

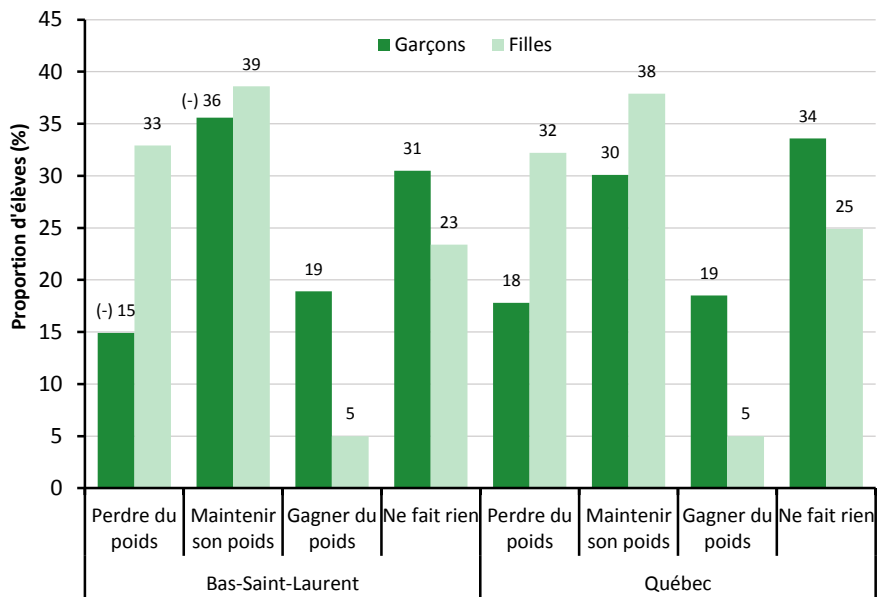
11

STATUT PONDÉRAL ET IMAGE CORPORELLE

1 CONTEXTE

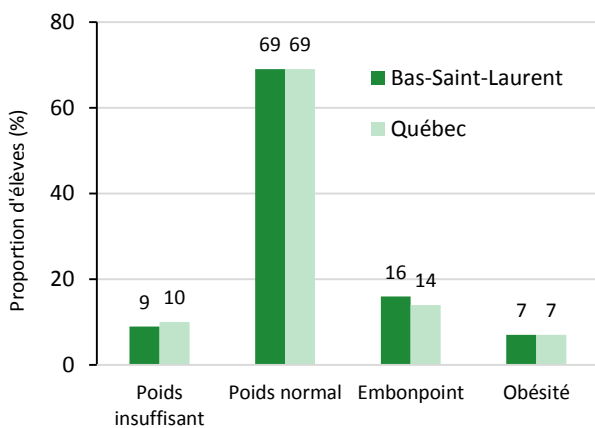
Chez les jeunes comme chez les adultes, le statut pondéral peut avoir des effets importants sur le bien-être et la santé physique. En effet, les enfants et les adolescents vivant avec un surpoids sont plus enclins à souffrir et à développer à l'âge adulte une maladie chronique, telle que le diabète de type 2, certains cancers et une maladie cardiovasculaire. Le poids et l'image corporelle sont finement liés. Une mauvaise impression de son apparence physique peut mener à différents problèmes, tels qu'une faible confiance en soi. À l'extrême, une volonté trop intense de voir son corps correspondre aux normes sociales de beauté peut mener à des troubles alimentaires.

Graphique 3
Répartition des élèves du secondaire selon les actions entreprises concernant leur poids et le sexe, Bas-Saint-Laurent et Québec, 2010-2011



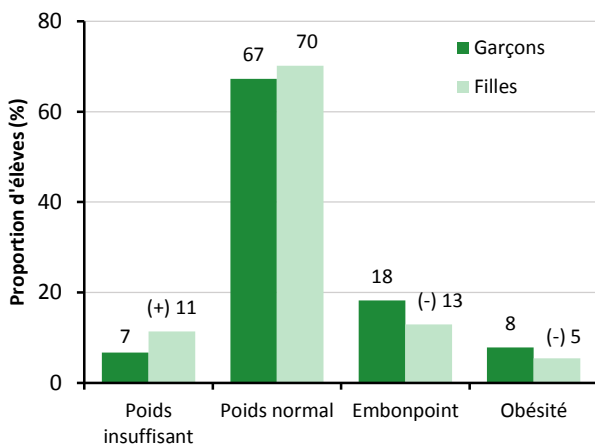
Source : Institut de la statistique du Québec, EQSJS, 2010-2011.
(+)/(-) : Valeur significativement supérieure ou inférieure à celle de l'ensemble du Québec pour le même sexe.

