

LE POIDS DÉPEND-IL SEULEMENT DE LA VOLONTÉ?

DÉCOUVREZ LES NOMBREUX FACTEURS QUI DÉTERMINENT VRAIMENT LE POIDS D'UNE PERSONNE

ENVIRONNEMENT SOCIOCULTUREL ET MILIEU DE VIE

- Culture de la minceur
- Statut socioéconomique
- Pression sociale
- Préjugés et stigmatisation à l'égard du poids
- Niveau de soutien social
- Dynamique familiale
- Préoccupation à l'égard du poids des parents
- Accessibilité à une variété d'aliments nutritifs
- Infrastructures de proximité pour faire de l'activité physique
- Etc.



CARACTÉRISTIQUES PSYCHOLOGIQUES

- Estime et affirmation de soi
- Capacité à réguler ses émotions
- Gestion du stress
- Perfectionnisme
- Troubles mentaux et alimentaires (p. ex. anxiété, dépression, hyperphagie)
- Compréhension des messages de santé
- Etc.



FACTEURS BIOLOGIQUES ET GÉNÉTIQUES

- Âge et sexe
- Origine ethnique
- Croissance
- Hormones et métabolisme
- Hérité
- Maladies et effets secondaires de certains médicaments
- Etc.



HABITUDES DE VIE

- Comportements et habitudes alimentaires
- Pratique d'activités physiques
- Sommeil
- Tabagisme
- Etc.



AVEZ-VOUS REMARQUÉ QUE PLUSIEURS DES FACTEURS QUI INFLUENCENT LE POIDS SONT HORS DE NOTRE CONTRÔLE?

RÉTABLISSONS LES FAITS : Le poids n'est pas une question de volonté!

Même si une personne a toute la volonté du monde de maigrir et adopte des habitudes de vie favorables à sa santé, il pourrait n'y avoir aucune répercussion sur la balance. Encourageons plutôt ces habitudes pour les nombreux bienfaits qu'elles auront sur la santé physique et mentale!

Cliquez ici



Pour d'autres ressources, consultez la boîte à outils complète!

Sources : INSPQ. (2013). *Agir ensemble pour prévenir les problèmes liés au poids*; Government Office for Science (n.d.). *Tackling Obesity: Future Choices — Obesity System Atlas*

En partenariat avec :

Québec

TQSA
Table québécoise
sur la saine
alimentation

équilibre

ASPQ
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ
PUBLIQUE DU QUÉBEC