

Rapport de recherche

PROGRAMME ACTIONS CONCERTÉES

Environnement et discrimination à l'école primaire: quel est l'impact de ces facteurs sur les habitudes de vie, les préoccupations corporelles et les trajectoires de poids d'enfants et de préadolescents?

Chercheure principale

Annie Aimé, U. du Québec en Outaouais

Co-chercheur(s)

Catherine Bégin, U. Laval
Pierre Valois, U. Laval

Autre(s) membre(s) de l'équipe

Wendy Craig, Queen's University
Marie-Christine Brault, Université du Québec en Outaouais
Marilou Côté, Université Laval

Partenaires impliqués

Commission scolaire au Cœur-des-Vallée
Commission scolaire des Draveurs
Commission scolaire des Portages-de l'Outaouais
Commission scolaire des Appalaches
Commission scolaire de la Capitale
Commission scolaire des Découvreurs
Commission scolaire des Premières Seigneuries

Établissement gestionnaire de la subvention

U. du Québec en Outaouais

Numéro du projet de recherche

2010-PD-137192

Titre de l'Action concertée

Problèmes de poids et facteurs sociaux

Partenaire(s) de l'Action concertée

Le Ministère de la Santé et des Services sociaux, Le Centre de recherche en prévention de l'obésité, Le Fonds de la recherche en santé du Québec et le Fonds de recherche du Québec - Société et culture (FRQSC)

Résumé

Titre promotionnel : Quand le poids définit l'enfant et son bien-être

Principale question ou hypothèse de recherche

Le projet actuel s'intéresse à l'évolution du poids chez des jeunes âgés entre 8 et 14 ans. Il est attendu que différentes trajectoires d'évolution du poids soient obtenues et que des différences sexuelles s'observent.

Principaux résultats et principales pistes de solution

Les résultats obtenus font état d'un indice de masse corporelle (IMC) plutôt stable à travers le temps. En fait, les jeunes qui sont minces, en surpoids ou obèses à 8 ans tendent à conserver un IMC semblable et dans la même catégorie de poids jusqu'à l'âge de 14 ans. À la lumière des efforts de sensibilisation par rapport à l'obésité réalisés au cours des dernières années, cette stabilité du poids chez les jeunes en surpoids ou obèses est inquiétante. Ces jeunes semblent même adopter des comportements allant à l'encontre des recommandations qui leur sont adressées en pratiquant moins d'activité physique que les jeunes de leur âge qui sont minces ou de poids normal. Les jeunes en surpoids et obèses présentent par ailleurs de plus fortes insatisfactions corporelles et sont plus à risque de subir de l'intimidation par rapport à leur poids.

Lorsque des changements de poids sont observés entre 8 et 14 ans, une inégalité sexuelle se remarque : 24% des filles dont le poids à 8 ans est considéré normal gagnent du poids et 38% des garçons dont le poids est normal en perdent.

Ainsi, alors que la puberté fait en sorte que les filles s'éloignent de l'idéal de minceur auquel elles aspirent, il semble qu'elle amène les garçons à mincir. Cette inégalité accentue possiblement l'écart observé entre les filles et les garçons sur le plan de la satisfaction corporelle. À cet effet, nos résultats témoignent, d'une plus forte insatisfaction corporelle et d'un désir de perdre du poids plus fréquent chez les filles que chez les garçons.

Les résultats de notre étude montrent que l'insatisfaction corporelle s'observe chez les filles et les garçons, et ce, même s'ils ne sont pas en surpoids. En effet, 19% et 20% des filles et des garçons qui demeurent minces entre 8 et 14 ans et plus de 40% des jeunes qui maintiennent un poids normal aspirent à être plus minces. Ces résultats confirment que l'insatisfaction corporelle devient une norme pour les jeunes peu importe leur poids et leur sexe. Elle s'installe tôt dans l'enfance, augmente avec l'âge, est pratiquement aussi prévalente chez les garçons que chez les filles et affecte même les enfants plus minces. Ce phénomène d'insatisfaction corporelle normative intrigue. Il doit être mieux compris de manière à éviter de compromettre le développement de l'estime de soi et l'adaptation psychosociale des jeunes. Des initiatives et stratégies liées à l'acceptation et la valorisation du corps sont souhaitables, voire même nécessaires, dès le primaire. Cependant, ces stratégies devront être évaluées rigoureusement afin d'en cibler les composantes les plus efficaces et de s'assurer de ne pas causer de tort aux enfants.

