compétences, mais aussi sur les divers environnements (parents, intervenants jeunesse, industries de la mode, des médias et de la publicité) pour influencer les normes sociales de beauté (figure 1).

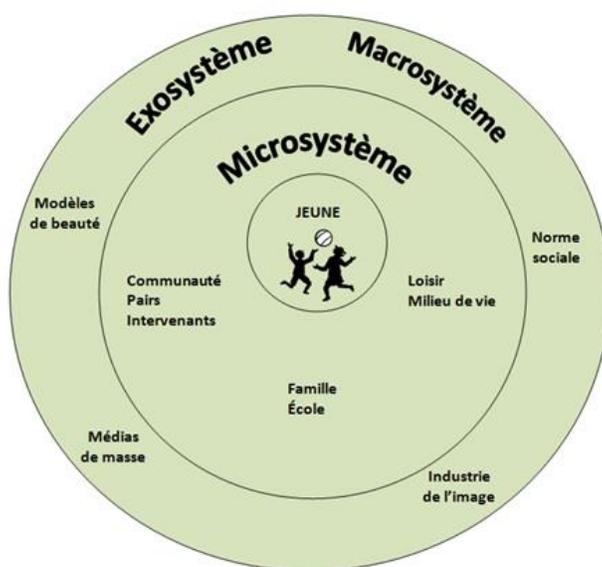


Figure 1 : Modèle d'intervention adapté de l'approche écologique



3.1 Intervenir auprès des jeunes

Les adolescents évoluent dans un quotidien de plus en plus imprégné des médias et des mouvements sociaux. Ils sont exposés à un nombre imposant de messages liés au poids et à la silhouette, cumulant les commentaires provenant des pairs, de la famille, des enseignants, des entraîneurs sportifs ainsi que des messages véhiculés dans les magazines, que ce soit par les vedettes, le cinéma, la télévision et Internet. Il n'est donc pas étonnant que tant d'adolescents soient préoccupés par leur poids. L'image corporelle se crée et se construit au gré des interactions et des expériences vécues, positives ou négatives. Elle évolue aussi avec les normes socioculturelles.

Il importe donc d'agir auprès des jeunes sur des facteurs de protection individuels aux problèmes de poids et d'image corporelle, en menant les jeunes à mieux connaître leur corps, ses besoins et ses transformations, à développer des habiletés de résistance aux pressions extérieures et à diversifier leur représentation de la beauté²⁶.

Par ailleurs, les jeunes doivent être engagés activement dans le changement des normes socioculturelles pour qu'ils deviennent des agents de changement. Il est d'ailleurs reconnu que la participation active des jeunes rehausse les facteurs de protection pour l'ensemble des jeunes de la collectivité en plus d'avoir une incidence individuelle sur chacun. En effet, par l'action, les jeunes sentent qu'ils ont une influence sur leur destinée, et ils acquièrent des compétences sociales et affectives pour favoriser le bien-être, ce qui d'emblée réduit le potentiel de comportements à risque²⁷.

3.2 Intervenir sur l'entourage : parents et intervenants

Les études rapportent que la pression sociale constitue un déterminant fondamental de l'insatisfaction corporelle chez les jeunes²⁸. Elle peut provenir de moqueries et de commentaires sur le poids, aussi bien que d'une norme irréaliste de beauté ou de la peur de l'exclusion. D'un côté, les parents peuvent exercer une pression sur les jeunes par leurs commentaires sur le poids (le leur et celui du jeune), particulièrement lorsqu'ils sont eux-mêmes préoccupés par leur propre poids. Ces attitudes peuvent encourager les régimes à répétition et même alimenter des préjugés entourant le poids. Les personnes qui encadrent les activités sportives des jeunes peuvent également dans certains cas avoir une influence néfaste sur l'image de soi si elles sont trop exigeantes envers les jeunes, si elles ne relèvent que leurs erreurs sans souligner leurs bons coups ou si elles entretiennent elles-mêmes des préjugés sur le poids¹⁷. À l'inverse, les parents et les adultes qui entourent les jeunes peuvent également jouer le rôle de modèle en transmettant aux jeunes des valeurs, des attitudes et des comportements qui contribuent au développement d'une image corporelle positive. Bref, les parents et les adultes entourant le jeune constituent également des acteurs-clés exerçant une influence sur leur satisfaction corporelle. Il est donc essentiel de les cibler dans le but de prévenir la préoccupation excessive à l'égard du poids chez les jeunes.



