

# VISION SANTÉ PUBLIQUE

Bulletin d'information de la Direction de santé publique de l'Estrie

NUMÉRO 90

Décembre 2025

## L'IMAGE CORPORELLE CHEZ LES JEUNES DU SECONDAIRE EN ESTRIE

### INTRODUCTION

#### L'EQSJS en bref

L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) est une enquête provinciale dont la troisième édition s'est déroulée de novembre 2022 à mai 2023. Le rapport provincial, rendu disponible en décembre 2024, montre qu'un peu plus de 70 000 jeunes fréquentant des écoles publiques et privées, francophones et anglophones ont participé à cette enquête. En Estrie, ce sont 5 591 élèves de la première à la cinquième secondaire, provenant de 32 écoles, qui ont répondu aux questions portant autant sur la santé physique que mentale que sur l'adaptation sociale et les habitudes de vie des élèves.

L'image corporelle est la perception qu'une personne a de son propre corps et ce qu'elle croit que les autres perçoivent d'elle. Une image corporelle positive est un atout pour la santé, le bien-être et le développement d'une relation saine avec les aliments et l'activité physique.

#### L'image corporelle positive

L'image corporelle positive a un impact important sur la santé physique, mentale et sociale (ÉquiLibre, s. d.). Elle favorise :

- Le développement d'une relation positive avec la nourriture et l'activité physique.
- Le développement de comportements alimentaires équilibrés.
- Une bonne estime de soi reposant sur d'autres aspects que l'apparence.
- Des relations harmonieuses avec les autres.
- La reconnaissance de tout ce que le corps peut accomplir.
- Le respect des besoins du corps et de ses limites.
- Une santé mentale positive.
- Une meilleure santé physique.

L'adolescence est une période où le corps évolue rapidement. La puberté entraîne des changements qui influencent la façon dont les jeunes voient leur corps et leur apparence, alors que le regard et l'approbation des autres deviennent plus importants. Il s'agit donc d'une période de vulnérabilité sur le plan de l'image corporelle, alors que l'estime de soi est en pleine construction.

Les normes sociétales actuelles véhiculent un idéal de minceur ou de corps athlétique ou aux traits parfaits souvent irréaliste associé à la beauté, la réussite et la santé. Les modèles de beauté irréalistes sont très présents dans les médias et sur les réseaux sociaux.

Cette pression sociale peut engendrer une préoccupation excessive à l'égard du poids et des troubles du comportement alimentaire en plus d'exacerber la stigmatisation à l'égard du poids. La préoccupation excessive à l'égard du poids survient lorsqu'une personne — qui ayant ou non un surplus de poids — est à ce point préoccupée par son poids que cela porte atteinte à sa santé physique et mentale (Tokozani Sakala et Rossier-Bisaillon, 2021).

Cette préoccupation s'installe dès l'enfance. Une étude réalisée au Québec auprès d'enfants de la 3<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> année du primaire démontre que plus de la moitié des enfants présentaient une insatisfaction corporelle (Dion et al., 2016).



Crédit de l'illustration : Mary Long de iStockPhoto

## Le poids : un sujet complexe, source de préjugés, de mythes et de fausses croyances

Bien que le poids puisse être associé au fait de développer certaines maladies, les facteurs qui l'influencent sont multiples, complexes et plusieurs d'entre eux ne sont pas modifiables (âge, sexe, génétique, prise de certains médicaments, maladies, etc.) (ÉquiLibre, s. d.). Ainsi, viser une perte de poids à tout prix et viser des changements drastiques dans l'unique but de maigrir fait obstacle à l'objectif d'amélioration de la santé globale.

L'environnement a un grand rôle à jouer sur la capacité de la population à être en santé, par exemple en favorisant le mode de vie physiquement actif et la saine alimentation en plus de diminuer les barrières économiques au pouvoir d'agir sur sa santé. Ces actions peuvent prévenir un gain de poids excessif dans la jeunesse.

