
**Évaluation de l'implantation du programme
« Bien dans sa tête, bien dans sa peau »
dans la région de Québec**

**L'An 1,
de septembre 2000 à août 2001**

Par

**Geneviève Doray, M.Sc.
Pascale Chaumette, Dt.P. M.Sc.**

**Direction de la santé publique
Régie régionale de la santé et des services sociaux de Québec**

Janvier 2002

Personne à contacter pour obtenir un exemplaire du présent rapport :

Mme Sylvie Bélanger
Direction de la santé publique de Québec
2400, avenue d'Estimauville
Beauport (Québec) G1E 7G9

Téléphone : (418) 666-7000, poste 217
Télécopieur : (418) 666-2776
Courrier électronique : s_belanger@ssss.gouv.qc.ca

Prix du rapport : 10,70 \$ incluant TPS et frais postaux

Payable à l'avance à l'ordre du CHUQ-CHUL

Pour toute information supplémentaire relative à ce document, vous pouvez communiquer avec :

Mme Pascale Chaumette, nutritionniste
Téléphone : (418) 666-7000, poste 417

Référence bibliographique :

DORAY, G et CHAUMETTE, P (2001). *Évaluation de l'implantation du programme « Bien dans sa tête, bien dans sa peau » dans la région de Québec – l'An 1, de septembre 2000 à août 2001*, Beauport, Direction de la santé publique de Québec, Régie régionale de la santé et des services sociaux de Québec, 57 p.

Cette publication a été versée dans la banque SANTÉCOM

Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Canada, 2001

Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec, 2001

ISBN : 2-89496-186-3

Remerciements

Nous tenons à remercier les personnes qui ont apporté leur collaboration ou leur soutien au programme. Certaines y ont toutefois contribué de façon particulière, notamment :

- les deux intervenantes, Mmes Josée Nadeau et Micheline Hardy, sans qui ce programme n'aurait pas pu prendre son envol dans les deux écoles;
- le personnel enseignant et non enseignant ainsi que la direction des écoles La Camaradière et de la polyvalente de Donnacona;
- M. Hugues Matte, coordonnateur au CLSC-CHSLD Haute-Ville-Des-Rivières, et Mme Céline Morand, coordonnatrice au CLSC-CHSLD de Portneuf, et leurs équipes des secteurs Famille Enfance Jeunesse qui ont accepté de soutenir ce programme;
- Mme Lyne Mongeau, du Collectif Action alternative en obésité et instigatrice du programme, qui a cru à son potentiel d'implantation dans la région de Québec;
- les membres du comité santé mentale de la Régie régionale de la santé et des services sociaux de Québec, qui a réservé la somme nécessaire au démarrage de ce programme;
- les membres du comité d'implantation qui ont soutenu le programme pour cette première année.

Nous remercions enfin Mme Claire Marmen pour la révision et la mise en page de ce document.

Résumé

La présente évaluation est la première de ce programme qui s'échelonne sur trois ans et qui s'adresse aux adolescents et adolescentes du secondaire. « Bien dans sa tête, bien dans sa peau » (BTBP) est un programme dédié à la promotion d'une image corporelle saine et à la prévention des problèmes liés au poids. L'objectif de cette première année d'implantation était donc de sensibiliser le milieu à cette problématique.

Deux écoles secondaires ont été choisies pour l'implantation du programme, soit l'école La Camaradière et la polyvalente de Donnacona. Plus de 2 000 élèves et près de 250 professeurs et membres du personnel non enseignant des deux écoles ont été rejoints cette année. Les activités réalisées dans le cadre de cette première année d'implantation ont été des stands d'information et de sensibilisation dans les écoles et des activités intégrées au curriculum des matières enseignées.

Le succès de l'implantation d'un programme comme celui-ci dépend de nombreux facteurs qui ne sont pas toujours facilement prévisibles, comme le contexte, les ressources et les dynamiques propres à chaque école. De plus, certains partenaires comme les intervenants des CLSC-CHSLD et les professeurs semblaient moins sensibilisés qu'on ne l'aurait cru, et ont donc été plus difficiles à mobiliser.

Mais, somme toute, cette première année d'implantation est très positive, selon le bilan qu'en dressent les intervenantes, les membres du comité d'implantation ainsi que les partenaires du milieu scolaire.

Table des matières

RÉSUMÉ	4
INTRODUCTION	7
1	OBJECTIFS DU PROGRAMME 8
	1.1 Objectif général 8
	1.2 Objectifs spécifiques 8
2	HISTORIQUE DE L'IMPLANTATION DU PROGRAMME « BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SA PEAU » DANS LA RÉGION DE QUÉBEC 9
3	LE COMITÉ D'IMPLANTATION : SON MANDAT ET SA COMPOSITION 10
	3.1 Mandat 10
	3.2 Composition 10
	3.3 Réunions 11
4	LES OBJECTIFS SPÉCIFIQUES RETENUS POUR LA PREMIÈRE ANNÉE D'IMPLANTATION 12
	Objectifs de l'An 1 12
5	BILAN DE LA PREMIÈRE ANNÉE 13
6	LES ACTIVITÉS RÉALISÉES 14
	6.1 École la Camaradière (Haute-Ville-Des-Rivières) 14
	6.2 Polyvalente Donnacona (Portneuf) 15
7	PORTRAIT DES JEUNES DE 3^e SECONDAIRE 17
8	ÉVALUATION DES DEUX PRINCIPALES ÉTAPES DE L'IMPLANTATION 18
	8.1 Méthode 18
	8.2 La mise en œuvre du programme 18
	8.2.1 Facteurs facilitants 18
	8.2.2 Barrières 20
	8.3 La sensibilisation du milieu scolaire au programme 21
	8.3.1 Facteurs facilitants 21
	8.3.2 Barrières 23
9	CONSTATS ET RECOMMANDATIONS 25
	9.1 Constats 25
	9.2 Recommandations 26
	À la poursuite du programme 26
	À l'implantation dans un nouveau territoire 26

ANNEXES

Annexe 1	L'album de photos	27
Annexe 2	Portrait des jeunes de 3 ^e secondaire de l'école La Camaradière portant principalement sur leur préoccupations face à leur poids.....	35
Annexe 3	Portrait des jeunes de 3 ^e secondaire de la polyvalente de Donnacona portant principalement sur la perception de leur image corporelle.....	51

Introduction

« Bien dans sa tête, bien dans sa peau » (BTBP) est un programme dédié à la promotion d'une image corporelle saine et à la prévention des problèmes liés au poids. Il s'agit d'un programme financé par la Régie régionale de la santé et des services sociaux dans le cadre des Priorités régionales, et ceci jusqu'en 2003.

Il s'adresse d'abord aux adolescents de niveau secondaire et propose une démarche de réflexion quant au culte de l'apparence physique, de la minceur ou de la « supermusculature » en vogue dans la société actuelle, ainsi qu'à l'influence des modèles de beauté sur l'image corporelle, l'estime de soi et le rapport au corps, à l'alimentation et à l'activité physique. D'une façon amusante et interactive, chacun est invité à prendre conscience du regard qu'il porte sur lui-même et sur les autres, ce qui contribue à transformer les mentalités, les croyances et les préjugés qui le détournent du sentiment d'être bien dans sa tête et dans sa peau.

Au cours de cette démarche, les jeunes et les adultes qui les côtoient sont appelés à nourrir leur capacité à prendre soin de leur bien-être et de leur santé au sein de leur univers relationnel et social ainsi qu'à transformer leur environnement.

Un large éventail d'activités, impliquant jeunes et adultes de l'école, a été développé au cours d'un projet pilote se déroulant dans l'école Le Prélude de Mascouche (1996-2001). L'expérience a fait l'objet d'une évaluation d'implantation et d'impact. Le programme sera également présenté sous forme d'un guide d'intervention (à paraître en 2002). Les résultats préliminaires indiquaient qu'il est possible de renverser la tendance qu'ont les jeunes à avoir une image corporelle négative. De plus, contrairement à d'autres programmes répertoriés dans la littérature scientifique, il semble que le programme « Bien dans sa tête, bien dans sa peau » puisse même avoir un impact sur leur comportement.

1 Objectifs du programme

1.1 OBJECTIF GÉNÉRAL

À l'origine, le programme « Bien dans sa tête, bien dans sa peau » a été conçu par le Collectif action alternative en obésité (CAAO). Axé sur une approche globale, multicible et multistratégique, ce programme cherche à favoriser l'acquisition d'attitudes positives et de comportements sains à l'égard du corps, du poids, de l'alimentation et de l'activité physique. Il vise aussi à améliorer l'estime de soi et à promouvoir le respect des autres personnes, quel que soit leur format corporel.

1.2 OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

< POUR LES JEUNES

- Acquérir des connaissances sur les méthodes appropriées et non appropriées de contrôle du poids.
- Modifier les croyances sur les déterminants du poids et de la physiologie.
- Prendre conscience des modèles corporels véhiculés dans les médias et dans la société ainsi que de leur influence omniprésente.
- Améliorer la perception de son image corporelle et l'estime de soi.
- Développer la résistance à la pression des pairs ainsi que la tolérance et le respect à l'égard d'autrui.

< POUR LES ADULTES

- Acquérir des connaissances sur les méthodes appropriées et non appropriées de contrôle du poids.
- Modifier les croyances sur les déterminants du poids et de la physiologie.
- Prendre conscience des modèles corporels véhiculés dans les médias et dans la société ainsi que de leur influence omniprésente.
- Prendre conscience du rôle de ces modèles chez des jeunes.
- Développer la faculté de soutenir les jeunes.

< LES OBJECTIFS LIÉS À L'IMPLANTATION

- Appropriation des valeurs intrinsèques au projet par les adultes du milieu scolaire et de la communauté.
- Engagement des enseignants à intégrer la problématique à leur enseignement.
- Mobilisation du personnel dans des activités favorisant l'intégration des valeurs par rapport à l'image corporelle et au respect de soi et des autres.

2 Historique de l'implantation du programme « Bien dans sa tête, bien dans sa peau » dans la région de Québec

Dans la région de Québec, c'est en mars 2000 que le comité santé mentale de la région de Québec propose le programme « Bien dans sa tête, bien dans sa peau » et réserve une somme de 40 000 \$. Pascale Chaumette est choisie comme coordonnatrice du programme « Bien dans sa tête, bien dans sa peau » pour la région de Québec. Mme Chaumette contacte alors Lyne Mongeau, coordonnatrice et instigatrice du programme, et s'entend avec elle pour démarrer le programme dans la région de Québec.

En mai, le CLSC-CHSLD Haute-Ville-Des-Rivières est choisi comme fiduciaire. À ce moment, six des huit territoires de CLSC de la région de Québec se montrent intéressés au programme « Bien dans sa tête, bien dans sa peau ». En juin, le conseil d'administration de la Régie régionale confirme que le montant de 40 000 \$ est alloué au programme. Un appel d'offres est alors envoyé aux huit territoires de CLSC.