La discrimination à l'égard du poids est quant à elle vécue et rapportée par certains jeunes de 8 à 14 ans. La probabilité d'en être victime augmente en fonction de l'indice de masse corporelle, ce qui signifie que les jeunes dont le poids est plus élevé sont plus à risque d'être confrontés à des biais négatifs par rapport à

leur poids. Or, ces biais peuvent : (1) limiter leur désir de s'engager dans des activités physiques; (2) faire en sorte qu'ils se sentent exclus ou différents et qu'ils s'isolent; (3) les empêcher de développer une estime de soi positive; et (4) les amener à avoir recours à la nourriture pour apaiser des émotions négatives comme l'anxiété ou la tristesse. Bref, les conséquences de la discrimination par rapport au poids sur le bien-être psychologique peuvent être considérables. En ce sens, il importe de veiller à ce que les interventions centrées sur les saines habitudes de vie réalisées auprès des enfants prêtent attention à de possibles effets indésirables. Ces interventions ne doivent pas accentuer les biais négatifs à l'égard du poids ou encore faire en sorte que les jeunes se sentent coupables face à leur poids. Elles doivent plutôt contribuer à les protéger de conséquences psychosociales néfastes.

Bref, les résultats obtenus indiquent le besoin de privilégier une approche plus holistique afin de prévenir l'obésité chez les jeunes. En ce sens, il importe de favoriser l'adaptation psychosociale ainsi que le bien-être psychosocial chez les jeunes en surpoids et obèses. Non seulement doit-on informer les enfants et leurs parents par rapport aux habitudes de vie à préconiser, mais il convient aussi de leur fournir un contexte de vie où ils se sentiront plus à l'aise d'adopter de telles habitudes de vie. À cet effet, les résultats de notre étude mettent en relief la nécessité de protéger les jeunes des pressions médiatiques ressenties, de les encourager à se pourvoir d'une capacité de nuancer les informations auxquelles ils sont exposés, de les aider à se définir autrement que par leur poids et d'enrayer l'intimidation par rapport au poids dont ils peuvent être victimes.

Contexte et historique du projet en lien avec l'appel de propositions

Le présent projet de recherche s'inscrit dans la visée de mieux comprendre les déterminants environnementaux et sociaux liés à l'apparition de problèmes de poids chez les enfants, tel que suggéré dans l'appel de propositions de l'action concertée. Les déterminants environnementaux ont été évalués à partir du nombre d'heures passées devant un écran, de la fréquence à laquelle des magazines de mode sont lus, de la conscience des standards de minceur, de l'internalisation de ces standards et de la pression ressentie pour s'y conformer. Les déterminants sociaux portent principalement sur le phénomène de la discrimination par rapport au poids. À ces déterminants, des facteurs individuels (image corporelle, préoccupations par rapport au poids, niveau de pratique de l'activité physique) et familiaux (IMC des parents, préoccupations des parents face au poids et à l'alimentation) se sont ajoutés afin de rendre compte du mieux possible de différentes influences sur l'évolution du poids des jeunes de 8 à 14 ans.

Notre étude cherchait également à étudier l'apparition de problèmes de poids, tel que suggéré dans l'appel de propositions. Nous avons donc choisi d'utiliser la méthode des trajectoires de poids et un devis longitudinal accéléré pour tracer l'évolution du poids des jeunes entre les âges de 8 à 14 ans.

Nous constatons que les insatisfactions corporelles et la discrimination par rapport au poids constituent d'importants prédicteurs du surpoids et de l'obésité. Conséquemment, les efforts de sensibilisation et d'intervention liés à la variété des schémas corporels et à l'élimination des comportements d'intimidation en lien avec le poids en milieu scolaire doivent être poursuivis.