Les messages à véhiculer visent à encourager tous les individus, peu importe leur poids, à :

- Développer le plaisir de manger une variété d'aliments sains.
- Reconnaître et respecter leurs signaux de faim et de rassasiement.
- Bouger pour le bien-être ressenti.
- Valoriser leur corps pour ce qu'il est capable d'accomplir plutôt qu'uniquement pour l'image qu'il projette.

Il est difficile de prédire l'impact des changements d'habitudes de vie sur le poids, même si globalement, ces changements sont positifs pour la santé. Même en l'absence d'effet sur le poids sur la balance, l'amélioration des habitudes de vie a souvent un impact positif sur la santé globale.

Cette approche est beaucoup plus susceptible de mener à des changements d'habitudes de vie graduels qui pourront être maintenus dans le temps et ainsi être bénéfiques pour la santé physique, mentale et sociale.

Même s'il est normal de ne pas aimer nécessairement toutes les parties de son corps ou que l'image corporelle varie au fil des jours, plusieurs personnes, jeunes et adultes, demeurent grandement préoccupées par le contrôle de leur poids ou de leur apparence dans tous ses aspects (grandeur, pilosité, acné, couleur de la peau, etc.).

La manière dont les jeunes perçoivent leur corps et les comportements adoptés pour atteindre l'idéal corporel peuvent également entraîner des conséquences sur la santé physique et le bien-être mental (Traoré et al., 2024).

## QU'EN EST-IL DE LA SITUATION EN ESTRIE<sup>1</sup>?

### Perception à l'égard de son poids

Dans le cadre de l'EQSJS, la perception de l'image corporelle se fait à partir d'un instrument de mesure représentant une série d'illustrations où les jeunes devaient choisir la silhouette qui correspond le plus à leur apparence actuelle parmi les sept présentées, en fonction du sexe à la naissance.

En Estrie, une majorité d'élèves du secondaire (83 %) considèrent avoir un poids moyen<sup>2</sup>, tandis que 14 % d'entre eux considèrent qu'il est insuffisant et 3 % qu'ils sont en surplus de poids (tableau 1). Il s'agit de données similaires à ce qui est retrouvé ailleurs au Québec.

Les données montrent que la proportion de filles considérant leur poids comme étant insuffisant est significativement plus élevée que celle des garçons. À l'inverse, les garçons sont proportionnellement plus nombreux à juger leur poids moyen.

**Tableau 1.** Perception à l'égard de son poids selon le genre, Estrie, EQSJS 2022-2023

Genre	Poids insuffisant (%)	Poids moyen (%)	Surplus de poids (%)
Garçons	11,5 <sup>a</sup>	84,9 <sup>a</sup>	3,5
Filles	16,6 <sup>a</sup>	80,8 <sup>a</sup>	2,6*
Total	13,9	82,9	3,1

\* Coefficient de variation entre 15 % et 25 %; interpréter avec prudence.

a..z: Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions d'une même colonne au seuil de 0,05.

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

D'autre part, 87 % des élèves qui ont un poids moyen, 37 % des jeunes qui ont un poids insuffisant et 13 % de ceux qui ont un surplus de poids se perçoivent comme tels, c'est-à-dire en conformité avec leur poids réel. Or, il y a 63 % des jeunes ayant un poids insuffisant qui considèrent avoir un poids moyen.

<sup>1</sup> Des données par réseau local de services (RLS) existent, mais comme il n'y a pas de différence significative, ces données ne sont pas présentées dans ce bulletin.

<sup>2</sup> Choix volontaire d'utiliser le terme poids moyen au détriment de poids normal. Voir la note à la fin de la page 4.

## Satisfaction à l'égard de son apparence

La satisfaction à l'égard de l'apparence utilise le même instrument de mesure que pour la perception. En plus de l'identification de la silhouette représentant son apparence actuelle, l'élève doit identifier celle qu'il ou elle aimeraient avoir.

