



2022-2023

# SANTÉ DES JEUNES DU SECONDAIRE

Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de l'Abitibi-Témiscamingue

Poids et apparence corporelle →

Élèves ayant eu recours à au moins une méthode  
afin d'augmenter leur masse musculaire

## DE QUOI EST-IL QUESTION ?

Que ce soit pour améliorer leur santé ou pour répondre à des critères esthétiques, des élèves ont utilisé diverses méthodes afin d'augmenter leur masse musculaire au cours des 6 mois précédents. Certaines de ces méthodes sont considérées comme « saines », ne comportant pas de risques pour la santé, comme changer ses habitudes alimentaires ou encore faire plus d'exercice physique. Toutefois, d'autres méthodes peuvent entraîner des risques pour la santé, comme l'utilisation de poudres ou de boissons protéinées, l'utilisation de stéroïdes ou encore d'autres substances (créatine, acides aminés, HMB, DHEA, hormones de croissance...).

## Élèves ayant eu recours à une méthode afin d'augmenter leur masse musculaire

Élèves de 12 à 17 ans

Territoires	Sexes réunis		Garçons		Filles	
	N <sup>e</sup>	%	N <sup>e</sup>	%	N <sup>e</sup>	%
Abitibi-Témiscamingue	5 600	71 =	3 000	74 ↓	2 600	67 ↑
Québec	315 600	70	179 600	78	136 000	62

N<sup>e</sup> Nombre estimé

= % régional comparable à celui du reste du Québec (l'écart entre les deux résultats n'est pas significatif)

↑ % régional plus élevé que celui du reste du Québec

↓ % régional plus faible que celui du reste du Québec

## Notes

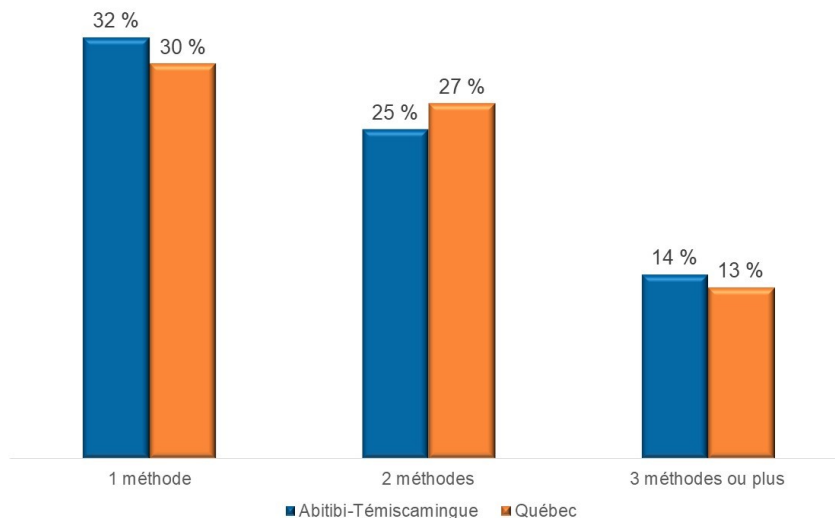
Dans le tableau précédent, la comparaison des données (représentée par les symboles =, ↓ et ↑) est effectuée entre le pourcentage régional et celui du reste du Québec, c'est-à-dire l'ensemble du Québec excluant la région. Néanmoins, les données « Québec » présentées dans ce tableau se rapportent bien à l'ensemble du Québec, qui inclut la région.

Le total peut différer de la somme des parties en raison de l'arrondissement des estimations.

