

POIDS, ALIMENTATION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE : PORTRAIT DE LA SITUATION QUÉBÉCOISE 2023

Résultats d'un sondage mené par Léger pour le compte d'ÉquiLibre en octobre 2023 auprès de 1 803 Québécois.es âgé.e.s de 14 ans et plus.

POIDS ET APPARENCE DANS LA SOCIÉTÉ

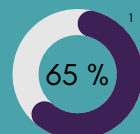
Les Québécois.es sont assez d'accord sur le fait que cet aspect prend trop de place dans le discours populaire et que les standards véhiculés sont irréalistes.



81 %¹ sont d'avis que la société accorde trop d'importance à l'apparence physique.



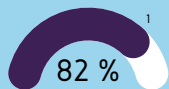
76 %¹ trouvent que les standards de beauté véhiculés dans les médias et sur les réseaux sociaux sont irréalistes.



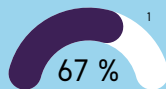
65 %¹ ont l'impression d'entendre parler trop souvent de poids dans la société.

COMMENTAIRES SUR LE POIDS ET L'APPARENCE

Les Québécois.es trouvent qu'il y en a trop sur les réseaux sociaux. Par ailleurs, une proportion considérable ne réalise pas que les compliments à ce sujet peuvent aussi avoir des répercussions négatives.



82 %¹ croient que les commentaires négatifs sur le poids ou l'apparence peuvent avoir des impacts négatifs sur les personnes qui les reçoivent.



67 %¹ trouvent qu'il y a trop de commentaires sur le poids et l'apparence des gens sur les réseaux sociaux.



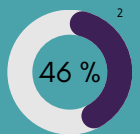
39 %¹ seulement pensent que les commentaires positifs peuvent aussi avoir des impacts négatifs sur les personnes qui les reçoivent.

VALORISATION LIÉE À L'APPARENCE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

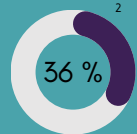
Plusieurs Québécois.es portent une attention importante à leur image sur les réseaux sociaux.



56 %² s'assurent que leur apparence est soignée avant de publier une photo d'eux.elles sur les réseaux sociaux.



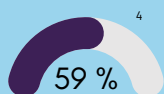
46 %² vont prendre plusieurs photos d'eux.elles et choisir la meilleure avant de la publier sur les réseaux sociaux.



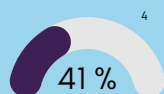
36 %² espèrent recevoir une réaction positive lorsqu'il.elle.s publie une photo d'eux.elles sur les réseaux sociaux.

PRÉOCCUPATION IMPORTANTE

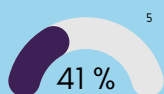
Même si les Québécois.es trouvent que l'apparence et le poids prennent trop de place dans la société, plusieurs sont préoccupé.e.s par le contrôle de leur poids et ressentent une pression pour correspondre aux standards de beauté.



59 %⁴ souhaitent maigrir, peu importe leur poids.



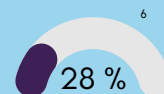
41 %⁴ sont angoissé.e.s ou stressé.e.s en raison de leur poids.



41 %⁵ ressentent de la pression pour ressembler aux standards de beauté.



36 %⁴ sont obsédé.e.s par le contrôle de leur poids.



28 %⁶ mentionnent que leur apparence est une source de préoccupation importante pour eux.elles.

1 Total pour « Fortement en accord » et « En accord ».

2 Total pour « Toujours » ou « Souvent ».

3 Pourcentage de répondant.e.s ayant répondu « Je souhaite que mon poids diminue ».

4 Total pour « Souvent » et « Parfois ».

5 Total pour « Toujours », « Souvent » et « Parfois ».

6 Total pour « Énormément » et « Beaucoup ».

IMPACTS SUR L'ESTIME DE SOI ET SUR LES COMPORTEMENTS LIÉS À L'APPARENCE

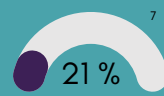
Une proportion non négligeable de Québécois.es doutent de leur valeur en raison de leur apparence, ce qui peut les empêcher de sortir ou les inciter à avoir recours à la chirurgie.



affirment que leur apparence influence négativement leur estime personnelle.



ne se sentent pas capables de sortir en public si leur apparence n'est pas soignée.



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

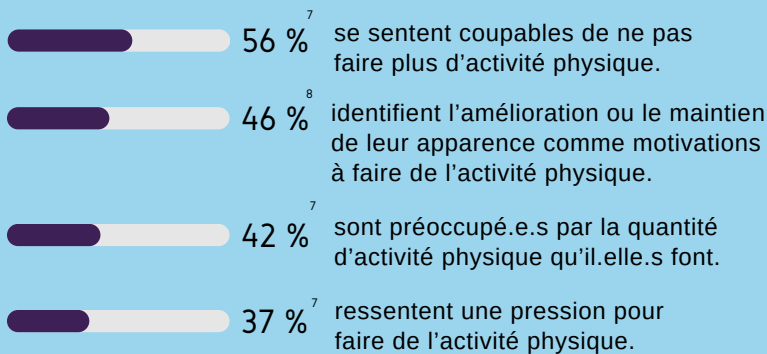


auraient recours à la chirurgie esthétique si l'argent n'était pas un problème.

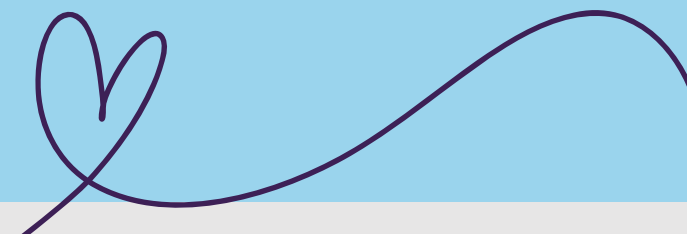
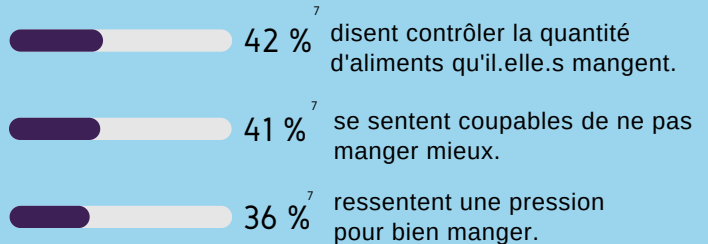
CHANGEMENTS D'HABITUDES DE VIE MOTIVÉS PAR LA PRESSION ET LA CULPABILITÉ

Plusieurs Québécois.es modifient leurs habitudes de vie dans le but de contrôler leur poids. Toutefois, la culpabilité et la pression sont des motivations qui peuvent nuire à l'adoption de saines habitudes de vie à long terme.

ACTIVITÉ PHYSIQUE



ALIMENTATION



⇒ **ÉquiLibre propose aux Québécois.es plusieurs outils pour les aider à s'affranchir de la pression de correspondre aux standards irréalistes de la société et développer une image corporelle positive.** ⇒

Pour en savoir plus :



6 Total pour « Très négativement » et « Négativement ».

7 Total pour « Fortement en accord » et « En accord ».

8 Pourcentage de répondant.e.s ayant identifié cette motivation parmi les choix de réponses.

En partenariat avec