Ce sont environ deux élèves du secondaire sur cinq (42 %) qui sont satisfaits de leur apparence, alors qu'une proportion presque similaire (38 %) de jeunes souhaitent avoir une silhouette plus mince et que 21 % désirent avoir une silhouette plus forte (tableau 2). Ainsi, **ce sont plus de la moitié des élèves (58 %) qui sont insatisfaits de leur apparence corporelle**, peu importe le genre auquel ils ou elles s'identifient. Ces données sont comparables à celles du reste du Québec.

Il y a proportionnellement plus de **garçons** satisfaits de leur apparence (45 % c. 39 %) et **souhaitant une silhouette plus forte (30 %)**. En revanche, **la moitié (51 %) des filles désirent avoir une silhouette plus mince** tandis que c'est le cas pour le quart des garçons (26 %).

**Tableau 2. Satisfaction à l'égard de son apparence selon le genre, Estrie, EQSJS 2022-2023**

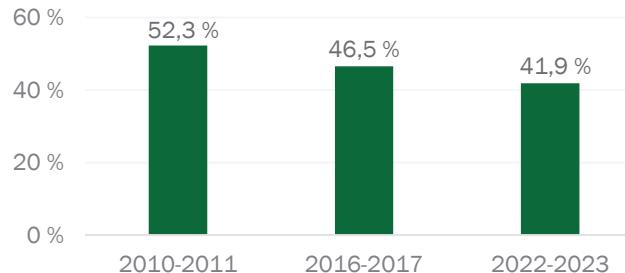
Genre	Satisfait(e) (%)	Désir d'une silhouette plus mince (%)	Désir d'une silhouette plus forte (%)
Garçons	44,9 <sup>a</sup>	25,6 <sup>a</sup>	29,5 <sup>a</sup>
Filles	38,7 <sup>a</sup>	50,5 <sup>a</sup>	10,8 <sup>a</sup>
Total	<b>41,9</b>	<b>37,6</b>	<b>20,5</b>

a...z : Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions d'une même colonne au seuil de 0,05.

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

En Estrie, **la satisfaction à l'égard de son apparence est en baisse significative** depuis la première édition de l'EQSJS. Ainsi, elle est passée de 52,3 % en 2010-2011 à 46,5 % en 2016-2017 et finalement à 41,9 % en 2022-2023 (figure 1).

**Figure 1. Satisfaction à l'égard de son apparence selon le cycle de l'enquête, Estrie, EQSJS 2010-2011, 2016-2017 et 2022-2023**



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

La satisfaction à l'égard du poids est plus élevée chez les jeunes qui ont un poids moyen (47 %), comparativement aux élèves ayant un poids insuffisant (39 %) ou un surplus de poids (28 %). Par ailleurs, 31 % des élèves ayant un poids moyen et 16 % des jeunes avec un poids insuffisant désirent avoir une silhouette plus mince. Ces proportions sont davantage marquées chez les filles, alors que 48 % de celles ayant un poids moyen et 23 % ayant un poids insuffisant souhaitent avoir une silhouette plus fine.

Les données montrent aussi que la proportion d'élèves satisfaits de leur apparence corporelle est significativement plus faible chez ceux et celles ayant reçu au moins un diagnostic médical de trouble anxieux, de dépression ou de trouble des conduites alimentaires (34 % c. 45 % pour les élèves n'ayant pas reçu un diagnostic). La situation est similaire lorsque seul le diagnostic de trouble des conduites alimentaires est considéré (28 % c. 43 %). Également, la proportion est significativement plus faible chez les jeunes qui se retrouvent à un faible niveau à l'échelle de l'estime de soi (30 % c. 49 %).

## Actions entreprises concernant le poids

En Estrie, ce sont environ les deux tiers des élèves qui entreprennent des actions afin de modifier ou de contrôler leur poids : 24 % essaient d'en perdre, 16 % tentent d'en gagner et 26 % essaient de le maintenir ou le contrôler.

