

POIDS ET IMAGE CORPORELLE CHEZ LES JEUNES

MIEUX COMPRENDRE LA RÉALITÉ
ET LES BESOINS DES ENSEIGNANTS
EN ÉDUCATION PHYSIQUE DU QUÉBEC

Résultats d'un sondage mené par

équilibre
image corporelle • santé • poids

En partenariat avec



Cette initiative a été rendue possible
grâce à l'appui et au soutien financier de



NOVEMBRE 2014

ÉLABORATION DU RAPPORT

RECHERCHE ET RÉDACTION

Catherine Dufour, M.Sc. Dt.P., agente de recherche, ÉquiLibre

Josée Gagnon, M.Sc. Dt.P., responsable de la recherche et de l'évaluation, ÉquiLibre

Jasmine Trudel, M.Sc. T.S., kinésiologue, chef de projets, ÉquiLibre

RÉVISION

Jacques Dolbec, enseignant en éducation physique retraité du primaire et du secondaire, administrateur à la FÉÉPEQ

Jean-Claude Drapeau, enseignant en éducation physique retraité du collégial, vice-président, FÉÉPEQ

Vicky Drapeau, professeure agrégée, Département d'éducation physique, Université Laval

Marie-Maude Dubuc, enseignante en éducation physique au secondaire, Collège Saint-Louis,
Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys

Yvette Genet-Volet, professeure retraitée de l'UQAM, FÉÉPEQ

Suzanne Laberge, professeure titulaire, Département de kinésiologie, Université de Montréal

Francis Lalime, enseignant en éducation physique au collégial, Cégep Garneau

Jean-François Litalien, enseignant en éducation physique au primaire, école des Beaux-Séjours,
Commission scolaire des Phares.

Christophe Maïano, professeur, Département de psychoéducation et de psychologie, Université du Québec en Outaouais

Daniel Milones, enseignant en éducation physique au primaire, école La Vérendrye, Commission scolaire de Montréal

Catherine Moquin, M.Sc. Dt.P., agente de développement, ÉquiLibre

Fannie Dagenais, M.Sc. Dt.P., directrice générale, ÉquiLibre

ANALYSE STATISTIQUE

Maxim Morin, candidat au doctorat, Université de Montréal

PRODUCTION

ÉquiLibre

ÉDITION GRAPHIQUE

Patricia Gagnon, graphiste

RÉVISION LINGUISTIQUE

Services d'édition Guy Connolly

Pour plus d'information sur les résultats de ce sondage, veuillez communiquer avec :

Josée Gagnon, M.Sc. Dt.P., responsable de la recherche et de l'évaluation

7200, rue Hutchison, bureau 304, Montréal (Québec), H3N 1Z2

Tél. : 514 270-3779, poste 228 ou sans frais : 1 877 270-3779

josee.gagnon@equilibre.ca

PARTICIPATION AU PROJET

PROJET MENÉ PAR ÉQUILIBRE AVEC LA COLLABORATION DES MEMBRES DU COMITÉ DE TRAVAIL
IMAGE CORPORELLE ET ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ:

Diane Archambault, conseillère pédagogique en éducation physique et à la santé,
Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys

Jean-Pierre Brunelle, doyen et professeur titulaire, Faculté d'éducation physique et sportive, Université de Sherbrooke

Marie-France Coulombe, coordonnatrice des programmes Vie saine, Réseau du sport étudiant du Québec

Jean-Claude Drapeau, vice-président politique, FÉÉPEQ

Vicky Drapeau, professeure agrégée, Département d'éducation physique, Université Laval

Marie-Maude Dubuc, enseignante en éducation physique au secondaire, Collège Saint-Louis,
Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys

Suzanne Laberge, professeure titulaire, Département de kinésiologie, Université de Montréal

Laurence Lapointe, enseignante en éducation physique et candidate au doctorat en kinésiologie, Université de Montréal

Nancy Lavoie, enseignante en éducation physique, responsable de la Pédagogie, FÉÉPEQ

Christophe Maïano, professeur, Département de psychoéducation et de psychologie, Université du Québec en Outaouais

Véronique Marchand, directrice des opérations, FÉÉPEQ

Benoît-Hugo St-Pierre, conseiller provincial aux projets nationaux, Québec en Forme

Référence bibliographique suggérée: ÉquiLibre (2014). Résultats du sondage « Poids et image corporelle chez les jeunes: mieux comprendre la réalité et les besoins des enseignants en éducation physique du Québec ». Montréal, Québec, 34 p.

REMERCIEMENTS

L'organisme ÉquiLibre tient à remercier tous les partenaires de distribution du questionnaire et tous les répondants pour leur précieuse contribution à ce sondage.

Ce sondage a été réalisé dans le cadre du projet *Créer des environnements favorables au développement d'une image corporelle positive chez les jeunes* rendu possible grâce à l'appui et au soutien financier de Québec en Forme.

NOTE: Dans ce document,

- le masculin est utilisé pour désigner tant les femmes que les hommes, et ce, sans discrimination, dans le seul but d'alléger le texte;
- l'abréviation EÉP est utilisée pour désigner les enseignants en éducation physique.

TABLE DES MATIÈRES

FAITS SAILLANTS	6
PORTRAIT DE LA SITUATION AU QUÉBEC	9
Le poids et l'image corporelle des jeunes	9
PRÉSENTATION DU SONDAGE	11
Contexte	11
Objectifs du sondage mené auprès des EÉP	12
Méthodologie	13
RÉSULTATS	14
1. Qui sont les répondants ?	14
2. Quelles sont les situations problématiques en lien avec le poids et l'image corporelle chez les jeunes auxquelles les EÉP sont confrontés ?	16
3. Quelles sont les connaissances et les perceptions des EÉP concernant les problèmes en lien avec le poids et l'image corporelle des jeunes ?	19
4. Quelle est la perception des EÉP de leur rôle en lien avec le poids et l'image corporelle des jeunes ?	21
5. Quelles sont les pratiques des EÉP ?	23
6. Quels sont les besoins des EÉP en ce qui a trait aux outils et les meilleures façons de les joindre ?	28
CONCLUSION	33
RÉFÉRENCES	34

FAITS SAILLANTS

Plus de 700 EÉP ont répondu au sondage, ce qui dénote leur intérêt pour la thématique¹.

Voici les faits saillants qui ressortent de l'analyse des résultats du sondage Web portant sur le poids et l'image corporelle des jeunes et mené auprès d'un échantillon d'EÉP du Québec.

Les résultats indiquent que la vaste majorité des répondants (96 %) ont été témoins d'au moins une des neuf situations présentées dans le sondage concernant le poids et l'image corporelle des jeunes. Plus spécifiquement :

- Plus des deux tiers des répondants ont été témoins qu'un élève était victime de rejet (77 %) et de moqueries (67 %) en raison du poids ou de son apparence. Plus du deux tiers des répondants ont été témoins qu'un élève faisait des commentaires négatifs sur son poids ou son apparence (69 %).
- Les répondants constatent l'influence de la préoccupation à l'égard de l'apparence sur la pratique d'activités physiques d'un élève. Par exemple, plus de la moitié des répondants (57 %) ont observé qu'un élève refuse de participer ou ne veut pas s'engager dans une activité physique en raison de sa coiffure, de son habillement ou de son maquillage.
- De nombreux répondants constatent l'adoption de comportements visant à contrôler ou à modifier le poids. À cet effet, près de la moitié des répondants (47 %) rapportent qu'un élève leur a déjà demandé des conseils pour perdre du poids.

Perceptions des EÉP au sujet des jeunes ayant un problème en lien avec le poids ou l'image corporelle :

- La majorité des répondants pensent que les jeunes en surpoids sont généralement moins bons dans les sports (59 %) et pensent que les jeunes en surpoids ont généralement moins d'intérêt pour la pratique de l'activité physique en comparaison des autres jeunes (68 %).
- Environ la moitié des répondants pensent que les jeunes en surpoids manquent généralement de volonté pour bouger (59 %) et près de la moitié des répondants croient qu'ils ne se prennent pas en main (45 %).
- Plus des deux tiers des répondants (67 %) pensent que les jeunes en surpoids s'alimentent mal en général en comparaison des autres jeunes.

¹ Les répondants au sondage représentent environ 14 % de la population totale (selon une estimation totale de 5000 EÉP au Québec). Pour plus de détails, voir la note méthodologique (p. 13).

Perception du rôle des EÉP en lien avec le poids et l'image corporelle des jeunes :

- La majorité des répondants (67 à 97 %, selon l'énoncé) considèrent avoir un rôle à jouer concernant les problèmes en lien avec le poids et l'image corporelle des jeunes.
- Une petite proportion des répondants (12 %) considèrent que c'est leur rôle de peser les jeunes dans le but d'évaluer l'amélioration de leur condition physique.

Pratiques des EÉP en lien avec le poids et l'image corporelle des jeunes :

- L'utilisation de la perte de poids comme argument pour motiver les élèves à adopter un mode de vie sain et actif n'est que rarement ou jamais utilisé par la grande majorité des répondants (82 %).
- Les principales raisons qui pourraient empêcher ou faire hésiter les répondants à intervenir auprès de leurs élèves lorsqu'il est question de poids ou d'image corporelle sont :
 - + ne pas se sentir suffisamment bien outillés (34 %);
 - + craindre que leurs interventions puissent mener à des accusations (p. ex., harcèlement, réprimandes de la part des parents, des jeunes, de la direction) (25 %).
- Au total, plus des deux tiers des répondants (68 %) ont mentionné n'utiliser aucune mesure anthropométrique dans le cadre de leurs cours. Parmi le tiers des répondants (32 %) ayant mentionné les utiliser :
 - + l'IMC, le ratio taille-hanche et le tour de taille sont les mesures anthropométriques les plus utilisées;
 - + les principales raisons de les utiliser sont pour informer les jeunes de leur catégorie de poids (p. ex., obésité, embonpoint) (72 %) et pour évaluer le développement de la compétence 3 « Adopter un mode de vie sain et actif » (57 %).

La majorité des répondants (67 à 97 %, selon l'énoncé) considèrent avoir un rôle à jouer concernant les problèmes en lien avec le poids et l'image corporelle des jeunes.

Une proportion importante de répondants considèrent ne pas avoir été suffisamment informés dans le cadre de leur formation universitaire sur les problèmes d'image corporelle (83 %) et de gestion du poids (77 %).