3.3 Intervenir sur l'environnement socioculturel

Afin de favoriser le développement d'une image corporelle positive, il importe également d'agir sur l'environnement dans lequel les jeunes évoluent. En effet, le changement des normes socioculturelles actuelles en ce qui a trait à la course à la minceur, aux modèles de beauté et aux préjugés envers l'obésité doit également être amorcé.

Les normes sociales actuelles prônées par l'industrie de la mode, de la publicité et des médias consacrent la beauté unique, le culte du corps et l'obsession de la minceur. Ces normes sont reconnues pour jouer un rôle important dans le développement d'une image corporelle positive ou négative²⁹.

Les acteurs de l'industrie de l'image (mode, médias et publicité) doivent donc être sensibilisés à leur rôle d'influence et à leur responsabilité sociale envers les jeunes qui s'identifient aux images projetées par cette industrie. Ils doivent également contribuer au rayonnement des bons coups de leur industrie, les conduisant ainsi à promouvoir les avantages de modifier leurs pratiques et de participer à l'évolution de l'environnement socioculturel.

Par conséquent, il est nécessaire d'atteindre plusieurs cibles d'intervention par différents moyens afin d'avoir une incidence considérable auprès des jeunes quant aux problèmes d'image corporelle. Cela justifie une action concertée entre plusieurs paliers d'intervention qui débute par une considération du problème dans la Politique québécoise de la jeunesse.

4. Concerter les différents acteurs de changement

Les normes sociales se transforment à la fois par la prise de conscience individuelle et par l'action d'acteurs-clés qui font la promotion et la réglementation des comportements sains³⁰. La concertation de tous les acteurs est nécessaire afin que les problèmes de poids et d'image corporelle chez les jeunes deviennent une priorité en santé et en éducation, pour ainsi faire bouger les choses. Cette mobilisation doit débiter par un appui des plus hauts paliers gouvernementaux qui décideront d'en faire une priorité dans leur plan d'action stratégique.

Plusieurs instances ont compris l'importance d'intervenir et de soutenir les initiatives sur les questions du poids et de l'image corporelle en incluant des mesures dans leur plan d'action, notamment :

- ✦ le Secrétariat à la condition féminine du ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale du Québec dans son *Plan d'action pour la mise en œuvre 2010-2013 de la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée* (orientation 1 – Pour des jeunes sensibilisés, informés et engagés sur la question de l'image corporelle; et orientation 2 – Pour un engagement concret de l'industrie);
- ✦ le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec dans son *Plan d'action gouvernemental pour la promotion des saines habitudes de vie et la prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012* (axe 3 – Promouvoir des normes sociales favorables);



- ✿ le Secrétariat à la jeunesse du ministère du Conseil exécutif du Québec dans sa Politique québécoise de la jeunesse actuelle, soit la *Stratégie d'action jeunesse – Enrichir le Québec de sa relève 2009-2014* (Défi de la santé – Inciter à manger sainement et à adopter un mode de vie actif et Défi de la diversité – Promouvoir l'égalité des chances).

Certains organismes en prévention et promotion de la santé traitent déjà des problèmes liés au poids et à l'image corporelle par l'entremise de programmes ou de campagnes de sensibilisation ou d'intervention. Par exemple, l'organisme ÉquiLibre met en œuvre depuis près de 20 ans des initiatives (voir l'annexe 1 pour plus de détails) visant à promouvoir une image corporelle positive et de saines habitudes de vie chez les jeunes.