Certaines différences existent en fonction du genre<sup>3</sup>. Les personnes de genre féminin rapportent en plus grande proportion que celles de genre masculin vouloir perdre du poids (33 % c. 16 %) et moins souvent vouloir en gagner (6 % c. 25 %). Les données montrent aussi que 20 % des élèves avec un poids insuffisant essaient de contrôler ou de maintenir leur poids et 12 % essaient d'en perdre.

<sup>3</sup> Seuls les genres masculins et féminins sont présentés dans ce bulletin, car la proportion des autres identités de genre est trop petite pour permettre des croisements.

Parmi les élèves du secondaire ayant tenté de perdre du poids ou de maintenir leur poids, la majorité (75 %) l'ont fait en utilisant, souvent ou quelquefois, des méthodes potentiellement dangereuses pour la santé au cours des six mois qui ont précédé l'enquête : suivre une diète, sauter des repas, ne pas manger pendant une journée, se faire vomir, prendre des laxatifs ou des produits coupe-faim, s'entraîner de façon intense et commencer ou recommencer à fumer. Il n'existe aucune différence entre les garçons et les filles pour l'utilisation régulière d'au moins une de ces méthodes. Toutefois, les données montrent que le recours de façon régulière à ces méthodes a significativement augmenté lors de la dernière édition de l'enquête pour atteindre 75 %, comparativement aux éditions précédentes. La proportion était de 64 % en 2010-2011 ainsi qu'en 2016-2017.

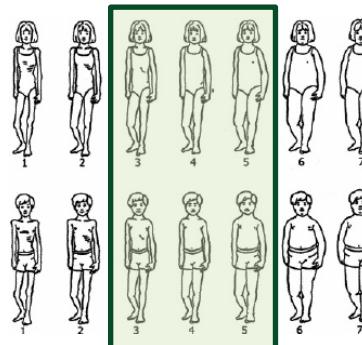
Certaines méthodes potentiellement dangereuses sont davantage utilisées que d'autres. En Estrie, s'entraîner de façon intensive (25 %) et sauter des repas (24 %) sont les méthodes privilégiées par les élèves qui ont tenté de perdre du poids ou de maintenir leur poids, au cours des six derniers mois (tableau 3). Pour l'ensemble des méthodes utilisées, les filles sont proportionnellement plus nombreuses à avoir recours à ces méthodes.

**Tableau 3.** Méthodes utilisées souvent ou quelques fois pour perdre du poids ou le contrôler au cours des six derniers mois, Estrie, EQSJS 2022-2023

Méthode	%
S'entraîner de façon intensive	24,6
Sauter des repas	23,9
Ne pas manger pendant une journée	12,2
Suivre une diète	7,3
Commencer ou recommencer à fumer	5,6
Se faire vomir, prendre des laxatifs ou des coupe-faim	3,8

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

## NOTE



L'outil de Collins est utilisé depuis de nombreuses décennies afin d'évaluer l'image corporelle. Selon cet outil, les jeunes qui perçoivent leur poids comme étant normal ont sélectionné les **illustrations 3 à 5** (encadré vert). Nous avons délibérément choisi d'utiliser le terme poids moyen au lieu de poids normal, car ce dernier peut renforcer la stigmatisation. La science et l'approche autour de l'image corporelle et les problèmes liés au poids ont évolué depuis 1991.

Même si cet outil de mesure n'a pas été utilisé pour les données reliées aux adultes, l'utilisation du terme « poids moyen » a été conservé par souci d'uniformité.

## Et les adultes dans tout ça?

### Perception à l'égard de son poids

Selon les données de l'Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP) 2020-2021, un peu plus de la moitié de la population estrienne de 18 ans ou plus (56 %) perçoit son poids comme étant moyen, 42 % en excès de poids et 2 % de ces personnes se perçoivent trop maigres. Les femmes sont proportionnellement plus nombreuses à se percevoir avec un excès de poids alors que les hommes sont significativement plus nombreux à se considérer avec un poids moyen ou à se considérer comme trop maigres.

