

**UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À CHICOUTIMI**

**PROJET DE MÉMOIRE  
PRÉSENTÉ À  
L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À CHICOUTIMI  
COMME EXIGENCE PARTIELLE  
DE LA MAÎTRISE EN TRAVAIL SOCIAL  
OFFERTE À  
L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À CHICOUTIMI  
EN VERTU D'UN PROTOCOLE D'ENTENTE  
AVEC L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC EN OUTAOUAIS**

**PAR  
STÉPHANIE DALLAIRE**

**LES RETOMBÉES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ DES FEMMES QUI  
PRÉSENTENT UN SURPLUS DE POIDS OU DE L'OBÉSITÉ SUR L'IMAGE DE SOI  
ET SUR LE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE ET PHYSIQUE**

**SEPTEMBRE 2010**

## *Sommaire*

Au sein de la société actuelle, la sédentarité a des conséquences négatives sur la santé des individus dont l'augmentation de l'obésité. D'un autre côté, les images de corps parfaits et minces sont valorisées et provoquent chez certaines personnes, en particulier les femmes, une obsession de la minceur. La présente étude avait comme objectif général d'identifier les effets de l'exercice physique sur l'image que les femmes ont d'elles-mêmes ainsi que sur leur bien-être psychologique et physique. À cet effet, des entrevues semi-dirigées ont été réalisées dans la région du Saguenay auprès de dix femmes qui présentaient un surplus de poids ou de l'obésité et qui avaient décidé d'entreprendre un programme d'exercice physique à raison de trois fois par semaine pendant trente minutes. Cette étude visait trois objectifs spécifiques: 1) identifier la perception de l'image de soi chez les femmes ayant un surplus de poids; 2) exposer les principaux motifs qui poussent les femmes à débiter un programme d'activité physique; 3) identifier les retombées de l'activité physique sur le bien-être psychologique et physique ainsi que sur la vie personnelle et sociale des femmes. Cette étude, reposant sur la théorie de la comparaison sociale de Festinger (1954) et la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan (1991), révèle que les participantes ont une image négative de leur corps provoquée par la comparaison sociale et que les motifs pour commencer l'exercice sont engendrés par une motivation de type extrinsèque comme le désir de perdre du poids. L'image de la femme véhiculée dans la société et les icônes de beauté présentés dans les médias affectent l'appréciation que les répondantes ont de l'image de leur propre corps et cela engendre des frustrations. La totalité des répondantes ont mentionné ressentir des inconforts avec leur poids corporel qui affectent leur estime de soi, leur perception de soi, leurs relations sociales et professionnelles ainsi que leurs relations amoureuses et sexuelles. Concernant les motivations à commencer l'exercice physique, les répondantes ont toutes affirmé que le principal motif est le désir de perdre du poids. Après trois mois de pratique de l'exercice physique, presque la moitié des participantes affirmaient avoir atteint ou partiellement atteint leurs objectifs puisqu'elles avaient perdu du poids. Les résultats de l'étude démontrent d'ailleurs que chez la majorité des répondantes, l'exercice physique a opéré des retombées positives sur le poids corporel, le pourcentage de gras, l'indice de masse corporelle et sur les mensurations corporelles. Les participantes remarquent aussi une amélioration de leur état de santé, une meilleure qualité du sommeil et la presque totalité des femmes disent avoir adopté de meilleures habitudes alimentaires. Après trois mois de pratique de l'exercice physique, les répondantes observent également des répercussions positives sur leur vie personnelle puisqu'elles remarquent des retombées positives sur l'estime de soi, la confiance en soi, le sentiment d'efficacité personnelle ainsi qu'au niveau du contrôle sur soi. La presque totalité des répondantes remarquent aussi une incidence positive de l'exercice physique au niveau de leur vie conjugale et de leur vie sociale. Elles affirment aussi ressentir une diminution du stress et de l'anxiété et elles disent avoir un meilleur moral. Certaines limites sont inhérentes à la présente étude dont la non généralisation de ces résultats à la gente masculine ou encore à l'ensemble de la population. De plus, le fait que le recrutement des participantes a été effectué par une étudiante entraîneuse du centre de conditionnement physique a pu influencer les réponses des femmes afin de satisfaire les attentes de cette dernière. Cette étude porte toutefois un regard nouveau sur les femmes qui présentent un surplus de poids ou de l'obésité qui entreprennent un programme d'exercice physique régulier en apportant des informations sur les perceptions qu'elles ont de leur image de soi. Cette étude

permet aussi d'observer à quel point la perception de l'image de soi des femmes est affectée par la comparaison sociale tout en permettant de cibler davantage les motivations qui incitent les femmes présentant un surplus de poids à entreprendre un programme d'exercice physique. Enfin, cette étude contribue à sensibiliser les travailleurs sociaux face aux problématiques du surplus de poids et de l'obsession de la minceur afin de favoriser la mise en place d'interventions qui visent à promouvoir les bienfaits de l'exercice physique sur le bien-être psychosocial de la population.

### *Remerciements*

Dans un premier temps, je tiens à remercier ma directrice de recherche Madame Danielle Maltais, ainsi que ma co-directrice Madame Patricia Blackburn pour leur précieuse aide tout au long de ce projet. J'ai grandement apprécié leur grande disponibilité et je leur dois l'apprentissage des qualités de rigueur et de persévérance nécessaires à la poursuite d'une recherche scientifique en travail social. J'aimerais également remercier la direction des centres d'entraînement «Curves» pour m'avoir permis de réaliser ma collecte de données auprès des femmes qui participent à leur programme d'exercice physique. Je tiens aussi à remercier toutes les participantes de cette étude, qui ont eu la générosité de partager avec moi leur vécu personnel. Je tiens également à remercier ma mère, Lucie Lebel, pour son indispensable aide en informatique ainsi que pour la correction des fautes de français. Je veux aussi remercier mon conjoint Dominique pour m'avoir aidé à rester motivée. Enfin, je dédie ce mémoire à mes parents Lucie et Daniel qui m'ont toujours encouragée et soutenue dans mes études. Merci d'avoir cru en moi et d'avoir veillé à me procurer les conditions de vie nécessaires afin que je poursuive mes études.

## *Table des matières*

<b>Sommaire .....</b>	<b>ii</b>
<b>Remerciements .....</b>	<b>iv</b>
<b>Table des matières.....</b>	<b>v</b>
<b>Liste des tableaux .....</b>	<b>ix</b>
<b>Introduction .....</b>	<b>1</b>
<b>Problématique .....</b>	<b>4</b>
<b>Recension des écrits.....</b>	<b>13</b>
1. Perception de l'image de soi chez les femmes ayant un surplus de poids .....	14
2. Les motifs poussant les individus à commencer un programme d'entraînement .....	21
3. Les retombées de l'activité physique sur le bien-être psychologique et physique ainsi que sur la vie personnelle et sociale des individus. ....	26
<b>Contexte théorique.....</b>	<b>34</b>
<b>Méthodologie .....</b>	<b>41</b>
1. Objectifs de la recherche .....	42
2. Type de recherche .....	42
3. Stratégie de collecte de données .....	44
4. Population et mode de recrutement des participants.....	45
5. Instruments de collecte de données.....	46
6. Analyse des données .....	51
7. Considérations éthiques .....	52
<b>Résultats.....</b>	<b>54</b>
<b>1. CARACTÉRISTIQUES DES RÉPONDANTES .....</b>	<b>55</b>

1.1 Caractéristiques sociodémographiques et état de santé des répondantes.....	55
1.3 Estime de soi, bien-être psychologique et perception de la vie sociale des répondantes avant d'entreprendre le programme d'exercice.....	58
<b>2. LA PERCEPTION DE L'IMAGE DE SOI CHEZ LES FEMMES AVANT D'AMORCER LE PROGRAMME D'EXERCICES PHYSIQUES.....</b>	<b>60</b>
2.1 Aspects jugés positifs et attrayants chez la femme dans la société.....	61
2.2 Aspects de leur personne que les répondantes considèrent positifs et attrayants .....	64
2.3 Éléments de leur image corporelle perçus négativement.....	66
2.4 Sentiments d'inconfort vécus par les répondantes par rapport à l'image de soi et au poids corporel .....	67
<b>3. LA PRATIQUE DE L'EXERCICE PHYSIQUE CHEZ LES RÉPONDANTES .....</b>	<b>70</b>
3.1 Pratique antérieure de l'activité physique .....	70
3.2 Les motifs qui ont incité les répondantes à faire de l'exercice physique.....	72
3.3 Éléments déclencheurs qui ont incité les répondantes à s'inscrire à un programme d'exercice physique.....	74
3.4 Les objectifs de remise en forme des répondantes.....	75
3.5 Encouragements du réseau social à commencer l'exercice .....	76
3.6 Changements à effectuer dans l'organisation du temps pour faire régulièrement de l'exercice .....	77
3.7 Éléments qui ont facilité la persévérance des femmes dans la poursuite de leur programme d'exercice.....	78
3.8 Aspects du programme de remise en forme qui sont appréciés .....	79
<b>4. RÉPERCUSSIONS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA SANTÉ PHYSIQUE DES RÉPONDANTES.....</b>	<b>82</b>

4.1 Niveau d'énergie .....	83
4.2 Endurance.....	84
4.3 Changements dans les caractéristiques physiques des femmes avant et après le programme d'entraînement de trois mois. ....	84
4.4 Perception de la qualité de la santé en général.....	85
4.5 Qualité du sommeil .....	86
4.6 Changements dans les habitudes alimentaires .....	87
<b>5. LES RÉPERCUSSIONS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA VIE PSYCHOSOCIALE DES RÉPONDANTES .....</b>	<b>88</b>
5.1 Retombées sur la vie personnelle.....	88
5.2 Retombées sur la vie conjugale.....	92
5.3 Retombées sur la vie sociale .....	93
5.4 Impact sur les manifestations de stress et d'anxiété.....	95
5.5 Impact sur le moral.....	96
<b>6. FAITS SAILLANTS DES RÉSULTATS.....</b>	<b>97</b>
<b>Discussion.....</b>	<b>102</b>
1. RÉPERCUSSIONS DU SURPLUS DE POIDS OU DE L'OBÉSITÉ SUR LA PERCEPTION DE L'IMAGE DE SOI DES FEMMES .....	104
2. MOTIVATIONS DES FEMMES QUI PRÉSENTENT UN SURPLUS DE POIDS OU DE L'OBÉSITÉ À ENTREPRENDRE UN PROGRAMME D'EXERCICE PHYSIQUE .....	109
3. RÉPERCUSSIONS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA SANTÉ PHYSIQUE DES RÉPONDANTES .....	118
4. RÉPERCUSSIONS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA VIE PSYCHOSOCIALE DES RÉPONDANTES .....	120

5. CONTRIBUTIONS DE LA RECHERCHE .....	124
6. FORCES ET LIMITES DE LA RECHERCHE.....	127
7. AVENUES ET PERSPECTIVES DE RECHERCHE.....	129
<b>Conclusion.....</b>	<b>131</b>
<b>Références .....</b>	<b>135</b>
<b>Appendice A : Bilan de forme .....</b>	<b>144</b>
<b>Appendice B : Formulaire; Historique de santé.....</b>	<b>146</b>
<b>Appendice C : Guide d’entrevue I (pré-intervention) .....</b>	<b>148</b>
<b>Appendice D : Guide d’entrevue II (post-intervention) .....</b>	<b>151</b>
<b>Appendice E : Fiche signalétique.....</b>	<b>155</b>
<b>Appendice F : Échelles de mesure (Bien-être psychologique et estime de soi).....</b>	<b>159</b>
<b>Appendice G : Formulaire de consentement .....</b>	<b>162</b>



### *Liste des tableaux*

Tableau 1 : Thèmes, sous-thèmes d’entrevue et période de l’intervention dans laquelle les sous-thèmes ont été abordés .....	56
Tableau 2 : Les instruments de mesures .....	56
Tableau 3 : Caractéristiques sociodémographiques des participantes (n=10) .....	64
Tableau 4 : État de santé physique des participantes (n=10) .....	66
Tableau 5 : Bien-être psychologique, estime de soi et perception de la vie sociale des participantes avant d’entreprendre le programme d’exercice physique.....	68
Tableau 6 : La perception de l’image de soi chez les femmes avant d’amorcer le programme d’exercice .....	74
Tableau 7 : Extraits de citations en lien avec les inconforts vécus .....	77
Tableau 8 : La pratique de l’exercice physique chez les répondantes .....	79
Tableau 9 : Les motifs pour faire de l’exercice.....	82
Tableau 10 : Extraits de verbatims en fonction de l’atteinte ou non des objectifs de départ.....	90
Tableau 11 : Caractéristiques physiques, estime de soi et bien-être psychologique des femmes avant et après le programme d’entraînement de trois mois.....	93
Tableau 12 : Répercussions de l’activité physique sur la vie psychosociale des participantes .....	98
Tableau 13 : Retombées de l’exercice physique sur la vie personnelle des répondantes .....	100
Tableau 14 : Faits saillants des résultats en fonction des répondantes à l’étude.....	108

## *Introduction*

Le tournant du vingtième siècle est marqué par des changements importants au niveau des valeurs et du rythme de vie des individus. C'est ainsi que la présence de la sédentarité se fait de plus en plus observer puisque tous les groupes d'âges de la population sont moins actifs qu'auparavant. Des conséquences négatives sont engendrées par cette façon de vivre. À titre d'exemple, le taux d'obésité est de plus en plus élevé au sein de la société occidentale. La situation est paradoxale puisque d'un côté, il y a le phénomène de l'obésité qui affecte de plus en plus d'individus et d'un autre côté, les corps minces sont valorisés.

Les images de corps parfaits et minces que l'on peut fréquemment voir dans les médias tant visuels qu'écrits favorisent l'apparition de valeurs en lien avec l'importance de la minceur. Cette situation affecte les individus dans l'image qu'ils ont d'eux-mêmes et influence leur sentiment d'acceptation sociale. D'énormes pressions sociales s'exercent actuellement chez les femmes afin qu'elles soient conformes à l'image corporelle idéale véhiculée par les médias et l'industrie de la mode. À cet effet, certaines femmes aux prises avec des problèmes d'obésité, tentent d'adopter de saines habitudes alimentaires et de pratiquer de l'activité physique afin de correspondre aux standards de beauté véhiculés par la société.

Le présent mémoire porte sur les effets de l'exercice physique chez les femmes qui présentent un surplus de poids ou de l'obésité sur l'image qu'elles ont d'elles-mêmes ainsi que sur leur bien-être psychologique et physique. À cet égard, cette recherche poursuit trois objectifs spécifiques. Le premier cherche à identifier la perception de l'image de soi chez les femmes ayant un surplus de poids. Le deuxième objectif tente d'exposer les principaux motifs qui poussent les femmes à débiter un programme d'activité physique. Le troisième objectif vise à

identifier les retombées de l'activité physique sur le bien-être psychologique et physique ainsi que sur la vie personnelle et sociale des femmes.

Le premier chapitre comporte une description de la problématique qui permettra d'exposer les principales difficultés vécues par les femmes en regard avec l'image de soi. De plus, sont exposées les répercussions de l'inactivité physique et du surplus de poids sur la santé des individus. Le deuxième chapitre présente le point de vue des experts sur la perception de l'image de soi chez les femmes, les motifs qui les incitent à faire de l'exercice physique et les retombées de l'activité physique sur le bien-être psychologique et physique ainsi que sur la vie personnelle et sociale des femmes. Le troisième chapitre présente, quant à lui, le cadre de référence théorique de la présente étude. Les théories de la comparaison sociale de Festinger (1954) et de l'autodétermination conçue par Deci et Ryan (1991), constituent le cadre de référence du présent mémoire. Le chapitre suivant apporte des informations sur la méthodologie de l'étude en incluant des renseignements sur la stratégie de la recherche, la population à l'étude, les outils de collecte de données, les thèmes des entrevues ainsi que les variables des différents outils de collecte des données qui ont été utilisés. Des informations sont également apportées sur les stratégies de l'analyse des données ainsi que les considérations éthiques qui ont été respectées dans le cadre du présent mémoire. Le cinquième chapitre porte sur les résultats de la présente étude tandis que le dernier chapitre analyse et discute ces résultats en regard des trois objectifs de l'étude. Les limites de cette recherche ainsi que des propositions d'études futures et d'avenues d'interventions sont aussi suggérées dans ce dernier chapitre.

## *Problématique*

Ce premier chapitre porte principalement sur la perception de l'image de soi chez les femmes et sur les facteurs qui influencent cette perception. Il sera également question de la problématique du surplus de poids et de l'obésité chez les individus et des répercussions qu'engendre cette situation chez les femmes.

D'entrée de jeu, soulignons que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime que dans le monde, 2,6 millions de personnes sont obèses et que 1,9 million sont considérées comme inactives (Katzmarzyk, Baur, Blair, Lambert, Oppert & Riddoch, 2008). Toujours selon l'OMS, d'ici 2015, 2,3 milliards d'adultes auront un surpoids et plus de 700 millions seront obèses (Coalition québécoise sur la problématique du poids, 2010). Le taux d'obésité chez les Canadiens augmente de façon marquée puisqu'en 2004, près du quart (23 %) des Canadiens adultes souffraient d'obésité, ce qui représente une hausse considérable puisqu'en 1979, seulement 14 % de ces derniers étaient dans cette situation (Statistiques Canada, 2006). Pour la même période, le taux d'obésité chez les enfants canadiens a également triplé passant de 3 % à 8 % (Statistiques Canada, 2006). Le niveau d'obésité au Canada est donc préoccupant car, en 2005, 12 % des adultes étaient obèses et 27 % avaient un surplus de poids (Statistiques Canada, 2008). En ce qui concerne le Québec, les statistiques ne sont guères plus encourageantes puisqu'environ 57 % des adultes et 26 % des enfants québécois ont un surplus de poids (Association pour la santé publique, 2008). À cet effet, le coût direct lié au traitement et à la gestion de l'obésité au Canada a été évalué à 1,8 milliard de dollars en 1997 soit 2,4 % des dépenses totales en soins de santé (Santé Canada, 2006).

Actuellement, il est possible de constater que les femmes accordent une grande importance à l'image qu'elles ont d'elles-mêmes. L'apparence est un facteur qui a une incidence

sur la désirabilité et la valeur des femmes (Davis, 1997). Plusieurs éléments influencent la perception de l'apparence physique mais le poids est un facteur déterminant dans l'image corporelle que les femmes ont d'elles-mêmes (Davis, 1997). Selon un sondage Ipsos Reid mené en 2008, 62 % des québécoises ressentent une pression sociale pour rester mince ou pour perdre du poids et 73 % des femmes désirent maigrir (Association pour la santé publique, 2008). Toujours selon l'Association pour la santé publique (2008), le désir de perdre du poids est présent chez 50 % des femmes qui présentent un poids santé, chez 21 % des femmes sous le poids santé et 70 % des adolescentes auraient affirmé faire des efforts pour tenter de perdre du poids. De plus, dans la région de Montréal, une adolescente sur trois est insatisfaite de son corps (Bolduc, Steiger & Leung, 1993).

La perception de l'image corporelle influence le bien-être psychologique et la santé mentale chez les femmes (Myers & Rosen, 1999). Selon Santé Canada (2006), le surpoids et l'obésité, mesurés avec l'indice de masse corporelle (IMC)<sup>1</sup> sont associés à un plus grand risque de faire une dépression.

Il est possible de constater que deux problématiques se côtoient dans notre société soit l'épidémie de l'obésité et l'obsession de la minceur (Statistique Canada, 2008). En ce qui concerne l'obsession de la minceur, il semble que le phénomène subisse l'influence des médias puisque ceux-ci reflètent une image de la femme qui a un immense pouvoir de socialisation

---

<sup>1</sup> L'indice de masse corporelle (IMC) est une façon d'évaluer le poids corporel en fonction de la taille et de lui attribuer un risque pour la santé (Statistique Canada, 2003). Pour calculer l'IMC, on divise le poids exprimé en kilogrammes par le carré de la taille exprimée en mètre. Plus le score est élevé, plus le risque pour la santé augmente. Les catégories de scores se classifient ainsi : <16 kg/m<sup>2</sup> (maigreur extrême, risque élevé pour la santé), <18,5 kg/m<sup>2</sup> (maigreur, risque accru pour la santé), 18,5 kg/m<sup>2</sup> à 24,9 kg/m<sup>2</sup> (poids normal, risque faible pour la santé), 25,0 kg/m<sup>2</sup> à 29,9 kg/m<sup>2</sup> (embonpoint, risque accru pour la santé), 30,0 kg/m<sup>2</sup> à 34,9 kg/m<sup>2</sup> (obésité de classe 1, risque élevé pour la santé), 35,0 kg/m<sup>2</sup> à 39,9 kg/m<sup>2</sup> (obésité de classe 2, risque très élevé pour la santé), >40 kg/m<sup>2</sup> (obésité morbide de classe 3, risque extrêmement élevé pour la santé).

auprès de la population (Statistique Canada, 2008). Ainsi, la conception de la femme véhiculée par les médias est en lien avec l'importance de charmer, de plaire, de séduire et surtout, de correspondre aux standards de mode et de beauté (Pelchat, 2008). Selon le Conseil du statut de la femme (2008), les jeunes filles modernes sont fières de leur corps et ne veulent pas vivre de honte par rapport à celui-ci. Le corps des femmes serait associé à une forme de pouvoir qui permet à celles-ci d'obtenir ce qu'elles veulent plus facilement en regard avec l'argent, la réussite professionnelle, l'amour et la popularité (Pelchat, 2008).

Il est possible d'observer que les modèles féminins présentés dans les médias sont devenus de plus en plus minces au cours des dernières années et cela fait que les femmes d'aujourd'hui sont davantage mécontentes des formes naturelles de leur corps (Réseau Canadien de la santé des femmes, 2007). L'industrie des produits de beauté et de la mode effectue aussi une propagande sur l'importance de la minceur (Réseau Canadien de la santé des femmes, 2007). C'est ainsi que le message implicite véhiculé par les médias est particulièrement nuisible à l'image corporelle et potentiellement à la santé puisque des femmes tentent par tous les moyens d'atteindre un tel idéal de beauté et de minceur (Santé Canada, 2006). Dans une approche de promotion de la santé, il peut être inapproprié d'utiliser les médias en raison du fait que ceux-ci ne reflètent pas de façon réaliste les différences individuelles présentes au sein d'un système social (Watson, Cunningham-Burley, Watson & Milburn, 1996). Selon Watson et Cunningham-Burley, Watson & Milburn (1996), une relation complexe est palpable entre le corps, la perception de soi et la culture au sein des sociétés et c'est ainsi que les femmes ont besoin d'avoir des similarités avec leurs groupes sociaux en regard de l'image que projette leur corps afin de parvenir à s'identifier davantage aux autres.



Entre autres, ce phénomène devient problématique dans certains cas puisque certaines femmes développent une obsession de l'image corporelle. À ce sujet, il est important de souligner que selon Santé Canada (2006), 55 % des filles âgées de 15 à 19 ans veulent perdre du poids et 35 % des jeunes filles en quatrième année du primaire souhaitent aussi perdre du poids. De plus, Santé Canada (2006) révèle qu'une fille sur six souffrirait de troubles alimentaires au cours de l'adolescence. Selon le Réseau Canadien de la santé des femmes (2007), il y a plusieurs facteurs à prendre en considération en regard avec la façon dont les femmes se sentent face à leur corps, on note entre autres, la pression des pairs, les antécédents familiaux, l'éducation, les étapes de la vie, le statut ethnique, culturel et social des individus, etc.

Une étude récente démontre qu'une exposition à des images véhiculant un idéal de beauté augmente le sentiment d'insatisfaction, de dépression et de colère et diminue l'estime de soi autant chez les femmes que chez les hommes et lorsque des femmes éprouvent de l'insatisfaction face à leur propre corps, des images de modèles ultra-minces, peuvent renforcer ces sentiments négatifs qu'elles ont envers elles-mêmes (Réseau Canadien de la santé des femmes, 2007). En 2007, au Canada, près de 90 % des femmes et des filles n'aiment pas leur apparence (Réseau Canadien de la santé des femmes, 2007). Ce sentiment peut entraîner de graves problèmes de santé, dont une obsession des diètes, la consommation de médicaments pour perdre du poids, la dépression et d'autres maladies mentales et des troubles de l'alimentation tels que la boulimie et l'anorexie (Réseau Canadien de la santé des femmes, 2007).

Plusieurs chercheurs tentent de déterminer les éléments qui peuvent contribuer à favoriser le bien-être psychologique des femmes. À ce sujet, il est important de souligner que l'exercice physique constitue un moyen qui a une incidence positive au niveau de la perception de l'image

corporelle ainsi que sur le bien-être psychologique et la santé mentale des femmes (Atlantis, Chow, Kirby & Singh, 2004; Bryan & Walsh, 2004; Fontaine, 2000 ; Fox, 1999). Il est aussi possible d'observer que l'exercice physique est associé à une meilleure santé car celui-ci permet de réduire les risques de maladies cardiovasculaires, de cancer et de diabète de type 2 (Colditz & Mariani, cité dans Bouchard, 2000; Pedersen & Saltin, 2006). L'activité physique a également une incidence sur l'hypertension, le taux de mortalité et de morbidité, l'ostéoporose ainsi que sur la condition musculosquelettique (Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, 2009). Aussi, la pratique d'une activité sportive provoque des résultats physiologiques intéressants dont une augmentation de l'endurance, de la force et une amélioration de la composition corporelle (Brownson, Kahn, Ramsey & al., 2002). Elle exerce également une influence positive sur la santé psychologique puisqu'elle permet de diminuer les symptômes de dépression, d'anxiété, de stress et elle influence positivement l'estime de soi (Bryan & Walsh, 2004; Fontaine, 2000).

Selon une enquête sur les dépenses des ménages canadiens réalisée par Statistiques Canada en 2006, 42 % des familles canadiennes consacrent de l'argent à la fréquentation d'installations sportives ou récréatives et 36 % des hommes pratiquent des activités sportives tandis que seulement 21 % des femmes font du sport sur une base régulière. Toutefois, l'indice de l'activité physique de l'enquête nationale sur la santé de la population (ENSP) réalisée en 2001, indique que 59,5 % des femmes sont inactives (Statistique Canada, 2001). Selon Bryans et Walsh (2004), la prévalence de l'obésité continue d'augmenter chez les femmes et une faible proportion d'entre elles seraient actives. Les données de l'ENPS de 2001 montrent également que les femmes ont conscience des avantages de l'exercice sur la santé mais que 39,7 % d'entre elles rapportent manquer de temps et disent ne pas avoir assez de volonté pour pratiquer une activité

sportive (Statistique Canada, 2001). Les principales raisons limitant les Canadiens et les Canadiennes à faire de l'activité physique sont les suivantes : le manque de temps ou les contraintes professionnelles (60 %), les obligations familiales (14 %), le manque de discipline et de volonté personnelle (8 %) et les contraintes physiques du quartier (7 %) (Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, 2009). Cela dit, 70 % des décès prématurés dans la population générale sont attribuables au style de vie (Bouchard, 2000). Selon Santé Canada (2006), les mauvaises habitudes alimentaires et l'inactivité physique contribuent à l'augmentation du taux d'obésité et cela constitue une menace à la santé publique au Canada.

Dans le but de parvenir à effectuer des changements positifs au sein de la société, les travailleurs sociaux pourraient plus activement s'impliquer afin de promouvoir les bienfaits de l'activité physique dans la vie des individus. Les travailleurs sociaux doivent également aider les adultes à maintenir un niveau d'activité physique suffisant permettant de préserver la qualité de vie et la santé de la population (Williams & Strean, 2006). À cet effet, une recherche en lien avec l'opinion public en matière d'exercice physique explique qu'il est primordial d'établir les motivations individuelles et communautaires de la population afin de minimiser les barrières potentielles puisque l'exercice physique permet d'améliorer la qualité de vie, et ce, tant au niveau physique que psychologique (Jackson-Elmoore, 2007). Toujours selon Jackson-Elmoore (2007), il est de première importance d'éclairer l'opinion publique en regard de la valeur de l'exercice en tant que premier aspect d'une vie active. Une étude effectuée auprès des personnes âgées en arrive à la conclusion qu'il importe de développer des stratégies afin que ces dernières s'activent davantage dans le but de préserver une bonne santé et à ce sujet, le leadership des intervenants en travail social doit être exploité (Marshall & Altpeter, 2005). Aussi, dans un contexte de promotion de la santé, l'approche écologique employée en travail social peut s'avérer efficace

afin de développer des stratégies permettant aux individus, à leurs proches, à la communauté ainsi qu'à l'environnement public de mettre en place des moyens afin d'obtenir et de maintenir une meilleure santé et une bonne forme physique des citoyens (Marshall, Alpeter, 2005). En effet, l'approche écologique est une approche d'intervention qui permet d'identifier les interactions des individus au sein de leur environnement qui influencent leurs croyances et leurs valeurs (Bouchard, 1987). Toujours selon Marshall et Alpeter (2005), les travailleurs sociaux qui s'intéressent à la promotion de la santé se doivent d'effectuer des interventions qui mettent l'accent sur l'éducation des gens et sur la motivation individuelle à s'engager dans des comportements santé. Les intervenants sociaux doivent donc mettre l'emphasis sur l'individu et sur les organismes de leur communauté pour implanter des stratégies efficaces dans les pratiques visant la promotion de la santé des communautés afin d'encourager les gens à prendre soin de leur santé et aussi, pour les inciter à faire des choix santé. (Marshall & Alpeter, 2005).

La présente étude manifeste un intérêt relativement à l'impact de l'activité physique sur le bien-être psychologique et physique de femmes qui présentent un surplus de poids ou de l'obésité et qui se sont entraînées trois fois par semaine sur une période de trois mois. L'objectif général de cette étude vise à documenter le vécu des femmes avec un surpoids ou de l'obésité qui décident d'entreprendre un programme d'activité physique, et ce, afin de parvenir à une compréhension des bénéfices que l'exercice peut avoir sur leur santé biopsychosociale. En ce qui a trait aux objectifs spécifiques, ils sont au nombre de trois. Le premier objectif cherche à connaître la perception de l'image de soi qu'ont les femmes qui présentent un surplus de poids ou de l'obésité. Dans le cadre de cette recherche, est considéré avoir un surplus de poids ou présenter de l'obésité, les femmes dont l'IMC se situe dans une catégorie considérée comme à risque de développer des problèmes de santé (IMC supérieur à 25 kg/m<sup>2</sup>). Le deuxième objectif

visé à identifier les motifs qui poussent ces femmes à commencer un programme d'activité physique. Enfin, le troisième objectif permettra d'identifier les retombées qu'a l'activité physique sur le bien-être psychologique et physique ainsi que sur la vie personnelle et sociale de ces femmes.

*Recension des écrits*

Ce chapitre comporte une analyse documentaire sur les écrits scientifiques en lien avec le sujet à l'étude. Dans un premier temps, des informations sont fournies sur la perception de l'image de soi chez les femmes. Ensuite, les motifs qui poussent les femmes à débiter un programme d'activité physique sont abordés. La troisième partie expose les retombées de l'activité physique sur le bien-être psychologique et physique des femmes.

### **1. Perception de l'image de soi chez les femmes ayant un surplus de poids**

Dans la société occidentale, la minceur est associée au succès tandis que le fait de présenter un surplus de poids évoque l'échec et le manque de discipline personnelle (Santé Canada, 2006). Toujours selon cette étude de Santé Canada (2006), le surplus de poids a comme répercussion le développement de perceptions négatives en lien avec l'image de soi. Il est possible de constater que les troubles de perception de l'image du corps de la femme constituent un sujet qui a fait l'objet de diverses études (Bell, Kirkpatrick & Rinn, 1986; Foster, Wadden & Vogt, 1997; Grilo, Wilfley, Brownell & Robin, 1994; Hill & Williams, 1998). Ces recherches démontrent que la majeure partie des femmes et des jeunes filles éprouvent des difficultés avec l'image de soi et que les troubles de perception de l'image du corps sont fréquents puisque les femmes anorexiques surestiment leur poids alors que les femmes obèses ont tendance à le sous-estimer (Bell, Kirkpatrick & Rinn, 1986). Par ailleurs, les personnes obèses et surtout les femmes obèses, sont non seulement stigmatisées en raison de leur poids corporel mais également pénalisées sur les plans psychologique, social et économique (Kissling, 1991). Comme l'affirme Kissling (1991), un surplus de poids chez un homme peut être perçu comme un symbole de pouvoir alors que chez la femme, il symbolise la faiblesse et l'infériorité.

Selon Kwan (2009), le discours de la société contemporaine encourage et valorise le faible poids. Une étude réalisée par Shorter, Brown, Quinton & Hinton (2008), portant sur la relation entre les désagréments occasionnés par l'image de son propre corps, les célébrités populaires et les désordres alimentaires chez les jeunes femmes, arrive à la conclusion qu'il y a présence d'une relation étroite entre l'image corporelle projetée par les célébrités favorites et les insatisfactions des jeunes femmes par rapport à leur propre corps. Ainsi, les célébrités contribuent à créer une comparaison sociale irréaliste puisque celles-ci sont pratiquement toujours minces et ce phénomène engendre des répercussions négatives au niveau de l'image qu'ont les femmes d'elles-mêmes. Comme l'affirme Kwan (2009), le discours de la société contemporaine encourage et valorise le faible poids. Des répercussions négatives sont palpables puisque cette omniprésence de la minceur et l'insistance sur la nécessité de maigrir ont été associées à une augmentation de l'anorexie, de la boulimie, de l'obsession de la minceur et des régimes à répétition chez les jeunes femmes (Shorter, Brown, Quinton & Hinton, 2008).

D'autres études démontrent que les médias jouent un rôle important au niveau de la satisfaction du corps de la femme en raison de la présentation incessante de corps de femmes idéalisés (Henderson-King & Henderson-King, 1997; Kwan, 2009). Ainsi, selon Henderson-King et Henderson-King (1997), la présentation des femmes parfaites dans les médias affecte le niveau d'estime de soi des femmes. Selon Kwan (2009), les insatisfactions que développent les femmes par rapport à leur propre corps sont directement en lien avec les représentations médiatiques de femmes minces. Les problèmes d'image corporelle affectent des femmes de plus en plus jeunes puisque Kwan (2009) a révélé que près de la moitié des jeunes femmes âgées entre 14 et 19 ans se croyaient trop grosses et qu'environ 44 % d'entre elles suivaient un régime amaigrissant. D'ailleurs, Champion et Furnham (1999) démontrent, dans une étude réalisée auprès de 203 filles



adolescentes ayant pour objet l'effet des médias sur la satisfaction du corps, que les médias provoquent des impacts négatifs sur le niveau de satisfaction des adolescentes face à leur corps et à l'image qu'elles se font de ce dernier.

