

LES JEUNES ET LEUR SANTÉ

En Abitibi-Témiscamingue

Mon corps, un ami ou un ennemi?



SOMMAIRE :

<i>Quelques mots sur le poids et l'apparence corporelle</i>	3
<i>Cher corps, quelle apparence as-tu?</i>	4
<i>Miroir, miroir : les jeunes sont-ils satisfaits de leur apparence?</i>	5
<i>Chez les insatisfaits</i>	6
<i>Contrôle du poids : quels moyens utilisent-ils?</i>	6
<i>Faits saillants dans les différents territoires du CSSS</i>	7
<i>Intervenir sans nuire : comment faire?</i>	14
<i>Les parents</i>	14
<i>Les enseignants, les gestionnaires et le personnel de soutien du milieu scolaire</i>	15
<i>Les intervenants de la santé et des services sociaux</i>	16
<i>Les intervenants de la communauté</i>	17
<i>En bref</i>	19
<i>Annexe</i>	20

Situation des jeunes témiscabitibiens

Ce document est destiné à toutes les personnes qui, dans leur quotidien, travaillent à la promotion des saines habitudes de vie auprès des jeunes. Les personnes préoccupées par la problématique du poids et de l'image corporelle chez les adolescents seront aussi intéressées par ce document.

Il présente en premier lieu les données régionales suivies des faits saillants des différents territoires des centres de santé et services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue. Vous y trouverez aussi des informations sur les pratiques gagnantes à adopter pour planifier des interventions en saines habitudes de vie qui traitent du poids ou et de l'image corporelle.

Agence de la santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue

1, 9^e Rue
 Rouyn-Noranda (Québec) J9X 2A9
 Téléphone : 819 764-3264
 Télécopieur : 819 797-1947
 Site Web : www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca

Rédaction

Josée Coderre, agente de recherche
 Alimentation et tabagisme
 Geneviève Tremblay, agente de recherche
 Développement et adaptation des personnes
 Guillaume Beaulé, agent de recherche
 Surveillance, recherche et évaluation

Collaboration

Paul Saint-Amant, agent de recherche
 Habitudes de vie et maladies chroniques

Montage et mise en page

Francine Robert, agente administrative
 Direction de santé publique

ISBN : 978-2-89391-646-0 (version imprimée)
 978-2-8939-657-7 (PDF)

Prix : 7 \$

DÉPÔT LÉGAL

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2014
 Bibliothèque et Archives Canada, 2014

Afin de ne pas alourdir les textes, le masculin inclut le féminin.

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée, à condition que la source soit mentionnée.

Ce document est également disponible en médias substitués, sur demande.

© Gouvernement du Québec

MISE EN GARDE

Il est possible que les indicateurs présentés ne soient pas les mêmes d'un territoire à l'autre en raison des contraintes techniques inhérentes à l'enquête. En effet, certaines données ne peuvent être diffusées à l'échelle locale en raison de leur faible qualité, découlant du petit nombre de répondants dans l'échantillon, ou encore parce qu'un résultat est fortement associé à une école en particulier, ce qui permettrait de l'identifier.

Ce document fait partie d'une série de plusieurs fascicules traitant de différents thèmes liés à la santé, basés sur les données statistiques de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS).

Réalisée en 2010 et 2011 par l'Institut de la statistique du Québec (ISQ), l'EQSJS vise à combler des besoins d'information sur l'état de santé et le bien-être des jeunes fréquentant l'école secondaire, ainsi que sur les déterminants de la santé. Elle porte sur une diversité de thèmes, autant sur le plan de la santé physique que psychologique, et permet d'identifier les problèmes particuliers auxquels les jeunes sont confrontés. L'exercice s'avère important, car il est reconnu que l'adolescence constitue une période cruciale de la vie, caractérisée par des transitions majeures et des changements rapides qui influencent l'état de santé dans les années à venir, d'où l'importance par exemple d'adopter déjà à cet âge de saines habitudes de vie.

Les données présentées sont représentatives à l'échelle de la province et de la région. En Abitibi-Témiscamingue, un ajout de répondants a permis d'obtenir des données à l'échelle locale, soit celle des territoires des centres de santé et de services sociaux (CSSS). La participation à cette enquête s'est avérée exceptionnelle. Dans la région, 100 % des écoles y ont participé, 98 % des classes et 90 % des élèves, ce qui représente près de 4 500 jeunes. Toutefois, il faut garder à l'esprit que les résultats ne sont pas représentatifs de tous les jeunes de 12 à 17 ans, mais bien des élèves inscrits au secteur « jeune » dans les écoles secondaires publiques.

Pour connaître les détails sur cette enquête, consultez le site :

<http://www.eqsjs.stat.gouv.qc.ca/>

Quelques mots sur le poids et l'apparence corporelle...

Plusieurs changements physiques s'opèrent durant la période de l'adolescence, il s'agit d'une période critique où le jeune développe son image de soi. La comparaison avec les autres adolescents et le désir d'une apparence corporelle idéale peut mener de nombreux jeunes à adopter des comportements malsains pouvant entraîner la détérioration de leur état de santé physique et mental. Ce document propose d'aborder la thématique du poids à partir de trois indicateurs.

Il est essentiel d'être vigilant et d'adopter des messages et des attitudes pour promouvoir une image corporelle saine et pour prévenir les problèmes liés au poids.

Le statut pondéral

À partir du poids et de la taille déclarés par les répondants, l'**indice de masse corporelle (IMC)** a été calculé. Sans entrer dans les détails, mentionnons simplement que la classification de l'IMC chez les jeunes diffère de celle des adultes. L'IMC permet d'identifier la proportion des jeunes ayant un surplus de poids ou encore une insuffisance de poids. Dans les deux cas, cela représente des risques potentiels pour la santé. Il est possible que dans l'EQSJS, le surplus et l'insuffisance de poids soient légèrement sous-estimés en raison du taux de non réponse un peu plus élevé à cette question, surtout chez les filles, et du fait qu'il s'agit d'une autodéclaration du poids et de la taille et non de données mesurées avec des appareils.

D'une part, le surplus de poids est souvent en lien avec le développement de plusieurs maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, hypertension artérielle, diabète de type 2, etc.), de même qu'avec des problèmes psychosociaux pouvant découler de la discrimination ou d'une faible estime de soi. D'autre part, l'insuffisance de poids peut être liée à des problèmes nutritionnels ou des troubles alimentaires, et contribuer au développement à long terme de nombreuses maladies.

La satisfaction à l'égard de son apparence

Dans l'EQSJS, la satisfaction à l'égard de l'apparence s'établit à partir de deux questions : la première consiste en un choix de sept silhouettes représentant l'apparence actuelle du répondant et la deuxième, le même choix de silhouettes illustrant l'apparence souhaitée. Si la silhouette actuelle correspond à la silhouette souhaitée, l'enquête conclut que le répondant est alors satisfait de son apparence.

L'image que les individus se forgent de leur propre corps s'avère importante pour modeler leur identité, en plus d'influencer leur estime de soi. Une préoccupation excessive à l'égard du poids, découlant d'une insatisfaction face à cette image, peut mener à des comportements malsains en lien avec l'activité physique et à l'alimentation.

Les actions prises concernant le poids

Que ce soit pour améliorer leur santé ou pour répondre à des critères esthétiques, les individus peuvent poser des actions pour prendre du poids, le maintenir ou encore pour maigrir, dont certaines peuvent comporter des risques pour la santé. Afin de contrôler le poids, certains individus pourraient être tentés d'utiliser des produits, services et moyens amaigrissants. L'EQSJS mentionne entre autres le recours aux diètes, au jeûne durant une journée, se faire vomir, s'entraîner de façon excessive, sauter un repas ou encore fumer. Certaines de ces pratiques ont des répercussions graves et importantes, surtout chez des jeunes en pleine croissance.