Besoins d'outils des EEP et les moyens à privilégier pour les joindre :

- Une proportion importante de répondants considèrent ne pas avoir été suffisamment informés dans le cadre de leur formation universitaire sur les problèmes d'image corporelle (83 %) et de gestion du poids (77 %).
- Près des deux tiers des répondants aimeraient avoir accès à un site Web informatif (65 %), un guide pédagogique (64 %) et une formation pratique (61 %).
- Les capsules vidéo (77 %) et les outils à remettre (67 %) aux élèves sont les outils que les répondants aimeraient principalement utiliser afin d'aborder la thématique avec leurs élèves.

De façon générale, les résultats indiquent que les types de situations vécues, les perceptions, les pratiques et les besoins des répondants peuvent varier en fonction de l'ordre d'enseignement (primaire, secondaire et collégial).

PORTRAIT DE LA SITUATION AU QUÉBEC

LE POIDS ET L'IMAGE CORPORELLE DES JEUNES

Selon l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011, bien que 79 % des jeunes présentent un poids normal ou inférieur à la normale, on estime qu'environ 50 % d'entre eux sont insatisfaits de leur apparence. Plus spécifiquement, 41 % des jeunes filles désirent être plus minces tandis que 24 % des garçons veulent augmenter leur masse musculaire (1).

L'insatisfaction corporelle vécue par certains jeunes n'est pas sans conséquence. Selon la littérature, elle est associée à l'apparition de symptômes dépressifs (2) et à une faible estime de soi (3) ainsi qu'à l'adoption de comportements à risque pour la santé. Par exemple, parmi les adolescents qui tentent de contrôler leur poids ou de perdre du poids², 46 % ont déjà sauté des repas et 10 % ont commencé ou recommencé à fumer (1). Les experts désignent ce fort désir de contrôler sa silhouette et les conséquences négatives qui y sont associées par l'expression «préoccupation excessive à l'égard du poids³».

L'insatisfaction corporelle peut également devenir un obstacle à la pratique d'activités physiques. Par exemple, certains jeunes peuvent se fixer des objectifs de perte de poids irréalistes et abandonner la pratique d'activités physiques si le poids souhaité n'est pas atteint. De plus, une étude révèle que les commentaires sur le poids reçus dans le cadre de la pratique d'une activité physique peuvent mener à une diminution du plaisir à faire du sport ainsi qu'à une baisse du niveau d'activités physiques en général (4).

À l'inverse, l'insatisfaction corporelle peut inciter certains jeunes à s'entraîner plus intensivement dans le but de gérer leur poids. À ce propos, près de 21 % des adolescents et des adolescentes québécois disent s'entraîner de façon intensive dans le but de maigrir ou de contrôler leur poids (1). Par ailleurs, de nombreux jeunes, particulièrement des garçons, s'entraînent dans le but d'augmenter leur masse musculaire. Parmi ceux qui ont tenté de gagner du poids⁴: 31 % des garçons de 13 ans et 26 % des

2 Dans l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011, 59 % des adolescents (garçons et filles) tentaient au moment de l'enquête de perdre ou de maintenir leur poids.

3 Définition de la préoccupation excessive à l'égard du poids: état d'une personne qui, ayant ou non un surplus de poids, est à ce point préoccupée par son poids que cela porte atteinte à sa santé physique et mentale (Schaefer et Mongeau, 2000).

4 Dans l'Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999, 14 % des garçons âgés de 13 ans et 22 % des garçons âgés de 16 ans ont déclaré avoir déjà tenté de gagner du poids.



adolescents de 16 ans ont déjà consommé des suppléments alimentaires (5). Dans de telles situations, l'activité physique est souvent perçue comme une discipline dénuée de plaisir servant uniquement à contrôler ou à modifier son poids.

En somme, pour certains jeunes, l'insatisfaction corporelle peut ainsi constituer une barrière à la pratique d'activités physiques, entraver l'adoption de saines habitudes de vie, diminuer leur estime de soi, et, par conséquent, nuire à leur réussite éducative. À l'opposé, il a été démontré que la pratique régulière de l'activité physique serait associée à des effets bénéfiques sur l'image corporelle chez les jeunes (6).

PRÉSENTATION DU SONDAGE

CONTEXTE

Plusieurs acteurs clés faisant la promotion des saines habitudes de vie auprès des jeunes ont un rôle important à jouer et doivent être sensibilisés et bien outillés afin d'intervenir adéquatement concernant les problèmes en lien avec le poids et l'image corporelle des jeunes. Parmi ces acteurs, **les enseignants en éducation physique (EÉP)** occupent une place importante en étant présents de façon continue du primaire au collégial, et ce, pour tous les élèves du Québec. L'éducation physique comme champs d'études et profession participe au développement global de la personne par la mise en œuvre de pratiques corporelles et de connaissances s'y rattachant dans le but de contribuer à son éducation fondamentale, à sa santé et à sa qualité de vie dans tous les milieux et durant toute sa vie⁵.

Ayant développé une expertise unique dans les domaines du poids et de l'image corporelle, l'organisme ÉquiLibre⁶ a mis sur pied un projet dont l'objectif est d'accompagner les EÉP dans la mise en place des conditions favorables au développement d'une image corporelle positive chez les jeunes. Ce projet, **rendu possible grâce à l'appui et au soutien financier de Québec en Forme**, s'échelonne de 2012 à 2015. Pour mener à bien cette initiative, il fut incontournable de fonder le projet sur une approche collaborative. ÉquiLibre et la FÉÉPEQ⁷ ont donc convenu d'une entente de partenariat. ÉquiLibre a également mis en place un comité de travail, auquel la FÉÉPEQ collabore, pour l'accompagner dans l'identification et le déploiement de stratégies pour la collecte de données ainsi que pour la mise au point de pistes d'actions et de sensibilisation. Le principal but étant de développer, en collaboration avec les EÉP et les partenaires, des formations continues et des outils de sensibilisation qui correspondront aux besoins des EÉP ainsi qu'à la réalité de leur pratique et à leur rôle auprès des jeunes.

Pour mener à bien cette initiative, il fut incontournable de fonder le projet sur une approche collaborative.

5 Confédération des éducateurs et éducatrices physiques du Québec (CÉÉPEQ) (1994). *Le temps de l'engagement*. Éditions L'Impulsion.

6 **Mission d'ÉquiLibre**: ÉquiLibre est un organisme à but non lucratif fondé en 1991 qui a pour mission de prévenir et de diminuer les problèmes reliés au poids et à l'image corporelle dans la population, par des actions encourageant et facilitant le développement d'une image corporelle positive et l'adoption de saines habitudes de vie. Pour en savoir plus sur l'organisme ÉquiLibre: www.equilibre.ca.

7 **Mission de la FÉÉPEQ**: Intervenir pour assurer le développement et la promotion d'un enseignement de «l'éducation physique et à la santé» de qualité afin de contribuer au développement global et au bien-être des citoyennes et citoyens québécois. Pour en savoir plus sur la FÉÉPEQ: www.feepeq.com.

OBJECTIFS DU SONDAGE MENÉ AUPRÈS DES EÉP

Dans le but de fournir un portrait de la réalité vécue par les EÉP quant aux problèmes en lien avec le poids et l'image corporelle chez les jeunes, une collecte de données portant sur cette thématique a été réalisée au moyen d'un sondage Web. Plus précisément, l'objectif visé était de pouvoir répondre aux questions suivantes :

Concernant les problèmes en lien avec le poids et l'image corporelle chez les jeunes,

- Quelles sont **les situations problématiques** auxquelles les EÉP sont confrontés ?
- Quelles sont **les connaissances et les perceptions** des EÉP à ce sujet ?
- Comment les EÉP perçoivent-ils **leur rôle** ?
- Quelles sont **les pratiques** des EÉP ?
- Quels sont **les besoins** des EÉP ainsi que les **meilleures façons de les joindre** ?
- Y a-t-il des différences marquées quant aux connaissances, aux perceptions, aux pratiques et aux besoins entre **les EÉP du primaire, du secondaire et du collégial** ?

MÉTHODOLOGIE

Le comité de travail a contribué à chacune des étapes du projet, y compris l'identification de la meilleure méthodologie à utiliser pour cette collecte, soit un sondage Web autoadministré. Ce sondage a été mené du **17 février au 14 mars 2014** auprès d'ÉÉP du Québec du primaire, du secondaire et du collégial. Un lien URL vers le sondage Web a été acheminé par courriel aux ÉÉP par l'intermédiaire de partenaires (FÉÉPEQ, RSEQ, Comité provincial des enseignants en éducation physique des cégeps et infolettre du MELS et 9 commissions scolaires).

Description des analyses statistiques utilisées

- Des analyses statistiques ont été effectuées pour examiner le croisement entre les réponses aux items du questionnaire et la variable ordre d'enseignement (primaire, secondaire et collégial). Le test de Kruskal-Wallis a été utilisé afin de déterminer si les réponses d'un groupe d'enseignants se distinguent de façon statistiquement significative des réponses des autres groupes. Des tests de comparaisons multiples post hoc, plus spécifiquement des tests de la somme des rangs de Wilcoxon pour lesquels l'erreur de type 1 a été contrôlée avec la correction de Bonferroni, ont servi à identifier les paires des groupes qui étaient significativement différents ($p < 0,05$).
- Pour certaines questions, une échelle de score (variable continue) a été créée à partir des énoncés qui les composent. Des valeurs numériques ont été attribuées aux différentes catégories de réponses (p. ex., 0=rarement ou jamais, 1=parfois, 2=souvent). Un indice de cohérence interne (alpha de Cronbach) a été calculé pour estimer la fiabilité de l'échelle et du score total. La cohérence interne des échelles est jugée acceptable lorsqu'elle dépasse le seuil de 0,70. Des analyses de variance ont été utilisées pour vérifier la présence de différence significative selon l'ordre d'enseignement ($p < 0,05$) et des tests de comparaisons multiples post hoc ont servi à identifier les paires des groupes qui étaient significativement différents ($p < 0,05$). L'erreur de type 1 des tests de comparaisons multiples a été ajustée selon la correction de Bonferroni.
- Les répondants qui avaient mentionné enseigner à la fois au primaire et au secondaire, et ceux qui n'avaient pas fourni d'indication à cet égard ont été exclus des analyses statistiques en raison du petit nombre d'observations ($n=22$).