La présentation de photos de femmes parfaites dans les divers magazines destinés à la gente féminine, affecterait l'estime de soi, la satisfaction de l'image du corps et la confiance en soi des femmes (Lin & Kulik, 2002). En plus de favoriser une insatisfaction face à l'image du corps, les exemples de femmes au physique parfait engendrent une comparaison sociale qui provoque même l'apparition d'une humeur davantage négative (Tiggemann & McGill, 2004; Tiggemann & Slater, 2004). Une autre recherche, réalisée par Groesz, Levine et Murnen (2002), démontre également que les jeunes filles âgées de 19 ans seraient davantage affectées que les autres femmes plus âgées ou plus jeunes en ce qui a trait aux insatisfactions de leur corps puisqu'elles sont plus vulnérables aux images médiatiques d'idéal de beauté présentées.

L'image corporelle joue un rôle démesuré dans la formation de l'estime de soi, et ce, pour les femmes de tous les âges (Santé Canada, 2006). Selon Santé Canada (2006), lorsque des objectifs irréalistes ne peuvent être atteints en lien avec l'image de soi, un sentiment d'échec apparaît et celui-ci diminue encore plus l'estime de soi et les insatisfactions à l'égard de l'image corporelle. D'ailleurs, une recherche réalisée en 1994 auprès de 40 femmes obèses et qui visait à examiner la relation entre l'apparence physique et l'estime de soi démontre une association significative entre ces deux variables (Grilo, Wilfley, Brownell & Robin, 1994). Ainsi, l'estime de soi varie selon l'évaluation de l'image du corps et les femmes ayant un surplus de poids se caractérisent par un niveau d'insatisfaction plus grand en regard de leur corps. Les résultats de cette dernière étude révèlent donc que le fait d'avoir un surplus de poids représente un facteur de

risque de développer une image négative de son corps (Grilo, Wilfley et al., 1994). De plus, Hill et Williams (1998), démontrent que la perception de l'image de soi serait un prédicteur important de l'estime de soi et de la détresse psychologique puisque les personnes obèses présentent aussi un niveau de détresse psychologique plus élevé que les personnes qui ont un poids santé (Hill & Williams, 1998).

Selon une étude dans laquelle des personnes obèses étaient confrontées à des situations stigmatisantes en lien avec le poids du corps, il a été observé que les personnes ayant un surplus de poids sont davantage victimes de blâme et de dureté de la part de la population que les individus qui présentent un poids santé (Myers & Rosen, 1999). Selon l'étude de Myers et Rosen (1999), la présence d'un excès de poids provoque davantage de discrimination au travail et d'exclusion sociale. Aussi, comparativement aux gens qui présentent un poids santé, les personnes ayant un surplus de poids éprouvent davantage de difficulté à dénicher des vêtements qui leur conviennent et il leur arrive plus fréquemment de se sentir ridiculisées en public en raison de la présence d'un excès de poids (Myers & Rosen, 1999).

Les remarques et commentaires négatifs venant de l'environnement social en lien avec l'apparence physique ont des conséquences négatives sur les individus qui présentent un surplus de poids ou encore qui sont obèses. Selon Myers et Rosen (1999), il est possible d'observer une augmentation de l'insatisfaction de l'image du corps et un sentiment d'inconfort plus élevé par rapport à son poids lorsque des commentaires négatifs en lien avec le poids du corps sont prodigués par les membres de l'entourage. Ces éléments affectent la perception qu'ont les individus d'eux-mêmes car ils se retrouvent fréquemment exposés à de la discrimination face à leur poids et sont plus à risque d'éprouver des difficultés en lien avec l'image de leur corps, de

développer un faible estime de soi et de souffrir de problèmes de santé mentale (Myers & Rosen, 1999).

Une récente étude réalisée par Puhl, Moss-Racusin, Schwartz et Brownell (2008), auprès de 274 femmes et 48 hommes démontre que le surplus de poids et l'obésité ont d'importantes conséquences sociales puisque la présence de cette problématique contribue à une plus grande dévaluation sociale des individus. La dévaluation sociale des individus signifie qu'il y a présence de stéréotypes véhiculés par les sociétés qui font en sorte que les gens qui présentent un surplus de poids subissent davantage de rejet dans leur environnement social (Puhl, Moss-Racusin et al., 2008). Selon Puhl, Moss-Racusin et al., (2008), cette problématique a même des répercussions dans les milieux de travail des individus obèses puisque ceux-ci seraient jugés plus négativement par leurs partenaires de travail et par leurs supérieurs (Puhl, Moss-Racusin et al., 2008).

D'autre part, selon Puhl, Moss-Racusin et al., (2008), les stigmas reliés au poids occasionnent des conséquences psychosociales néfastes chez les individus. Ainsi, les personnes obèses sont davantage vulnérables aux dépressions et présentent une plus grande détresse psychologique (Puhl, Moss-Racusin et al., 2008). La présence de cette détresse psychologique est associée à un degré d'acceptation de soi inférieur (Puhl, Moss-Racusin et al., 2008).

La présence de surplus de poids chez les femmes est aussi associée à des émotions pathologiques (Cash, Counts & Huffine, 1990). Ainsi, selon Cash, Counts et Huffine (1990), les femmes ayant un excès de poids présentent davantage d'anxiété que les femmes qui ont un poids santé. Les résultats de cette étude démontrent également que les femmes obèses effectuent plus de régimes amaigrissants et elles vivent plusieurs expériences négatives en lien avec leur corps

comparativement aux femmes qui présentent un poids normal (Cash, Counts & Huffine, 1990). Les femmes obèses manifestent aussi un plus grand nombre d'actions pour tenter d'être minces. Elles présentent plus de sentiments négatifs en lien avec l'image de leur corps et avec la perception de soi (Cash, Counts & Huffine, 1990). De plus, les femmes qui présentent un surpoids critiqueraient plus fréquemment leur apparence physique, elles seraient davantage insatisfaites de l'image de leur corps et elles auraient perpétuellement l'impression de ne pas être attrayantes physiquement lorsqu'elles se comparent avec les femmes qui présentent un poids santé (Cash & Green, 1986).

La situation semble similaire chez les jeunes filles car une étude réalisée auprès de 121 filles adolescentes âgées entre 10 à 15 ans démontre une association significative entre la perception de l'image du corps et l'estime de soi, la dépression et les troubles alimentaires (Fabian & Thompson, 1989). Selon les résultats de cette recherche, il y a un lien significatif entre le degré de dépression chez les jeunes filles et la perception de l'image corporelle (Fabian & Thompson, 1989). Une autre étude, cette fois-ci réalisée auprès de jeunes filles âgées de 11 ou 12 ans qui présentent un surplus de poids, confirme la présence de symptômes de dépression chez celles-ci (Burrows & Cooper, 2002). De plus, les mêmes auteurs ont observé que les jeunes filles ayant un excès de poids ont une estime de soi davantage négative relativement à leurs compétences athlétiques, à leur apparence physique et à la valeur qu'elles ont d'elles-mêmes (Burrows & Cooper, 2002).

Le développement de désordres alimentaires serait aussi plus fréquent chez les femmes présentant un surplus de poids puisque celles-ci sont davantage tourmentées par leur poids, la nourriture et l'adhésion à des diètes (Burrow & Cooper, 2002). D'ailleurs, dans une étude portant

sur l'influence du poids sur l'estime de soi et l'acceptation par les pairs réalisée auprès de 313 filles pré-adolescentes, Phillips et Hill (1998) démontrent que l'apparence physique affecte l'estime des jeunes filles puisque celles présentant un surpoids avaient une estime personnelle inférieure en regard de leur apparence physique et des compétences athlétiques comparativement aux filles ayant un poids normal.

Entre les hommes et les femmes, l'attitude par rapport au corps est différente (Muth & Cash, 1997). Les femmes accordent plus d'importance à leur apparence physique et les hommes voient davantage leur corps comme un outil leur permettant d'accomplir des tâches physiques alors que les femmes considèrent leur apparence physique comme une monnaie d'échange dans les rapports interpersonnels (Santé Canada, 2006). D'ailleurs, selon Meland, Haugland et Breidablik (2007), les femmes présentent davantage d'insatisfaction par rapport à leur poids et leur apparence que les hommes. De plus, selon Muth et Cash (1997) ainsi que Meland, Haugland et Breidablik (2007), les femmes ont un désir plus élevé que les hommes de correspondre à l'idéal qu'elles se font d'elles-mêmes.

Pour sa part, une étude d'Adami, Gandolfo, Campostano, Meneghelli, Ravera et Scopinaro (1997), démontre qu'après une perte de poids, les personnes qui étaient obèses se sentent davantage acceptées socialement. Aussi, lorsqu'il y a perte de poids chez les femmes obèses, une amélioration considérable est observée dans la perception de l'image du corps (Foster, Wadden & Vogt, 1997). Il est aussi possible d'observer que chez les personnes obèses qui subissent une chirurgie, la perte de poids provoque un bon nombre de retombées positives dont : l'amélioration de l'estime de soi, l'augmentation des émotions positives, une diminution du degré de dénigrement par rapport à l'image du corps, des relations matrimoniales

plus satisfaisantes et la manifestation de meilleurs comportements par rapport à la nourriture (Stunkard & Wadden, 1992).

## **2. Les motifs poussant les individus à commencer un programme d'entraînement**

Au Canada, plus de la moitié (56 %) des personnes âgées de plus de 20 ans étaient physiquement inactives en 2001 (Statistiques Canada, 2001). En 2005, 36 % des hommes canadiens pratiquaient une activité sportive alors que chez les femmes, ce pourcentage était de 21 % (Statistiques Canada, 2008). Le manque de temps, d'énergie et de motivation sont les principaux motifs évoqués par les Canadiens pour expliquer leur inactivité physique (Statistiques Canada, 2008). Les femmes sont plus nombreuses que les hommes à citer les obligations familiales comme obstacle à la pratique de l'exercice physique et les gens qui ont un mode de vie sédentaire ont tendance à qualifier l'activité physique comme étant ennuyante, déplaisante, difficile et inconfortable (Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, 2009). Cet institut a aussi démontré que 42 % des travailleurs canadiens indiquent manquer de temps à cause du travail et 26 % affirment ne pas avoir d'endroit agréable pour marcher, faire du vélo ou pour être tout simplement actifs. Selon Blumenthal, Williams, Needels et Wallage (1982), le désir de voir une amélioration de son apparence est un facteur qui incite les adultes à participer à des programmes d'exercice physique puisque ceux-ci sont reconnus pour les bénéfices qu'ils procurent au niveau physique et psychologique.

La présence d'une motivation est considérée comme un facteur essentiel pour l'adhésion, la persistance et le maintien de l'activité physique (Sarrazin & Guillet, 2001). Les facteurs motivationnels qui encouragent les gens ayant un surplus de poids à commencer un programme

d'activité physique sont nombreux. À titre d'exemple, la probabilité de parvenir à maintenir une perte de poids et de voir une amélioration de son état de santé constituent des facteurs motivationnels de première importance (Kwan, 2009; Wolf, 1991). Selon Wolf (1991), la possibilité de voir une amélioration de l'estime de soi et celle d'accroître le niveau d'énergie sont également des motifs qui incitent les individus à être davantage actifs. Aussi, la diminution des risques de décès prématurés en raison du déclin de la santé physique et la peur de se retrouver aux prises avec un surplus de poids sont des facteurs qui influencent les gens à inclure l'exercice physique dans leurs habitudes de vie (Janiszewski & Ross, 2007; Wolf, 1991).

Une étude plus récente s'est aussi intéressée aux comportements déterminants de la pratique de l'activité physique et démontre que les motivations les plus souvent évoquées pour commencer à faire de l'exercice sont la santé et l'apparence du corps (Sherwood & Jeffery, 2000). De plus, selon Kwan (2009), les individus aux prises avec un surplus de poids sont motivés à commencer l'exercice physique et à perdre du poids afin de parvenir à être davantage conformes aux normes esthétiques de la société et également dans le but d'améliorer leur bien-être psychologique et social. D'ailleurs, les femmes ayant participé à cette étude ont affirmé désirer perdre du poids afin d'être plus attrayantes physiquement et pour se sentir mieux dans leur environnement social puisque le surplus de poids est dénigré (Kwan, 2009). Les gens seraient également motivés à faire de l'exercice en raison du fait que cette activité les rend de meilleure humeur et qu'ils se sentent moins stressés après avoir effectué de l'activité physique (Sherwood & Jeffery, 2000). Les gens considèrent aussi que d'être actifs aura des retombées positives sur le développement des compétences personnelles, sur la réalisation de soi et la satisfaction personnelle ainsi que sur les interactions sociales (Sherwood & Jeffery, 2000).

Le fait d'apprécier la pratique de l'exercice physique et d'être satisfaits de l'image de son corps sont des éléments qui incitent les gens à une plus grande participation dans les activités sportives (Jackson-Elmoore, 2007). Selon Jackson-Elmoore (2007), d'autres facteurs influencent également la pratique d'activités physiques telles que le niveau d'éducation, les revenus et le temps disponible. Toujours selon Jackson-Elmoore (2007), la motivation extrinsèque, comme par exemple, le fait de vouloir plaire aux membres de son entourage est associée à une moins grande participation que si la motivation est intrinsèque c'est-à-dire qu'elle provient d'un désir personnel d'améliorer sa condition physique. De plus, le sentiment d'efficacité personnelle que procure la pratique d'une activité sportive et la présence de soutien social de la part des membres de son entourage seraient également associés à une meilleure motivation à faire de l'exercice physique (Jackson-Elmoore, 2007). Par ailleurs, les gens présentant un poids santé confirment l'importance d'avoir des objectifs afin de demeurer motivés à faire de l'exercice physique (Kwan, 2009). À ce sujet, les études démontrent que, chez les femmes, les motifs qui les incitent fortement à faire de l'exercice sont reliés à la volonté d'améliorer leur apparence et de parvenir à contrôler leur poids tandis que les deux raisons le plus souvent invoquées pour justifier l'arrêt de la pratique de l'exercice sont le manque de temps et le manque d'intérêt pour ce type d'activité (Anderson, 2003). En ce qui a trait aux personnes sédentaires, celles-ci ont besoin d'identifier les bienfaits positifs de l'exercice physique et les raisons qui les motivent à inclure l'exercice physique dans leur vie afin de persévérer dans la pratique d'une activité sportive (Anderson, 2003).

Les individus qui présentent un surplus de poids seraient moins motivés à faire de l'exercice que les gens qui présentent un poids santé (Hooper & Veneziano, 1995). Les personnes aux prises avec un surplus de poids seraient mal à l'aise de faire de l'exercice en public et cela constitue une raison fréquemment évoquée pour ne pas faire d'activité physique (Hooper &



Veneziano, 1995). Il est également difficile pour les personnes qui sont inactives depuis une longue période et qui ont vécu antérieurement de mauvaises expériences avec la pratique de l'exercice physique de se motiver à commencer à en faire et de percevoir les bénéfices d'un style de vie actif puisque celui-ci leur est inconnu (Hooper & Veneziano, 1995).

Comme les femmes sont beaucoup plus concernées en ce qui a trait à leur apparence physique que les hommes et que l'estime de soi varie davantage en fonction de leur apparence physique, Pliner, Chaiken et Flett (1990) considèrent que les femmes ont un plus grand niveau de motivation que les hommes pour poser des actions qui visent l'amélioration de leur apparence. Les femmes seraient également davantage enclines à se préoccuper de leur alimentation et de leur poids corporel étant donné que la relation entre l'estime de soi et leur apparence physique est aussi plus fortement reliée que chez les hommes (Pliner, Chaiken & Flett, 1990). Les femmes estiment aussi que faire de l'exercice physique permet de baisser les tensions et le stress (Stetson, Dubbert, Rahn, Wilner & Mercury, 1997). Aussi, elles seraient davantage influencées que les hommes par des facteurs sociaux reliés à la pratique de l'exercice physique puisque cette activité leur permettrait davantage d'entrer en relation avec les autres (Troped & Saunderson, 1998).

Au niveau de la motivation, une étude réalisée auprès d'étudiantes qui présentent de l'obésité démontre que le fait de se percevoir comme ayant un surplus de poids augmente la pression pour vouloir perdre du poids et provoque ainsi l'apparition d'une motivation extrinsèque à amorcer un programme d'activité physique c'est-à-dire en fonction de facteurs externes comme le désir de conformité sociale en lien avec l'apparence de son corps (Gillison, Standage & Skevington, 2006). De plus, le fait d'avoir du plaisir à faire de l'exercice physique, de développer des nouvelles amitiés et de considérer que cela est bénéfique pour la santé, constituent des motifs

qui engendrent une motivation de type intrinsèque et celle-ci permet une meilleure persévérance dans la poursuite d'un programme d'activité physique (Gillison, Standage & Skevington, 2006). Une autre étude démontre que les gens qui font de l'exercice sont plus motivés s'ils ont un intérêt pour l'activité qu'ils pratiquent et que celle-ci les rend plus heureux et de bonne humeur que s'ils s'entraînent uniquement pour modifier leur apparence physique (Rodgers & Gauvin, 1998). Toujours selon Rodgers et Gauvin (1998), le sentiment d'efficacité personnelle est un fort prédicteur des comportements reliés à la pratique de l'exercice car il influence le degré de persistance et les habiletés individuelles à être actif physiquement. En l'occurrence, la motivation à pratiquer l'exercice physique est également influencée par le soutien social dont bénéficient les individus. À titre d'exemple, être actif est plus facile quand la famille a une perception positive de l'activité physique, qu'elle a à cœur le désir de maintenir une bonne santé et qu'elle supporte ses membres dans leurs objectifs (Sallis, Bauman & Pratt, 1998).

Par ailleurs, dans une étude de Ziebland, Robertson, Jay et Neil (2002), il a été démontré que chez les gens qui ont perdu du poids, la motivation à pratiquer des activités physiques se développe grâce à la prise de conscience des conséquences du surplus de poids sur la santé et aussi des bénéfices de faire de l'exercice physique sur la perte de poids, le maintien du poids perdu ainsi que pour prévenir le gain de poids. Cette étude a également permis d'identifier les inconvénients sociaux associés au problème de surplus de poids comme par exemple, la difficulté à trouver un travail, la difficulté à avoir un partenaire amoureux et à dénicher des vêtements à la mode (Ziebland, Robertson, Jay & Neil, 2002). La présence de ces inconvénients sociaux serait un des facteurs motivationnels qui incitent les gens à tenter des actions pour parvenir à perdre du poids (Ziebland, Robertson, Jay & Neil, 2002).

### **3. Les retombées de l'activité physique sur le bien-être psychologique et physique ainsi que sur la vie personnelle et sociale des individus.**

La pratique de l'activité physique est désormais reconnue par les professionnels de la santé pour ses effets positifs (Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, 2009). L'activité physique réduit plusieurs problèmes de santé et la fréquence des décès prématurés (Colditz & Mariani cité dans Bouchard, 2000). En ce qui a trait aux problèmes de santé, l'activité physique réduit les risques de développer des maladies cardio-vasculaires, de faire du diabète de type 2, d'avoir des problèmes d'hypertension, de développer un cancer et permet de maintenir les os et les muscles en santé (Colditz & Mariani cité dans Bouchard, 2000). De plus, la pratique d'une activité sportive est considérée comme un facteur permettant d'augmenter le niveau d'énergie des individus et permet aussi de diminuer la fatigue (Bacon, Stern, Van Loan & Keim's, 2005; Blumenthal, Williams, Needels & Wallage, 1982).

Pour sa part, la sédentarité double le risque de mortalité, et est associée à un plus grand risque d'obésité (Fox, 1999; Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, 2009). De plus, inclure l'activité physique dans les pratiques médicales provoquerait des effets significatifs pour prévenir l'apparition ou l'aggravation de problèmes de santé chez les patients sédentaires (Calfas, Long, Sallis, Wooten, Pratt & Patrick, 1996). Chez les jeunes fréquentant l'école secondaire, l'exercice physique préviendrait l'obésité et encouragerait ces personnes à adopter de saines habitudes alimentaires et diminuerait leur niveau de sédentarité (Haerens, Deforche, Maes, Cardon, Stevens & De Bourdeaudhuij, 2006). La pratique de l'activité physique améliore également la qualité de vie et le bien-être physique et psychologique des individus (L'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, 2009).

Selon Hassmén, Koivula et Uutela (2000), les individus qui effectuent sur une base régulière des activités physiques seraient significativement moins dépressifs, moins enclins à être en colère, moins méfiants et moins stressés que les gens qui ne pratiquent aucun exercice.

L'exercice physique serait également bénéfique au niveau de l'estime de soi car, selon Fontaine (2000) ainsi que Cairney, Faulkner, Veldhuizen et Wade (2009), les gens qui participent à un programme d'exercices physiques perçoivent une amélioration au niveau de leur estime de soi, une augmentation de leur niveau d'énergie et une diminution du degré de détresse psychologique. Le fait d'être actif permettrait donc d'améliorer le sentiment de valeur personnelle que se porte les individus et augmenterait la perception de maîtrise et de contrôle sur soi (Cairney, Faulkner, Veldhuizen et Wade, 2009; Hassmén, Koivula & Uutela, 2000). À ce sujet, Fontaine (2000), explique que l'exercice physique contribuerait également à diminuer la sévérité des troubles de panique, à augmenter le niveau d'énergie et d'amour propre des personnes qui éprouvent des problèmes de santé mentale.

Manifestement, l'amélioration de la forme physique est associée à une meilleure santé psychologique (Blumenthal, Emery & Madden, Schniebolk et al., 1991; Blumenthal, Williams, Needels & Wallage, 1982). Une étude sur les effets à long terme de l'exercice sur le fonctionnement psychologique observe qu'après 14 mois d'activité physique, il y a présence d'un degré plus élevé de fonctionnement psychologique et il y a moins d'émotions et d'humeur négatives chez les participants (Blumenthal, Emery, Madden, Schniebolk et al., 1991). Dans le traitement des symptômes de dépression et d'anxiété, la pratique d'activité physique agirait comme un antidépresseur opérant des effets positifs chez les individus aux prises avec ce genre

de désordres affectifs (Byrne & Byrne, 1993). Il a d'ailleurs été observé que la pratique de l'exercice physique provoque un effet antidépresseur en raison du fait qu'elle peut contribuer à faire augmenter le taux d'endorphines dans le sang qui sont des hormones agissant comme un anxiolytique permettant ainsi de stabiliser les émotions (Farmen, Locke, Moscicki, Dannenberg, Larson & Radloff, 1998). Cependant, l'association entre l'exercice physique et la diminution de l'humeur dépressive ne protège pas contre l'humeur dépressive dans le futur si l'individu cesse de pratiquer des activités sportives (Kritz-Silverstein, Barrett-Connor & Corbeau, 2001). Il a d'ailleurs été démontré que 45 minutes d'exercice à raison de quatre fois par semaine pendant quatre mois est aussi efficace que la consommation de médicaments afin de contrer les symptômes dépressifs chez les personnes souffrant de ce type de problème (Otto, 2007). De plus, les personnes dépressives qui effectuent des exercices physiques sur une base régulière auraient moins de chance de redevenir dépressives que les personnes qui prennent uniquement des médicaments antidépresseurs (Blumenthal, Babyak, Moore, Craighead, 1999). Aussi, une étude sur l'impact de l'exercice physique chez les patients dépressifs démontre qu'une séance d'entraînement de 30 minutes par jour permet d'améliorer transitoirement l'humeur et les capacités intellectuelles des patients déprimés (Kubesch, 2003).

La pratique d'une activité sportive aurait également des retombés sur la vie personnelle et sociale des femmes en permettant un accroissement du sentiment de satisfaction personnelle et une plus grande confiance en soi (Blumenthal, Schocken, Needels & Hindle, 1982). De plus, selon Anderson (2003), la pratique de l'activité physique est une expérience qui facilite le support social entre femmes et elle procurerait d'autres bienfaits comme l'augmentation du sentiment d'efficacité personnelle face aux difficultés de la vie et contribuerait à faciliter le changement de comportement afin d'être davantage active physiquement. Selon Hassmén, Koivula et Uutela

(2000), la pratique d'activité physique influencerait positivement la santé mentale des femmes car elle contribuerait à une meilleure intégration sociale et au développement d'un plus grand sentiment d'efficacité personnelle. Cette habitude de vie permettrait aussi une meilleure perception de soi et de contrôle sur soi et elle aiderait à réduire le degré de stress (Hassmén, Koivula & Uutela, 2000).

Selon Paluska et Schwenk (2000), la pratique régulière d'exercice physique aurait autant d'effets bénéfiques que d'effectuer une séance de méditation ou de relaxation chez les individus qui sont stressés. Une étude effectuée auprès d'un groupe de femmes très actives et modérément actives démontre que l'efficacité personnelle et le niveau de motivation des femmes très actives permettent de réduire leur niveau de stress et sont associés à une meilleure santé mentale (Rodgers & Gauvin, 1998). Une seconde étude portant sur les effets du stress démontre que chez les personnes inactives physiquement, le risque de vouloir abandonner lorsque se présente des situations de vie stressantes est plus élevé que chez les personnes qui sont sportives (Stetson, Dubbert, Rahn, Wilner & Mercury, 1997). Cependant, De Geus, Van Doornen et Orlebeke (1993), ont démontré que l'exercice n'augmente pas la résistance au stress mais influence le bien-être psychologique et l'ampleur des réactions qu'il est possible de manifester en situation de stress.

L'exercice physique a également une incidence sur la santé mentale des personnes sédentaires puisque la perception de l'image de soi s'améliore avec la pratique d'une activité physique (Wagner, Brehm & Sygusch, 2004). Une recherche effectuée auprès d'individus ayant décidé de perdre du poids démontre qu'il est de première importance d'inclure l'activité physique dans son style de vie pour parvenir à changer d'apparence corporelle (Ziebland, Robertson, Jay &

Neil, 2002). L'image de soi des adolescents serait également influencée par le fait de pratiquer des exercices physiques puisqu'une étude sur la relation entre l'activité physique et l'image de soi démontre que les jeunes qui sont sportifs ont un meilleur bien-être physique et psychologique, qu'ils reçoivent plus souvent des commentaires positifs des membres de leur entourage et qu'ils sont davantage satisfaits de leur image de soi que les jeunes qui sont inactifs (Kirkcaldy, Shephard & Siefen, 2002). Kirkcaldy, Shephard et Siefen (2002), ont aussi, démontré que les adolescents sportifs ont un niveau d'anxiété plus bas, souffrent moins de dépression, résistent davantage à la tentation de consommer de la drogue ou de l'alcool et manifestent des comportements sociaux plus adéquats. Une autre étude, également réalisée auprès d'adolescentes qui souffrent d'obésité, démontre qu'une intervention basée sur la pratique de l'exercice physique a donné lieu à une diminution significative des symptômes de dépression et des idéations suicidaires chez celles-ci (Daley, Mutrie, Crank, Coleman & Saxton, 2004).

En ce qui concerne les personnes âgées, on observe que celles qui pratiquent une activité sportive perçoivent la vie plus positivement et cela engendre également un meilleur bien-être psychologique (Ruuskanen & Ruoppila, 1995). L'amélioration des fonctions cognitives a également été observée chez les gens âgés qui font de l'exercice tout comme la diminution des risques d'être malade (Berger, Der, Mutrie & Hannah, 2005). D'ailleurs, la pratique d'un sport est associée à un style de vie plus sain et être actif serait considéré comme un traitement pour contrer les effets du vieillissement (Berger, Der, Mutrie & Hannah, 2005).

L'introduction d'activités sportives dans les interventions thérapeutiques permettrait également l'amélioration du fonctionnement psychologique puisque les gens rapportent avoir une humeur plus positive et ressentent une amélioration au niveau de leur bien-être personnel

(Thirlaway & Benton, 1992). Selon McCrone, Ridsdale, Darbishire et Seed (2004), dans une étude sur le syndrome de fatigue chronique (ce syndrome comporte de nombreux états d'âme autour de la difficulté à agir), l'application d'un programme d'exercice serait aussi efficace et plus économique que la psychothérapie. De plus, chez les adolescents, le fait d'impliquer l'exercice physique dans une psychothérapie serait un atout additionnel puisque cela permet de faciliter le dialogue concernant l'image du corps et l'estime de soi des jeunes (Kirkcaldy, Shephard & Siefen, 2002).

Pour conclure, il est intéressant de souligner qu'au cours des cinquante dernières années, les changements observables dans les habitudes de vie ont malheureusement donné lieu à l'augmentation des problèmes d'obésité et de surplus de poids. La situation est paradoxale puisque d'un côté, il y a l'engouement pour la valorisation de la minceur et d'un autre côté, les individus sont de plus en plus sédentaires et souffrent en plus grand nombre d'un surplus de poids. Tel qu'il a été démontré dans la présente recension des écrits, des conséquences négatives s'observent en lien avec les problématiques du surplus de poids et celle de l'obsession de la minceur. Le fait de présenter un surplus de poids est nuisible pour la santé et l'obsession de la minceur affecte les individus au niveau de leur image de soi, leur estime de soi, leur sentiment d'acceptation sociale ainsi que sur le développement d'une obsession de l'image corporelle en lien avec le poids du corps. Plusieurs recherches scientifiques démontrent également que les médias contribuent à la problématique puisque ceux-ci influencent la perception de la population en présentant des images de femmes minces et parfaites physiquement.

Par ailleurs, la perception de l'image de soi chez les femmes qui présentent un surplus de poids est davantage négative que chez les femmes qui présentent un poids santé. Ainsi, la



recension des écrits démontre que les femmes qui présentent un surplus de poids ont une estime de soi plus faible, manifestent davantage de détresse psychologique, sont plus vulnérables aux dépressions, sont plus anxieuses, ressentent plus d'inconfort par rapport à leur poids et elles sont davantage victimes de blâme et de dureté au sein de leur environnement social. Cela étant dit, l'exercice physique est reconnu pour ses effets bénéfiques sur la santé physique et psychologique mais une grande partie de la population ne pratique aucune activité sportive par manque de temps, d'énergie ou encore de motivation. Les recherches effectuées sur le sujet observent que les motivations les plus souvent évoquées pour faire de l'exercice physique sont en lien avec le désir de voir une amélioration de soi-même en regard avec l'apparence du corps, la perte de poids, l'accroissement de la forme physique et de l'énergie, l'amélioration de l'état de santé et l'amélioration de l'estime de soi. Tel que présenté précédemment, l'exercice physique opère des retombées positives en réduisant les problèmes de santé, les décès prématurés et permet d'augmenter la qualité de vie et le niveau d'énergie. L'exercice physique contribue aussi à améliorer le bien-être psychologique, l'estime de soi, la perception de soi, l'humeur et facilite également l'intégration sociale de la population.

La recension des écrits contribue à une meilleure compréhension de la perception de l'image de soi chez les femmes qui présentent un surplus de poids ou de l'obésité. Elle permet également de connaître les motifs qui incitent les femmes à entreprendre un programme d'exercice physique et elle met en lumière les retombées positives de l'exercice physique sur la santé physique et psychologique des individus. Cependant, les recherches recensées comportent certaines limites à prendre en considération. À titre d'exemple, il est difficile de parvenir à cerner avec exactitude l'impact de l'exercice physique lorsque des changements positifs sont observés. Ainsi, il se peut que des facteurs autres que l'exercice physique influencent les retombées

positives. Il est aussi important de mentionner que plusieurs des études citées ont été réalisées auprès d'un petit échantillon de la population. Également, plusieurs des études ont été réalisées auprès d'adolescentes donc, il se peut que leurs résultats ne s'appliquent pas nécessairement à l'ensemble de la population. C'est donc pourquoi il est intéressant dans le cadre de la présente étude, de porter notre attention sur les effets de la pratique de l'exercice physique chez les femmes obèses ou en surplus de poids

## *Contexte théorique*

Ce chapitre présente le contexte théorique utilisé dans le cadre de la présente étude, c'est-à-dire la théorie de la comparaison sociale de Festinger (1954) ainsi que la théorie de l'autodétermination, développée par Deci et Ryan (1985, 1991). La théorie de la comparaison sociale de Festinger (1954), permet une meilleure compréhension du rôle que joue la comparaison entre les individus dans la manifestation de certaines conduites ou comportements qui visent à être davantage conforme à l'ensemble de la population. Quant à Deci et Ryan (1985, 1991), leurs travaux postulent que la motivation des individus est influencée par le besoin que ressentent les êtres humains de pouvoir contrôler et exercer des choix réels dans leur vie (être autodéterminé). Ce besoin d'autodétermination constitue une source de motivation de première importance qui influence le désir d'accomplir des actions, des tâches ou certaines activités. Selon la théorie de l'évaluation cognitive de Deci et Ryan (1991), certaines formes de motivation sont plus autodéterminées que d'autres, on les nomme les motivations intrinsèques et elles sont associées à un désir réel de manifester un comportement donné.

Dans un premier temps, la théorie de la comparaison sociale de Festinger (1954), stipule que l'individu ne possède pas toujours de bases objectives pour évaluer ses opinions, ses aptitudes et ses capacités et doit donc, effectuer des comparaisons avec les individus qu'il côtoie. Ainsi, au sein de l'environnement social d'un individu, si une opinion ou une façon d'agir sont partagées, il en conclura qu'elles sont valides (Festinger, 1971). Selon Festinger (1971), la comparaison sociale se définit donc, comme le processus cognitif par lequel l'individu évalue ses opinions, ses aptitudes et ses conduites en se référant à autrui dans les situations où des différences sont palpables. Le processus de comparaison sociale vise à s'ajuster aux normes ambiantes au sein du réseau social et est déclenché par un état d'incertitude qui apparaît suite à une comparaison avec les autres individus (Festinger, 1971).

Selon cette théorie, les être humains ont la faculté de s'auto-évaluer en examinant les autres et tous recherchent à être similaires afin de renforcer le sentiment d'appartenance auprès des membres du réseau social (Festinger, 1971). Dans le cas où l'individu s'aperçoit que son groupe de référence a des opinions ou des aptitudes éloignées des siennes, il tentera de réduire ces divergences soit en tentant de se rapprocher de ces individus ou au contraire en tentant de rapprocher les autres de lui ou finalement en excluant les gens qui sont différents de lui de son champ de comparaison sociale (Festinger, 1971). Ainsi, le phénomène de comparaison sociale joue un rôle important dans le développement de certains comportements puisque les conduites manifestées proviennent d'une auto-évaluation de soi qui est influencée par le besoin de similarité avec les individus du réseau social (Kruglanski & Mayseless, 1990). Selon Kruglanski et Mayseless (1990), la comparaison sociale engendre une multitude d'actions qui permettent de comprendre que la motivation à manifester certains comportements est fortement reliée au désir d'être similaire aux autres.