Pour obtenir l'analyse des données québécoises, de même que les détails des liens et de l'influence des déterminants sur la santé, il est possible de consulter le rapport québécois à l'adresse

http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/pdf2012/EQSJS_tome1.pdf

Cher corps, quelle apparence as-tu?

SITUATION DES ÉLÈVES TÉMISCABITIENS

Dans la région, environ un élève sur 12 (8 %) aurait un poids insuffisant, une proportion significativement plus faible que dans l'ensemble du Québec (10 %). Le résultat varie peu selon le sexe. Chez les garçons, la proportion est de 7 % alors qu'elle est de 9 % chez les filles. Dans ce dernier cas, la proportion est significativement plus faible que celle du Québec (13 %).

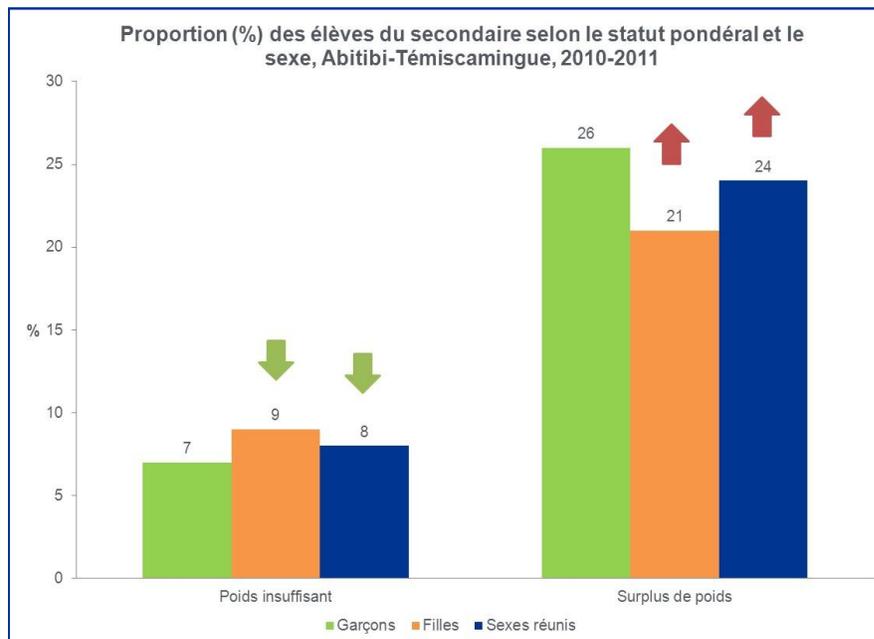
Le surplus de poids, quant à lui, est une catégorie qui regroupe l'embonpoint et l'obésité. Dans la région, environ un élève sur quatre (24 %) aurait un surplus de poids, une proportion significativement plus élevée qu'au Québec (21 %). Chez les garçons, 26 % souffriraient d'un surplus de poids. Chez les filles, environ une sur cinq (21 %) serait dans cette situation, un résultat significativement supérieur à celui dans la province (17 %). Malgré cette différence de 5 points selon le sexe en Abitibi-Témiscamingue, la proportion de garçons ne s'avère pas significativement supérieure à celle des filles.

En Abitibi-Témiscamingue, les données ne varient pas significativement selon le premier et le deuxième cycle du secondaire, que ce soit pour l'insuffisance ou le surplus de poids. Au Québec par contre, la proportion d'élèves avec un poids insuffisant tend à diminuer selon les niveaux scolaires.



Réf. : Health.msn.co.nz

Figure 1



Les flèches indiquent que la proportion dans la région est significativement différente sur le plan statistique par rapport à la proportion québécoise (↓ = inférieure; ↑ = supérieure).

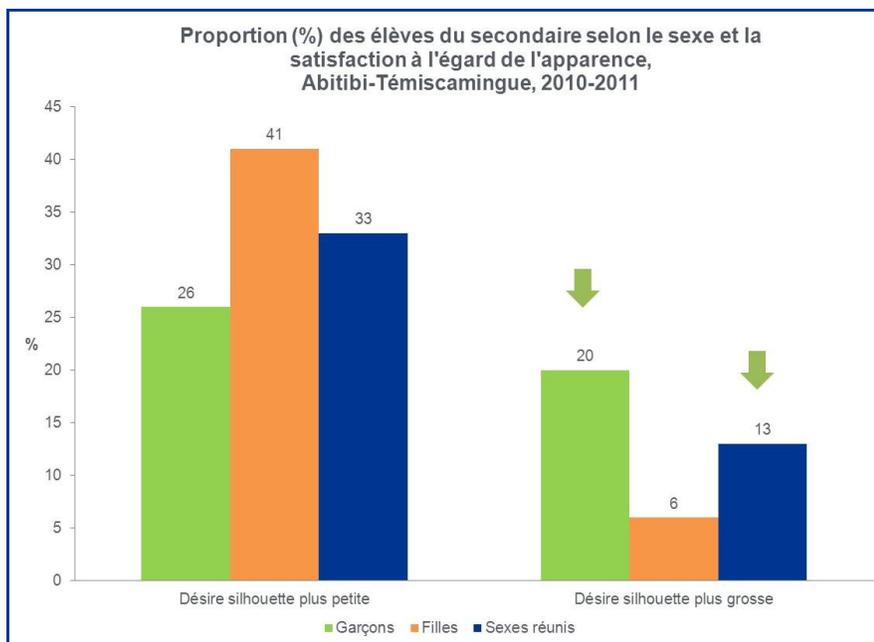
Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011, traitement des données réalisé par l'Infocentre de santé publique du Québec.

Miroir, miroir : les jeunes sont-ils satisfaits de leur apparence?

La moitié (54 %) des élèves du secondaire de l'Abitibi-Témiscamingue seraient satisfaits de leur silhouette (donnée non illustrée). Ce résultat ne varie pas selon le sexe. En ce qui concerne les insatisfaits, les données apparaissent dans la figure 2.



Figure 2



La flèche ↓ indiquent que la proportion dans la région est significativement inférieure sur le plan statistique par rapport à la proportion québécoise.

Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011, traitement des données réalisé par l'Infocentre de santé publique du Québec.

Chez les insatisfaits

Le tiers (33 %) des élèves désirent une silhouette plus petite que celle qu'ils ont actuellement. Chez les garçons, la proportion est de 26 %, mais elle grimpe à 41 % chez les filles. Cet écart est significatif statistiquement. Il y a donc plus de filles que de garçons qui aimeraient une silhouette plus petite. À noter que toutes ces données sont comparables à celles du Québec.

Environ un élève sur 8 (13 %) aimerait une silhouette plus grosse ou plus musclée, une proportion significativement plus faible qu'au Québec (16 %). Chez les garçons, cette proportion atteint 20 % alors qu'elle n'est que de 6 % chez les filles. Comme au Québec, il y a donc plus de garçons que de filles qui désirent une silhouette plus grosse. Il faut également préciser que la proportion régionale chez les garçons s'avère significativement plus faible que celle dans la province (24 %).

En Abitibi-Témiscamingue, les données sur la satisfaction à l'égard de l'apparence ne varient pas selon le cycle scolaire, peu importe le sexe. Au Québec, la situation est différente. En effet, la proportion de filles désirant être plus minces tend à croître avec le niveau scolaire. Chez les garçons, la proportion de ceux qui aimeraient une silhouette plus grosse tend aussi à augmenter avec le niveau scolaire.

Contrôle du poids : quels moyens utilisent-ils?

Ainsi, plus du tiers des élèves (37 %) essaient de maintenir ou de contrôler leur poids. C'est le cas plus spécifiquement chez 33 % des garçons et 42 % des filles. À noter que toutes ces données sont comparables à celles du Québec.