- ✿ **Programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau*** : Ce programme cible à la fois les jeunes du secondaire et les adultes de l'école et de la collectivité. Il vise à promouvoir une image corporelle positive et de saines habitudes de vie chez les jeunes. Il est actuellement accessible dans plus de **560 écoles secondaires et organismes jeunesse** partout au Québec.
- ✿ **Campagne *Derrière le miroir*** : Cette campagne annuelle invite les jeunes à remettre en question le modèle unique de beauté et à participer au changement des normes sociales en ce qui a trait aux modèles de beauté, au culte du corps et aux préjugés entourant l'obésité, entre autres par l'entremise du **Prix IMAGE/in** et du **Défilez sans cliché**. Elle atteint **plus de 40 000 jeunes et 2 500 intervenants jeunesse** par année.
- ✿ **Mouvement *Nxrmal*** : Ce mouvement, mené par et pour les jeunes, leur permet de devenir porteur du message de la diversité corporelle auprès de leurs pairs et ainsi de provoquer un changement des normes sociales. Le mouvement mobilise à ce jour **plus de 2 000 jeunes** au Québec.
- ✿ **Le Prix *IMAGE/in* pour sensibiliser l'industrie de l'image** : Ce prix est décerné par les jeunes aux entreprises québécoises du domaine de la mode, des médias et de la publicité en faveur de la diversité corporelle. Ce prix vise à faire prendre conscience aux acteurs de l'industrie de l'image qu'ils ont une responsabilité sociale quant à la présentation d'images de corps sains et diversifiés. **Plus de 2 400 acteurs ont été sensibilisés** à ce jour.
- ✿ **Formation *Intervenir sur le poids et l'image corporelle à l'adolescence (IPICA)*** : Cette formation est offerte aux intervenants des réseaux scolaire, communautaire, municipal, du loisir et de la santé. Depuis 2011, elle a permis de **former 930 intervenants jeunesse** partout au Québec.



Conclusion

Le Secrétariat à la jeunesse du ministère du Conseil exécutif du Québec accorde, dans sa *Stratégie d'action jeunesse – Enrichir le Québec de sa relève 2009-2014*, une importance à l'acquisition de saines habitudes de vie chez les jeunes et au développement d'une image corporelle positive. Encore aujourd'hui, l'insatisfaction corporelle demeure un problème de taille qui touche des milliers de jeunes Québécois, filles comme garçons. Il demeure donc primordial que la **Politique québécoise de la jeunesse** continue de mettre en lumière cet enjeu qui nuit à l'adoption de saines habitudes de vie, à la réussite éducative et au bien-être des jeunes, et oriente les différents acteurs dans leurs mesures de prévention et de promotion.



Annexe 1 : Initiatives de l'organisme ÉquiLibre ciblant les jeunes

À propos d'ÉquiLibre

Depuis maintenant près de 25 ans, ÉquiLibre met en œuvre des initiatives pour aider la population à adopter des comportements sains à l'égard du poids, de l'image corporelle, de l'alimentation et de l'activité physique. Ayant acquis une expertise unique dans les domaines du poids et de l'image corporelle, ÉquiLibre propose aux intervenants des réseaux scolaire, communautaire et de la santé des programmes d'intervention, des formations continues et des outils répondant à leurs besoins et à ceux de leurs publics cibles. L'organisme met également en place des campagnes visant la transformation des normes sociales et la modification de l'environnement socioculturel.

PROGRAMME BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SA PEAU (BTBP)

Le programme BTBP vise à promouvoir une image corporelle positive et de saines habitudes de vie chez les jeunes en abordant de manière unique et préventive deux problèmes en croissance dans la société : l'obésité et la préoccupation excessive à l'égard du poids.

Le programme BTBP cible à la fois les adolescents, leurs parents et les adultes qui les entourent. Il propose une démarche de réflexion sur le culte de l'apparence physique, de la minceur féminine ou de la « supermusculature » masculine, en vogue dans la société d'aujourd'hui. Il cherche aussi à aider à reconnaître l'influence des modèles de beauté sur l'image corporelle, l'estime de soi et le rapport au corps, à l'alimentation et à l'activité physique. Pour permettre aux intervenants jeunesse d'implanter le programme dans leur milieu, une trousse d'intervention a été créée. Cette trousse offre de l'information sur le poids et l'image corporelle. En outre, elle contient des scénarios d'implantation et près de 50 mesures à réaliser sous forme d'activités en classe, de kiosques, d'événements et d'activités de formation aux adultes.

Retombées en chiffres :

- 340 trusses pédagogiques en circulation, en français et en anglais;
- 560 écoles et organismes jeunesse ont accès au programme;
- 200 000 jeunes ont potentiellement été touchés par ce programme.

CAMPAGNE DERRIÈRE LE MIROIR

La campagne Derrière le miroir invite les jeunes à remettre en question le modèle unique de beauté et à participer activement au changement de normes sociales en ce qui a trait aux modèles de beauté, au culte du corps et aux préjugés entourant l'obésité.