Notes méthodologiques

- Au total, plus de 700 ÉÉP ont répondu au sondage, ce qui représente environ 14 % de la population totale (selon une estimation totale de 5000 ÉÉP au Québec: 2622 ÉÉP au primaire, 1916 ÉÉP au secondaire et 450 ÉÉP au collégial (7,8)). Toutefois, seuls les résultats des 544 répondants ayant entièrement rempli le sondage seront présentés dans ce rapport. Il est à noter qu'une vérification des données manquantes a permis de confirmer que les réponses du groupe de répondants ayant répondu à toutes les questions n'étaient pas différentes de celles du groupe de répondants n'ayant pas rempli le questionnaire jusqu'à la fin.
- Les répondants à ce sondage ont été sollicités selon un échantillonnage de convenance (méthode non probabiliste). Ce type de méthodologie ne garantit pas la représentativité de l'échantillon et ne permet pas la généralisation des résultats. Toutefois, le nombre élevé de répondants au sondage est tout de même jugé satisfaisant pour rendre compte de façon plausible de la situation.
- Concernant la méthode de collecte de données effectuée par voie électronique, il est à noter que le sondage Web permet d'obtenir un échantillon diversifié (quant à l'âge, le genre, etc.) et se compare, sur le plan des résultats obtenus, aux méthodes plus traditionnelles de sondage en format papier (9).

RÉSULTATS

Dans cette section, les différences entre les ordres d'enseignement seront précisées si elles sont apparues statistiquement significatives.

Si aucune précision concernant l'ordre d'enseignement n'est mentionnée, c'est que le résultat peut être considéré semblable d'un point de vue statistique pour les trois ordres d'enseignement différents (primaire, secondaire et collégial).

La vaste majorité des répondants [90 %] sont âgés de 25 à 54 ans.

L'échantillon se compose majoritairement d'EÉP du primaire [69 %], mais inclut également des EÉP du secondaire [17 %] et du collégial [10 %].

1. QUI SONT LES RÉPONDANTS ?

Au total, **544 EÉP** ont répondu à toutes les questions du sondage. L'échantillon se compose de 55 % d'hommes et de 45 % de femmes. Les figures suivantes présentent la distribution des répondants selon leur âge, leur ordre d'enseignement et la région où ils exercent leur profession.

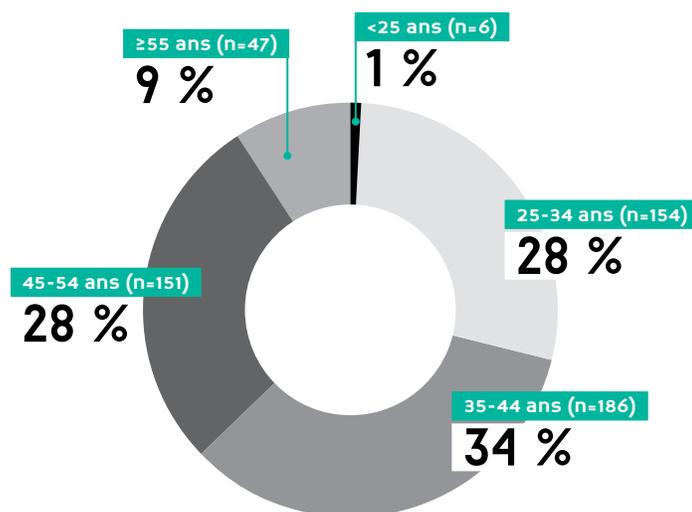


FIGURE 1.
DISTRIBUTION DES RÉPONDANTS SELON L'ÂGE

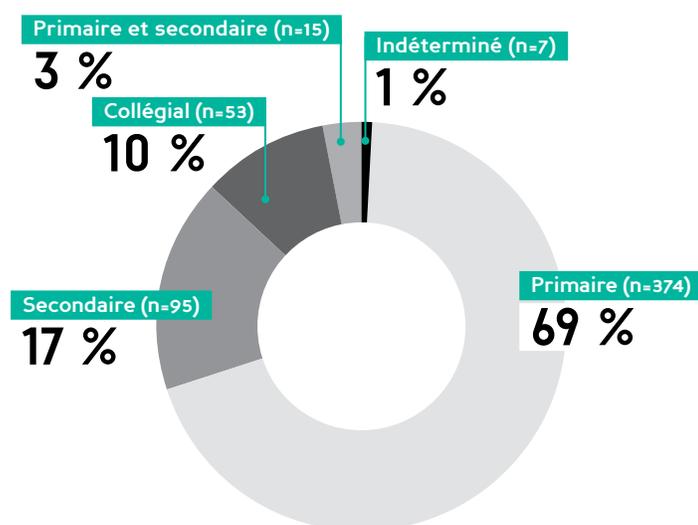
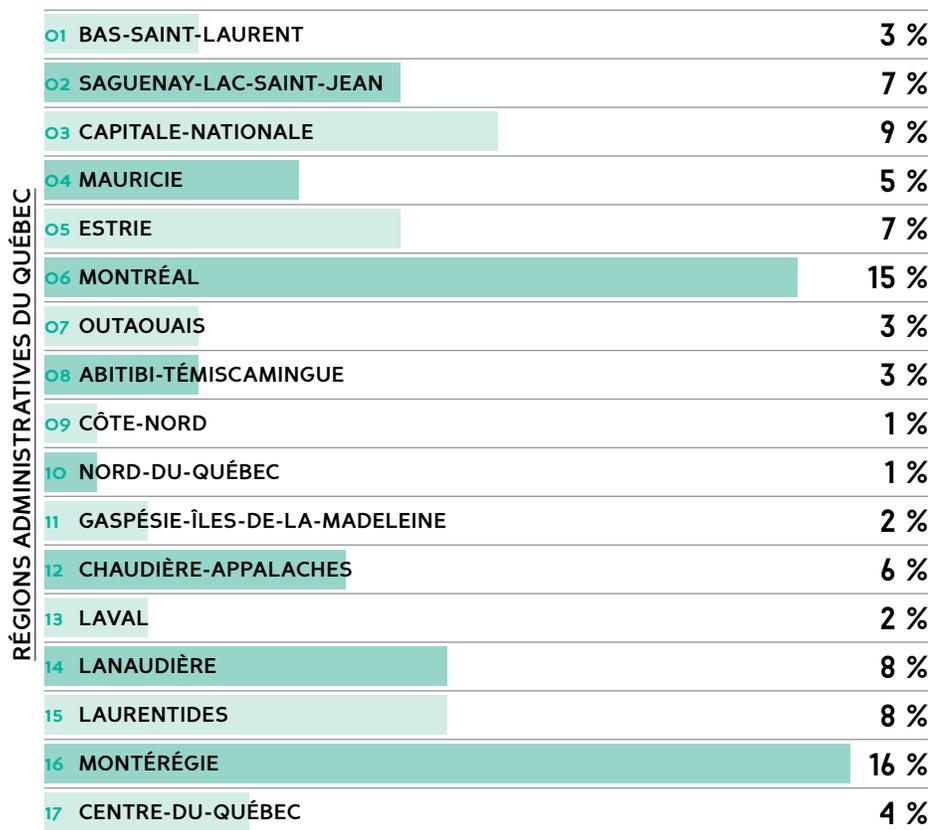


FIGURE 2.
DISTRIBUTION DES RÉPONDANTS SELON L'ORDRE D'ENSEIGNEMENT



Toutes les régions du Québec sont représentées dans l'échantillon de répondants au sondage, cependant une plus grande proportion d'entre eux exerce leur profession en Montérégie [16 %] ou à Montréal [15 %].

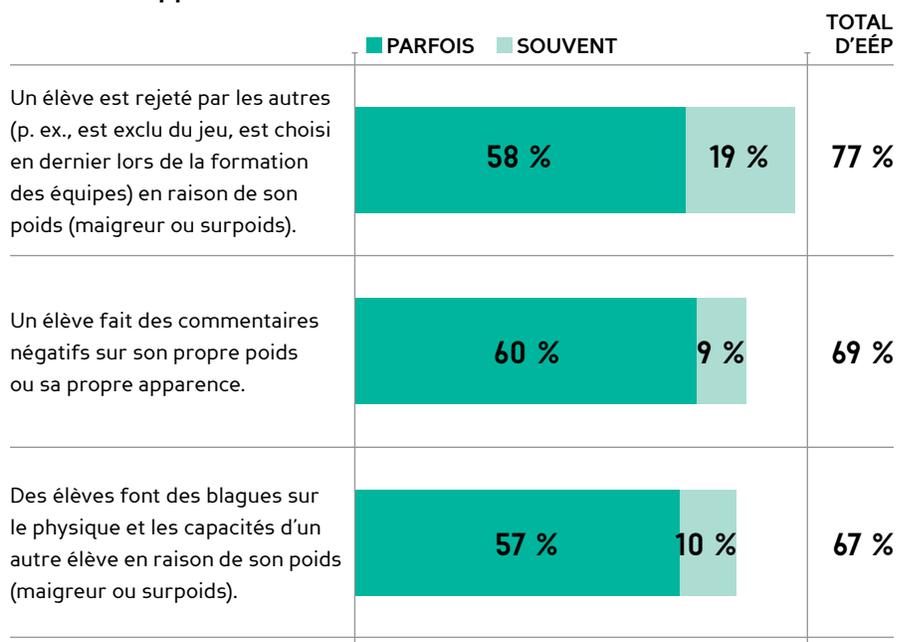
FIGURE 3.
DISTRIBUTION DES RÉPONDANTS SELON LA RÉGION OÙ ILS EXERCENT LEUR PROFESSION

Presque tous les répondants [96 %] ont rapporté vivre au moins une des situations présentées.

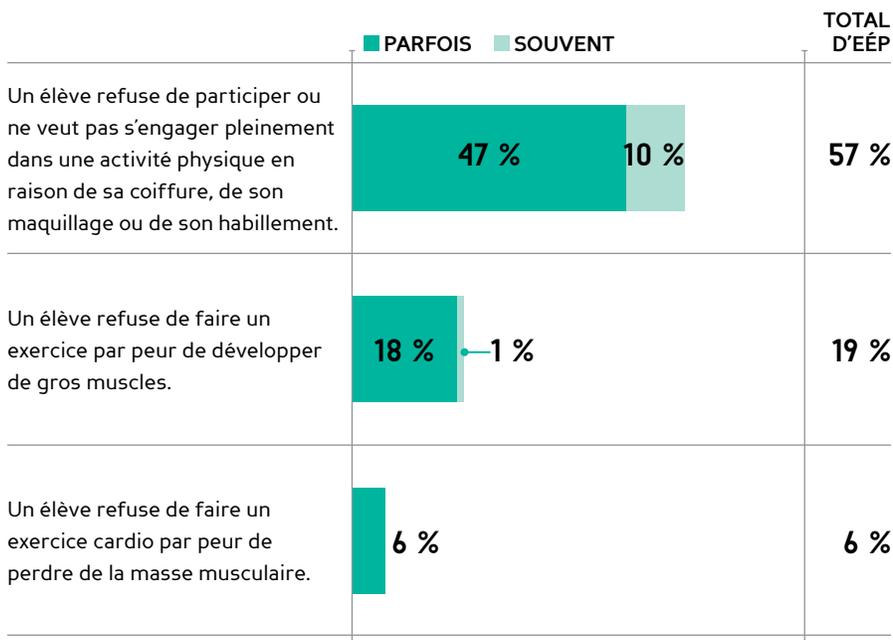
2. QUELLES SONT LES SITUATIONS PROBLÉMATIQUES EN LIEN AVEC LE POIDS ET L'IMAGE CORPORELLE CHEZ LES JEUNES AUXQUELLES LES EÉP SONT CONFRONTÉS?