En juillet, quatre territoires manifestent leurs intentions de façon formelle. Parmi eux et de façon unanime, deux territoires sont choisis, soit Portneuf et Haute-Ville-Des-Rivières. Les deux écoles secondaires choisies pour l'implantation du projet sont donc :

- ▶ l'école La Camaradière qui compte 1 296 élèves, 110 professeurs et 30 membres du personnel non enseignant. Cette école est située en milieu urbain sur le territoire du CLSC-CHSLD Haute-Ville-Des-Rivières, et présente un indice de défavorisation de 25,65 et un rang 7¹;
- ▶ la polyvalente de Donnacona qui compte 998 élèves, 65 professeurs et 35 membres du personnel non enseignant. Cette école est située en milieu semi-rural sur le territoire du CLSC-CHSLD de Portneuf, et présente un indice de défavorisation de 13,84 et un rang 1².

En août de cette même année, Pascale Chaumette contacte les deux coordonnateurs des CLSC-CHSLD et les deux intervenantes sont choisies, soit Micheline Hardy, infirmière pour Portneuf, et Josée Nadeau, diététiste pour le CLSC-CHSLD Haute-Ville-Des-Rivières. Pascale Chaumette les rencontrera fin août en compagnie de leur coordonnateur. C'est à ce moment que les membres du comité d'implantation régional sont nommés pour chacun des deux territoires. La première réunion du comité d'implantation a eu lieu le 18 septembre 2000.

1. Selon la carte scolaire du ministère de l'Éducation, 1999.

2. Selon la carte scolaire du ministère de l'Éducation, 1999.

3 Le comité d'implantation : son mandat et sa composition

3.1 MANDAT

Le comité d'implantation avait comme mandat d'assurer la mise en place et le suivi du programme « Bien dans sa tête, bien dans sa peau » dans les deux écoles choisies, soit l'école La Camaradière (CLSC-CHSLD Haute-Ville-Des-Rivières) et la polyvalente de Donnacona (CLSC-CHSLD de Portneuf), à la fois pour l'implantation et l'évaluation du processus.

3.2 COMPOSITION

- Direction de la santé publique de Québec :
 - ▶ la nutritionniste Pascale Chaumette, responsable du programme de promotion en alimentation, coordonnatrice régionale du programme et animatrice du comité;
 - ▶ la psychologue Monique Comeau, responsable du dossier santé mentale jeunes;
 - ▶ la professionnelle de recherche Geneviève Doray, responsable de l'évaluation.
- Direction de l'organisation des services de la Régie régionale de la santé et des services sociaux :
 - ▶ le responsable du dossier santé mentale, Bernard Deschênes.
- Maison de transition l'Éclaircie :
 - ▶ l'intervenante et coordonnatrice de la Maison, Marlène Duchesne.
- CLSC-CHSLD de Portneuf :
 - ▶ l'infirmière, Micheline Hardy, intervenante;
 - ▶ la nutritionniste, Jacinthe Bertrand, représentante du programme intégré;
 - ▶ Céline Morand, coordonnatrice (au départ du programme, le coordonnateur était Raymond Béland).
- CLSC-CHSLD Haute-Ville-Des-Rivières :
 - ▶ la diététiste, Josée Nadeau, intervenante;
 - ▶ Colette Saindon; l'infirmière de l'école;
 - ▶ Odette Drolet, diététiste spécialisée en troubles du comportement alimentaire;
 - ▶ Hugues Matte, coordonnateur.

3.3 RÉUNIONS

Six rencontres ont eu lieu durant la première année d'implantation du programme « Bien dans sa tête, bien dans sa peau », soit le 18 septembre 2000, le 19 octobre 2000, le 30 novembre 2000, le 1^{er} février 2001, le 15 mars 2001 et le 10 mai 2001.

Une représentante du milieu scolaire devait participer aux réunions mais n'a pu le faire à cause d'un manque de disponibilité occasionné par la réforme en cours cette année-là.

4 Les objectifs spécifiques retenus pour la première année d'implantation

En septembre 2000, le comité d'implantation cible, parmi l'ensemble des objectifs du programme, ceux qui seront retenus pour la première année.

OBJECTIFS DE L'AN 1

< POUR LES JEUNES

- Prendre conscience des modèles corporels véhiculés dans les médias.
- Modifier les croyances sur les déterminants du poids et de la physiologie.

< POUR LES ADULTES

- Prendre conscience des modèles corporels véhiculés dans les médias.
- Prendre conscience du rôle des adultes comme modèles auprès des jeunes.

< OBJECTIF LIÉ À L'IMPLANTATION

- La mobilisation du personnel et du milieu dans des activités favorisant l'intégration des valeurs liées à l'image corporelle et au respect de soi et des autres.

5 Bilan de la première année

Deux principales étapes de l'implantation du programme BTBP se sont déroulées entre septembre 2000 et juin 2001, soit la planification de la mise en œuvre du projet, avec l'aide du comité d'implantation, et la sensibilisation du milieu scolaire au projet par l'entremise d'activités.

Pour cette première année d'implantation du programme, les membres du comité d'implantation ainsi que les partenaires du milieu scolaire dressent donc un bilan très positif. Déjà très satisfaites des résultats obtenus, la coordonnatrice régionale et les intervenantes estiment que les retombées de cette première année vont même au-delà des attentes.

Ainsi, plus de 2 000 élèves et près de 250 professeurs et membres du personnel non enseignant des deux écoles ont été touchés cette année par ce programme. De plus, des membres du personnel des deux CLSC-CHSLD participants ont aussi été sensibilisés à cette problématique. Dans les deux écoles, le programme BTBP a eu un effet catalyseur : beaucoup de gens en ont parlé, les professeurs ont manifesté leur enthousiasme face au programme et plusieurs activités ont été réalisées dans les deux écoles. D'autres intervenants du programme secteur Famille Enfance Jeunesse des CLSC et des intervenants des maisons de Jeunes ont également manifesté leur intérêt à l'égard du programme BTBP.

Bien qu'elles puissent être fières de cette première année d'implantation, les intervenantes sont conscientes que de tels résultats n'ont pas été obtenus sans certaines difficultés. En effet, des facteurs semblent avoir facilité le processus d'implantation alors que d'autres semblent lui avoir nui.

6 Les activités réalisées

Les activités proposées touchaient une grande variété de thèmes rattachés autant à la santé physique (ex. : les changements de poids corporel à la puberté, les effets des régimes) qu'aux dimensions psychosociales de l'expérience des jeunes (ex. : l'acceptation de son image corporelle, l'attrance envers les autres, les préjugés envers l'obésité, les standards de la mode, le plaisir de manger). Ces activités pouvaient être de différents types :

- stands d'information et de sensibilisation dans l'école;
- activités intégrées au curriculum des matières enseignées;
- événements spéciaux parascolaires ou communautaires;
- activités de formation destinées au personnel de l'école.

6.1 ÉCOLE LA CAMARADIÈRE (HAUTE-VILLE-DES-RIVIÈRES)

Sensibilisation de la direction et du syndicat (septembre-octobre 2000)

Une rencontre avec la direction de l'école et un entretien téléphonique avec le représentant syndical ont été faits pour présenter le programme.

Sensibilisation du personnel (professeurs et personnel non enseignant) (novembre 2000)

Pour la première rencontre de sensibilisation concernant la problématique de l'image corporelle, 75 personnes (54 % du personnel) ont participé à cette activité. Toutefois, l'ensemble du personnel a reçu l'information écrite sur le programme.

Sensibilisation du personnel du CLSC (décembre 2000)

Compte tenu que l'intervenante fait partie du CLSC-CHSLD, elle a décidé de présenter le programme et de sensibiliser le personnel du secteur Jeunesse (12-18 ans) du CLSC (neuf personnes) au programme. Une deuxième sensibilisation a été offerte, cette fois à l'ensemble du personnel (dix-huit personnes).

Rencontre et sensibilisation auprès du conseil étudiant (décembre 2000)

Présentation du projet à l'école, questions sur les tendances concernant l'image corporelle dans l'école et sensibilisation sur ce thème en fonction des interventions des étudiants (huit étudiants et un professeur responsable).

Création du Comité école BTBP (janvier 2001)

Le comité était constitué de quatre étudiants, de deux professeurs, de l'infirmière de l'école et de l'intervenante du CLSC.

Intervention dans les cours de biologie de 3^e secondaire (février 2001)

L'intervenante a rencontré tous les groupes de 3^e secondaire (soit huit groupes, pour un total d'environ deux cent quarante personnes) pour leur parler du poids en fonction du métabolisme basal. Un questionnaire leur a aussi été distribué afin de faire le portrait des élèves de 3^e secondaire concernant l'appréciation de leur poids, l'estime de soi et l'influence des personnes significatives, le déjeuner, l'activité physique et le tabac.

Les trucages de photos (mars 2001)

Stand présenté pour l'ensemble des élèves et du personnel de l'école. Il a porté sur les trucages de photos dans le monde de la mode.

Activités de sensibilisation sur l'anorexie par la Maison de transition l'Éclaircie (avril 2001)

La Maison de transition l'Éclaircie a conçu une activité de sensibilisation sur l'estime de soi et les troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie). Tous les groupes de 3^e secondaire ont reçu cette formation d'une heure en classe.

Kiosque « Dé-jeûners » (avril 2001)

Deux cent quarante pommes et deux cents portions de fromage ont été données au cours de la pause. Un stand de sensibilisation a aussi été présenté aux étudiants et au personnel de l'école.

Kiosque « Parlons muscles » (juin 2001)

Stand de sensibilisation sur le sport et les muscles. Thèmes abordés : suppléments, principes d'entraînement, limites du corps humain.

6.2 POLYVALENTE DONNACONA (PORTNEUF)

Sensibilisation du comité promotion de la santé (septembre 2000)

Présentation du programme et accord du comité qui a accepté de soutenir le programme BTBP. Il n'y a donc pas eu de comité spécifique BTBP; c'est le comité santé qui endossait ce programme.

Présentation au conseil d'établissement (octobre 2000)

Présentation du programme aux membres (environ vingt personnes dont le représentant syndical des professeurs).

Sensibilisation du personnel (professeurs et personnel non enseignant) (novembre 2000)

La première rencontre de sensibilisation concernant la problématique de l'image corporelle a attiré seulement 45 % du personnel. Toutefois, l'ensemble du personnel a reçu l'information écrite sur le programme.

Activité avec Martin Laroque (21 novembre 2000)

Financée par l'école Donnacona, la venue de l'humoriste Martin Laroque a servi d'activité de lancement pour le programme. Tous les étudiants ainsi que la majorité des professeurs ont assisté à la représentation de l'humoriste qui portait principalement sur l'estime de soi, l'image corporelle et le respect des autres. Ces thèmes ont d'ailleurs été repris par un professeur comme sujet de dissertation.

Sensibilisation du personnel du CLSC-CHSLD (janvier 2001)

Compte tenu que l'intervenante fait partie du CLSC-CHSLD, elle a décidé de présenter le programme au personnel du secteur Enfance Famille (onze personnes). Un sondage concernant la perception de leur image corporelle a aussi été fait et les résultats ont été transmis au personnel.

