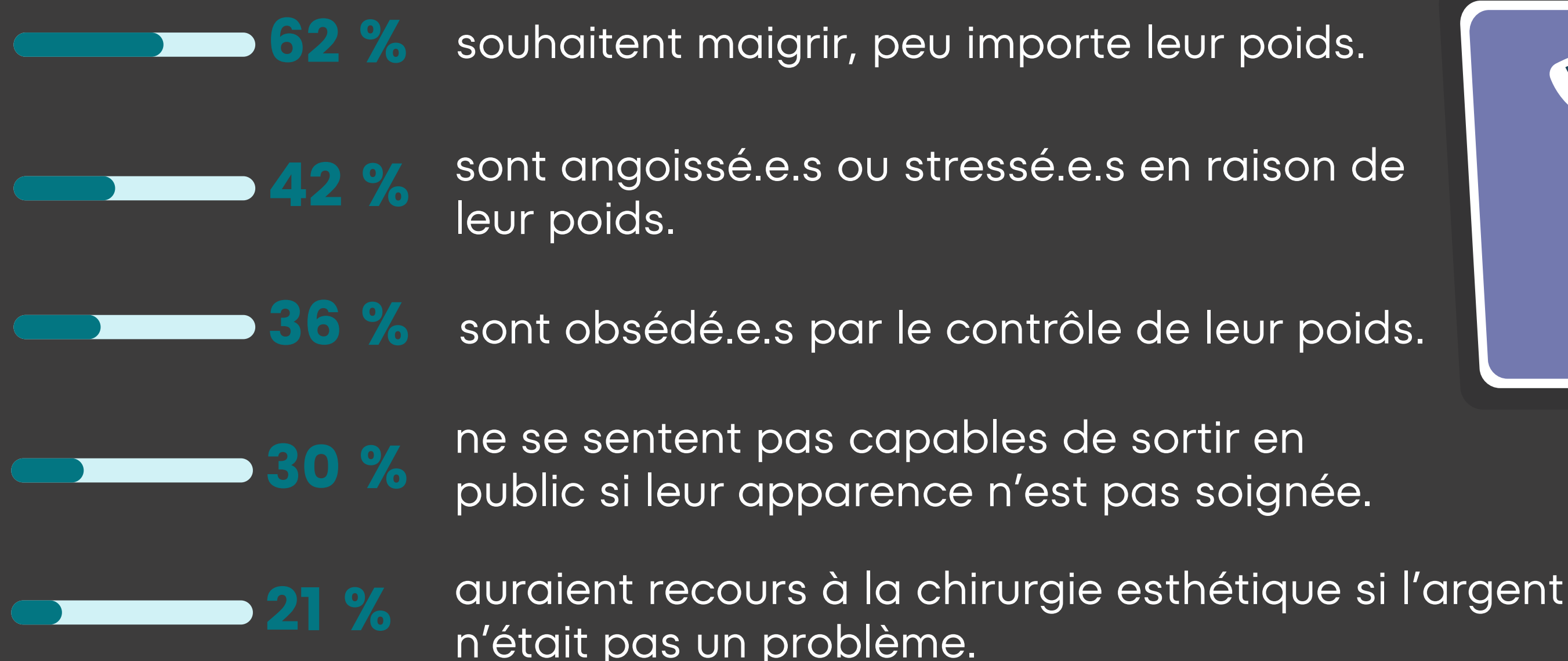


# Relation avec le corps, l'alimentation et l'activité physique : Comment se portent les Québécois.es en 2022?

Résultats d'un sondage mené par Léger pour le compte d'ÉquiLibre en août 2022  
auprès de 1808 Québécois.es âgé.e.s de 14 ans et plus.

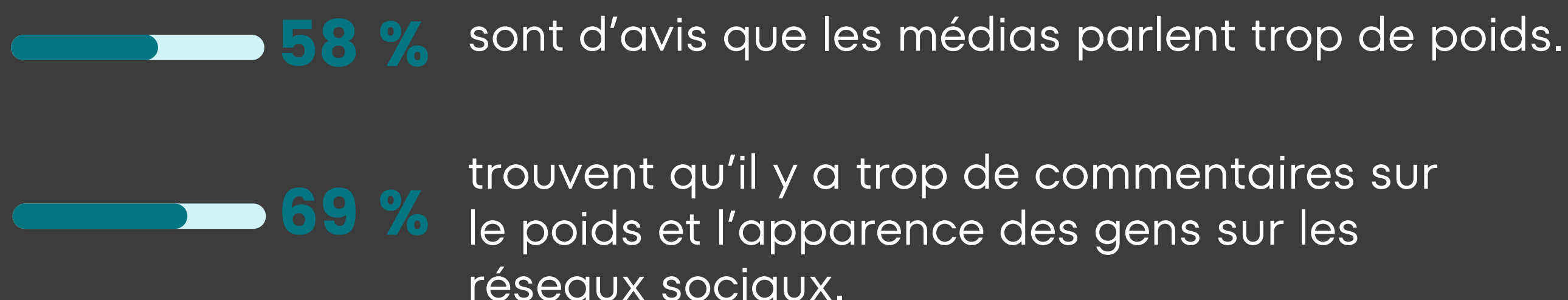
## Image corporelle

Une proportion importante de Québécois.es sont insatisfait.e.s de leur apparence. Bien que les hommes ne soient pas épargnés, ce sont les femmes qui sont davantage touchées par le côté obsessionnel et angoissant du contrôle du poids\*.