À ce sujet, il est également possible d'observer les impacts de la comparaison sociale sur les femmes qui présentent un surplus de poids ou de l'obésité puisqu'une étude de Martin et Kennedy (1993) démontre que les modèles de femmes parfaites présentés dans les publicités engendrent des standards de comparaison sociale en lien avec ce qui doit être considéré comme attrayant chez les femmes. Ces standards de comparaison sociale en lien avec l'apparence physique provoquent des impacts négatifs car ceux-ci influencent la perception de soi et l'estime de soi des jeunes femmes (Martin & Kennedy, 1993). Par l'utilisation de cette théorie, des éclaircissements peuvent être apportés sur le rôle joué par les comparaisons sociales dans le désir de perdre du poids et de commencer l'exercice physique chez les femmes qui présentent un

surplus de poids ou de l'obésité. Ainsi, le désir de correspondre aux standards de beauté et le désir de conformité sociale peuvent être des motifs qui incitent à entreprendre des actions dans le but de modifier son apparence physique.

D'autre part, la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan (1985, 1991), peut également nous éclairer en regard des motivations qui incitent les individus à manifester certains comportements tel que l'activité physique. Cette théorie se concentre sur la motivation derrière les choix individuels afin de mesurer ce qui provoque le comportement et dans quelle mesure celui-ci est auto-motivé et auto-déterminé par la satisfaction des besoins personnels (Deci & Ryan, 2000). Les travaux de Deci et Ryan (2000), mettent en lumière les trois besoins psychologiques qui motivent les individus à manifester certains comportements soient : les besoins de compétences, d'autonomie et la nécessité de devenir parent (Deci & Ryan, 2000). À partir de ces trois besoins psychologiques, Deci et Ryan (2000), tentent de différencier les motivations intrinsèques de celles qui sont extrinsèques afin de déterminer quel est le type de motivation nécessaire pour que l'individu poursuivre la manifestation de certains comportements.

Dans le but de comprendre cette théorie, il importe de définir ce qu'est la motivation et ce qui caractérise la motivation intrinsèque et la motivation extrinsèque. La motivation est le processus qui provoque le déploiement d'énergie ainsi que l'engagement pour une activité quelconque en raison de l'intention d'obtenir une certaine finalité (Ryan & Deci, 2000). Selon la théorie de l'évaluation cognitive de Deci et Ryan (1985), certaines formes de motivation sont très autodéterminées comme par exemple la motivation intrinsèque qui se caractérise par le désir de faire une activité pour son propre bien-être et parce que celle-ci est intéressante et satisfaisante pour soi-même (Deci & Ryan, 2000). Cela dit, ce type de motivation se définit comme étant le

fait d'accomplir une activité pour le plaisir personnel et non uniquement en raison de facteurs externes à l'individu. Ainsi, lorsque le comportement manifesté provient de source de motivation externe telle qu'une demande de l'environnement social ou encore pour une récompense possible, la motivation est extrinsèque et non auto-déterminée (Decy & Ryan, 1985). L'étude de Sarrazin, Tessier et Trouilloud (2006), démontre qu'une motivation dite auto-déterminée (intrinsèque) est observable lorsque l'activité est réalisée spontanément par choix personnel et à l'inverse, celle-ci est non auto-déterminée (extrinsèque) lorsque l'activité est réalisée dans le but de répondre à une pression externe ou interne et que l'individu cesse toute implication lorsque la pression diminue.

Afin de comprendre l'utilité de la théorie de l'autodétermination à l'intérieur de cette étude, il est important de spécifier que le modèle motivationnel de Deci et Ryan (2000), a permis d'accéder à une meilleure compréhension de ce qui favorise la persistance et l'abandon dans le domaine de l'activité physique (Boiché & Sarrazin, 2007). Cette théorie suppose l'existence de différentes formes de motivations à l'origine des comportements humains et celles-ci peuvent être évaluées selon leur degré d'autodétermination c'est-à-dire à quel degré la manifestation d'un comportement provient d'un réel désir et d'un choix personnel (Boiché & Sarrazin, 2007). Ainsi, selon Boiché et Sarrazin (2007), une femme qui se rend à un centre de conditionnement physique parce qu'elle anticipe une séance d'entraînement amusante fait preuve de motivation intrinsèque puisqu'elle effectue le comportement pour le plaisir et pour la satisfaction que l'activité lui procure.

Inversement, la motivation est extrinsèque si le comportement n'est manifesté que pour les conséquences positives que l'activité engendre (Boiché & Sarrazin, 2007). Lorsque l'activité n'est pas effectuée par choix mais dans le but de répondre à une pression, pour se conformer aux

normes ou encore pour éviter d'éprouver de la culpabilité, la motivation est dite extrinsèque (Boiché & Sarrazin, 2007). À titre d'exemple, un individu qui décide d'entreprendre un programme d'exercice physique pour perdre du poids dans le but d'accéder à une meilleure reconnaissance sociale est davantage guidé par une motivation extrinsèque que par une motivation intrinsèque. Donc, l'action d'effectuer de l'exercice physique est davantage motivée par le désir de recevoir une récompense (comme la perte de poids) et non pas pour éprouver du plaisir à pratiquer de l'exercice physique. Un faible sentiment d'autodétermination est alors présent et cela engendre une diminution de la motivation qui peut mener à une amotivation. L'amotivation se produit lorsque l'individu commence à s'interroger sur l'intérêt de faire de l'activité physique parce que celle-ci ne lui procure aucun résultat positif (Boiché & Sarrazin, 2007).

La théorie de Deci et Ryan (1985, 1991) stipule que l'être humain a besoin de se sentir compétent dans les actions qu'il entreprend et que la motivation intrinsèque est influencée par la perception de l'individu en regard du sentiment de compétence vis-à-vis ses accomplissements personnels. Selon cette théorie, il importe de s'intéresser à la motivation des individus puisque cela est essentiel afin d'inciter la population à être active physiquement et également pour comprendre les facteurs de l'engagement et de désengagement envers la pratique de l'activité physique (Maltby & Day, 2001). D'ailleurs, une étude a démontrée l'efficacité des interventions qui visent à augmenter la motivation à l'exercice physique dans le traitement de l'obésité (Schelling, Munsch, Meyer, Newark, Biedert & Margraf, 2009). Également, une seconde étude réalisée auprès de jeunes filles a démontré un plus grand degré d'engagement vis-à-vis de la pratique d'une activité physique lorsque la motivation à l'exercice est de type intrinsèque (Spruijt-Metz, Nguyen-Michel, Goran, Chou & Huang, 2008). Selon l'étude de Spruijt-Metz,



Nguyen-Michel, Goran, Chou et Huang (2008), la motivation intrinsèque est associée à un plus grand désir de persister dans la pratique de l'exercice physique.

Finalement, la théorie de la comparaison sociale ainsi que la théorie de l'autodétermination permettent d'analyser de manière plus précise la situation des femmes qui présentent un surplus de poids ou de l'obésité qui décident d'entreprendre un programme d'exercice physique. La théorie de la comparaison sociale offre une explication en regard de ce qui peut inciter les femmes à entreprendre des actions dans le but de retrouver la forme et de perdre du poids. Il devient alors possible d'étudier les impacts de la comparaison sociale sur le désir des femmes d'effectuer des changements dans leur l'apparence physique afin d'être davantage conforme aux standards de beauté observés au sein de la société. Également, par l'utilisation de la théorie de l'autodétermination, des éclaircissements peuvent être apportés en ce qui a trait aux types de motivation qui incitent les femmes à entreprendre un programme d'entraînement. Cette théorie permet aussi d'évaluer à partir du type de motivation observé si les femmes vont persister dans la pratique de l'activité sportive.

## *Méthodologie*

Ce chapitre regroupe les éléments en lien avec la méthodologie de l'étude. Il est question des objectifs de la recherche, du type de recherche, puis des informations sont fournies sur les stratégies et les instruments de collecte des données ainsi que sur les méthodes d'analyse des informations recueillies qui ont été privilégiées.

## **1. Objectifs de la recherche**

La présente recherche poursuit trois objectifs spécifiques. Le premier vise à documenter la problématique de la perception de l'image de soi chez les femmes présentant un surplus de poids ou de l'obésité. Le second objectif consiste à identifier les motifs qui poussent ces femmes à débiter un programme d'activité physique. Enfin, le troisième objectif vise à documenter les perceptions des répondantes en ce qui a trait aux retombées de l'activité physique sur leur santé physique et mentale ainsi que sur leur vie personnelle et sociale.

## **2. Type de recherche**

Il s'agit d'une étude exploratoire et la méthodologie utilisée est de type qualitative descriptive pré-post intervention. Il importe de spécifier que cette recherche est pré et post intervention puisqu'une collecte de données a été effectuée avant que les femmes commencent le programme d'exercice physique ainsi qu'après trois mois de pratique d'exercice physique, et ce, au rythme de trois fois par semaine. Il faut également noter que deux échelles de mesures validées ont été utilisées dans le cadre de cette étude lors des deux temps de collecte des données afin d'évaluer l'estime de soi et le bien-être psychologique des participantes. Des informations sur ces échelles de mesures sont fournies au point 5 traitant des instruments de collecte de

données. Également, des mesures de types quantitatives ont été prises afin d'obtenir les informations suivantes : poids, mensurations, circonférence de la taille et indice de masse corporel des participantes.

La recherche qualitative est un type de recherche qui utilise diverses techniques de collecte et d'analyse de données qualitatives pour parvenir à expliquer un phénomène humain ou social (Mucchielli, 1996). La méthode qualitative s'intéresse au sens et à l'observation d'un phénomène en milieu naturel et ce type de recherche se caractérise davantage par sa procédure que par la quantification des données mathématiques (Deslauriers, 1991).

La méthode de recherche qualitative se définit par les éléments suivants : elle traite les données qui sont difficilement quantifiables, elle procède par une méthode d'analyse flexible et inductive qui est orientée à partir des expériences de la vie quotidienne et du sens commun qu'elle tente de systématiser (Deslauriers, 1991). Aussi, elle permet sans mettre de côté les chiffres et les statistiques de focaliser davantage sur l'analyse des processus sociaux et sur la signification que les individus et les collectivités donnent à certaines situations (Deslauriers, 1991).

Pour sa part, la méthode descriptive permet d'établir des relations entre certains aspects du phénomène observé. Cette méthode se caractérise par sa capacité à fournir une image précise d'un phénomène ou d'une situation particulière. Ainsi, il est possible d'identifier les composantes d'une situation et parfois de parvenir à décrire la relation qu'il existe entre ces composantes (Robert, 1998).

### 3. Stratégie de collecte de données

Pour atteindre les objectifs spécifiques de la présente étude des entrevues semi-dirigées ont été effectuées auprès de dix femmes qui fréquentent le centre de conditionnement physique « Curves ». Selon Savoie-Zajc (2003), l'entrevue semi-dirigée se définit comme suit :

*L'entrevue semi-dirigée consiste en une interaction verbale animée de façon souple par le chercheur. Celui-ci se laissera guider par le rythme et le contenu unique de l'échange dans le but d'aborder, sur un mode qui ressemble à celui de la conversation, les thèmes généraux qu'il souhaite explorer avec le participant à la recherche. Grâce à cette interaction, une compréhension riche du phénomène à l'étude sera construite conjointement avec l'interviewé (p. 296).*

L'entrevue semi-dirigée a pour but de savoir ce que la personne pense et de connaître les sentiments, les idées et les intentions (Deslauriers, 1991; Mayer, Ouellet, St-Jacques & Turcotte, 2000). L'entrevue en recherche qualitative permet de fournir un encadrement à l'intérieur duquel les personnes à l'étude ont la possibilité d'exprimer leur compréhension des événements dans leurs propres termes (Deslauriers, 1991). Ainsi, ce type de collecte de données est une stratégie efficace pour plusieurs raisons. Premièrement, elle permet de recueillir de l'information approfondie en lien avec le sens, le processus et les pratiques par rapport à une situation donnée. Deuxièmement, lorsque la taille de l'échantillon est petite, lorsque nous avons à notre disposition le temps et le budget nécessaires à la réalisation des entrevues, lorsque l'on veut effectuer une recherche auprès de personnes pouvant difficilement s'exprimer autrement qu'oralement et finalement, lorsqu'on possède le savoir-faire et le savoir-être requis, ce type d'entrevue s'avère efficace (Mayer, Ouellet, St-Jacques & Turcotte, 2000).

#### **4. Population et mode de recrutement des participants**

Pour participer à cette étude, 15 femmes ont été sélectionnées et elles devaient être âgées de 18 ans et plus. Le recrutement de ces femmes s'est réalisé avec la technique d'échantillonnage non probabiliste qui se nomme choix raisonné et qui consiste à faire appel à des volontaires au fur et à mesure qu'elles se présentaient au centre de conditionnement participant à cette étude. Le nombre de participantes a été établi afin qu'au moins 10 femmes complètent toutes les étapes de la collecte des données. Les participantes devaient vivre sur le territoire de ville de Saguenay et présenter un surplus de poids ou de l'obésité. Le surplus de poids et l'obésité ont été déterminés à l'aide de l'IMC qui devait être supérieur à 25 kg/m<sup>2</sup>. Les participantes ne devaient pas avoir pratiqué d'activité physique sur une base régulière au cours des douze derniers mois qui précédaient leur inscription à un centre d'activité physique. Les femmes devaient aussi avoir décidé de se rendre à un centre de conditionnement trois fois par semaine afin de s'entraîner au moins pendant trente minutes à chaque fois, et ce, pour une période minimale de trois mois.

Pour être incluse dans cette étude, les femmes devaient donc avoir fait un minimum de 30 séances d'entraînement de 30 minutes pendant 12 semaines. Le recrutement a été effectué au centre de conditionnement physique «Curves». Le programme «Curves» est un programme d'exercice physique conçu pour améliorer la forme physique des femmes et pour favoriser la perte de poids. Il s'agit d'un entraînement en circuit de 30 minutes qui combine la musculation et le cardiovasculaire. Le programme comprend des appareils de musculation à résistance hydraulique qui permettent à chaque femme de donner son propre niveau d'intensité selon ses capacités. Afin de recruter les participantes, lorsque les femmes se présentaient au centre de conditionnement physique afin de procéder à leur inscription au programme d'entraînement, elles

étaient informées par l'entremise d'un dépliant ainsi que par les entraîneuses «Curves» de la tenue d'une recherche ayant pour sujet l'image de soi, le bien-être physique et psychologique et les retombées personnelles et sociales de l'activité physique chez les femmes ayant un surplus de poids. Par la suite, il était possible pour elles d'entrer volontairement en contact avec l'auteure du présent mémoire afin de planifier une rencontre. Les entrevues se sont déroulées soit au domicile des participantes ou encore directement au centre «Curves» dans un local fermé qui avait été aménagé pour les besoins des entrevues. En ce qui concerne le déroulement des entrevues, celles-ci étaient d'une durée d'environ une heure et les femmes répondaient aux questions de manière spontanée. Lors du déroulement des entrevues, plusieurs des répondantes semblaient avoir un certain malaise au début de la rencontre mais après quelques minutes, elles semblaient plus en confiance. Toutes les participantes avaient une bonne attitude et ont démontré de l'ouverture à répondre à toutes les questions.

## **5. Instruments de collecte de données**

Dans le but de procéder à la collecte des données, quatre différents instruments de collecte des données ont été privilégiés. Ainsi, deux formulaires permettant de recueillir des informations sur la santé et sur les habitudes de vie des femmes et qui sont systématiquement remplis par toutes celles qui s'inscrivent chez «Curves» ont été utilisés. Le premier formulaire se nomme *Bilan de forme* et il comporte des informations en lien avec les mensurations physiques, le niveau d'énergie, les habitudes alimentaires et les raisons qui incitent les femmes à vouloir être en forme (Appendice A). Le deuxième formulaire est un historique de santé permettant de connaître l'état de santé physique des femmes qui entreprennent le programme d'exercice physique (Appendice B). Également, un guide d'entrevue semi-dirigé a été utilisé afin de cerner le vécu quotidien des

femmes ayant un surplus de poids qui décident d'entreprendre un programme d'exercice physique. Ce guide a permis de cerner les significations et les représentations des participantes en regard avec leur réalité (Appendice C). Un deuxième guide d'entrevue a également été utilisé afin de recueillir des informations concernant les impacts de l'exercice physique après une période de trois mois. (Appendice D). Le Tableau 1 présente les thèmes et les sous-thèmes de ce guide d'entrevue ainsi que le moment où ont été abordés ces éléments.

**Tableau 1:**  
**Thèmes, sous-thèmes d'entrevue et période de l'intervention dans laquelle les sous-thèmes ont été abordés**

Thèmes	Sous-thèmes	Pré-intervention	Post-intervention
Image de soi	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Éléments corporels non appréciés et appréciés</li> <li>-Éléments de l'image corporelle perçus positivement ou négativement</li> <li>-Aspects de l'apparence physique qui sont jugés comme attrayants chez une femme et chez les répondantes</li> <li>- Aspects de l'apparence physique que les répondantes jugent comme attrayants sur elles-mêmes</li> <li>-Point de vue des répondantes en ce qui à trait aux préjugés sociaux favorables et défavorables en regard du surplus de poids et de l'apparence physique</li> <li>-Présence ou absence de sentiments d'inconfort par rapport au poids corporel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>x</li> <li>x</li> <li>x</li> <li>x</li> <li>x</li> <li>x</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>x</li> <li></li> <li></li> <li></li> <li>x</li> <li>x</li> </ul>
Motifs qui incitent les femmes à faire de l'activité physique	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Raisons personnelles qui amènent les répondantes à s'inscrire au programme de conditionnement physique</li> <li>-Identification des deux principales raisons qui motivent les répondantes à faire de l'activité physique</li> <li>-Facteurs qui ont facilité leur persévérance dans le programme de conditionnement physique</li> <li>-Éléments que les répondantes ont appréciés dans le programme de remise en forme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>x</li> <li>x</li> <li></li> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> <li></li> <li>x</li> <li>x</li> </ul>
Retombées de	1) <u>Vie personnelle</u> -Relation avec son mari		x



Thèmes	Sous-thèmes	Pré-intervention	Post-intervention
l'activité physique	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Achat de nouveaux vêtements</li> <li>-Changements dans les habitudes de vie (alimentation, sommeil, tabagisme)</li> <li><u>Changements au niveau :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Confiance en soi</li> <li>- Estime de soi</li> <li>- Efficacité personnelle</li> <li>-Perception du contrôle sur soi</li> </ul> </li> <li>2) <u>Vie sociale</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Retombées de l'exercice physique sur la vie sociale des répondantes</li> <li>-Intégration sociale</li> </ul> </li> <li>3) <u>Santé mentale</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Perception de l'effet de l'exercice physique sur leur bien-être psychologique ainsi que sur le moral (stress, anxiété, etc.)</li> </ul> </li> <li>4) <u>Santé physique</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Perception de l'effet de l'exercice physique sur leur bien-être physique (endurance, fatigue, niveau d'énergie, qualité du sommeil)</li> <li>-Perte de poids</li> </ul> </li> </ul>		<p>x</p> <p>x</p> <p>x</p> <p>x</p>
Contexte de la pratique d'exercice physique	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Buts visés atteints et non-atteints par les répondantes</li> <li>-Attentes comblées et non-comblées par les répondantes</li> <li>-Aménagement dans le temps afin de poursuivre le programme d'activité physique</li> <li>-Encouragements reçus et non reçus par le réseau social</li> <li>-Autres actions entreprises pour atteindre les objectifs fixés par les répondantes</li> </ul>		<p>x</p> <p>x</p> <p>x</p> <p>x</p> <p>x</p>

Enfin, une fiche signalétique a été administrée aux participantes afin de recueillir des informations sur leurs caractéristiques sociodémographiques (âge, niveau de scolarité, statut matrimonial, principale occupation, sources de revenus, etc.) ainsi que sur leurs antécédents sportifs, leur perception de leur état de santé et sur la présence d'une variation de poids dans les dernières années (Appendice E). De plus, des questions permettaient de savoir si les répondantes

avaient accès à un confident en cas de besoin, et d'identifier le nombre de personnes significatives dans leur entourage.

Afin de procéder à la collecte des données en lien avec le bien-être psychologique et l'estime de soi, des échelles de mesure permettant de mesurer ces dimensions ont également été incluses dans cette fiche signalétique. Ces deux échelles de mesure ont été complétées par les volontaires lors de leur inscription au programme de conditionnement physique et lors de l'entrevue qualitative post-intervention. Pour la mesure du bien-être psychologique, l'*affect Balance Scale* (ABS) de Bradburn, (1969) a été utilisée (Appendice F). Cette échelle de mesure permet d'évaluer le sentiment de bien-être ou d'équilibre affectif des participantes. Ainsi, l'état de santé psychologique a été estimé selon le sentiment de bien-être des femmes qui est appelé équilibre affectif. Cet instrument est composé de dix items couvrant les dimensions positives et négatives pour chacun des affects évalués et le résultat final peut varier entre -10 et 10. Un score plus élevé indique un plus grand bien-être psychologique (Bradburn, 1969). Pour ce qui est de l'estime de soi, l'instrument de mesure utilisé a été l'échelle de l'estime de soi de Rosenberg (*Rosenberg's Self-Esteem Scale* (RSE)) (Vallieres, Vallerand, 1990) (Appendice F). Cette échelle de mesure est un indicateur permettant d'observer le niveau d'acceptation de soi, de tolérance et de satisfaction personnelle à l'égard de soi. L'échelle de l'estime de soi constitue un instrument construit à partir d'une conception phénoménologique de l'estime de soi et elle permet de chiffrer la perception globale des individus quant à leur propre valeur. Cette échelle de mesure comporte dix items et les scores obtenus peuvent varier entre 10 et 40 points (40 représente le niveau le plus élevé d'estime de soi et 10 étant le score le plus faible).

Ces deux échelles de mesure ont été administrées aux participantes à deux reprises, soit au début de la collecte de données (soit dans la première semaine qui suivait leur inscription au centre de conditionnement physique) et trois mois après leur inscription (dans les deux premières semaines après que les participantes aient complété leur trois mois d'adhésion au centre d'entraînement). En plus de ces deux échelles de mesure, des informations ont été recueillies sur les éléments suivants lors du pré et post-test : le poids des répondantes, la circonférence de la taille, la mesure de la taille et le calcul de l'IMC<sup>2</sup> avant et après leur participation à l'étude. Le tableau 2 présente les différentes stratégies de collecte des données en fonction des deux temps de la recherche.

**Tableau 2**  
**Les instruments de mesure**

<b>Instruments de mesures</b>	<b>Pré-intervention (au moment de l'adhésion à l'étude)</b>	<b>Post-intervention (3 mois après l'adhésion à l'étude)</b>
1) Fiche signalétique	x	
2) Poids, circonférence de la taille, mesure de la taille et IMC	x	x
3) Entrevue semi-dirigée	x	x
4) Échelle de mesure du bien-être psychologique ( <i>L'Affect Balance Scale</i> )	x	x
5) Échelle de l'estime de soi de Rosenberg	x	x

<sup>2</sup> Pour calculer la circonférence de la taille, un ruban à mesurer sera employé et celui-ci sera placé entre la douzième côte et la crête iliaque afin de cibler où se situe la taille. La mesure de la taille se fera à l'aide d'un stadiomètre qui permet de mesurer la taille d'un individu. Le calcul de l'IMC s'effectuera en divisant le poids exprimé en kilogramme par le carré de la taille exprimée en mètre.

## 6. Analyse des données

Afin de procéder à l'analyse des données, chaque entrevue a été enregistrée et retranscrite intégralement sous forme de verbatim par l'auteure de ce mémoire. Après chaque entrevue, les impressions de l'auteure de ce mémoire ont été notées sur les éléments suivants : le déroulement de l'entrevue, l'attitude des répondantes, les hésitations ou malaises ressentis et les comportements non-verbaux des répondantes. De plus, les éléments qui semblent essentiels à la compréhension du phénomène à l'étude ont été notés. Par la suite, les verbatims ont été lus à plusieurs reprises pour en dégager les grands thèmes et les données recueillies ont été observées en lien avec la procédure d'analyse de contenu en six séquences proposées par Colaizzi (1978). La procédure d'analyse de contenu comportera les étapes suivantes : 1) écouter les entrevues, lire chacune des transcriptions afin d'en saisir l'impression qui s'en dégage ; 2) faire ressortir de chacune des entrevues les éléments significatifs et les relier aux dimensions à l'étude ; 3) analyser la signification des énoncés retenus et tenter de les reformuler clairement ; 4) regrouper les unités de signification en thèmes plus généraux ; 5) rassembler les résultats de l'analyse et tenter une description exhaustive du phénomène à l'étude ; 6) valider la description exhaustive ainsi obtenue auprès des femmes qui participent à l'étude.

En ce qui a trait aux données quantitatives (mesures du poids, de la taille, IMC), des analyses descriptives telles que le calcul de la moyenne et de l'écart type ont été réalisés afin de dresser un portrait du groupe de femmes avant et après la période expérimentale. Afin d'explorer les impacts du programme sur ces variables, un test t pour valeurs paires a été réalisé.

## 7. Considérations éthiques

Certaines précautions éthiques ont été appliquées afin de parvenir à assurer la confidentialité des répondantes qui participent à l'étude. Tout d'abord, les objectifs de la recherche ainsi que la présentation de la méthode de procédure (entrevue semi-dirigée enregistrée) ont été expliqués aux répondantes avant de procéder à la collecte des données. Également, les femmes qui participent à l'étude ont été informées de la durée approximative de l'entrevue et l'auteure du présent mémoire veillait à les aviser du fait de leur libre consentement à participer à l'étude. Ainsi, les femmes qui ont donné leur accord pour participer à l'étude ont signé un formulaire de consentement libre et éclairé avant de débiter l'entrevue (Appendice G). Lors du déroulement de l'entrevue, elles pouvaient choisir de ne pas répondre à certaines questions, et ce, sans aucune pression de la part de la chercheuse qui effectuait les interviews. Les participantes étaient aussi libres de se retirer de la recherche à tout moment. Également, un protocole en cas d'urgence ou de situation précaire avait été prévu pour les femmes qui manifesteraient le désir de recevoir du soutien psychologique par la Clinique de psychologie de l'UQAC à la suite de leur participation à cette entrevue.

Pour assurer davantage la confidentialité des participantes, les noms sont demeurés confidentiels et n'ont pas été divulgués à personne. Aussi, le verbatim des entrevues enregistrées a subi une codification que seule l'auteure de ce présent mémoire connaissait. De plus, tous les documents ont été gardés sous clé et les données nominales sont restées confidentielles. Les participantes étaient avisées que les entrevues (cassettes et verbatims) seraient détruites six mois après le dépôt final du mémoire de maîtrise. Les participantes étaient également informées de la production éventuelle d'un mémoire, mais que la confidentialité serait assurée dans tous les cas

en ce qui concerne les données recueillies. En terminant, il importe de spécifier que le projet de recherche a reçu un certificat d'éthique de l'UQAC.

## *Résultats*

Ce chapitre présente les informations recueillies auprès des participantes à la suite de la réalisation des entrevues semi-dirigées réalisées avant et après leur inscription à un programme régulier d'activités physiques. Dans un premier temps, des informations sont apportées sur les caractéristiques sociodémographiques des participantes puis dans un deuxième temps, est décrit leur état de santé physique. Par la suite, sont présentées les données concernant le bien-être psychologique et l'estime de soi des femmes avant et après leur participation au programme d'exercice physique.

## **1. CARACTÉRISTIQUES DES RÉPONDANTES**

### **1.1 Caractéristiques sociodémographiques et état de santé des répondantes**

L'âge moyen des participantes se situe à 30,6 ans (Écart-type=8,04). Comme le démontre le Tableau 3, la majorité (6 sur 10) sont mariées ou vivent en union de fait et demeurent avec au moins une autre personne. La plupart des répondantes (8 sur 10) occupent un emploi à temps plein et ont complété soit des études collégiales (n=2) ou ont obtenu un diplôme universitaire (n=4). Concernant le revenu familial brut, la plupart des répondantes (n=7) ont bénéficié, au cours de l'année précédant l'enquête, d'un revenu familial brut inférieur à 40 000 \$.

Au moment de leur inscription au programme d'exercice, une répondante sur deux estimait que leur état de santé était moyen tandis que quatre d'entre elles considéraient que celui-ci était soit excellent (n=1) ou bon (n=3). Malgré le fait que plusieurs répondantes ont affirmé être en bonne santé, toutes les femmes qui ont participé à l'étude ont déclaré avoir des problèmes de santé. Près de la moitié d'entre elles (n=4) font état de cinq problèmes de santé et plus (Tableau 4), tandis que les six autres rapportent avoir soit deux ou trois problèmes de santé. En ordre



décroissant, les principaux problèmes de santé mentionnés sont : douleurs au dos, manque d'énergie, douleurs articulaires, essoufflements, présence de stress, problèmes musculaires et étourdissements.

**Tableau 3**  
**Caractéristiques sociodémographiques des participantes (n=10)**

	N	%
<b>Âge</b>		
18 à 25 ans	4	40
26 à 34 ans	4	40
35 à 44 ans	0	0
45 ans et plus	2	20
<b>État matrimonial</b>		
Mariée / conjoint de fait	6	60
Célibataire	3	30
Séparée / divorcée / veuve	1	10
<b>Nombre de personnes demeurant sous le même toit</b>		
Demeure seule	4	40
Demeure avec 1 personne	2	20
Demeure avec 2 personnes	3	30
Demeure avec 3 personnes et +	1	10
<b>Occupation</b>		
Travail temps plein	8	80
Travail temps partiel et aux études	1	10
À la retraite	1	10
<b>Dernier niveau de scolarité atteint</b>		
Diplôme d'études secondaires	2	20
Diplôme d'études professionnelles	2	20
Diplôme d'études collégiales	2	20
Diplôme d'études universitaires	4	40
<b>Revenu familial brut (par année)</b>		
19 999\$ et moins	4	40
20 000\$ à 39 999\$	3	30
40 000\$ à 59 999\$	0	0
60 000\$ et plus	3	30

## 1.2 Présence ou non d'embonpoint ou d'obésité chez les participantes

L'indice de masse corporelle permet d'établir le lien entre le poids et la taille d'un individu. À partir du chiffre obtenu, il est possible de savoir si la personne a un poids santé ou si elle présente de l'embonpoint ou de l'obésité. La présence d'embonpoint ou d'obésité est associée à un risque accru pour la santé. Dans la présente enquête, trois répondantes sur dix se retrouvent dans la catégorie embonpoint (Tableau 4). Cette catégorie signifie que la personne présente un poids légèrement supérieur à son poids idéal (IMC se situant entre 25,0 kg/m<sup>2</sup> et 29,9 kg/m<sup>2</sup>). Également, trois autres participantes se retrouvent dans la catégorie obésité de classe 1. Il y a présence d'obésité de classe 1 lorsque l'IMC se situe entre 30,0 kg/m<sup>2</sup> et 34,9 kg/m<sup>2</sup>. De plus, le même nombre de participantes (n=3) présentent une obésité de classe 2 (IMC se situant entre 35,0 kg/m<sup>2</sup> et 39,9 kg/m<sup>2</sup>). Une seule participante présente une obésité morbide de classe 3 c'est-à-dire un IMC supérieur à 40 kg/m<sup>2</sup>.

**Tableau 4**  
**État de santé physique des participantes (n=10)**

	<i>Nombre</i>	<i>%</i>
<b>Perception de leur santé</b>		
Excellente	1	10
Bonne	3	30
Moyenne	5	50
Mauvaise	1	10
<b>Nombre de problèmes de santé déclarés</b>		
1	0	0
2	3	30
3	3	30
5 et plus	4	40
<b>Problèmes de santé rapportés<sup>1</sup></b>		
Douleurs au dos	5	50
Manque d'énergie	4	40
Douleurs articulaires	4	40
Essoufflements	4	40
Stress	5	50
Problèmes musculaires	2	20
Étourdissements	3	30
<b>Indice de masse corporelle</b>		
Embonpoint	3	30
Obésité de classe 1	3	30
Obésité de classe 2	3	30
Obésité morbide de classe 3	1	10

1. Le pourcentage peut excéder 100 % étant donné que les répondantes peuvent souffrir simultanément de plusieurs problèmes de santé.

### **1.3 Estime de soi, bien-être psychologique et perception de la vie sociale des répondantes avant d'entreprendre le programme d'exercice.**

Afin de mesurer l'estime de soi des participantes, l'échelle de mesure de l'estime de soi de Rosenberg (Rosenberg Self-Esteem Scale (REE)) a été employée (Vallieres & Vallerand, 1990). Cette échelle est un indicateur permettant d'observer le niveau d'acceptation de soi, de tolérance et de satisfaction personnelle à l'égard de soi afin de déterminer la perception globale des individus quant à leur valeur. Rappelons que les scores obtenus peuvent varier entre 10 et 40

points (40 points représente le niveau le plus élevé d'estime de soi et 10 points étant le score le plus faible).

Les scores obtenus avec cette échelle démontrent que la plupart des participantes semblaient avoir, au moment d'entreprendre leur programme d'exercice physique, une estime de soi assez élevée puisque le nombre de points obtenus se situait près de la valeur maximale de 40 points. Ainsi, les résultats démontrent que sept répondantes avaient un score supérieur ou égal à 30 points tandis que seulement quatre répondantes avaient un score se situant entre 14 et 19 points. La moyenne des scores obtenus par les participantes est de 30,5 (Écart-type= 7,93) ce qui est considéré dans cette échelle de mesure comme un niveau d'estime de soi élevé (Vallieres & Vallerand, 1990). Le score le plus élevé obtenu par l'une ou l'autre des participantes est de 39 tandis que le score le plus bas est de 14 (Tableau 5).

En ce qui concerne l'évaluation du bien-être psychologique des répondantes, l'affect Balance Scale (ABS) de Bradburn a été utilisé (Bradburn, 1969). Cet instrument est composé de dix items couvrant les dimensions positives ou négatives de l'affect. Sur une échelle variant entre -10 (affect négatif) et 10 (affect positif), les répondantes ont obtenu un score moyen de 0,6 (Écart-type= 4,25). Comme ce score moyen de 0,6 se situe au dessus de zéro, les dimensions positives de l'affect sont donc légèrement prépondérantes comparativement aux dimensions négatives. Les scores des répondantes varient de -7 (étant le score le plus bas) à 5 (étant le score le plus haut). Rappelons que plus le score est élevé, plus le niveau de bien-être psychologique est élevé. Le Tableau 5 démontre que trois femmes ont obtenu un score négatif et une, un score neutre.

