

LE POIDS ET L'IMAGE CORPORELLE

chez les jeunes dans le milieu du sport et du loisir

Faits saillants des résultats d'un sondage Web¹ ciblant les intervenant.e.s en sports et en loisirs² œuvrant auprès des jeunes québécois âgés de 5 à 20 ans dans les milieux scolaire, municipal et associatif (885 répondant.e.s³).



91 %

90 %

86 %

85 %

Pensent que...⁴

être préoccupé par son poids ou son apparence peut mener les jeunes à adopter des comportements à risque (p. ex. diète sévère, troubles alimentaires, pratiques excessives).

la préoccupation des jeunes en lien avec le poids et l'apparence peut nuire à la perception de leurs habiletés et même de leurs performances.

les attitudes, les croyances et les comportements des intervenant.e.s en sports et en loisirs peuvent nuire au développement d'une image corporelle positive chez les jeunes.

un suivi du poids en lien avec la pratique d'activités physiques et sportives peut être quelque chose de plus stressant que de motivant pour les jeunes.

39 % Croient qu'au moins la moitié des jeunes qu'ils.elles côtoient dans l'exercice de leur fonction sont préoccupés par leur poids ou leur apparence.

1. Sondage mené par Équilibre à l'été 2020 dans le cadre du projet *Image corporelle et pratique d'activités physiques et sportives : créer des conditions gagnantes pour les jeunes québécois* financé par le ministère de l'Éducation du Québec.

2. L'échantillon de répondant.e.s est constitué en part pratiquement égale d'hommes (48 %) et de femmes (52 %). Il comprend principalement des entraîneur.euse.s (70 %), des coordonnateur.rice.s (22 %), des assistant.e.s entraîneur.euse.s (12 %), des éducateur.rice.s (10 %), des instructeur.rice.s (9 %) et des animateur.rice.s (8 %). 82 % des répondant.e.s œuvrent, en partie ou en totalité, auprès de jeunes qui font de la compétition (surtout au niveau régional et provincial) et 44 %, auprès de jeunes qui n'en font pas.

3. La présente collecte de données a été réalisée auprès d'un échantillon de convenance, donc les résultats ne sont pas nécessairement représentatifs de l'ensemble des intervenant.e.s en sports et en loisirs du Québec.

4. Proportion des intervenant.e.s qui ont répondu « D'accord » ou « Plutôt d'accord ». Les autres ont répondu « Ni d'accord, ni en désaccord », « Plutôt en désaccord » ou « En désaccord ».

CROYANCES ET ATTITUDES

Concernant la pratique
d'activités physiques et sportives :

99 % **91 %** **84 %** **47 %** **46 %** **41 %**

Sont d'avis qu'il est dans une certaine mesure souhaitable...⁵

qu'un jeune soit actif pour le plaisir et la santé sans égard au poids ou à l'apparence.

qu'un jeune contrôle son alimentation.

qu'un jeune contrôle son poids.

qu'un jeune soit préoccupé par son poids ou son apparence.

qu'un.e intervenant.e fasse le suivi régulier des objectifs de modification du poids.

qu'un.e intervenant.e recommande à un jeune en surpoids de perdre du poids.

55 % **32 %** **28 %** **24 %** **21 %** **20 %**

Croient que les jeunes en surpoids...⁶

sont généralement plus insatisfaits de leur corps.

sont généralement moins bons ou moins performants dans les sports et la pratique d'activités physiques.

s'alimentent mal en général.

ne peuvent pas pratiquer certains sports en raison de leur poids ou de leur silhouette.

ont raison d'être préoccupés par leur poids ou leur apparence.

manquent généralement de volonté pour bouger.

Certain.e.s disent accorder de l'importance⁷ au poids ou à l'apparence en lien avec la pratique d'activités physiques et sportives :

70 % : Poids
41 % : Apparence

5. Proportion des intervenant.e.s qui ont répondu « Souhaitable », « Très souhaitable », « Moyennement souhaitable » ou « Un peu souhaitable ». Les autres ont répondu « Pas du tout souhaitable ».

6. Proportion des intervenant.e.s qui ont répondu « D'accord » ou « Plutôt d'accord ». Les autres ont répondu « Ni d'accord, ni en désaccord », « Plutôt en désaccord » ou « En désaccord ».

7. Proportion des intervenant.e.s qui ont répondu « Très important », « Important », « Moyennement important » ou « Un peu important ». Les autres ont répondu « Pas du tout important ».

PRATIQUES

Dans leur pratique actuelle, les intervenant.e.s rapportent mettre en application⁸ différents concepts :

94 %

évitent de mettre l'accent sur le poids ou l'apparence et misent davantage sur les efforts et les qualités.

87 %

acceptent que chaque jeune a un physique et un poids qui lui est propre.

92 %

respectent le fait que chaque type de corps possède des capacités différentes.

90 %

agissent de manière à ce que les jeunes soient bien dans leur peau et qu'ils s'acceptent tels qu'ils sont.

38 % donnent des conseils pour perdre du poids⁹ à un jeune qui le demande.

