Surveillance
Vigie
Évaluation

Les jeunes du secondaire à Laval

Statut pondéral, apparence corporelle et actions à l'égard du poids

Données issues de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS), 2022-2023

L'EQSJS en bref...

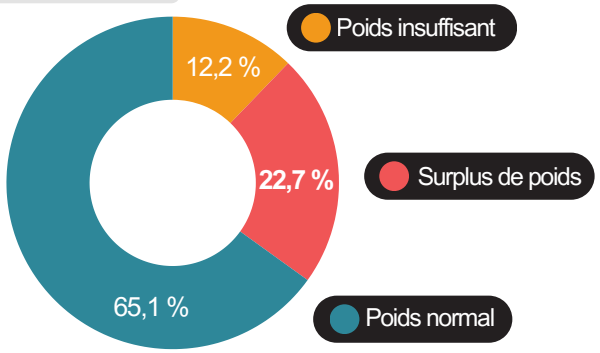
L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire est une enquête à portée provinciale et régionale, menée par l'Institut de la statistique du Québec (ISQ). Elle cible les élèves de la 1re à la 5e année du secondaire, provenant d'écoles publiques et privées, francophones et anglophones. L'enquête se penche sur la santé physique et mentale, les habitudes de vie et l'adaptation sociale des jeunes. L'édition 2022-2023 est la troisième édition de l'enquête. Les données pour Laval représentent les élèves fréquentant une école lavalloise, peu importe leur lieu de résidence (ISQ, 2022-2023).

Les jeunes et l'image corporelle

Dès l'âge de 6 ans, certains enfants sont insatisfaits de leur apparence. Plusieurs éléments peuvent expliquer cette insatisfaction, dont le tempérament de l'enfant, l'exposition aux médias et les commentaires des parents et des pairs (Côté, 2023). Leur image corporelle, soit la perception qu'ils ont de leur propre corps, évoluera dans le temps, notamment forgée par les changements physiques et psychologiques qu'ils subiront au cours de leur développement et particulièrement à l'adolescence (CHU Sainte-Justine, 2023 et Gouvernement du Québec, 2025). Elle sera influencée plus tard par l'environnement socio-culturel, les pairs et la pression sociale (CHU Sainte-Justine, 2023). Plus récemment, l'émergence des réseaux sociaux, jumelée à la pandémie de COVID-19, a amplifié les défis liés à l'image corporelle déjà présents chez les jeunes (Poutré, 2022).

Statut pondéral

Répartition des élèves de 12 à 17 ans selon le statut pondéral, Laval, 2022-2023



Près d'un jeune du secondaire sur quatre (22,7 %) présente un surplus de poids à Laval. Cette proportion est significativement plus élevée à Laval que dans le reste du Québec. Il n'y a aucune différence significative par rapport aux enquêtes précédentes.

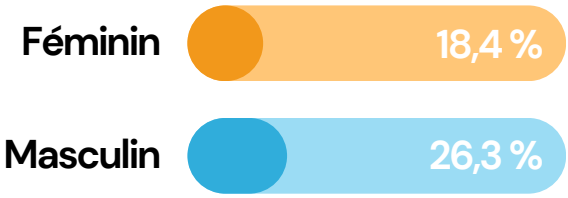
Notes : La catégorie *Surplus de poids* regroupe les jeunes qui présentent de l'embonpoint ou de l'obésité.

L'indice de masse corporelle (IMC) se calcule en divisant le poids d'une personne par sa taille au carré (kg/m^2). Le système de classification utilisé pour les jeunes de 17 ans et moins tient compte de la croissance et du sexe à la naissance. Bien que l'IMC permette d'estimer l'adiposité totale d'une personne, cette mesure ne renseigne pas sur la distribution du tissu adipeux et des effets sur la santé (ISQ, 2024).