En ce qui a trait à la satisfaction face à la vie sociale, la majorité des participantes affirment avoir une vie sociale satisfaisante malgré le fait que sept femmes sur dix déclarent se sentir très souvent, souvent ou parfois seule (Tableau 5)

**Tableau 5**  
**Bien-être psychologique, estime de soi et perception de la vie sociale des participantes avant d'entreprendre le programme d'exercices physiques**

	N	%
<b>Estime de soi</b>		
Estime de soi élevée	7	70
Faible estime de soi	3	30
<b>Bien-être psychologique</b>		
Positif	6	60
Neutre	1	10
Négatif	3	30
<b>Niveau de satisfaction face à la vie sociale</b>		
Très satisfaisante	3	30
Plutôt satisfaisante	5	50
Plutôt insatisfaisante	2	20
<b>Se sent seule</b>		
Très souvent	2	20
Souvent	3	30
Parfois	2	20
Rarement	2	20
Jamais	1	10

## **2. LA PERCEPTION DE L'IMAGE DE SOI CHEZ LES FEMMES AVANT D'AMORCER LE PROGRAMME D'EXERCICES PHYSIQUES**

Avant d'entreprendre le programme d'exercices physiques, les femmes ont eu à donner leur point de vue en ce qui a trait aux aspects qui sont jugés socialement positifs et attrayants chez les femmes. Des questions ont également permis à ces répondantes d'identifier les aspects de leur propre personne qu'elles considèrent comme positifs et attrayants et les éléments de leur image

corporelle qu'elles perçoivent négativement. De plus, des informations sont apportées concernant ce que vivent ces femmes par rapport à leur image de soi et à leur poids corporel.

## 2.1 Aspects jugés positifs et attrayants chez la femme dans la société

L'image de la femme idéale actuellement véhiculée dans la société influence les perceptions que les femmes ont d'elles-mêmes (Durkin, Paxton, Sorbello, 2007). Lors des entrevues semi-dirigées, les répondantes devaient identifier les critères jugés positifs et attrayants chez les femmes dans la société québécoise. Avant de présenter le point de vue des répondantes sur ce sujet, soulignons que plusieurs répondantes ont déclaré vivre de la frustration lorsqu'elles se comparent avec le modèle de la femme idéale qui est présenté dans les médias. Selon les répondantes, la minceur et le fait de posséder une belle silhouette sont les principaux aspects présentés comme positifs et attrayants dans les médias et dans la société.

*On est bombardé dans les médias par les images des petites «pitounes» bien amanchées et à un moment donné, il y a comme la pression sociale qui donne le goût d'être comme ça. (Participante 8)*

Par différents moyens, la plupart des femmes interrogées ont tenté de correspondre à l'idéal de beauté que la société valorise. À titre d'exemples, mentionnons de multiples régimes alimentaires, la pratique d'exercices physiques et les soins esthétiques. Les difficultés qu'éprouvent les femmes pour parvenir à atteindre cet idéal de beauté occasionnent des sentiments négatifs chez les participantes puisqu'elles se sentent différentes. Ainsi, des sentiments de découragement et d'inconfort ont été palpables chez les répondantes interrogées parce que leur image ne correspond pas à celle de la femme idéale véhiculée par les médias.

*Juste de voir une fille, cela me menace beaucoup, cela me fait capoter. Écoute, c'est le désastre quand tu regardes les icônes de beauté et ce que la société projette comme image féminine, la barre est haute et je pense que la barre est haute pour pratiquement tout le monde... (Participante 6)*

*L'image de la femme qui est véhiculée, ça nous atteint tous malgré la forte carapace...cela m'atteint, puis cela atteint beaucoup de filles et sinon toutes et c'est la société qui mène cela. (Participante 4)*

Certaines répondantes rapportent que l'image de la femme modèle actuellement en vigueur dans la société québécoise les incite à être davantage conformes aux critères de beauté socialement valorisés. Selon les participantes, les femmes dont l'apparence physique correspond à l'image de la femme idéale ont plus de facilité à atteindre leurs objectifs de vie. De plus, posséder une image physique conforme à ce qui est valorisé socialement permet aux femmes de bénéficier d'un plus grand niveau d'acceptation sociale. Cependant, selon les répondantes, cette image prônée est non conforme à la réalité puisque peu de femmes sont minces et sont physiquement parfaites. Le témoignage qui suit montre le point de vue d'une des répondantes concernant l'influence de la société par rapport à l'image de soi et de son désir de correspondre davantage aux critères de beauté qui sont prônés :

*Je trouve cela complètement ridicule l'image véhiculée. Premièrement, dans les revues et à la télé, c'est ridicule et en même temps c'est compréhensible parce que c'est cela que tu vois partout dans les revues. Habituellement, tu vas voir des mannequins qui sont très, très minces et à la télé... Dans la société, pour les femmes, tu te dis il faut que je «fit» dans le moule pour faire ta place. C'est complètement ridicule et quand tu regardes dans ton entourage de travail ou dans ton entourage de vie, tu te rends compte que ce n'est pas juste comme cela non plus. (Participante 5)*

Selon la moitié des répondantes (n=5), la maigreur, la minceur et le poids santé constituent les principaux éléments qui sont socialement considérés comme positifs ou attrayants chez les femmes. D'ailleurs, les répondantes affirment que cette représentation de la femme est en lien avec ce que présentent les journaux, les revues et la télévision comme image idéale de la femme. Les autres éléments qui ont été soulignés, à au moins une reprise, sont les suivants : avoir une belle personnalité, le fait d'être bien dans sa peau, posséder des attraits physiques qui correspondent aux icônes de beauté et enfin, le fait de posséder une poitrine abondante.

*C'est les petites fesses c'est sûr et certain. C'est d'être «shapée». Écoute, tu regardes les annonces publicitaires, tu regardes n'importe quoi, les filles, ce sont des squelettes. (Participante 1)*

*Des gros seins, une petite taille, plus ou moins grande, ça dépend mais je pense que c'est vraiment ça. (Participante 5)*

*...quelqu'un qui est beau, mince et avec un corps parfait, c'est ça que l'on voit dans les revues et à la télé. (Participante 7)*

Pour certaines participantes, les exigences de la société envers l'apparence physique des femmes affectent l'estime qu'elles ont d'elles-mêmes.

*...mon estime, écoute je n'ai pas d'estime de moi, je ne me trouve pas belle...mais, il faut que je me parle. J'ai quand même une forte personnalité. Il faut que je me dise : «écoute là, c'est assez!» Mais, ça revient constamment, c'est toujours une bataille à tous les jours de me dire : «ok je suis belle, je suis bonne, je suis capable, ça va bien aller.» (Participante 6)*

Les femmes interrogées ont conscience que cette image de la femme parfaite qui est belle, qui a une belle personnalité, qui est mince et bien dans sa peau, affecte une bonne partie des femmes. Une participante a même soulevé que sa fille adolescente s'inquiète de



son poids. Les participantes ne sont donc pas en accord avec ce que la société projette comme image de la femme parfaite et certaines ressentent des inquiétudes face à la transmission de ce type de valeurs chez la nouvelle génération de jeunes filles.

*Écoute, ma fille a 13 ans et elle fait attention, il ne faut pas que j'engraisse et elle est vraiment petite ma fille... Non, je ne veux pas qu'elle embarque dans un cercle de : «Ah mon dieu, je suis grosse»... mais je ne voudrais pas qu'elle devienne obèse non plus, il y a rien de plaisant là-dedans. Mais non, c'est l'image vraiment de la femme et c'est sûr que ça dérange, ça vient frustrant. (Participante 1)*

En somme, les données recueillies auprès des participantes permettent de constater comment l'image de la femme idéale projetée par les médias affecte leur moral, leur propre estime et l'image qu'elles ont d'elles-mêmes. Les répondantes considèrent que la minceur est un des principaux critères qui est valorisé et celles-ci vivent de l'inconfort et de la frustration lorsqu'elles se comparent avec les modèles de beauté idolâtrés.

## **2.2 Aspects de leur personne que les répondantes considèrent positifs et attrayants**

L'ensemble des femmes interrogées ont éprouvé des difficultés à identifier des aspects de leur image corporelle qu'elles considèrent positifs et attrayants. Toutefois, la moitié des femmes identifient leur tempérament et certains traits de leur personnalité comme étant des aspects qu'elles apprécient le plus chez elle (Tableau 6). Les aspects de leur personnalité que les femmes apprécient sont leur intelligence, le fait d'être vive d'esprit, d'avoir de l'ambition, d'être généreuse, dynamique, fonceuse et sociale. D'autres femmes apprécient leur sens de l'humour, leur grande disponibilité face aux autres, la façon qu'elles ont de faire face à la réalité, leur franchise et leur sens critique. Selon les informations obtenues, les femmes interrogées arrivent

difficilement à identifier des éléments de leur physique qu'elles considèrent comme positifs et attrayants : *Je pense que c'est mon caractère le mieux, sinon physiquement, je me trouve pas attrayante physiquement.* (Participante 10). Les femmes interrogées ont donc davantage de facilité à identifier des éléments de leur personnalité qu'elles considèrent positifs et attrayants comparativement aux aspects physiques :

*Je suis quelqu'un d'intelligente, vive d'esprit, quelqu'un de généreuse. Je suis fonceuse, je suis dynamique, je suis quelqu'un qui apprécie les petites choses de la vie. Je ne suis pas quelqu'un qui a besoin d'avoir une grosse maison pour être heureuse. Un coucher de soleil c'est assez pour moi.* (Participante 7)

*Je suis une fille qui a de l'ambition, qui est capable de foncer, qui a du caractère. Je pense que j'ai ces qualités. Je me considère comme sympathique, avec un sens de l'humour. C'est ma force, je suis bien comme cela. Mais, physiquement parlant, je ne peux pas vraiment t'en parler parce que je suis dans une période où je ne suis pas bien. Je ne peux pas te répondre là-dessus, peut-être que dans trois mois je vais pouvoir plus te répondre.* (Participante 9)

*J'aime ma personnalité, j'aime mes yeux, j'aime ma franchise, j'aime mon sens critique. J'ai beaucoup de belles qualités. Au niveau physique, je suis quand même pas comme une laide fille malgré la prise de poids...* (Participante 6)

**Tableau 6**  
**La perception de l'image de soi chez les femmes avant d'amorcer le programme d'exercice**

	N	%
<b>Les aspects considérés attrayants</b>		
Apparence générale	4	40
Visage	5	50
Personnalité	5	50
Sociabilité	2	20
<b>Les aspects de leur image corporelle perçus négativement</b>		
Poids corporel	6	60
Apparence du corps	9	90
<b>Sentiments d'inconfort par rapport au poids corporel</b>		
Mauvaise humeur	2	20
Baisse de l'estime de soi	4	40
Difficultés dans les relations sociales	4	40
Mal à l'aise avec l'apparence physique	1	10
Difficultés au niveau des vêtements et du magasinage	6	60

Même si toutes les femmes interrogées considèrent que leur corps n'est pas un de leur aspect attrayant, plusieurs d'entre elles apprécient l'apparence de leur visage. Elles aiment aussi leur sourire, leurs lèvres, leurs yeux, leur regard et l'apparence générale de leur visage.

*Mon sourire, il paraît que c'est très communicatif quand je travaille. Il y a des gens qui me disent que c'est agréable de se faire servir avec le sourire. Après ça, bien le regard aussi. Moi, j'ai un beau regard et je trouve ça important chez les autres. (Participante 3)*

*Mes lèvres, c'est une des choses que j'aime, sinon mes yeux. (Participante 8)*

### **2.3 Éléments de leur image corporelle perçus négativement**

La presque totalité des femmes interrogées (n=9) n'apprécient pas du tout l'apparence générale de leur corps et six répondantes sont insatisfaites de leur poids corporel. Plusieurs aspects de leur corps ne sont pas du tout conformes à leurs attentes, que ce soit leurs jambes, leur

tour de taille, leurs bras, leurs bourrelets, leurs fesses et leurs vergetures. Certaines ont même de la difficulté à se regarder dans un miroir et considèrent n'avoir aucun attrait physique. Une répondante a d'ailleurs affirmé : *Je ne m'aime pas physiquement de la tête aux pieds parce que plus rien ne me fait, même mes souliers sont maintenant devenus trop étroits.* (Participante 6).

Les témoignages suivants présentent quelques exemples des états d'âme des participantes :

*Toute, mon tour de taille, mes cuisses, même mes bras, j'ai des vergetures sur les bras, c'est fou, j'avais jamais eu cela de ma vie.* (Participante 3)

*Ce que je ne trouve pas attrayant c'est ma prise de poids. J'ai de la misère à me regarder dans le miroir...mon dieu seigneur, vais-je réussir à perdre cela? Je ne rentre pu dans rien de mes vêtements et c'est de s'accepter. Je suis au stade acceptation de moi, je ne peux pas te dire ce qui est attrayant parce que je te dirais que tout est désattrayant.* (Participante 6)

*J'ai de la bedaine, j'ai des grosses fesses... je n'aime pas mes cuisses, puis je n'aime pas mes fesses, puis mes bras...* (Participante 1)

## **2.4 Sentiments d'inconfort vécus par les répondantes par rapport à l'image de soi et au poids corporel**

Les femmes affirment ressentir de nombreux inconforts en lien avec leur poids corporel et l'image de soi. C'est ainsi que la majorité des répondantes (n=6) ont mentionné qu'il leur est difficile d'acheter de nouveaux vêtements ou d'en porter qui leur appartienne en raison d'une augmentation de leur poids corporel. D'ailleurs, la plupart des femmes vivent un sentiment de frustration lorsqu'elles désirent renouveler leur garde-robe. De plus, il arrive fréquemment qu'elles ne parviennent pas à trouver des tenues vestimentaires qui leur plaisent et qui sont adaptées à leur taille. Elles éprouvent également des difficultés à accepter le fait qu'elles ne parviennent plus à s'habiller dans leurs boutiques habituelles. À titre d'exemple, voici les propos

d'une répondante : *Je ne le prends pas, j'ai de la misère avec cela. Je m'habille pas souvent parce que c'est un éternel combat d'essayer du linge.* (Participante 1). Aussi, certaines des répondantes affirment retarder le plus possible l'achat de vêtements, d'autres disent ne plus fréquenter les boutiques et certaines portent davantage des vêtements de couleur noire car elles considèrent que cette couleur les amincit.

Près de la moitié des femmes (n=4) ressentent également une baisse de leur estime de soi, des difficultés au niveau des relations sociales et des relations amoureuses en lien avec leur poids corporel et l'image de soi. Par exemple, depuis leur prise de poids, certaines répondantes ont déclaré éprouver des difficultés à socialiser. Elles n'apprécient pas d'être en public car elles ont l'impression que les regards des gens se posent davantage sur elle. Elles éprouvent aussi le sentiment d'être hors normes comparativement aux autres femmes. Au niveau des relations amoureuses, les femmes sont réticentes à montrer leur corps à leur partenaire et croient qu'il est impossible que les personnes du sexe opposé les trouvent intéressantes et attrayantes. Les femmes vivant en couple ont également remarqué que leur désir sexuel a diminué en raison de la peur que leur conjoint n'apprécie plus leur corps.

Des inconforts sont également vécus au niveau professionnel car certaines participantes ont rapporté manquer de confiance en elles lorsqu'elles effectuent leurs tâches professionnelles et une participante pense qu'elle se verrait confier davantage de mandats ou de responsabilités par ses supérieurs si elle était plus mince. Les femmes interrogées ont aussi mentionné qu'elles éprouvent de la gêne et qu'elles sont inconfortables lorsqu'elles utilisent les transports en commun. Des répondantes estiment aussi qu'elles sont plus irritables parce qu'elles sont insatisfaites d'elles-mêmes depuis qu'elles ont pris du poids et qu'elles désirent en perdre. Le

Tableau 7 rassemble des citations recueillies lors des entrevues qui témoignent des inconforts vécus par les répondantes en lien avec leur poids corporel.

**Tableau 7**  
**Extraits de citations en lien avec les inconforts vécus**

<b>Inconforts vécus par les répondantes</b>	<b>Citations</b>
<b>Les vêtements</b>	<p><i>Tu vas mettre tel vêtement et tu vas te changer 15 fois parce que bon, tu n'aimes pas ça...tu portes juste du noir parce que ça amincit. (Participante 8)</i></p> <p><i>...quand je vais magasiner, j'ai hâte de m'acheter du linge et je me dis que quand je vais m'en acheter c'est parce que je vais avoir perdu du poids puis pour moi, cela va être comme une récompense. Pour l'instant, je ne m'en achète pas, j'attends. (Participante 7)</i></p>
<b>L'estime de soi</b>	<i>Mon estime, écoute je n'ai plus d'estime de moi, je me trouve pas belle... (Participante 6)</i>
<b>Les relations amoureuses</b>	<i>Au niveau des relations avec mon conjoint, je peux paraître extrêmement distante, pas intéressée parce que bon justement, je ne suis pas capable de m'aimer. Comment on peut laisser quelqu'un nous aimer quand on ne s'aime pas nous-même, quand on ne comprend pas pourquoi, c'est le cas chez lui, qui nous aime. (Participante 4)</i>
<b>Les relations sexuelles</b>	<i>La libido s'en va et ton chum trouve que t'as changé parce que, il te le dit que ton corps est différent. (Participante 9)</i>
<b>Les relations sociales</b>	<i>Je n'aime plus aller nul part, je n'aime plus rencontrer les gens, je vais dans des endroits où je vais être sûr que je connaisse personne. C'est aussi pire que cela. Je me sens plus regardée, en plus parce que il y a des personnes obèses mais qui n'ont pas des grosses jambes, mais moi j'ai des grosses, grosses jambes donc je sens tout de suite les regards qui vont vers là. (Participante 2)</i>
<b>Le travail</b>	<i>Des fois je me dis : est-ce que j'aurais plus de mandats, je veux dire au travail si j'étais plus mince? (Participante 5)</i>
<b>La perception de soi</b>	<i>Pas plus tard qu' hier, j'ai rencontré quelqu'un et je me suis dit, il ne peut pas s'intéresser à moi. Un sentiment de comme on dit ça imposteur. Ça ne se peut pas qu'il me trouve intéressante comme je suis là et c'est sûr que ce n'est pas tellement positif. Je vais avoir de la misère à croire qu'il va s'intéresser à moi, je vais me dire que ça ne se peut pas je suis moche. (Participante 7)</i>

### 3. LA PRATIQUE DE L'EXERCICE PHYSIQUE CHEZ LES RÉPONDANTES

La section qui suit fait état des tentatives que les répondantes ont fait antérieurement pour demeurer actives ainsi que les motifs et les éléments déclencheurs qui les ont incités à vouloir entreprendre un programme d'activités physiques. Par la suite, sont abordés, les objectifs visés par les répondantes, les encouragements qu'elles reçoivent ou non de la part des membres de leur réseau social et les changements qu'elles ont dû faire à leur horaire et dans leurs habitudes de vie afin d'intégrer l'activité physique dans leur routine. Des informations sont également apportées en ce qui a trait aux éléments qui ont facilité leur persévérance dans la poursuite de leur programme d'entraînement, les aspects du programme de remise en forme qu'elles ont appréciés et les objectifs atteints et non-atteints après trois mois de pratique de l'exercice physique.

#### 3.1 Pratique antérieure de l'activité physique

La majeure partie des femmes (n=6) ont affirmé avoir déjà effectué, dans le passé, des tentatives pour faire de l'exercice ou encore pour perdre du poids (Tableau 8). Ces six femmes s'étaient déjà inscrites dans un centre de conditionnement physique mais sans trop de succès soit parce qu'elles ne percevaient aucun changement dans leur poids ou dans leur forme physique, qu'elles manquaient d'encadrement et d'incitatifs de la part des entraîneurs ou bien parce qu'elles n'avaient pas été capables de maintenir leur volonté et l'intérêt à poursuivre un programme régulier d'exercice physique.

*J'avais commencé une démarche pour m'entraîner dans un centre mixte à La Baie. Comme je n'ai pas vu de résultats assez rapidement à mon goût, que ça me prenait une heure et demie pour faire tout ce que j'avais à faire, cela m'a démotivé. C'est de rester accrochée qui a été le plus dur. Oui, j'avais des résultats mais pas au niveau de la perte de poids.*  
(Participante 8)

*Je n'aimais carrément pas ça, j'ai essayé de m'entraîner en salle mais, il n'y a pas personne pour te botter le derrière, j'ai eu plus de misère et je pense que j'aimais moins ça. (Participant 10)*

**Tableau 8 : La pratique de l'exercice physique chez les répondantes**

	N	%
<b>Tentative dans le passé de faire de l'exercice</b>		
Oui	6	60
Non	4	40
<b>Les motifs qui incitent à faire de l'exercice</b>		
Perte de poids	7	70
Remise en forme	4	40
Améliorer le bien-être psychologique	3	30
Augmenter l'estime de soi	2	20
Pression sociale	2	20
<b>Présence d'éléments déclencheurs</b>		
Oui	4	40
Non	5	50
<b>Les objectifs de remise en forme des répondantes</b>		
Perte de poids	10	100
Remise en forme	7	70
Améliorer l'estime de soi	3	30
Se sentir bien dans sa peau	3	30
Augmenter le niveau d'énergie	2	20
<b>Encouragements du réseau social</b>		
Oui	7	70
Non	3	30
<b>Changements à faire dans l'horaire</b>		
Oui	5	50
Non	5	50
<b>Éléments qui facilitent la persévérance</b>		
Présence d'objectifs à atteindre	5	50
Désir de perdre du poids	4	40
Environnement social	4	40
<b>Aspects du programme de remise en forme appréciés</b>		
Entraînement de courte durée	7	70
Programme complet	4	40
Encadrement et suivi individuels	4	40
Ambiance	3	30
<b>Les objectifs atteints et non atteints</b>		
Objectifs atteints	4	40
Objectifs partiellement atteints	5	50
Objectifs non atteints	1	10



En plus des tentatives antérieures non fructueuses, toutes les femmes ont rapporté s'être soumises à différents types de régimes alimentaires allant de la prise de pilules amaigrissantes à la cessation de s'alimenter : *Ce n'est pas la première fois dans mon année que j'essaie de perdre du poids...puis j'achète des pilules et je ne mange pas...* (Participante 1). Mis à part les régimes amaigrissants, il est arrivé également que certaines femmes consultent un psychologue pour obtenir de l'aide pour faire face à différents types de problèmes dont les compulsions alimentaires, la perte de motivation à poursuivre leurs objectifs et aussi, pour parvenir à surmonter les difficultés engendrées par la problématique du surplus de poids. Les témoignages suivants précisent davantage ce que les femmes ont dit sur le sujet.

*J'ai essayé plusieurs régimes, nomme-les et ce n'est pas compliqué, je les ai tous essayés, puis je suis venue à consulter un psychologue pour trouver qu'est-ce qui cloche.* (Participante 7)

*J'avais suivi un régime il y a 20 ans et j'avais maigri de 60 livres...mais après je les ai repris peu à peu et ma motivation n'est pas restée...j'ai recommencé à être mangeuse compulsive, j'ai mangé mes émotions.* (Participante 2)

### **3.2 Les motifs qui ont incité les répondantes à faire de l'exercice physique**

Pour la majorité des répondantes (n=7), le principal motif les ayant incitées à s'inscrire à un centre de conditionnement physique demeure le désir de perdre du poids (Tableau 9). Chez certaines autres femmes, le désir est motivé par la présence de situations qui affectent leur qualité de vie comme par exemple, la difficulté à se déplacer et à monter un escalier. Le fait que l'obésité diminue leur espérance de vie et que certaines estiment que la perte de poids leur permettra de retrouver leur confiance en elle demeurent aussi des éléments à l'origine de leur désir de

retrouver un poids santé. Certaines femmes veulent aussi retrouver leur forme physique, se sentir moins fatiguées et reprendre de meilleures habitudes de vie. Plusieurs participantes ont également évoqué leur désir d'augmenter leur estime de soi, leur confiance en soi et aussi, leur propre respect qu'elles se portent. La présence de pressions sociales pour être conformes à l'image de la femme idéale projetée dans les médias a aussi été mentionnée par deux femmes en tant que motifs les ayant incitées à entreprendre un programme d'exercice physique. Cela dit, lorsqu'on analyse ce qui motive les participantes à l'exercice avec la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan (1985, 1991), il est possible d'observer que celles-ci présentent surtout des motivations de type extrinsèque. En effet, les participantes disent vouloir commencer à faire de l'exercice physique pour obtenir une récompense telle que la perte de poids ou encore afin de répondre à la demande de leur environnement social qui valorise les femmes minces. Le Tableau 9 rassemble des extraits de verbatim concernant les principaux motifs qui ont incité les femmes à vouloir entreprendre un programme d'activités physiques.

**Tableau 9**  
**Les motifs pour faire de l'exercice**

<b>Les motifs pour faire de l'exercice physique</b>	<b>Citations</b>
<b>La perte de poids</b>	<i>C'est à cause de mon poids en partie et que je sais aussi que je suis en mauvaise forme. (Participant 10)</i>
<b>La remise en forme</b>	<i>Moi, c'est vraiment pour la remise en forme, pour avoir arrêté durant les études universitaires, tu te rends compte après un certain temps que tu as pris du poids et j'étais un peu plus fatiguée. C'est vraiment une habitude de vie que je voulais reprendre. Je trouve que c'est important de se tenir en forme d'être sain de corps et d'esprit. (Participant 5)</i>
<b>Augmenter l'estime de soi</b>	<i>C'est surtout pour l'estime de soi, j'ai pris du poids pendant ma grossesse et j'aimerais me remettre en forme pour le respect de moi-même... (Participant 9)</i>
<b>Augmenter la confiance en soi</b>	<i>Permettre de perdre du poids et cela va m'aider à retrouver un peu plus de confiance en moi... (Participant 5)</i>
<b>La présence de pression sociale</b>	<i>C'est cliché mais c'est parce qu'on est bombardé par les images des petites pitounes bien amanchées, bien faites et à un moment donné il y a comme la pression sociale qui donne le goût d'être comme ça... (Participant 8)</i>
<b>Le regard des autres</b>	<i>Le regard des autres aussi mais, c'est surtout pour l'estime de moi. (Participant 7)</i>
<b>La peur de mourir</b>	<i>L'obésité morbide diminue de 10 ans l'espérance de vie, c'est prouvé partout. (Participant 2)</i>
<b>Difficulté à réaliser les activités de la vie quotidienne</b>	<i>Je demeure dans un deuxième étage et j'étais même plus capable de monter les escaliers, j'étais à la veille de déménager dans un premier. (Participant 2)</i>

### **3.3 Éléments déclencheurs qui ont incité les répondantes à s'inscrire à un programme d'exercice physique**

Lors de leur première entrevue, les femmes ont eu à se questionner afin d'identifier quel élément déclencheur a été à l'origine de leur décision d'entreprendre un programme d'exercice physique. Ainsi, quatre femmes sur dix affirment qu'un événement perçu négativement qui est survenu dans leur vie les a incitées à vouloir commencer à faire de l'activité physique. Par exemple, le fait de vivre une séparation amoureuse ou encore d'avoir atteint les deux cents livres

sur la pesée sont à l'origine pour certaines femmes de leur motivation à entreprendre un programme d'exercices physiques. Pour certaines participantes, l'exercice a semblé être un moyen qu'elles envisageaient afin de solutionner certaines de leurs difficultés tandis que d'autres percevaient l'exercice physique comme une technique pour se reprendre en main. C'est dans ces termes que se sont exprimées certaines des répondantes sur le sujet :

*Quand j'ai pogné 200 livres, vraiment c'est là que ça m'a faite : bien voyons donc ça ne se peut pas? On dirait que 200 livres, c'est comme un gros chiffre dans ma tête, je ne veux pas être rendue là, ça m'a vraiment fait peur et je me suis dit qu'il fallait que je me reprenne en main. (Participante 10)*

*Suite à une séparation, je me suis ramassée avec plein de temps libre si on veut puis aussi avec une motivation à vouloir perdre du poids. Je me suis dit que ça allait être la solution pour combler les deux problèmes. (Participante 7)*

### **3.4 Les objectifs de remise en forme des répondantes**

Les objectifs de remise en forme évoqués par les femmes sont nombreux mais toutes les répondantes ont mentionné que l'un de leurs objectifs demeure la perte de poids. Certaines se sont fixé des objectifs précis comme celui d'atteindre un certain poids (moins de 200 livres) tandis que d'autres veulent perdre les kilos qui sont au-dessus de leur poids santé. Les répondantes ne veulent pas pour autant devenir minces et correspondre aux critères de beauté véhiculés par la société. Par exemple, l'une désire pouvoir porter ses anciens vêtements avec un tour de taille plus petit tandis qu'une autre espère atteindre les normes correspondant à son poids santé. Selon des répondantes, leur perte de poids et leur entraînement leur permettront de diminuer leurs malaises physiques, de retrouver leur énergie et d'accomplir plus facilement leur rôle de mère en étant par exemple capable d'installer leur enfant dans son siège d'auto et de

pouvoir effectuer des achats sans revenir à la maison avec un mal de tête, des migraines et des sueurs. Certaines autres répondantes ont commencé un programme d'entraînement parce qu'elles voulaient être plus heureuses en retrouvant leur sourire lorsqu'elles se regardent dans le miroir et mesurent leur tour de taille, tandis que d'autres souhaitent que la perte de poids soit associée au développement de liens sociaux avec d'autres femmes et à l'amélioration de la forme physique.

*Je veux une perte de poids, une perte de centimètre. Présentement selon les calculs, je suis à 35 livres au-dessus de mon poids santé, j'aimerais être dans les normes et me sentir mieux. (Participante 8).*

*Mon objectif c'est de baisser au moins en bas de 200 livres et je veux être plus en forme et aussi pour développer mon côté social. (Participante 3).*

*Je veux rentrer dans mon linge, pas être toute petite mais juste de rentrer dans mes anciens vêtements et pour retrouver la forme. (Participante 4).*

*J'aimerais retrouver un équilibre par rapport à l'estime de moi, je veux reprendre de l'énergie, être une mère en forme en prenant ma fille et de pouvoir aller faire des commissions sans me fatiguer. (Participante 6).*

### **3.5 Encouragements du réseau social à commencer l'exercice**

En ce qui concerne les encouragements que les femmes ont reçus des membres de leur réseau social, la plupart de celles-ci affirment que les gens qui les entourent sont favorables avec le fait qu'elles désirent faire de l'exercice physique. C'est ainsi que la majorité des femmes (n=7) ont affirmé avoir reçu des encouragements des membres de leur réseau social soit par leur conjoint, leurs parents, leurs amis ou encore, de la part de leurs collègues de travail. À titre d'exemple, une participante affirme : *Mon conjoint m'appuie à 110 %...il m'encourage vraiment, mes parents aussi et mes amies. (Participante 9).* Une participante affirme même que le programme d'exercice physique lui a été recommandé par ses collègues de bureau et que

désormais, elles s'encouragent toutes mutuellement afin de ne pas manquer de séances d'entraînement. Une autre participante a pu compter sur le support d'un des membres de sa famille puisque son père lui défraie le coût de ses billets d'autobus afin qu'elle puisse aller s'entraîner plus facilement. Selon les témoignages recueillis, les participantes apprécient le support reçu de la part des membres de leur entourage et le perçoivent positivement. Le soutien qu'elles reçoivent est considéré comme un élément qui facilite leur démarche de mise en forme.

*Même les nouveaux amis que je me suis fait à la job me disent : « Ah tu vas t'entraîner, bravo! » Les gens m'encouragent, mes parents me disent : « Ah ça paraît, continue ça va te faire du bien. » Je suis vraiment encouragée, personne ne peut apporter de points négatifs à ce niveau là.*  
(Participante 8)

### **3.6 Changements à effectuer dans l'organisation du temps pour faire régulièrement de l'exercice**

La moitié des femmes (n=5) ont eu besoin de modifier leur emploi du temps afin de parvenir à intégrer un programme d'exercice dans leur rythme de vie car il leur est régulièrement difficile de concilier leurs obligations familiales et professionnelles avec la pratique de l'exercice physique: *Avec ma petite fille, ça va être compliqué à cause de mon travail. Je n'ai pas un cercle social d'établi. Je ne peux pas dire je vais aller m'entraîner une heure et je reviens après. Je vais devoir m'organiser plus.* (Participante 6). Ainsi, pour certaines participantes, des changements dans les habitudes de vie ont dû être envisagés comme par exemple se doter d'une gardienne. Tandis que d'autres ont dû faire des changements au niveau de la planification des repas en raison du fait qu'elles vont s'entraîner après le travail et qu'elles arrivent plus tard à la maison. Aussi, les femmes rapportent devoir désormais prévoir du temps afin de préparer leur sac d'entraînement. De plus, une femme évoque le fait qu'elle doive désormais mettre ses limites en ce qui a trait à sa disponibilité au travail puisque lorsqu'elle doit faire du temps supplémentaire, il

lui est plus difficile d'aller s'entraîner. Les témoignages qui suivent précisent davantage la problématique d'intégrer l'activité physique dans son rythme de vie :

*Oui, mais étant donné que je travaille juste l'autre bord de la rue, ça été dans le fond à m'habituer au niveau des repas à faire quelque chose de tout prêt parce que quand j'arrive le soir, j'arrive plus tard. Je dois avoir quelque chose de tout prêt pour ne pas sauter dans les cochonneries. D'un autre côté, c'est de préparer mon sac d'entraînement, il y a des journées que je travaille à Alma, je dois m'organiser. Mais disons que le fait que ça soit juste à côté cela aide parce que je n'ai pas besoin de me déplacer beaucoup à chaque fois. (Participante 7)*

*Il faut vraiment que je me dise que je pars à midi pour pouvoir venir m'entraîner. C'est vraiment aussi plus dans la façon de dire aux gens. Bien là écoute, je reviens à telle heure et là je pars, ce n'est pas évident, il faut apprendre à le faire et à le dire, à mettre ses limites et si le milieu de travail n'est pas capable de comprendre cela, ce n'est pas un bon milieu de travail (Participante 5)*

### **3.7 Éléments qui ont facilité la persévérance des femmes dans la poursuite de leur programme d'exercice**

Ce qui encourage la plupart des femmes à poursuivre leur programme d'exercice physique demeure leur désir de perdre du poids et de retrouver leur énergie et leur entrain. De plus, vouloir atteindre ces objectifs pousse les répondantes à fréquenter trois fois par semaine leur centre de conditionnement physique tel que suggéré par les entraîneuses. C'est d'ailleurs dans ces termes qu'une répondante a exprimé sa pensée : *C'est vraiment mes objectifs à la base, j'ai vraiment en tête de les atteindre, trois fois semaine, je veux vraiment le faire. (Participante 7)*. Quatre femmes sur dix considèrent également que les commentaires et les encouragements des membres de leur entourage face à leurs efforts de perdre du poids les motivent à faire de l'exercice: *Ce que les autres pensent de moi ça importe beaucoup. (Participante 6)*. De plus, le fait que les répondantes puissent socialiser avec d'autres femmes et que celles-ci vivent les mêmes difficultés qu'elles, les

motivent. Les femmes ne se sentent pas jugées par les entraîneuses et par les autres membres fréquentant le centre de conditionnement physique et cela favorise la persévérance des répondantes.