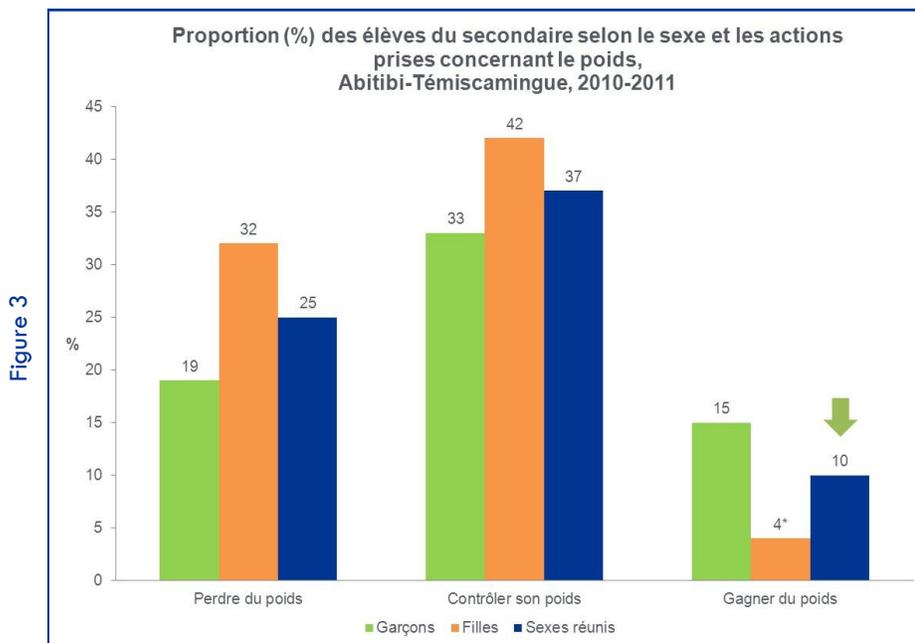
De plus, le quart (25 %) des élèves tentent de perdre du poids. Cette situation touche davantage les filles (32 %) que les garçons (19 %). Encore une fois, les résultats régionaux se comparent à ceux de la province. Enfin, une minorité d'élèves (10 %) essaie de gagner du poids. Cette proportion s'avère significativement inférieure à celle du Québec (12 %). Cette fois-ci, ce sont les garçons qui sont davantage concernés, 15 % contre 4 % chez les filles.

En Abitibi-Témiscamingue, les résultats concernant les actions ne varient pas selon le cycle de scolarité. Par contre, au Québec, la proportion de garçons qui tentent de perdre du poids ou de le contrôler tend à diminuer selon le niveau scolaire, alors que la proportion de ceux qui désirent en gagner s'accroît. De plus, chez les filles dans l'ensemble de la province, la proportion de celles qui tentent de perdre du poids augmente d'un niveau scolaire à l'autre.

Parmi les élèves qui posent des actions pour perdre du poids ou le contrôler, plus de la moitié (57 %) ont eu recours souvent ou quelquefois à au moins un produit, service ou moyen amaigrissant, comme défini à la page 3, (donnée non illustrée). Ce résultat se compare à celui du Québec. Chez les garçons, la proportion s'élève à 59 %, ce qui est significativement plus élevé qu'au Québec (56 %), alors qu'elle est de 53 % chez les filles. Malgré ces 6 points d'écart entre les garçons et les filles de la région, la différence n'est pas significative statistiquement. À noter qu'au Québec, plus de garçons que de filles ont eu souvent recours à de telles méthodes. De plus, dans la province, la proportion d'élèves ayant utilisé souvent ces moyens tend à croître avec le niveau de scolarité. En Abitibi-Témiscamingue par contre, les résultats ne varient pas entre le 1^{er} et le 2^e cycle.



Près de trois élèves sur quatre (72%) (donnée non illustrée) posent des actions en ce qui concerne leur poids. Les filles sont plus nombreuses que les garçons à faire en ce sens, 78 % contre 67 % respectivement.



* Attention, estimation de qualité moyenne, la proportion doit être interprétée avec prudence et elle ne peut être comparée avec la proportion québécoise.

La flèche ↓ indique que la proportion dans la région est significativement inférieure sur le plan statistique par rapport à la proportion québécoise.

Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011, traitement des données réalisé par l'Infocentre de santé publique du Québec.

Faits saillants dans les différents territoires de CSSS

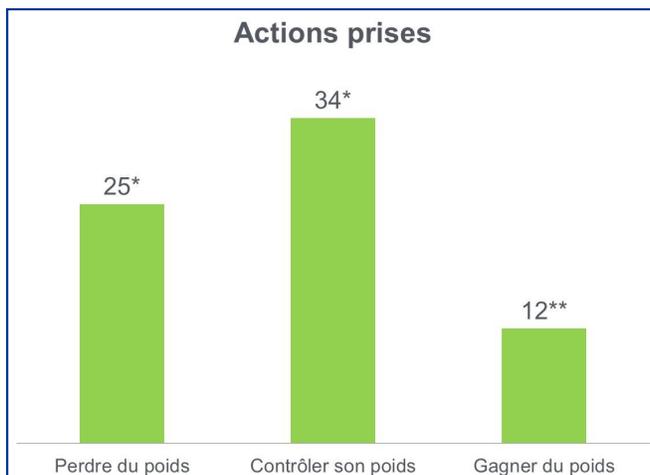
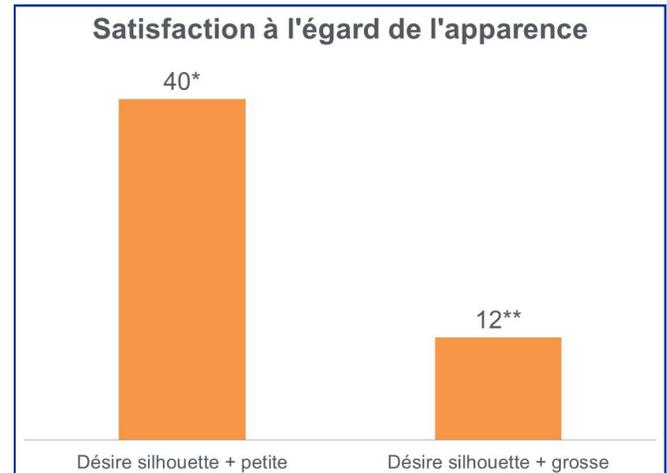
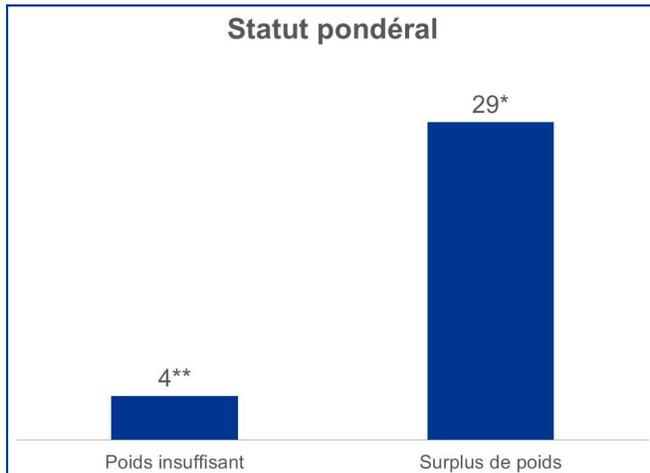
Les prochaines pages illustrent les résultats pour les six territoires des CSSS². Seules les principales données et les tendances sont présentées. Pour obtenir des détails, il est possible de consulter les tableaux en annexe³. À noter que contrairement aux données régionales qui sont comparées à celles du Québec, les données des territoires des CSSS sont analysées en comparaison avec celles de l'Abitibi-Témiscamingue, en fonction des consignes méthodologiques élaborées par l'ISQ.

². À noter qu'au moment de l'enquête, les territoires du CSSS de Témiscaming-et-de-Kipawa et celui du Lac-Témiscamingue n'étaient pas fusionnés.

³. Pour des questions ou pour vérifier la possibilité d'obtenir d'autres données, n'hésitez pas à contacter un agent de la Direction de santé publique (coordonnées à la deuxième page).