## FAITS SAILLANTS

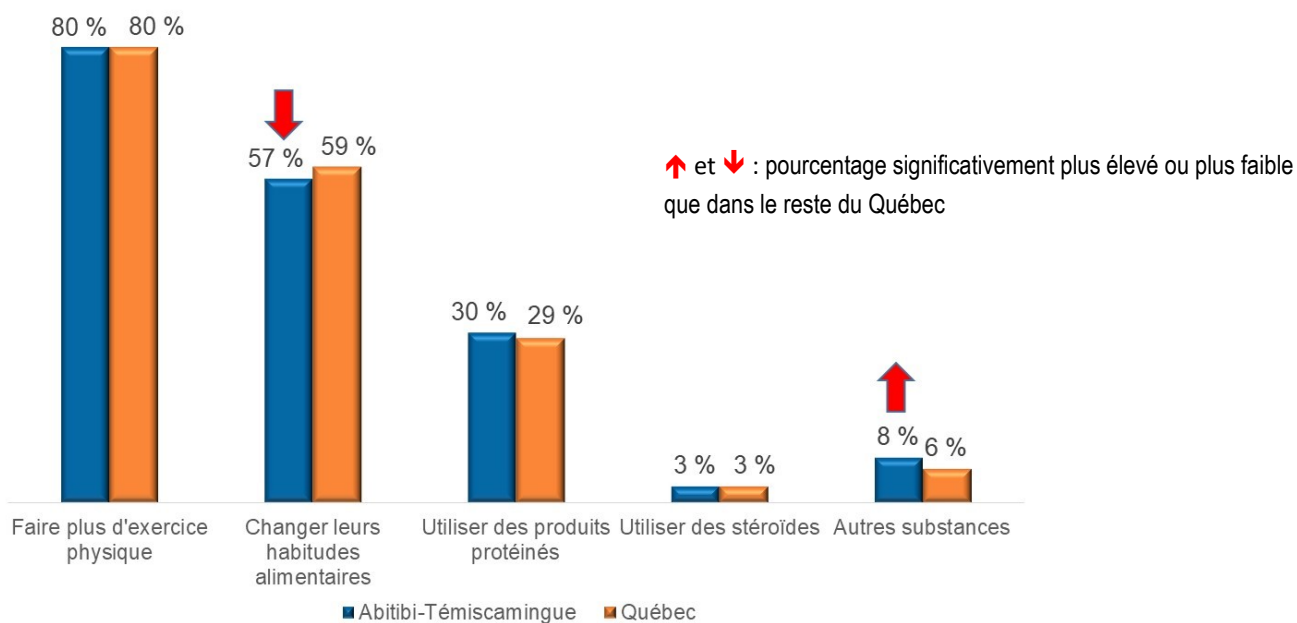
En Abitibi-Témiscamingue, plus des deux tiers (71 %) des élèves ont eu recours souvent ou quelques fois à au moins une méthode afin d'augmenter leur masse musculaire, un résultat comparable à celui dans le reste de la province (70 %). Plus de garçons (74 %) que de filles (67 %) avaient utilisé ces méthodes. Chez les garçons, le pourcentage régional s'avère significativement plus faible que celui du reste de la province (78 %) alors que chez les filles, on observe le contraire, soit un pourcentage régional plus élevé que celui du reste du Québec (62 %).

Proportion (%) d'élèves ayant eu recours à des méthodes pour augmenter leur masse musculaire, selon le nombre de méthodes utilisées, Abitibi-Témiscamingue et Québec, 2022-2023



Dans la région, le tiers des élèves (32 %) ont eu recours à une seule méthode au cours des 6 mois précédents, alors que 25 % ont utilisé 2 méthodes et 14 % 3 méthodes ou plus. Dans tous les cas, les pourcentages régionaux se comparent à ceux du reste de la province (respectivement 30 %, 27 % et 13 %).

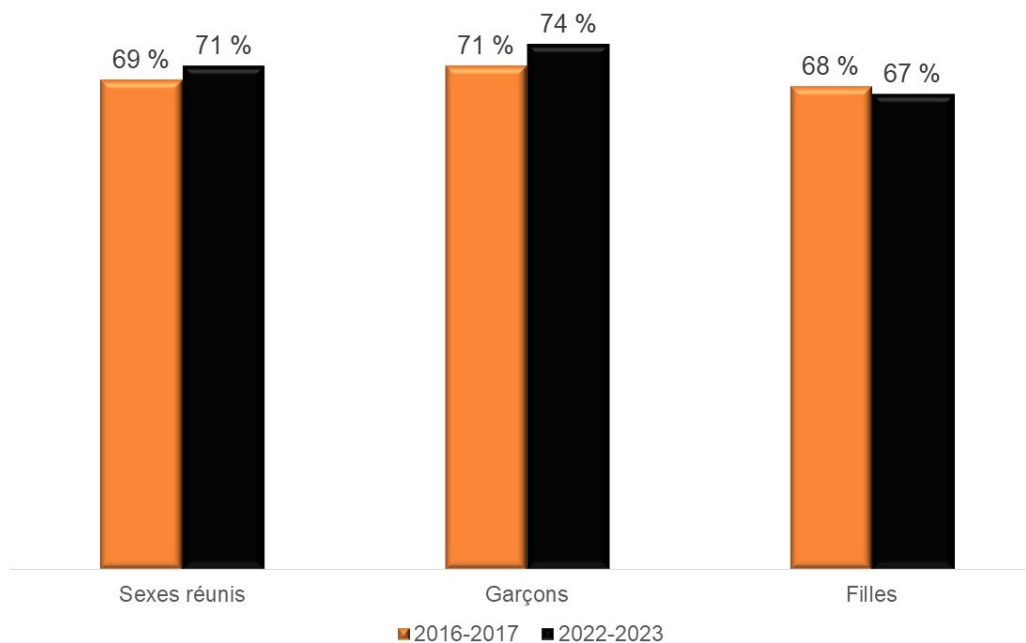
Proportion (%) d'élèves ayant eu recours à des méthodes pour augmenter leur masse musculaire, selon la méthode utilisée, Abitibi-Témiscamingue et Québec, 2022-2023