### Satisfaction à l'égard de son poids

Le quart de la population estrienne (26 %) est insatisfaite de son poids. Cette insatisfaction est davantage marquée chez les femmes que chez les hommes (33 % c. 19 %). Par ailleurs, ce sont les personnes avec un surplus de poids pour qui le niveau d'insatisfaction est le plus élevé (37 %), comparativement aux personnes avec un poids moyen et, encore une fois, davantage chez les femmes que chez les hommes (51 % c. 25 %).

### Actions entreprises concernant le poids

C'est la moitié de la population estrienne de 18 ans ou plus qui entreprend des actions concernant son poids : 20 % pour perdre du poids, 27 % pour le maintenir et 3 % pour en gagner. Les femmes sont significativement plus nombreuses que les hommes à essayer de perdre du poids (25 % c. 15 %) ou à le maintenir (30 % c. 24 %) alors que les hommes sont davantage portés à poser des actions pour en gagner (4 % c. 2 %).

## PISTE DE RÉFLEXIONS ET D'INTERVENTIONS

L'insatisfaction corporelle que vivent de nombreux jeunes à l'égard de leur corps peut nuire à leur estime de soi, à leur santé mentale, à leur engagement, à leur réussite scolaire, à l'adoption d'habitudes de vie favorables à la santé et au bien-être ainsi qu'à la relation qu'ils entretiennent avec leur corps, l'alimentation et l'activité physique.

De nombreux facteurs influencent le poids d'une personne, dont plusieurs échappent à son contrôle. Il serait donc utile d'éviter d'associer l'alimentation et l'activité physique au contrôle du poids, et de plutôt miser sur les bénéfices sur la santé et le bien-être que procurent de telles habitudes. Le poids naturel, qui est génétiquement préprogrammé et réaliste, est la conséquence de saines habitudes de vie, atteignables en traitant son corps avec bienveillance (Gravel, 2019).

La santé n'est pas qu'une question de poids. La science démontre qu'améliorer les habitudes de vie, sans nécessairement perdre du poids, contribue à diminuer le risque de maladies chroniques. Quel que soit le poids, un mode de vie sain est toujours gagnant (Association pour la santé publique du Québec, 2023).

Il est important de mettre en place un environnement et des pratiques favorisant le développement d'une image corporelle positive chez les jeunes et l'adoption de saines habitudes de vie.

Les adultes qui œuvrent auprès des jeunes ont un lien privilégié avec ceux-ci. Dans les différentes occasions qu'offrent les contextes d'enseignement ou d'intervention auprès d'eux, ils peuvent les aider à être bien dans leur peau, à prendre soin de leur corps, de leur santé et de leur bien-être global.

Les intervenants et les parents sont aussi invités à agir à titre de modèles, par exemple, en évitant d'émettre des commentaires négatifs sur leur propre apparence et en évitant de faire des commentaires sur le poids d'une personne, que ce soit en lien avec le gain ou la perte de poids. Il est préférable d'orienter les conversations vers d'autres caractéristiques que le poids ou l'apparence d'une personne, comme les forces et les qualités uniques de chacun.

Il importe donc de reconnaître son rôle de modèle et l'impact de ses croyances à l'égard du poids et de l'apparence sur ses interventions et d'opter pour une approche axée sur l'adoption d'habitudes de vie favorables à la santé et au bien-être sans miser sur le poids ni l'apparence.

Voici quelques idées de gestes à poser qui peuvent faire une différence pour contribuer au développement d'une image corporelle positive et pour réduire la stigmatisation à l'égard du poids (Table québécoise sur la saine alimentation, s. d.).

