

POIDS, ALIMENTATION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE : PORTRAIT DES PRÉOCCUPATIONS DES QUÉBÉCOIS.ES 2024

Résultats d'un sondage mené par Léger pour le compte d'ÉquiLibre auprès de 1 804 Québécois.es âgé.e.s de 14 ans et plus.

UNE PRESSION OMNIPRÉSENTE

Les Québécois.es sont soumis.es à une pression qui les incite à vouloir ressembler aux standards irréalistes de beauté.

60 %¹ ressentent de la pression en lien avec leur apparence physique (changer son apparence, avoir un corps « parfait », perdre du poids, avoir un corps athlétique, être musclé.e).

39 % croient que l'industrie de l'amaigrissement et du fitness influence d'une quelconque façon leurs croyances, leurs attitudes ou leurs comportements.

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

66 %² trouvent qu'il y a trop de commentaires sur le poids et l'apparence des gens sur les réseaux sociaux.

46 %³ s'assurent que leur apparence est soignée avant de publier une photo d'eux.elles sur les réseaux sociaux.

29 %² vérifient leur apparence dans le miroir dès que c'est possible.

28 %² trouvent qu'ils.elles accordent trop d'importance à ce que les gens pensent de leur apparence.

TROP D'IMPORTANCE ACCORDÉE À L'APPARENCE

Les Québécois.es s'entendent pour dire que trop d'importance est accordée à l'apparence et cette pression influence négativement leurs comportements.

DES PRÉOCCUPATIONS ENVAHISSANTES

Le souhait de maigrir et les comportements de contrôle du poids qui en découlent font vivre des sentiments négatifs à plusieurs personnes.

51 % souhaitent maigrir, peu importe leur poids.

51 %² se sentent coupables de ne pas faire plus d'activité physique.

43 %⁴ sont angoissé.e.s ou stressé.e.s en raison de leur poids ou de leur apparence.

48 %⁴ sont obsédé.e.s par le contrôle de leur poids ou de leur apparence.

37 %² se sentent coupables de ne pas manger mieux.

DES ACTIONS POUR MODIFIER LE POIDS ET L'APPARENCE

Au cours des 12 derniers mois, la majorité des Québécois.es ont essayé de modifier ou contrôler leur poids ou leur apparence en utilisant des moyens qui peuvent mener au développement d'une relation malsaine avec le corps, l'alimentation et l'activité physique.

- 73 %** ont fait quelque chose pour contrôler ou modifier leur poids.
- 23 %³** ont intentionnellement essayé de limiter la quantité de nourriture qu'ils.elles mangent.
- 23 %³** ont fait de l'activité physique de façon intensive.
- 19 %³** ont essayé d'exclure de leur alimentation des aliments qu'ils.elles aimaient.
- 19 %³** ont essayé de suivre des règles précises concernant leur alimentation.

DES CONSÉQUENCES PRÉOCCUPANTES

La préoccupation à l'égard du poids et de l'apparence affecte négativement le quotidien de plusieurs Québécois.es.

- 35 %²** gardent des morceaux de vêtement dans l'espoir de pouvoir les porter quand ils.elles auront modifié leur poids.
- 34 %²** se pèsent régulièrement.
- 32 %⁵** affirment que leur apparence influence négativement leur estime personnelle.
- 24 %²** ne se sentent pas capables de sortir en public si leur apparence n'est pas soignée.
- 19 %²** aimerait avoir recours à la chirurgie esthétique pour modifier certains aspects de leur corps.

DES SOLUTIONS À ENVISAGER

ÉquiLibre propose aux Québécois.es plusieurs outils pour les aider à développer une relation positive avec le corps, la nourriture et l'activité physique.



equilibre.ca



@groupeequilibre



@groupeEquiLibre



@ÉquiLibre

¹ Total pour « Toujours », « Souvent » et « Parfois ».

² Total pour « Fortement en accord » et « En accord ».

³ Total pour « Toujours » et « Souvent ».

⁴ Total pour « Souvent » et « Parfois ».

⁵ Total pour « Très négativement » et « Négativement ».

En partenariat avec :

Québec

équilibré