Les EÉP ont été invités à rapporter la fréquence à laquelle ils vivent des situations en lien avec le poids et l'image corporelle des jeunes. Les résultats suggèrent que la totalité des situations présentées sont vécues par les répondants, mais à une fréquence variable selon le type de situation et selon l'ordre d'enseignement. De façon générale, les situations où les répondants sont témoins de moqueries ou du rejet d'un élève en raison de son poids ou de son apparence semblent fréquentes dans le cadre des cours d'éducation physique. Les figures suivantes présentent la fréquence à laquelle certaines situations sont vécues.

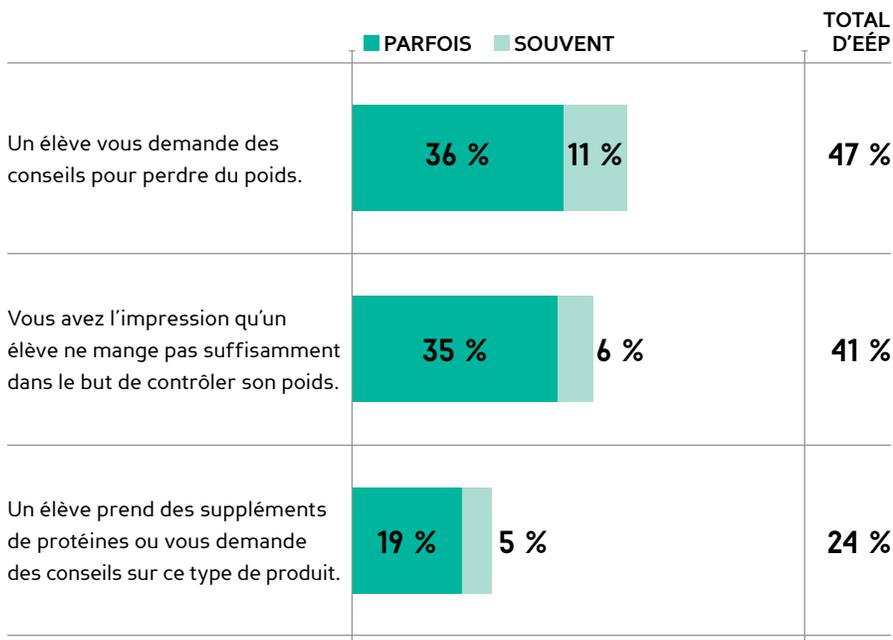
Les répondants sont témoins qu'un élève est victime de moqueries et de rejet en raison du poids ou de l'apparence ou qu'un élève fait des commentaires négatifs sur son poids ou son apparence :



Les répondants constatent l'influence de la préoccupation à l'égard de l'apparence sur la pratique d'activités physiques d'un élève:



Les répondants constatent chez un élève l'adoption de comportements visant à contrôler ou modifier son poids:



FIGURES 4.
PROPORTION DES RÉPONDANTS QUI RAPPORTENT VIVRE PARFOIS OU SOUVENT LES SITUATIONS PROBLÉMATIQUES PRÉSENTÉES

De façon générale, les répondants du secondaire et du collégial ont indiqué vivre significativement plus fréquemment l'ensemble des situations présentées dans ce sondage⁸.

⁸ Ce constat général est basé sur une échelle de score composée des neuf énoncés de la figure 4 (alpha de Cronbach de 0,72).

Les répondants du secondaire et encore plus ceux du collégial ont indiqué significativement plus de situations problématiques qui impliquent la prise de **mesures anthropométriques** que les répondants du primaire.

Les répondants du collégial ont indiqué significativement plus de situations qui impliquent les **troubles de comportement alimentaire** chez leurs élèves que ceux du primaire et du secondaire.

Les répondants ont aussi décrit d'autres situations problématiques auxquelles ils sont confrontés et où il est question de poids et de la relation au corps de leurs élèves (en ordre d'importance, du plus souvent au moins souvent mentionnées)⁹:

- des situations qui impliquent un élève qui semble avoir de la **difficulté à faire certaines activités physiques** ou semble avoir **peur de montrer ses difficultés** devant les autres à cause de son poids ou de son apparence;
- des situations qui impliquent la **prise de mesures anthropométriques** (p. ex., élèves qui refusent de prendre leurs mesures ou de se peser);
- des situations qui impliquent de l'intimidation ou la gêne d'un élève en lien avec le **changement de vêtements et les vestiaires**;
- des situations problématiques qui impliquent **les parents** (p. ex., parents qui mettent leur enfant à la diète, parents en colère contre un EEP qui a donné des conseils sur l'alimentation à leur enfant);
- des situations qui impliquent des **troubles du comportement alimentaire**.

9 Présentation de regroupements faits à partir de réponses à une question ouverte.

3. QUELLES SONT LES CONNAISSANCES ET LES PERCEPTIONS DES ÉÉP CONCERNANT LES PROBLÈMES EN LIEN AVEC LE POIDS ET L'IMAGE CORPORELLE DES JEUNES?

Les ÉÉP ont été invités à estimer les proportions¹⁰ d'adolescents québécois aux prises avec différents problèmes liés au poids et à l'image corporelle mentionnées dans l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011 (1). Bien que le nombre d'énoncés (quatre) soit insuffisant pour évaluer leur niveau de connaissances de la problématique générale, les résultats montrent que certaines prévalences en lien avec le poids et l'image corporelle des jeunes ne sont pas connues de tous les répondants.

■ La figure suivante présente la proportion de répondants qui ont estimé correctement que:

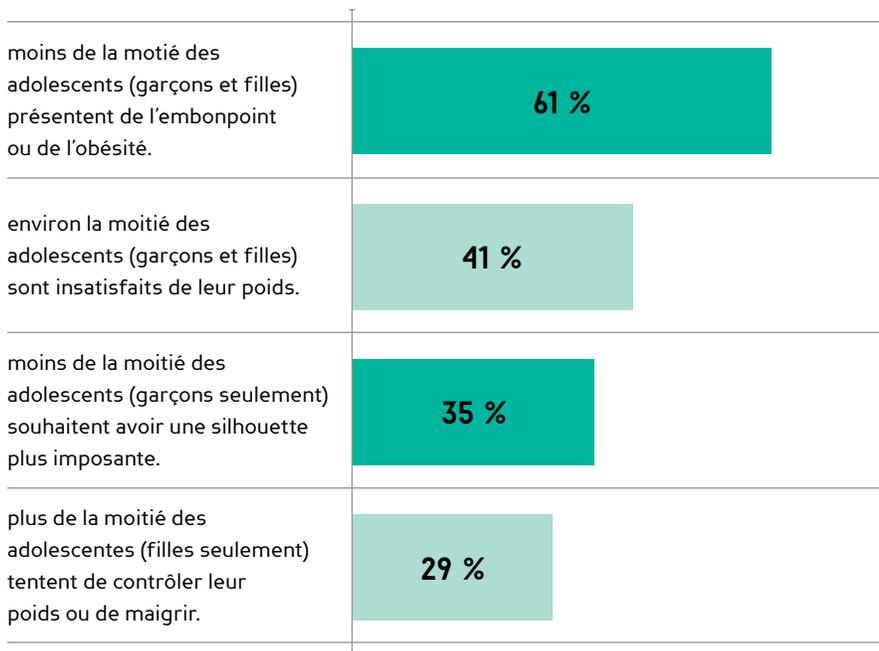


FIGURE 5.
PROPORTION DES RÉPONDANTS AYANT ESTIMÉ CORRECTEMENT LA PRÉVALENCE DE JEUNES QUÉBÉCOIS AUX PRISES AVEC DES PROBLÉMATIQUES LIÉES AU POIDS ET À L'IMAGE CORPORELLE

¹⁰ Trois choix de réponses étaient possibles: moins de la moitié, environ la moitié, plus de la moitié.

En général, les **répondants du secondaire** dressent un portrait significativement plus négatif des comportements et des attitudes des jeunes en surpoids en comparaison des répondants du primaire^{11,12}.

Concernant leurs perceptions en lien avec la pratique d'activités physiques des jeunes en surpoids, 59 % des répondants croient que les jeunes en surpoids sont généralement moins bons dans les sports et 68 % croient que les jeunes en surpoids ont généralement moins d'intérêt en comparaison des autres jeunes. Concernant leur perception de la motivation des jeunes, 59 % des répondants croient que les jeunes en surpoids manquent généralement de volonté pour bouger et 45 %, qu'ils ne se prennent pas en main. Au total, 67 % des répondants croient que les jeunes en surpoids s'alimentent mal en général en comparaison des autres jeunes.