- **Valoriser, inclure et respecter** toutes les personnes, peu importe leur poids.
- **Parler** des aliments et de l'activité physique de façon positive en misant sur le plaisir et le bien-être qu'ils procurent.
- **Encourager** l'écoute des besoins du corps (par exemple la faim, la soif, la satiété, la fatigue) et l'acceptation de ses transformations.
- **Développer** l'esprit critique face à la culture de la minceur ou du corps athlétique et musclé ainsi qu'au modèle unique de beauté.
- **Démystifier** les fausses croyances en lien avec le poids et l'apparence.
- **Sensibiliser** aux stratégies qu'utilisent l'industrie de la mode, les médias, la publicité et les réseaux sociaux pour parfaire les corps.
- **Insister** sur les qualités et les forces de chaque personne qui ne sont pas en lien avec leur apparence.
- **Valoriser** ce que le corps permet d'accomplir et d'exprimer (par exemple bouger, s'amuser, se détendre, aider les autres, ressentir du plaisir, découvrir de nouveaux talents).
- **Normaliser** la diversité des silhouettes qui existent naturellement dans la société et l'unicité de chaque corps (par exemple exposer les jeunes aux diversités corporelles).

### Mettre en place une culture d'acceptation et de respect de la diversité corporelle

La valorisation de la diversité corporelle est parfois interprétée, à tort, comme une incitation à ne pas améliorer ses habitudes de vie ou une banalisation de l'importance accordée à la santé (ÉquiLibre, s. d.). C'est pourtant tout le contraire.

En effet, valoriser la diversité corporelle et encourager l'acceptation de soi permet à chaque personne, peu importe son format corporel, d'être respectée, de reconnaître sa valeur et de faire les choix qui seront réellement bénéfiques pour sa santé globale.

La culpabilité et la honte générées par les préjugés et la stigmatisation ne seront jamais des moteurs de changements d'habitudes de vie sains et durables. Quand une personne reconnaît sa valeur, elle est beaucoup plus encline à adopter des comportements favorables à sa santé et à prendre soin d'elle.

## Ressources et outils

Différentes ressources et différents outils sont disponibles pour soutenir le déploiement d'interventions favorisant une image corporelle positive, que ce soit auprès des adultes significatifs ou directement auprès des jeunes. En voici quelques-uns de manière non exhaustive :

### Grossophobie et image corporelle : s'outiller pour mieux intervenir

Cette boîte à outils s'adresse aux adultes qui travaillent auprès des enfants et vise à favoriser le développement d'une image corporelle positive et à prévenir la grossophobie. Fiches informatives, bandes dessinées, capsule vidéo, matériel pour les médias sociaux, modèle de résolution et même une formation clés en main s'y retrouvent.

- Voir aussi le [Répertoire de ressources clés sur l'image corporelle et la grossophobie](#).

### ÉquiLibre

- Programme [Bien dans sa tête, bien dans sa peau](#) : composé d'ateliers clés en main qui a pour objectif de favoriser le développement d'une image corporelle positive et l'adoption de comportements sains et sans stéréotypes à l'égard du corps, de l'alimentation et de l'activité physique chez les jeunes.
  - Programme complet renouvelé pour le [secondaire, ateliers](#) pour chaque niveau arrimés avec les [programmes et encadrements pédagogiques](#), capsules vidéo et autres ressources, possibilité pour les intervenants-accompagnateurs de devenir [agents multiplicateurs](#).
  - Ateliers de sensibilisation aussi disponibles pour le  [primaire](#).
- Trousse [Favoriser une image corporelle positive dans les cours d'éducation physique et à la santé, et Guide 5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive : guide à l'intention des enseignant.e.s d'éducation physique et à la santé du primaire et du secondaire](#).
- [CORPS et SPORT](#): boîtes à outils à l'intention des entraîneuses et entraîneurs pour favoriser une relation positive avec le corps, l'alimentation et le sport chez les athlètes.
- [Violence et intimidation en lien avec le poids \(equilibre.ca/intimidation\)](#): plusieurs outils ont été élaborés pour prévenir et réduire la violence et l'intimidation en lien avec le poids dans les milieux scolaires secondaires et pour intervenir avec bienveillance lors de telles situations : guide de bonnes pratiques, capsules vidéo et fiches.