Fabrication du kiosque et des miroirs (janvier-février 2001)

Ce sont des jeunes de la « voie technologique » qui ont conçu le kiosque et les miroirs déformants. Environ une dizaine d'entre eux, avec l'aide d'un professeur, ont travaillé sur ces deux projets.

Activité avec les pairs aidants (février 2001)

Présentation du programme BTBP. Travail sur l'appréciation de soi avec ces étudiants afin qu'ils soient outillés pour intervenir auprès des autres étudiants de l'école.

Activités de sensibilisation sur l'anorexie par la Maison de transition l'Éclaircie (semaine du 12 mars 2001)

La Maison de transition l'Éclaircie a conçu une activité de sensibilisation sur l'estime de soi et les troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie). Tous les groupes de 3^e secondaire, soit six groupes (environ cent quatre-vingts jeunes), ont reçu cette formation d'une heure en classe. Un sondage sur la perception de leur image corporelle a été fait en même temps dans toutes les classes.

Activités sur les trucages de photos et les miroirs déformants (avril 2001)

Stand présenté pour l'ensemble des élèves et du personnel de l'école. Il a porté sur les miroirs déformants et les trucages de photos dans le monde de la mode.

Activité événement le Cervelet d'or (avril 2001)

À l'occasion du Gala le Cervelet d'or, un sketch en lien avec le programme BTBP a été présenté et deux prix pour la catégorie « Bien dans sa tête, bien dans sa peau » ont été offerts (un pour le 1^{er} cycle et un pour le 2^e cycle).

Midi activité physique (mai 2001)

Activité offerte aux jeunes et au personnel afin de les sensibiliser au plaisir de faire de l'activité physique. Le groupe de musique de l'école ajoutait un plus à cet événement.

(Les photos de certaines activités sont reproduites à l'annexe 1).

7 Portrait des jeunes de 3^e secondaire

Dans le cadre des activités planifiées pour le programme BTBP, de courts questionnaires ont été distribués aux étudiants de 3^e secondaire dans les deux écoles. Cependant, ce ne sont pas nécessairement les mêmes questions qui ont été utilisées pour les deux écoles.

À l'école La Camaradière, huit des neuf groupes de jeunes de 3^e secondaire ont été rencontrés en février 2001, dans les classes de biologie. En tout, 197 jeunes ont complété un court questionnaire de 16 questions, portant principalement sur leurs préoccupations face à leur poids.

À la polyvalente Donnacona, six groupes de jeunes de 3^e secondaire ont été rencontrés, en mars 2001 et avril 2001. Au total, 135 jeunes ont rempli un court questionnaire de 12 questions, portant principalement sur la perception de leur image corporelle. Les annexe 2 et 3 présentent les rapports détaillés pour chacune des deux écoles.

Dans l'ensemble, les résultats des deux écoles se ressemblent. Ainsi, 64 % des filles fréquentant La Camaradière et 68 % des filles fréquentant Donnacona préféreraient avoir une silhouette plus mince que celle qu'elles perçoivent. Dans le cas des garçons, 39 % d'entre eux à La Camaradière et 32 % d'entre eux à Donnacona désirent plutôt garder la même silhouette, tandis que 27 % d'entre eux à La Camaradière et 33 % d'entre eux à Donnacona désirent avoir une silhouette plus corpulente. Ces résultats semblent concorder avec l'autre échelle utilisée à Donnacona où, selon une échelle de 1 à 10 pour la perception de l'image corporelle, 67 % des garçons (soit un score >7) ont une perception positive de leur image corporelle comparativement à 40 % des filles. De même, à l'école La Camaradière, pour les deux questions relatives à l'estime de soi, plus de filles que de garçons ont tendance à répondre **rarement** ou **jamais** aux affirmations « qu'elles valent autant qu'une autre personne » ou « qu'elles ont une attitude positive d'elles-mêmes ». L'influence des personnes significatives de l'entourage a aussi été examinée à La Camaradière. Dans le cas de 50 % des garçons interrogés et de 55 % des filles, la mère a déjà fait un régime pour maigrir ou contrôler son poids. De plus, chez 61 % des filles, les amis et amies ont déjà suivi des régimes. En outre, davantage de filles que de garçons ont tenté de maigrir ou de contrôler leur poids lorsque les amis ou amies en avaient perdu. Cette relation est moins frappante lorsqu'elle est croisée avec l'influence des autres personnes significatives.

Finalement, au regard de ces deux écoles où 332 élèves de 3^e secondaire ont complété un questionnaire, la préoccupation à l'égard du poids semble importante pour les jeunes, et ce, particulièrement pour les filles.

8 Évaluation des deux principales étapes de l'implantation

8.1 MÉTHODE

Il a été possible de faire ressortir les facteurs qui ont contribué à faciliter ou qui ont nui à la mise en œuvre et à la sensibilisation des partenaires du programme « Bien dans sa tête, bien dans sa peau ». Cet exercice a été fait à partir :

- des procès-verbaux des réunions du comité d'implantation;
- des journaux de bord des intervenantes et de la coordonnatrice régionale;
- des entretiens téléphoniques avec la direction des écoles;
- des visites à l'occasion des activités.

8.2 LA MISE EN ŒUVRE DU PROGRAMME

Les différentes étapes de la mise en œuvre du programme ont été réalisées par les intervenantes, avec l'aide de la coordonnatrice régionale et avec la collaboration du comité d'implantation. Elles avaient pour but :

- d'intégrer le programme et de choisir les objectifs retenus pour la première année;
- de définir les différentes étapes du processus d'implantation (déroulement du projet, calendrier des principaux événements reliés au programme BTBP);
- de planifier des rencontres des intervenantes avec la direction des écoles (plan d'action, organisation des activités d'information sur le projet pour le personnel des écoles);
- de choisir des formations destinées aux intervenantes;
- de choisir des personnes-ressources à contacter et de décider des différents partenariats;
- de déterminer la meilleure façon d'intéresser les professeurs et de former le personnel;
- d'examiner le type d'évaluation (but recherché : mesurer l'appropriation du projet dans le milieu);
- de planifier les activités (présentations, affiches, kiosques, équipements);
- de concevoir les outils de formation et d'information destinés au personnel et aux étudiants.

8.2.1 FACTEURS FACILITANTS

< LE DYNAMISME DU COMITÉ D'IMPLANTATION

Selon les intervenantes, la mise en œuvre du programme semble avoir été facilitée par l'appui des membres du comité d'implantation qui ont tous manifesté, dès le départ, un grand intérêt

pour le programme. La très bonne dynamique au sein du comité semble avoir contribué à la réussite de cette première étape. De plus, la création du comité d'implantation a aussi permis une meilleure concertation entre les interventions des CLSC-CHSLD et celles de la Maison de transition l'Éclaircie. En effet, ce partenariat a entre autres donné l'occasion aux intervenantes engagées dans l'implantation du programme de mieux connaître les services d'aide offerts par la Maison l'Éclaircie pour les cas de troubles du comportement alimentaire diagnostiqués chez des jeunes.

< **LA DÉBROUILLARDISE ET L'ESPRIT D'INITIATIVE DES INTERVENANTES**

Le dynamisme et l'enthousiasme des deux intervenantes ont joué un rôle non négligeable dans la réussite de cette première année d'implantation. Débrouillardes et pleines d'initiatives, les deux intervenantes ont su élaborer et mettre en place des outils de formation et de sensibilisation, et ont transmis avec conviction et détermination l'apport d'un tel programme pour les jeunes du secondaire. Les intervenantes ne se sont pas laissées aller au découragement et n'ont jamais lâché prise. Elles ont au contraire persévéré et tenté de profiter de toutes les occasions possibles pour sensibiliser les principaux partenaires au projet.

< **L'AIDE APPORTÉE PAR LES MILIEUX**

N'étant pas prévue au départ, l'aide apportée par les milieux est perçue par les intervenantes comme un « bonus » qui s'est ajouté en cours de route. Les intervenantes admettent qu'étant donné le temps qu'ont nécessité la période d'appropriation et la conception des outils de planification et d'organisation des activités, elles n'auraient pu préparer seules le matériel nécessaire aux activités. L'aide apportée a donc été très appréciée et a contribué au succès des activités.

Micheline Hardy, intervenante à la polyvalente de Donnacona, a pu ainsi bénéficier du soutien professionnel d'une stagiaire en nutrition pour l'aider à organiser la logistique d'un stand. Elle a également bénéficié de la collaboration d'une intervenante du Programme intégré de prévention des maladies cardiovasculaires et des cancers (Respire à plein cœur) pour organiser l'activité du *Midi activité physique*. L'animateur de la vie étudiante et de la pastorale, Sylvain, a lui aussi apporté une aide appréciable pour l'organisation des activités.

Quant à Josée Nadeau, intervenante à la polyvalente La Camaradière, elle a reçu l'aide d'une technicienne en diététique, qui a été libérée à raison d'une journée par semaine pour travailler sur le programme, ainsi que l'aide de la stagiaire de cette technicienne. Celles-ci l'ont assistée dans la préparation du matériel nécessaire aux présentations et aidée à régler les problèmes logistiques. De même, Josée Nadeau a bénéficié du soutien de l'infirmière de l'école La Camaradière, Colette Saindon. Engagée dans le comité d'école et aussi dans le comité d'implantation, Colette Saindon a joué un rôle de relais très important et facilitant dans l'implantation du programme à l'école La Camaradière. Son rôle a été, entre autres, de faire le lien entre le directeur, les professeurs et les étudiants dans le cadre du programme, d'assurer le suivi des jeunes engagés dans le comité BTBP et de superviser la préparation des affiches et des kiosques.

De plus, les deux intervenantes, Micheline Hardy et Josée Nadeau, ont profité de la contribution des quatre stagiaires qui ont travaillé pour la coordonnatrice régionale, en rapport avec le projet. Ces stagiaires ont, entre autres, préparé des affiches (trucages de photos, stand sur l'activité physique) et analysé les données recensées dans les questionnaires complétés par les élèves et le personnel des écoles.

< **LA SUBVENTION ALLOUÉE AU PROGRAMME**

La subvention allouée dès le départ à l'implantation du programme, soit 40 000 \$ pour les deux écoles, a certainement contribué à faciliter la mise en œuvre du programme et à obtenir des ressources tant professionnelles que matérielles.

8.2.2 BARRIÈRES

< **LE MANQUE DE TEMPS ALLOUÉ À L'APPROPRIATION DU PROGRAMME**

Au départ, la mise en œuvre du programme par les intervenantes n'a pas été une tâche facile puisque celles-ci devaient à la fois démarrer le programme tout en se l'appropriant, et ce, à raison d'une seule journée par semaine. En effet, dans un très court laps de temps, la coordonnatrice régionale et les intervenantes ont dû intégrer les différentes composantes du programme, définir les étapes du processus d'implantation (déroulement du projet, calendrier des activités, etc.) et planifier les rencontres avec les partenaires du milieu scolaire.

La mise en œuvre du programme et la sensibilisation des partenaires du milieu scolaire au projet ont demandé une grande disponibilité, de la souplesse et de la persévérance de la part des intervenantes et de la coordonnatrice générale. Les intervenantes croient d'ailleurs qu'elles auraient eu besoin de plus de temps pour s'approprier le programme et pour préparer le contenu des présentations.