Le graphique suivant présente la proportion des répondants qui ont rapporté que, en comparaison des autres jeunes, les jeunes en surpoids :

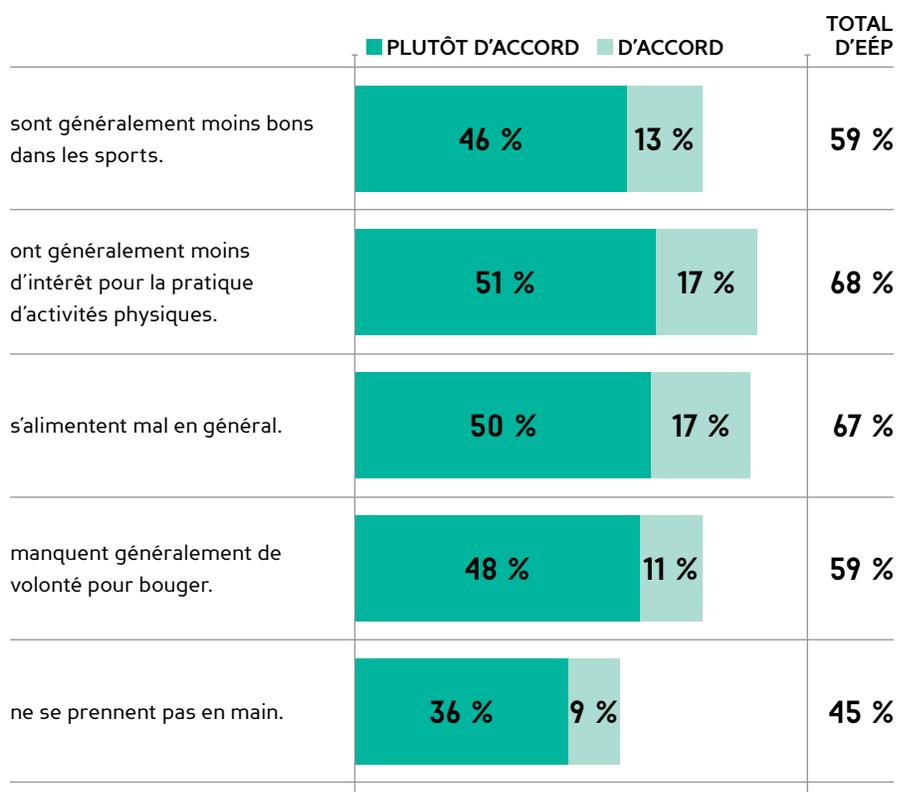


FIGURE 6.
PROPORTION DES RÉPONDANTS QUI SONT PLUTÔT D'ACCORD OU D'ACCORD AVEC LES ÉNONCÉS CONCERNANT CERTAINS COMPORTEMENTS ET ATTITUDES DES JEUNES EN SURPOIDS

11 Il est à noter que les résultats des ÉÉP du collégial ne sont pas statistiquement différents de ceux des ÉÉP du primaire et du secondaire.

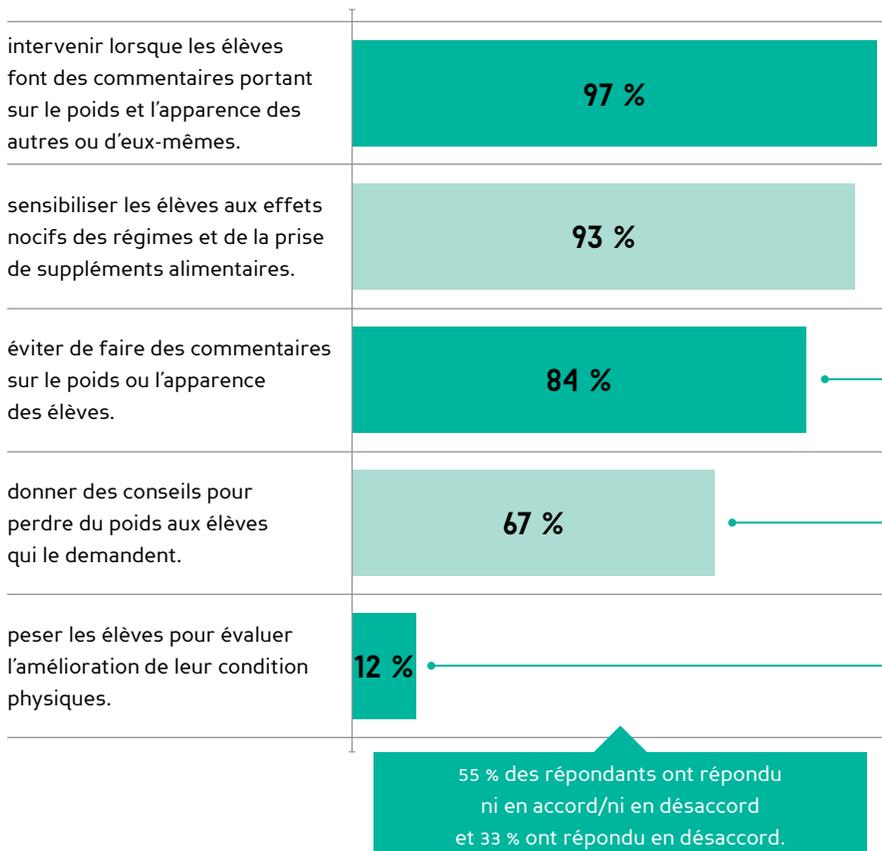
12 Ce constat général est basé sur une échelle de score composée des cinq énoncés de la figure 6 (alpha de Cronbach de 0,78).

4. QUELLE EST LA PERCEPTION DES ÉÉP DE LEUR RÔLE EN LIEN AVEC LE POIDS ET L'IMAGE CORPORELLE DES JEUNES?

La majorité des répondants (67 à 97 %, selon l'énoncé) considèrent qu'ils ont un rôle à jouer concernant les problèmes en lien avec le poids et l'image corporelle des jeunes. Par ailleurs, seulement 12 % de ceux-ci considèrent qu'ils doivent peser les jeunes dans le but d'évaluer l'amélioration de leur condition physique.

Dans le cadre du cours d'éducation physique et à la santé, les répondants considèrent que les ÉÉP doivent¹³:

FIGURE 7.
PROPORTION DES RÉPONDANTS AYANT RAPPORTÉ ÊTRE D'ACCORD AVEC LES ÉNONCÉS DÉCRIVANT LE RÔLE DES ÉÉP



Une proportion significativement plus élevée de **répondants du primaire** est d'accord pour dire que les ÉÉP doivent éviter de faire des commentaires sur le poids ou l'apparence des élèves en comparaison de la proportion de répondants du collégial¹⁴.

Une proportion significativement plus élevée de **répondants du secondaire et du collégial** est d'accord pour dire que les ÉÉP doivent donner des conseils pour perdre du poids aux élèves qui le demandent en comparaison de la proportion de répondants du primaire.

Une proportion significativement plus élevée de **répondants du primaire** est en désaccord avec le fait que les ÉÉP doivent peser les élèves pour évaluer l'amélioration de leur condition physique en comparaison de la proportion de répondants du secondaire et du collégial.

¹³ Trois choix de réponses suggérés: d'accord (présenté dans le graphique), ni en accord/ni en désaccord et en désaccord.

¹⁴ Il est à noter que les résultats des ÉÉP du secondaire ne sont pas statistiquement différents de ceux des ÉÉP du primaire et du collégial.

En général, davantage de répondants du secondaire que du primaire considèrent qu'il est de leur rôle d'intervenir lorsqu'il est question du poids et de l'image corporelle des élèves^{15,16}.

De plus, la grande majorité des répondants (91 à 99 %, selon l'énoncé) considèrent qu'il fait beaucoup ou moyennement partie du rôle des EÉP d'intervenir lorsqu'ils observent qu'un élève présente un problème en lien avec son poids ou son image corporelle. Plus particulièrement, la grande majorité des répondants (86 %) considèrent qu'il est beaucoup de leur rôle d'intervenir lorsqu'ils observent qu'un élève est exclu ou victime de moqueries en raison de son poids ou de son apparence.

■ La figure suivante présente dans quelle mesure les répondants considèrent que les EÉP ont le rôle d'intervenir lorsqu'ils observent que :

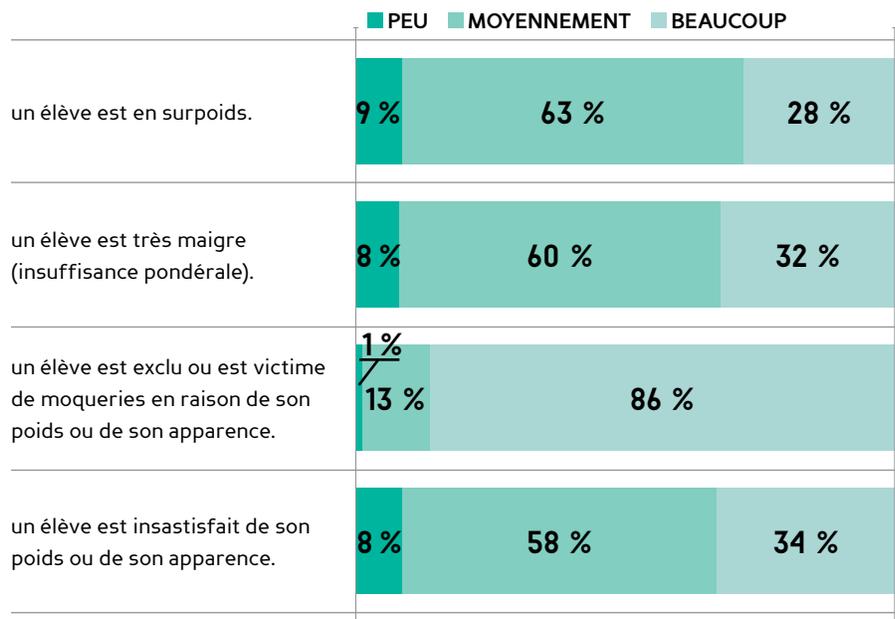


FIGURE 8.
PERCEPTION DU RÔLE DES EÉP À INTERVENIR DANS DIFFÉRENTES SITUATIONS EN LIEN AVEC LE POIDS ET L'IMAGE CORPORELLE DES ÉLÈVES

¹⁵ Il est à noter que les résultats des EÉP du collégial ne sont pas statistiquement différents de ceux des EÉP du primaire et du secondaire.

¹⁶ Ce constat général est basé sur une échelle de score composée des quatre énoncés de la figure 8 (alpha de Cronbach de 0,74).

5. QUELLES SONT LES PRATIQUES DES EÉP?

Parmi les répondants ayant rapporté être confrontés à ces différentes situations¹⁷, la majorité des répondants (64 à 94 %, selon l'énoncé) ont rapporté intervenir parfois ou pratiquement toutes les fois lorsqu'ils observent qu'un jeune présente une problématique en lien avec son poids ou son image corporelle. En cohérence avec la perception de leur rôle (figure 8), la majorité des répondants (82 %) rapportent intervenir pratiquement toutes les fois qu'ils observent qu'un élève est exclu ou victime de moqueries en raison de son poids ou de son apparence.