Concernant les mesures anthropométriques¹⁰ :

- Elles sont peu utilisées dans l'ensemble. Les plus utilisées sont néanmoins le poids (26 %), le ratio force/poids (19 %) et l'IMC (14 %).
- Lorsqu'elles sont appliquées, elles le sont principalement par un.e professionnel.le de la santé (37 % à 59 % du temps, selon les mesures). Il arrive aussi que les intervenant.e.s eux.elles-mêmes (22 % à 40 %) ou qu'un.e autre entraîneur.euse (11 % à 25 %) les appliquent.
- Toutes les mesures sont majoritairement faites de façon individuelle (en moyenne 8,5 fois sur 10). Le tour de taille et le poids, ainsi que les ratios les impliquant, sont toutefois faits un peu plus souvent en groupe que les autres mesures.

8. Proportion des intervenant.e.s qui ont répondu appliquer « Complètement » ces concepts. Les autres ont répondu « En partie », « Un peu » ou « Pas du tout ».

9. Proportion des intervenant.e.s qui ont répondu qu'il leur arrive « Toujours », « Souvent » ou « Parfois » d'agir ainsi. Les autres ont répondu « Rarement » ou « Jamais ».

10. Les mesures anthropométriques sondées sont la bio-impédance, le pli cutané, l'IMC, le ratio force/poids, le ratio taille/hanche, le tour de taille et le poids.

BESOINS

86 %

considèrent¹¹ que les intervenant.e.s en sports et en loisirs ont un rôle à jouer dans le développement de la relation que les jeunes entretiennent avec leurs corps, l'alimentation et l'activité physique.

85 % 83 % 80 % 80 % 78 % 68 %

Disent ne pas se sentir parfaitement outillé.e.s pour...¹²

savoir quoi faire quand un jeune vit de l'insatisfaction corporelle ou développe une préoccupation excessive par rapport à son poids ou son apparence.

parler de poids ou d'apparence avec les jeunes sans engendrer chez eux une préoccupation par rapport au poids ou à l'apparence.

savoir quoi faire quand un jeune adopte des comportements à risque pour sa santé.

savoir comment reconnaître qu'un jeune vit une insatisfaction par rapport à son poids ou son apparence.

savoir quoi dire lorsqu'un jeune souhaite modifier son poids ou son apparence pour améliorer sa pratique d'activités physiques ou sportives.

aider les jeunes à être bien dans leur peau et à développer une image corporelle positive et des comportements sains.

11. Proportion d'intervenant.e.s qui ont répondu « D'accord » ou « Plutôt d'accord ». Les autres ont répondu « Ni d'accord, ni en désaccord », « Plutôt en désaccord » ou « En désaccord ».

12. Proportion des intervenant.e.s qui ont répondu se sentir « En partie outillé.e.s », « Peu outillé.e.s » ou « Pas du tout outillé.e.s » dans les situations énoncées. Les autres ont répondu « Complètement outillé.e.s ».

CONSTATS

L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire révèle que 55 % des jeunes seraient insatisfaits de leur apparence¹³. Dans le présent sondage, seulement 4 répondant.e.s sur 10 croient qu'au moins la moitié des jeunes qu'ils.elles côtoient sont touchés par cette réalité. Bien que ces statistiques ne soient pas comparables en tout point, ceci amène ÉquiLibre à se demander si la majorité des intervenant.e.s en sports et en loisirs réalisent l'ampleur de la problématique, s'ils.elles sont suffisamment sensibilisé.e.s ou en mesure de reconnaître les signes d'une image corporelle négative.

Les intervenant.e.s sont néanmoins très conscient.e.s que cette préoccupation à l'égard du poids ou de l'apparence peut avoir des effets néfastes sur les attitudes et comportements des jeunes en lien avec la pratique d'activités physiques. Toutefois, une proportion considérable des répondant.e.s sont d'avis qu'il est dans une certaine mesure souhaitable qu'un jeune contrôle son poids (84 %) ou qu'il soit préoccupé par son poids ou son apparence (47 %).

Par ailleurs, environ le quart des répondant.e.s perçoivent les jeunes en surpoids différemment des autres. On leur attribue notamment moins de volonté et d'intérêt à bouger, une moins bonne alimentation et l'idée que leur préoccupation à l'égard de leur poids ou de leur apparence est davantage justifiée.

Aux dires des répondant.e.s, ceux.celles-ci sont nombreux.euses à mettre en application des pratiques en faveur d'une relation saine au corps, à l'alimentation et à l'activité physique. Ils.elles sont d'ailleurs plus de 8 sur 10 à considérer qu'ils.elles ont ce rôle à jouer envers les jeunes. On observe toutefois des proportions élevées d'intervenant.e.s disant ne pas se sentir parfaitement outillé.e.s pour agir sur ces thématiques.

À la lumière de ces constats, ÉquiLibre souhaite déployer des actions de sensibilisation, de mobilisation et de transfert de connaissances auprès des intervenant.e.s en sports et en loisirs afin de contribuer à diminuer les problèmes liés à l'image corporelle chez les jeunes québécois.

Pour toute question ou requête concernant les résultats du sondage Web, veuillez communiquer avec Karah Stanworth-Belleville, cheffe de projets chez ÉquiLibre : karah.stanworthbelleville@equilibre.ca

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

Québec 

13. Camirand, H. (2018). Statut pondéral, apparence corporelle et actions à l'égard du poids, *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Résultats de la deuxième édition. La santé physique et les habitudes de vie des jeunes*, [En ligne], Québec, Institut de la statistique du Québec, Tome 3, p.165-189.