Québec

Statut pondéral selon le genre et le niveau scolaire

Proportion des élèves de 12 à 17 ans présentant un surplus de poids selon le genre, Laval, 2022-2023



La proportion de jeunes présentant un surplus de poids à Laval est plus élevée chez ceux de genre masculin (26,3 %) que ceux de genre féminin (18,4 %). À l'inverse, les filles sont proportionnellement plus nombreuses que les garçons à présenter un poids insuffisant (14,5 % contre 10,2 %). À Laval, le statut pondéral ne varie pas de manière significative selon le niveau scolaire.

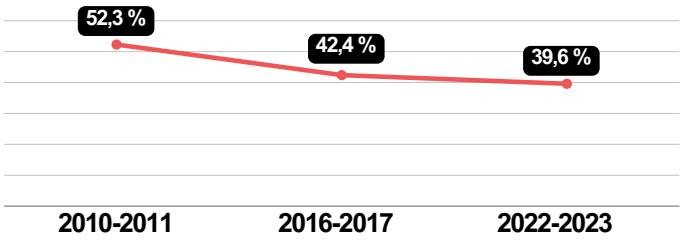
Apparence corporelle

Satisfaction à l'égard de son apparence

Dans l'EQSJS, les jeunes devaient indiquer la silhouette qui correspondait à leur apparence et celle qu'ils aimeraient avoir. L'écart entre le choix de la silhouette réelle et désirée a permis d'établir le niveau de satisfaction et d'insatisfaction à l'égard de leur apparence (instrument de Collins) (ISQ, 2022-2023). Les jeunes qui sont satisfaits de leur apparence sont plus susceptibles d'avoir une image corporelle positive. Cette dernière favorise chez les jeunes une relation saine avec l'activité physique et la nourriture, renforce l'estime de soi, soutient le bien-être global et contribue à des relations sociales positives (ÉquiLibre, s.d.).

4 élèves sur 10 (39,6 %) sont **satisfaits** de leur apparence à Laval.

Proportion des élèves de 12 à 17 ans satisfaits de leur apparence, Laval, 2010-2011 à 2022-2023



Le taux de satisfaction de l'apparence a **diminué de façon significative** entre 2010-2011 (52,3 %) et 2022-2023 (39,6 %) à Laval.

Selon le genre et le niveau scolaire

Proportion des élèves de 12 à 17 ans satisfaits de leur apparence selon le genre, Laval, 2022-2023

À Laval, le taux de satisfaction de l'apparence est **plus élevé chez les garçons** (41,8 %) que chez les filles (37,1 %). De plus, les élèves de genre féminin sont plus nombreuses à vouloir une silhouette plus petite (48,2 % contre 28,0 % chez les garçons), et les élèves de genre masculin, une silhouette plus forte (30,2 % contre 14,7 % chez les filles). À Laval, le taux de satisfaction de l'apparence ne varie pas de manière significative selon le niveau scolaire.

Facteurs associés positivement à la satisfaction de l'apparence

Au Québec, la proportion de la satisfaction de l'apparence augmente avec :

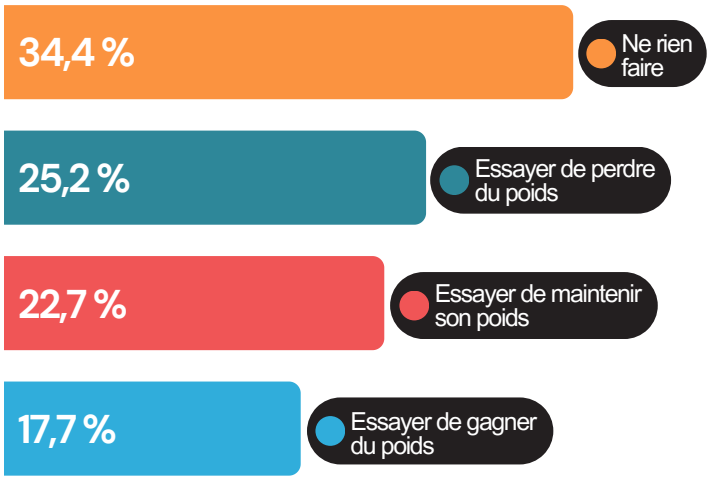
- Une estime de soi moyenne ou élevée.
- Un soutien dans l'environnement familial élevé.
- Un soutien social des amis élevé.
- Un niveau de scolarité plus élevé des parents.
- Un temps d'écran moins élevé (ISQ, 2024).
- Une scolarisation dans une école non défavorisée selon l'indice de milieu socio-économique (IMSE).

