



Fédération  
des comités de parents  
du Québec

**MÉMOIRE DÉPOSÉ**  
**À LA COMMISSION DE LA CULTURE ET DE L'ÉDUCATION**

Dans le cadre de l'étude de pétitions concernant l'opposition à la pesée des élèves  
dans les cours d'éducation physique

Québec, le 26 janvier 2017

*« Le principe qui régit les interactions générales moralement authentiques est que l'on doit toujours agir de sorte à accroître son niveau de conscience et d'éveil à la réalité. Le développement moral signifie un élargissement continu de la conscience et un accroissement progressif de la sensibilité et de la prise de conscience » (traduction libre). (W. Hatcher, 1998; 121 in Langlois, 2008; 84<sup>1</sup>)*

La Fédération de comités de parents du Québec (FCPQ) est heureuse d'avoir été sollicitée par la Commission de la culture et de l'éducation pour donner son avis sur la pesée des élèves dans les cours d'éducation physique dans le contexte des pétitions parrainées par le député de La Prairie, M. Richard Merlini. Ces pétitions demandent au gouvernement de cesser immédiatement cette pratique dans les écoles du Québec, demandent au ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur d'émettre un règlement interdisant ces actes et que les sections en lien avec le poids soient retirées des manuels scolaires.

Essentiellement, la FCPQ est préoccupée par le droit des élèves à recevoir une éducation de qualité et des services que requièrent leurs besoins. Dans cette perspective, la FCPQ reconnaît que, parmi les choix que le gouvernement a faits récemment, en réponse aux transformations de la société, à l'évolution de la connaissance et d'une conscientisation accrue, le choix de l'adoption de la politique gouvernementale de prévention en santé constitue une des mesures qui permettra d'accroître le développement des conditions favorables à la santé et de réduire, entre autres, l'impact négatif des inégalités sociales, dont celui sur le poids des élèves.

La FCPQ, à cet égard, est convaincue que l'optimisation des actions favorables à la santé des élèves fréquentant les écoles primaires et secondaires du Québec favorisera la persévérance scolaire et la réussite éducative. Cependant, elle croit que cette optimisation repose sur le développement d'une étroite collaboration entre tous les partenaires et qu'elle requiert l'application de mesures concrètes et fondées ainsi que sur la réalisation d'interventions dont l'efficacité ou l'innocuité a été démontrée.

---

<sup>1</sup> Langlois, L. (2008). *Anatomie du leadership éthique. Pour diriger nos organisations d'une manière consciente et authentique*. Presses de l'Université Laval.

## TABLE DES MATIÈRES

<b>INTRODUCTION</b> .....	4
<b>L'AVIS DES EXPERTS</b> .....	5
Les jeunes Québécois et leur poids .....	5
Le poids et l'impact sur la santé .....	5
Répercussions négatives du poids sur la persévérance scolaire et la réussite éducative .....	6
Les conditions de vie et l'impact sur le poids .....	6
Les facteurs environnementaux .....	6
Le poids et la pression sociale .....	7
<b>COHÉRENCE ENTRE LES AVIS DES EXPERTS ET LES POSITIONS ET AVIS DE LA FCPQ</b> .....	9
<b>L'AVIS DES PARENTS DÉLÉGUÉS À LA FCPQ</b> .....	11
Méthode .....	11
Résultats .....	11
<b>CONCLUSION</b> .....	12
<b>RECOMMANDATIONS</b> .....	13
<b>ANNEXES</b>	
I. Le questionnaire de la consultation	
II. Tableaux des résultats à la consultation	

### ACRONYMES UTILISÉS

Afin de faciliter la lecture du présent mémoire, les acronymes suivants sont utilisés partout où c'est possible.

**ÉLDEQ** : Étude longitudinale du développement des enfants du Québec

**FCPQ** : Fédération des comités de parents du Québec

**FÉEPEQ** : Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec

**IMC** : Indice de masse corporelle

## INTRODUCTION

La FCPQ fait partie des 4336 signataires de l'une des pétitions lancées sur le site de l'Assemblée nationale pour demander au gouvernement que cesse la pesée des élèves dans les cours d'éducation physique.