Les méthodes les plus utilisées par les élèves sont celles ne comportant pas de risques pour la santé. Une grande majorité (80 %) ont fait plus d'exercice physique, autant dans la région que dans le reste du Québec. Plus de la moitié (57 %) ont changé leurs habitudes alimentaires, un pourcentage plus faible dans la région que dans le reste de la province (59 %). En ce qui concerne les méthodes pouvant entraîner des risques pour la santé, 30 % des élèves de la région, principalement des garçons, ont utilisé des poudres ou des boissons protéinées, un pourcentage comparable à celui dans le reste de la province (29 %). Proportionnellement plus d'élèves dans la région (8 %) que dans le reste du Québec (6 %) ont utilisé d'autres substances (créatine, acides aminés, HMB, DHEA, hormones de croissance...). Enfin, une faible proportion (3 %) ont utilisé des stéroïdes.

## Évolution dans le temps

Proportion (%) d'élèves ayant eu recours à au moins une méthode afin d'augmenter leur masse musculaire, selon le sexe, Abitibi-Témiscamingue, 2016-2017 et 2022-2023



De 2016-2017 à 2022-2023, le pourcentage d'élèves ayant eu recours à au moins une méthode afin d'augmenter leur masse musculaire est demeuré stable dans la région, peu importe le sexe. Les écarts observés ne sont pas statistiquement significatifs. À noter que cet indicateur n'existait pas en 2010-2011.

## Qu'est-ce qui influence les résultats ?



La santé d'un individu est influencée par de nombreux facteurs. L'EQSJS permet de dégager des caractéristiques liées à diverses problématiques ou comportements chez les jeunes. Dans le tableau suivant, les flèches (↓ et ↑) indiquent que le pourcentage d'élèves est plus faible ou plus élevé parmi ceux présentant la caractéristique mentionnée. Exemple : les élèves ayant une faible estime de soi sont proportionnellement plus nombreux que les autres à essayer de perdre du poids. Il existe une association statistique entre les deux, sans que ce ne soit nécessairement une relation de cause à effet. Les autres indicateurs sur le poids et l'apparence corporelle font également l'objet d'une fiche qu'il est possible de consulter.

### Indicateurs sur le poids et l'apparence corporelle

#### Facteurs qui influencent les indicateurs sur le poids et l'apparence corporelle

	Surplus de poids	Avoir une silhouette plus mince	Essayer de perdre du poids ou de le maintenir	Diminuer le sucre ou le gras pour maigrir	Recours à des PSMA pour maigrir	Actions pour augmenter la masse musculaire
Consommant chaque jour au moins 5 portions de fruits-légumes	↓					↑
N'ayant pas déjeuné à chaque matin avant d'aller à l'école	↑		↑	↑		
Ayant eu recours à des produits, services et moyens amaigrissants (PSMA)		↑		↑		↑
Ayant tenté de perdre du poids en diminuant la consommation de sucres-gras		↑			↑	
Étant peu actifs physiquement dans les loisirs	↑	↑			↓	↓
Vivant dans une famille reconstituée ou monoparentale	↑	↑	↑			
Dont les parents ont un diplôme d'études secondaires	↑					
Dont les parents n'ont pas un emploi						↑
Ayant un faible soutien social dans leur famille	↑	↑	↑	↑	↑	↓
Ayant un faible soutien de la part des amis	↑	↑				
Ayant un surplus de poids		↑	↑	↑	↑	
Insatisfaits de leur apparence (silhouette)			↑	↑	↑	
Ayant un faible niveau d'estime de soi	↑	↑	↑	↑	↑	

#### Source :

Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS), 2022-2023  
 Rapport provincial : <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-sante-jeunes-secondaire-2022-2023.pdf>

## Questions ou commentaires ?



**Courriel :**  
**Téléphone :**

Guillaume Beaulé, Direction de santé publique  
 guillaume\_beaule@ssss.gouv.qc.ca  
 819 764-3264, poste 49211