Actions prises par les jeunes concernant le poids

Chez les jeunes, la préoccupation à l'égard du poids peut se traduire de différentes manières : la perte de poids, le contrôle du poids et le gain de poids. Pour ce faire, certains jeunes auront recours à des méthodes pouvant avoir des effets négatifs sur leur santé physique et mentale, telles que les diètes, l'entraînement intensif, le fait de sauter des repas ou de ne pas manger toute une journée (Venne, 2008 et ISQ, 2024).

Avec l'utilisation des réseaux sociaux, les jeunes sont confrontés à du contenu promouvant la minceur, les corps musclés et les méthodes amaigrissantes. En plus d'augmenter le risque d'insatisfaction corporelle, ces publications normalisent l'utilisation de comportements dangereux pour la perte de poids et atténuent l'importance de l'adoption de saines habitudes de vie (Association pour la santé publique du Québec, 2025).

Répartition des élèves de 12 à 17 ans selon les actions prises concernant le poids, Laval, 2022-2023



1 jeune sur 4

essaie de perdre du poids.

En 2022-2023, un élève du sur quatre (25,2 %) tente de perdre du poids à Laval. En incluant les jeunes qui essaient de maintenir leur poids (22,7 %) ou d'en gagner (17,7 %), ce sont deux jeunes sur trois (65,6 %) qui posent une action concernant leur poids. À l'inverse, seul le tiers (34,4 %) des élèves ne fait rien. Les données lavalloises se comparent à celles du reste du Québec.

Actions prises par les jeunes selon le genre et le niveau scolaire

Proportion des élèves de 12 à 17 ans selon les actions prises concernant le poids, le genre et le niveau scolaire, Laval, 2022-2023

	Féminin	Masculin
Essayer de perdre du poids	29,7 %[a]	21,0 %
Essayer de maintenir son poids	24,9 %[a]	20,7 %
Essayer de gagner du poids	9,8 %	24,9 %[a]
Ne rien faire	35,6 %	33,3 %

a : Proportion significativement plus élevée que l'autre genre, au seuil de 5 %.

	1er cycle	2e cycle
Essayer de perdre du poids	26,4 %	24,3 %
Essayer de maintenir son poids	25,1 %[b]	20,9 %
Essayer de gagner du poids	13,0 %	21,1 %[b]
Ne rien faire	35,4 %	33,7 %

b : Proportion significativement plus élevée que l'autre cycle, au seuil de 5 %.

À Laval, les proportions de jeunes essayant de perdre du poids ou de le maintenir sont significativement plus élevées chez les filles que les garçons. À l'inverse, les élèves de genre masculin sont proportionnellement plus nombreux à tenter de gagner du poids que les élèves de genre féminin. Du côté du niveau scolaire, on remarque que les élèves du 1er cycle sont plus nombreux à tenter de maintenir leur poids, alors que ceux du 2e cycle essaient, en plus grande proportion, d'en gagner. On n'observe pas de différence significative selon le niveau scolaire quant à la perte de poids à Laval.