Graphique 1
Répartition du statut pondéral des élèves du secondaire Bas-Saint-Laurent et Québec, 2010-2011



Source : Institut de la statistique du Québec, EQSJS, 2010-2011.

Graphique 2
Répartition du statut pondéral des élèves selon le sexe, Bas-Saint-Laurent, 2010-2011



Source : Institut de la statistique du Québec, EQSJS, 2010-2011.
(+)/(-) : Valeur significativement supérieure ou inférieure à celle de l'autre sexe.

2 FAITS SAILLANTS

Statut pondéral (Graphiques 1 et 2)

- ◆ La répartition des jeunes selon leur statut pondéral est semblable au Bas-Saint-Laurent et au Québec. La majorité des jeunes bas-laurentiens ont un poids normal selon l'IMC (graphique 1).

Au Bas-Saint-Laurent :

- ◆ L'embonpoint et l'obésité touchent respectivement 16 % et 7 % des jeunes (graphique 1).
- ◆ Seulement 9 % des jeunes sont en situation d'insuffisance pondérale (graphique 1).
- ◆ Le statut pondéral des filles diffère de celui des garçons (graphique 2).
- ◆ Les filles sont plus nombreuses à vivre avec un poids insuffisant, alors qu'une plus faible proportion d'entre elles sont en situation d'embonpoint ou d'obésité (graphique 2).
- ◆ Il n'y a pas de différence considérable entre les filles et les garçons dont le poids est jugé normal selon l'IMC (graphique 2).

Maintenir ou modifier son poids (Graphique 3)

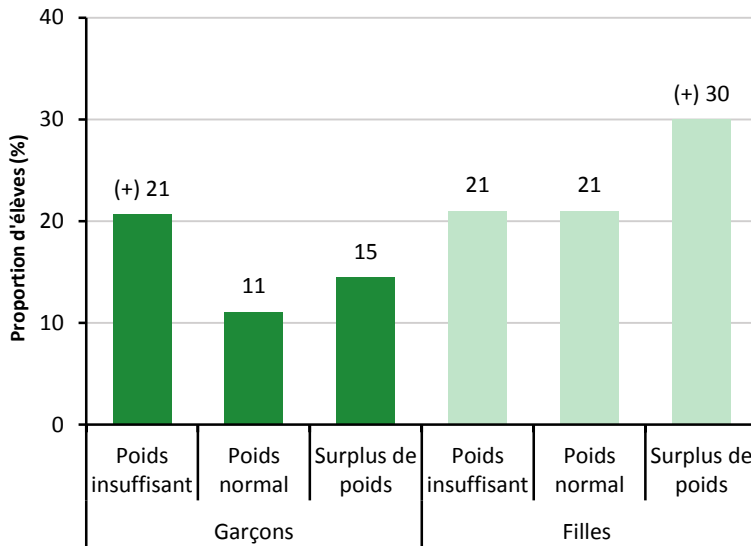
- ◆ Au Bas-Saint-Laurent, les filles (33 %) sont deux fois plus nombreuses que les garçons (15 %) à essayer de perdre du poids (graphique 3).
- ◆ 39 % des filles et 36 % des garçons du Bas-Saint-Laurent tentent de maintenir ou de contrôler leur poids (graphique 3).
- ◆ Les garçons bas-laurentiens sont proportionnellement plus nombreux que les garçons du Québec à essayer de maintenir leur poids et moins nombreux à essayer de perdre du poids (graphique 3).
- ◆ Au Bas-Saint-Laurent, il y a beaucoup plus de garçons (19 %) qui tentent d'augmenter leur masse corporelle que de filles (5 %) (graphique 3).
- ◆ Certains élèves n'entreprennent aucune action concernant leur poids. Dans la région, les garçons sont davantage représentés dans cette catégorie que les filles (31 % contre 23 %) (graphique 3).