## Commentaire sur le poids

La majorité des répondant.e.s, particulièrement les femmes et les 18-34 ans, trouvent que le poids et l'apparence prennent trop de place dans le discours public.



\* Les pourcentages présentés dans cette infographie représentent l'ensemble des répondant.e.s.

# Standards de beauté

Les femmes sont généralement davantage touchées que les hommes. Les 14-17 ans et surtout les 18-34 ans se démarquent également en ce qui concerne la pression ressentie et la préoccupation par rapport à leur apparence.

 **42 %** ressentent de la pression pour ressembler aux standards de beauté.

 **18 %** reconnaissent que les standards de beauté véhiculés dans les médias les font douter de leur valeur comme personne.



## Alimentation

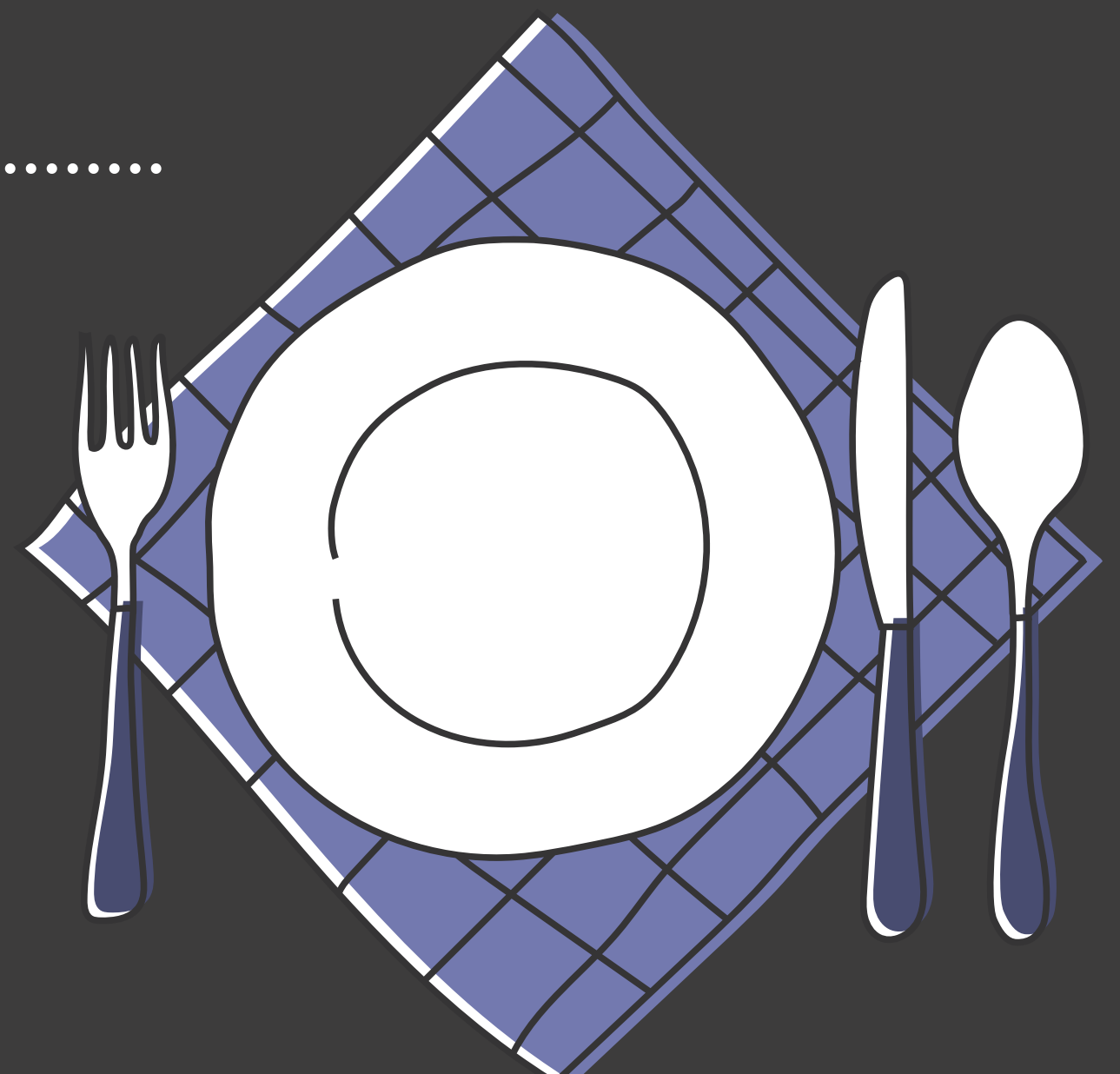
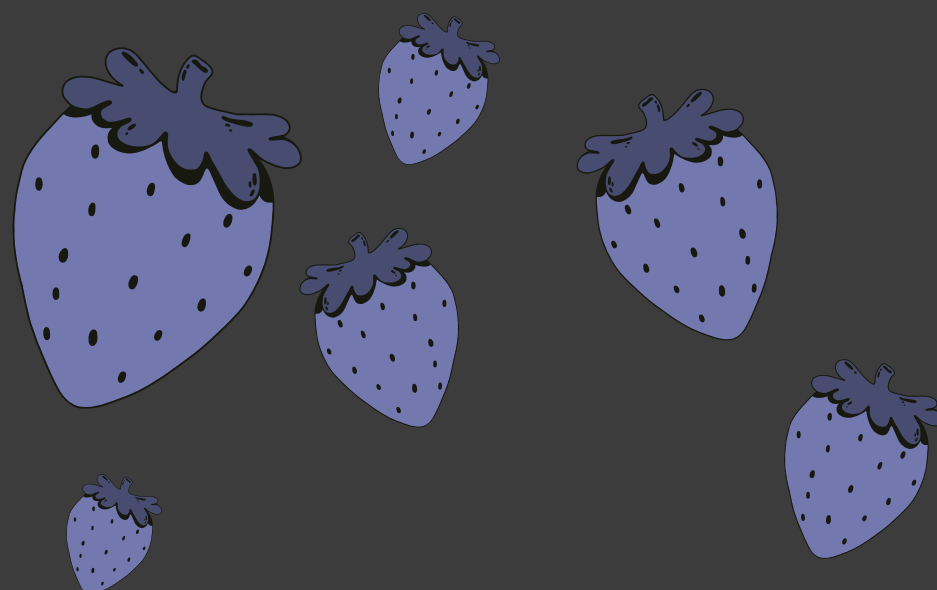
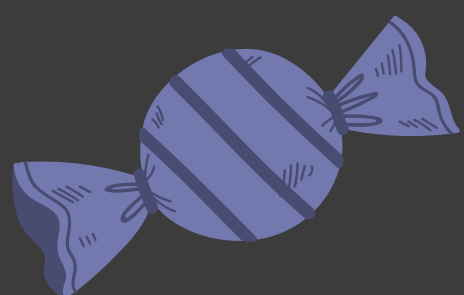
Près d'un.e répondant.e sur deux restreint la quantité d'aliments qu'il.elle consomme. De plus, une proportion importante de Québécois.es vivent une relation difficile avec la nourriture, spécialement les 18-34 ans, dont la moitié ressent de la pression ou de la culpabilité par rapport à l'alimentation et se réconforte avec la nourriture.