L'avis des experts qui se spécialisent dans les troubles alimentaires et d'organismes de santé comme l'*American Academy of Pediatrics* est largement partagé à l'effet que la pesée des élèves n'a pas sa place dans le milieu scolaire. Notamment parce qu'elle comporte trop grands risques d'engendrer chez les jeunes des comportements alimentaires malsains, de la stigmatisation et de l'intimidation liés au poids, la FCPQ estime, à l'instar d'études récentes menées aux Québec, que la seule mesure du poids et de l'IMC est loin d'offrir les conditions nécessaires pour la réussite éducative des élèves. En particulier parce qu'elle se fonde sur une caractéristique physique individuelle à un moment donné du parcours scolaire de l'élève. Aussi, et surtout, parce qu'il est reconnu que cette donnée résulte de l'effet complexe d'une multitude de facteurs qui sont de mieux en mieux cernés, à mesure de l'avancement des connaissances, et sur lesquels l'élève lui-même n'a pas ou n'a que peu de pouvoir.

En diffusant la pétition, la FCPQ a voulu permettre aux parents de signifier aux décideurs l'importance d'agir afin de créer des environnements sains et bienveillants dans lesquels les enfants en santé pourront développer leur plein potentiel. Les résultats de la consultation menée auprès des parents par la FCPQ démontrent la perspicacité des parents à l'égard de la pratique de la pesée des élèves dans les cours d'éducation physique et leur compréhension de la dynamique des facteurs qui influencent la santé de leurs enfants.

### Les jeunes Québécois et leur poids

Selon les études menées par l'Institut de la statistique du Québec, la proportion de jeunes Québécois en surplus de poids a doublé entre 1981 et 2004. C'est surtout l'augmentation de l'obésité qui explique cet écart puisque les proportions de jeunes faisant de l'embonpoint, elles, sont relativement stables depuis 20 à 30 ans.

*« Chez les enfants canadiens de 6 à 11 ans, par exemple, la prévalence du surplus de poids (embonpoint et obésité<sup>3</sup>) est passée d'environ 13 % en 1978-1979 à 26 % en 2004 (Shields, 2006). Au Québec, en 2004, 15 % des enfants de 2 à 17 ans faisaient de l'embonpoint et environ 7 % étaient obèses (Shields, 2005<sup>4</sup>). Ces taux sont préoccupants puisque l'obésité juvénile augmenterait les risques d'obésité à l'âge adulte et les problèmes qui y sont associés tels que le diabète, l'apnée du sommeil ou autres troubles respiratoires, plusieurs maladies cardiovasculaires ou certains cancers (Dietz, 1998; Steinberger et Daniels, 2003). L'excès de poids pourrait aussi représenter un fardeau sur le plan psychologique et social, les enfants concernés ayant plus tendance à être rejetés par leurs pairs et à vivre un isolement social (Fischler, 2001). » (ISQ, 2009<sup>2</sup>).*

*« Selon l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011 (EQSJS), près de sept jeunes du secondaire sur 10 (69 %) ont un poids normal, 21 % d'entre eux ont un surplus de poids et 10 %, un poids insuffisant. Environ 14 % des élèves font de l'embonpoint et 7 % sont obèses. Si le surplus de poids est davantage répandu chez les garçons que chez les filles (25 % c. 17 %), il y a proportionnellement plus de filles de "poids normal" ou de "poids insuffisant" (71 % c. 67 % et 12 % c. 8 %, respectivement). » (ISQ, 2017<sup>3</sup>).*

### Le poids et l'impact sur la santé

Certaines recherches permettent de montrer que le surplus de poids entraîne des répercussions négatives sur le développement des enfants, autant sur la santé physique que sur les plans psychologiques et sociaux. (MSSS, 2016<sup>4</sup>). Les enfants en excès de poids présenteraient :

*« ... davantage de symptômes d'anxiété générale, d'anxiété de séparation (ex. : réactions très négatives de la part de l'enfant, lorsqu'éloigné de ses parents) ou d'hyperactivité et/ou de troubles de l'attention sont aussi plus enclins à adopter ces comportements alimentaires selon leurs parents<sup>11</sup>. Ce dernier résultat appuie les constats d'autres études indiquant un lien entre les symptômes d'hyperactivité, en particulier l'impulsivité, et certains troubles du comportement alimentaires (voir par exemple Mikami et autres, 2008). Cette relation pourrait s'expliquer par le fait que la sérotonine, le neurotransmetteur en cause dans le trouble déficitaire de l'attention/hyperactivité (TDAH), joue également un rôle dans le contrôle de l'appétit (Vaissière, 2004) ou par un problème de régulation des émotions caractérisant à la fois certains troubles alimentaires et le TDAH. Cette relation tiendrait même si on considérait le rejet par les pairs, qui est plus fréquent chez les enfants présentant un TDAH (Mikami et autres, 2008). » (ISQ, 2009<sup>5</sup>).*

<sup>2</sup> Institut de la statistique du Québec (2009). [Le surplus de poids chez les enfants de 4 à 7 ans des cibles pour l'action.](#)

<sup>3</sup> Institut de la statistique du Québec (2017). [Dossiers – Poids et image corporelle.](#)

<sup>4</sup> MSSS (2016). [Politique gouvernementale de prévention en santé.](#) Un projet d'envergure pour améliorer la santé et la qualité de vie de la population.