Territoire du CSSS de Témiscaming-et-de-Kipawa

PROPORTION (%) D'ÉLÈVES DU SECONDAIRE SELON CERTAINS INDICATEURS RELATIFS AU POIDS ET À L'APPARENCE CORPORELLE, SEXES RÉUNIS, 2010 - 2011



61 % des élèves désirant perdre du poids ou le contrôler ont eu recours souvent ou quelques fois à au moins un produit, service et moyen amaigrissant au cours des 6 mois précédents.



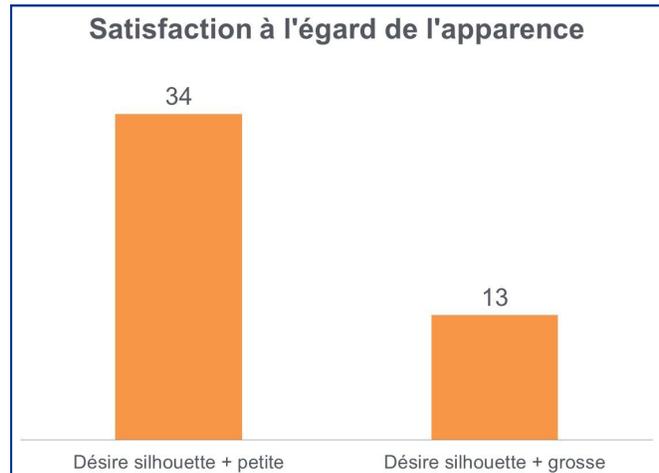
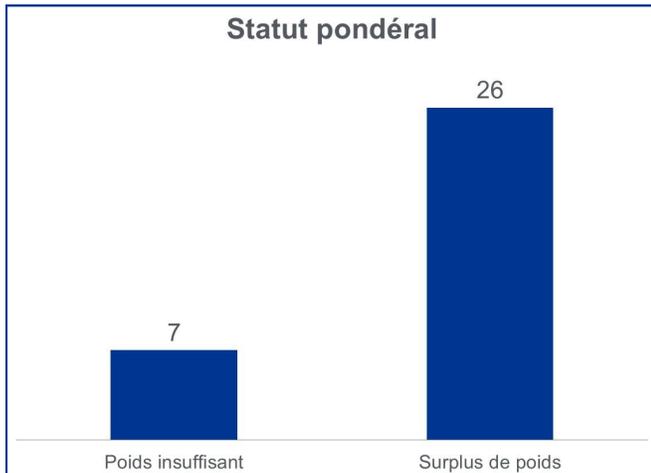
* Attention, estimation de qualité moyenne, la proportion doit être interprétée avec prudence et elle ne peut être comparée avec la proportion régionale.

** Estimation de faible qualité. La proportion est donnée à titre indicatif seulement.

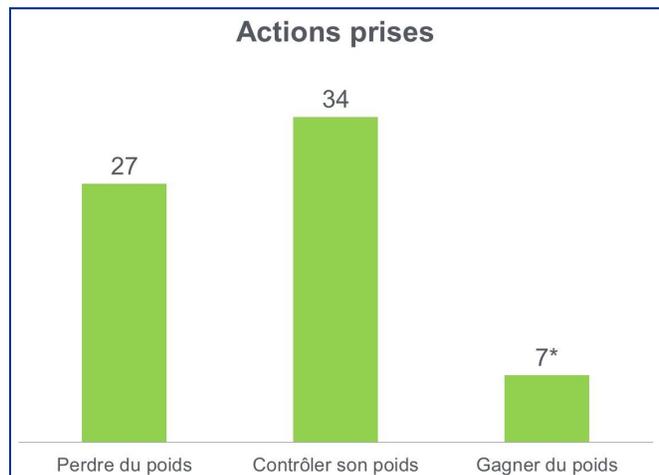
Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011, traitement des données réalisé par l'Infocentre de santé publique du Québec.

Territoire du CSSS du Lac-Témiscamingue

PROPORTION (%) D'ÉLÈVES DU SECONDAIRE SELON CERTAINS INDICATEURS RELATIFS AU POIDS ET À L'APPARENCE CORPORELLE, SEXES RÉUNIS, 2010 - 2011



57 % des élèves désirant perdre du poids ou le contrôler ont eu recours souvent ou quelques fois à au moins un produit, service et moyen amaigrissant au cours des 6 mois précédents.

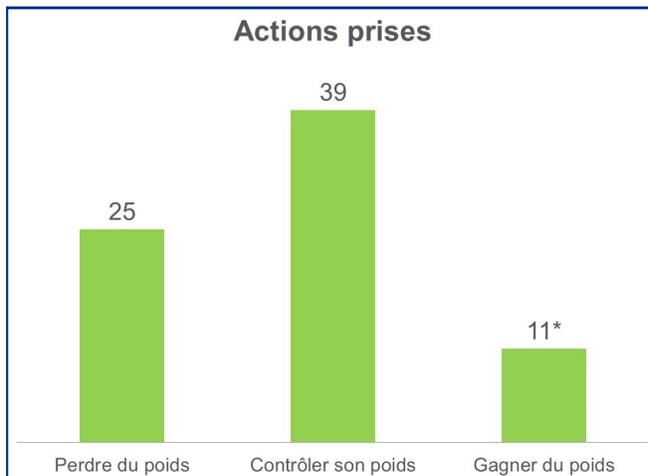
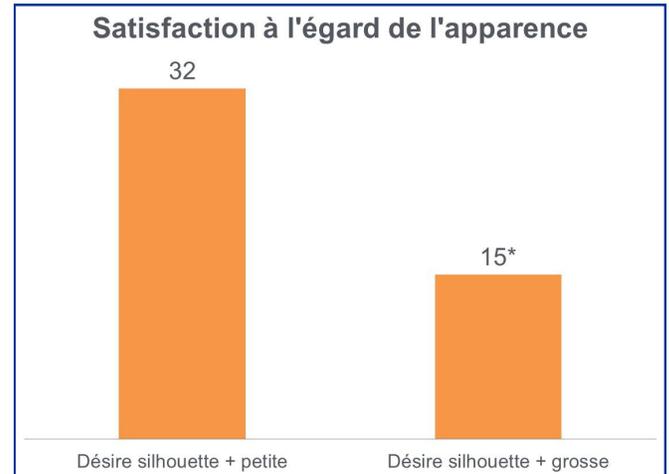
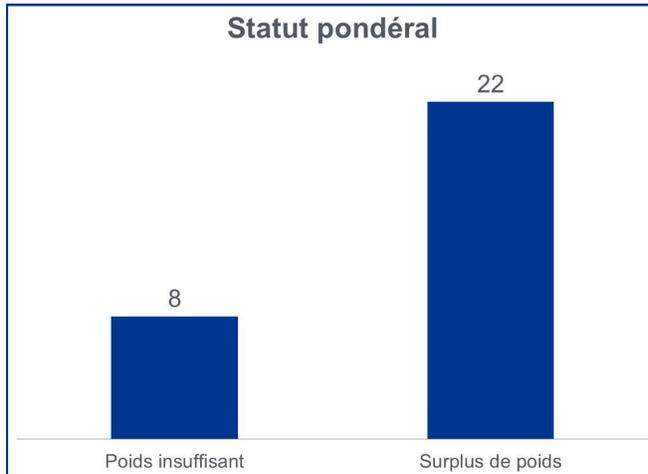


* Attention, estimation de qualité moyenne, la proportion doit être interprétée avec prudence et elle ne peut être comparée avec la proportion régionale.

Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011, traitement des données réalisé par l'Infocentre de santé publique du Québec.

