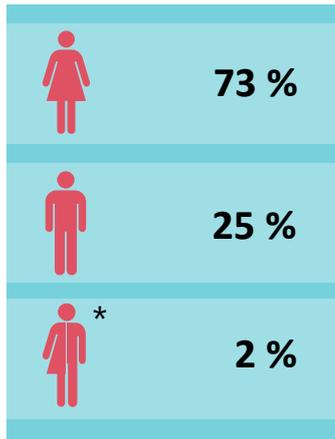


IMPACT DE LA PANDÉMIE SUR LE POIDS DES COLLÉGIEN(NE)S

ÉCHANTILLON

2 434 étudiant(e)s ont participé.

GENRE



ÂGE



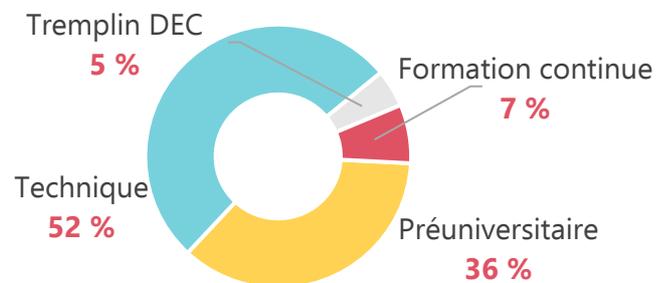
ÉTUDIANT(E)S INTERNATIONAUX(-ALES)



AUTOCHTONES

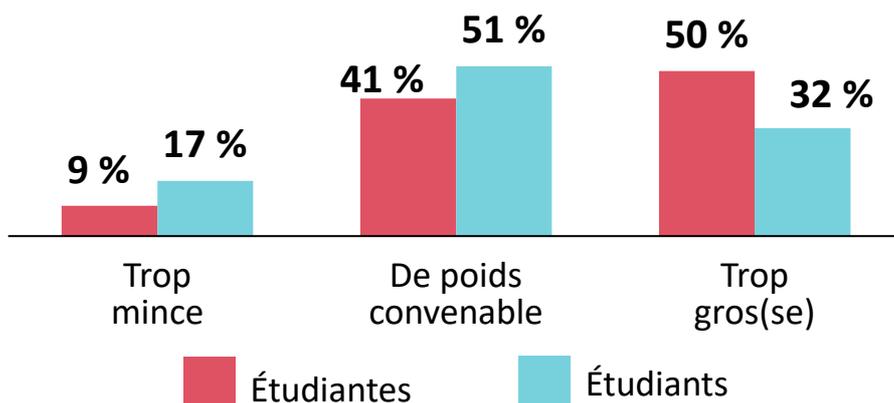


SECTEUR D'ÉTUDES



* Non binaire, fluide dans le genre, bispirituel(le) et autres

PRÉOCCUPATION À L'ÉGARD DU POIDS



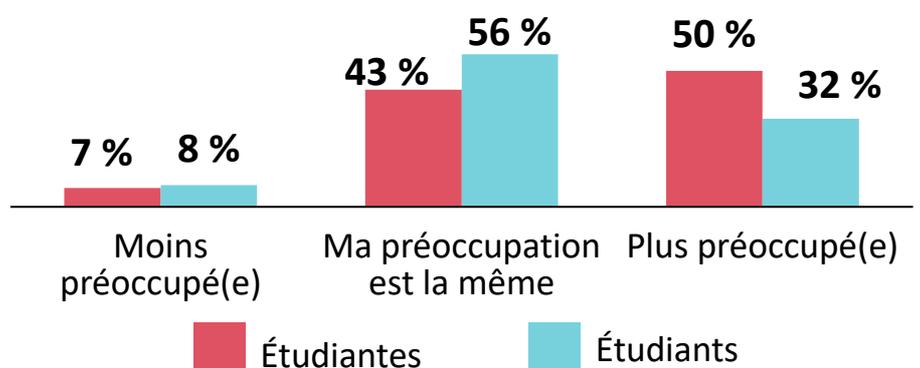
La moitié des étudiantes (50 %) se trouvent trop grosses, ce qui est le cas de 32 % des étudiants.



La moitié des étudiantes (50 %) sont plus préoccupées par leur poids qu'avant la pandémie, ce qui est le cas de 36 % des étudiants.



IMPACT DE LA PANDÉMIE



QUELQUES ASPECTS QUI ONT CONTRIBUÉ À L'AUGMENTATION DE LA PRÉOCCUPATION À L'ÉGARD DU POIDS

67 % des étudiant(e)s ont vu leur niveau d'**activité physique** se modifier



34 % leur niveau d'activité physique a **augmenté**

63 % leur niveau d'activité physique a **diminué**

58 % des étudiant(e)s ont vu leur **poids** se modifier



76 % leur poids a **augmenté**

18 % leur poids a **diminué**

57 % des étudiant(e)s ont vu leur niveau de **stress** se modifier



88 % leur niveau de stress a **augmenté**

7 % leur niveau de stress a **diminué**

46 % des étudiant(e)s ont vu la qualité de leur **sommeil** se modifier

31 % la qualité de leur sommeil a **augmenté**

64 % la qualité de leur sommeil a **diminué**



43 % des étudiant(e)s ont vu l'importance accordée au fait de **soigner leur apparence** se modifier



54 % l'importance accordée au fait de soigner leur apparence a **augmenté**

39 % l'importance accordée au fait de soigner leur apparence a **diminué**

35 % des étudiant(e)s ont vu le nombre de leurs **contacts sociaux et activités sociales** se modifier

26 % le nombre de leurs contacts sociaux et activités sociales a **augmenté**

71 % le nombre de leurs contacts sociaux et leurs activités sociales a **diminué**



IMPACT DE LA PANDÉMIE SUR L'ALIMENTATION

Total des étudiant(e)s ayant répondu **beaucoup plus** et **un peu plus** qu'avant la pandémie



	Total (%)
Je me sens coupable de ne pas manger mieux	46
Je me réconforte avec la nourriture	36
Je ressens une pression pour bien manger	34
Je fais des excès alimentaires	34
Je suis préoccupé(e) par ce que je mange (ex. : calories, valeur nutritive, etc.)	32
Je contrôle la quantité d'aliments que je mange	22
J'exclus certains aliments ou certaines catégories d'aliments de mon alimentation	22



IMPACT DE LA PANDÉMIE SUR LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Total des étudiant(e)s ayant répondu **beaucoup plus** et **un peu plus** qu'avant la pandémie

Impact positif	Total (%)	Impact négatif	Total (%)
L'activité physique m'aide à me calmer et me relaxer	37	Je me sens coupable de ne pas faire plus d'activité physique	56
Je fais de l'activité physique	31	Je suis préoccupé(e) par la quantité d'activité physique que je fais	50
J'ai du plaisir à faire de l'activité physique	30	Je ressens une pression pour faire de l'activité physique	41
		Mon niveau d'activité physique m'obsède	26