<sup>5</sup> Institut de la statistique du Québec (2009). [Le surplus de poids chez les enfants de 4 à 7 ans des cibles pour l'action.](#)

## **Répercussions négatives du poids sur la persévérance scolaire et la réussite éducative**

Les effets négatifs sur la santé sont reconnus par ailleurs pour avoir des répercussions sur la persévérance scolaire et la réussite éducative<sup>6</sup>. Des interventions appropriées pour agir sur l'ensemble des facteurs déterminants du poids des élèves et ce, autant aux niveaux individuel, familial, scolaire, local ou national doivent être mises en place.

### **Les conditions de vie et l'impact sur le poids**

L'enquête ÉLDEQ (1998-2010<sup>7</sup>) a permis de détecter les facteurs de risque hors du contrôle de l'enfant et d'établir le lien entre l'excès de poids de l'enfant et de l'adolescent et le fait que la mère ait fumé durant sa grossesse, que les deux parents soient obèses, le fait pour l'enfant de manger trop et trop vite ainsi que la consommation de boissons sucrées. De même, les enfants qui vivent de l'insécurité alimentaire à la maison, surtout en raison de leur consommation d'aliments très caloriques, qui n'ont pas beaucoup de vitamines et de minéraux, et le fait de vivre dans une famille monoparentale s'ajoutent au fait qu'ils ne bougent pas assez et n'ont pas une alimentation saine (Dubois, 2006<sup>8</sup>).

Parmi les pistes d'interventions possibles, les experts soulignent que les interventions pour changer les comportements obtiennent davantage de succès lorsqu'elles agissent à plusieurs niveaux. Ainsi, au-delà des campagnes de sensibilisation et des actions menées sur le plan familial, il apparaît important de poursuivre les efforts afin de créer et de promouvoir des environnements alimentaires sains ainsi que des environnements favorisant la pratique d'activités physiques dans les différents milieux où les enfants grandissent et se développent tels les milieux de garde, l'école et la communauté locale.

La complexité de la problématique reliée au poids (ELDEQ, 2016<sup>9</sup>) en est une de santé publique qui nécessite une action politique au niveau du système d'éducation afin de réduire l'impact des inégalités sociales<sup>10</sup>.

### **Les facteurs environnementaux**

Les études menées par l'Institut de la statistique du Québec suggèrent que l'absence d'environnements favorables au mode de vie actif et l'accès à une alimentation saine font partie des facteurs de risque qui accroît la vulnérabilité des enfants devant les excès de poids.

Selon *l'Association pour la santé publique du Québec* (ASPQ, 2016<sup>11</sup>), l'alimentation et la pratique d'activités physiques ne suffisent pas à enrayer l'épidémie d'obésité. L'ASPQ mentionne que la responsabilisation de l'industrie, par exemple celle de l'amaigrissement, de même que la sensibilisation et l'influence exercées sur les décideurs tant au niveau municipal que national peuvent devenir des pistes d'action permettant de produire un impact réel sur la santé des jeunes.

---

<sup>6</sup> Aimé, A. (2012). [Quand l'obésité impose un régime minceur aux résultats scolaires.](#)

<sup>7</sup> Institut de la statistique du Québec. (2009). [Le surplus de poids chez les enfants de 4 à 7 ans : des cibles pour l'action.](#)

<sup>8</sup> Dubois, L. (2006). [Food, Nutrition, and Population Health : From scarcity to Social Inequalities.](#)

<sup>9</sup> Institut de la statistique du Québec. (2016). [Les 20 ans de l'ELDEQ : de la naissance à la connaissance.](#) Compte rendu du colloque. Acfas – 10 mai 2016

<sup>10</sup> De Clercq, B et coll. (2016). [Social inequality in adolescents' healthy food intake : the interplay between economic, social and cultural capital.](#)

<sup>11</sup> APSQ (2016). [La zone-école et l'alimentation : des pistes d'action pour le monde municipal.](#)

Enfin, la Politique gouvernementale de prévention en santé (2016<sup>12</sup>), dans un souci d'équité en santé, confirme l'importance de prendre en compte les dimensions sociale, économique et environnementale pour optimiser la santé.