Le fait que les entraîneuses soient sympathiques et supportent les femmes par des encouragements constants demeurent également des facteurs que les répondantes apprécient énormément. À titre d'exemple, une participante a souligné se sentir accueillie par les entraîneuses. De plus, plusieurs répondantes apprécient l'ambiance au centre de conditionnement physique et cela leur donne envie d'aller s'entraîner. Le fait de vivre seule et d'avoir un emploi du temps moins chargé et la proximité de la salle d'entraînement du lieu de travail sont également des facteurs qui encouragent les femmes à persévérer dans la poursuite de leurs objectifs. Les extraits qui suivent témoignent de l'opinion de certaines femmes à ce sujet :

*L'équipe d'entraîneuses, c'est tellement agréable. On est bien accueillie, les gens sont motivants aussi et l'ambiance aussi et celles qui s'entraînent, elles ne sont pas démoralisées, elles ne jugent pas personne, tout le monde est gentil, on peut socialiser...je trouve cela vraiment motivant. (Participante 5)*

*La proximité avec mon travail, le fait que je sois seule et que j'aie juste moi à m'occuper, le fait que la demi-heure ce n'est pas long. (Participante 7)*

### **3.8 Aspects du programme de remise en forme qui sont appréciés**

Comme les participantes ont généralement un emploi du temps fort chargé, ces dernières apprécient la courte durée du programme d'entraînement (trente minutes) parce qu'elles peuvent arriver à intégrer la pratique de l'exercice physique dans leur horaire hebdomadaire sans avoir l'impression de perdre une partie de leur journée. Les répondantes apprécient également le



concept développé par leur centre de conditionnement physique puisqu'elles le considèrent complet, efficace et rapide. Le fait que le programme d'entraînement proposé par leur centre s'adresse uniquement aux femmes qui poursuivent toutes des objectifs similaires est également un élément apprécié par les participantes : *...c'est une autre ambiance ici, ce n'est pas des gros bras qui veulent se faire voir, c'est toutes des madames qui veulent perdre ou qui ont perdu du poids.* (Participante 1). La convivialité du centre de conditionnement physique et le fait que les femmes puissent socialiser entre elles sont également perçus comme des éléments positifs : *C'est conviviale, le monde qui sont là et les entraîneuses, c'est vraiment une ambiance sympathique.* (Participante 4).

Plusieurs participantes (n=4) ont également mentionné que l'encadrement qu'elles reçoivent et le suivi systématique effectué par les entraîneuses sont des éléments qu'elles apprécient et qui les motivent. Le fait d'obtenir un suivi, d'être encouragée, encadrée et motivée par les entraîneuses du centre de conditionnement sont également d'autres éléments qu'elles apprécient, tout comme l'ambiance de la salle d'entraînement et le fait qu'il est possible de socialiser : *Les filles nous encouragent, nous motivent, écoutent, je suis suivie à tous les mois, elles prennent les mensurations et si je manque un entraînement, elles m'appellent, on est encadré et c'est ce qu'il faut pour ne pas perdre la motivation.* (Participante 6). D'autres participantes considèrent aussi que les encouragements reçus et le soutien qu'elles reçoivent de la part des entraîneuses sont bénéfiques : *...c'est plaisant, on est soutenu et t'arrive là et il y a tout le temps quelqu'un pour t'encourager.* (Participante 3).

### 3.9 Les objectifs atteints et non-atteints chez les répondantes

Parmi les répondantes, quatre d'entre-elles estiment avoir atteint les objectifs qu'elles s'étaient fixés avant de débiter le programme d'entraînement. La perte ou l'atteinte d'un certain poids et le fait de parvenir à porter une certaine taille de vêtements sont les principales raisons évoquées par les participantes qui considèrent avoir atteint leurs objectifs.

Pour leur part, les participantes qui considèrent n'avoir que partiellement atteint leurs objectifs de départ, estiment que la perte de poids n'est pas suffisante. Malgré le fait que les objectifs sont partiellement atteints, l'ensemble de ces participantes affirment qu'elles sont plus en forme, qu'elles se sentent mieux et qu'elles sont satisfaites d'elles-mêmes parce qu'elles ont persévéré dans leurs efforts en venant régulièrement s'entraîner depuis trois mois : *Avoir réussi à maintenir le trois fois par semaine ça c'était un de mes objectifs. Au niveau de la perte de poids je m'étais dit 50 livres environ et là je suis rendue en tout et partout à 35 livres de perdus donc disons que ce n'est pas encore tout à fait atteint mais j'en ai plus de fait.* (Participante 7). Le Tableau 10 présente des extraits de verbatims de participantes qui considèrent avoir atteint leurs objectifs et aussi, ceux de répondantes estimant avoir partiellement atteint leurs objectifs de départ.

**Tableau 10**  
**Extraits de verbatims en fonction de l'atteinte ou non des objectifs de départ**

<b>Objectifs atteints</b>	<p><i>Bien justement c'était de pouvoir atteindre mes 200 livres et aussi de pouvoir rentrer dans mon linge. Ça c'est sûr que c'était un de mes objectifs et je ne pensais même pas que ça allait venir aussi vite que cela, là, j'étais contente. (Participant 3)</i></p> <p><i>Moi, avant de partir magasiner à Québec, je voulais atteindre les 150 livres et j'ai atteint 148 livres. Je m'étais donné cela comme motivation et je l'ai atteinte, j'étais tellement contente. (Participant 8)</i></p>
<b>Objectifs partiellement atteints</b>	<p><i>Je voulais perdre du poids et ça c'est en bonne voie, ce n'est pas fini mais c'est en cheminement. C'était ça mes objectifs et me sentir mieux dans ma peau donc c'est bien commencé, c'est sur une bonne lancée. (Participant 9)</i></p> <p><i>En partie mes objectifs sont atteints parce que j'ai perdu beaucoup de poids mais il faut que je continue dans le programme et que je fasse aussi d'autres exercices, je vais faire de la natation et de la bicyclette. (Participant 2)</i></p>

#### **4. RÉPERCUSSIONS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA SANTÉ PHYSIQUE DES RÉPONDANTES**

Cette section aborde les retombées de l'exercice sur l'énergie et sur l'endurance des femmes. Les variations dans le poids, le pourcentage de grasse, l'IMC ainsi que dans les mensurations corporelles avant et après l'inscription au centre de conditionnement physique seront également abordés. De plus, est présenté le point de vue des répondantes en regard de la qualité de leur santé ainsi que de l'amélioration ou non de leur état de santé depuis qu'elles font de l'exercice. Des informations sont également apportées sur les retombées de l'exercice sur la qualité du sommeil et sur les habitudes alimentaires.

#### 4.1 Niveau d'énergie

Toutes les participantes (n=10) ont remarqué que leur niveau d'énergie a changé depuis qu'elles font de l'exercice physique. Les femmes se sentent plus énergiques et elles sont en meilleure forme pour faire leurs activités quotidiennes et cela est bénéfique dans plusieurs sphères de leur vie. Comme par exemple, certaines femmes rapportent avoir désormais une plus grande facilité à s'acquitter de leurs tâches habituelles, à effectuer les corvées ménagères ou à s'occuper de leurs enfants : *J'ai beaucoup plus d'énergie que j'avais, c'est à tous les jours quand je prends ma fille, elle pèse 25 livres, je trouvais ça dur, j'avais des maux de dos. J'étais plus lâche, je te dirais au niveau de mes activités quotidiennes comme laver le plancher, c'était une corvée.* (Participante 6). À ce sujet, une participante a souligné que depuis qu'elle a perdu du poids, il lui est moins difficile de bouger, de se déplacer et de monter des escaliers : *Je le ressens, je traîne deux sacs de patates de 20 livres de moins à cause que j'ai perdu tout ce poids, c'est quelque chose, ça paraît sur mon énergie, c'est clair.* (Participante 7). L'exercice physique a également permis aux femmes de sortir de leur état d'inactivité.

*Quand je m'entraîne mes trois fois par semaine, je vois vraiment mon énergie changer car j'en ai plus.* (Participante 1)

*J'ai plus d'énergie, je suis capable de travailler plus fort et même que maintenant des fois, j'ai besoin de bouger parce qu'il me manque quelque chose dans ma journée.* (Participante 8)

## 4.2 Endurance

Plus de la moitié des participantes (n=7) considèrent qu'elles ont un niveau d'endurance physique plus élevé depuis qu'elles s'entraînent. C'est surtout dans le cadre de la réalisation des activités qu'elles ont l'habitude d'exécuter lors de corvées ménagères ou encore lorsqu'elles doivent monter des escaliers que les femmes remarquent que leur niveau d'endurance est plus élevé qu'auparavant : *Pour monter et descendre les escaliers, faire toute mon ménage dans deux, trois heures, avant j'étais incapable, je me fatiguais tout de suite maintenant je suis plus souple et mes muscles sont moins raides.* (Participante 2). Une participante a également souligné qu'elle a maintenant de meilleures capacités pour entreprendre d'autres types d'activités sportives telles que la marche: *Je sens que mon endurance physique s'est beaucoup améliorée et surtout lorsque je monte des côtes à pieds quand que je prends des marches avec mon chum.* (Participante 4). Une autre estime quant à elle, qu'elle a davantage d'endurance physique pour jouer avec ses enfants: *Je m'amuse plus avec ma fille et puis je me sens moins fatiguée, je tiens plus longtemps qu'avant.* (Participante 1).

## 4.3 Changements dans les caractéristiques physiques des femmes avant et après le programme d'entraînement de trois mois.

Les caractéristiques physiques des femmes ont été mesurées avant leur participation au programme d'entraînement ainsi que trois mois après avoir effectué de l'exercice physique trois fois par semaine. Le Tableau 11 présente les données anthropométriques, l'estime de soi et le bien-être psychologique des femmes avant et après le programme d'exercice physique. Bien que dans certains cas, les différences soient minimes, les résultats démontrent que plusieurs des variables considérées dans cette étude ont changé de façon significative entre le moment de

l'inscription au centre de conditionnement et trois mois après que les femmes aient amorcé leur entraînement. Principalement, le fait de s'entraîner trois fois par semaine a provoqué une diminution significative de l'IMC, du poids, du pourcentage de gras et de la circonférence de la taille. L'exercice physique a donc eu un impact positif sur la composition corporelle des femmes. Cependant, certains résultats démontrent l'absence de différences significatives pour les mensurations des cuisses des participantes ainsi qu'en regard du résultat obtenu avec l'échelle d'évaluation d'estime de soi.

**Tableau 11**  
**Caractéristiques physiques, estime de soi et bien-être psychologique des femmes avant et après le programme d'entraînement de trois mois**

Variables	Avant	Après	<i>p</i> *
Nombre de sujets	10	10	
Indice de masse corporelle (kg/m <sup>2</sup> )	34,3 ± 6,0	32,1 ± 5,5	0,002
Poids (kg)	88,4 ± 13,7	83,3 ± 12,6	0,005
Pourcentage de gras (%)	37,7 ± 4,0	35,1 ± 4,36	0,004
Circonférence de la taille (cm)	92,8 ± 11,6	88,0 ± 9,7	0,002
Poitrine (cm)	107,7 ± 9,1	103,4 ± 8,7	0,0004
Abdomen (cm)	114,2 ± 16,2	108,4 ± 13,1	0,001
Hanches (cm)	121,0 ± 11,8	115,4 ± 10,5	0,001
Cuisses (cm)	69,1 ± 3,8	67,1 ± 4,9	NS
Bras (cm)	35,7 ± 4,0	33,5 ± 3,72	0,03
Estime de soi	30,5 ± 7,93	34,2 ± 4,4	NS
Bien-être psychologique	0,60 ± 4,25	3,00 ± 1,14	0,04

Valeurs moyennes ± déviation standard.

\*  $p < 0,05$  est considéré comme étant significativement différent

NS = Non significatif

#### 4.4 Perception de la qualité de la santé en général

La majorité des répondantes (n=7) ont perçu une amélioration de leur état de santé depuis qu'elles effectuent davantage d'activités physiques. C'est ainsi que deux des participantes ont

remarqué qu'elles parviennent à mieux respirer : *J'avais des problèmes avec mes poumons, je ne fais pas de l'asthme mais un peu dans ce style là et je vois que ça améliore, je trouve ça plaisant.* (Participante 10). Une autre a diminué sa consommation de médicaments prescrits en raison de la baisse de ses tremblements : *La dernière fois que je suis allée chez mon médecin, il m'a diminué la médication pour les tremblements, j'étais contente, il me l'a dit que l'exercice physique ça aide pour ne pas avoir de tremblements.* (Participante 3). Cette participante a aussi reçu des commentaires positifs de la part de son employeur puisque celui-ci a remarqué une amélioration de son état de santé : *Même mon patron a remarqué il m'a dit: «C'est le fun ça fait un bout que tu ne trembles plus et tu sembles en meilleure santé.* (Participante 3). Certaines participantes évoquent aussi que leur santé s'est améliorée en raison de meilleures capacités physiques : *Je suis moins fatiguée, j'ai plus d'énergie et avant, je me fatiguais tout de suite et maintenant je suis plus souple et mes muscles sont moins raides.* (Participante 2). Une autre participante a également expliqué se sentir plus en forme physiquement, avoir plus d'endurance et être moins sujette à ressentir des douleurs physiques : *Avant, j'avais des problèmes aux genoux, j'avais une faiblesse et maintenant, ça va beaucoup mieux, je les sens beaucoup moins faibles. J'ai vraiment développé mes muscles, j'ai plus d'endurance et je me sens vraiment en meilleure santé.* (Participante 8).

#### 4.5 Qualité du sommeil

La moitié des participantes (n=6) remarquent qu'elles s'endorment plus vite, que leur sommeil est moins mouvementé et qu'elles ont une meilleure qualité de sommeil depuis qu'elles ont intégré la pratique de l'activité physique dans leurs habitudes de vie. De plus, certaines femmes estiment que leur niveau d'anxiété a diminué et qu'elles ont maintenant besoin de moins

d'heures de sommeil pour effectuer leurs tâches quotidiennes. Une participante rapporte même ne plus avoir recours à des somnifères depuis qu'elle pratique de l'exercice physique. C'est dans ces termes que se sont exprimées les femmes concernant la qualité de leur sommeil :

*Avant, je prenais des pilules pour dormir et maintenant, je n'en prends plus. Je suis moins anxieuse et comme je te disais, je suis plus fière de moi. Donc, je me couche avec moins de préoccupations, je m'endors plus vite. (Participante 2)*

*Quand je vais m'entraîner, je dors mieux que les journées où je ne vais pas m'entraîner. Je suis plus fatiguée, je me suis dépensée plus. (Participante 6)*

*J'ai moins besoin d'heures de sommeil pour récupérer et je pense que mon sommeil est moins mouvementé. (Participante 7)*

#### 4.6 Changements dans les habitudes alimentaires

Le fait de pratiquer une activité sportive semble avoir provoqué des changements importants dans les habitudes alimentaires des participantes puisque la grande majorité des femmes interrogées (n=8) affirment mieux s'alimenter depuis qu'elles fréquentent leur centre de conditionnement physique. En effet, les répondantes rapportent consommer plus de fruits et de légumes qu'auparavant. Elles ont aussi diminué la consommation d'aliments riches en gras et font de meilleurs choix au restaurant : *C'est vraiment un changement de rythme de vie. Plus de légumes, des fruits, je bois beaucoup d'eau et le grignotage le soir bien j'essaie de manger le plus santé possible et ça c'est si je mange le soir. Je déjeune mieux, je fais des meilleures choix au resto. (Participante 8).* Certaines femmes essaient aussi de diminuer leurs portions alimentaires et disent ne plus ingurgiter des aliments avant d'aller dormir : *Je fais plus attention et j'essaie de moins manger le soir surtout avant d'aller me coucher, des fois je pouvais manger*



*deux ou trois fois des repas, je pouvais me faire du spaghetti avant de me coucher mais ça, j'ai arrêté cela.* (Participante 3). Certaines disent se sentir moins dépendantes de la nourriture et plus en contrôle de leur alimentation : *Avant, j'étais vraiment quelqu'un de dépendant pour la nourriture. Je trouve que j'ai plus de contrôle sur ma vie au lieu d'être contrôlée par les autres, c'est moi qui me contrôle.* (Participante 2). Selon les témoignages recueillis, le fait d'intégrer l'exercice physique dans sa vie semble engendrer l'adoption de meilleures habitudes alimentaires. D'ailleurs une participante considère qu'elle a maintenant l'impression que c'est son corps qui réagit positivement au fait d'être plus active: *On dirait que ton corps fait comme réagir, je n'aurai pas envie de sucré ou de salé, je vais prendre un fruit. Il veut plus de liquide, plus d'eau donc l'alimentation ça change.* (Participante 5).

## **5. LES RÉPERCUSSIONS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA VIE PSYCHOSOCIALE DES RÉPONDANTES**

Après trois mois de participation à un programme d'exercice physique, les participantes ont remarqué plusieurs retombées positives au niveau de leur vie personnelle, conjugale et sociale. Des impacts positifs ont également été observés en ce qui a trait au moral, au stress, à l'anxiété (Tableau 12).

### **5.1 Retombées sur la vie personnelle**

Lors des échanges verbaux avec l'interviewer, la presque totalité des femmes (n=9) ont souligné une amélioration de l'estime de soi et de la confiance en soi. En effet, elles se considèrent plus belles et elles sont mieux dans leur peau. Toutefois, les scores obtenus par les participantes avec l'administration de l'échelle de mesure de l'estime de soi démontrent une

variation non significative de l'estime de soi avant et après avoir effectué le programme d'exercice physique. Cependant, les participantes affirment que depuis qu'elles font de l'exercice physique, elles aiment davantage leur apparence physique (Tableau 12). À ce sujet, une participante rapporte également qu'avant de faire de l'exercice physique, elle avait l'impression d'être inintéressante étant donné que son poids corporel affectait sa valeur personnelle. Ainsi, chez cette participante, le fait d'améliorer son apparence physique et de prendre du temps pour faire de l'exercice a provoqué une meilleure acceptation de soi : *Je ne pouvais pas être intéressante à cause de mon poids et cela jouait sur mon estime de moi. Mon poids affectait ma valeur personnelle et là maintenant même si j'ai encore quelques livres à perdre, je sais que j'ai de la valeur.* (Participante 7). Certaines participantes considèrent également que l'augmentation de leur estime de soi leur a donné une plus grande confiance dans les relations avec les autres : *J'ai plus confiance pour aller vers les gens et j'ai plus confiance à affronter la société.* (Participante 6).

Depuis qu'elles font de l'exercice physique et qu'elles perçoivent des changements dans leur apparence physique, la plupart des participantes apprécient davantage leur image et éprouvent le désir de prendre plus soin d'elles-mêmes. Elles ont d'ailleurs plus envie de se maquiller, de se coiffer et de porter de beaux vêtements : *J'ai recommencé à me maquiller, je porte mes verres de contact et j'ai changé ma couleur de cheveux. Maintenant je me regarde dans le miroir et j'aime ce que je vois, j'aime ce que je suis entrain de devenir.* (Participante 3). Enfin, près de la moitié des femmes (n=4) ont le sentiment d'avoir augmenté leur sentiment d'efficacité personnelle depuis qu'elles ont commencé l'entraînement physique : *J'arrive plus facilement à faire les tâches ménagères, je me fatigue moins vite, je suis plus efficace qu'avant.* (Participante 2).

**Tableau 12**  
**Répercussions de l'activité physique sur la vie psychosociale des participantes**

<b>Retombées Positives</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Sur la vie personnelle</b>		
Augmentation de l'estime de soi	9	90
Augmentation de la confiance en soi	9	90
Sentiment d'efficacité personnelle accru	4	40
Contrôle sur soi accru	2	20
<b>Sur la vie conjugale</b>		
Oui	8	80
Non	2	20
<b>Sur la vie sociale</b>		
Oui	7	70
Non	3	30
<b>Diminution des manifestations de stress et d'anxiété</b>		
Oui	7	70
Non	3	30
<b>Amélioration du moral</b>		
Oui	6	60
Non	4	40
<b>Achat de nouveaux vêtements</b>		
Oui	7	70
Non	3	30

Les témoignages recueillis démontrent que plus de la moitié des participantes (n=7) ont constaté des retombées positives sur leurs tenues vestimentaires. Pour certaines participantes, le fait de perdre du poids a amené un changement de taille et l'accès à une plus grande variété de vêtements. Les participantes rapportent qu'elles peuvent désormais porter davantage les vêtements qu'elles désirent et qui leurs plaisent tout en étant à l'aise et moins gênée de les porter. Une participante considère se sentir plus belle et plus en confiance depuis qu'elle a l'option de choisir davantage les vêtements qu'elle a envie de porter. De plus, ce qui est perçu comme une belle réussite pour certaines répondantes est le fait qu'elles aient désormais la possibilité de

porter des vêtements de leur propre garde-robe qui étaient devenus trop petits à la suite de leur prise de poids. Les témoignages qui suivent précisent les idées émises par les répondantes :

*Au niveau des vêtements, avant, je ne pouvais pas m'habiller dans les vêtements autrement que taille forte et là maintenant, j'ai accès à toute la gamme de vêtements taille ordinaire et cela me donne beaucoup plus de choix. Je peux vraiment avoir les vêtements que je veux que parfois je ne pouvais pas acheter, cela a fait une différence et je me sens mieux. Je me sens plus belle, je me sens en confiance, j'ai plus de confiance en moi par rapport à mon physique qu'avant, ce n'est pas parfait mais ça s'en vient. (Participante 7)*

*Je suis moins gênée, il y a des choses que je ne me serais jamais achetées avant. Je me suis achetée un beau top pour sortir. Je n'aurais jamais porté cela avec le poids que j'avais et là je me sens plus à l'aise de le porter. Les beaux petits jeans bien coupés bien je n'aurais jamais porté ça. Ça me prenait des jeans plus larges pis des chandails plus larges pis maintenant je m'habille au niveau des pantalons c'est 4 points de moins qu'avant. (Participante 8)*

*Le meilleur magasinage que j'ai fait c'est dans mes propres tiroirs. J'ai refait le tour de mes tiroirs et j'ai trouvé des morceaux de linge qui ne me faisaient plus et que là maintenant ça me refait et j'en suis vraiment heureuse. (Participante 3)*

Les participantes ont également remarqué que le fait de pratiquer davantage d'exercice physique est stimulant et que cela les incite à être davantage énergiques dans l'accomplissement de leurs tâches. Des femmes interrogées (n=2) considèrent aussi avoir un meilleur contrôle de leurs réactions et estiment faire davantage attention à leur apparence depuis qu'elles ont entrepris un programme d'exercices. Le Tableau 13 rassemble des extraits de verbatim en regard des retombées de l'exercice physique sur la vie personnelle des participantes.

**Tableau 13**  
**Retombées de l'exercice physique sur la vie personnelle des répondantes**

<b>Retombées de l'exercice physique</b>	<b>Citations</b>
<b>Estime de soi</b>	<p><i>Bien tout de suite ce qui entre en premier lieu, c'est l'estime de soi et étant donné aussi que je vois les données avec le suivi et que j'ai des résultats et que c'est constant, ça joue tout de suite sur mon estime. Vraiment, je me sens plus belle, je m'arrange plus, j'ai plus de confiance peut-être à affronter la société. (Participante 6)</i></p> <p><i>Je ne pouvais même pas être intéressante à cause de mon poids, cela jouait sur toute mon estime de moi et là maintenant, même si j'ai encore quelques livres à perdre, je me dis que j'ai quand même des belles qualités. Mon poids affectait ma valeur personnelle et j'en oubliais les autres qualités que j'avais. (Participante 7)</i></p>
<b>Confiance en soi</b>	<p><i>La vie est belle et plus ça va, et plus je me regarde dans le miroir et j'aime ce que je vois. J'aime ce que je suis entrain de devenir. (Participante 3)</i></p>
<b>Sentiment d'efficacité personnelle</b>	<p><i>Oui, au niveau de mon travail physique, passer l'aspirateur c'était très difficile avant. J'étais obligé de couper en deux, je faisais deux pièces le matin et deux pièces l'après-midi parce que je n'arrivais pas à tout faire. Je venais vite trop fatiguée, tellement je n'étais plus en forme et là maintenant je suis capable de tout faire cela d'un coup. (Participante 2)</i></p>
<b>Contrôle sur soi</b>	<p><i>Je me contrôle plus, je me force à manger plus de fruits, plus de légumes, à boire plus d'eau, à arrêter la liqueur et le fast-food. J'ai vraiment un meilleur contrôle sur qu'est-ce que je suis, la façon dont je pense et la façon dont je réagis. (Participante 8)</i></p>

## 5.2 Retombées sur la vie conjugale

Il est intéressant de constater que la presque totalité des femmes (n=8) interrogées ont rapporté que le fait d'entreprendre un programme d'exercice physique a eu des impacts positifs au sein de leur relation conjugale. Dans certain cas, le conjoint constate la différence et complimente davantage sa partenaire en raison des changements qui s'opèrent au niveau de la silhouette : *Je me sens mieux dans ma peau et lui, il me dit que je suis plus ferme, que j'ai l'air plus en forme et il trouve cela agréable. (Participante 5).*

Le fait de pratiquer une activité physique a aussi un impact sur l'humeur des participantes puisque certaines rapportent être moins irritables et avoir un meilleur moral. Selon les propos recueillis, faire de l'exercice influence le bien-être physique des femmes et provoque un impact positif au sein de la relation de couple puisqu'une plus grande proximité s'installe entre les partenaires. Les femmes se sentent désormais plus à l'aise de se dévêtir, plus en confiance sexuellement avec leur partenaire et certaines répondantes remarquent une augmentation de leur désir et des tentations sexuelles. C'est dans ces termes que se sont exprimées certaines des participantes :

*Les relations avec tout le monde, je vois une différence mais c'est surtout avec mon conjoint parce que je suis plus proche et aussi parce que c'est le premier point touché quand on a un manque d'estime et la prise de poids et tout cela, je pense que c'est le couple qui est touché.*  
(Participante 6)

*Je dirais que ma libido a augmenté un peu parce que c'était quand même assez tranquille et je dirais que je suis plus en forme et j'ai plus de tentations.* (Participante 1)

### 5.3 Retombées sur la vie sociale

La majeure partie des participantes (n=7) ont remarqué des changements positifs au niveau des relations sociales avec les membres de leur entourage. Les témoignages recueillis démontrent que, dans bien des cas, le changement dans les habitudes de vie et la perte de poids des participantes suscitent une réaction positive de la part des personnes qui les entourent. C'est ainsi que les répondantes rapportent recevoir davantage de compliments de la part des membres de leur entourage en regard du fait qu'elles ont l'air bien dans leur peau, qu'elles ont changé

positivement et qu'elles semblent de bonne humeur. Une participante a également rapporté qu'elle s'isole moins depuis que son apparence physique a changé : *Je me plaisais dans l'isolement, moins je voyais de gens et plus j'étais contente, c'était rendu à ce point là. Je voulais même plus sortir de chez moi et maintenant je sors plus qu'avant.* (Participante 2).

Plusieurs participantes ont aussi remarqué qu'elles vont davantage vers les gens, qu'elles ont le sentiment d'être moins timides, qu'elles participent plus aux activités sociales proposées et qu'elles profitent davantage de la vie : *J'ai moins de misère à approcher les gens parce que je suis quand même timide, c'est vraiment sur tous les aspects de ma vie que je vois des changements. Je sors plus, je m'amuse plus, j'invite des gens chez-nous, je reçois plus à souper.* (Participante 6). Une des répondantes considère aussi qu'elle éprouve moins de difficulté à approcher les hommes et elle est aussi parvenue à parler ouvertement de ses sentiments intimes : *...avec ce qui s'est passé en fin de semaine...d'avoir été capable d'avouer mes sentiments à un gars que ça faisait huit mois que je trouvais de mon goût mais que je n'avais pas assez confiance pour en parler...* (Participante 3).

Des participantes ont également rapporté que plusieurs personnes les questionnent fréquemment afin de comprendre comment elles sont parvenues à se remettre en forme et à perdre du poids : *Il y a plein de personnes qui me posent la question : « qu'est-ce que tu as fait, tu as arrêté de manger quoi, quel régime? »* (Participante 8). Enfin, une répondante a souligné que le fait d'avoir entrepris un programme d'exercice physique lui a permis de socialiser davantage avec ses consœurs et confrères de travail puisqu'elle partage maintenant les impacts positifs que cette activité lui procure dans sa vie : *... avec les gens du bureau, tu socialises...tu expliques pourquoi, tu expliques le concept et là tu parles encore plus, au lieu de parler de la*

*pluie et du beau temps le matin avec les gens, ça te fait un sujet de conversation supplémentaire.*

(Participante 5).

#### **5.4 Impact sur les manifestations de stress et d'anxiété**

Selon les témoignages recueillis, l'activité physique procure un impact positif sur leur niveau de stress et d'anxiété puisque la majorité des femmes (n=7) affirment se sentir moins stressées et moins anxieuses depuis qu'elles ont intégré l'exercice physique dans leur vie. C'est ainsi que l'exercice physique permet de faire le vide d'esprit, diminue les tensions et procure un sentiment de bien-être. À titre d'exemple, voici les propos d'une des participantes : *J'étais un paquet de nerfs et quand on finit de s'entraîner on est bien.* (Participante 9). Certaines femmes rapportent également que la pratique de l'exercice permet plus facilement de se défouler lorsque des événements stressants surviennent. Pour sept des répondantes, l'exercice physique est désormais perçu comme une technique efficace pour canaliser les mauvaises énergies, pour évacuer les tensions et les frustrations de toutes sortes, et ce, tout en permettant de laisser de côté les tracas de la journée. À ce sujet, une participante considère que lorsqu'elle est fâchée, le fait de venir se défouler sur les machines d'entraînement physique lui permet de se calmer car toute son attention se tourne sur l'énergie dont elle a besoin pour parvenir à exécuter les mouvements. Un sentiment d'apaisement, de meilleur contrôle sur soi et une impression de mieux gérer son émotivité sont aussi ressentis chez plusieurs participantes. Enfin, une des participantes affirme que cette demi-heure d'exercice lui est bénéfique car cela lui permet de cesser de penser à ses idées négatives ou aux sujets qui la préoccupent. C'est dans ces termes que certaines participantes se sont exprimées au sujet des retombées de l'activité physique sur leur niveau de stress et d'anxiété :



*Je vis des choses assez stressantes, je suis en attente de chômage, je me demande si je dois me retrouver un travail tout de suite et quand je viens m'entraîner, je me défoule un peu et ça me fait du bien. (Participante 1)*

*Quand tu es fâchée, ça passe mieux sur une machine d'entraînement parce que tu peux être fâchée pendant dix secondes sur une machine et après tu n'as pas le choix de te calmer sinon tu n'arriveras pas à finir. Tu n'as pas le choix, il faut que tu te contrôles donc, cela t'apaise et je me sens vraiment très bien. (Participante 5)*

*Des fois, je viens et je ne file pas et je me défoule et en sortant d'ici je me sens beaucoup mieux. C'est comme une manière de canaliser les mauvaises énergies de la journée. (Participante 7)*

*Le stress a aussi diminué parce que je suis tellement émotive. Quand je file pas je viens en pousser un coup ici sur les machines...c'est une demi-heure sans penser, ça vient évacuer le stress ça vient me doser, ça vient me ramener sur terre et quand je ne file pas tu te concentres, tu prends le point fixe... c'est là, je m'entraîne, je fais ce que j'ai à faire, je suis dans le moment présent...vraiment à ce niveau là pour le stress, ça grandement aidé. (Participante 8)*

## 5.5 Impact sur le moral

Plus de la moitié des participantes (n=6) remarquent que leur moral est meilleur et qu'elles sont davantage positives depuis qu'elles pratiquent leur programme d'exercice physique. Les femmes ont fait mention de la présence d'un plus grand sentiment de bien-être, elles se sentent plus positives, mieux dans leur peau et ont un sentiment d'accomplissement personnel plus grand: *...quand je sors de m'entraîner je suis positive, je me sens bien dans ma peau et j'ai le sentiment d'accomplissement. (Participante 3)*. Chez les participantes, l'exercice physique permettrait aussi d'améliorer leur humeur et augmenterait leur motivation et leur dynamisme personnel : *On dirait que j'ai plus d'énergie, je fais du ménage, je fais à souper, je suis partie en grand, je me sens vraiment motivée quand je sors d'ici, cela me défoule de la journée, on dirait qu'après je suis plus dynamique. (Participante 10)*. Le fait qu'il est possible de socialiser avec les

autres femmes en effectuant les exercices est également perçu comme un impact positif de l'exercice : *... il y a d'autre monde donc tu peux socialiser en même temps...des fois j'arrive et je dis là je ne suis pas de bonne humeur aujourd'hui et là je parle avec les autres et ça me fait du bien.* (Participante 5)

## 6. FAITS SAILLANTS DES RÉSULTATS

Cette dernière section résume les principaux faits saillants des résultats de la présente recherche en fonction des thèmes et sous-thèmes abordés dans les entrevues semi-dirigées. Les faits saillants sont également observés à la lumière du cadre théorique de l'étude soit la théorie de la comparaison sociale de Festinger (1954) et la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan (1985, 1991).

Selon les répondantes, l'image de la femme véhiculée dans la société, et les icônes de beauté présentées dans les médias affectent l'appréciation qu'elles ont de l'image de leur propre corps et cela engendre des frustrations. Elles se disent tentées de correspondre aux standards de beauté et elles éprouvent de la difficulté à identifier des aspects de leur image corporelle qu'elles considèrent comme attrayants. Ainsi, comme l'explique la théorie de la comparaison sociale de Festinger (1954), le fait d'être différent de ce qui est valorisé dans son environnement social provoque des impacts négatifs sur la perception de soi et fait naître le désir de correspondre aux standards de beauté de la société. La totalité des répondantes vivent des inconforts avec leur poids corporel qui affectent leur estime de soi, leur perception de soi, leurs relations sociales ou professionnelles ainsi que leurs relations amoureuses et sexuelles.

Concernant les motivations à commencer l'exercice physique, les répondantes ont toutes affirmé que le principal motif qui les incitent à entreprendre un programme d'exercice physique est le désir de perdre du poids. Cela dit, aucune des participantes n'a commencé le programme d'exercice pour le plaisir puisqu'elles sont toutes motivées par le désir de perdre du poids. Selon la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan (1985, 1991), la motivation des participantes est donc de type extrinsèque puisqu'elles manifestent le désir de faire de l'exercice pour obtenir un résultat, une récompense (la perte de poids). Après trois mois de pratique d'exercice physique, presque la moitié des participantes affirment avoir atteint ou partiellement atteint leur objectif puisqu'elles ont perdu du poids. Il a également été possible de constater que chez la majorité des répondantes, l'exercice physique a opéré des retombées positives sur le poids corporel, le pourcentage de gras, l'IMC et sur les mensurations corporelles. Les femmes perçoivent également que grâce à l'exercice physique, elles ont plus d'énergie et d'endurance pour effectuer leurs activités quotidiennes. Elles remarquent aussi une amélioration de leur état de santé, une meilleure qualité du sommeil et la presque totalité des femmes disent avoir adopté de meilleures habitudes alimentaires.