Facteurs associés à la diminution des tentatives de perte de poids

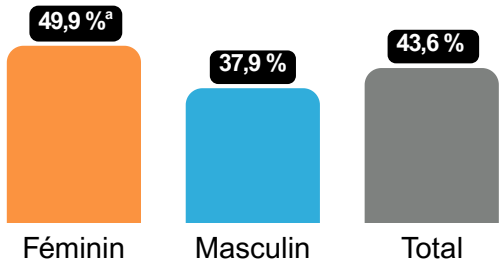
Au Québec, la proportion de jeunes essayant de perdre du poids diminue avec :

- Une bonne perception de sa santé.
- Le fait d'être satisfait de sa silhouette.
- Une estime de soi moyenne ou élevée.
- Un soutien dans l'environnement familial élevé.
- Un soutien social des amis élevé.
- Un niveau de scolarité plus élevé des parents.
- Un temps d'écran moins élevé (ISQ, 2024).

Recours à des méthodes pour perdre du poids ou le maintenir

Selon le genre et le niveau scolaire

Proportion des élèves de 12 à 17 ans ayant eu recours à au moins une méthode potentiellement dangereuse pour la santé selon le genre, Laval, 2022-2023



a : Proportion significativement plus élevée que les élèves de genre masculin, au seuil de 5 %.
Note : la diminution du sucre et du gras n'est pas incluse comme moyen amaigrissant dans cet indicateur, n'étant pas considérée comme une méthode potentiellement dangereuse pour la santé (ISQ, 2024).

Plus de 4 élèves sur 10 (43,6 %) ont eu recours à au moins une méthode potentiellement dangereuse pour la santé afin de perdre ou maintenir leur poids, au cours des six mois précédant l'enquête à Laval. Chez les filles, la proportion monte à une élève sur deux (49,9 %), soit significativement plus élevée que chez les garçons (37,9 %). La proportion ne varie pas de façon significative selon le niveau scolaire à Laval.

Méthodes utilisées pour perdre ou maintenir le poids selon le genre

Proportion des élèves de 12 à 17 ans selon la méthode utilisée souvent ou quelques fois au cours des six derniers mois pour perdre ou maintenir leur poids et le genre, Laval, 2022-2023

	Féminin	Masculin	Total
Diminuer le sucre ou le gras	44,5 %[a]	32,6 %	38,3 %
S'entraîner de façon intensive	24,2 %	26,3 %	25,3 %
Sauter des repas	32,9 %[a]	16,4 %	24,3 %
Ne pas manger pendant toute une journée	20,1 %[a]	8,0 %	13,8 %
Suivre une diète	14,1 %[a]	10,3 %	12,1 %

a : Proportion significativement plus élevée que les élèves de genre masculin, au seuil de 5 %.
Note : un élève peut avoir eu recours à plus d'une méthode. Les réponses ne sont pas mutuellement exclusives.

Diminuer la consommation de sucre ou de gras est la méthode la plus fréquemment utilisée par les élèves du secondaire à Laval pour tenter de perdre du poids ou le maintenir (38,3 %). Cette proportion est significativement plus élevée chez les filles que les garçons (44,5 % contre 32,6 %), ainsi que chez les élèves du 1er cycle (41,0 %) par rapport à ceux du 2e cycle (36,3 %). Parmi les autres méthodes, on retrouve l'entraînement intensif (25,3 %), utilisé souvent ou quelques fois par le quart des élèves, sans différence significative selon le genre ou le niveau scolaire. Il y a également le quart des élèves qui ont mentionné avoir sauté des repas (24,3 %), une proportion deux fois plus élevée chez les élèves de genre féminin (32,9 %) que masculin (16,4 %). Finalement, plus d'un élève sur dix affirme ne pas avoir mangé pendant toute une journée (13,8 %) ou avoir suivi une diète (12,1 %). Les proportions sont plus élevées chez les filles que les garçons pour ces deux méthodes. Moins de 5 % des élèves de Laval ont commencé ou recommencé à fumer ou se sont fait vomir, ont pris des laxatifs ou des coupe-faim dans l'objectif de perdre ou maintenir leur poids [données non présentées].