### **Le poids et la pression sociale**

Aux trucs suggérés pour exercer un contrôle sur son poids; *Bouger plus; Manger mieux; Écouter sa faim* (ISQ, 2017<sup>13</sup>) de multiples facteurs de l'environnement des jeunes exercent une influence déterminante sur leur poids, sur leur conception de l'acceptabilité de l'image corporelle, sur leurs décisions et les actions qu'ils prennent pour le contrôler. Parmi l'ensemble des facteurs qui influencent le poids des élèves s'ajoute donc leur vulnérabilité aux pressions sociales.

- *L'influence des médias et la promotion du mythe de la beauté*

La conception d'une image corporelle irréaliste projetée par les médias peut conduire les jeunes à poser des actes qui nuisent à leur santé (troubles alimentaires) ou à avoir une faible estime d'eux-mêmes (HabiloMédias, ÉquiLibre, 2016).

Bien sûr, l'éducation aux médias doit commencer à la maison. Des parents informés seront en mesure d'intervenir de manière efficace auprès de leur enfant<sup>14</sup>. Cependant, l'école peut aussi offrir des cours d'éducation aux médias comme celle de *Go-Girls*<sup>15</sup> pour renverser ces fausses croyances qui sont véhiculées dans les médias.

- *Les préjugés sur le poids*

Les préjugés sur le poids peuvent être transmis par tout le monde, y compris les professionnels de la santé. Ces préjugés peuvent avoir un impact négatif sur la santé physique et mentale et affecter les individus dans plusieurs sphères de leur vie. La stigmatisation liée au poids augmenterait les réponses de stress de l'organisme, provoquant l'augmentation de la prise alimentaire et favorisant conséquemment le gain de poids.<sup>5,16,17</sup>

---

<sup>12</sup> MSSQ (2016). [Politique gouvernemental de prévention en santé](#).

<sup>13</sup> Institut de la statistique du Québec. (2017). [Dossiers – Poids et image corporelle](#).

<sup>14</sup> HabiloMédias. [Parler aux jeunes des médias et de l'image corporelle](#)

<sup>15</sup> HabiloMédias. [Image corporelle – Éducation médias et image corporelle](#).

<sup>16</sup> Puhl, R. (2014). [Stigmatisation de l'obésité : causes, effets et quelques solutions pratiques](#).

<sup>17</sup> ASPQ. Projet : [Stigmatisation à l'égard du poids](#).

- *L'intimidation et la cyberintimidation*

On doit se préoccuper des moqueries qui stigmatisent les individus qui ne répondent pas aux canons de beauté en vigueur<sup>18</sup>. Tous les membres du conseil d'établissement doivent y porter une attention particulière dans le plan de lutte contre l'intimidation et la violence à l'école. (LIP, articles 75,1 et 75,2).

- *Le désir d'acceptation sociale*

L'opinion des adultes et des pairs qui gravitent autour des enfants et des adolescents compte beaucoup dans leur conception de l'acceptabilité de leur image corporelle et de leur estime de soi. Les commentaires et les critiques auront une grande influence sur la satisfaction corporelle des jeunes. Dans ce contexte, il apparaît évident que le corps représente une cible facile pour les actes d'intimidation<sup>19</sup>. Mais, même lorsque les commentaires ne sont pas faits dans le but de nuire ou de blesser, ils peuvent accentuer ou faire naître une préoccupation à l'égard du poids et de l'apparence<sup>20</sup>. À cet égard, la FÉÉPEQ a cru important de mettre en garde les éducateurs physiques des risques de la pesée des élèves<sup>21</sup> lorsqu'elle n'est pas faite de manière appropriée et a préparé un guide<sup>22</sup> les informant des interventions pour valoriser une image corporelle positive.

---

<sup>18</sup> ÉquiLibre (2014). [L'image corporelle : une cible incontournable dans la lutte contre l'intimidation](#).

<sup>19</sup> *Ibid.*

<sup>20</sup> *Ibid.*

<sup>21</sup> FÉÉPEQ (2016). [La pesée des élèves dans les cours d'éducation physique](#). Communiqué de presse.

<sup>22</sup> FÉÉPEQ (2016). [5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive](#). Guide à l'intention des éducateurs physique enseignants du primaire, du secondaire et du collégial.



## COHÉRENCE ENTRE LES AVIS DES EXPERTS ET LES POSITIONS ET AVIS DE LA FCPQ

La FCPQ estime que l'activité de la pesée des élèves doit être retirée du cours d'éducation physique compte tenu des risques reconnus associés à cette pratique et de l'ensemble des facteurs déterminants qui interviennent sur le poids et pour lesquels les élèves n'ont souvent aucun contrôle ni même conscience.

