

L'impact de la pandémie sur la relation avec le corps, l'alimentation et l'activité physique des Québécois(e)s

Mise en contexte

L'organisme ÉquiLibre a sondé les Québécois(e)s en ce qui concerne l'impact qu'a eu la pandémie sur la relation qu'ils (elles) entretiennent avec leur corps, l'alimentation et la pratique d'activités physiques.

Un sondage Web a donc été réalisé (par Léger) auprès de 1 817 Québécois(e)s, âgé(e)s de 14 ans ou plus. Cette infographie présente les résultats à une question ouverte.

Les données ont été collectées du 12 au 23 août 2021.



Question posée

Pouvez-vous expliquer comment la pandémie de COVID-19 a affecté (positivement ou négativement) la relation que vous avez avec votre corps, l'alimentation et l'activité physique?

Participant(e)s

1 477

réponses ouvertes

Genre*



51,0 %



48,9 %

* Il est à noter que le total n'égale pas 100 %, car le 0,1 % restant correspond au genre « autre ».

Âge

14 à 17 ans 44,2 %

18 à 34 ans 19,9 %

35 à 49 ans 11,4 %

50 ans et plus 24,4 %

Langue du questionnaire

Français 82,7 %

Anglais 17,3 %

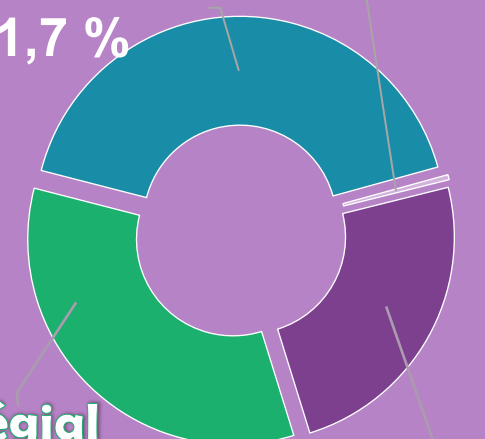
Dernière année de scolarité terminée

Je préfère ne pas répondre 0,4 %

Universitaire 41,7 %

Collégial 33,8 %

Secondaire et moins 24,1 %



La pandémie a eu différentes répercussions*

Nombre de réponses

Impact négatif

895

44,9 %

Impact positif

435

21,8 %

Aucun impact

664

33,3 %

* Il est à noter que le nombre total de réponses dépasse le nombre de participant(e)s (1 994 > 1 477) puisque les réponses pouvaient toucher plus d'un aspect (p. ex. l'activité physique et l'alimentation). Mentionnons que, parmi l'ensemble des réponses ouvertes, 148 n'ont pas pu être comptabilisées dans les analyses présentées. Cette situation s'explique, d'une part, par le fait que ces réponses ne permettent pas de savoir si elles décrivent un impact positif ou négatif (p. ex. « J'ai l'impression que mon corps a changé. »). D'autre part, certaines réponses soulèvent des éléments dont il est difficile de connaître l'impact produit (p. ex. « J'ai perdu l'habitude de sortir. »).

Impact négatif

Activité physique

(n = 345)

« Le fait que les gyms étaient fermés, j'ai fait moins d'activités physiques. Je marchais, mais ce n'était pas assez. »



Femme, 18 à 34 ans

Relation avec le corps

(n = 269)

« Elle [la pandémie] a affecté négativement la relation que j'ai avec mon corps, car j'ai pris un peu de poids et je m'en soucie pour la première fois de ma vie. »



Homme, 35 à 49 ans

Alimentation

(n = 197)

« La pandémie fait en sorte que ma routine est chamboulée, donc j'ai davantage tendance à manger du *fast-food* ou des aliments qui ne sont pas bons pour la santé. Avant la pandémie, je me faisais plus de soupers et des lunchs santé. Je suis donc préoccupé par mon alimentation actuelle. »



Adolescent, 14 à 17 ans

« La pandémie nous a obligés à nous confiner plus longtemps à la maison, ce qui fait que nous bougeons beaucoup moins et avons tendance à manger un peu plus, car le frigo est toujours à notre portée. Conséquences négatives : augmentation légère de poids et diminution des activités physiques. »

Adolescente, 14 à 17 ans

D'autres impacts négatifs ont été rapportés, notamment en lien avec l'état de santé (n = 12), le sommeil et la fatigue (n = 8) et la consommation d'alcool et de drogues (n = 9). Certaines réponses mentionnent que la pandémie a eu un impact général négatif (n = 20), alors que quelques-unes décrivent des aspects divers (n = 28; p. ex. « Moins de motivation, comme si je me suis habituée [à] rester dans ma chambre. »).

Impact positif

Activité physique

(n = 157)

« La pandémie me fait sortir tous les jours en prenant [sic] de longues marches. Minimum une heure chaque fois, donc mon corps change et j'apprécie. »



Adolescent, 14 à 17 ans

Relation avec le corps

(n = 143)

« Le confinement a aidé à diminuer mes attentes à propos de mon poids. »

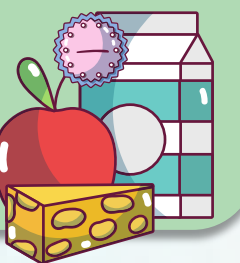


Adolescente, 14 à 17 ans

Alimentation

(n = 111)

« Je mange toujours à la maison, donc je mange des plus petits repas, quand j'ai faim, et je peux manger plus de fruits et légumes. »



Femme, 50 ans et plus

« Ça m'a donné envie de bouger plus, de me donner des défis à accomplir pour me sentir bien envers moi-même. Et j'ai commencé à accepter que j'étais faite comme je le suis et que je ne peux rien y changer. J'ai toujours aimé bouger parce que ça me faisait sentir bien et je m'en suis aperçue beaucoup plus ces derniers mois. »

Femme, 35 à 49 ans

Quelques réponses mentionnent que la pandémie a eu un impact général positif (n = 14). Également, un petit nombre de réponses décrivent des aspects divers (n = 10; p. ex. « J'ai plus de temps libre qu'avant. »).

Aucun impact

« Je n'ai eu aucun changement d'attitude envers mon corps. Je me suis toujours accepté, tel que je suis. »

Homme, 18 à 34 ans

« Il n'y a pas vraiment eu de changements avec la pandémie. »

Adolescente, 14 à 17 ans

Pour citer ce document :

Houle, V., Blackburn, M.-È., Dufour Bouchard, A.-A., Dion, J. et Gagnon, J. (2022). *L'impact de la pandémie sur la relation avec le corps, l'alimentation et l'activité physique des Québécois(e)s* [infographie]. ÉCOBES – Recherche et transfert du Cégep de Jonquière et Équilibre.