

# L'insatisfaction corporelle des Québécois-es et l'impact de la pandémie sur la relation avec le corps, l'alimentation et l'activité physique

## La majorité des québécois-es sont insatisfait-es de leur apparence

L'insatisfaction corporelle nuit à la santé physique et mentale en plus de faire obstacle à l'adoption d'habitudes de vie favorables à la santé et au bien-être.

### IMAGE CORPORELLE

65 %

souhaitent maigrir, peu importe leur poids.

45 %

sont angoissé·es, stressé·es ou malheureux·euses en raison de leur poids.

37 %

sont obsédé·es par le contrôle de leur poids.

### STANDARDS DE BEAUTÉ

70 %

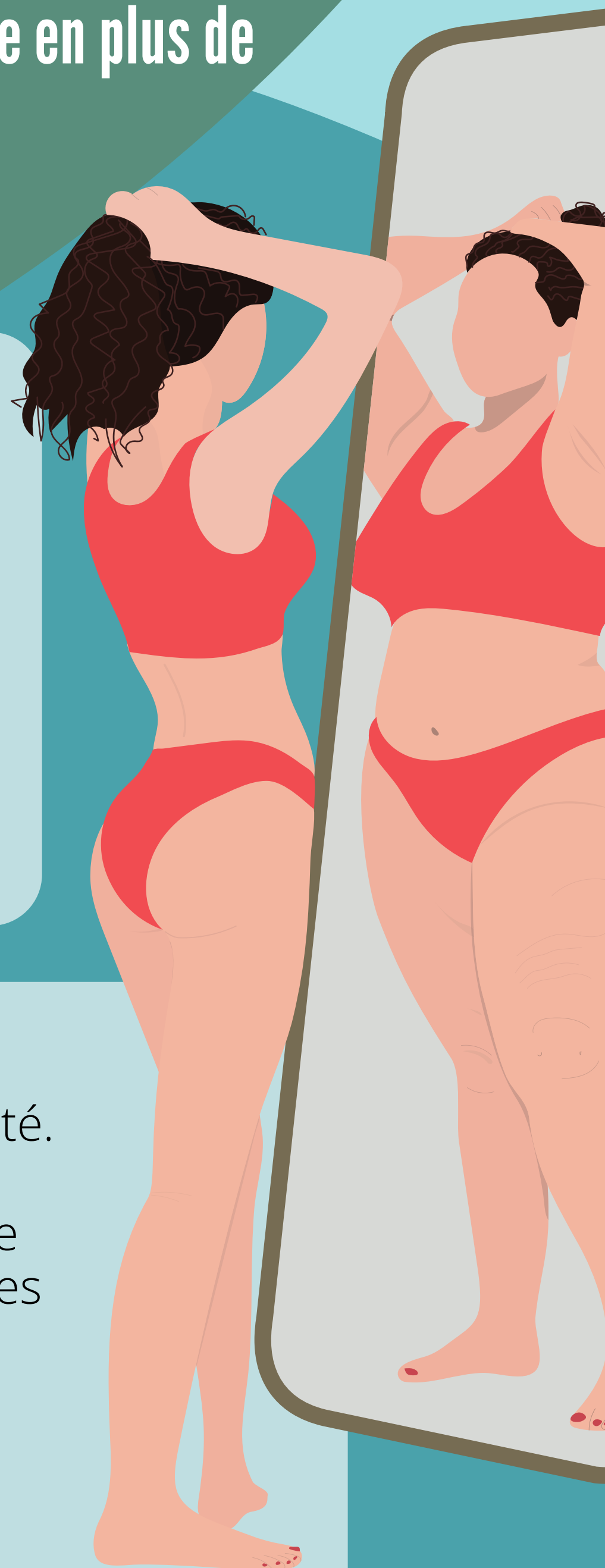
ressentent une pression pour ressembler aux standards de beauté.

19 %

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

45 %

n'oseraient pas ouvrir leur caméra pour une vidéo conférence si leur apparence était négligée.



équilibre

# La pandémie a affecté la relation avec le corps, l'alimentation et l'activité physique

Les changements de style de vie liés au confinement ont exacerbé la préoccupation à l'égard du poids et la culpabilité par rapport à l'alimentation et à l'activité physique chez plusieurs Québécois-es.

## Depuis la pandémie :

### IMAGE CORPORELLE

Près de  
40 %

ont davantage entendu parler de poids dans leur entourage ou dans les médias.

34 %

se disent plus préoccupé-es par leur poids.

19 %

appréhendent le fait que leur corps soit plus exposé au regard et aux commentaires des autres lorsque le confinement sera terminé.

### ALIMENTATION

18 %

font plus d'excès alimentaire ou se réconfortent davantage avec la nourriture.

22 %

ressentent plus de pression pour bien manger.

25 %

se sentent davantage coupables de ne pas mieux manger.

### ACTIVITÉ PHYSIQUE

33 %

sont plus préoccupé-es par la quantité d'activité physique qu'ils-elles font.

29 %

ressentent plus de pression pour en faire.

38 %

se sentent plus coupables de ne pas en faire davantage.



# POUR FAVORISER LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE DES QUÉBÉCOIS-ES, ÉQUILIBRE MET EN ŒUVRE DES ACTIONS PERMETTANT :

- de développer une relation positive avec l'alimentation et l'activité physique;
- de diminuer les préjugés à l'égard du poids pour une société plus inclusive;
- d'accorder moins d'importance à l'apparence;
- de valoriser la diversité corporelle.



## MISSION

Favoriser le développement d'une image corporelle positive chez les individus et créer des environnements inclusifs qui valorisent la diversité corporelle, par des actions de sensibilisation et de soutien au changement de pratiques.

En partenariat avec :

Québec 

équilibre 