La FCPQ estime, à l'instar des nombreux experts cités, que le transfert de connaissances aux élèves, à leur famille et aux personnes intervenant auprès d'eux serait plus efficace. L'acquisition de compétences comme le développement de l'esprit critique des élèves, l'aménagement de leurs environnements, les mesures servant à réduire les impacts négatifs des inégalités sociales ou encore une offre de services requis par les besoins particuliers des élèves qui éprouvent des problèmes reliés à leur poids (embonpoint, obésité, anorexie, boulimie, préoccupation excessive à l'égard du poids) seraient plus profitables pour la santé des élèves que le temps dédié à la prise d'une mesure personnelle et ponctuelle du poids dans un cours d'éducation physique.

Prévoir des périodes pour sensibiliser les élèves à l'ensemble des facteurs déterminants agissent dans leur environnement et ceux sur lesquels ils peuvent agir apparaît plus susceptible d'élargir leur conscience et leur compréhension des dynamiques des multiples problématiques associées au poids et de favoriser le développement des compétences nécessaires à leur réussite éducative.

Ainsi donc, il apparaît évident, pour la FCPQ que la solution aux problématiques liées au poids fait appel à la mobilisation des nombreux partenaires de la société qui ont le pouvoir d'agir et de considérer les déterminants contextuels qui contribuent à l'apparition et la perpétuation de ces problématiques liées aux poids ou qui favorisent la réduction ou la disparition des effets négatifs. Parmi les objectifs à cibler se trouve la mise en place d'environnements favorables à une saine alimentation, à la pratique d'activité physique et au respect de la diversité corporelle particulièrement<sup>23</sup>.

En cohérence avec les éléments précédents, les positions prises antérieurement par les parents coïncident avec les grands principes énoncés par les experts et les arguments justifiant la demande de mettre fin à la pratique de la pesée des élèves dans les cours d'éducation physique.

- *Les besoins particuliers*

Tout d'abord, la détection des élèves éprouvant un problème avec leur image corporelle et qui sont affectés par leur poids, quel qu'il soit, au point de nuire à leur développement et à leurs apprentissages est importante. Des mesures d'aide à la réussite devraient être appliquées. La position de la FCPQ, émise en 2010, affirme que : « Le droit de chaque élève, quelles que soit ses caractéristiques, de bénéficier des services et des conditions qui sont susceptibles d'assurer sa réussite, étant entendu que les services doivent s'organiser en fonction de ses besoins », signifie que l'élève éprouvant des difficultés avec son poids au point de nuire à sa réussite scolaire doit pouvoir compter sur des mesures qui permettront de le repérer et qui lui permettront, par la suite, de recevoir les services et l'aide nécessaires à sa réussite scolaire.

---

<sup>23</sup> Institut national de santé publique (2014). [Normes sociales, poids et image corporelle au Québec](#).

- *Les mesures préventives en santé*

Dans le même ordre d'idée, l'avis de la FCPQ<sup>24</sup> au sujet de la Politique gouvernementale en prévention de la santé<sup>25</sup> soulignait son appui à cette Politique parce qu'elle vise la réduction des impacts sur la santé des inégalités sociales, à briser le cycle de la pauvreté et à prévoir le renforcement des actions de prévention dans le système de santé et des services sociaux. La FCPQ fonde beaucoup d'espoir dans la Politique gouvernementale en prévention de la santé.

- *Le plan de lutte à l'intimidation et à la violence à l'école*

Par ailleurs, il est maintenant reconnu que l'enseignement du respect des différences, qu'elles soient physiques ou autres, et des comportements qui ne portent pas atteinte à l'estime de soi fait partie des apprentissages nécessaires pour mettre en place et maintenir un milieu sain et sécuritaire. Dans cette perspective, la sensibilisation aux images corporelles variées doit faire partie de ces apprentissages qui permettent de développer des comportements respectueux face à l'apparence physique<sup>26,27</sup>. L'insertion, en 2012, dans la *Loi de l'instruction publique* des articles traitant du plan de lutte pour prévenir et traiter l'intimidation et la violence et les articles le démontre.

La FCPQ, au cours des années précédentes (2008-2011), a participé aux consultations à ce sujet et elle a fait valoir la position des parents. Les parents souhaitaient faire de l'école un milieu sain et sécuritaire et facilitant les apprentissages nécessaires au développement du savoir-vivre ensemble. La FCPQ avait souligné que pour contrer la violence et l'intimidation, une collaboration efficace des parents pourra se développer grâce à la transmission d'informations, d'autant plus que les parents membres du conseil d'établissement ont l'obligation d'approuver le plan de lutte, et par l'application, dans le milieu scolaire, de mesures de prévention et d'intervention éprouvées.

La FÉÉPEQ a reconnu, en 2016, à l'instar d'autres experts, que la pesée des élèves comporte des risques.