La figure suivante présente la fréquence à laquelle les répondants rapportent intervenir lorsqu'ils observent que :

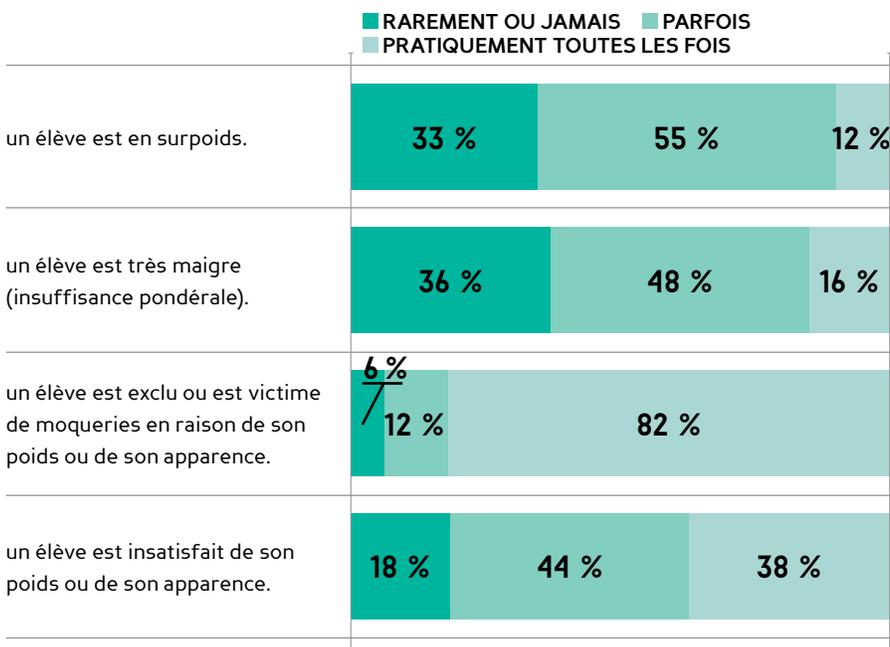


FIGURE 9.
FRÉQUENCE À LAQUELLE LES RÉPONDANTS RAPPORTENT INTERVENIR DANS DIFFÉRENTES SITUATIONS EN LIEN AVEC LE POIDS ET L'IMAGE CORPORELLE DES ÉLÈVES

¹⁷ Proportion de répondants qui n'ont jamais été confrontés à ces situations :
- situation où un jeune est exclu ou victime moquerie en raison de son poids ou de son apparence (3 %);
- situation où un jeune est en surpoids (3 %);
- situation où un jeune est insatisfait de son poids (10 %);
- situation où un jeune est maigre (17 %).

En général, les répondants du secondaire et du collégial rapportent intervenir significativement plus fréquemment que les répondants du primaire dans l'ensemble des situations qui impliquent le poids et l'image corporelle des élèves¹⁸.

De façon générale, plus les répondants considèrent que c'est le rôle des EÉP d'intervenir dans ces situations, plus ils rapportent intervenir fréquemment (association peu marquée, mais significative : $r=0,33$; $p<0,05$ ¹⁹).

¹⁸ Ce constat général est basé sur une échelle de score composée des quatre énoncés de la figure 9 (alpha de Cronbach de 0,73).

¹⁹ Coefficient de corrélation de Pearson.

En général, les **répondants du collégial** ont rapporté utiliser une plus grande variété de mesures anthropométriques que ceux du secondaire et du primaire.

Une proportion significativement plus élevée de répondants du **secondaire et du collégial** ont rapporté utiliser le **ratio taille-hanche et l'IMC** en comparaison de ceux du primaire.

Une proportion significativement plus élevée de **répondants du collégial** que du primaire et du secondaire ont rapporté utiliser le **poids, le tour de taille, les plis cutanés et la bio-impédance**.

Au total, **68 % des répondants ont rapporté n'utiliser aucune mesure anthropométrique (IMC, ratio taille-hanche, tour de taille, poids, bio-impédance) dans le cadre de leurs cours**. Parmi les 32 % des répondants qui ont mentionné avoir recours aux mesures anthropométriques dans le cadre de leurs cours, 78 % ont rapporté utiliser l'indice de masse corporelle et 72 % le ratio taille/hanche.

La figure suivante présente le pourcentage de répondants (parmi les 32 % qui utilisent au moins une mesure) ayant rapporté utiliser les mesures anthropométriques suivantes²⁰:

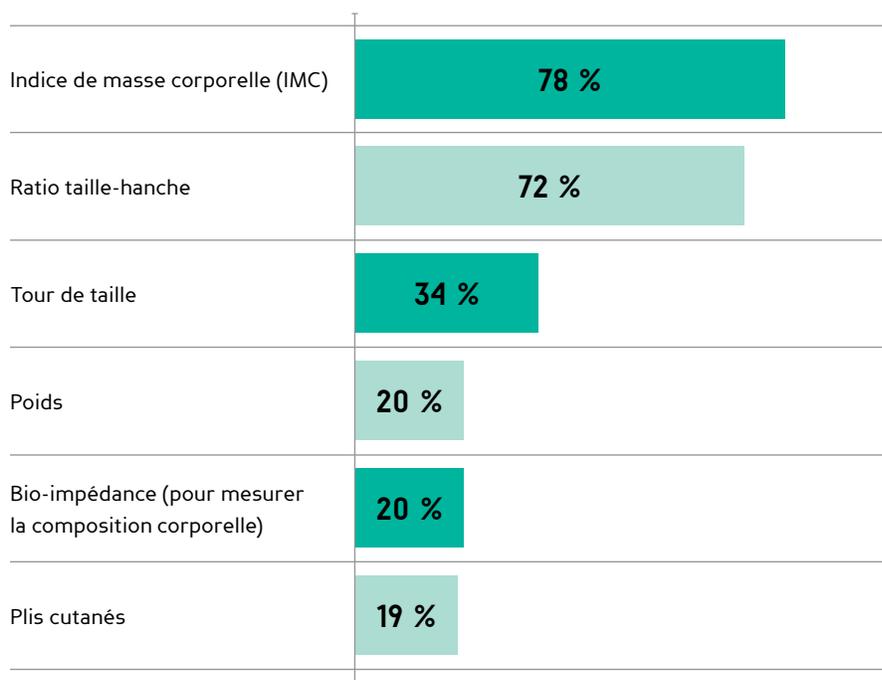


FIGURE 10. PROPORTION DES RÉPONDANTS (PARMI LES 32 % QUI UTILISENT AU MOINS UNE MESURE) QUI AFFIRMENT UTILISER CERTAINES MESURES ANTHROPOMÉTRIQUES DANS LE CADRE DE LEURS COURS

²⁰ Les répondants pouvaient choisir plus d'une réponse.

Les ÉEP ont été invités à préciser les raisons pour lesquelles ils ont recours aux mesures anthropométriques dans le cadre de leurs cours. La principale raison pour utiliser les mesures anthropométriques est pour informer les élèves sur leur catégorie de poids à l'aide de l'IMC.

Parmi les 32 % qui ont rapporté utiliser au moins une mesure anthropométrique, les répondants ont mentionné les utiliser aux fins suivantes²¹:

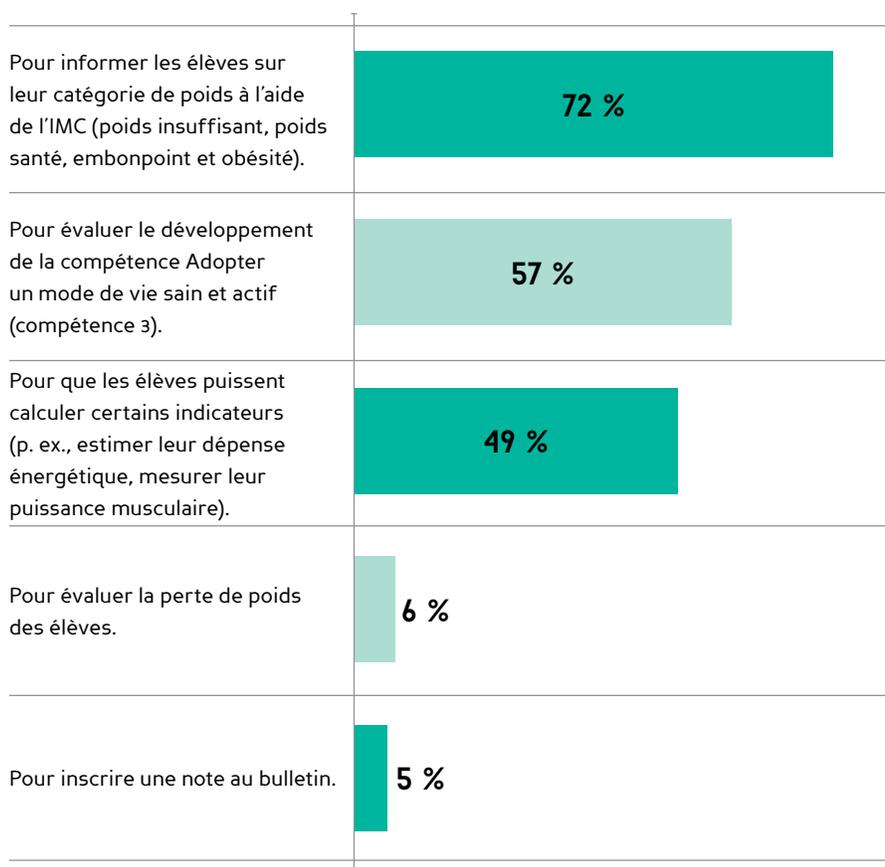


FIGURE 11.
PROPORTION DES RÉPONDANTS QUI ONT MENTIONNÉ UTILISER CERTAINES MESURES ANTHROPOMÉTRIQUES POUR DIFFÉRENTES RAISONS

²¹ Les répondants pouvaient choisir plus d'une réponse.

Les répondants du collégial et du secondaire rapportent utiliser significativement plus fréquemment l'argument du poids pour motiver les élèves que ceux du primaire.

Lorsque les répondants ont été sondés pour savoir s'ils utilisaient la perte de poids comme argument pour motiver leurs élèves à adopter un mode de vie sain et actif, 82 % d'entre eux ont rapporté utiliser rarement ou jamais cet argument.