< **LE MANQUE D'OUTILS POUR PLANIFIER ET ORGANISER LES ACTIVITÉS**

En ce qui concerne la planification et l'organisation des activités de sensibilisation, les intervenantes ne se sont pas toujours senties bien outillées. Selon elles, les contenus théoriques et les activités stands proposées dans le guide (version automne 2000) n'étaient pas complets et applicables immédiatement. Elles ont dû accorder beaucoup de temps à la préparation d'outils, d'affiches et de kiosques ainsi que de documents pour les étudiants et les professeurs.

< **LA DIFFICULTÉ À IMPLIQUER LES PROFESSEURS ET LE PERSONNEL NON ENSEIGNANT POUR LA PLANIFICATION DES ACTIVITÉS**

Les intervenantes ont parfois eu l'impression d'être les seules porteuses du programme et n'ont pas toujours eu le sentiment que le rôle qu'elles devaient jouer dans son implantation était toujours compris par leurs partenaires, particulièrement au début du processus d'implantation. Bien qu'elle soit prévisible dans le contexte d'un processus d'appropriation d'un programme, cette situation met en évidence le fait que les intervenantes avaient peut-être de trop grandes attentes quant à la collaboration des professeurs et du personnel non enseignant au cours de cette première année.

8.3 LA SENSIBILISATION DU MILIEU SCOLAIRE AU PROGRAMME

La sensibilisation consistait à faire en sorte que le milieu s'approprie la problématique du programme « Bien dans sa tête, bien dans sa peau ». Cette étape de l'implantation s'est traduite par des rencontres avec le personnel des écoles et les élèves.

Ces rencontres avaient comme but :

- de présenter les objectifs généraux et spécifiques du programme au personnel administratif du milieu scolaire (direction, représentant syndical, conseil d'établissement, conseil étudiant);
- de présenter le programme aux professeurs des écoles (thèmes abordés : sensibilisation à la problématique, arguments contre l'obsession de la minceur);
- de présenter au comité « Bien dans sa tête, bien dans sa peau » de l'école La Camaradière et au comité santé de la polyvalente de Donnacona les activités à intégrer au cours de l'année;
- de sensibiliser et de solliciter les élèves pour les inviter à s'engager dans le comité « Bien dans sa tête, bien dans sa peau » formé à l'école;
- de sensibiliser et d'informer les équipes Jeunesse des CLSC-CHSLD et les intervenants des maisons de jeunes.

8.3.1 FACTEURS FACILITANTS

< LA NATURE MÊME DU PROGRAMME

Étant un programme à renforcement positif, le programme « Bien dans sa tête, bien dans sa peau » stimule la participation des professeurs et des jeunes et les invite à s'y engager. De même, la problématique que traite le programme touche tout le monde et suscite beaucoup d'intérêt.

< LE CONTACT ÉTROIT DES INTERVENANTES AVEC LE CLSC-CHSLD

Le fait pour les intervenantes d'être rattachées à un CLSC-CHSLD a aussi contribué à faciliter les contacts avec la direction et le personnel, puisque l'établissement a déjà un lien organisationnel avec l'école. En outre, les intervenantes n'ont pas eu à démontrer leur crédibilité car elles étaient déjà des employées du CLSC-CHSLD.

< L'EMPLOI DE STRATÉGIES FAVORISANT LES PREMIERS CONTACTS

Parmi les premières étapes du processus d'implantation, les rencontres des intervenantes avec la direction des écoles et l'organisation des activités d'information sur le programme, pour le personnel enseignant et non enseignant, représentaient un défi important. En effet, le contexte de réforme scolaire, d'alourdissement de la tâche des enseignants et du boycottage de certaines activités ne favorisait pas la participation des professeurs, et les intervenantes ont dû utiliser des tactiques ou des stratégies afin de faciliter les premiers contacts avec le milieu scolaire. Ainsi, elles ont d'abord informé le représentant syndical et le conseil d'établissement, et

convenu avec ceux-ci et la direction du moment le plus approprié pour présenter le projet au personnel et aux professeurs.

< **LA CAPACITÉ DES INTERVENANTES À S'AJUSTER AU RYTHME ET AUX PRIORITÉS DE CHAQUE ÉCOLE**

La capacité des deux intervenantes à s'adapter au contexte des écoles dans lesquelles elles devaient intervenir est certainement un des facteurs les plus déterminants dans la réussite du processus d'implantation. En effet, les différentes étapes du processus d'implantation ne se sont pas déroulées de la même façon dans les deux écoles, chacune d'elles ayant sa propre dynamique institutionnelle. Les deux intervenantes ont dû s'ajuster au milieu et prendre le temps de trouver les meilleurs approches susceptibles de favoriser la sensibilisation au projet.

< **LA CONNAISSANCE DU MILIEU**

Ainsi, au départ, les deux intervenantes n'avaient pas la même connaissance du milieu dans lequel elles devaient intervenir. Micheline Hardy avait l'avantage de travailler comme infirmière au sein même de l'école et d'y être déjà très engagée. Ce fait a certainement facilité les premiers contacts et le suivi des activités. Josée Nadeau, elle, ne travaillait pas dans le milieu et elle a dû prendre un certain temps pour se familiariser avec la dynamique institutionnelle et se faire connaître du milieu.

< **LA QUALITÉ DES PRÉSENTATIONS**

La qualité des présentations, facilitée par l'utilisation de la technologie (PowerPoint) ainsi que le matériel utilisé a permis de donner de la crédibilité au programme et de susciter de l'intérêt à son égard. Les élèves et les professeurs ont été davantage intéressés aux activités grâce au souci de professionnalisme des intervenantes.

Ainsi, après les présentations de Josée Nadeau dans le cours de biologie de 3^e secondaire, la professeure de biologie a manifesté son intention de s'impliquer plus activement dans le projet. De même, d'autres professeurs, comme le professeur d'anglais, ont demandé à Josée Nadeau de préparer des activités, pour l'an prochain, en rapport avec le mois de la nutrition.

< **LE CHOIX D'ACTIVITÉS SPÉCIALES**

L'originalité de certaines activités a contribué à inciter davantage les jeunes et le personnel à participer. Les activités les plus appréciées ont certainement été, selon les intervenantes, le kiosque sur les trucages de photos, le *Midi activité physique* ainsi que l'activité de lancement avec Martin Laroque. Ces activités ont été d'autant plus appréciées qu'elles ont été choisies par les membres des comités BTBP dans les deux écoles et que ceux-ci ont pu participer à leur planification (fabrication des stands et des affiches, montage des kiosques).

< **L'ENTHOUSIASME DE CERTAINS JEUNES ET DE QUELQUES PROFESSEURS**

À l'école La Camaradière, l'enthousiasme de certains professeurs et étudiants du conseil étudiant a facilité la création du comité école « Bien dans sa tête, bien dans sa peau » ainsi que l'organisation et la participation aux activités. À compter de ce moment, la planification d'activités liées au projet s'est avérée plus aisée. Le fait que la professeure de biologie se soit

impliquée dans le projet a eu un effet catalyseur sur la participation et l'implication des autres professeurs.

8.3.2 BARRIÈRES

< LE MANQUE DE SENSIBILISATION DU PERSONNEL

Bien que le programme ait été en général accueilli positivement, les premières démarches de sensibilisation ont permis de constater que les différents partenaires du milieu scolaire étaient moins sensibilisés qu'on ne le croyait à l'ampleur que prennent, chez les jeunes, l'obsession de la minceur et les problèmes de comportements alimentaires qui y sont liés. En fait, au cours de cette première année d'implantation, les intervenantes constatent qu'elles n'ont pas pu mobiliser le personnel autant qu'elles l'auraient souhaité à organiser des activités et à y participer.

< LES PROBLÈMES LOGISTIQUES ET LA LOURDEUR DE LA TÂCHE

Bien qu'ils constituent des difficultés prévisibles au moment de la mise en œuvre d'un programme, les problèmes logistiques ont retardé la réalisation de certaines activités. Par exemple, un malentendu entre la direction et le personnel a obligé le report d'une activité de sensibilisation qui avait été prévue. Parfois, le problème logistique est indépendant du rôle joué par l'intervenante, comme lorsque les enseignants ont déclenché des moyens de pression ou pendant la situation de crise occasionnée par l'épidémie de méningite dans la région de Québec. De plus, l'ensemble des démarches logistiques nécessaires à l'organisation des activités dans le milieu scolaire a alourdi la tâche des intervenantes. La préparation de certains stands et d'activités a demandé beaucoup de temps pour des lectures, des rencontres, la fabrication des kiosques, la recherche de commandites, l'achat de prix et la publicité. Pour la première année, la tâche exigée pour les intervenantes, qu'elles devaient effectuer à raison d'une journée par semaine, n'était pas réaliste.

< LA PARTICIPATION VARIABLE AUX ACTIVITÉS

Les intervenantes ont noté qu'il était difficile de pouvoir compter sur les jeunes et que leur participation était variable. Ainsi, certaines des tâches qui leur avaient été dévolues n'ont pas été faites et ont dû être complétées par les intervenantes, à la dernière minute. En outre, des animations au cours d'activités ont dû être annulées parce que les étudiants-animateurs ne se sont pas présentés.

Certaines périodes de l'année ont en outre semblé moins propices à la participation des étudiants, comme les fins de session. En planifiant les activités, les intervenantes ont constaté l'importance de choisir un moment qui ne serait pas concurrent avec un autre événement prévu dans les écoles.

< **LA DIFFICULTÉ À FAIRE LE LIEN ENTRE LE PROJET BTBP ET LES ACTIVITÉS ORGANISÉES**

Au cours des activités, les intervenantes ont remarqué que le personnel des écoles et les étudiants ne faisaient pas toujours le lien entre les activités organisées et le programme « Bien dans sa tête, bien dans sa peau ».

< **L'ENSEMBLE DES PROBLÉMATIQUES TOUCHANT LES JEUNES DU SECONDAIRE**

Les intervenantes sont conscientes que la problématique traitée par le programme en est une parmi bien d'autres, compte tenu de l'ensemble des difficultés qu'éprouvent les jeunes du secondaire (problème de la faim, toxicomanie, suicide, etc.). Dans ce contexte, les intervenantes ont dû tenir compte des autres priorités et s'ajuster en fonction de celles-ci. Le processus d'implantation du programme n'a donc pas pu se faire en vase clos.

9 Constats et recommandations

9.1 CONSTATS

Il ressort de cette première année que le succès de l'implantation d'un projet comme celui-ci dépend de nombreux facteurs, qui ne sont pas toujours facilement prévisibles, comme le contexte, les ressources et les dynamiques propres à chaque école. Chacune à sa façon, les deux intervenantes ont dû s'adapter au contexte des écoles. Même si, au départ, Micheline Hardy semblait mieux connaître le milieu, elle n'en a pas moins éprouvé certaines difficultés, comme le fait d'avoir le sentiment de porter à elle seule le programme. N'étant pas du milieu, Josée Nadeau, quant à elle, a dû d'abord se faire connaître pour prendre sa place dans l'école. Enfin, c'est en s'entourant tranquillement de quelques professeurs, de membres du personnel non enseignant et d'élèves intéressés à s'impliquer que les intervenantes ont commencé à moins se sentir les seules responsables du programme et à avoir plus de crédibilité dans le milieu.