- *Le développement de l'esprit critique des élèves*

La FCPQ a approuvé le contenu des cours d'histoire de troisième et quatrième secondaire, notamment parce qu'elle y a retrouvé l'objectif du développement de l'esprit critique des élèves. D'une part, l'acquisition des compétences permettant le recours à l'esprit critique pour analyser une situation constitue un des facteurs pour protéger les élèves de l'influence des pressions sociales, qu'elles proviennent de leur entourage, des médias en général et des médias sociaux en particulier. L'acquisition de cette compétence devrait donc avoir pour conséquence le développement d'une plus grande indépendance, les rendant ainsi moins vulnérables aux dictats irréalistes de leur environnement ou aux commentaires au sujet de leur poids. D'autre part, l'intention éducative de ce programme consiste à développer chez les élèves une attitude d'ouverture sur le monde, de respect de la diversité, de l'apprentissage du vivre-ensemble et des valeurs démocratiques. Ces apprentissages contribuent à accroître leur tolérance aux différences et à favoriser l'adoption de comportements empreints de civisme. D'ailleurs, une place particulière devrait être réservée à l'éducation aux médias pour agir comme facteur de protection relativement à l'image corporelle et au poids.

---

<sup>24</sup> FCPQ (2015). Politique gouvernementale de prévention en santé. Avis général de la Fédération des comités de parents. Novembre 2015.

<sup>25</sup> MSSS (2016). [Politique gouvernementale de prévention en santé](#).

<sup>26</sup> ÉquiLibre (2014). [L'image corporelle : une cible incontournable dans la lutte contre l'intimidation](#).

<sup>27</sup> Institut de la statistique du Québec (2017). [Dossiers – Poids et image corporelle](#)

## L'AVIS DES PARENTS DÉLÉGUÉS À LA FCPQ

### Méthode

La FCPQ fonctionne selon le principe de représentation participative. Dans un premier temps, l'information concernant les grands consensus concernant la pesée des élèves et les informations provenant d'enquêtes québécoises et de statistiques entourant le poids des élèves ont été présentées aux représentants élus des parents qui siègent au Comité exécutif de la FCPQ. Après délibération, le Comité exécutif a pris de décision de diffuser le lien permettant de signer la pétition sur les plateformes numériques de la FCPQ (Facebook et Twitter). Lorsque la FCPQ a reçu l'invitation de s'exprimer en commission parlementaire, il a été décidé de lancer une consultation-éclair auprès des parents délégués de chacune des commissions scolaires membres de la FCPQ.

Le questionnaire a été élaboré en fonction d'une première revue de littérature. Le questionnaire *Google.doc* a été transmis aux 124 délégués le 10 janvier 2017. Ils avaient jusqu'au 16 janvier à minuit pour transmettre leurs réponses. Le questionnaire et les tableaux sont présentés aux annexes I et II.

### Résultats

La très grande majorité des répondants (84 %) s'oppose à la pesée des élèves dans le cours d'éducation physique. Pour ces parents cette activité comporte des risques pour l'estime de soi, particulièrement pour celui qui éprouve des troubles alimentaires de dévalorisation de l'image corporelle diversifiée et encourage la comparaison avec des standards. (Tableau 3).

La grande majorité des parents considère que des activités comme l'enseignement des saines habitudes de vie, de la saine alimentation ou le programme « *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* » du Groupe ÉquiLibre devraient remplacer la pesée des élèves dans les cours d'éducation physique. Ils sont une majorité à avoir choisi la valorisation d'une image corporelle diversifiée, une période d'activité physique et le développement de l'esprit critique face aux images stéréotypées présentées dans les médias pour remplacer la pesée. (Tableau 4).

Parmi les mesures les plus prometteuses, ce sont la proximité et l'accessibilité des activités sportives en dehors des heures de classe ainsi que la proximité et l'accessibilité à la nourriture saine à l'intérieur et à proximité des écoles qui sont choisies par la grande majorité des parents

La majorité des parents a aussi choisi la sensibilisation des parents comme étant une piste prometteuse.

Quant à la diversification des images corporelles par les médias, des législations portant sur les boissons sucrées ou les diètes miracles, ces pistes ne sont pas perçues comme des voies à retenir. (Tableau 5).

## CONCLUSION

Les résultats de la consultation-éclair menée auprès des parents de la FCPQ suggèrent fortement que les perceptions et les opinions des parents concordent avec les nombreux constats de la recherche au sujet de la pesée des élèves dans les cours d'éducation physique à l'école. Elles concordent non seulement au sujet de cette activité, mais aussi sur les meilleures pratiques favorisant la santé des élèves, leur réussite éducative et leur persévérance scolaire.