L'indice de masse corporelle (IMC)

Le **statut pondéral** des jeunes du secondaire est calculé à partir du poids et de la taille des répondants, tels qu'ils l'ont déclaré dans le questionnaire. Le calcul de l'Indice de masse corporelle (IMC) a été réalisé pour chaque jeune participant et les résultats ont été classés dans les catégories suivantes : poids insuffisant, poids normal, embonpoint et obésité. Les mesures auto-rapportées sous-estiment la proportion d'élèves ne présentant pas un poids normal.

Graphique 5

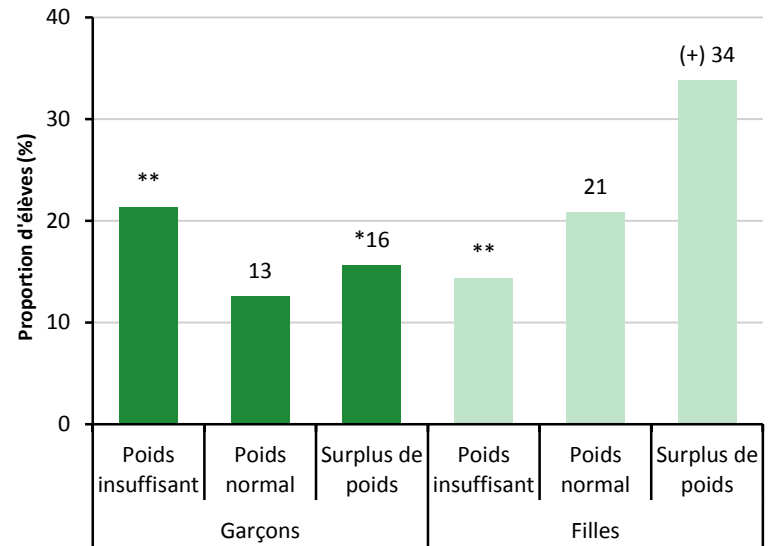
Répartition des élèves ayant une faible estime de soi selon leur statut pondéral et le sexe, Bas-Saint-Laurent, 2010-2011



(+) : Valeur significativement supérieure à celle de de l'ensemble du Québec.
 * : Coefficient de variation entre 15% et 25%. Données à considérer avec prudence.
 Source : Institut de la statistique du Québec, EQSJS, 2010-2011.

Graphique 6

Répartition des élèves ayant un niveau de détresse psychologique élevé, selon leur statut pondéral et le sexe, Bas-Saint-Laurent, 2010-2011



* : Coefficient de variation entre 15% et 25%. Donnée à considérer avec prudence.
 ** : Coefficients de variation supérieurs à 25 %. Données présentées à titre indicatif seulement.
 (+) : Valeur significativement supérieure à celle de l'ensemble du Québec.
 Source : Institut de la statistique du Québec, EQSJS, 2010-2011.

Satisfaction face à son image corporelle (données non représentées)

- ◆ Seulement la moitié des jeunes, dans la région comme ailleurs au Québec, se disent satisfaits de leur silhouette.
- ◆ Sur cette question, il n'y a pas de différence entre les garçons et les filles ni de différence entre le Québec et le Bas-Saint-Laurent.
- ◆ Parmi ceux qui aimeraient avoir une silhouette différente, 24 % des garçons aimeraient être plus corpulents.
- ◆ 43 % des filles souhaitent avoir une plus petite silhouette.

Statut pondéral, estime de soi et détresse psychologique (Graphiques 5 et 6)