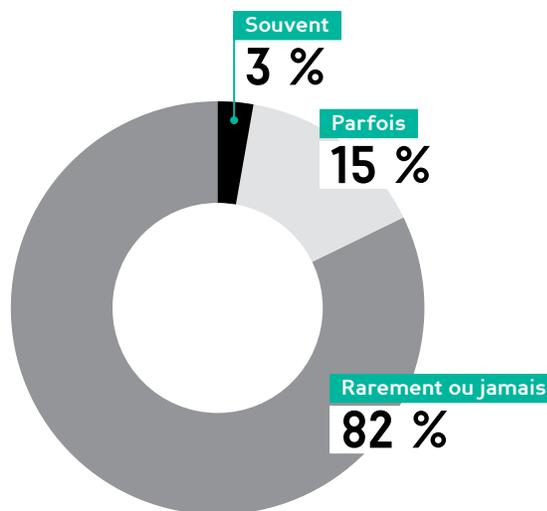


FIGURE 12.
FRÉQUENCE À LAQUELLE LES RÉPONDANTS UTILISENT LA PERTE DE POIDS COMME ARGUMENT POUR MOTIVER LES JEUNES À ADOPTER UN MODE DE VIE SAIN ET ACTIF

Finalement, les EÉP ont été invités à identifier les raisons qui pourraient les empêcher ou les faire hésiter à intervenir auprès de leurs élèves lorsqu'il est question de poids ou d'image corporelle. Les principales raisons évoquées par les répondants sont de ne pas se sentir assez bien outillé et de craindre que les interventions puissent mener à des accusations (p. ex., harcèlement, réprimandes de la part des parents, des jeunes, de la direction).

■ La figure suivante présente la proportion de répondants qui ont choisi les raisons proposées²²:

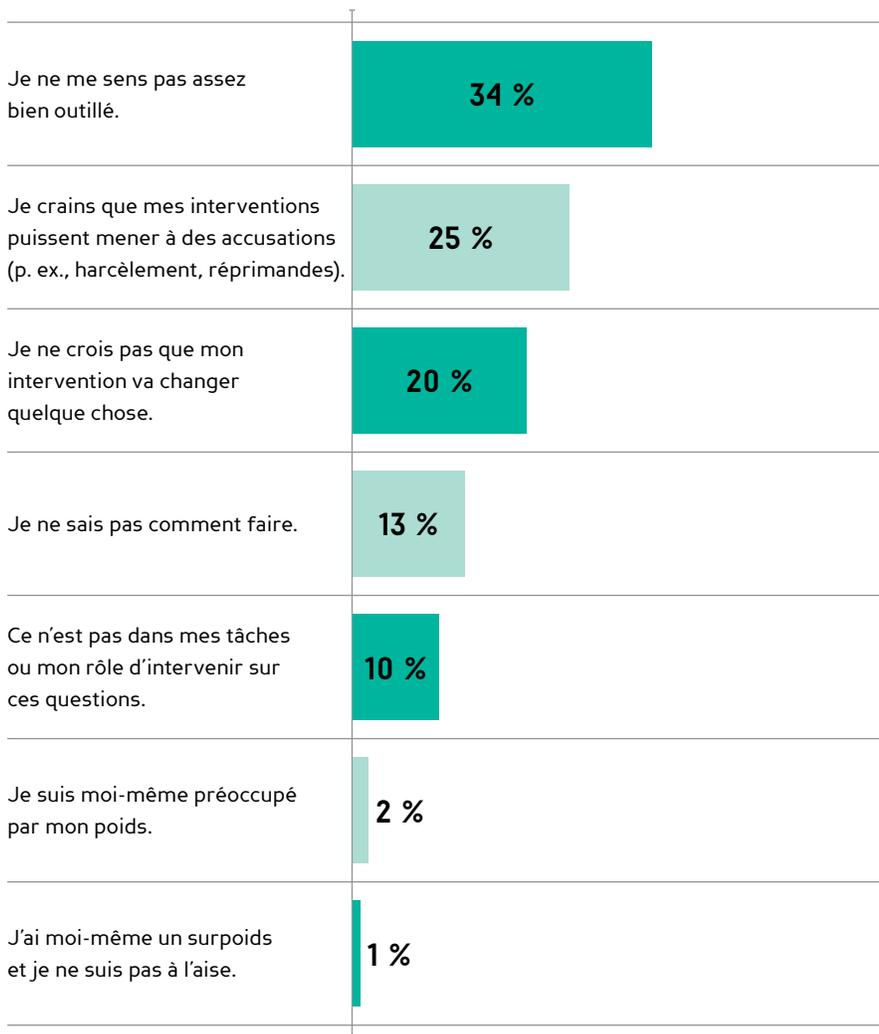


FIGURE 13.
PROPORTION DES RÉPONDANTS QUI ONT RAPPORTÉ QUE CERTAINES RAISONS POURRAIENT LES EMPÊCHER OU LES FAIRE HÉSITER À INTERVENIR AUPRÈS DE LEURS ÉLÈVES

Les répondants du primaire et du secondaire ont rapporté significativement plus que ceux du collégial craindre que leurs interventions puissent mener à des accusations (p. ex., harcèlement, réprimandes de la part des parents, des jeunes, de la direction).

²² Les répondants pouvaient choisir plus d'une réponse.

6. QUELS SONT LES BESOINS DES EÉP EN CE QUI A TRAIT AUX OUTILS ET LES MEILLEURES FAÇONS DE LES JOINDRE?

Les EÉP ont été invités à mentionner s'ils considéraient avoir été suffisamment informés des sujets liés au poids et à l'image corporelle dans le cadre de leur formation universitaire. **Une proportion importante des répondants considèrent ne pas avoir été suffisamment informés sur les problèmes d'image corporelle (83 %) et la gestion du poids (77 %).**

■ La figure suivante présente la proportion des répondants qui considèrent ne pas avoir été suffisamment informés à propos des sujets suivants:

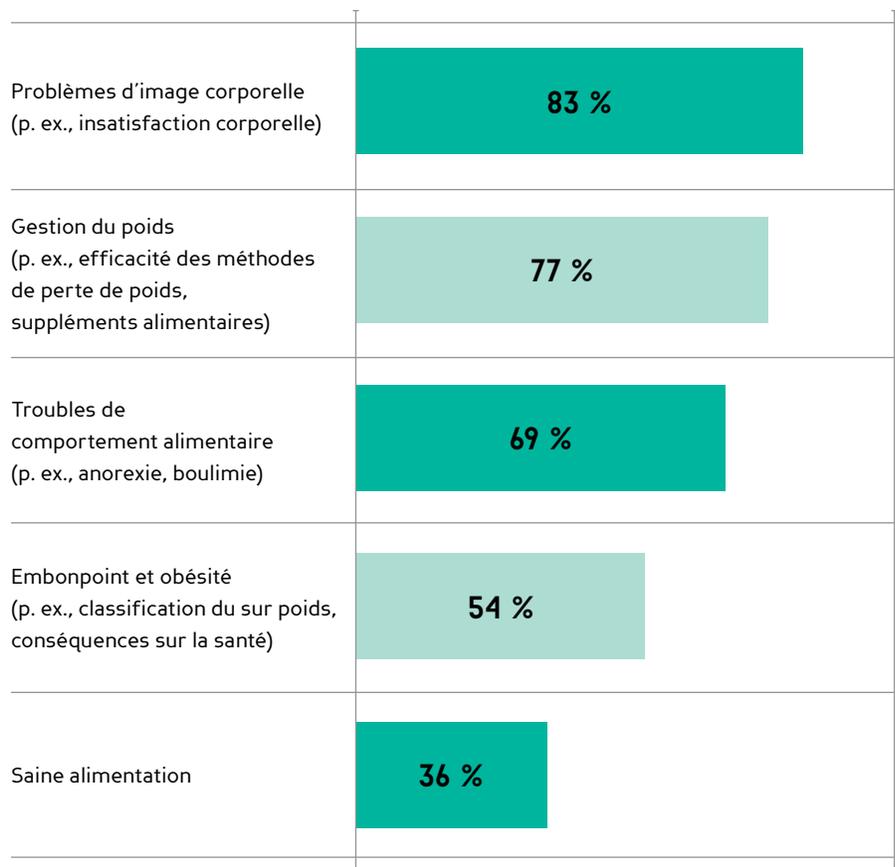


FIGURE 14.
PROPORTION DES RÉPONDANTS QUI CONSIDÈRENT NE PAS AVOIR ÉTÉ SUFFISAMMENT INFORMÉS DES SUJETS EN LIEN AVEC LE POIDS ET L'IMAGE CORPORELLE DANS LE CADRE DE LEUR FORMATION UNIVERSITAIRE

Les répondants ont décrit des sujets spécifiquement en lien avec le poids et l'image corporelle des jeunes à propos desquels ils aimeraient être davantage outillés. Ces sujets sont (en ordre d'importance, du plus souvent aux moins souvent mentionnés)²³ :

- **l'évaluation et les interventions auprès des élèves** (p. ex., moyens pour obtenir la confiance du jeune, stratégies pour aborder le sujet du poids sans faire diminuer l'estime de soi du jeune);
- **l'image corporelle** (p. ex., répercussions des modèles de beauté véhiculés dans les médias sur l'image corporelle, moyens et exemples pour démontrer que les modèles de beauté sont irréalistes);
- le besoin d'**outils pédagogiques** et/ou de **formation** (sans mention du sujet spécifique);
- **l'alimentation**;
- les **troubles du comportement alimentaire**;
- les **régimes**, la **perte de poids** et les **suppléments** (p. ex., effets nocifs des régimes sur la santé, informations sur les méthodes de perte de poids);
- **l'obésité** et le **poids santé**;
- les **interventions auprès des parents**.

Les EÉP ont été invités à déterminer les outils qu'ils aimeraient avoir à leur disposition afin d'en savoir plus sur les questions en lien avec le poids et l'image corporelle des jeunes²⁴. Une proportion importante de répondants ont manifesté de l'intérêt pour le site Web informatif (65 %), le guide pédagogique (64 %) et la formation pratique (61 %).

Une proportion significativement plus élevée de **répondants du collégial** que ceux du primaire et du secondaire aimeraient être outillés à propos des régimes, de la perte de poids et des suppléments.

²³ Présentation de regroupements faits à partir de réponses à une question ouverte.

²⁴ Les répondants pouvaient choisir plus d'une réponse.

Une proportion significativement plus élevée de **répondants du primaire et du secondaire** souhaitent avoir à leur disposition un guide pédagogique comparativement à la proportion de répondants du collégial.

Une proportion significativement plus élevée de **répondants du secondaire et du collégial** souhaitent avoir à leur disposition un avis scientifique comparativement à la proportion de répondants du primaire.