Conclusion

L'image corporelle prend beaucoup d'importance à l'adolescence, période marquée par de nombreux changements physiques et psychologiques. Selon les données les plus récentes de l'EQSJS, seulement quatre élèves sur dix des écoles lavalloises sont satisfaits de leur apparence, une proportion qui a diminué depuis les dernières enquêtes (2010-2011 et 2016-2017). À Laval, es filles sont plus nombreuses à vouloir une silhouette plus petite, et les garçons, une silhouette plus forte. Cette tendance se perçoit également dans les actions prises par les jeunes concernant le poids, alors que les élèves de genre féminin sont proportionnellement plus nombreuses à essayer de perdre ou de maintenir leur poids, notamment en diminuant la consommation de sucre ou de gras, en sautant des repas ou en ne mangeant pas pendant toute une journée. De leur côté, les élèves de genre masculin tentent davantage de gagner du poids.

Le niveau scolaire ne semble pas exercer d'influence significative sur la satisfaction quant à l'apparence corporelle ou les actions prises par les jeunes concernant leur poids à Laval. En revanche, plusieurs autres facteurs sont associés à une meilleure satisfaction corporelle chez les jeunes au Québec, tels qu'une estime de soi élevée, un soutien social provenant de la famille et des amis, ainsi qu'un temps d'écran plus limité.

Références

Association pour la santé publique du Québec (ASPQ). (2025). *Entre filtres et régimes : comment TikTok dicte-t-il la minceur aux jeunes ?* https://aspq.org/app/uploads/2025/06/tiktok-et-minceur_vf.pdf

CHU Sainte-Justine. (2023, 13 septembre). *Une image corporelle positive.* Promotion de la santé CHU Sainte-Justine. https://promotionsante.chusj.org/fr/13-17-ans/Une-image-corporelle-positive

Côté, S. (2023, mars). *L'image corporelle chez les enfants.* Naître et grandir. https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/alimentation/image-corporelle-chez-les-enfants/

ÉquiLibre. (s.d.). *Notre approche*. https://equilibre.ca/notre-approche/

Gouvernement du Québec. (2025). *Image corporelle*. https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/enfance/developpement-des-enfants/consequences-stereotypes-developpement/image-corporelle#c60938

Institut de la statistique du Québec. *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire,* 2022-2023.

Institut de la statistique du Québec. (2024). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire - Résultats de la troisième édition - 2022-2023.* https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-sante-jeunes-secondaire-2022-2023.pdf

Poutré, A. (2022, 30 mars). *Comment la pandémie a-t-elle affecté l'image corporelle des jeunes ?* Cent degrés. https://centdegres.ca/ressources/comment-la-pandemie-a-t-elle-affecte-l-image-corporelle-des-jeunes/

Venne, M., Mongeau, L., *et al*. (2008). *Bénéfices, risques et encadrement associés à l'utilisation des produits, services et moyens amaigrissants (PSMA).* Institut national de santé publique du Québec. https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/763_rapport_psma.pdf

RÉDACTION
Camille Dumont, agente de planification, de programmation et de recherche, équipe Surveillance, vigie et évaluation

COORDINATION
Céline Dufour, coordonnatrice professionnelle, équipe Surveillance, vigie et évaluation

DIRECTION
Jean-Pierre Trépanier, directeur de santé publique

COLLABORATION
Geneviève Parent, coordonnatrice professionnelle, équipe promotion-prévention en contexte scolaire

Karine Bergeron, conseillère en promotion-prévention, équipe promotion-prévention en contexte scolaire

Maryse Lefebvre, conseillère en promotion-prévention, équipe promotion-prévention populationnelle

ÉDITION
La Direction des communications, des affaires juridiques et affaires corporatives du Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval. Le présent document n'est accessible qu'en version électronique à l'adresse : www.lavalensante.com.

© Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval, 2025.

Ce document peut être reproduit et communiqué au public par quelque moyen que ce soit à des fins éducatives ou non commerciales, à condition d'en mentionner la source.

Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval
Québec