Également, la campagne vise à amener les jeunes à adopter de saines habitudes de vie, de saines pratiques de gestion du poids et une image corporelle positive en :

- ✚ améliorant leurs connaissances par rapport au poids, aux méthodes de contrôle du poids et aux préjugés entourant l'obésité;
- ✚ éveillant leur sens critique concernant les modèles corporels véhiculés par l'industrie de l'image;
- ✚ les conscientisant au pouvoir d'influence qu'ils peuvent exercer sur les normes de beauté auprès des jeunes de leur entourage et de l'industrie de l'image;
- ✚ amenant les adultes de leur entourage, les médias et l'industrie de l'image à diffuser les messages de la campagne.

Par l'entremise du Prix IMAGE/in et du Défilez sans cliché, les deux composantes de la campagne, les jeunes engagent un dialogue constructif avec l'industrie de l'image et prennent activement part au changement des normes sociales de beauté.

Retombées en chiffres :

- ✚ Site Internet de la campagne visité par 80 000 jeunes;
- ✚ Plus de 11 300 jeunes ont participé à au moins une action de mobilisation organisée dans le cadre de la campagne;
- ✚ Plus de 2 500 intervenants ont été sollicités;
- ✚ Plus de 1 100 intervenants sont inscrits à la section qui leur est réservée et ceux-ci ont téléchargé des outils pédagogiques à plus de 6 800 reprises;
- ✚ La campagne a entraîné une couverture médiatique minimum de 20 millions d'impressions depuis ses débuts en 2011.

ACTION DE SENSIBILISATION ENVERS L'INDUSTRIE DE L'IMAGE

Depuis 2011, l'organisme ÉquiLibre met en place des actions de sensibilisation auprès des acteurs de l'industrie de l'image (mode, médias, publicité). Ces actions ont pour objectifs de leur faire prendre conscience de leur responsabilité sociale quant à la présentation d'images de corps sains et diversifiés, cela afin de favoriser le développement d'une image corporelle positive chez les jeunes.

Prix IMAGE/in

C'est par l'entremise du Prix IMAGE/in qu'ÉquiLibre encourage les acteurs de l'industrie de l'image à améliorer leurs connaissances, leurs attitudes et leurs pratiques en ce qui a trait aux modèles de beauté et au culte du corps.



Décerné par les jeunes, le Prix IMAGE/in félicite des entreprises du domaine de la mode, des médias et de la publicité en faveur d'une représentation saine et diversifiée du corps.

Axes d'intervention

- ✚ Promotion du Prix IMAGE/in par le rayonnement des finalistes et des gagnants du prix auprès de l'ensemble des acteurs de l'industrie;
- ✚ Invitation aux acteurs de l'industrie de l'image à soumettre des initiatives pour le prix;
- ✚ Mise en place de partenariats avec des organisations influentes (Fondation de la mode de Montréal, Infopresse, La grande braderie mode québécoise, Groupe sensation mode) afin d'augmenter la notoriété du Prix IMAGE/in.

Retombées en chiffres :

- ✚ Plus de 2 400 acteurs de l'industrie ont été touchés directement grâce à plusieurs actions de sensibilisation (présentation, distribution de pochettes de sensibilisation, rédaction de brèves, etc.);
- ✚ Sept membres de cette industrie font partie chaque année du jury Industrie de l'image du Prix IMAGE/in;
- ✚ Près de 10 000 jeunes ont félicité les entreprises québécoises en faveur de la diversité corporelle en votant pour l'une des trois éditions du Prix IMAGE/in.

FORMATION INTERVENIR SUR LE POIDS ET L'IMAGE CORPORELLE À L'ADOLESCENCE (IPICA)

Formation s'adressant aux intervenants jeunesse des réseaux scolaire, communautaire et de la santé. Elle a pour objectif d'optimiser les interventions liées à la prévention des problèmes de poids et à la promotion de comportements sains à l'égard du poids, de l'image corporelle, de l'alimentation et de l'activité physique chez les jeunes de 12 à 17 ans. La formation est offerte sur demande dans les milieux, selon une durée adaptée à leurs besoins.