La figure suivante présente la proportion de répondants qui se sont montrés intéressés par les outils suivants :

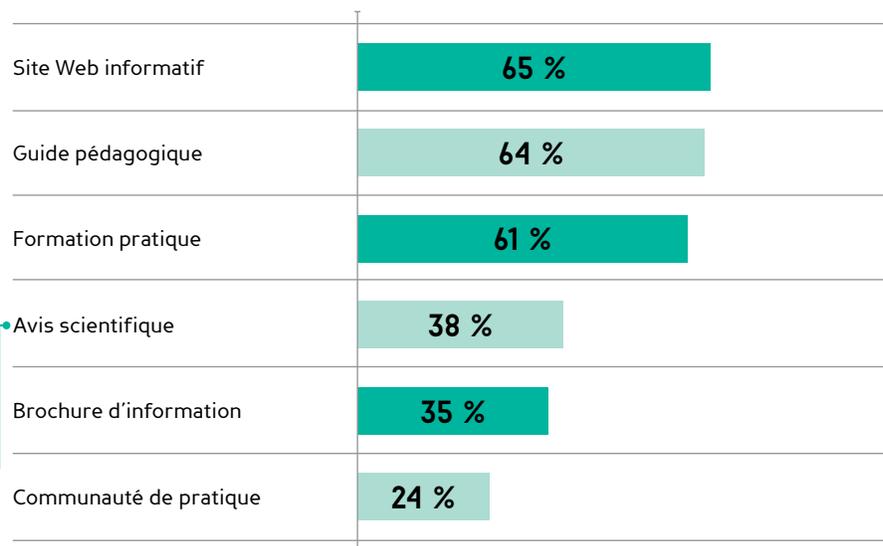


FIGURE 15. PROPORTION DES INTERVENANTS QUI AIMERAIENT AVOIR CERTAINS DE CES OUTILS À LEUR DISPOSITION POUR S'INFORMER SUR LES QUESTIONS DU POIDS ET DE L'IMAGE CORPORELLE DES JEUNES

Dans l'éventualité d'aborder la question du poids et de l'image corporelle avec leurs élèves, les répondants devaient indiquer quels outils ils aimeraient utiliser²⁵. Les capsules vidéo et les outils de sensibilisation à remettre aux élèves ont été choisis par respectivement 77 % et 67 % des répondants.

²⁵ Les répondants pouvaient choisir plus d'une réponse.

■ La figure suivante présente la proportion de répondants qui ont semblé être intéressés par :

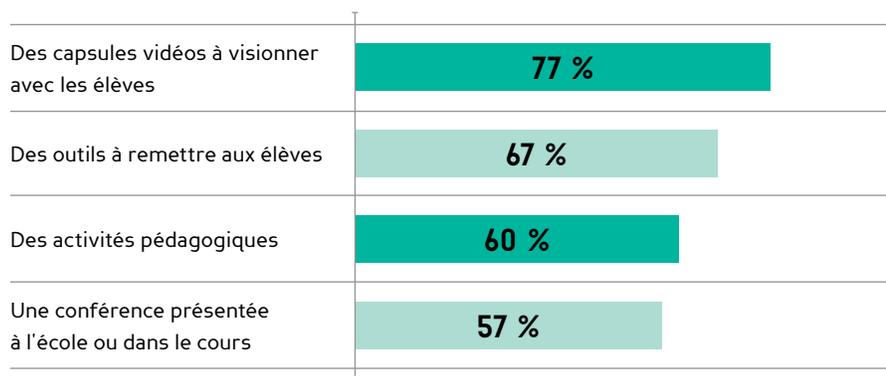


FIGURE 16.
PROPORTION DES RÉPONDANTS QUI AIMERAIENT UTILISER CERTAINS DE CES OUTILS POUR ABORDER LE SUJET DU POIDS ET DE L'IMAGE CORPORELLE AVEC LES JEUNES

Les EÉP ont été invités à indiquer les moyens à privilégier pour communiquer avec eux et pour leur transmettre de nouveaux outils²⁶. Pour la grande majorité des répondants (81 %), l'adresse courriel professionnelle semble être le moyen le plus efficace pour les joindre.

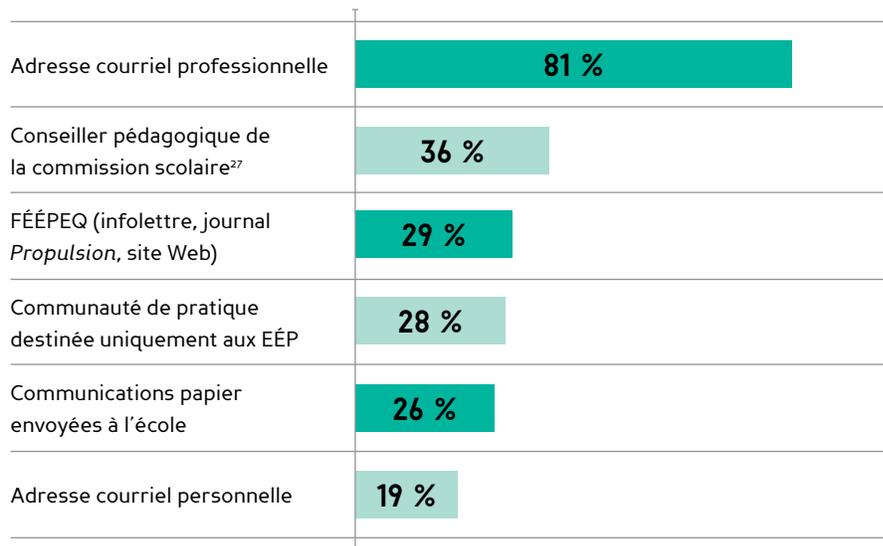
²⁶ Les répondants pouvaient choisir plus d'une réponse.

Une proportion significativement plus élevée de **répondants du collégial** ont mentionné que le **courriel professionnel** est un moyen à privilégier pour les joindre.

Une proportion significativement plus élevée **des répondants du primaire** ont mentionné que l'envoi de **communications papier à leur école** est un moyen à privilégier pour les joindre.

La figure suivante présente la proportion de répondants qui ont opté pour certains moyens à privilégier pour les joindre :

FIGURE 17.
PROPORTION DES RÉPONDANTS QUI ONT MENTIONNÉ CERTAINS MOYENS À PRIVILÉGIER POUR COMMUNIQUER AVEC EUX ET POUR LEUR TRANSMETTRE DE NOUVEAUX OUTILS



²⁷ Il n'y a pas de conseiller pédagogique pour les EÉP du collégial puisque leurs établissements d'enseignement ne font pas partie d'une commission scolaire.

CONCLUSION

Grâce à l'engagement des membres du comité de travail et à la collaboration de plusieurs partenaires, plus de 700 EÉP ont été joints par ce sondage. L'analyse des résultats et la richesse des données recueillies ont permis à ÉquiLibre, à la FÉÉPEQ et au comité de travail de dresser la liste des cibles prioritaires et des objectifs spécifiques pour la suite du projet.

À la lumière de ce sondage, il apparaît clairement que la problématique du poids et de l'image corporelle chez les jeunes est bien présente dans les écoles. En tant qu'acteurs influents auprès des jeunes, les EÉP ayant répondu au sondage considèrent qu'ils ont un rôle à jouer en lien avec cette problématique et indiquent intervenir fréquemment lorsqu'ils en sont témoins. Toutefois, **certains d'entre eux déclarent ne pas se sentir bien outillés pour intervenir** et craignent que leurs interventions puissent mener à des accusations (p. ex., harcèlement, réprimandes de la part des parents, des jeunes, de la direction). Par ailleurs, ils mentionnent ne pas avoir été suffisamment informés sur l'image corporelle et la gestion du poids dans le cadre de leur formation universitaire. Afin de remédier à ce manque, **les EÉP ayant répondu au sondage semblent intéressés à se renseigner et à se former au moyen d'outils et de formations pratiques**. Les résultats du sondage mettent également en évidence que, bien que la problématique du poids et de l'image corporelle des jeunes semble préoccuper l'ensemble des EÉP, la réalité de ces derniers diffère selon leur ordre d'enseignement, et ce, à plusieurs égards.

Considérant que l'approche participative reste le fil directeur des initiatives mises de l'avant dans ce projet, l'organisme ÉquiLibre a choisi de présenter en primeur les résultats de ce sondage aux EÉP, dans le cadre du congrès *Bougeons ensemble 2014*. En effet, dans le but qu'ils puissent y réagir et donner leur avis sur les suites à donner au projet, ÉquiLibre, la FÉÉPEQ et l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) se sont unis afin de mettre en place une journée thématique intitulée *Poids et image corporelle: le rôle d'influence de l'enseignant en éducation physique*.

C'est ainsi que les résultats obtenus guideront ÉquiLibre, en collaboration avec la FÉÉPEQ et le comité de travail, dans la rédaction d'un guide de recommandations et dans la création d'outils de sensibilisation et d'ateliers de formation sur les thématiques du poids et de l'image corporelle chez les jeunes destinés aux EÉP du Québec.

Pour en savoir plus sur les initiatives, les programmes et les campagnes menées par l'organisme ÉquiLibre, visiter : www.equilibre.ca.

RÉFÉRENCES

1. Cazale, L., Paquette, M.-C. & Bernèche, F. (2012). Poids, apparence corporelle et actions à l'égard du poids, dans L'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, 119-145.
2. Almeida, S., Severo, M., Araujo, J., Lopes, C. & Ramos, E. (2012). Body image and depressive symptoms in 13-year-old adolescents. *Journal of Pediatrics and Child Health*, 48(10), E165-E171.
3. Van Den Berg, P.A., Mond, J., Eisenberg, M., Ackard, D. & Neumark-Sztainer, D. (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*, 47(3), 290-296.
4. Faith, M.S., Leone, M.A., Ayers, T.S., Heo, M. & Pietrobelli, A. (2002). Weight criticism during physical activity, coping skills, and reported physical activity in children. *Pediatrics*, 110(e23).
5. Ledoux, M., Mongeau, L. & Rivard, M. (2002). Poids et image corporelle» dans Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999. Québec, Institut de la statistique du Québec, chapitre 14, 311-344.
6. Campbell, A. & Hausenblas, H.A. (2009). Effects of exercise interventions on body image: a meta-analysis. *J Health Psychol*, 14(6), 780-93.
7. Champagne, G., Chiasson, L., Delaney, R. & Lasnier, F. (2013). Les pratiques évaluatives en éducation physique à l'ordre d'enseignement collégial – Rapport d'analyse du sondage, 75 p.
8. Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport et Ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche, de la Science et de la Technologie (2013). Statistiques de l'éducation (édition 2011) – Enseignement primaire, secondaire, collégial et universitaire, 262p.
9. Gosling S.D., Vazire, S., Srivastava, S. & John, O.P. (2004). Should we trust web-based studies? A comparative analysis of six preconceptions about Internet questionnaires. *American Psychologist*, 59(2), 93-104.