Territoire du CSSS de Rouyn-Noranda

PROPORTION (%) D'ÉLÈVES DU SECONDAIRE SELON CERTAINS INDICATEURS RELATIFS AU POIDS ET À L'APPARENCE CORPORELLE, SEXES RÉUNIS, 2010 - 2011



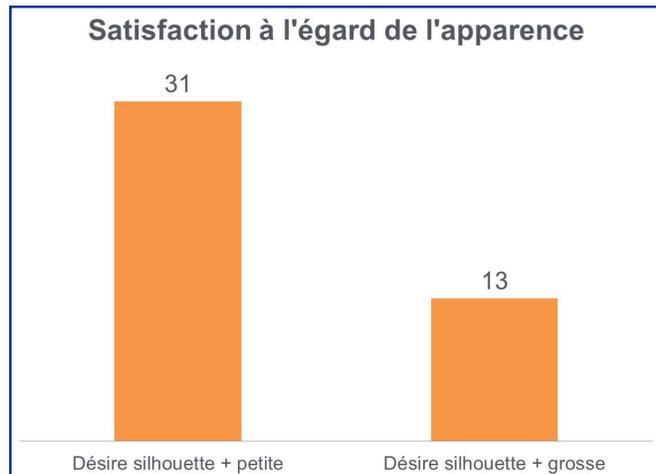
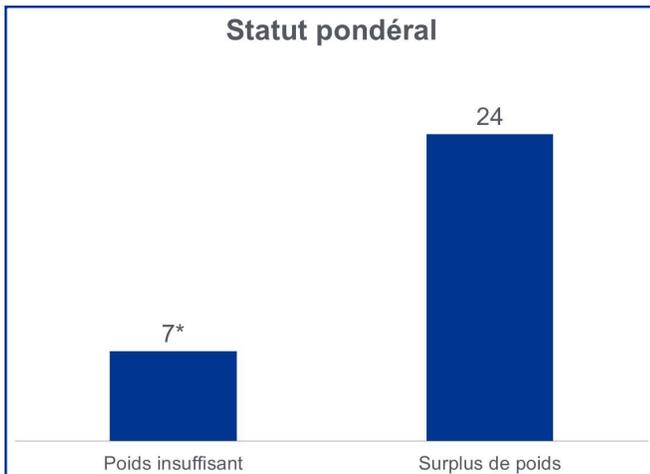
54 % des élèves désirant perdre du poids ou le contrôler ont eu recours souvent ou quelques fois à au moins un produit, service et moyen amaigrissant au cours des 6 mois précédents.

* Attention, estimation de qualité moyenne, la proportion doit être interprétée avec prudence et elle ne peut être comparée avec la proportion régionale.

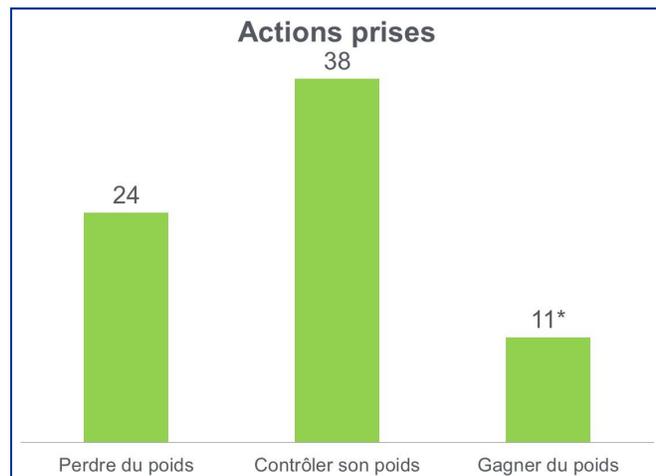
Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011, traitement des données réalisé par l'Infocentre de santé publique du Québec.

Territoire du CSSS des Aurores-Boréales

PROPORTION (%) D'ÉLÈVES DU SECONDAIRE SELON CERTAINS INDICATEURS RELATIFS AU POIDS ET À L'APPARENCE CORPORELLE, SEXES RÉUNIS, 2010 - 2011



59 % des élèves désirant perdre du poids ou le contrôler ont eu recours souvent ou quelques fois à au moins un produit, service et moyen amaigrissant au cours des 6 mois précédents.

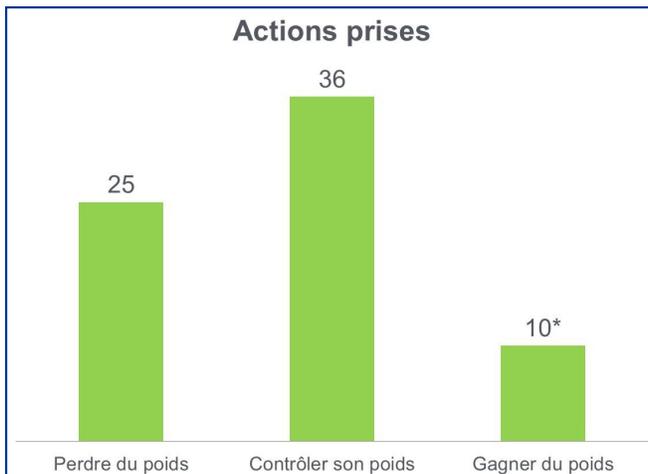
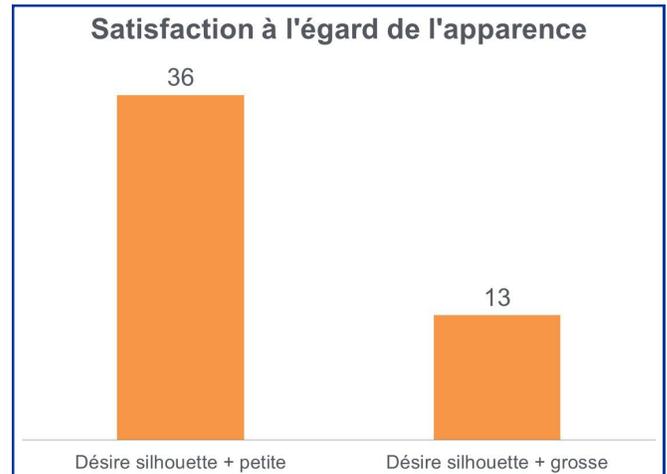
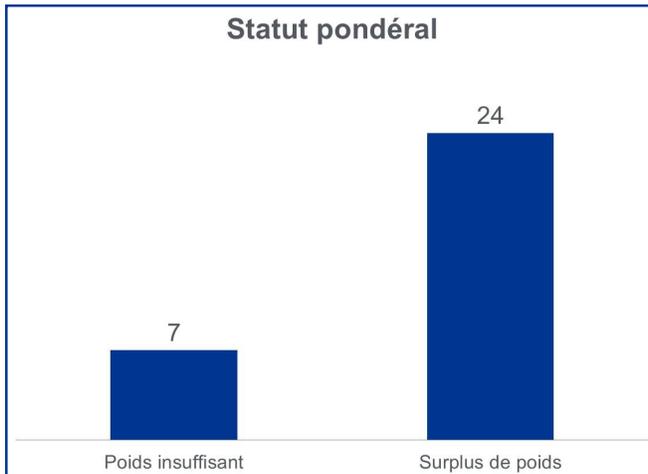


* Attention, estimation de qualité moyenne, la proportion doit être interprétée avec prudence et elle ne peut être comparée avec la proportion régionale.

Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011, traitement des données réalisé par l'Infocentre de santé publique du Québec.

Territoire du CSSS Les Eskers de l'Abitibi

PROPORTION (%) D'ÉLÈVES DU SECONDAIRE SELON CERTAINS INDICATEURS RELATIFS AU POIDS ET À L'APPARENCE CORPORELLE, SEXES RÉUNIS, 2010 - 2011



56 % des élèves désirant perdre du poids ou le contrôler ont eu recours souvent ou quelques fois à au moins un produit, service et moyen amaigrissant au cours des 6 mois précédents.