Retombée en chiffres :

- ✚ Plus de 930 intervenants ont suivi la formation depuis janvier 2012.



MOUVEMENT NXRMAL

NXRMAL consiste en un mouvement mobilisateur pour et par les jeunes visant à les amener à célébrer entre eux la diversité des silhouettes et à apprécier leur corps dans toutes ses particularités. Le mouvement est mené par une masse critique de jeunes qui s'influencent mutuellement. L'aspect unique du mouvement est la mobilisation sur le terrain (dans les rues, entre amis, etc.) transposée sur Internet (Facebook, Youtube, Instagram, Tumblr) afin d'en décupler la portée. En participant au mouvement NXRMAL, les jeunes affichent clairement leur engagement à la cause et deviennent porteurs, à leur tour, du message. Avec NXRMAL, ÉquiLibre outille les jeunes pour favoriser un changement des normes sociales de beauté par la mobilisation des pairs.

Retombées en chiffres :

- ✚ Près de 2 500 jeunes ont visité le site Internet nxrmal.org;
- ✚ Plus de 2 000 sympathisants ont joint la communauté Facebook, avec un taux d'engagement variant de 20 à 50 %;
- ✚ Plus de 260 jeunes sont maintenant signataires de la pétition visuelle pour signifier leur engagement à la cause;
- ✚ Des entrevues avec les jeunes ont été sollicitées par des médias importants intrigués par le mouvement. Entre autres, figurent dans la liste *Salut Bonjour!*, le journal *24 heures*, *Le Journal de Québec* et le journal *Voir*, en plus de quelques blogues et stations de radio;
- ✚ Plus de 45 trousseaux d'action ont été envoyés à des jeunes Québécois partout dans la province.



Références

1. PICA, L.A., I. TRAORÉ, F. BERNÈCHE et autres (2012). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie*, Tome 1, Québec, Institut de la statistique du Québec, 258 p.
2. LEDOUX, M., L. MONGEAU et M. RIVARD (2002). « Poids et image corporelle » dans *l'Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999*, Québec, Institut de la statistique du Québec, chapitre 14, p. 311-344.
3. LEDOUX, M. et M. RIVARD (2000). « Poids corporel » dans *l'Enquête sociale et de santé 1998*, 2^e édition, Québec, Institut de la statistique du Québec, chapitre 8, p. 185-200.
4. VAN DEN BERG, P.A., J. MOND, M. EISENBERG et autres (2010). « The link between body dissatisfaction and self-esteem in adolescents: Similarities across gender, age, weight status, race/ethnicity, and socioeconomic status », *Journal of Adolescent Health*, vol. 47, n^o 3, p. 290-296.
5. ALMEIDA, S., M. SEVERO, J. ARAUJO et autres (2012). « Body image and depressive symptoms in 13-year-old adolescents », *Journal of Pediatrics and Child Health*, vol. 48, n^o 10, p. E165-E171.
6. HUANG, C. (2001). « Self-concept and academic achievement: A meta-analysis of longitudinal relations », *Journal of School Psychology*, vol. 49, n^o 5, p. 505-528.
7. DIEDRICHS, P.C., C. LEE et M. KELLY (2011). « Seeing the beauty in everyday people : A qualitative study of young Australians' opinions on body image, the mass media and models », *Body Image*, vol. 8, n^o 3, p. 259-266.
8. Les Producteurs laitiers du Canada (2007). *Sondage sur l'attitude des femmes envers la gestion du poids*, Sondage IPSOS-REID.
9. OXYGEN TV (2009). www.oxygen.com/Tvshows/prettywicked/beautyPolls.aspx (page Internet consultée en octobre 2013).
10. BARALDI, R., J.-F. CARDIN et V. DUMITRU (2007). « L'embonpoint et l'obésité chez les jeunes Québécois de 12 à 17 ans » (données mesurées tirées de *l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes [cycle 2.2]*), Québec, Institut de la statistique du Québec.