### Association pour la santé publique du Québec

- Guide de pratique à l'intention des enseignantes et enseignants et des intervenantes et intervenants scolaires des écoles primaires du Québec : [Prévenir et contrer l'intimidation à l'égard du poids dans votre école](#).

### Arrimage

Arrimage, c'est un organisme inclusif, rafraîchissant et bienveillant qui propose des services pour promouvoir l'acceptation du corps et la diversité corporelle. L'organisme a également conçu une panoplie d'outils de sensibilisation gratuits pouvant être utilisés par les professionnels de différents domaines (scolaire, santé, communautaire, etc.) pour les soutenir dans leurs interventions ou aborder des thématiques liées à l'image corporelle avec les jeunes... et moins jeunes.

- Voir leurs [services](#) et [boîte à outils](#) : Guides de référence, matériel de sensibilisation, kiosques et conférences, etc., dont entre autres :
  - [L'image corporelle des enfants \(0-12 ans\) : Guide d'informations et de références](#)
  - [L'estime de soi des ados : Guide d'informations et de références](#)

### Fondation Jeunes en Tête

Trousses jeunes, école famille sur différentes thématiques, dont l'[image corporelle](#).

- Mini-guide : [L'image corporelle chez les adolescents\(-es\), Spécial école](#).

### Bien dans mon corps

- [Balado, blogue](#) (textes et vidéos), [conférences et ateliers](#)

### Anorexie et boulimie Québec (ANEB)

Organisme offrant des services professionnels répondant aux différents besoins des personnes souffrant de près ou de loin d'un trouble alimentaire.

- [ANEB Ados](#)

## RÉFÉRENCES

Association pour la santé publique du Québec. (2023). *Trousse pour des communications saines liées au poids.*  
<https://aspq.org/nos-outils/trousse-pour-des-communications-saines-liees-au-poids/>

Dion, J., Hains, J., Vachon, P., Plouffe, J., Laberge, L., Perron, M., McDuff, P., Kalinova, E. et Leone, M. (2016). Correlates of Body Dissatisfaction in Children. *The Journal of Pediatrics*, 171, 202-207.  
<https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2015.12.045>

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

Gravel, K. (2019). Cinq choses à savoir concernant le poids naturel. Karine Gravel. Nutritionniste | Docteure en nutrition.  
<https://www.karinegravel.com/2019/10/16/cinq-choses-a-savoir-concernant-le-poids-naturel/>

Table québécoise sur la saine alimentation. (s. d.). *Grossophobie et image corporelle : s'outiller pour mieux intervenir.* TQSA.  
<https://tqsa.ca/article/grossophobie-image-corporelle>

Tokozani Sakala, S. et Rossier-Bisaillon, M.-J. (2021). *Pour des communications saines sur les problématiques reliées au poids. Groupe de travail provincial sur les problématiques du poids.* Association pour la santé publique du Québec et Coalition québécoise sur la problématique du poids.  
[https://collectifvital.ca/files/P2-Enjeux\\_poids/Rapport\\_GTPPP.pdf](https://collectifvital.ca/files/P2-Enjeux_poids/Rapport_GTPPP.pdf)

Traoré, I., Simard, M. et Julien, D. (2024). Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire. Résultats de la troisième édition – 2022-2023.  
<https://statistique.quebec.ca/en/fichier/enquete-quebecoise-sante-jeunes-secondaire-2022-2023.pdf>

### Rédaction

Gino Perreault et Geneviève Rheault  
Direction de santé publique, CIUSSS de l'Estrie – CHUS

### Collaboration

Dre Stéphanie Lanthier-Labonté  
Direction de santé publique, CIUSSS de l'Estrie – CHUS

### Relecture

Dre Isabelle Samson, Geneviève Gagné et Jérémie Bouthot  
Direction de santé publique, CIUSSS de l'Estrie – CHUS

Andréanne Poutré,  
ÉquiLibre

Julie Whitty Chagnon,  
Arrimage

### Révision

Marie-Eve Brière  
Direction de santé publique, CIUSSS de l'Estrie – CHUS