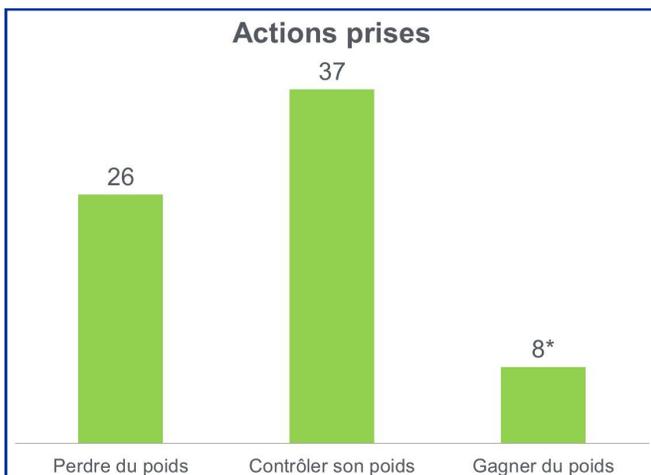
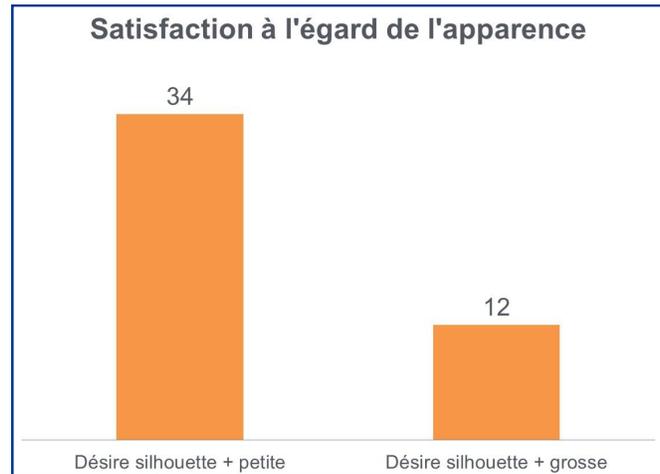
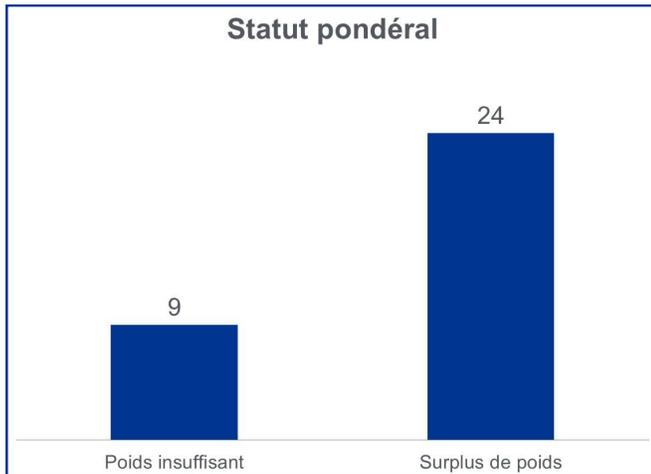


* Attention, estimation de qualité moyenne, la proportion doit être interprétée avec prudence et elle ne peut être comparée avec la proportion régionale.

Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011, traitement des données réalisé par l'Infocentre de santé publique du Québec.

Territoire du CSSS de la Vallée-de-l'Or

PROPORTION (%) D'ÉLÈVES DU SECONDAIRE SELON CERTAINS INDICATEURS RELATIFS AU POIDS ET À L'APPARENCE CORPORELLE, SEXES RÉUNIS, 2010 - 2011



58 % des élèves désirant perdre du poids ou le contrôler ont eu recours souvent ou quelques fois à au moins un produit, service et moyen amaigrissant au cours des 6 mois précédents

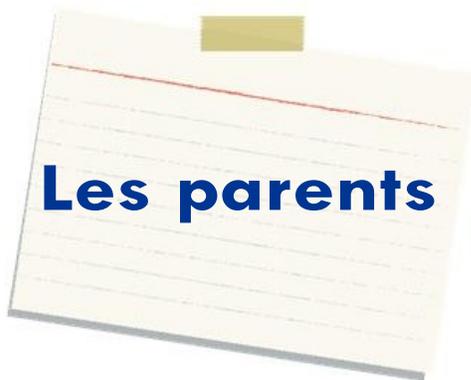


* Attention, estimation de qualité moyenne, la proportion doit être interprétée avec prudence et elle ne peut être comparée avec la proportion régionale.

Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011, traitement des données réalisé par l'Infocentre de santé publique du Québec.

Intervenir sans nuire : comment faire?

Plusieurs instances ont le pouvoir d'agir afin de permettre aux adolescents d'adopter de saines habitudes de vie. La famille, les milieux de l'éducation, de la santé, des services sociaux et le milieu communautaire ont un rôle à jouer pour prévenir les problèmes de poids ou d'image corporelle chez les jeunes. Il est donc possible de passer à l'action. Mais que pouvons-nous faire collectivement pour mettre en place des initiatives qui répondent aux conditions de succès⁴ et nous assurer d'intervenir sans nuire?



- Vous êtes un modèle pour votre enfant, vos comportements et vos paroles sont porteurs de vos valeurs. Adoptez de saines habitudes de vie, votre enfant les intégrera plus facilement dans son mode de vie (alimentation, activité physique, sommeil, hygiène, consommation, etc.).
- Aidez votre enfant à développer sa confiance en soi.
- Développez une image positive de vous, car vos comportements influencent grandement ceux de votre enfant.
- Tenez un discours positif par rapport à l'image corporelle et aux différentes habiletés et aptitudes de votre enfant.
- Encouragez votre enfant à s'impliquer dans des activités de promotion des saines habitudes de vie dans son milieu afin qu'il développe ses compétences sociales.
- Appuyez l'école dans l'application des politiques favorables à l'adoption de saines habitudes de vie.
- Mettez sur le plaisir et le bien-être découlant d'un mode de vie physiquement actif et d'une relation positive avec la nourriture.
- Sachez reconnaître vos signaux corporels de la faim et satiété et aidez votre jeune à respecter les siens.
- Aidez votre enfant à prendre conscience des modèles véhiculés dans les médias et la société et de leur influence pour l'aider à développer son jugement critique.
- Ne jamais peser, calculer l'IMC et le pourcentage de gras chez les jeunes.
- Abolissez les discours qui insistent sur le contrôle du poids et de l'amélioration de l'image corporelle à la maison.

4. Les conditions de succès énoncées dans ce document sont tirées du document Réussite éducative, santé et bien-être : agir efficacement en contexte scolaire – synthèse des recommandations, Institut national de santé publique du Québec, 2010.



Les enseignants, les gestionnaires et le personnel de soutien du milieu scolaire

- Ne jamais peser, calculer l'IMC et le pourcentage de gras chez les jeunes.
 - Mettez sur le plaisir et le bien-être découlant d'un mode de vie physiquement actif et d'une relation positive avec la nourriture.
 - Informez les élèves sur les signaux corporels de la faim et satiété.
 - Assurez-vous que les intervenants transmettent les « bons » messages.
 - Les adultes doivent être convaincus qu'ils peuvent être des modèles positifs, assurez-vous qu'ils soient informés et sensibilisés face aux attitudes à adopter en lien avec l'apparence corporelle.
- Privilégiez les activités et projets visant l'acquisition de comportements sains à l'égard du corps.
 - Favorisez les activités qui aident les élèves à prendre conscience des modèles véhiculés dans les médias et la société, et de leur influence pour les aider à développer leur jugement critique.
 - Collaborez avec les médias et les partenaires pour que des messages positifs et respectueux envers l'image corporelle des jeunes soient véhiculés.
 - Favorisez les opportunités d'implication positives des élèves dans leur milieu afin qu'ils développent leurs compétences sociales.
 - Abolissez les discours qui insistent sur le contrôle du poids et de l'amélioration de l'image corporelle.
 - Évitez de discuter des troubles alimentaires avec l'ensemble des jeunes ainsi que des méthodes néfastes de contrôle du poids.
 - Faites appel aux ressources qualifiées de votre territoire selon le contexte (accompagnateur école en santé, nutritionniste, technicien en diététique, diététiste, dentiste-conseil, hygiéniste dentaire, spécialiste en relation d'aide et kinésologue).
 - Informez-vous des services disponibles au CSSS et dans votre communauté en lien avec les saines habitudes de vie.