Après trois mois de pratique de l'exercice physique, les répondantes observent des répercussions positives sur leur vie personnelle puisqu'elles remarquent des retombées positives sur l'estime de soi, la confiance en soi, le sentiment d'efficacité personnelle, le contrôle sur soi et sur l'achat de nouveaux vêtements. La presque totalité des répondantes remarquent une incidence positive de l'exercice physique au niveau de leur vie conjugale et de leur vie sociale. Elles affirment aussi ressentir une diminution du stress et de l'anxiété et elles disent avoir un meilleur moral. Le Tableau 14 présente les faits saillants des résultats de recherche en fonction des thèmes et sous-thèmes abordés lors des entrevues semi-dirigées auprès des répondantes. Aussi, les

retombées de l'exercice physique au niveau physique et psychologique après trois mois de pratique régulière sont résumées dans ce même tableau.

**Tableau 14**  
**Faits saillants des résultats en fonction des répondantes à l'étude**

Faits saillants	Caractéristiques des répondantes
<b>Caractéristiques sociodémographiques des répondantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Âge moyen : 30,6 ans</li> <li>• Mariée ou conjoint de fait : 60 %</li> <li>• Proportion qui occupe un emploi à temps plein : 80 %</li> <li>• Proportion dont le revenu familial brut annuel se chiffre à moins de 40 000\$ : 60 %</li> </ul>
<b>État de santé physique des répondantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 % des répondantes estiment que l'état de santé est moyen.</li> <li>• 40 % des répondantes font état de cinq problèmes de santé ou plus.</li> <li>• Les principaux problèmes de santé sont : douleurs au dos, manque d'énergie, douleurs articulaires, essoufflements, présence de stress, problèmes musculaires et étourdissements.</li> <li>• 30 % des répondantes font de l'embonpoint et 70 % souffrent d'obésité.</li> </ul>
<b>Estime de soi, bien-être psychologique et perception de la vie sociale avant d'entreprendre le programme d'exercice.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 70 % des répondantes ont une estime de soi élevée.</li> <li>• 60 % des répondantes ont un score positif de bien-être psychologique.</li> <li>• 50 % des répondantes affirment avoir une vie sociale satisfaisante mais 70 % disent se sentir très souvent, souvent ou parfois seules.</li> </ul>
<b>Perception de l'image de soi avant d'amorcer le programme d'exercices physiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Critères jugés positifs et attrayants chez les femmes québécoises : la minceur, une belle silhouette, le poids santé, etc.</li> <li>• Actions entreprises par les participantes pour modifier l'image de soi : régimes alimentaires, la pratique de l'exercice physique et les soins esthétiques.</li> <li>• Impacts de l'image de la femme idéale véhiculée par les médias : sentiments de découragement, d'inconfort et de frustration</li> </ul>

	<p>et affecte l'image et l'estime d'elle-même.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspects d'elle-même que les répondantes apprécient : l'intelligence, la générosité, le fait d'être vive d'esprit, d'avoir de l'ambition, d'être dynamique, fonceuse et sociable.</li> <li>• Aspects de leur image corporelle perçus négativement : poids corporel et apparence du corps. Sentiments d'inconfort vécus par rapport au poids corporel : mauvaise humeur, baisse de l'estime de soi, difficulté dans les relations sociales, mal à l'aise avec l'apparence physique, difficulté au niveau des vêtements.</li> </ul>
<b>La pratique de l'exercice physique chez les répondantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 % des répondantes ont effectué des tentatives antérieures pour pratiquer l'activité physique.</li> <li>• Les motifs qui incitent à faire de l'exercice physique : le désir de perdre du poids, la remise en forme, améliorer le bien-être psychologique, augmenter l'estime de soi, la pression sociale.</li> <li>• 40 % des répondantes identifient un élément déclencheur qui les a motivées à commencer l'exercice physique.</li> <li>• 70 % des répondantes bénéficient d'encouragements du réseau social.</li> <li>• 50 % des répondantes doivent faire des changements dans leur horaire pour venir s'entraîner.</li> <li>• Éléments qui facilitent la persévérance : les objectifs à atteindre, le désir de perdre du poids et l'environnement social.</li> <li>• Aspects du programme de remise en forme appréciés : entraînement de courte durée, programme complet, encadrement et suivi individuels et l'ambiance du centre d'exercice.</li> <li>• 40 % des répondantes ont atteint leurs objectifs de départ.</li> <li>• 50 % des répondantes ont partiellement atteint leurs objectifs.</li> <li>• 10 % des répondantes disent ne pas avoir atteint leurs objectifs.</li> </ul>
<b>Répercussions de l'activité physique sur la santé physique des répondantes après trois</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmentation de l'énergie.</li> <li>• Augmentation de l'endurance dans les</li> </ul>

<p><b>mois</b></p>	<p>tâches quotidiennes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Changements dans les caractéristiques physiques avec des résultats moins élevés pour : l'IMC, le poids corporel, le % de gras et la circonférence de la taille.</li> <li>• Perception plus positive de son état de santé.</li> <li>• Perception d'une meilleure estime de soi mais pas de différence significative après l'utilisation d'un outil standardisé (Échelle de l'estime de soi de Rosenberg).</li> <li>• Bien-être psychologique : selon l'échelle de mesure, il y a une amélioration significative du bien-être psychologique des participantes avant et après la pratique de l'exercice physique.</li> <li>• Amélioration de la qualité du sommeil.</li> <li>• Changement dans les habitudes alimentaires : les participantes s'alimentent mieux (plus de fruits et légumes, diminution des portions et moins d'aliments riches en gras).</li> </ul>
<p><b>Répercussions de l'activité physique sur la vie psychosociale des répondantes</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retombées sur la vie personnelle: <ul style="list-style-type: none"> <li>-Amélioration de l'estime de soi</li> <li>-Amélioration de la confiance en soi</li> <li>-Amélioration du sentiment d'efficacité personnelle</li> <li>-Achat de nouveaux vêtements</li> <li>-Diminution des manifestations de stress et d'anxiété</li> <li>-Amélioration du moral</li> </ul> </li> <li>• Retombées sur la vie conjugale : <ul style="list-style-type: none"> <li>Impacts positifs au sein de leur relation conjugale.</li> </ul> </li> <li>• Retombées sur la vie sociale : <ul style="list-style-type: none"> <li>Meilleures relations avec les membres de leur entourage.</li> </ul> </li> </ul>

## *Discussion*

Ce chapitre porte sur la discussion des résultats en lien avec les études réalisées dans des domaines connexes ainsi que du contexte théorique employé dans le cadre de la présente étude. Cette discussion des résultats est composée des sept sections principales. La première section discute des répercussions du surplus de poids ou de l'obésité sur la perception de l'image de soi des femmes. Dans la deuxième section, une analyse des résultats obtenus est effectuée quant aux motivations qui incitent les femmes à entreprendre un programme d'exercice physique. Pour leur part, les troisième et quatrième sections ont pour but de discuter des répercussions de l'activité physique sur la santé physique ainsi que sur la vie psychosociale des femmes ayant participé à cette étude. Enfin, les parties subséquentes sont consacrées aux contributions de la recherche dans le champ des connaissances en sciences humaines et plus spécifiquement en travail social, aux forces et aux limites de cette étude et aux avenues de recherche qu'il serait possible d'explorer.

Rappelons que ce projet de recherche poursuivait trois objectifs spécifiques. Le premier objectif cherchait à identifier la perception de l'image de soi chez les femmes ayant un surplus de poids. Le second objectif visait à déterminer les principaux motifs qui poussent les femmes à débiter un programme d'activité physique. Le troisième objectif visait à identifier les retombées de l'activité physique sur le bien-être physique et psychologique ainsi que sur la vie personnelle et sociale des femmes qui ont participé à cette étude.

Avant de porter plus précisément notre attention sur les objectifs spécifiques, mentionnons que les résultats obtenus par la présente collecte de données énoncent qu'après trois mois de pratique d'un programme d'exercice physique, la totalité des femmes observent des répercussions positives, et ce, tant au niveau physique qu'au niveau de leur vie psychosociale. Les femmes qui ont participé à cette étude présentent toutes un surplus de poids ou de l'obésité



selon l'IMC et elles subissent des conséquences négatives en lien avec cette problématique. Toutes les femmes interrogées vivent des inconforts causés par leur poids corporel et l'apparence de leur physique. Elles n'apprécient guère leur apparence physique et la comparaison sociale avec les images de femmes idéalisées contribue à renforcer l'image négative qu'elles ont d'elles-mêmes.

Il est également pertinent de mentionner que toutes les femmes ayant participé à cette étude étaient motivées à commencer l'exercice physique parce qu'elles désiraient perdre du poids et modifier leur apparence physique. De plus, les inconforts vécus en raison du surplus de poids ont incité les répondantes à tenter des actions telles que la pratique de l'exercice physique afin d'améliorer leur situation. Cela dit, abordons maintenant la première partie de ce chapitre, traitant de la perception de l'image de soi chez les femmes ayant un surplus de poids.

## **1. RÉPERCUSSIONS DU SURPLUS DE POIDS OU DE L'OBÉSITÉ SUR LA PERCEPTION DE L'IMAGE DE SOI DES FEMMES**

Les résultats issus de la présente recherche ont permis de constater tout comme bon nombre d'autres auteurs (Davis, 1997; Kwan, 2009; Pelchat, 2008; Shorter, Brown, Quinton & Hinton, 2008), que la perception de l'image de soi chez les répondantes est grandement influencée par les aspects corporels qui sont jugés positifs et attrayants chez les femmes au sein de la société. Ainsi, plusieurs répondantes vivent de la frustration lorsqu'elles se comparent avec le modèle de la femme idéale qui est présenté dans les médias. D'ailleurs comme le souligne Kwan (2009), la société contemporaine encourage et valorise le faible poids. Des conséquences négatives sont engendrées par cette problématique puisque la majeure partie des femmes

éprouvent des difficultés avec l'image de soi et les troubles de perception de l'image du corps sont devenus de plus en plus fréquents (Bell, Kirkpatrick & Rinn, 1986). Les femmes interrogées dans la présente étude ont mentionné avoir tenté de correspondre à l'idéal de beauté car elles présentent toutes un surplus de poids et cette situation leur occasionne des sentiments négatifs et du découragement parce qu'elles se sentent différentes. D'ailleurs, une étude de Kissling (1991), souligne que les femmes obèses sont stigmatisées en raison de leur poids corporel et pénalisées sur les plans psychologique, social et économique. À ce sujet, plusieurs des répondantes ont la perception que les femmes dont l'apparence physique correspond à l'image de la femme idéalisée ont plus de facilité à atteindre leurs objectifs de vie et que celles-ci bénéficient d'un plus grand niveau d'acceptation sociale. Dans le cadre de cette étude, il est possible d'observer que le désir de bénéficier d'un plus grand niveau d'acceptation sociale encourage les femmes à entreprendre des actions telles qu'effectuer de l'exercice physique afin de correspondre davantage à l'image de la femme qui est valorisée au sein de la société. Les femmes ont la conviction que si elles parviennent à se sentir mieux dans leur peau, elles auront une meilleure qualité de vie puisque cela aura un impact sur leur estime de soi et leur confiance en soi.

Les présents résultats démontrent que pour la moitié des répondantes, la minceur et le poids santé constituent les deux principaux éléments qui sont considérés comme positifs et attrayants chez les femmes au sein de la société québécoise. Comme l'explique Tiggemann & McGill (2004), les femmes sont sensibles aux images de femmes minces qui sont présentées dans les médias et ce phénomène a un impact direct sur ce qui est valorisée en termes de beauté physique au sein de la société. Il est d'ailleurs possible d'observer que les femmes manifestent plusieurs comportements comme les régimes alimentaires, l'exercice physique et les soins esthétiques afin d'avoir un physique qui correspond aux images véhiculées dans les médias.

Certaines de ces répercussions ont également été soulignées par quelques auteurs dont Shorter, Brown, Quinton et Hinton (2008), qui ont fait mention que l'omniprésence de la minceur et l'insistance sur la nécessité de maigrir sont associés à une augmentation de l'obsession de la minceur, des régimes et des troubles alimentaires chez les jeunes femmes. Cette obsession de la minceur fait en sorte que les femmes développent une perception négative de leur apparence physique et elles tentent d'être plus minces en employant parfois des mesures drastiques qui au bout du compte ne donnent pas nécessairement les résultats escomptés.

En ce qui a trait à l'influence médiatique, les répondantes affirment que la représentation de la femme parfaite dans les journaux, les revues et à la télévision affecte l'image qu'elles ont d'elles-mêmes. Le fait d'être bombardé par toutes ces images de femmes au physique parfait provoque le développement d'une philosophie de pensée orientée vers l'importance de la minceur. Il semble donc que les femmes ayant participé à la présente recherche sont pour la plupart convaincues que si elles sont différentes physiquement, elles doivent entreprendre des actions afin de modifier la situation afin d'être davantage conformes aux images de femmes présentées dans les médias. D'ailleurs plusieurs études démontrent que les médias jouent un rôle important en regard de la satisfaction de l'image du corps de la femme et que la présentation de femmes parfaites affecte le niveau d'estime de soi des femmes (Kwan, 2009; Lin & Kulik, 2002; Henderson-King & Henderson-King, 1997). Il semble donc que l'image de la femme idéale projetée par les médias affecte le moral, l'estime de soi et l'image de soi des femmes ayant participé à cette étude car celles-ci éprouvent des difficultés à identifier des aspects de leur image corporelle qu'elles considèrent positifs et attrayants. À ce propos, Cash et Green (1986), mentionnent que les femmes qui présentent un surpoids critiquent plus fréquemment leur apparence physique, elles sont davantage insatisfaites de l'image de leur corps et elles ont

perpétuellement l'impression de ne pas être attrayantes physiquement lorsqu'elles se comparent avec les femmes qui présentent un poids santé. Il semble d'ailleurs que c'est aussi le cas pour les répondantes de la présente étude car elles parviennent difficilement à identifier des éléments de leur physique qu'elles apprécient et en contre partie, elles éprouvent une plus grande facilité à identifier des éléments positifs de leur personnalité comme leur tempérament, leur intelligence, le fait d'être vive d'esprit et d'avoir de l'ambition. Cela dit, les femmes ayant participé à l'étude ont donc fait abstraction de leurs caractéristiques physiques lorsqu'elles ont nommé les éléments d'elles-mêmes qu'elles apprécient puisqu'elles ont uniquement identifié comme éléments positifs de leur personne certains aspects de leur personnalité.

En ce qui concerne l'apparence du corps, l'ensemble des femmes ayant participé à cette étude n'apprécient pas leur corps, et ce, surtout en raison de leur poids corporel. Elles considèrent que plusieurs aspects de leur corps ne correspondent pas à leurs attentes et qu'elles éprouvent de la difficulté à s'accepter et à se regarder dans le miroir. Cela dit, une étude de Grilo, Wilfley et al. (1994), explique que le fait d'avoir un surplus de poids est un facteur de risque de développer une image négative de son corps puisque l'estime de soi peut varier selon l'évaluation de l'image du corps. Le phénomène s'explique par le fait que les femmes qui présentent un surplus de poids considèrent que leur corps ne correspond pas à ce qu'elles souhaitent et elles éprouvent de nombreuses insatisfactions par rapport à celui-ci. D'ailleurs, la théorie de la comparaison sociale de Festinger (1971) démontre que la faculté d'auto-évaluation personnelle se développe en examinant les autres et le fait de se sentir différent provoque le désir de réduire les divergences. Ainsi, dans le cadre de la présente étude, les femmes présentant un surplus de poids ont développé une image négative d'elles-mêmes en raison du phénomène de comparaison sociale. Il

semble donc qu'elles tentent de modifier leur corps en faisant de l'exercice physique afin d'accéder à un meilleur sentiment d'appartenance auprès des membres de leur réseau social.

Ainsi, de nombreux inconforts sont vécus en lien avec le poids corporel et l'image de soi par les femmes qui ont été interrogées. Une étude de Hill et Williams (1998), explique que l'obésité engendre des conséquences négatives sur la santé psychologique, l'image de soi et sur le niveau d'estime de soi. Les femmes interrogées disent ressentir plusieurs inconforts dans les endroits publics car elles ont l'impression que les regards se posent davantage sur elles en raison de leurs différences physiques. Les résultats ont aussi démontré que les femmes qui présentent un surplus de poids ressentent une baisse de l'estime de soi, des difficultés au niveau des relations sociales et amoureuses et de la difficulté à s'acheter de nouveaux vêtements. À ce sujet, Myers et Rosen (1999) ont démontré que les personnes ayant un surplus de poids sont davantage victimes de blâme et de dureté de la part de la population que les individus qui présentent un poids santé. Toujours selon l'étude de Myers et Rosen (1999), la présence d'un excès de poids provoque davantage de discrimination au travail, d'exclusion sociale, de difficulté pour dénicher des vêtements à la mode et les personnes obèses se sentent plus fréquemment ridiculisées en public. Le fait de présenter un surplus de poids occasionne donc des conséquences négatives au niveau de la vie sociale des présentes répondantes et cela provoque de nombreux inconforts puisque celles-ci se sentent moins acceptées socialement.

Les résultats de la présente étude ont aussi démontré que les femmes qui présentent un surplus de poids vivent des inconforts parce qu'elles ont le sentiment d'être hors normes comparativement aux autres femmes et elles se disent également davantage irritables parce qu'elles sont insatisfaites d'elles-mêmes. Comme l'explique Tiggemann et McGill (2004) ainsi

que Tiggemann et Slater (2004), les femmes au physique parfait présentées dans les médias engendrent une comparaison sociale qui provoque même l'apparition d'une humeur davantage négative. Les participantes affirment aussi manquer de confiance en soi et d'estime de soi et cela provoque des impacts négatifs dans leurs relations sociales et professionnelles. Tout comme l'a également mentionné Puhl et Moss-Racusin (2008), le surplus de poids contribue à une plus grande dévaluation sociale de l'individu et cela fait en sorte que les gens qui présentent un surplus de poids subissent davantage de rejet dans leur environnement social et dans les milieux de travail puisque ceux-ci seraient jugés plus négativement par les partenaires de travail et par les supérieurs. Cependant, il est possible de se questionner à ce sujet afin de déterminer si les femmes subissent réellement de la discrimination au travail en raison de leur poids corporel où si ce sont des perceptions générées par les propres pensées et sentiments que se portent les femmes.

## **2. MOTIVATIONS DES FEMMES QUI PRÉSENTENT UN SURPLUS DE POIDS OU DE L'OBÉSITÉ À ENTREPRENDRE UN PROGRAMME D'EXERCICE PHYSIQUE**

Dans le cadre de cette étude, il est possible d'observer que plusieurs motifs et éléments sont à l'origine de la décision des femmes d'entreprendre un programme d'exercice physique. Mais ce qui motive systématiquement chaque femme interrogée est le désir de perdre du poids. Comme le mentionne Blumenthal, Williams, Needels et Wallage (1982), le désir de voir une amélioration de soi-même est un facteur qui incite les gens à participer à des programmes d'exercice physique puisque ceux-ci sont reconnus pour les bénéfices qu'ils procurent aux niveaux physique et psychologique. Certaines femmes évoquent également qu'elles ont décidé d'entreprendre un programme d'exercice physique parce qu'elles vivent des situations en lien avec leur poids corporel qui affectent leur qualité de vie et aussi parce que l'obésité diminue

l'espérance de vie. D'ailleurs, le gouvernement et les instances de santé publique insistent de plus en plus auprès de la population sur l'importance d'adopter de saines habitudes de vie. Ils appuient leurs propos sur les nombreuses recherches qui démontrent des liens entre l'espérance de vie moins élevée et l'obésité. La population semble davantage sensibilisée face à l'importance d'avoir un poids santé, de bien s'alimenter et de faire de l'exercice physique. À ce propos, les études de Janiszewski et Ross (2007) et de Work (1990), démontrent que la diminution des risques de décès prématurés en raison du déclin de la santé physique et la peur de se retrouver aux prises avec un surplus de poids sont des facteurs qui influencent les gens à inclure l'exercice physique dans leurs habitudes de vie. De plus, selon les propos recueillis dans la présente étude, certaines participantes estiment que la perte de poids leur permettra de retrouver une meilleure confiance en soi et une meilleure estime de soi. Ce résultat est donc conforme aux études de Work (1990), car comme il le mentionne, la possibilité de voir une amélioration de l'estime de soi est un motif fréquemment évoqué qui incite les individus à être davantage actifs.

De plus, comme le démontre la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan (1991), les motivations les plus souvent évoquées par les individus pour entreprendre un programme d'exercice physique sont davantage de type extrinsèque, c'est-à-dire que l'exercice est perçu comme une activité permettant de répondre à la demande de l'environnement social ou encore dans le but d'obtenir une récompense telle que la perte de poids. Tel est le cas pour la plupart des répondantes de cette étude puisque leur désir d'entreprendre un programme d'exercice physique est provoqué par les inconforts occasionnés par le surplus de poids. Ainsi, aucune des femmes interrogées n'a commencé l'exercice physique pour le plaisir, elles se sont toutes inscrites au programme d'exercice physique dans le but d'améliorer leur situation. L'exercice est donc perçu

comme une solution, un moyen pour changer et pour ne plus avoir à vivre avec les conséquences négatives que provoque le surplus de poids.

Toutefois, les femmes semblent, avec le temps, avoir du plaisir à effectuer leur programme d'exercice et ce plaisir semble avoir eu une influence sur la persévérance des répondantes à se rendre régulièrement à leur centre d'entraînement. Le désir de perdre du poids est le motif qui a incité les répondantes à entreprendre un programme d'entraînement. Ce motif est de nature extrinsèque mais semble s'être transformé en motif intrinsèque puisque les femmes ont maintenant du plaisir et cela les encourage à persévérer. C'est ainsi que les répondantes qui parviennent à développer du plaisir à faire de l'exercice physique développent une motivation de type intrinsèque qui est garante de succès et de persévérance puisque l'activité n'est pas réalisée par contrainte ou par l'obligation d'atteindre certains objectifs mais par le plaisir que cela leur procure, de pouvoir socialiser avec d'autres femmes ou parce qu'elles s'accordent du temps bien à elles.

Les résultats de notre étude démontrent également que plusieurs femmes avaient déjà effectué dans le passé des tentatives pour faire de l'exercice physique mais qu'elles n'ont pas persévéré dans leur démarche. Les répondantes évoquent plusieurs motifs pour expliquer leur abandon dont le manque d'encadrement offert dans les centres, l'incapacité de maintenir leur volonté et le manque de temps et d'intérêt à poursuivre un programme régulier d'exercice physique. Antérieurement, il semble donc que les femmes n'étaient pas parvenues à intégrer l'activité physique dans leur mode de vie et pour diverses raisons, elles avaient perdu leur motivation. Une étude de Hooper et Veneziano (1995), explique que les individus qui présentent un surplus de poids seraient moins motivés à faire de l'exercice que les gens qui ont un poids



santé et sont donc plus susceptibles d'abandonner. Cette étude permet d'observer qu'il est important dans le contexte de l'exercice physique de développer diverses stratégies d'intervention encourageant les femmes à faire de l'exercice physique. Il a semblé aidant pour les participantes d'obtenir un suivi régulier et des encouragements de la part des entraîneuses. Ainsi, le centre où se sont entraînées les participantes possède une philosophie d'intervention particulière axée sur le suivi individualisé et personnalisé et les femmes affirment que cette spécificité les encourage à persévérer dans leur démarche tout en les incitant à ne pas abandonner. Également, comme le mentionne Hooper et Veneziano (1995), il est difficile pour les personnes qui sont inactives depuis une longue période et qui ont vécu antérieurement de mauvaises expériences avec la pratique de l'exercice physique de se motiver à commencer à en faire et de percevoir les bénéfices d'un style de vie actif puisque celui-ci leur est inconnu.

Le désir d'être en forme est motivé chez certaines femmes interrogées dans la présente étude par la présence de pressions sociales en lien avec l'importance d'être mince. Tel que vue précédemment, l'image de la femme idéale projetée dans les médias influence les femmes à tenter des actions pour être conformes et pour ainsi plaire davantage aux autres. Selon Kwan (2009), les individus aux prises avec un surplus de poids sont motivés à commencer l'exercice physique et à perdre du poids afin de parvenir à être davantage conformes aux standards esthétiques de la société. D'ailleurs, les femmes ayant participé à cette étude désirent perdre du poids afin d'être plus attrayantes physiquement et pour se sentir mieux dans leur environnement social puisque le surplus de poids est souvent dénigré. Ainsi, les femmes ayant participé à cette étude sont motivées à faire de l'exercice physique pour correspondre à ce qui est valorisé dans leur environnement social. Elles sont donc plus à risque d'abandonner le programme de remise en forme si elles ne parviennent pas à obtenir les résultats attendus de perte de poids ou si elles ne

trouvent pas de plaisir ou d'autres avantages à poursuivre leur entraînement puisqu'il s'agit d'une motivation de type extrinsèque. D'ailleurs, une étude de Jackson-Elmoore (2007), explique que la motivation extrinsèque comme par exemple le fait de vouloir plaire aux membres de son entourage, est associée à une moins grande participation à un programme d'exercice physique que si la motivation est intrinsèque. Tout comme l'a également mentionné Gillison, Standage et Skevington (2006), le fait de se percevoir comme ayant un surplus de poids augmente la pression pour vouloir perdre du poids et provoque ainsi l'apparition d'une motivation extrinsèque à amorcer un programme d'activité physique c'est-à-dire en fonction de facteurs externes comme le désir de conformité sociale en lien avec l'apparence de son corps.

Les résultats de la présente étude ont aussi démontré que plusieurs femmes ont décidé d'entreprendre un programme d'exercice physique en raison d'un élément déclencheur qui a permis une prise de conscience face au fait qu'elles sont insatisfaites de leur poids corporel et de leur forme physique. Certaines femmes ont souligné qu'un événement négatif survenu dans leur vie tel qu'une rupture amoureuse, la difficulté de se dénicher des vêtements ou encore le fait d'avoir atteint les 200 livres sur la pesée est à l'origine de leur désir de perdre du poids. D'ailleurs, dans une étude de Ziebland, Robertson, Jay et Neil (2002), il a été démontré que chez les gens qui ont perdu du poids, la motivation à pratiquer des activités physiques se développe grâce à la prise de conscience des conséquences négatives du surplus de poids sur la santé et aussi des bénéfices de faire de l'exercice physique sur la perte de poids et le maintien du poids perdu ainsi que pour prévenir le gain de poids. Cela dit, la présence d'inconvénients sociaux associés au problème de surplus de poids comme par exemple, la difficulté à trouver un travail, la difficulté à avoir un partenaire amoureux et à dénicher des vêtements à la mode seraient des facteurs

motivationnels qui incitent les gens à tenter des actions pour parvenir à perdre du poids (Ziebland, Robertson, Jay & Neil, 2002).

D'ailleurs, comme l'affirme Anderson (2003), les objectifs qui incitent fortement les femmes à faire de l'exercice sont reliés à la volonté d'améliorer leur apparence et de parvenir à contrôler leur poids. Dans la présente étude, les femmes ont été questionnées sur leurs objectifs personnels de remise en forme. Toutes les femmes avaient des objectifs qu'elles désiraient atteindre au moment de leur inscription au centre d'entraînement dont la perte de poids, la remise en forme, l'amélioration de l'estime de soi, le désir de se sentir bien dans leur peau et d'augmenter leur niveau d'énergie. Malheureusement, après avoir effectué de l'exercice physique pendant une période de trois mois, plusieurs femmes considèrent ne pas avoir atteint leurs objectifs initiaux puisqu'elles n'étaient pas parvenues à perdre suffisamment de poids. Mais, la majeure partie d'entre-elles ont affirmé vouloir continuer à faire de l'exercice pour parvenir à atteindre leur objectif de perte de poids. Il est cependant possible de se questionner par rapport au fait que certaines femmes qui disent ne pas avoir atteint leur objectif avaient peut-être fixé un objectif irréaliste comme par exemple, le fait de vouloir perdre plusieurs livres en trois mois. Ainsi, dans un contexte de changement des habitudes de vie, il importe de se fixer des objectifs réalistes afin de maximiser les chances de poursuivre le programme d'exercice physique. De plus, si l'exercice physique est effectué uniquement dans le but de perdre du poids (motivation extrinsèque), il est davantage probable qu'il y est abandon puisqu'il sera jugé que cette nouvelle habitude de vie n'est pas efficace afin d'atteindre l'objectif de perte de poids.

Les femmes ont également été questionnées sur les éléments qui ont facilité leur persévérance face à la poursuite de leurs objectifs. Elles indiquent que le fait de se fixer des

objectifs à atteindre demeure ce qui les a motivées dans leur démarche de remise en forme et de perte de poids. Dans le but d'intervenir efficacement auprès des femmes qui entreprennent un programme d'exercice physique et de maintenir leur motivation, les entraîneuses peuvent jouer un rôle en aidant les femmes à se fixer des objectifs réalistes. Comme le souligne Sarrazin et Guillet (2001), la présence d'une motivation est considérée comme un facteur essentiel pour l'adhésion et la persistance de l'activité physique. D'ailleurs, les gens présentant un poids santé confirment l'importance d'avoir des objectifs afin de demeurer motivés à faire de l'exercice physique (Kwan, 2009). Cependant, étant donné que la présente étude n'était que d'une durée de trois mois, il n'est pas possible de déterminer si les femmes ayant participé ont persévéré dans le programme d'exercice physique au-delà de cette période. Les femmes de cette étude sont donc encore dans une période critique où les possibilités d'abandon et de perte de motivation sont élevées puisque dans le contexte de l'activité physique avant de parler de maintien de l'habitude de vie, il faut une période de six mois de pratique régulière.

Les résultats démontrent également que les femmes doivent faire des changements dans leurs habitudes de vie et dans leurs emplois du temps afin de parvenir à intégrer la pratique de l'exercice physique dans leur rythme de vie. Selon Anderson (2003), les deux raisons le plus souvent invoquées pour justifier l'arrêt de la pratique de l'exercice sont le manque de temps et le manque d'intérêt pour ce type d'activité. Aussi, selon l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (2009), les femmes sont plus nombreuses que les hommes à citer les obligations familiales comme obstacle à la pratique de l'exercice physique. À cet effet, il est possible d'observer que les femmes d'aujourd'hui éprouvent certaines difficultés dans la conciliation de leurs différents rôles de vie puisqu'elles sont à la fois mère de famille et femme de carrière. Ainsi, les femmes actuelles déplorent le fait qu'elles ne disposent que de très peu de

temps pour elle-même et que les loisirs et les activités se font plutôt rares. Une enquête de Statistique Canada (2006), démontre qu'au sein de la population canadienne, les femmes assurent à 90 % les tâches ménagères et les obligations reliées au soin des enfants, et ce, en occupant un emploi temps plein. Cependant, le taux de participation des hommes a augmenté passant de 54 % en 1985 à 69 % en 2006 (Statistique Canada, 2006).

Les femmes interrogées sont en mesure d'identifier que l'environnement social est un élément qui favorise leur persévérance à faire de l'exercice physique. Elles ont affirmé que les commentaires et les encouragements des membres de l'entourage face à leurs efforts de perte de poids les motivent à continuer de faire de l'exercice. Cela dit, ce type de soutien apporté par les membres de l'entourage semble n'être que de nature émotionnelle et ne semble pas se traduire par des actes concrets qui facilitent la conciliation des divers rôles de vie des femmes. Cependant, les encouragements sont perçus par les femmes comme une source de motivation supplémentaire favorisant la persévérance et cela facilite la démarche de remise en forme. Comme le mentionne Jackson-Elmoore (2007), la présence de soutien social de la part des membres de son entourage lors de la pratique d'une activité sportive serait associée à une meilleure motivation à faire de l'exercice physique. D'autre part, Sallis, Bauman et Pratt (1998), arrivent à la conclusion que la pratique de l'exercice physique est influencée par le soutien social dont bénéficient les individus puisqu'il semble que d'être actif est plus facile quand la famille a une perception positive de l'activité physique, qu'elle a à cœur le désir de maintenir une bonne santé et qu'elle supporte ses membres dans leurs objectifs. D'ailleurs, il semble que le fait d'avoir des relations sociales satisfaisantes et de bénéficier de soutien social influence positivement la santé physique et mentale des individus. C'est ainsi que le soutien social semble être un facteur qui a un impact positif sur plusieurs aspects de la vie en générale, et ce, même au niveau de la pratique de

l'exercice physique puisque les femmes de l'étude relatent l'importance de cette dimension dans leur persévérance à être active.

Concernant le programme de remise en forme, le fait que le programme d'entraînement soit de courte durée a favorisé la persévérance des femmes. Pour plusieurs des participantes, le fait que l'entraînement ne dure que 30 minutes est aidant puisqu'elles disposent de peu de temps libre étant donné la difficulté de concilier leurs diverses responsabilités familiales et professionnelles. Également, les femmes mentionnent qu'elles apprécient que le programme soit complet, c'est-à-dire que le centre de conditionnement offre un suivi individuel, de l'encadrement et une ambiance conviviale. Les femmes expliquent également qu'elles obtiennent un bon support de la part des entraîneuses et qu'elles ne se sentent pas jugées en raison de leur poids au centre de conditionnement physique, elles peuvent socialiser avec d'autres femmes qui vivent les mêmes difficultés quant à leur poids, et ce, contrairement à d'autres types de centres. Le programme d'exercice physique que doivent systématiquement réaliser les femmes dans les centres de conditionnement participant à cette étude semble donc faciliter leur participation puisqu'elles sont en mesure d'identifier des éléments facilitant qui les stimulent à poursuivre et qui font en sorte qu'elles apprécient le programme et persèverent dans leur objectif de remise en forme. Tout comme le mentionne Troped et Saunder (1998), les femmes sont davantage influencées que les hommes par des facteurs sociaux reliés à la pratique de l'exercice physique puisque cette activité leur permettrait davantage d'entrer en relation avec les autres.