Par conséquent et en raison des constatations supplémentaires qui ont été faites, la FCPQ renouvelle son appui aux pétitions déposées contre la pesée des élèves. Cela vise à mettre fin à la pratique isolée, non encadrée et sans suivi serré de la pesée des élèves dans les cours d'éducation physique. La consultation menée auprès des parents à ce sujet révèle que les parents partagent l'avis des experts et qu'ils souhaitent qu'une activité au contenu validée permettant d'accroître les connaissances des élèves au sujet des modes de vie actifs, de la saine alimentation et des images corporelles diversifiées la remplace. Ils souhaitent aussi voir la mise en place de mesures qui permettront de modifier les déterminants contextuels qui sont reconnus comme ayant une influence sur le poids des élèves et sur les comportements qu'ils adoptent afin de le contrôler.

## RECOMMANDATIONS

1. Accroître la proximité et l'accessibilité aux activités physiques en dehors des heures de classe;
2. Accroître la proximité et l'accessibilité à la nourriture saine dans et à proximité des écoles;
3. Sensibiliser les parents aux saines habitudes de vie, à la saine alimentation et aux diverses problématiques liées au poids;
4. Remplacer la période consacrée à la pesée par de l'enseignement sur les saines habitudes de vie;
5. Remplacer la période consacrée à la pesée par de l'enseignement sur la saine alimentation;
6. Remplacer la période consacrée à la pesée par une activité du programme « *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* » du groupe ÉquiLibre;
7. Remplacer la période consacrée à la pesée par une activité de valorisation de l'image corporelle diversifiée;
8. Remplacer la période consacrée à la pesée par une activité physique;
9. Remplacer la période consacrée à la pesée par une activité visant à développer l'esprit critique.

# **ANNEXES**

**LE QUESTIONNAIRE DE LA CONSULTATION**  
**La pesée des élèves dans les cours d'éducation physique**

La Fédération des comités de parents du Québec (FCPQ) a été invitée par la Commission de la culture et de l'éducation, conformément au Règlement de l'Assemblée nationale, à intervenir au sujet de la pesée des élèves que pratiquent certains éducateurs dans les cours d'éducation physique.

La FCPQ, à la suite d'une recommandation des membres du Comité exécutif, a diffusé un lien permettant aux abonnés de sa page Facebook et de Twitter de signer l'une des pétitions contre la pesée des élèves.

Aujourd'hui, nous vous demandons de répondre à ce court questionnaire afin de nous permettre de préciser la position des parents.

Prénom : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Commission scolaire : \_\_\_\_\_

---

**Question 1**

Êtes-vous pour ou contre la pesée des élèves dans leur cours d'éducation physique au primaire et au secondaire?

- POUR (cette réponse vous mènera à la question 2);  
 CONTRE (cette réponse vous mènera à la question 3).

**Question 2**

Selon vous, la pesée des élèves est une pratique efficace parce qu'elle...

1. Permet de sensibiliser l'élève aux saines habitudes de vie (ex. : pratique régulière de l'activité physique, besoins en sommeil, dépendance aux drogues, etc.);
2. Permet de sensibiliser l'élève à la saine alimentation;
3. Favorise chez l'élève le développement d'une image corporelle positive.

**Question 3**

Selon vous, la pesée des élèves n'est pas une pratique efficace parce qu'elle...

1. Comporte un risque pour l'estime de soi (humiliation) de l'élève, particulièrement pour celui ou celle qui semble ou se considère en surpoids ou trop maigre;
2. Comporte un risque particulièrement pour l'élève qui souffre de troubles alimentaires;
3. Comporte un risque lié à la dévalorisation d'images corporelles diversifiées;
4. Parce qu'elle encourage la comparaison avec des standards comme l'indice de masse corporelle (IMC) ou des stéréotypes.

**Question 4**

Selon vous, la pesée des élèves devrait...

1. Être maintenue telle qu'elle;
2. Être remplacée par une période d'activité physique;
3. Être remplacée par une période d'enseignement de saines habitudes de vie (ex. : pratique régulière de l'activité physique, besoins en sommeil, dépendance aux drogues, etc.);
4. Être remplacée par une période d'enseignement sur la saine alimentation;
5. Être remplacée par une activité de consultation individuelle et confidentielle qui permettrait de repérer les jeunes qui ont un réel inconfort avec la balance et une grande insatisfaction corporelle afin de pouvoir les référer par la suite vers un suivi professionnel;

- 6. Être remplacée par une activité de valorisation d'une image saine et diversifiée afin de favoriser une meilleure acceptation;
- 7. Être remplacée par une activité visant à développer l'esprit critique des élèves face aux images stéréotypées présentées dans les médias;
- 8. Être remplacée par une activité de sensibilisation conforme au programme validé « Bien dans sa tête, bien dans sa peau » du groupe ÉquiLibre.