Compte tenu de leur expérience, les intervenantes estiment donc qu'aucune philosophie particulière d'action ne peut être privilégiée. Chaque intervenante doit définir la sienne en fonction du milieu dans lequel elle intervient. C'est en sachant trouver des stratégies et des tactiques pour présenter le programme aux différents partenaires, et en se débrouillant pour concevoir des outils de sensibilisation, que les intervenantes ont su susciter l'intérêt des professeurs, du personnel non enseignant et des élèves.

L'effet catalyseur qu'a eu la présentation du programme dans les deux milieux est certes lié à la problématique que traite un tel programme et au fait qu'elle touche un grand nombre de personnes, mais il est aussi dû en grande partie à l'esprit d'initiative des intervenantes, à leur grande disponibilité, à leur souplesse et à leur persévérance.

Si l'objectif de cette première année d'implantation était d'abord et avant tout de sensibiliser le milieu à la problématique, il a très certainement été atteint. Cependant, il reste du chemin à faire en ce qui concerne les autres intervenants du CSLC-CHSLD et les professeurs, qui sont moins sensibilisés qu'on ne l'aurait cru à la problématique et qui sont donc plus difficiles à mobiliser. Cette situation, bien que prévisible et normale pour une première année d'implantation, n'a certainement pas été aidée par le contexte de réforme qui règne actuellement dans le milieu de l'enseignement et par l'alourdissement de la tâche qui en découle.

Malgré tout, l'accueil positif que suscite la mise en place de ce programme semble stimuler une dynamique intersectorielle (milieu scolaire, santé et services sociaux, organismes communautaires, loisirs, etc.) en rapport avec la problématique que traite le programme « Bien dans sa tête, bien dans sa peau ».

9.2 RECOMMANDATIONS

À LA POURSUITE DU PROGRAMME

- S'assurer que les messages passent. Il serait intéressant que plus de jeunes fassent partie du comité.
- Impliquer davantage les étudiants, les professeurs, le personnel de l'école et même les parents aux activités liées au programme « Bien dans sa tête, bien dans sa peau ». Une personne-ressource sur place permettrait de relancer les jeunes.
- Choisir le bon moment, comme l'heure du dîner, pour organiser les activités stands. Il faut aussi éviter d'organiser des activités en fin d'année, lorsque les étudiants sont moins motivés et préfèrent aller se promener dehors ou se consacrent à la préparation de leurs examens. Organisée début juin, à l'école La Camaradière, l'activité *Parlons muscles* n'a pas connu le même succès que le kiosque sur les trucages de photos organisé en février.
- Concevoir des kiosque visuels et amusants qui se présentent sous forme de jeux ou de questionnaires, sans trop de textes ou d'éléments d'information. Par exemple, organiser les activités liées au programme en même temps que d'autres activités de la vie étudiante, de manière à attirer le plus de personnes possible.
- Intégrer davantage la philosophie du programme à l'ensemble des activités organisées dans les écoles et développer une approche plus globale, sans toutefois que la problématique abordée par le programme soit confondue avec d'autres problématiques. En fait, il faut profiter de toutes les occasions possibles pour sensibiliser les partenaires du milieu scolaire et les élèves à la philosophie du programme « Bien dans sa tête, bien dans sa peau », à l'importance de l'estime de soi et au plaisir de manger et de bouger. Par exemple, au cours des rencontres de parents et de la remise de bulletins.

À L'IMPLANTATION DANS UN NOUVEAU TERRITOIRE

- Prévoir plus de temps pour les intervenantes afin qu'elles puissent préparer le contenu de leur présentation et s'appropriier le programme. Il serait pertinent, pour d'autres intervenants, de concevoir une boîte à outils afin que le projet devienne un « projet clé en main ».
- S'ajuster au rythme de l'école, au contexte et à la dynamique propres à l'école. Les priorités des écoles ne sont pas toutes les mêmes. Il n'existe pas de recettes magiques.

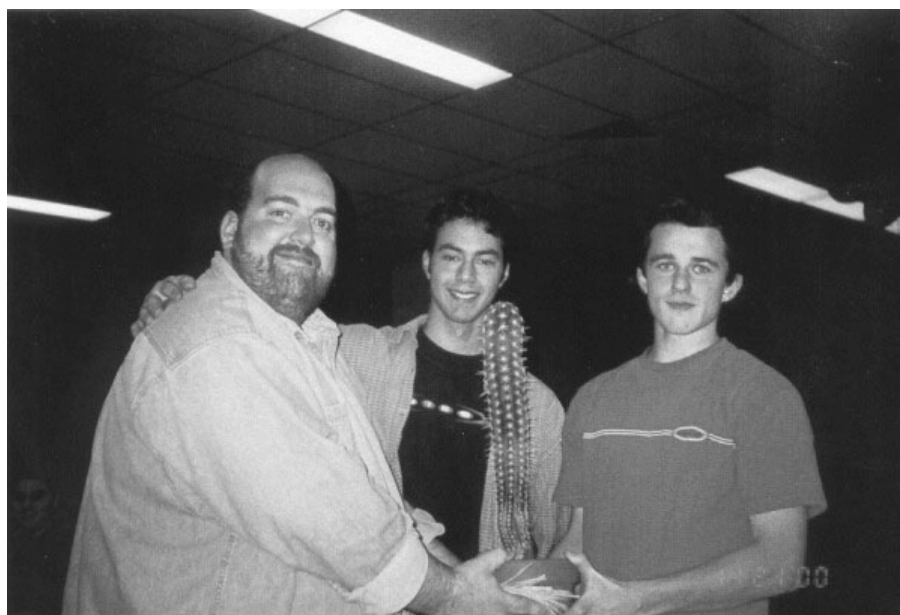
ANNEXES

ANNEXE 1

L'album de photos

1. La polyvalente Donnacona

Novembre 2001 – Activité avec Martin Laroque



Avril 2001 - KIOSQUE « Les trucages de photo et miroir déformant »



Avril 2001 – Activité événement « Le Cervelet d'or »

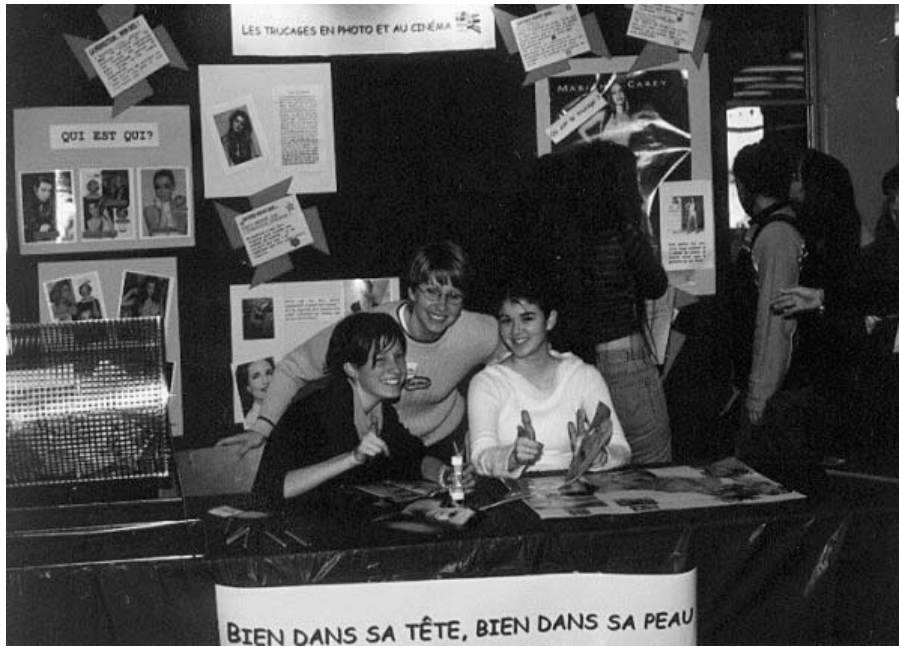


Mai 2001 – Midi activité physique

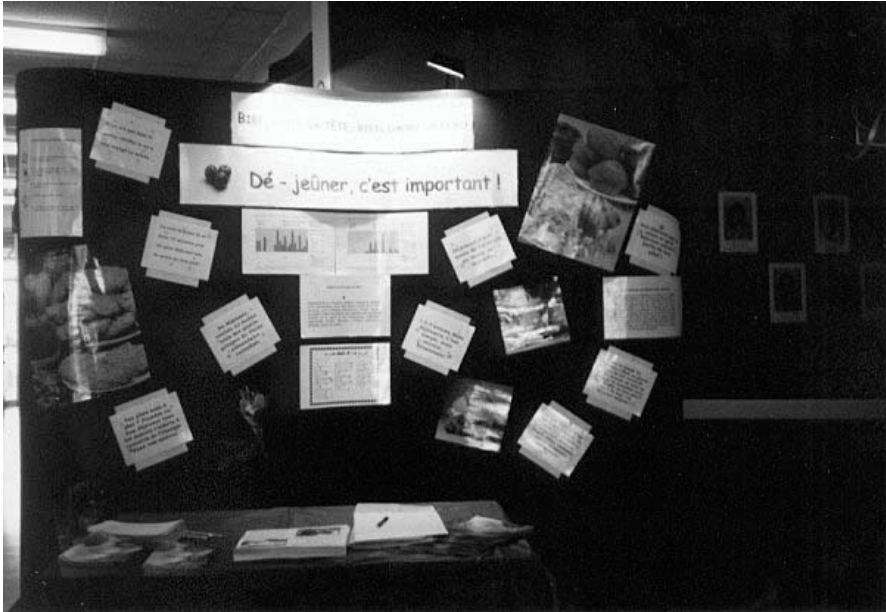


2. L'école La Camaradière

Mars 2001 - KIOSQUE - « Les trucages en photo et en cinéma »



Avril 2001 - KIOSQUE - « dé-jeûner »



Juin 2001 - KIOSQUE - « Parlons muscles »



ANNEXE 2

**Portrait des jeunes de 3^e secondaire
de l'école La Camaradière
portant principalement sur leurs préoccupations
face à leur poids**

PAR

**MÉLANIE BOULET,
STAGIAIRE EN NUTRITION**

PASCALE CHAUMETTE, DT.P. M.Sc.

**DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE
RÉGIE RÉGIONALE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE
QUÉBEC**

AVRIL 2001

HISTORIQUE ET MÉTHODE

Dans le cadre du programme « Bien dans sa tête, bien dans sa peau », huit groupes de jeunes, sur les neuf de 3^e secondaire, ont été rencontrés, en février 2001, dans les classes de biologie. Afin de faire le portrait de cette clientèle, 197 jeunes ont complété un court questionnaire de 16 questions, portant principalement sur les préoccupations des jeunes face à leur poids, (le questionnaire est présenté à la fin de l'annexe.)