Les résultats démontrent aussi que certaines femmes apprécient l'ambiance du centre de conditionnement physique et qu'elles éprouvent du plaisir à aller s'entraîner. À ce sujet l'étude de Gillison, Standage et Skevington (2006), explique que le fait d'avoir du plaisir à faire de

l'exercice physique et d'avoir l'opportunité de développer des nouvelles amitiés constituent des motifs qui engendrent une motivation de type intrinsèque et celle-ci permet une meilleure persévérance dans la poursuite d'un programme d'activité physique. De plus, Rodgers et Gauvin (1998), démontrent que les gens qui font de l'exercice sont plus motivés s'ils ont un intérêt pour l'activité qu'ils pratiquent et que celle-ci les rend heureux et de bonne humeur que s'ils s'entraînent uniquement pour modifier leur apparence physique. C'est ainsi que la perception de l'exercice physique a changé au cours des trois mois pour plusieurs participantes puisqu'elles ne perçoivent plus l'activité comme étant une obligation ou comme un moyen pour solutionner les inconforts du surplus de poids, mais bien aussi comme une occasion de se faire plaisir. Certaines participantes ont appris à aimer faire de l'exercice, à avoir du plaisir. Cela fait en sorte qu'elles persévèrent et n'ont plus envie d'abandonner. Désormais l'exercice est perçue comme une activité qui leur procure du plaisir et des avantages immédiats comme celui de rencontrer d'autres femmes avec qui elles parlent et créent des liens sociaux.

### **3. RÉPERCUSSIONS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA SANTÉ PHYSIQUE DES RÉPONDANTES**

Les résultats recueillis dans la présente étude démontrent que la pratique régulière de l'exercice physique a eu des retombées positives sur le niveau d'énergie, d'endurance, du poids corporel, du pourcentage d'adiposité, de l'IMC ainsi qu'au niveau des mensurations corporelles. Tel que l'indique l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (2009), la pratique de l'activité physique est reconnue pour ses effets positifs sur la santé. D'ailleurs dans la présente étude, les femmes elles-mêmes ont auto-rapporté une amélioration de leur état de santé. Plusieurs d'entre-elles ont souligné avoir remarqué une amélioration de leurs

capacités physiques, une diminution de leurs douleurs physiques, une meilleure respiration et une diminution de la prise de médicaments. À ce sujet, plusieurs auteurs mentionnent que l'activité physique réduit les risques de développer des maladies cardiovasculaires, de faire du diabète de type 2, de développer un cancer et permet de maintenir les os et les muscles en santé (Pedersen & Saltin, 2006; Colditz et Mariani cité dans Bouchard, 2000).

Il est intéressant de noter que la pratique de l'exercice physique a également eu un impact sur le niveau d'énergie et d'endurance des participantes. Certaines femmes ont aussi remarqué être plus énergique et être en meilleure forme pour effectuer leurs activités quotidiennes. C'est ainsi que les femmes ont déclaré se fatiguer moins vite et posséder une meilleure endurance lorsqu'elles effectuent les corvées ménagères. Plusieurs auteurs abondent dans le même sens en affirmant que la pratique d'une activité sportive permet d'augmenter le niveau d'énergie des individus et permet aussi de diminuer la fatigue (Bacon, Stern, Van Loan & Keim's, 2005; Blumenthal, Williams, Needels & Wallage, 1982).

D'autre part, les résultats de la présente étude démontrent également que la pratique de l'exercice physique a eu un impact positif sur le surplus de poids et l'obésité des participantes puisque des changements dans les mensurations physiques des femmes sont observables. On remarque d'ailleurs que l'IMC, le poids, le pourcentage de gras et les mensurations corporelles ont diminué de manière significative suite au programme d'entraînement. À ce propos, Haerens, Deforche, Maes, Cardon, Stevens et De Bourdeaudhuij (2006), mentionnent que l'exercice physique permet de prévenir l'obésité et encourage les personnes qui présentent un surplus de poids à adopter de saines habitudes alimentaires et à diminuer leur niveau de sédentarité.



L'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (2009), explique que la pratique de l'activité physique améliore considérablement la qualité de vie et le bien-être physique et psychologique des individus. D'ailleurs, les femmes ayant participé à cette étude remarquent que leur qualité de vie s'est améliorée car elles ressentent un meilleur bien-être physique. Les femmes affirment que l'intégration de l'exercice physique dans leurs habitudes de vie a provoqué de nombreux changements positifs. C'est ainsi que grâce à la pratique de l'exercice physique, les femmes rapportent avoir désormais adopté de meilleures habitudes alimentaires. Elles ressentent moins de stress et d'anxiété, leur sommeil est moins mouvementé. Certaines rapportent même avoir cessé de prendre des médicaments pour dormir. L'exercice physique semble donc avoir influencé positivement leur vie. Elles rapportent, entre autres, avoir davantage envie de prendre soin de leur santé et d'adopter de meilleures habitudes de vie en raison des bienfaits de la pratique de l'exercice physique et de la perte de poids qui sont palpables dans le courant de leurs activités de la vie quotidienne ainsi que dans leurs vies conjugale, familiale, sociale et professionnelle.

#### **4. RÉPERCUSSIONS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA VIE PSYCHOSOCIALE DES RÉPONDANTES**

Dans la présente étude, la pratique de l'exercice physique semble avoir eu diverses répercussions positives sur la vie personnelle, conjugale et sociale des femmes. Plusieurs des participantes ont ainsi remarqué une amélioration de l'estime qu'elles se portent et une augmentation de leur niveau de confiance en leurs capacités en se considérant plus belles et en se sentant mieux dans leur peau. Cependant, l'utilisation d'un outil possédant de bonnes qualités psychométriques servant à mesurer l'estime de soi (Rosenberg Self-Esteem Scale' (REE)) des

participantes ne démontre pas de différences significatives entre le début et la fin de l'intervention de trois mois malgré le fait que les femmes ont déclaré avoir augmenté leur niveau d'estime qu'elles ont envers elles-mêmes. Il est par contre possible que ce résultat soit uniquement dû au nombre limité de répondantes ayant participé à la présente étude. Des auteurs abondent dans le même sens en affirmant que les gens qui participent à un programme d'exercice physique perçoivent une amélioration au niveau de leur estime de soi, une augmentation de leur niveau d'énergie et une diminution du degré de détresse psychologique (Fontaine, 2000; Cairney, Faulkner, Veldhuizen et Wade, 2009).

Concernant l'apparence physique, les femmes remarquent que depuis qu'elles font de l'exercice physique, elles aiment davantage leur allure corporelle. Les femmes considèrent qu'elles ont maintenant une meilleure acceptation de soi et une meilleure confiance en soi dans les relations qu'elles entretiennent avec les autres. Comme l'explique Wagner, Brehm et Sygusch (2004), la perception de l'image de soi s'améliore avec la pratique d'une activité physique puisque des changements corporels sont observables ce qui influence la santé mentale des individus qui sont aux prises avec un surplus de poids. Le fait d'être actif permettrait également d'améliorer le sentiment de valeur personnelle et augmenterait la perception de maîtrise et de contrôle sur soi (Cairney, Faulkner, Veldhuizen et Wade, 2009; Hassmén, Koivula & Uutela, 2000). En effet, les femmes de la présente étude ont déclaré éprouver de meilleurs sentiments face à leur valeur personnelle parce qu'elles aiment davantage leur image en raison des changements corporels qu'elles perçoivent. Elles disent aussi éprouver un plus grand désir de prendre soin d'elles-mêmes en se maquillant, en se coiffant et en portant davantage de beaux vêtements. La plupart des répondantes relatent aussi que faire de l'exercice physique est stimulant et que cela les incite à être davantage énergiques dans l'accomplissement de leurs

tâches. Comme l'explique Fontaine (2000), l'exercice physique augmente le niveau d'énergie et d'amour propre des individus.

En ce qui a trait à la vie conjugale des participantes, la presque totalité de celles-ci observent des retombées positives au sein de leur relation conjugale depuis qu'elles ont entrepris un programme d'exercice physique. Certaines femmes ont expliqué que leur conjoint les complimente davantage parce qu'il remarque l'impact positif de l'exercice physique sur la silhouette de leur conjointe. L'exercice physique a aussi eu un impact sur l'humeur des participantes. Cela influence positivement leurs rapports conjugaux car elles sont moins irritables et elles estiment avoir un meilleur moral. Cela dit, la relation de couple s'est améliorée pour plusieurs des participants et elles ressentent une plus grande proximité avec leur partenaire et elles sont plus à l'aise de se dévêtir. Comme l'explique Sherwood et Jeffery (2000), la pratique de l'exercice physique rend les gens plus positifs car elle augmente la satisfaction personnelle et cela a une influence sur leurs interactions sociales.

Au niveau de la vie sociale, des changements positifs sont également palpables puisque les membres de l'entourage ont une réaction positive lorsqu'ils remarquent les changements qui se sont opérés chez les participantes depuis qu'elles effectuent de l'exercice physique. Les membres de l'entourage des femmes les félicitent pour être parvenues à perdre du poids et les questionnent afin de savoir comment elles ont fait pour y arriver. Les participantes remarquent recevoir plus de compliments, elles se font dire qu'elles ont l'air bien dans leur peau, qu'elles ont changé positivement et qu'elles semblent être de meilleure humeur. Les participantes considèrent les commentaires positifs comme étant une récompense pour les efforts qu'elles manifestent pour perdre du poids. Le fait que leur réseau social remarque les changements provoque du

renforcement positif chez les participantes et les motivent à poursuivre dans leur démarche de remise en forme. Un sentiment de fierté apparaît chez celles-ci, elles sont satisfaites des résultats et cela influence plusieurs dimensions de leur vie dont l'estime de soi, la confiance en soi, l'image de soi ainsi que les relations sociales.

À ce sujet, une étude de Kirkcaldy, Shephard et Siefen (2002), explique que l'image de soi s'améliore par la pratique de l'exercice physique et que les gens reçoivent davantage de commentaires positifs des membres de l'entourage. Les femmes disent aussi qu'elles s'isolent moins depuis que leur apparence physique a changé. Elles vont davantage vers les gens, elles se sentent moins timides et elles ont moins de difficulté à entrer en contact avec les hommes qui les intéressent. De plus, elles participent davantage aux activités sociales et elles profitent plus de la vie. D'ailleurs, comme le mentionne Kirkcaldy, Shephard et Siefen (2002), l'activité physique contribue à une meilleure intégration sociale car un plus grand sentiment d'efficacité personnelle se développe et celui-ci influence positivement la santé mentale des gens puisque ceux-ci se sentent plus productif et actif qu'auparavant. De plus, selon Anderson (2003), la pratique de l'activité physique est une expérience qui facilite le support social entre femmes et elle procurerait d'autres bienfaits comme l'augmentation du sentiment d'efficacité personnelle face aux difficultés de la vie et contribuerait à faciliter le changement de comportement afin d'être davantage active physiquement.

La plupart des participantes remarquent que depuis qu'elles sont plus actives physiquement, elles se sentent moins stressées. Comme le mentionne Stetson, Rahn, Dubbert et al. (1997), le fait de faire de l'exercice physique permet d'abaisser les tensions et le stress. Selon les témoignages recueillis, l'exercice physique serait une technique efficace afin de canaliser les

mauvaises énergies et pour évacuer les tensions et les frustrations accumulées au cours de la journée. L'exercice physique permet aussi de faire le vide d'esprit tout en procurant un sentiment de bien-être et en permettant de se défouler lorsque des événements stressants surviennent. En effet, selon l'étude de Hassmén, Koivula et Uutela (2000), les individus qui effectuent sur une base régulière des activités physiques seraient significativement moins dépressifs, moins enclins à être en colère, moins méfiants et moins stressés que les gens qui ne pratiquent aucun exercice. Cette habitude de vie permettrait aussi une meilleure perception de soi et de contrôle sur soi et elle aiderait à réduire le niveau de stress (Hassmén, Koivula & Uutela, 2000). Comme le mentionne les femmes ayant participé à cette étude, l'exercice physique leur procure un sentiment d'apaisement, de meilleur contrôle sur soi et elles ont l'impression de mieux gérer les émotions ressenties depuis qu'elles s'entraînent. Une étude démontre qu'effectivement, il y a présence d'un degré plus élevé de fonctionnement psychologique et il y a moins d'émotions et d'humeurs négatives chez les individus qui sont actifs physiquement (Blumenthal, Emery & Madden, 1991). L'analyse du discours des répondantes démontre aussi que l'exercice physique a un impact positif sur leur moral car elles se disent être plus positives et avoir un meilleur moral depuis qu'elles s'entraînent. Tel que vu précédemment, plusieurs aspects de la vie des participantes ont changé positivement depuis qu'elles effectuent de l'exercice physique et cela contribue à augmenter le bien-être physique, psychologique et la motivation à l'exercice.

## **5. CONTRIBUTIONS DE LA RECHERCHE**

Dans un premier temps, cette recherche permet de constater que la perception de l'image de soi chez les femmes ayant un surplus de poids est affectée par la comparaison sociale. En effet, les images de la femme parfaite contribuent à créer des insatisfactions au niveau de l'image

de soi et incitent les répondantes à vouloir améliorer leur apparence physique puisque de nombreux inconforts sont vécus en lien avec le poids corporel. L'analyse des résultats démontre aussi que les femmes sont motivées à faire de l'exercice en raison de leur désir de perdre du poids. Le contexte théorique permet de mettre en lumière que cette motivation est extrinsèque et qu'elle est associée à de moins grandes chances de réussite parce que le comportement est manifesté par un désir de plaire, et pour être conforme aux attentes de l'environnement extérieur. Cependant, dans le cadre de cette étude, plusieurs des participantes ont développé un intérêt pour la pratique de l'exercice physique parce qu'elles ont désormais du plaisir à en faire. Cette étude permet également d'observer les répercussions positives de l'exercice physique sur le bien-être physique et sur la vie psychosociale des répondantes. En effet, les femmes ayant participé à cette étude se sentent en meilleure santé physique et psychologique. Des bénéfices sont remarqués dans leurs vies personnelle, conjugale et sociale.

Ainsi, les résultats de la présente étude sont utiles à toute personne œuvrant dans le domaine de la santé et des services sociaux afin de prendre conscience de l'impact de l'exercice physique sur la santé globale des individus. Quant aux travailleurs sociaux, une meilleure compréhension des problématiques du surplus de poids et de l'obsession de la minceur les aidera à effectuer des interventions qui visent à promouvoir les bienfaits de l'exercice physique sur le bien-être psychosocial de la population. Cette recherche apporte une contribution afin d'intervenir auprès des femmes qui éprouvent des difficultés avec leur estime de soi ainsi que leur image de soi. Il serait alors possible de mettre sur pieds des outils d'intervention ou encore de prévention qui prennent en considération les difficultés des femmes d'aujourd'hui d'accepter leurs caractéristiques physiques, et ce, tout en insistant sur l'importance de faire de l'exercice physique pour la santé et le bien-être personnel. Également, cette étude permet de sensibiliser les

femmes sur les perceptions que la société entretient au niveau de l'image idéale de la femme. Cela dit, cette première étape s'avère essentielle à l'élaboration de stratégies d'intervention qui visent à conscientiser les femmes sur la nécessité d'inclure l'exercice physique dans leur rythme de vie afin de favoriser leur santé physique et leur bien-être psychologique. De plus, en ce qui concerne les inconforts vécus en lien avec la sédentarité et le surplus de poids, cette étude permet de mettre en lumière l'importance de soutenir les gens qui décident d'effectuer des changements dans leurs habitudes de vie.

Cette étude permet également aux divers professionnels de bénéficier d'une meilleure compréhension quant aux nombreux impacts du surplus de poids sur l'image de soi des femmes. Elle permet aussi de prendre conscience des répercussions de l'exercice physique sur la santé physique et psychologique ainsi que sur la vie personnelle, sociale et conjugale des femmes qui présentent un surplus de poids ou de l'obésité et qui entreprennent un programme d'exercice physique. Ainsi, dans le but de mettre sur pied des stratégies efficaces qui visent à contrer les problématiques de la sédentarité et de l'obésité dans la société, les professionnels de la santé doivent mettre à contribution leurs compétences en favorisant des interventions multidisciplinaires. Dans le cadre de cette étude, il a été possible d'observer que les individus ont besoin d'être soutenus, encadrés et que des changements doivent s'effectuer dans plusieurs sphères de leur vie comme au niveau de leur alimentation et de leur emploi du temps pour parvenir à modifier leur situation. Cette recherche permet de prendre conscience que pour parvenir à aider les gens à perdre du poids, à faire de l'exercice et à être en meilleure santé, des interventions qui visent à travailler sur l'estime de soi, l'image de soi, sur la motivation à l'exercice physique ainsi que sur l'importance d'adopter de saines habitudes alimentaires doivent être mises sur pied.

Enfin, au niveau de la motivation à l'exercice, cette étude permet de réaliser l'importance d'aider les gens à développer une motivation intrinsèque vis-à-vis de la pratique de l'exercice physique. Ainsi, des interventions peuvent être effectuées qui permettront d'augmenter la motivation intrinsèque. Comme par exemple, d'aider dans la fixation d'objectifs réalistes ou encore de déterminer quels types d'exercices répondent au goût et aux besoins personnels. Ainsi, le fait d'éprouver du plaisir incite les gens à aimer faire de l'exercice physique et il devient alors plus facile d'inclure cette bonne habitude dans son rythme de vie.

## **6. FORCES ET LIMITES DE LA RECHERCHE**

Cette étude porte un regard nouveau sur les femmes qui présentent un surplus de poids ou de l'obésité qui entreprennent un programme d'exercice physique régulier en apportant également des informations sur la perception qu'elles ont de leur image. La plupart des études recensées abordent soit uniquement les répercussions engendrées par le surplus de poids ou les impacts de l'exercice physique dans différents groupes de répondantes dont les jeunes filles, les adultes ou les personnes souffrant d'un surplus de poids. Cette étude qualitative accompagnée de diverses mesures objectives a également permis de recueillir à la fois des perceptions subjectives des femmes en regard entre autre de la perception de l'image de soi et des mesures objectives comme par exemple, la variation de l'indice de masse corporel et du pourcentage de graisse qui sont de bons indicateurs pour estimer les changements au niveau du poids et de la silhouette.

Toutefois, cette étude comporte certaines limites qu'il est important de mentionner. Dans un premier temps, le nombre restreint de participantes fait en sorte que les résultats sont difficilement généralisables à l'ensemble de la population ou avec d'autres types de femmes ou



d'individus comme par exemple des femmes moins scolarisées, plus jeunes ou plus vieilles. De plus, le centre d'entraînement qui a été utilisé pour le recrutement des participantes présente des caractéristiques qui lui sont particulières puisque c'est un centre destiné uniquement aux femmes. De plus, ce programme est de courte durée et cela ne favorise pas nécessairement la perte de poids à long terme puisque la composante cardiovasculaire est d'une durée de 30 minutes. Également, le personnel sur place n'est pas qualifié pour effectuer des entraînements personnalisés puisque la formation des entraîneuses est basée uniquement sur le concept Curves et sur le fonctionnement des appareils d'entraînements de cette entreprise. De ce fait, il est impossible de présumer que les résultats obtenus dans la présente recherche seraient les mêmes si le recrutement des femmes se faisait dans d'autres types de centre de conditionnement.

La deuxième limite inhérente à cette recherche est le fait que la population à l'étude est constituée d'un échantillon regroupant uniquement des femmes. Cette limite est considérable puisque les résultats ne peuvent être généralisés ni à la gent masculine ou encore à l'ensemble des femmes de la population. Une autre limite se rapporte au fait que le recrutement et les entrevues des participantes ont été effectués par une entraîneuse du centre de conditionnement physique. Le phénomène de désirabilité sociale peut avoir influencé les résultats puisqu'il se peut que les femmes aient répondu aux questions pour plaire à l'entraîneuse avec qui elles entretenaient parfois des échanges verbaux. Il importe également de se questionner si l'estime de soi, le bien-être psychologique ou la perception de l'image de soi sont des paramètres qui peuvent significativement être modifiés durant une période aussi courte que trois mois. De plus, il est difficile de déterminer si un suivi de trois mois est suffisant pour provoquer un changement d'habitude de vie et une amélioration de la santé globale à long terme. Dans cet optique, il serait intéressant de réaliser d'autres études sur une plus longue période.

Il est donc possible de conclure que cette étude répond aux critères de validité interne de la recherche qualitative puisqu'il y a présence de justesse et de pertinence quant aux liens établis entre les observations et leur interprétation. Cependant, la validité externe n'a pu être atteinte car comme il a été mentionné précédemment, les résultats de cette étude ne sont pas généralisables à d'autres populations, lieux et périodes de temps ayant des caractéristiques semblables.

## **7. AVENUES ET PERSPECTIVES DE RECHERCHE**

Dans des recherches ultérieures, il serait intéressant d'étudier les impacts des différentes techniques d'interventions qui sont utilisées au Québec pour inciter les gens à être davantage actifs. Il serait également particulièrement intéressant de se questionner sur les motivations intrinsèques et extrinsèques des femmes qui leur permettent de persévérer dans la pratique d'un sport sans se démotiver et abandonner à la première contrainte. De plus, une étude permettant de faire la comparaison entre les motifs des hommes et ceux des femmes à faire de l'exercice ainsi qu'au niveau de l'âge des individus s'avèreraient intéressante à réaliser afin d'évaluer les différences entre les genres. On pourrait également s'intéresser plus en profondeur à l'influence des images présentées dans les médias au niveau des répercussions engendrées sur l'image de soi et le désir de perdre du poids chez un plus grand nombre de femmes qui présentent un surplus de poids ou de l'obésité. De plus, une étude qui s'intéresse plus en profondeur à l'image de soi et à l'estime de soi des femmes qui vivent des inconforts par rapport à leur poids corporel permettrait d'augmenter les connaissances sur les bienfaits de l'exercice physique. La présente étude a d'ailleurs permis de faire ressortir plusieurs retombées positives de l'exercice physique sur l'image de soi et l'estime de soi des femmes. Mais, il serait utile de pousser plus loin l'investigation en réalisant une étude longitudinale qui permettrait de voir les répercussions à

long terme de la pratique de l'exercice physique sur l'image de soi des adolescentes et des femmes qui présentent un surplus de poids. Il serait alors possible de mettre en place des interventions répondant aux besoins et aspirations des jeunes filles et des femmes qui vivent des inconforts avec leur image de soi qui visent à les encourager à être davantage actives physiquement.

## *Conclusion*

Le but de cette étude était de dresser un portrait des retombées de l'exercice physique chez les femmes qui présentent un surplus de poids ou de l'obésité sur l'image de soi ainsi que sur le bien-être psychologique et physique. Les résultats obtenus par le biais des entrevues semi-dirigées ont permis d'atteindre ce but.

Rappelons que les répondantes ayant participé à cette étude présentaient toutes un surplus de poids ou de l'obésité et elles avaient toutes décidé d'entreprendre un programme d'exercice physique dans le but de perdre du poids et d'améliorer leur forme physique. Les répondantes vivaient des inconforts reliés à leur poids corporel et manifestaient le désir de parvenir à apprécier davantage leur apparence physique. Cela dit, la plupart d'entre-elles étaient affectées par l'image de la femme parfaite véhiculée par la société puisqu'elles avaient l'impression de ne pas être conformes aux standards de beauté.

Cette étude permet d'observer des retombées positives de l'exercice physique chez les femmes qui présentent un surplus de poids ou de l'obésité. C'est ainsi que l'analyse des données a permis de démontrer la présence de diverses répercussions positives de l'exercice physique chez les femmes. Il a été possible de constater que les femmes ayant participé à cette étude ont une perception négative de leur image corporelle et la comparaison avec les standards de beauté véhiculés par la société affecte leur estime de soi et leur valeur personnelle. C'est ainsi que l'ensemble des femmes qui ont participé à l'étude vivent des inconforts avec leur poids corporel ce qui affectent la perception de soi, l'estime de soi, les relations sociales et les relations professionnelles. Cependant, à la suite de la participation au programme d'exercice, des changements se sont opérés au niveau de leur silhouette et les femmes considèrent apprécier

davantage leur image de soi. Cela a un impact positif sur plusieurs sphères de leur vie qui auparavant occasionnaient des inconforts.

En ce qui a trait aux motifs qui incitent les femmes à commencer l'exercice physique, les résultats démontrent que le désir de perdre du poids est la principale raison évoquée par les répondantes. De plus, les femmes étaient toutes inactives physiquement avant d'entreprendre le programme d'exercice qui a fait l'objet de cette étude. Elles se sont toutes fixées des objectifs reliés à la perte de poids, à l'amélioration de la condition physique, au mieux-être et à l'amélioration de l'estime de soi. Cependant, les données démontrent que les motivations de départ des femmes à entreprendre un programme d'exercice sont de nature extrinsèque puisqu'elles ont inclus l'activité physique dans leurs habitudes de vie en raison de facteurs externes afin de correspondre aux critères de beauté véhiculés au sein de leur environnement social. Les résultats démontrent également que le fait de recevoir des encouragements de la part des membres de leur entourage, le fait de faire l'objet d'un suivi systématique de la part des entraîneuses, de pouvoir socialiser avec d'autres femmes lors de la pratique de ces activités physiques et d'avoir du plaisir pendant l'entraînement, influencent positivement la motivation des femmes qui présentent un surplus de poids ou de l'obésité à être davantage actives physiquement.

Cette étude permet également d'observer la présence de répercussions positives de l'activité physique sur la santé physique et psychologique des répondantes. C'est ainsi qu'après avoir effectué de l'exercice physique pendant trois mois, les femmes remarquent entre autres avoir plus d'énergie et d'endurance physique. Il a également été possible de remarquer de façon objective une perte de poids, une diminution du pourcentage d'adiposité, de l'IMC et des mensurations corporelles chez la plupart des répondantes. Les répondantes ont aussi affirmé que

depuis qu'elles font de l'exercice physique, elles ont constaté avoir une meilleure estime de soi, une plus grande confiance en soi, un sentiment d'efficacité personnelle accru et un meilleur contrôle sur soi. Elles ont aussi remarqué des retombées positives dans leurs relations conjugale et sociale. Il semble aussi que l'exercice physique a contribué à diminuer le niveau de stress et d'anxiété des femmes et à améliorer leur moral.

Cette étude apporte plusieurs contributions. Dans un premier temps, elle permet d'observer à quel point la perception de l'image de soi des femmes est affectée par la comparaison sociale. Dans un deuxième temps, cette étude contribue à cibler davantage les motivations qui incitent les femmes présentant un surplus de poids ou obèses à entreprendre un programme d'exercice physique. Dans un troisième temps, les résultats démontrent que les impacts de l'exercice physique sur le bien-être physique et psychosocial des femmes apportent un impact positif sur la vie personnelle, conjugale et sociale. Cela dit, cette étude apporte également une contribution afin de sensibiliser les travailleurs sociaux face aux problématiques du surplus de poids et de l'obsession de la minceur afin de favoriser la mise en place d'interventions qui visent à promouvoir les bienfaits de l'exercice physique sur le bien-être psychosocial de la population.

Finalement, cette étude porte un regard nouveau sur les femmes qui présentent un surplus de poids qui entreprennent un programme d'exercice physique. Elle permet de prendre conscience des difficultés vécues en lien avec le fait que la société valorise les corps minces et la problématique du surplus de poids. Manifestement, des interventions doivent être effectuées afin de promouvoir les bienfaits de l'exercice physique sur l'ensemble de la population et plus spécifiquement chez les individus qui présentent un surplus de poids ou de l'obésité.

## *Références*



Altpeter, M., Schopler, J. H., Galinsky, M.J., Pennell, J. (1999). Participatory research as social work practice : when is it viable? *Journal of Progressive Human Services*, 10(2): 31-53.

Adami, G. F., Gandolfo, P., Campostano, A., Meneghelli, A., Ravera, G., Scopinaro, N. (1997). Body image and body weight in obese patients. *Journal of Eating Disorders*, 7: 299-306.

Anderson, C.B. (2003). When more is better: number of motives and reasons for quitting as correlates of physical activity in women. *Health Education Research*, 18(5): 525-537.

Association pour la santé publique du Québec. (2008). Aperçu de la problématique du poids. Document récupéré le 3 février 2010 de <http://www.aspq.org>

Atlantis, E., Chow, C.M., Kirby, A., Singh, M.F. (2004). An effective exercise based intervention for improving mental health and quality of life measures: a randomized controlled trial. *Preventive Medicine*, 39(2): 424-434.

Bacon, L., Stern, J.S., Van Loan, M.D., Keim's, N.L. (2005). Size acceptance and intuitive eating improve health for obese. *J Am Diet Assoc.*, 105(6): 929-936.

Bell, C., Kirkpatrick, S. W., Rinn, R. C. (1986). Body image of anorexic, obese, and normal females. *Journal of Clinical Psychology*, 42(3): 431-439.

Berger, U., Der, G., Mutrie, N., Hannah, M. K. (2005). The impact of retirement on physical activity. *Ageing and Society*, 25: 181-195.

Blumental, J.A., Babyak, M.A., Moore, K.A., Craighead, W.E. (1999). Effects of exercise training on older patients with major depression. *Archives of internal medicine*, 159(19): 2349-2356.

Blumental, J.A., Emery, C.F., Madden, D.J., Schniebolck, S., Walsh-Riddle, M., George, L.K., Mckee, D.C., Higginbotham, M.B., Cobb, F.R., Coleman, R.E. (1991). Long-term effects of exercise on psychological functioning in older men and women. *Journal of Gerontological Society of America*, 46(6): 352-361.

Blumental, J.A., Schocken, D. D., Needels, T. L., Hindle, P. (1982). Psychological and physiological effects of physical conditioning on the elderly. *Journal of Psychosomatic Research*, 26(5): 505-510.

Blumental, J. A., Williams, R. S., Needels, T. L., Wallage, A. G. (1982). Psychological changes accompany aerobic exercise in healthy middle-aged adults. *Psychosomatic Medicine*, 44(6): 529-536.

Boiché, J., Sarrazin, P. (2007). Motivation autodéterminée, perceptions de conflit et d'instrumentalité et assiduité envers la pratique d'une activité physique: une étude prospective sur six mois. *Psychologie française*, 52: 417-430.

- Bolduc, D., Steiger, H., Leung, F. (1993). Prévalence des attitudes et comportements inadaptés face à l'alimentation chez les adolescents de la région de Montréal. *Santé mentale au Québec*, 18(2): 183-196.
- Bouchard, C. (2000). *Physical activity and obesity*, Champaign: Human Kinetics Editions.
- Bouchard, C. (1987). Intervenir à partir de l'approche écologique: au centre l'intervenante. *Service social*, 26(2): 392-405.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*, Chicago, Aldine.
- Bryans, S., Walsh, P. (2004). Physical activity and obesity in Canadian women. *BMC Women's Health*, 4(6): 1-10.
- Burrows, A., Cooper, M. (2002). Possible risk factors in the development of eating disorders in overweight pre-adolescent girls. *International Journal of Obesity*, 26: 1268-1273.
- Byrne, A., Byrne, D. G. (1993). The effect of exercise on depression, anxiety and other mood states: A review. *Journal of psychosomatic Research*, 37(6): 565-574.
- Cairney, J., Faulkner, G., Veldhuizen, S., Wade, T.J. (2009). Changes over time in physical activity and psychological distress among older adults. *La revue canadienne de psychiatrie*, 54(3): 160-169.
- Calfas, K.J., Long, B.J., Sallis, J.F., Wooten, W.J., Pratt, M., Patrick, K. (1996). A controlled trial of physician counseling to promote the adoption of physical activity. *Preventive Medicine*, 25(3): 225-233.
- Cash, T. F., Counts, B., Huffine, C. E. (1990). Current and vestigal effects of overweight among women: fear of fat, attitudinal body image, and eating behaviors. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 12(2): 157-167.
- Cash, T. F., Green, G. K. (1986). Body weight and body image among college women: perception, cognition, and affect. *Journal of Personality Assessment*, 50(2): 290-301.
- Champion, H., Furnham, A. (1999). The effect of the Media on body satisfaction in Adolescent Girls. *European Eating Disorders Review*, 7: 213-228.
- Coalition québécoise sur la problématique du poids. (2010). Épidémie d'obésité: statistiques. Document récupéré le 15 décembre 2010 de <http://www.cqpp.qc.ca>.
- Colaizzi, P. (1978). Psychological research as the phenomenologist views it. In R. S. Valle & M. King (Eds.), *Existential-phenomenological alternatives for psychology*: New York: Oxford University Press, p 48-71.

- Daley, A.J., Mutrie, N., Crank, H., Coleman, R., Saxton, J. (2004). Exercise therapy in women who have had breast cancer: design of the Sheffield women's exercise and well-being project. *Health Education Research*, 19(6): 686-697.
- Davis, S. (1997). The influence of physical fitness and exercise. *Health Education Research*, 19: 249-277.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (2000). Théorie de l'auto-détermination et la facilitation de la motivation intrinsèque, le développement social et le bien-être. *American Psychologist*, 55: 68-78.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (p 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- De Geus, E.J.C., Van Doornen, L.J.P., Orlebeke, J.F. (1993). Regular exercise and aerobic fitness in relation to psychological make-up and physiological stress reactivity. *Psychosomatic Medicine*, 55: 347-363.
- Deslauriers, J.-P. (1991). Recherche qualitative : Guide pratique Québec : McGraw-Hill Éditeurs.
- Durkin, S.J., Paxton, S.J., Sorbello, M. (2007). An integrative model of the impact of exposure to idealized female images on adolescent girls body satisfaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 37(5): 1092-1117.
- Fabian, L. J., Thompson, J. K. (1989). Body image and eating disturbance in young females. *International Journal of Eating Disorders*, 8(1): 63-74.
- Farmen, M.E., Locke, B.Z., Moscicki, E.K., Dannenberg, A.L., Larson, D.B., Radloff, L.S. (1998). Physical Activity and Depressive symptoms: the NHANES I epidemiologic follow-up study. *American Journal of Epidemiology*, 128(6): 1340-1351.
- Festinger, L. (1954). Une théorie des processus de comparaison sociale. *Human Relations*, 7(2): 117-140.
- Festinger, L. (1971). Théorie des processus de comparaison sociale. *Psychologie sociale, théorie et expérimentale*, Mouton, 77-104.
- Fontaine, K. R. (2000). Physical activity improves mental health. *The Physician and Sportsmedicine*, 28(10).
- Foster, G. D., Wadden, T. A., Vogt, R. A. (1997). Body image in obese women before, during, and after weight loss treatment. *Health Psychology*, 16(3): 226-229.

