



MÉMOIRE

Enjeux liés au poids et santé des hommes : favoriser des masculinités plus inclusives

MÉMOIRE À L'INTENTION DE LA DIRECTION GÉNÉRALE DES POLITIQUES DE SANTÉ DE SANTÉ CANADA

JUIN 2026

Mise en contexte

Les normes traditionnelles associées à la masculinité sont influencées par plusieurs facteurs, dont les représentations du corps idéal masculin. Bien que les enjeux liés au poids et à l'image corporelle soient souvent associés aux femmes, les hommes subissent également des pressions concernant leur poids, leur musculature et leur apparence. Selon un sondage Léger réalisé en 2024, près de 40 % des hommes se disent insatisfaits de leur poids et 45 % de leur masse musculaire¹. De plus, 59 % des répondants masculins se perçoivent comme gros¹. Ces pressions sociales peuvent également contribuer à la stigmatisation liée au poids, qui se caractérise par un ensemble d'attitudes et de comportements négatifs envers une personne en raison de son poids².

La stigmatisation liée au poids est associée à plusieurs conséquences sur la santé physique et mentale. Elle peut notamment contribuer à une plus grande détresse psychologique, à l'insatisfaction corporelle, au développement de troubles alimentaires ainsi qu'à un risque de mortalité accru². De plus, elle peut nuire à l'adoption de saines habitudes de vie et entraîner une réduction de la qualité des soins de santé et l'évitement de la prise en charge³.

Dans le cadre de l'élaboration de la Stratégie canadienne sur la santé des hommes et des garçons, le [Collectif Vital](#) souligne l'importance de promouvoir des environnements inclusifs et sécuritaires ainsi que des représentations diversifiées des corps et des masculinités afin de favoriser la santé et le bien-être des hommes et des garçons.

Préoccupation liée au poids et à l'apparence

Les préoccupations liées au poids et à la musculature peuvent entraîner des répercussions importantes sur la santé et le bien-être des hommes. Elles sont notamment associées à une faible estime de soi, des symptômes dépressifs, une consommation accrue d'alcool ainsi que l'utilisation de substances visant à améliorer l'apparence ou la performance, comme les stéroïdes anabolisants^{4,5}.

Dans certains cas, ces préoccupations peuvent également contribuer au développement de la bigorexie, se caractérisant par une impression d'être trop mince ou jamais assez

¹ Sondage Léger en septembre 2024 réalisé au compte de l'ASPQ auprès de 1 027 répondants et répondantes.

² Collectif Vital. La grossophobie, une réalité bien présente au Québec. Collectif Vital. 2021. https://collectifvital.ca/files/P2-Enjeux_poids/Grossophobie/Grossophobie.pdf

³ Collectif Vital. Agir collectivement pour un milieu médical plus sain et inclusif à l'égard du poids. Collectif Vital. 2024. https://collectifvital.ca/files/P2-Enjeux_poids/Fiche-Informative_grossophobie-medicale ASPQ.pdf

⁴ Barnes M, Abhyankar P, Dimova E, Best C. (2020). Associations between body dissatisfaction and self-reported anxiety and depression in otherwise healthy men: A systematic review and meta-analysis. PLoS ONE 15(2): e0229268. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229268>

⁵ Field, A. E., Sonneville, K. R., Crosby, R. D., Swanson, S. A., Eddy, K. T., Camargo C. A., Horton, N. J., Micali, N. (2014). Prospective Associations of Concerns About Physique and the Development of Obesity, Binge Drinking, and Drug Use Among Adolescent Boys and Young Adult Men, JAMA Pediatrics, 168, 34-39. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24190655/>

musclé⁶. Cette dernière est notamment associée à l'entraînement excessif et à des comportements alimentaires rigides⁶.

Les préoccupations liées au poids et à l'apparence peuvent émerger dès l'adolescence, une période marquée par la comparaison sociale et la construction de l'identité⁷. Les réseaux sociaux et les représentations du corps masculin qui y sont véhiculées peuvent accentuer les pressions ressenties par les garçons et les hommes. D'autres périodes de transition, comme le début de l'âge adulte, la paternité ou le statut professionnel, peuvent également influencer le rapport au corps et à la masculinité⁸.

Piste d'actions

Dans l'objectif de rendre les communications plus inclusives et réduire la stigmatisation à l'égard du poids, le Collectif Vital a développé une [Trousse pour des communications saines liées au poids](#) incluant un [guide](#) pour mieux comprendre la réalité des hommes vivants avec des enjeux liés au poids.

Plusieurs stratégies peuvent être mises en place afin de favoriser le bien-être des hommes. D'abord, il demeure essentiel de reconnaître que les hommes peuvent eux aussi vivre des difficultés liées à leur poids et être affectés par les pressions sociales entourant l'apparence. Afin de sensibiliser la population à cette réalité, des initiatives comme [Arrimage](#) contribuent à ouvrir le dialogue sur l'image corporelle masculine.

De plus, les adultes jouent aussi un rôle central dans le développement d'une image corporelle saine chez les jeunes garçons, notamment par des modèles masculins positifs qui normalisent l'expression des émotions, la diversité corporelle et la demande d'aide. Il est également important de valoriser les enfants au-delà de leur apparence, de prévenir la stigmatisation liée au poids et de développer leur esprit critique face aux normes de beauté véhiculées dans la société et les réseaux sociaux.

Il est donc important de promouvoir des espaces sécuritaires, bienveillants et exempts de jugement où les hommes peuvent partager leurs expériences et demander de l'aide sans crainte de jugement. Des organismes comme [Anorexie et boulimie Québec \(ANEB\)](#) jouent un rôle important auprès des personnes vivant des enjeux liés à l'image corporelle et aux troubles alimentaires. Finalement, il est nécessaire d'améliorer l'accès à des services adaptés aux réalités masculines comme le [Regroupement des Organismes pour Hommes de l'Île de Montréal \(ROHIM\)](#) qui offre différentes ressources visant à soutenir les hommes dans divers enjeux liés à la santé et au bien-être.

⁶ ANEB. (s.d.). Quand la musculation devient une dépendance. Disponible au : <https://anebquebec.com/troubles-alimentaires/quand-la-musculation-devient-une-dependance>

⁷ Carrard I., Della Torre S. B., Levine M. La promotion d'une image corporelle positive chez les jeunes. Santé Publique. 2019. vol. 31, no4. p. 507-515. <https://www.cairn.info/revue-sante-publique-2019-4-page-507.htm>

⁸ Association pour la santé publique du Québec. (2024). Trousse pour des communications saines liées au poids. Différents groupes d'hommes et leurs vulnérabilités face aux messages liés au poids. Disponible au : https://collectifvital.ca/files/P2-Enjeux_poids/Trousse-fran%C3%A7ais/Archetypes-hommes_FR.pdf