11. FALLU, J.-S., F.N. BRIÈRE, A. DESCHENEAUX et autres (2008). *Consommation d'amphétamines chez les adolescents et les adolescentes : étude des facteurs associés avec centration sur les différences entre les sexes. État de la situation, recension des écrits et résultats de groupes-sonde*, Rapport du GRIP Montréal au ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, 71 p.
12. PESA, J. (1999). « Psychological factors associated with dieting behaviors among female adolescents », *Journal of School Health*, vol. 69, n° 5: p. 196-201.
13. NEUMARK-SZTAINER, D., M.P. LEVINE, S.J. PAXTON et autres (2006). « Prevention of body dissatisfaction and disordered eating: What next? », *Eating Disorders*, vol. 14, n° 4, p. 265-285.
14. STICE, E. et H.E. SHAW (2002). « Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings », *Journal of Psychosomatic Research*, vol. 53, n° 5, p. 985-993.
15. FIELD, A.E., S.B. AUSTIN, C.B. TAYLOR et autres (2003). « Relation between dieting and weight change among preadolescents and adolescents », *Pediatrics*, vol. 112, n° 4, p. 900-906.
16. FIELD, A.E., S.B. AUSTIN, C.S. BERKLEY et autres (2000). *Frequent Dieting Predicts the Development of Obesity Among Preadolescent and Adolescent Girls and Boys*, Annual meeting, North American Association for the Study of Obesity, Long Beach, Californie.
17. TREMBLAY, A., F. BÉLANGER-DUCHARME, C. BÉRARD et autres (2008). *Avis du comité scientifique de Kino-Québec : L'activité physique et le poids corporel*. Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, Gouvernement du Québec, 46 p.
18. AIMÉ, A., C. BÉGIN, P. VALOIS et W. CRAIG (2010-2013). *Environnement et discrimination à l'école primaire : Quel est l'impact de ces facteurs sur les habitudes de vie, les préoccupations corporelles et les trajectoires de poids d'enfants et de préadolescents ?*, Fonds de recherche sur la société et la culture (résultats non publiés).
19. BATTIN-PEARSON, S. (2000). « Predictors of early high school dropout: A test of five theories », *Journal of Educational Psychology*, vol. 92, n° 3, p. 568-582.
20. ANDREYEVA, T., R.M. PUHL et K.D. BROWNELL (2008). « Changes in perceived weight discrimination among Americans, 1995-1996 through 2004-2006 », *Obesity*, vol. 16, n° 5, p. 1129-1134.



21. BLACKBURN, M.-È., J. AUCLAIR, J. DION et autres (2008). *Évolution de l'estime de soi et de l'insatisfaction de son image corporelle de 14 à 18 ans. Enquête longitudinale auprès des élèves saguenéens et jeannois*. Jonquière, Groupe ÉCOBES, Cégep de Jonquière, 116 p.
22. PUHL, R.M. et C.A. HEUER (2008). « The stigma of obesity: A review and update », *Obesity*, vol. 17, n° 5, p. 941-964.
23. MACCANN, C. et R. ROBERTS (2013). « Just as smart but not as successful: Obese students obtain lower school grades but equivalent test scores to nonobese students », *International Journal of Obesity*, vol. 37, n° 1, p. 40-46.
24. KRUKOWSKI, R.A., D.S. WEST, A.P. PEREZ et autres (2009). « Overweight children, weight-based teasing and academic performance », *International Journal of Pediatric Obesity*, vol. 4, n° 4, p. 274-280.
25. BRONFENBRENNER, U. (1979). « The ecology of human development: Experiment by nature and design », *Cambridge: Harvard University Press*.
26. THOMPSON, J.K. et L.J. HEINBERG (1999). « The media's influence on body image disturbance and eating disorders: We've reviled them, now can we rehabilitate them? », *Journal of Social Issues*, vol. 55, n° 2, p. 339-353.
27. DE PAUW, L. (2011). *Guide de planification, d'implantation et de durabilité pour responsables des programmes de participation jeunesse*, Association pour la santé publique de l'Ontario, 22 p.
28. HELFERT, S. et P. WARSCHBURGER (2011). « A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys », *Body Image*, vol. 8, n° 2, p. 101-109.
29. HOMAN, K., E. MCHUGH, D. WELLS et autres (2012). « The effect of viewing ultra-fit images on college women's body dissatisfaction », *Body Image*, vol. 9, n° 1, p. 50-56.
30. RENAUD, L. (2010). *Les médias et la santé : De l'émergence à l'appropriation des normes sociales*. Presse de l'Université du Québec, Québec, 429 p., citant Homans (1974) et Opp (2001).