Les intervenants de la santé et des services sociaux

- Proposez aux écoles et aux familles des programmes et interventions qui répondent aux recommandations de l'Institut national de santé publique énoncés dans la synthèse des recommandations *Réussite éducative, santé et bien-être : agir efficacement en contexte scolaire*.
- Assurez-vous régulièrement que l'offre de services du CSSS est adaptée aux besoins de la clientèle et complémentaire aux actions en cours dans le milieu (jeune-école-famille-communauté).
- Faites connaître les services du CSSS et des organismes communautaires en prévention et traitement des problèmes liés au poids et à l'image corporelle.
- Appuyez l'école dans l'application des politiques favorables à l'adoption de saines habitudes de vie.
- Informez et sensibilisez les adultes aux attitudes à adopter face à l'apparence corporelle.
- Orientez les intervenants scolaires et communautaires vers des activités qui permettent aux jeunes de développer de saines habitudes de vie, d'expérimenter le plaisir de s'alimenter sainement et l'acquisition de comportements sains à l'égard du corps.
- Collaborez avec les médias et les partenaires pour que des messages positifs et respectueux envers l'image corporelle des jeunes soient véhiculés.



Les intervenants de la communauté

- Impliquez des personnalités significatives de la communauté dans les projets relatifs aux saines habitudes de vie.
 - Encouragez l'implication des jeunes aux activités de la communauté.
 - Appuyez l'école dans l'application des politiques favorables à l'adoption de saines habitudes de vie et travaillant en cohérence avec celle-ci dans les divers milieux de vie des jeunes.
-
- Mettez sur le plaisir et le bien-être découlant d'un mode de vie physiquement actif et d'une relation positive avec la nourriture.
 - Assurez-vous que les intervenants transmettent les « bons » messages.
 - Favorisez les activités qui aident les jeunes à prendre conscience des modèles véhiculés dans les médias et la société, et de leur influence pour les aider à développer une analyse critique.
 - Ne jamais peser, calculer l'IMC et le pourcentage de gras chez les jeunes.
 - Collaborez avec les médias et les partenaires pour que des messages positifs et respectueux envers l'image corporelle des jeunes soient véhiculés.
 - Favorisez les opportunités d'implication positives des jeunes dans leur milieu afin qu'ils développent leurs compétences sociales.
 - Abolissez les discours qui insistent sur le contrôle du poids et de l'amélioration de l'image corporelle.
 - Évitez de discuter des troubles alimentaires avec l'ensemble des jeunes ainsi que des méthodes néfastes de contrôle du poids.



Notez qu'il est primordial **d'axer les interventions sur les saines habitudes de vie et non sur le poids** afin de prévenir les effets pervers liés aux interventions ciblant le poids et l'apparence physique :

- La pesée est contre-indiquée sauf sur avis contraire d'un spécialiste.
- La promotion des différents schémas corporels et des changements physiques survenant durant la période d'adolescence est préférable aux interventions qui visent à prévenir l'obésité.
- Pour récompenser un comportement positif, utiliser des incitatifs autres qu'alimentaires.
- Pour punir un comportement négatif, utiliser un moyen autre que le retrait d'une activité physique.
- Toujours miser sur la notion de plaisir et le sentiment d'accomplissement.



**Agissez
sans nuire!**

En bref

Moins d'élèves dans la région qu'au Québec ont un poids insuffisant.

En Abitibi-Témiscamingue, plus d'élèves qu'au Québec ont un surplus de poids.

Comme au Québec, le tiers des élèves désirent une silhouette plus petite, une tendance qui est beaucoup plus marquée chez les filles que chez les garçons.

Comparativement au Québec, plus de garçons dans la région ayant posé des actions pour contrôler ou perdre du poids ont eu souvent ou quelquefois recours à au moins un produit, service ou moyen amaigrissant (PSMA).

Comme au Québec, plus du tiers des élèves de la région essaient de contrôler leur poids alors que le quart d'entre eux tentent de maigrir; les actions pour maigrir concernent davantage les filles que les garçons.

Moins d'élèves dans la région qu'au Québec tentent de gagner du poids, ce type d'action étant plus présent chez les garçons que chez les filles.

Contrairement au Québec, les données de la région ne permettent pas d'observer des variations en fonction du cycle de scolarité pour le statut pondéral, la satisfaction à l'égard de l'apparence physique et les actions prises concernant le poids.

Annexe

Statut pondéral des élèves du secondaire,
selon le sexe et les territoires des CSSS, Abitibi-Témiscamingue et Québec, 2010-2011

Tableau 1

Sexes réunis						
CSSS	POIDS INSUFFISANT		POIDS NORMAL		SURPLUS DE POIDS	
	N. estimé ⁵	%	N. estimé	%	N. estimé	%
Témiscaming-Kipawa	<100	4**	100	66	<100	29*
Lac-Témiscamingue	100	7	500	67	200	26
de Rouyn-Noranda	200	8	1 700	70	500	22
des Aurores-Boréales	100	7*	900	68	300	24
Les Eskers de l'Abitibi	100	7	1 000	69	400	24
de la Vallée-de-l'Or	200	9	1 700	67	600	24
Abitibi-Témiscamingue	700	8 ↓	5 900	68	2 000	24 ↑
Québec	44 000	10	296 500	69	90 600	21

Garçons						
	POIDS INSUFFISANT		POIDS NORMAL		SURPLUS DE POIDS	
	N. estimé ⁵	%	N. estimé	%	N. estimé	%
Abitibi-Témiscamingue	300	7	3 000	67	1 100	26
Québec	17 700	8	145 700	67	55 000	25

Filles						
	POIDS INSUFFISANT		POIDS NORMAL		SURPLUS DE POIDS	
	N. estimé ⁵	%	N. estimé	%	N. estimé	%
Abitibi-Témiscamingue	400	9 ↓	2 900	70	900	21 ↑
Québec	26 400	13	150 900	71	35 400	17

Les flèches blanches indiquent que la proportion dans la région est significativement différente sur le plan statistique par rapport à la proportion québécoise (↓ = inférieure ; ↑ = supérieure).

* Attention, estimation de qualité moyenne, la proportion doit être interprétée avec prudence et elle ne peut être comparée avec la proportion régionale.

** Estimation de faible qualité. La proportion est donnée à titre indicatif seulement.

Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011, traitement des données réalisé par l'Infocentre de santé publique du Québec.

⁵ Les nombres estimés sont arrondis à la centaine près.

**Satisfaction des élèves du secondaire à l'égard de l'apparence,
selon le sexe et les territoires des CSSS, Abitibi-Témiscamingue et Québec, 2010-2011**

Tableau 2

Sexes réunis						
CSSS	SATISFAIT DE SA SILHOUETTE		DÉSIRE UNE SILHOUETTE PLUS PETITE		DÉRISRE UNE SILHOUETTE PLUS GROSSE	
	N. estimé⁵	%	N. estimé	%	N. estimé	%
Témiscaming-Kipawa	100	48	100	40*	<100	12**
Lac-Témiscamingue	400	53	200	34	100	13
de Rouyn-Noranda	1 300	53	800	32	400	15*
des Aurores-Boréales	700	56	400	31	200	13
Les Eskers de l'Abitibi	700	51	500	36	200	13
de la Vallée-de-l'Or	1 400	54	900	34	300	12
Abitibi-Témiscamingue	4 600	54	2 900	33	1 100	13↓
Québec	221 600	51	140 200	33	69 300	16

Garçons						
	SATISFAIT DE SA SILHOUETTE		DÉSIRE UNE SILHOUETTE PLUS PETITE		DÉRISRE UNE SILHOUETTE PLUS GROSSE	
	N. estimé⁵	%	N. estimé	%	N. estimé	%
Abitibi-Témiscamingue	2 400	54	1 200	26	900	20↓
Québec	112 600	52	52 800	24	53 100	24

Filles						
	SATISFAIT DE SA SILHOUETTE		DÉSIRE UNE SILHOUETTE PLUS PETITE		DÉRISRE UNE SILHOUETTE PLUS GROSSE	
	N. estimé⁵	%	N. estimé	%	N. estimé	%
Abitibi-Témiscamingue	2 200	53	1 700	41	300	6
Québec	109 000	51	87 400	41	16 300	8

Les flèches blanches indiquent que la proportion dans la région est significativement différente sur le plan statistique par rapport à la proportion **québécoise** (↓ = inférieure ; ↑ = supérieure).

