

## Perception du poids et habitudes de vie : une enquête auprès d'enfants et d'adolescents de divers gabarits

### Source

O'Dea JA et coll. (2011) **Perceived and desired weight, weight related eating and exercising behaviours, and advice received from parents among thin, overweight, obese or normal weight Australian children and adolescents.** International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 8(68):1-8.

La minceur observée chez certains enfants n'est pas toujours un gage de santé et de bien-être. En effet, les enfants trop maigres sont sujets à développer divers problèmes de santé, dont un retard de croissance ainsi qu'une faible masse musculaire et osseuse augmentant les risques d'ostéoporose et de fracture. De plus, ils sont souvent victimes de stigmatisation sociale et d'intimidation.

À ce jour, on connaît peu la perception que les enfants maigres ont de leur image et leurs comportements en matière d'activités physiques. L'objectif de cette étude était d'évaluer le poids perçu et désiré, les habitudes alimentaires et l'activité physique des jeunes.

L'étude a été menée auprès de 8550 enfants (6 à 12 ans) et adolescents (13 à 18 ans) australiens issus de différents milieux socio-économiques.

### Résultats

#### Perception de l'image et activité physique

- Plus de la moitié (57,4 %) des jeunes dits « maigres » se considèrent de poids normal; parmi ceux-ci, près de 70 % sont des filles.
- Les jeunes maigres rapportent se sentir moins concernés par le besoin d'augmenter leur niveau d'activité physique ou par le besoin d'être en forme.
- Les enfants maigres ne sont pas nécessairement plus actifs; au contraire, ils ont tendance à être moins actifs que les jeunes de poids normal.

#### Comportements alimentaires

- Environ le tiers des sujets maigres ont affirmé qu'ils essayaient de gagner du poids, alors que 24,6 % des enfants et adolescents de poids normal ont dit qu'ils suivaient une diète pour perdre du poids.
- Moins de 10 % (9,3 %) des jeunes maigres désiraient être plus maigres et suivaient un régime amaigrissant.

- La proportion des jeunes qui déjeunent diminuait sensiblement lors du passage du primaire au secondaire, passant de 90,7 % à 78,0 %. Cette proportion est de 68,5 % chez les jeunes obèses, au secondaire.
- La qualité nutritionnelle du déjeuner était supérieure chez les jeunes de faible poids.

Il ressort de cette étude que la perception des jeunes quant au poids idéal diffère de la définition d'un poids santé, établi selon les normes d'IMC. Ainsi, plusieurs jeunes tentent inutilement de perdre du poids. Rappelons que tous les jeunes, sans égard à leur poids, devraient être encouragés à pratiquer régulièrement des activités physiques et sportives, puisque les effets bénéfiques ne se limitent pas à la santé physique, mais englobent aussi la santé psychologique et mentale ainsi que le développement des qualités sociales et des habiletés motrices.

Joanie Caron, Véronique Ouellet St-Denis, Karima Djellouli et Guy Thibault