Les analyses de fréquences pour les garçons et les filles ont été réalisées séparément mais les résultats seront présentés ensemble pour chacune des variables.

Aux tableaux 8 et 9, nous avons regroupé les catégories « perte de poids » et « contrôle de poids » et les avons comparées aux sujets qui avaient répondu ne pas se préoccuper de leur poids ou vouloir en gagner (voir la question 1). Nous avons ensuite fait les fréquences des deux groupes au regard de l'estime de soi, tout en séparant les filles des garçons.

Au tableau 10, nous avons comparé les deux mêmes catégories, mais au regard de la perte de poids chez les amis et amies, sans toutefois séparer les sexes.

RÉSULTATS ET DISCUSSION

1 Description de l'échantillon

Le tableau 1 indique qu'un peu plus de la moitié des répondants interrogés sont de sexe féminin. La majorité des sujets étaient âgés de 15 ans.

TABLEAU 1
DESCRIPTION DE L'ÉCHANTILLON

Caractéristiques		N	%
Sexe	Féminin	111	56
	Masculin	86	44
Âge	13 ans	1	1
	14 ans	69	35
	15 ans	86	44
	16 ans	30	15
	17 ans	10	5

2 Préoccupation des adolescents face à leur poids

Actuellement, 71 % des jeunes filles tentent de maigrir ou de contrôler leur poids comparativement à 34 % des garçons (tableau 2). Ces pourcentages correspondent aussi à ceux obtenus au cours des six mois précédant ce questionnaire.

De plus, 34 % des garçons ont tenté d'obtenir un gain de poids au cours des six derniers mois. Quant aux jeunes filles, la presque totalité d'entre elles (91 %) n'ont pas essayé de gagner du poids (tableau 2).

TABLEAU 2
PRÉOCCUPATION FACE AU POIDS, SELON LE SEXE

Poids		Sexe			
		M		F	
		N	%	N	%
Actuellement	Perte	13	15	37	33
	Contrôle	16	19	42	38
	Gain	19	22	5	5
	Rien	37	44	27	24
Perte ou contrôle (6 derniers mois)	Oui	29	34	79	71
	Non	56	66	32	29
Gain (6 derniers mois)	Oui	29	34	10	9
	Non	57	66	101	91

3 Répartition des répondants selon l'adoption de certains comportements par des personnes significatives de leur entourage

Le tableau 3, montre que pour 50 % des garçons et 55 % des filles, la mère a déjà fait un régime pour maigrir ou contrôler son poids. De plus, pour 61 % des filles, les amis ou amies ont déjà suivi des régimes.

En ce qui a trait aux commentaires négatifs à l'égard du poids, peu d'adolescents et d'adolescentes en ont subi de la part de leur entourage. Ainsi, pour les garçons, les commentaires négatifs provenaient surtout des amis et amies (23 %) alors que chez les filles, ces commentaires étaient surtout faits par leurs frères et sœurs (23 %).

TABLEAU 3

**RÉPARTITION DES RÉPONDANTS SELON L'ADOPTION
DE CERTAINS COMPORTEMENTS PAR DES PERSONNES SIGNIFICATIVES
DE LEUR ENTOURAGE¹**

Personnes vivant dans l'entourage		Sexe			
		M		F	
		N	%	N	%
A déjà suivi un régime	Mère	43	50	61	55
	Père	28	33	21	19
	Frères ou sœurs	12	14	22	20
	Amis ou amies	20	23	68	61
Commentaires négatifs sur le poids de l'adolescent	Mère	7	8	16	14
	Père	4	5	8	7
	Frères ou sœurs	6	7	25	23
	Amis ou amies	20	23	17	15

1 Seules les affirmations positives ont été comptabilisées. Le pourcentage restant correspond aux réponses négatives.

4 Répartition des sujets selon l'intensité de la pratique de l'activité physique

Plus de la moitié des répondants pratiquent des exercices vigoureux et modérés 1 à 3 fois par semaine (tableau 4). Le quart des garçons pratiquent des exercices vigoureux, 4 à 6 fois par semaine, comparativement à un plus faible pourcentage chez les filles. Quarante-trois pour cent des garçons et 36 % des filles pratiquent des exercices doux 1 à 3 fois par semaine. Trente pour cent des garçons et 36 % des filles font des exercices doux plus de 7 fois par semaine.

Classification des exercices

Vigoureux : course, hockey, soccer, basketball, ski de fond, natation, bicyclette, corde à danser, danse aérobique.

Modérés : baseball, tennis, badminton, volley-ball, ski alpin, football.

Doux: quilles, marche, mini-golf.

TABLEAU 4
RÉPARTITION DES SUJETS
SELON L'INTENSITÉ DE LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ

Nombre de fois/semaine		Sexe			
		M		F	
		N	%	N	%
Vigoureux	0	5	6	14	13
	1 à 3	49	58	78	72
	4 à 6	20	24	10	9
	7 ou +	11	12	7	6
Modérés	0	14	17	20	19
	1 à 3	55	67	74	68
	4 à 6	9	11	8	7
	7 ou +	4	5	6	6
Doux	0	8	10	7	7
	1 à 3	34	43	38	36
	4 à 6	14	17	23	21
	7 ou +	24	30	39	36

5 Répartition des sujets selon leur fréquence à fumer au cours de la dernière année

Plus de la moitié des garçons n'ont jamais fumé comparativement au quart des filles seulement, comme l'indique le tableau 5. Les filles fument une ou quelques fois par année dans une proportion de 18 %. Près du quart des filles et 17 % des garçons fument tous les jours.

TABLEAU 5
RÉPARTITION DES SUJETS SELON LEUR FRÉQUENCE
À FUMER AU COURS DE LA DERNIÈRE ANNÉE

Nombre de fois/semaine	Sexe			
	M		F	
	N	%	N	%
Jamais fumé	47	55	41	37
Déjà fumé, pas dans la dernière année	10	12	12	11
Une ou quelques fois/an	6	7	20	18
Quelques fois/mois*	5	6	4	4
Quelque fois/semaine*	2	2	7	6
Tous les jours*	15	17	27	24
Aucune réponse	1	1	0	0

* La médiane pour la consommation de cigarettes par mois, par semaine, par jour se situe entre 2 et 7.

6 Fréquence de consommation du déjeuner

La moitié des sujets déjeunent chaque jour (tableau 6). Le quart des filles ne déjeunent pas de façon régulière (jamais, peu ou 1 fois/semaine).

TABLEAU 6
FRÉQUENCE DE CONSOMMATION DU DÉJEUNER, SELON LE SEXE

Déjeuner : nombre de fois/semaine	Sexe			
	M		F	
	N	%	N	%
Peu ou jamais	5	6	18	16
1	8	9	10	9
3 à 4	7	8	16	15
4 à 6	21	25	9	8
Tous les jours	45	52	58	52
Peu ou jamais	5	6	18	16

7 Perception de l'estime de soi

Le tableau 7 montre que dans une proportion de 43 % et de 47 % respectivement, les garçons et les filles pensent, **la plupart du temps**, qu'ils valent autant qu'une autre personne. En revanche, 33 % des filles considèrent **rarement** ou **jamais** qu'elles valent autant qu'une autre personne comparativement à seulement 23 % des garçons. Le tableau 7 montre encore que près de 60 % des garçons et des filles ont, **la plupart du temps**, une attitude positive vis-à-vis d'eux-mêmes. Pour les deux questions relatives à l'estime de soi, plus de filles que de garçons ont tendance à répondre **rarement** ou **jamais**.

PERCEPTION DE L'ESTIME DE SOI, SELON LE SEXE

Estime de soi		Sexe			
		M		F	
		N	%	N	%
Vaut autant qu'une autre personne	Jamais	8	9	5	5
	Rarement	12	14	31	28
	La plupart du temps	37	43	52	47
	Toujours	29	34	23	21
Attitude positive vis-à-vis soi-même	Jamais	2	2	1	1
	Rarement	11	13	30	27
	La plupart du temps	53	62	64	58
	Toujours	20	23	16	14

RELATION ENTRE DEUX VARIABLES

8 Relation entre la perte ou le contrôle du poids chez l'adolescent et l'estime de soi

Le tableau 8 indique qu'il ne semble pas y avoir de tendances marquées entre les niveaux d'estime de soi, selon que les garçons aient perdu ou non du poids.

TABLEAU 8
RELATION ENTRE LA PERTE OU LE CONTRÔLE DU POIDS
CHEZ L'ADOLESCENT ET L'ESTIME DE SOI

Estime de soi		Perte ou contrôle de poids			
		Oui		Non	
		N	%	N	%
Vaut autant qu'une autre personne	Jamais	2	7	2	11
	Rarement	6	21	6	11
	La plupart du temps	11	38	25	44
	Toujours	10	34	19	34
Attitude positive vis-à-vis soi-même	Jamais	1	3	1	1
	Rarement	4	14	7	13
	La plupart du temps	16	55	36	64
	Toujours	8	28	12	21

9 Relation entre la perte de poids chez l'adolescente et l'estime de soi

Pour ces deux questions sur l'estime de soi (tableau 9), les filles qui n'ont pas tenté de perdre du poids répondent plus fréquemment qu'elles estiment valoir **toujours** autant qu'une autre personne et qu'elles ont **toujours** une attitude positive vis-à-vis d'elles-mêmes. Toutefois, les filles qui ont tenté de perdre du poids répondent plus souvent **jamais** ou **rarement** à ces deux mêmes questions.

TABLEAU 9
RELATION ENTRE LA PERTE OU LE CONTRÔLE DU POIDS
CHEZ L'ADOLESCENTE ET L'ESTIME DE SOI

Estime de soi		Perte ou contrôle de poids			
		Oui		Non	
		N	%	N	%
Vaut autant qu'une autre personne	Jamais	4	5	1	3
	Rarement	25	31	6	19

	La plupart du temps	36	46	16	50
	Toujours	14	18	9	28
Attitude positive vis-à-vis soi-même	Jamais	0	0	1	3
	Rarement	24	30	6	19
	La plupart du temps	49	62	15	47
	Toujours	6	8	10	31

10 Relation entre la perte de poids chez l'adolescent et la perte de poids chez les amis ou amies

Une plus grande proportion d'adolescents et d'adolescentes ont tendance à vouloir perdre du poids ou à le contrôler si leurs amis ou amies ont eux-mêmes perdu du poids.