**Question 5**

Selon vous, qu'elles pratiques ou mesures appliquées dans la société en générale pourraient faciliter l'adoption par les élèves de modes de vie physiquement actifs ainsi que d'une saine alimentation?

- 1. Une législation entourant les produits de diète miracle;
- 2. Une législation sur les boissons sucrées;
- 3. Des mesures incitatives pour les médias visant à diversifier les images corporelles;
- 4. La proximité et l'accessibilité aux activités sportives en dehors des heures de classe;
- 5. La proximité et l'accessibilité à de la nourriture saine à l'intérieur et à proximité des écoles;
- 6. La sensibilisation des parents;
- 7. Aucune/Sans opinion.

**Commentaires (facultatif)**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**TABLEAUX DES RÉSULTATS À LA CONSULTATION**  
**La pesée des élèves dans les cours d'éducation physique**

**Tableau 1.** Répartition en valeur absolue et relative des répondants en fonction de leur accord ou non avec la pesée des élèves dans le cours d'éducation physique. (N=61)

Nombre de répondants	N	%
<b>POUR</b> la pesée	10	16 %
<b>CONTRE</b> la pesée	51	84 %
<b>TOTAL</b>	61	100 %

**Tableau 2.** Répartition absolue et relative des répondants en faveur de la pesée des élèves en fonction des justifications qu'ils donnent pour justifier la poursuite de cette pratique. (N=10)

Justifications soutenant la poursuite de la pesée des élèves	N	%
➤ Permet de sensibiliser l'élève aux saines habitudes de vie, ex. : pratique régulière de l'activité physique, besoins en sommeil, dépendance aux drogues, etc.	8	80 %
➤ Permet de sensibiliser l'élève à la saine alimentation	8	80 %
➤ Favorise chez l'élève le développement d'une image corporelle positive	2	20 %

**Tableau 3.** Répartition absolue et relative des répondants opposés à la pesée des élèves en fonction des risques qu'ils perçoivent à cette pratique. (N=51)

Risques perçus justifiant leur opposition à la pesée des élèves	N	%
➤ Un risque pour l'estime de soi (humiliation) de l'élève, particulièrement pour celui ou celle qui semble ou se considère en surpoids ou trop maigre	51	100 %
➤ Un risque particulièrement pour l'élève qui souffre de troubles alimentaires	49	96 %
➤ Un risque lié à la dévalorisation d'images corporelles diversifiées	49	96 %
➤ Un risque parce qu'elle encourage la comparaison avec des standards comme l'indice de masse corporelle (IMC) ou des stéréotypes	44	86 %

**Tableau 4.** Répartition absolue et relative des choix exprimés par les répondants concernant les activités plus appropriées pour remplacer l'activité de pesée des élèves et favorisant la santé. (N=61)

Activités plus appropriées	N	%
➤ L'enseignement de saines habitudes de vie, ex. : pratique régulière de l'activité physique, besoins	50	82 %
➤ L'enseignement au sujet de la saine alimentation	50	82 %
➤ Une sensibilisation conforme au programme validé « Bien dans sa tête, bien dans sa peau » du groupe Équilibre	50	82 %
➤ La valorisation d'une image saine et diversifiée afin de favoriser une meilleure acceptation	44	72 %
➤ Une activité physique	40	66 %
➤ Une activité visant à développer l'esprit critique des élèves face aux images stéréotypées présentées dans les médias	39	64 %
➤ Une activité de consultation individuelle et confidentielle qui permettrait de repérer les jeunes qui ont un réel inconfort avec la balance et une grande insatisfaction corporelle	36	59 %
➤ Maintenir l'activité de la pesée des élèves telle quelle	8	13 %

**Tableau 5.** Répartition absolue et relative des choix exprimés par les répondants concernant les mesures les plus prometteuses pour favoriser la santé des élèves. (N=61)

<b>Mesures prometteuses</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
La proximité et l'accessibilité aux activités sportives en dehors des heures de classe	51	84 %
La proximité et l'accessibilité à de la nourriture saine à l'intérieur et à proximité des écoles	46	75 %
La sensibilisation des parents	37	61 %
Des mesures incitatives pour les médias visant à diversifier les images corporelles	29	48 %
Une législation sur les boissons sucrées	25	41 %
Une législation entourant les produits de diètes miracles	17	28 %