- Fox, K. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3a): 411-418.
- Gillison, F.B., Standage, M., Skevington, S.M. (2006). Relationships among adolescent weight perceptions, exercise goals, exercise motivation, quality of life and leisure-time exercise behaviour: a self-determination theory approach. *Health Education Research*, 21(6): 836-847.
- Grilo, C. M., Wilfley, D. E., Brownell, K. D., Robin, J. (1994). Teasing, body image, and self-esteem in a clinical sample of obese women. *Addictive Behaviors*, 19(4): 443-450.
- Groesz, L.M., Levine, M.P., Murnen, S.K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: a meta-analytic review. *International Journal of Eating Disorders*, 31: 1-16.
- Haerens, L., Deforche, B., Maes, L., Cardon, G., Stevens, V., De Bourdeaudhuij, I. (2006). Evaluation of a 2 years physical activity and healthy eating intervention in middle school children. *Health Education Research*, 21(6): 911-921.
- Hassmén, P., Koivula, N., Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. *Preventive Medicine*, 30: 17-25.
- Henderson-King, D., Henderson-King, E., Hoffmann, L. (2001). Media images and women's self-evaluations: social context and importance of attractiveness as moderators. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(11): 1407-1416.
- Henderson-King, E., Henderson-King, D. (1997). Media effects on women's body esteem: social and individual difference factors. *Journal of Applied Social Psychology*, 27(5): 399-417.
- Hill, A. J., Williams, J. (1998). Psychological health in a non-clinical sample of obese women. *International Journal of Obesity*, 22: 578-583.
- Hooper, J.M., Veneziano, L. (1995). Distinguishing starters from nonstarters in an employee physical activity incentive program. *Health Education Research*, 22(1): 49-60.
- Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (2009). Les bienfaits de l'activité physique pour les adultes. Document récupéré le 28 décembre 2009 de <http://www.cflri.ca>.
- Jackson-Elmoore, L. (2007). Self-perceived weight status and exercise adequacy. *Health Education Research*, 22(4): 588-598.
- Janiszewski, P.M., Ross, R. (2007). Physical activity in the treatment of obesity: beyond body weight reduction. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 32: 512-522.
- Kahn, E.B., Ramsey, L.T., Brownson, R.C., Heath, G.W., Howze, E.H., Powell, K.E., Stone, E.J., Rajab, M.W., Corso, P. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 22(4s): 73-106.

- Katzmarzyk, P.T., Baur, L.A., Blair, S.N., Lambert, E.V., Oppert, J.M., Riddoch, L. (2008). International conference on physical activity and obesity in children: summary statement and recommendations. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 33: 371-388.
- Kissling, E.A. (1991). one size does not fit all, or how I learned to stop dieting and love body. *Quest*, 43(2): 135-147.
- Kirkcaldy, B.D., Shephard, R.J., Siefen, R.G. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Social Psychiatry Epidemiology*, 37: 544-550.
- Kruglanski, A.W., Mayseless, O. (1990). La recherche actuelle sur la comparaison sociale: Élargir la perspective. *Psychological Bulletin*, 108(2): 195-208.
- Kritz-Silverstein, D., Barrett-Connor, E., Corbeau, C. (2001). Cross-sectional and prospective study of exercise and depressed mood in the elderly. *American Journal of Epidemiology*, 153(6): 596-603.
- Kubesch, S. (2003). Aerobic endurance exercise improves executive functions in depressed patients. *Journal on Clinical Psychiatry*, 64: 1005-1012.
- Kwan, S. (2009). Competing motivational discourses for weight loss: means to ends and the nexus of beauty and health. *Qualitative Health Research*, 19(9): 1223-1233.
- Lin, L.F., Kulik, J.A. (2002). Social comparaison and woman's body satisfaction. *Basic and Applied Social Psychology*, 24(2):115-123.
- Maltby, J., Day, L. (2001). The relationship between exercise motives and psychological well-being. *The Journal of Psychology*, 135(6): 651-660.
- Marshall, V.W., Altpeter, M. (2005). Cultivating social work leadership in health promotion and aging: strategies for active aging interventions. *Health and Social Work*, 30(2): 135-144.
- Martin, M.C., Kennedy, P.F. (1993). La publicité et la comparaison sociale: conséquences pour les préadolescentes. *Psychology and Marketing*, 10: 513-530.
- Mayer, R., Ouellet, F., Saint-Jacques, M.-C., Turcotte, D. (2000). *Méthodes de recherche en intervention sociales*. Montréal : Gaëtan Morin Éditeur.
- Meland, E., Haugland, S., Breidablik, H.J. (2007). Body image and perceived health in adolescence. *Health Education Research*, 22(3): 342-350.
- Mc Crone, P., Ridsdale, L., Darbishire, L., Seed, P. (2004). Lost-effectiveness of cognitive behaviourale therapy, graded exercise and usual care for patients with chronic fatigue in primary care. *Psychological Medicine*, 34: 991-999.

- Mucchielli, A. (1996). *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines et sociales*. Paris : Armand Colin.
- Muth, J.L., Cash, T.F. (1997). Body-image attitudes: What difference does gender make? *Journal of Applied Social Psychology*, 27(16): 1438-1452.
- Myers, A., Rosen, J. C. (1999). Obesity stigmatization and coping: Relation to mental health symptoms, body image, and self-esteem. *International Journal of Obesity*, 23: 221-230.
- Otto, M.W. (2007). Exercise for mood and anxiety disorders. *Journal of Clinical Psychiatry*, 68: 669-676.
- Paluska, S.A., Schwenk, T.L. (2000). Physical Activity and mental health: current concepts. *Sports Medicine*, 29(3): 167-180.
- Pedersen, B.K., Saltin, B. (2006). Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 16(s1): 3-63.
- Pelchat, C. (2008). Conseil du Statut de la femme (2008). Le sexe dans les médias : obstacle aux rapports égalitaires. Calacs de Rimouski.
- Phillips, R. G., Hill, A. J. (1998). Fat, plain, but not friendless: self-esteem and peer acceptance of obese pre-adolescent girls. *International Journal of Obesity*, 22: 287-293.
- Pliner, P., Cnaiken, S., Flet, G.L. (1990). Gender differences in concern with body weight and physical appearance over the life span. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 16(2): 263-273.
- Puhl, R.M., Moss-Racusin, C.A., Schwartz, M.B., Brownel, K.D. (2008). Weight stigmatization and bias reduction: perspectives of overweight and obese adults. *Health Education Research*, 23 (2): 347-358.
- Réseau Canadien de la santé. (2007). Nos corps dans les médias. Document récupéré le 11 mai 2009 de [http:// www.rcsf.ca](http://www.rcsf.ca)
- Réseau canadien de la santé. (2007). L'image corporelle. Document récupéré le 11 mai 2009 de [http:// www.rcsf.ca](http://www.rcsf.ca)
- Robert, M. (1998). *Recherche scientifique en psychologie*. St-Hyacinthe, Québec : Edisem.
- Rodgers, W.M., Gauvin, L. (1998). Heterogeneity of incentives for Physical Activity and self-efficacy in highly active and moderately active women exercisers. *Journal of Applied Social Psychology*, 28(11): 1016-1029.
- Ruuskanen, J.M., Ruoppila, I. (1995). Physical activity and psychological well-being among people aged 65 to 84 years. *Age and Ageing*, 24: 292-296.

- Sallis, J.F., Bauman, A., Pratt, M. (1998). Environmental and policy interventions to promote physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 15(4): 379-397.
- Sarrazin, P., Guillet, E. (2001). «Mais pourquoi ne se réinscrivent-ils plus?». In : Cury, F., Sarrazin, P. (Eds), *Théories de la motivation et pratiques sportives : état des recherches*. PUF, Paris: 223-254.
- Sarrazin, P., Tessier, D., Trouilloud, D. (2006). Climat motivationnel instauré par l'enseignant et implication des élèves en classe : L'état des recherches. *Revue française de pédagogie*, 157: 147-177.
- Savoie-Zajc, L. (2003). L'entrevue semi-dirigée. Dans B. Gauthier (Éds). *Recherche sociale : De la problématique à la collecte de données* (p 293-316). Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Schelling, S., Munsch, S., Meyer, A.H., Newark, P., Biedert, E. Margraf, J. (2009). Increasing the motivation for physical activity in obese patients. *International Journal of Eating Disorders*, 42(2): 130-138.
- Sherwood, N.E., Jeffery, R.W. (2000). The behavioural determinants of exercise: implications for physical activity interventions. *Annual Review of Nutrition*, 20: 21-44.
- Shorter, L., Brown, S.L., Quinton, S.J., Hinton, L. (2008). Relationships between body-shape discrepancies with favoured celebrities and disordered eating in young women. *Journal of Applied Social Psychology*, 38 (5): 1364-1377.
- Spruijt-Metz, D., Nguyen-Michel, S.T., Goran, M.T., Chou, L.P., Huang, T.T.K. (2008). Reducing sedentary behavior in minority girls via a theory-based, tailored classroom media intervention. *International Journal of Pediatric Obesity*, 3: 240-248.
- Statistique Canada (2008). *Annuaire du Canada 2008; La santé*. Document récupéré le 28 décembre 2009 de <http://www.statcan.gc.ca>.
- Statistique Canada (2006). *L'emploi et le revenu en perspectives; convergence des rôles, des sexes*. Ottawa. Document récupéré le 25 juillet 2010 de <http://www.statcan.gc.ca>.
- Statistique Canada (2001). *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC)*. Ottawa.
- Statistique Canada (2005). *La participation sportive au Canada* (no. 81595MIF). Ottawa.
- Santé Canada (2006). *Votre santé et vous*. Ottawa.
- Stetson, B.A., Dubbert, P.M., Rahn, J.M., Wilner, B.I., Mercury, M.G. (1997). Prospective evaluation of the effects of stress on exercise adherence in community-residing women. *Health Psychology*, 16(6): 515-520.

- Stunkard, A. J., Wadden, T. A. (1992). Psychological aspects of severe obesity. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 55: 524s- 532s.
- Thirlaway, K., Benton, D. (1992). Participation in physical activity and cardiovascular fitness have different effects on mental health and mood. *Journal of Psychosomatic Research*, 36(7): 657-665.
- Tiggemann, M., McGill, B. (2004). The role of social comparison in the effect of magazine advertisements on women's mood and body dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1): 23-44.
- Tiggemann, M., Slater, A. (2004). Thin Ideals in Music Television: A source of social comparison and body dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, 35: 48-58.
- Troped, P.J., Saunders, R.P. (1998). Gender differences in social influence on physical activity at different stages of exercise adoption. *American Journal of Health Promotion*, 13(2): 112-115.
- Vallieres, E. F., Vallerand, R. J. (1990). Traduction et validation canadienne- française de l'Échelle de l'Estime de soi de Rosenberg, *International Journal of Psychology*, 25(3): 305-316.
- Wagner, P., Brehm, W., Sygusch, R. (2004). The seven-sequence intervention: Sedentary adults on their way to fitness and health. *Research in Sports Medicine*, 12: 265-282.
- Watson, J., Cunningham-Burley, S., Watson, N., Milburn, K. (1996). Lay theorizing about the body and implications for health promotion. *Health Education Research*, 11(2): 161-172.
- Wilcox, K., Laird, J.D. (2000). The impact of media images of super-slender women on women's self-esteem : Identification, social comparison and self-perception. *Journal of Research in Personality*, 34: 278-286.
- Williams, D.J., Streat, W.B. (2006). Physical activity promotion in social work. *Social Work*, 51(2): 180-184.
- Wolf, N. (1991). *The beauty myth*. New York: Harper Collins.
- Ziebland, S., Robertson, J., Jay, J., Neil, A. (2002). Body image and weight change in middle age: a qualitative study. *International Journal of Obesity*, 26: 1083-1091.



## *Appendice A : Bilan de forme*

# Curves

Date \_\_\_\_\_

 Rabais de  
1<sup>ère</sup> visite

## Bilan de Forme

 \_\_\_\_\_  
 Nom, prénom                      Profession                      État familial                      Âge                      No. de téléphone

Avez-vous ou avez-vous déjà eu des kilos en trop? \_\_\_\_\_ Quel est votre poids approximatif? \_\_\_\_\_

Quel a été votre poids maximum? \_\_\_\_\_ Quand? (après grossesse, mariage, divorce, etc.) \_\_\_\_\_

Avez-vous récemment maigri/grossi? \_\_\_\_\_ Combien pesiez-vous lors de votre mariage? \_\_\_\_\_ # d'années? \_\_\_\_\_

Manquez-vous d'énergie?	Oui / Non	Problèmes de circulation sanguine?	Oui / Non
Êtes-vous parfois stressée?	Oui / Non	Faites-vous de l'exercice?	Oui / Non

### SANTÉ :

 Fumeuse  
 Foie/reins  
 Asthme  
 Diabète/Historique familial?  
 Hernie  
 Faiblesse alimentaire?  
 Interventions chirurgicales

 Arthrite / Ostéo ou rhumatoïde  
 Ostéoporose  
 Problèmes de dos / Description  
 Condition cardiaque (type)  
 Hypertension/Médicaments?  
 Enceinte  
 Date du dernier examen médical

Qu'est-ce qui vous a motivée à venir ici aujourd'hui?

Comment votre conjoint/ami(s)/famille vous soutiennent-ils?

Votre médecin vous encourage-t-il à faire de l'exercice?

Il faut environ 30 minutes, 3 fois par semaine pour se mettre en forme. Vous consacrerez-vous ce peu de temps, malgré votre horaire chargé?

### Mensurations :

### OBJECTIFS

Poitrine	_____	_____
Taille	_____	_____
Abdomen	_____	_____
Hanches	_____	_____
Cuisses	_____	_____
Bras	_____	_____
Poids	_____	_____
Taille	_____	_____
% adiposité	_____	_____

### 2 RAISONS POUR LESQUELLES VOUS VOULEZ ÊTRE EN FORME

1.

2.

*Appendice B : Formulaire; Historique de santé*

*Curves***HISTORIQUE DE SANTÉ**

Date : \_\_\_\_\_ Date de naissance : \_\_\_\_\_  
 Nom : \_\_\_\_\_ No. téléphone : \_\_\_\_\_  
 Adresse : \_\_\_\_\_ Ville/Code postal : \_\_\_\_\_  
 Nom du médecin : \_\_\_\_\_ No. téléphone : \_\_\_\_\_  
 Contact en cas d'urgence : \_\_\_\_\_ No. tél. : \_\_\_\_\_ Lien de parenté : \_\_\_\_\_  
 Votre médecin sait-il que vous participez à ce programme d'exercices? \_\_\_\_\_  
 Décrivez votre programme d'exercices actuel : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Encerclez les chiffres qui vous concernent, actuellement ou dans le passé,  
 et notez vos commentaires ci-dessous.**

1. Problèmes cardiaques, douleur thoracique ou accident cérébrovasculaire.
2. Hypertension.
3. Maladie ou problème chronique.
4. Difficulté à faire de l'exercice.
5. Contre indication médicale à l'exercice.
6. Chirurgie au cours des 12 derniers mois.
7. Grossesse dans les 3 derniers mois.
8. Problèmes respiratoires ou pulmonaires.
9. Problèmes musculaires, articulaires ou dorsaux ou blessure qui vous affectent toujours
10. Diabète ou problèmes thyroïdiens.
11. Problèmes de drogue, alcoolisme ou tabagisme.
12. Obésité (plus de 20% au-dessus du poids idéal).
13. Taux de cholestérol élevé.
14. Problèmes cardiaques dans la famille immédiate.
15. Hernie ou tout problème pouvant être aggravé en soulevant des poids.
16. Quels médicaments prenez-vous? \_\_\_\_\_

Commentaires : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Veuillez nous avertir de tout changement.

*Appendice C : Guide d'entrevue I (pré-intervention)*

## Guide d'entrevue I

La première entrevue consiste à répondre à des questions ouvertes qui permettront d'évaluer plus en profondeur la situation que vous vivez actuellement par rapport aux répercussions du surplus de poids ou de l'obésité sur votre image de soi ainsi que sur les motifs qui vous incitent à entreprendre un programme d'activité physique.

- **Les premières questions portent sur l'image que vous avez de vous-même**

1. Si vous aviez à vous décrire comme femme, comment le feriez-vous?
  - Qualités
  - Défauts
  - Apparence
2. Pouvez-vous me nommer des aspects qui sont jugés comme positifs ou attrayants chez une femme dans la société actuellement?
  - Apparence physique
  - Habitudes de vie
  - Comportements
  - Moral
  - Qualités
3. En ce qui vous concerne, pouvez-vous me nommer des aspects ou des éléments de votre propre personne que vous trouvez positifs ou attrayants?
  - Apparence physique
  - Habitudes de vie
  - Comportements
  - Moral
  - Qualités
4. Dans la société actuelle, est-ce que vous considérez qu'il y a présence de préjugés sociaux favorables ou défavorables envers les personnes qui présentent un surplus de poids ou de l'obésité? Et si oui, pouvez-vous me citer des exemples?
  - Préjugés favorables
  - Préjugés défavorables
5. Quels éléments de votre image corporelle percevez-vous positivement?
6. Quels éléments de votre image corporelle percevez-vous négativement?
7. Vivez-vous des sentiments d'inconfort par rapport à votre poids corporel?

- **Les questions suivantes portent sur les motifs qui vous ont incité à faire de l'activité physique.**
1. Quelles sont les principales raisons qui vous amènent à vous inscrire au programme de conditionnement physique?
  2. Pouvez-vous identifier les deux principales raisons qui vous motivent à faire de l'activité physique?
  3. Quels sont vos attentes ou vos objectifs face à votre intégration à un programme d'activité physique?
  4. Avez-vous reçu des encouragements des membres de votre réseau social (ami(e), conjoint(e), enfant(s), collègue(s) de travail, etc.) suite à votre inscription au programme d'activité physique?
  5. D'ici les prochains 3 mois, avez-vous l'intention d'entreprendre d'autres actions pour atteindre vos objectifs de mise en forme?
  6. Devez-vous faire des changements dans votre horaire ou dans vos habitudes de vie afin de parvenir à vous rendre 3 fois par semaine chez Curves?
  7. Avez-vous été active sur une base régulière dans le passé? Si oui, comment?

*Appendice D : Guide d'entrevue II (post-intervention)*



La deuxième entrevue consiste à répondre à des questions ouvertes qui permettront d'évaluer les retombées de l'activité physique sur la vie personnelle, sur les changements au niveau de la vie sociale, la santé mentale et physique ainsi que sur le contexte de la pratique de l'activité physique.

**Les questions qui suivent sont en lien avec les retombées de l'activité physique chez les participantes.**

1. Décrivez-moi les retombées du programme d'activité physique au niveau de votre vie personnelle?

- Relation avec votre conjoint
- Achat de nouveaux vêtements
- Changements dans les habitudes de vie (alimentation, tabagisme, sommeil)

2. Suite à votre participation au programme d'exercice physique, pouvez-vous me décrire les changements que vous observez au niveau des différents éléments suivants :

- La confiance en soi
- L'estime de soi
- Le sentiment d'efficacité personnelle
- La perception du contrôle sur soi

3. Est-ce que le fait de faire davantage d'exercice physique a opéré des retombées au niveau de votre vie sociale? Si oui, comment?

4. Dans quelle mesure avez-vous l'impression que l'exercice physique a eu un effet sur votre bien-être psychologique ainsi que sur votre moral?

- Stress
- Anxiété
- Moral

5. Considérez-vous que l'exercice physique a permis d'améliorer votre bien-être physique? Si oui, comment cela se traduit dans la vie de tous les jours?

- Endurance
- Fatigue
- Niveau d'énergie
- Qualité du sommeil
- Perte de poids

**Les questions de cette section sont en lien avec le contexte de la pratique de l'exercice physique.**

7. Êtes-vous en mesure d'identifier des éléments qui ont facilité votre persévérance dans le programme de conditionnement physique (des objectifs, du support de l'entourage, le type de programme d'entraînement)?
8. Décrivez-moi les aspects du programme de remise en forme que vous avez appréciés?
9. Quels sont les buts que vous vous étiez fixés et que vous avez atteints en intégrant l'activité physique dans votre vie?
10. Quels sont les objectifs que vous vous étiez fixés et que vous n'avez pas atteints en intégrant l'activité physique dans votre vie?
11. Selon vous, quels sont les attentes comblées et non-comblées par rapport aux retombées que vous a procuré l'exercice physique?
12. Avez-vous eu besoin de planifier votre emploi du temps différemment afin de poursuivre le programme d'activité physique à raison de trois fois par semaine pendant 30 minutes?
13. Au cours des derniers mois, est-ce que vous avez reçu des encouragements de la part de votre réseau social afin de vous motiver à poursuivre le programme d'exercice physique? Si oui, de la part de qui?
14. Décrivez-moi les autres actions que vous avez entreprises depuis les 3 derniers mois pour atteindre les objectifs de mise en forme?
15. Est-ce que vous envisagez entreprendre d'autres actions afin de poursuivre vos objectifs de mise en forme?

Les participantes doivent répondre aux questions suivantes.
---

1. Comparativement à d'autres personnes de votre âge, diriez-vous qu'actuellement votre santé est :
  - ☐ Excellente
  - ☐ Bonne
  - ☐ Moyenne
  - ☐ Mauvaise
  - ☐ Ne sait pas
2. Depuis que vous avez commencé à vous entraîner chez Curves, diriez-vous que votre santé...
  - ☐ Est restée stable

- ☐ S'est améliorée
- ☐ A diminuée
- ☐ A fortement diminuée
- ☐ Ne sait pas

Les participantes devront faire prendre leurs mensurations suite à la participation au programme d'exercice physique pendant 3 mois à raison de 3 fois par semaine.

Mensurations :

Poitrine :
Taille :
Abdomen :
Hanche :
Cuisses :
Bras :
Poids :
Taille :
Pourcentage adiposité :
IMC :

*Appendice E : Fiche signalétique*

## 1. Principale occupation :

- ☐ Travail à temps partiel (moins de 30 heures par semaine)
- ☐ Travail à temps plein (30 heures et plus par semaine)
- ☐ Aux études
- ☐ Travail à temps partiel et aux études
- ☐ Travail à temps plein et aux études
- ☐ À la maison pour prendre soin des enfants
- ☐ À la recherche d'un emploi
- ☐ À la retraite
- ☐ Autre, précisez : \_\_\_\_\_

## 2. Dernier niveau de scolarité atteint :

- ☐ Secondaire V ou moins
- ☐ Diplôme d'études secondaires
- ☐ Diplôme d'études professionnelles (DEP)
- ☐ Diplôme d'études collégiales (DEC)
- ☐ Certificat universitaire
- ☐ Baccalauréat
- ☐ Maîtrise
- ☐ Doctorat
- ☐ Autre, précisez \_\_\_\_\_

## 3. Au cours de l'année 2008, quel a été votre revenu familial brut (revenu avant déduction d'impôt) :

- ☐ 19,999 ou moins
- ☐ Entre 20,000 et 29,999
- ☐ Entre 30,000 et 39,000
- ☐ Entre 40,000 et 49,999
- ☐ Entre 50,000 et 59,999
- ☐ 60,000 et plus

## 4. Quel est votre état matrimonial actuel?

- ☐ Mariée (y compris en union libre)
- ☐ Célibataire (jamais mariée)
- ☐ Séparée / divorcée
- ☐ Veuve
- ☐ Ne sait pas

☐ Ne s'applique pas

5. Combien de personne demeurent avec vous actuellement?

- ☐ Je demeure seule
- ☐ Je demeure avec une seule autre personne
- ☐ Je demeure avec deux personnes
- ☐ Je demeure avec trois personnes
- ☐ Je demeure avec quatre autres personnes ou plus

6. Combien d'enfants avez-vous?

- ☐ Aucun
- ☐ 1 enfant
- ☐ 2 enfants
- ☐ 3 enfants
- ☐ 4 enfants et plus

7. Pour chacun des enfants que vous avez, indiquez leur âge.

Âge

Enfant 1 : \_\_\_\_

Enfant 2 : \_\_\_\_

Enfant 3 : \_\_\_\_

Enfant 4 : \_\_\_\_

Enfant 5 : \_\_\_\_

8. Comment trouvez-vous votre vie sociale?

- ☐ Très satisfaisante
- ☐ Plutôt satisfaisante
- ☐ Plutôt insatisfaisante
- ☐ Très insatisfaisante

9. Vous arrive-t-il de vous sentir seule?

- ☐ Très souvent
- ☐ Souvent

- ☐ Parfois
- ☐ Rarement
- ☐ Jamais

10. Comparativement à d'autres personnes de votre âge, diriez-vous qu'actuellement votre santé est :

- ☐ Excellente
- ☐ Bonne
- ☐ Moyenne
- ☐ Mauvaise
- ☐ Ne sait pas

*Appendice F : Échelles de mesure (Bien-être psychologique et estime de soi)*



Les participantes doivent compléter les deux échelles de mesure suivantes.

A) Échelle de mesure de l'estime de soi (*de Rosenberg*)

Pour chacune des caractéristiques ou descriptions suivantes, indiquez à quel point chacune est vraie pour vous en encerclant le chiffre approprié.

	<b>Tout à fait en désaccord</b>	<b>Plutôt en désaccord</b>	<b>Plutôt en accord</b>	<b>Tout à fait en accord</b>
<b>1. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre.</b>	1	2	3	4
<b>2. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités.</b>	1	2	3	4
<b>3. Tout bien considéré, je suis portée à me considérer comme une ratée.</b>	1	2	3	4
<b>4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens.</b>	1	2	3	4
<b>5. Je sens peu de raisons d'être fière de moi.</b>	1	2	3	4
<b>6. J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même.</b>	1	2	3	4
<b>7. Dans l'ensemble, je suis satisfaite de moi.</b>	1	2	3	4
<b>8. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même.</b>	1	2	3	4
<b>9. Parfois je me sens vraiment inutile.</b>	1	2	3	4
<b>10. Il m'arrive de penser que je suis une bonne à rien.</b>	1	2	3	4

B) Échelle de mesure du bien-être psychologique (*L'Affect Balance Scale*)

Voici une liste de certains sentiments que les gens éprouvent à certains moments. Au cours des dernières semaines, combien de fois, vous êtes-vous sentie...

	<b>Souvent</b>	<b>Parfois</b>	<b>Jamais</b>	<b>Ne s'applique pas</b>
<b>a. La personne la plus heureuse au monde?</b>				
<b>b. Très seule ou délaissée par les autres gens?</b>				
<b>c. Particulièrement enthousiasmée ou intéressée par quelque chose?</b>				
<b>d. Déprimée ou très malheureuse?</b>				
<b>e. Heureuse d'avoir accomplie quelque chose?</b>				
<b>f. Ennuyée?</b>				
<b>g. Fière d'avoir été félicitée de quelque chose que vous avez fait?</b>				
<b>h. Tellement agitée que vous ne pouviez rester assise pendant longtemps?</b>				
<b>i. Contente du fait que tout vous sourit?</b>				
<b>j. Troublée parce que quelqu'un vous a critiquée?</b>				

*Appendice G : Formulaire de consentement*

## **Renseignements relatifs à l'étude et formulaire de consentement**

---

### **Titre de la recherche :**

**Les retombées de l'activité physique chez les femmes  
qui présentent un surplus de poids ou de l'obésité  
sur l'image de soi, le bien-être psychologique et physique.**

---

### **Chercheuse : Stéphanie Dallaire**

Étudiante à la maîtrise en travail social à l'UQAC  
Téléphone : (418) 542-9843  
Stedal25@hotmail.com

---

Ce document s'adresse à toute personne qui manifeste le désir de participer à la présente étude. Avant de donner le consentement à la participation à l'étude, il est important de prendre connaissance du présent document. En tout temps, si vous ressentez le besoin de clarifier certains renseignements contenus dans ce document avant de prendre la décision de participer, vous pouvez demander à la chercheuse toutes spécifications pouvant éclairer votre décision. De plus, vous êtes libre de consulter toute personne de votre choix si cela peut vous être utile dans votre décision.

### **Objectif de la recherche**

Votre participation est demandée pour une étude visant à mieux comprendre les retombées de l'activité physique chez les femmes qui présentent un surplus de poids ou de l'obésité sur l'image de soi et le bien-être psychologique et physique. Les objectifs de cette étude sont les suivants :

- Identifier la perception de l'image de soi chez les femmes qui présentent un surplus de poids ou de l'obésité.
- Identifier les motifs qui poussent les femmes qui présentent un surplus de poids ou de l'obésité à débiter un programme d'activité physique.

- Identifier les perceptions des femmes qui présentent un surplus de poids ou de l'obésité en ce qui a trait aux retombées de l'activité physique sur leur santé physique et mentale ainsi que sur leur vie personnelle et sociale.

### Modalité de l'étude

Votre participation à l'étude consistera à consentir à effectuer deux entrevues individuelles semi-dirigées avec la chercheuse principale. Lors de la première entrevue, vous aurez à répondre à des questions ouvertes concernant votre vécu relativement à votre image de soi et des motifs qui vous incitent à entreprendre un programme d'activité physique. Pour la deuxième entrevue, celle-ci se déroulera suite à votre participation de 3 mois au programme d'activité physique et elle concernera principalement les retombées de l'activité physique sur votre vie personnelle et sociale. Votre participation à cette recherche ne nécessite aucune préparation de votre part. Les entrevues seront enregistrées sur une cassette audio et le contenu de celle-ci sera par la suite retranscrit confidentiellement. Par la suite, la cassette et le matériel relié à l'entrevue seront détruits suite à l'acceptation finale du mémoire de maîtrise de la chercheuse, soit Stéphanie Dallaire.

### Avantages et inconvénients pour les participantes

Aucun avantage direct, ni rémunération ne sera administré pour votre participation à cette recherche. Mais, il se peut que vous retiriez des bénéfices personnels à la suite de votre participation, soit par la verbalisation et l'expression de votre vécu en tant que femme qui présente un surplus de poids ou de l'obésité.

Votre participation à cette recherche ne devrait pas vous causer de préjudice et les seuls inconvénients qui peuvent survenir lors de votre participation sont le temps alloué aux deux entrevues (environ 60 minutes chacune) et la fatigue pouvant en découler. De plus, il se peut que le fait de vous livrer sur votre expérience personnelle suscite en vous des réflexions ou des souvenirs désagréables. Dans un tel cas, l'entrevue peut à votre demande être interrompue ou reportée ultérieurement. Cependant, si un inconfort subsiste suite à votre participation à l'entrevue, vous aurez la possibilité de faire appel à la Clinique de psychologie de l'UQAC (418-545-5011, poste 5024) où vous pourrez rencontrer des professionnels ou des stagiaires de doctorat en psychologie. Ainsi, la Clinique de psychologie universitaire vous offre deux entrevues d'une heure chacune et les frais encourus seront dispensés par la chercheuse principale. Cependant, si vous avez besoin de plus de deux rencontres, elles seront alors à vos frais. Les tarifs applicables par entrevue sont ceux adoptés par le Comité de gestion de la Clinique pour l'année courante. Mais, vous devrez dévoiler votre participation à la recherche à la Clinique afin d'être en mesure de confirmer votre accessibilité au service. Le secret professionnel sera conservé par la Clinique et vous serez rencontré en fonction de la disponibilité des services de la Clinique au moment de votre demande. Notez que la Clinique est fermée tout le mois de juillet de chaque année.

Comme il est possible de le constater, tout sera planifié pour faciliter votre participation et la durée de chacune des entrevues sera limitée à un temps d'environ 60 minutes.

### Droit de refus ou de retrait

À tout moment, vous avez le droit de refuser de participer à cette recherche et vous ne subirez aucun préjudice de la part de la chercheuse principale ou de toute autre personne. Également, vous pouvez vous retirer en tout temps au cours du processus de recherche, et ce, toujours sans préjudice. Si vous vous retirez en cours de recherche, soit ultérieurement à l'entrevue, les données déjà recueillies vous concernant ne pourront être détruites puisqu'elles seront anonymes.

### Confidentialité

En ce qui a trait à l'anonymat, elle sera respecté avec une grande rigueur. Votre nom n'apparaîtra sur aucun document de la présente recherche. Les participantes auront un numéro attribué afin de ne voir aucun nom et seule la chercheuse principale aura la liste des noms pour chacun des numéros. Ensuite, les informations découlant de l'étude feront l'objet d'un mémoire de maîtrise et aucune donnée nominative ne sera inclus. Par la suite, il est possible que les résultats de cette étude soient publiés lors de publications écrites ou verbales mais aucune information donnée ne divulguera l'identité des participantes. Aussi, pour davantage de sécurité, les données seront entreposées sous clef par la chercheuse principale jusqu'à l'acceptation du dépôt final du mémoire par le Décanat des études supérieures et de la recherche de l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC) et elle seront par la suite détruites et ce, en respectant les règles de confidentialité.

### Informations supplémentaires

Afin de répondre à toutes les questions supplémentaires concernant cette étude, il est possible de contacter la chercheuse principale Stéphanie Dallaire au (418) 542-9843.

Nul ne vous oblige à signer ce formulaire de consentement si vous n'avez pas reçu de réponses satisfaisantes à toutes vos questions.

Cette recherche a été approuvée par le comité d'éthique à la recherche de l'Université du Québec à Chicoutimi. Si des questions demeurent quant à la procédure en lien avec votre participation à cette recherche, il vous sera possible de communiquer avec madame Danielle Maltais (418-545-5011, poste 5284) ou madame Patricia Blackburn (418-545-5011, poste 2206), toutes deux professeures à l'Université du Québec à Chicoutimi. Pour les informations concernant les règles d'éthique en vigueur à l'UQAC, vous pouvez contacter le président du comité d'éthique à la recherche, monsieur Jean-Pierre Béland au 418-545-5011, poste 5219.

Par la présente, je consens à participer à la recherche visant à mieux connaître les retombées de l'activité physique chez les femmes qui présentent un surplus de poids ou de l'obésité sur l'image de soi et le bien-être psychologique et physique. Je considère avoir disposé de suffisamment de temps pour réfléchir à ma décision de participer ou non à cette recherche. Je comprends que ma participation à cette recherche est entièrement volontaire et que je peux me retirer en tout temps,

sans aucun préjudice ou pénalité, sur simple avis verbal et sans donner d'explication justifiant ma décision de retrait, ni encourir aucune responsabilité. Je certifie que j'ai pris connaissance des informations inscrites dans le présent document, selon les objectifs et les modalités de l'étude, les avantages et les inconvénients incombant à ma participation.

J'ai été informée que la chercheuse principale était disponible à répondre à toute question supplémentaire de ma part. J'ai aussi été informée qu'en aucun cas mon nom et le contenu de mon entrevue ne seront dévoilés à qui que ce soit autres que les investigateurs concernés et que mon nom n'apparaîtra pas sur le verbatim des entrevues. Je sais que je peux refuser de répondre à certaines questions ou mettre fin à l'entrevue à tout moment. J'ai été également informée que la chercheuse responsable de l'étude pourra produire des articles ou des communications scientifiques à partir des analyses effectuées, le tout demeurant toujours anonyme. Le nom des participantes à l'étude demeurera confidentiel en en aucun cas ces noms ne seront mentionnés ou encore accessibles lors de présentations ou toutes autres communications scientifiques.

De plus, une copie de ce formulaire de consentement m'a été remise.

Nom de la chercheuse responsable de l'étude :  
 Stéphanie Dallaire  
 Étudiante à la maîtrise en travail social à l'UQAC  
 Téléphone résidentiel : (418) 542-9843  
 Stedal25@hotmail.com

Nom de la participante : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

No de téléphone : Résidence : \_\_\_\_\_  
 : Travail : \_\_\_\_\_

Signature de la participante : \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_/  
 Jour/mois/Année

Signature de la chercheuse principale : \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_/  
 Jour/mois/Année