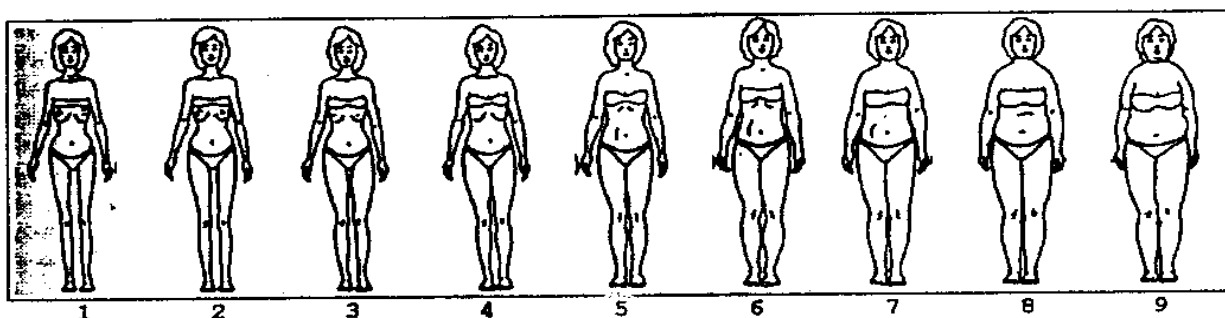
TABLEAU 10
RELATION ENTRE LA PERTE DE POIDS CHEZ L'ADOLESCENT ET LA PERTE DE POIDS CHEZ LES AMIS OU AMIES

Perte (contrôle) du poids dans les 6 derniers mois	Perte de poids amis			
	Oui		Non	
	N	%	N	%
Oui	59	68	27	38
Non	28	32	45	63

11 Image corporelle féminine

Soixante-quatre pour cent des filles préféreraient avoir une silhouette plus mince (numéro 2, 3, ou 4) que celle qu'elles perçoivent d'elles-mêmes (numéro 3, 4 ou 5). Toutefois, les garçons désirent des silhouettes féminines semblables à l'image corporelle qu'elles ont actuellement (numéro 3, 4 ou 5).

FIGURE 1
IMAGE CORPORELLE FÉMININE



3	13	16	29	23	8	6	2	0
0	25	34	30	10	1	0	0	0
0	8	29	35	24	4	0	0	0

Ligne 1 = % se voient

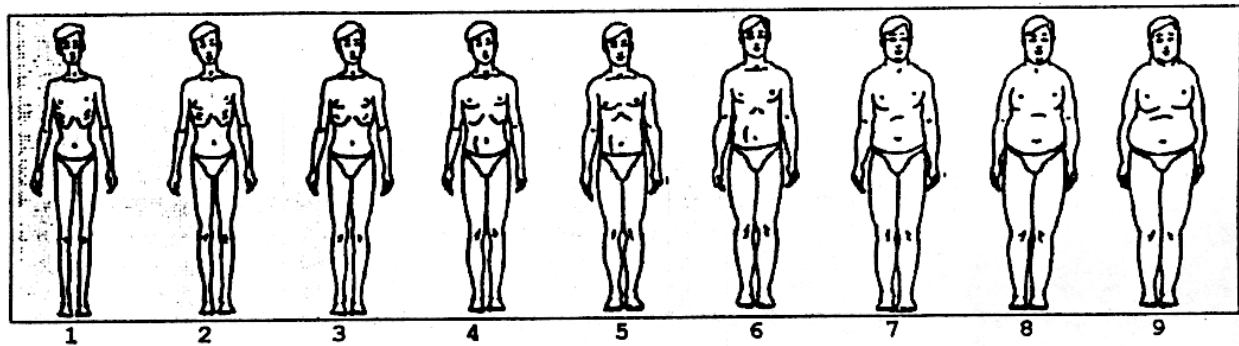
Ligne 2 = % aimeraient être

Ligne 3 = % garçons aiment

12 Image corporelle masculine

Trente-neuf pour cent des garçons désirent garder la même silhouette. Vingt-sept pour cent d'entre eux préféreraient avoir une silhouette plus corpulente. Quant aux jeunes filles, elles préfèrent les silhouettes identiques à l'image corporelle qu'ils ont actuellement (numéro 5 ou 6).

FIGURE 2
IMAGE CORPORELLE MASCULINE



0	5	5	18	33	22	13	4	1
0	0	2	6	47	42	2	0	0
0	0	4	9	44	43	0	0	0

Ligne 1 = % se voient

Ligne 2 = % aimeraient être

Ligne 3 = % filles aiment

QUESTIONNAIRE

Pour composer ton code, indique le mois de ta naissance : _____

indique ta date de naissance (ex : le 14 ou le 22) : _____

indique le prénom de ta mère biologique : _____

1. Actuellement, que fais-tu concernant ton poids ? (Coche la réponse qui te convient le mieux.)

- J'essaie de perdre du poids
- J'essaie de contrôler mon poids
- J'essaie de gagner du poids
- Je ne fais rien concernant mon poids

2. Au cours des 6 derniers mois, as-tu essayé de perdre du poids ou de le contrôler ?

- oui
- non

3. Au cours des 6 derniers mois, as-tu essayé de gagner du poids ?

- oui
- non

4. Est-ce que cela arrive que les personnes suivantes fassent un régime pour maigrir ou pour contrôler leur poids ?

? Tu réponds « Ne s'applique pas » si cette personne n'est pas présente dans ta vie. Coche la réponse qui te convient.

	Oui	Non	Ne s'applique pas	Ne sais pas
A. Ta mère (ou l'adulte féminin avec qui tu vis)				
B. Ton père (ou l'adulte masculin avec qui tu vis)				
C. Un de tes frères ou une de tes sœurs				
D. Un de tes amis ou une de tes amies				

5. Est-ce que cela arrive que les personnes suivantes te fassent des commentaires négatifs sur ton poids ?

	Oui	Non	Ne s'applique pas	Ne sais pas
A. Ta mère (ou l'adulte féminin avec qui tu vis)				
B. Ton père (ou l'adulte masculin avec qui tu vis)				
C. Un de tes frères ou une de tes sœurs				
D. Un de tes amis ou une de tes amies				
E. Autre personne. Précise qui :				

6. Au cours d'une semaine ordinaire, combien de fois fais-tu :
- des exercices vigoureux (course, hockey, soccer, basketball, ski de fond, natation, bicyclette, corde à danser, danse aérobique). **Nombre de fois par semaine** _____
 - des exercices modérés (baseball, tennis, badminton, volley-ball, ski alpin, football). **Nombre de fois par semaine** _____
 - des exercices doux (quilles, marche, mini-golf). **Nombre de fois par semaine** _____
7. Coche à côté de la phrase qui te décrit le mieux :
- Tu n'as jamais fumé
 - Tu as déjà fumé, mais tu n'as pas fumé du tout dans la dernière année
 - Tu as fumé une ou quelques fois durant l'année qui vient de passer
 - Tu fumes quelques fois ? tu fumes ___cigarettes chaque mois
 - Tu fumes quelques fois ? tu fumes ___cigarettes chaque semaine
 - Tu fumes chaque jour ? hier, tu as fumé ___cigarettes.
8. Combien de fois par semaine déjeunes-tu (au moins du jus et des rôties ou des céréales) ? (Coche la réponse qui te convient le mieux).
- Pas souvent ou jamais
 - 1 fois par semaine
 - 2 à 3 fois par semaine
 - 4 à 6 fois par semaine
 - Tous les jours

Si tu as répondu a) ou b) à la question 8, passe maintenant à la question 9.

Si tu as répondu c) d) ou e) à la question 8, passe maintenant à la question 10.

9. Pourquoi ne déjeunes-tu pas plus souvent le matin ?

? Coche la réponse qui te convient le mieux.

- Je me lève trop tard
- Je n'ai pas faim
- Le déjeuner n'est pas préparé
- Je n'ai pas le temps
- J'ai peur d'engraisser
- C'est une habitude de ne pas déjeuner
- Autre raison : _____

10. Pourquoi déjeunes-tu le matin ?

? Coche la réponse qui te convient le mieux.

- J'ai faim
- Mes parents ou un adulte me préparent à déjeuner
- Pour avoir de l'énergie et me sentir mieux
- Tout le monde déjeune autour de moi
- Autre réponse : _____

11. Est-ce qu'il t'arrive souvent :

? Coche la case qui te convient le mieux.

	Jamais	Rarement	La plupart du temps	Toujours
A. de penser que tu vaux autant que n'importe qui d'autre ?				
B. d'avoir une attitude positive vis-à-vis de toi-même ?				

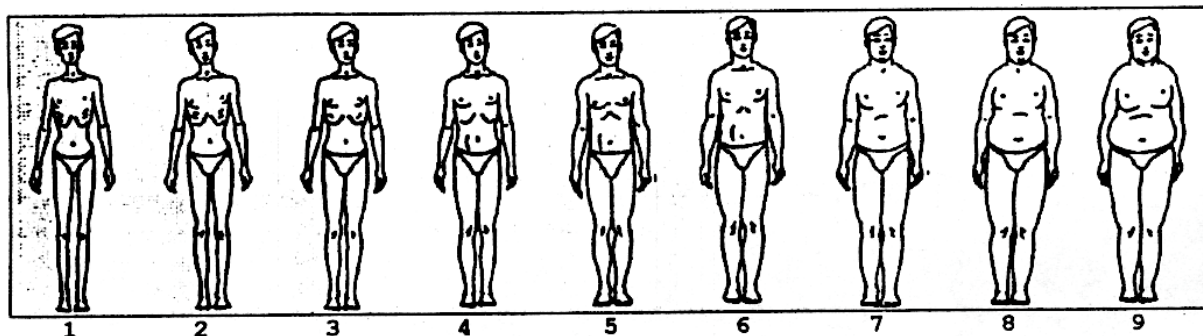
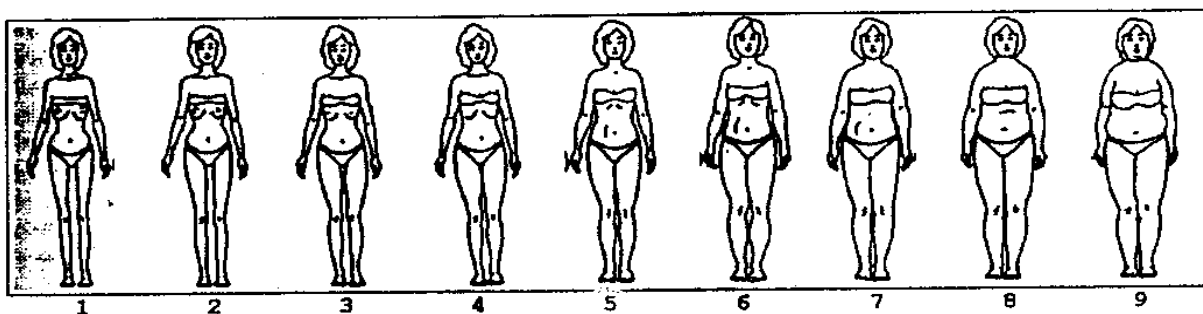
12. Quel âge as-tu ? _____ ans.

13. Quel est ton sexe ? Masculin Féminin

PARTICIPE AU SONDAGE « MA SILHOUETTE ET MON IDÉAL »

Selon ton sexe

1. Identifie la silhouette qui te représente le mieux
2. Identifie la silhouette que tu aimerais avoir
3. Identifie la silhouette que tu préfères chez l'autre sexe



ANNEXE 3

**Portrait des jeunes de 3^e secondaire
de la polyvalente de Donnacona
portant principalement sur
la perception de leur image corporelle**

PAR

**MÉLANIE BOULET,
STAGIAIRE EN NUTRITION**

PASCALE CHAUMETTE, DT.P. M.Sc.

**DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE
RÉGIE RÉGIONALE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE
QUÉBEC**

AVRIL 2001

HISTORIQUE

Dans le cadre du programme « Bien dans sa tête, bien dans sa peau », six groupes de jeunes de 3^e secondaire ont été rencontrés en février et avril 2001. Afin de faire le portrait de cette clientèle, 135 jeunes ont complété un court questionnaire de 12 questions, portant principalement sur la perception de l'image corporelle, (le questionnaire est présenté à la fin de l'annexe).

RÉSULTATS ET DISCUSSIONS

1 Description de l'échantillon

Le tableau 1 indique que 58 % des personnes interrogées sont de sexe féminin.

TABLEAU 1
DESCRIPTION DE L'ÉCHANTILLON

Caractéristiques		N	%
Sexe	Féminin	78	58
	Masculin	57	42

2 Répartition des sujets selon leur perception de leur image corporelle

Sur une échelle de 1 à 10, 67 % des garçons (soit un score >7) ont une perception positive de leur image corporelle, comparativement à 40 % des filles. Trente-trois pour cent des filles ont une perception négative de leur image corporelle (tableau 2).

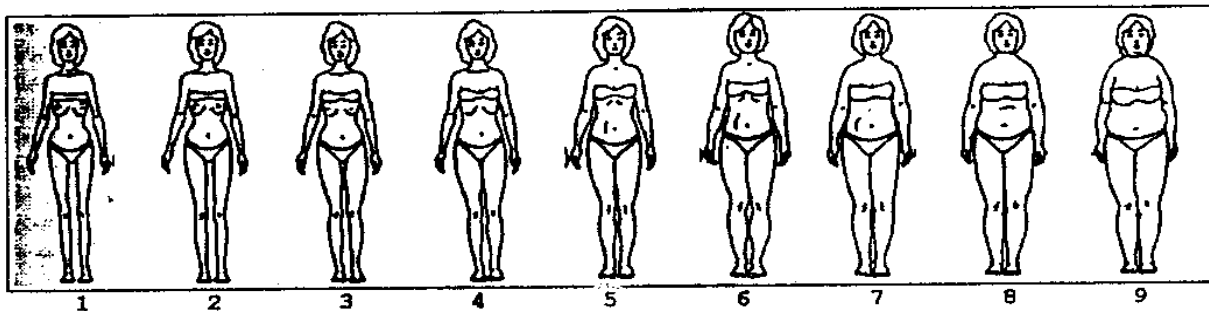
TABLEAU 2
RÉPARTITION DES SUJETS SELON LEUR PERCEPTION DE LEUR IMAGE CORPORELLE

Perception de l'image corporelle	Nombre de points	Sexe			
		M		F	
		N	%	N	%
Positive	>7-10	38	67	30	40
Moyenne	>4-7	15	26	20	26
Négative	1-4	4	7	25	33

3 Image corporelle féminine

Vingt-huit pour cent des filles préféreraient garder la même silhouette. Soixante-huit pour cent des filles désireraient avoir une silhouette plus mince que celle qu'elles perçoivent d'elles-mêmes (numéro 3 ou 2 au lieu de 3, 4). Toutefois, les garçons désirent des silhouettes féminines semblables à l'image corporelle qu'elles ont actuellement (numéros 3 et 4) ou un peu plus minces (numéro 2).

FIGURE 1
IMAGE CORPORELLE FÉMININE



3	10	36	23	14	9	4	1	0
9	37	46	6	1	0	0	0	0
0	23	32	22	19	4	0	0	0

Ligne 1 = % se voient

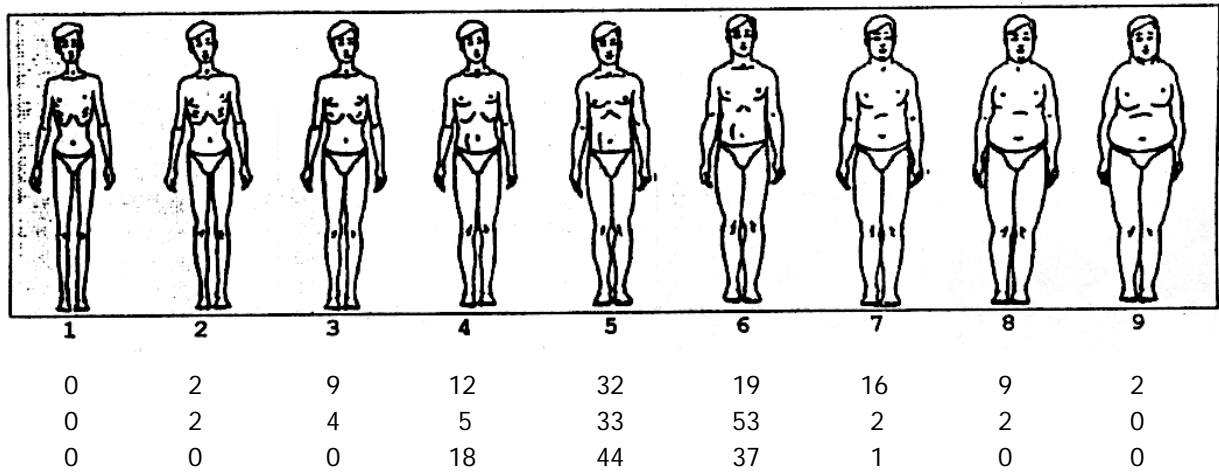
Ligne 2 = % aimeraient être

Ligne 3 = % garçons aiment

4 Image corporelle masculine

Trente-deux pour cent des garçons désirent garder la même silhouette. De plus, 33 % des garçons veulent avoir une silhouette plus corpulente (numéro 5 ou 6). Quant aux jeunes filles, elles préfèrent les silhouettes identiques à l'image corporelle qu'ils ont actuellement (numéro 5 ou 6).

FIGURE 2
IMAGE CORPORELLE MASCULINE



Ligne 1 = % se voient

Ligne 2 = % aimeraient être

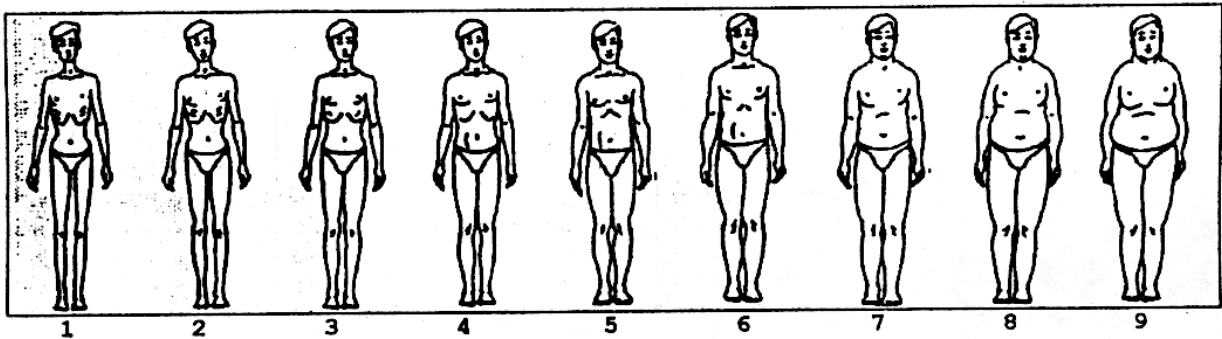
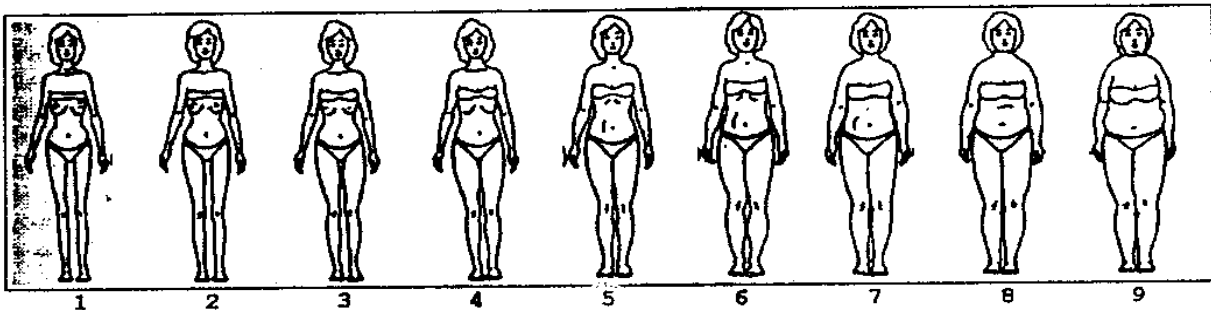
Ligne 3 = % filles aiment

QUESTIONNAIRE

SONDAGE « MA SILHOUETTE ET MON IDÉAL »

Selon votre sexe : Féminin Masculin

1. Identifiez la silhouette qui vous représente le mieux : # ___
2. Identifiez la silhouette que vous aimeriez avoir : # ___
3. Identifiez la silhouette que vous préféreriez chez l'autre sexe : # ___



RÉSULTATS DANS LES PROCHAINES SEMAINES !

TON IMAGE CORPORELLE EST-ELLE POSITIVE ? ? ?

Ton image corporelle c'est... comment tu te sens par rapport à ton corps et à ton apparence. Elle se reflète dans tes pensées, tes façons d'agir et ton langage.

Plusieurs facteurs l'influencent : tes valeurs personnelles, tes amis, ta famille, tes professeurs, la publicité, la mode, les vedettes de sport ou de cinéma, etc.

Fais le test en étant très honnête. C'est anonyme de toute façon !

	En accord	En désaccord
1. Je me pèse au moins une fois par semaine.		
2. Je devrais faire plus d'exercice.		
3. Je pense beaucoup à la nourriture.		
4. Je sens que j'ai au moins dix livres de trop.		
5. Je donnerais n'importe quoi pour pouvoir porter des vêtements deux pointures plus petites ou plus grandes.		
6. Je suis heureuse d'être moi.		
7. Je pense que ce que je mange comble mes besoins nutritionnels.		
8. En général, j'aime de quoi j'ai l'air.		
9. J'ai un poids qui me garde en santé.		
10. Je m'aime bien.		

Calcule tes points

Questions 1 à 5 Accord = 0 point Désaccord = 1 point

Questions 6 à 10 Accord = 1 point Désaccord = 0 point

Interprète ton résultat

8-10 points : Ton image corporelle est positive. Continue de t'aimer comme tu es.

5-7 points : Ton image corporelle est moyenne. Essaie d'adopter une attitude positive là où tu as obtenu 0 point.

1-4 points : Ton image corporelle reflète ta tendance à te dévaloriser. Sois plus tendre envers toi-même, essaie de t'accepter plus. Choisis un ou deux aspects pour lesquels tu as eu 0 point et essaie d'adopter une attitude plus positive.

Adapté de « Body Image – A Reflection of You. BI Activity 2 », dans *The Best You Can Be. Body Image & Healthy Weight*, Red Deer Regional Health Unit, Alberta, 1993.