* Attention, estimation de qualité moyenne, la proportion doit être interprétée avec prudence et elle ne peut être comparée avec la proportion régionale.

** Estimation de faible qualité. La proportion est donnée à titre indicatif seulement.

Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011, traitement des données réalisé par l'Infocentre de santé publique du Québec.

⁵ Les nombres estimés sont arrondis à la centaine près.

**Actions prises par les élèves du secondaire concernant le poids,
selon le sexe et les territoires des CSSS, Abitibi-Témiscamingue et Québec, 2010-2011**

Tableau 3

Sexes réunis									
CSSS	ESSAIE DE PERDRE DU POIDS		ESSAIE DE CONTRÔLER SON POIDS		ESSAIE DE GAGNER DU POIDS		NE FAIT RIEN POUR SON POIDS		
	N. estimé⁵	%	N. estimé	%	N. estimé	%			
Témiscaming-Kipawa	<100	25*	<100	34*	<100	12**	<100	29*	
Lac-Témiscamingue	200	27	200	34	100	7*	200	32	
de Rouyn-Noranda	600	25	900	39	300	11*	600	25	
des Aurores-Boréales	300	24	500	38	100	11*	300	27	
Les Eskers de l'Abitibi	400	25	500	36	100	10*	400	29	
de la Vallée-de-l'Or	700	26	1 000	37	200	8*	700	29	
Abitibi-Témiscamingue	2 200	25	3 200	37	800	10↓	2 400	28	
Québec	107 400	25	146 400	34	51 100	12	126 300	29	

Garçons									
	ESSAIE DE PERDRE DU POIDS		ESSAIE DE CONTRÔLER SON POIDS		ESSAIE DE GAGNER DU POIDS		NE FAIT RIEN POUR SON POIDS		
	N. estimé⁵	%	N. estimé	%	N. estimé	%			
Abitibi-Témiscamingue	800	19	1 500	33	700	15	1 500	33	
Québec	38 700	18	65 800	30	40 500	19	73 400	33	

Filles									
	ESSAIE DE PERDRE DU POIDS		ESSAIE DE CONTRÔLER SON POIDS		ESSAIE DE GAGNER DU POIDS		NE FAIT RIEN POUR SON POIDS		
	N. estimé⁵	%	N. estimé	%	N. estimé	%			
Abitibi-Témiscamingue	1 300	32	1 700	42	200	4*	900	22	
Québec	68 600	32	80 600	38	10 700	5	52 900	25	

Les flèches blanches indiquent que la proportion dans la région est significativement différente sur le plan statistique par rapport à la proportion québécoise (↓ = inférieure ; ↑ = supérieure).

* Attention, estimation de qualité moyenne, la proportion doit être interprétée avec prudence et elle ne peut être comparée avec la proportion régionale ou provinciale.

** Estimation de faible qualité. La proportion est donnée à titre indicatif seulement.

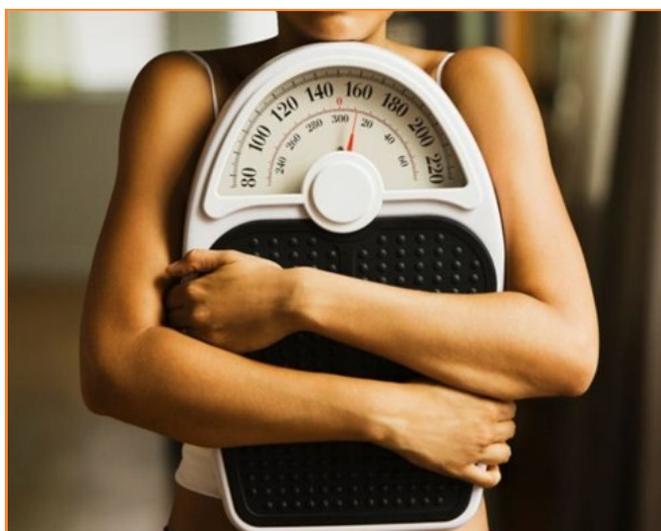
Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011, traitement des données réalisé par l'Infocentre de santé publique du Québec.

⁵ Les nombres estimés sont arrondis à la centaine près.

**Proportion des élèves ayant eu recours ou quelques fois à au moins un PSMA
au cours des 6 mois précédents,
parmi ceux du secondaire ayant tenté de maigrir ou de contrôler leur poids,
selon le sexe et les territoires des CSSS, Abitibi-Témiscamingue et Québec, 2010-2011**

Tableau 4

CSSS	SEXES RÉUNIS		GARÇONS		FILLES	
	N. estimé ⁵	%	N. estimé	%	N. estimé	%
Témiscaming-Kipawa	100	61	100	60	<100	61*
Lac-Témiscamingue	400	57	200	56	200	59
de Rouyn-Noranda	1 300	54	600	55	600	52
des Aurores-Boréales	700	59	400	63	300	55
Les Eskers de l'Abitibi	800	56	500	59	300	53
de la Vallée-de-l'Or	1 500	58	800	62	700	53
Abitibi-Témiscamingue	4 900	57	2 600	59↑	2 200	53
Québec	231 000	54	121 500	56	109 500	51



Réf. : styledevie.ca

Les flèches blanches indiquent que la proportion dans la région est significativement différente sur le plan statistique par rapport à la proportion québécoise (↓ = inférieure ; ↑ = supérieure).

* Attention, estimation de qualité moyenne, la proportion doit être interprétée avec prudence et elle ne peut être comparée avec la proportion régionale.

Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011, traitement des données réalisé par l'Infocentre de santé publique du Québec.

⁵ Les nombres estimés sont arrondis à la centaine près.

Calendrier

- **Défi Santé**
5|30|Équilibre 1er mars au 11 avril 2014
- Journée mondiale sans diète 6 mai 2014

Des ressources intéressantes

veille action pour de saines habitudes de vie

Le portail *Veille Action* a pour mission d'informer et de faire échanger les partenaires locaux, régionaux et nationaux québécois de différents milieux, décideurs ou intervenants, qui mettent en œuvre des actions en faveur de la saine alimentation, d'un mode de vie physiquement actif et de la prévention des problèmes liés au poids chez les jeunes et l'ensemble de la population.

<http://veilleaction.org/>

DERRIÈRE LE MIROIR

Ce site Web, hautement interactif, cible spécifiquement les jeunes en leur offrant des jeux, un blogue, des concours, des projets de mobilisation et des ressources pour les informer sur les questions du poids, des modèles de beauté et des saines habitudes de vie.

<http://www.derrierelemiroir.ca/>

équilibre image corporelle • santé • poids

Le groupe *Équilibre* travaille à prévenir et diminuer les problèmes reliés au poids et à l'image corporelle dans la population, par des actions encourageant et facilitant le développement d'une image corporelle positive et l'adoption de saines habitudes de vie.

<http://www.equilibre.ca/>

Téléchargez ce fascicule en visitant le site Internet : www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca
et soyez attentifs à la parution des prochains sujets.

Agence de la santé
et des services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue

Québec 