 **46 %** disent contrôler la quantité d'aliments qu'il.elle.s mangent.

 **42 %** ressentent une pression pour bien manger.

 **42 %** se sentent coupables de ne pas manger mieux.

 **34 %** se réconfortent avec la nourriture.



# Activité physique

La culpabilité de ne pas faire plus d'activité physique est présente chez plus d'un.e Québécois.e sur deux. Les 18-34 ans de même que les femmes sont, encore ici, ceux.celles qui vivent le plus d'émotions négatives en lien avec l'activité physique.



57 %

se sentent coupables de ne pas faire plus d'activité physique.

44 %

sont préoccupé.e.s par la quantité d'activité physique qu'il.elle.s font.

40 %

ressentent une pression pour faire de l'activité physique.

## L'influence des réseaux sociaux

Les réseaux sociaux ont un impact négatif important chez les répondant.e.s qui les utilisent quotidiennement. En effet, ceux.celles-ci sont plus nombreux.euses à :

- être obsédé.e.s par le contrôle de leur poids ;
- manger pour des raisons émotionnelles ;
- moins apprécier leur corps ;
- craindre d'être jugé.e.s négativement sur leur apparence ;
- ressentir de la pression pour correspondre aux standards de beauté ;
- être angoissé.e.s, stressé.e.s ou malheureux.euses en raison de leur poids.



**ÉquiLibre met en œuvre des actions favorisant le développement d'une image corporelle positive chez les individus et la création d'environnements inclusifs qui valorisent la diversité corporelle.**

Pour en savoir plus :

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

 @groupeEquiLibre

 @groupeequilibre

En partenariat avec :

Québec 

équilibré 