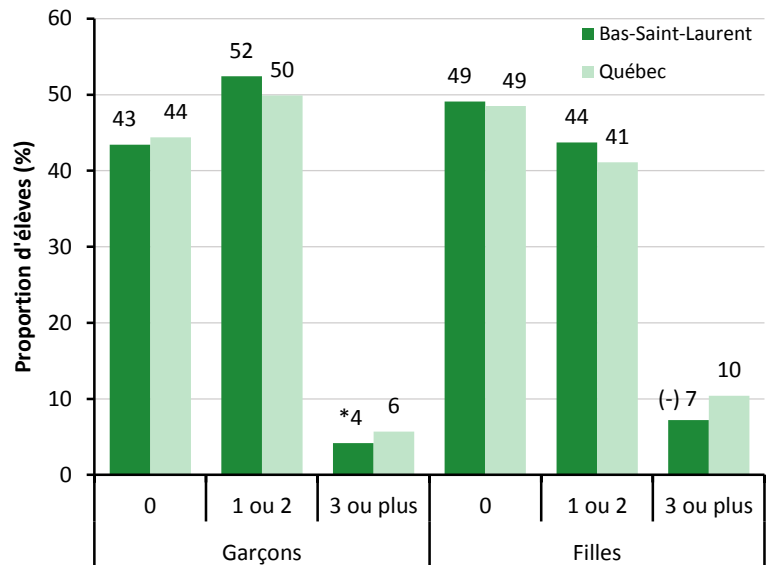
- ◆ Au Bas-Saint-Laurent, on peut observer que l'estime de soi des jeunes varie selon leur statut pondéral. Ainsi, un poids insuffisant chez les garçons et un surplus de poids chez les filles sont liés à une faible estime de soi (graphique 5).
- ◆ Le poids des garçons n'a pas d'impact significatif sur leur niveau de détresse psychologique (graphique 6).
- ◆ Toutefois, chez les filles, la détresse psychologique touche davantage celles en surpoids que les autres (graphique 6).

Les produits, services et moyens amaigrissants (PSMA) (Graphique 7)

- ◆ Au Bas-Saint-Laurent comme au Québec, plus de la moitié (53,6 %) des élèves ont eu recours à au moins un PSMA au cours des 6 derniers mois (données non représentées).
- ◆ Une plus petite proportion de filles bas-laurentiennes a eu recours à 3 PSMA ou plus, comparativement aux filles de la province (graphique 7).
- ◆ Les garçons sont plus nombreux que les filles à avoir utilisé 1 ou 2 PSMA, alors que celles-ci sont plus nombreuses à en utiliser 3 ou plus, tant au Bas-Saint-Laurent qu'au Québec (graphique 7).

Graphique 7

Répartition des élèves du secondaire selon le nombre de PSMA auxquels ils ont eu fréquemment ou quelques fois recours au cours des six derniers mois selon le sexe, Bas-Saint-Laurent et Québec



(-) : Valeur significativement inférieure à celle de de l'ensemble du Québec.
 Source : Institut de la statistique du Québec, EQSJS, 2010-2011
 * : Coefficient de variation entre 15% et 25%. Donnée à considérer avec prudence.

Qu'est-ce qui est considéré comme un PSMA?

Certains élèves du secondaire souhaitent perdre du poids et adoptent des stratégies nocives pour la santé afin d'y arriver. Parmi celles-ci, on compte :

- ◆ suivre une diète;
- ◆ ne pas manger pendant toute une journée;
- ◆ se faire vomir, prendre des laxatifs ou des coupe-faim;
- ◆ s'entraîner de façon excessive;
- ◆ commencer ou recommencer à fumer ;
- ◆ sauter des repas.

L'EQSJS classe ces actions sous le terme *produits, services et moyens amaigrissants* (PSMA).

- ◆ 69 % des élèves du secondaire, au Bas-Saint-Laurent comme au Québec, ont un poids normal.
- ◆ Au Bas-Saint-Laurent :
 - ◆ Près du quart (23 %) des élèves a un surplus de poids (obésité et embonpoint combiné). Ceci concerne davantage de garçons que de filles.
 - ◆ Une tendance claire indique que les garçons sont plus nombreux à vouloir être plus corpulents (24 % d'entre eux) et à entreprendre des démarches pour y arriver (19 %).
 - ◆ Les garçons qui présentent une insuffisance pondérale ont davantage tendance à avoir une faible estime d'eux-mêmes. Toutefois, leur poids n'influence pas significativement leur niveau de détresse psychologique.
 - ◆ Les filles présentant un surplus de poids auraient une plus faible estime d'elles-mêmes et un niveau de détresse psychologique plus élevé.
 - ◆ 44 % des filles du secondaire souhaitent avoir une silhouette plus mince.
 - ◆ Le tiers des filles tente de perdre du poids.

Réalisé par l'équipe de Surveillance de la Direction de la santé publique du CISSS du Bas-Saint-Laurent, sept. 2017.

