

# Sélections Santé Laval

Ce bulletin vise à rendre plus facile d'accès les données de surveillance de l'état de santé de la population lavalloise.

## Gestion du poids : un Lavallois sur cinq a tenté de perdre du poids

Le surpoids (embonpoint et obésité) est en augmentation dans la population. L'image corporelle est pour sa part une préoccupation répandue, de sorte que plusieurs personnes cherchent à maigrir<sup>1</sup>. Bien qu'il puisse être bénéfique de perdre du poids pour la santé, les moyens utilisés pour maigrir peuvent cependant parfois être nocifs. Ce numéro présente les données de l'Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP, 2008) portant sur la gestion du poids des Lavallois.

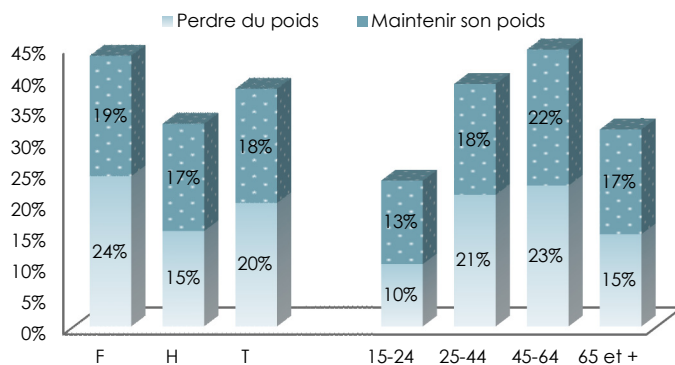
Selon l'EQSP, 36 % des Lavallois âgés de 15 ans et plus font de l'embonpoint et 16 % de l'obésité<sup>2</sup>. Les hommes (43 %) sont proportionnellement plus nombreux à présenter de l'embonpoint que les femmes (30 %). Il y a peu de différence entre les sexes quant à l'obésité. C'est chez les personnes âgées entre 45 et 64 ans que l'on retrouve la proportion la plus élevée d'obésité (22 %).

La localisation du surplus de poids au niveau abdominal est un déterminant de la santé plus important que le poids lui-même. Les hommes seraient plus fréquemment concernés<sup>3</sup>.

### Un Lavallois sur cinq a tenté de perdre du poids

Au cours des six mois précédents l'EQSP, 20 % des Lavallois, âgés de 15 ans et plus, ont eu recours à différentes méthodes pour perdre du poids et 18 % pour le maintenir (Graphique 1).

**Graphique 1 : Proportion des Lavallois ayant tenté de perdre ou de maintenir son poids, selon le sexe et l'âge, 15 ans et plus, 2008**



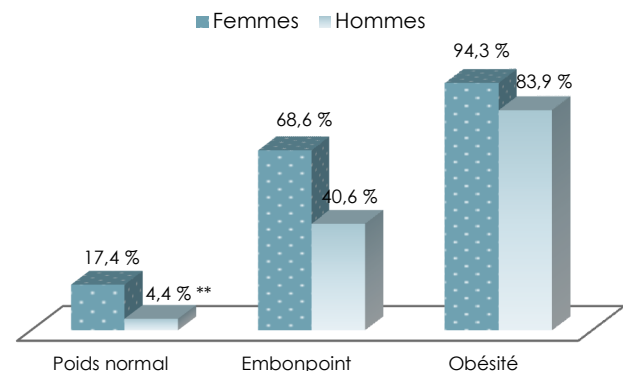
Source : EQSP, 2008

Malgré que les proportions de surpoids soient plus importantes chez les hommes, les femmes sont plus nombreuses à avoir tenté de perdre du poids (24 %) que la gent masculine (15 %). Le surpoids étant plus courant chez les gens de 45 à 64 ans, il n'est ainsi pas surprenant de constater chez cette tranche d'âge une grande proportion ayant tenté de maintenir ou de perdre du poids (Graphique 1).

### Perception à l'égard de son poids

On remarque un certain écart entre la perception des gens à l'égard de leur poids et leur statut pondéral. Des Lavallois (12 %) ayant un poids normal croient être en surpoids. Ce phénomène est particulièrement observé chez les femmes, soit 17 % contre 4 % chez les hommes. Alors que certaines femmes surestiment leur statut pondéral, plusieurs hommes semblent plutôt le sous-estimer (Graphique 2). Seulement, 41 % des hommes faisant de l'embonpoint avouent avoir un excès de poids (un écart de 30 points de pourcentage avec les femmes). La proportion s'élève à 84 % de Lavallois obèses qui avouent avoir un surpoids, contre 94 % des Lavalloises obèses.

**Graphique 2 : Proportion des Lavallois selon la perception d'être en surpoids, selon le statut pondéral et le sexe, 15 ans et plus, 2008**



\*\* À interpréter avec prudence, coefficient de variation supérieur à 25 %.

Source : EQSP, 2008

Parmi les Lavallois ayant un poids normal, 10 % ont tenté de perdre du poids, 24 % des personnes faisant de l'embonpoint et 41 % des obèses.

1 Association pour la santé publique du Québec et Institut national de santé publique du Québec. (2004). Maigrir. Pour le meilleur et non le pire. Guide sur les principes d'une saine gestion du poids et analyse critique des produits et services amaigrissants, 60 p.

2 L'indice de masse corporelle (IMC) est calculé, à partir de la taille et du poids auto-déclarés.

3 ASPQ (2005). Les problèmes reliés au poids au Québec. Un appel à l'action. 58 p.

## Adoption de méthodes dangereuses

Parmi les Lavallois âgés de 15 ans et plus ayant tenté de perdre du poids, ou de le maintenir sur une période de six mois, 8 %<sup>4</sup> d'entre eux ont utilisé **souvent**<sup>5</sup> au moins une méthode présentant un potentiel de dangerosité. C'est chez les femmes âgées de 15 à 24 ans que l'on retrouve la plus forte proportion (12 %)<sup>6</sup>. Les méthodes potentiellement dangereuses les plus fréquentes sont<sup>7</sup> :

- Sauter des repas (5 %)<sup>8</sup>
- Prendre des substituts de repas (2 %)
- Ne pas manger pendant toute une journée (2 %)

L'EQSP recense d'autres méthodes nuisibles pour la santé, bien que moins fréquentes (moins de 1 %) :

- Se faire vomir
- Commencer ou recommencer à fumer
- Prendre des produits amaigrissants, des laxatifs ou des médicaments qui font uriner ou qui enlèvent l'appétit

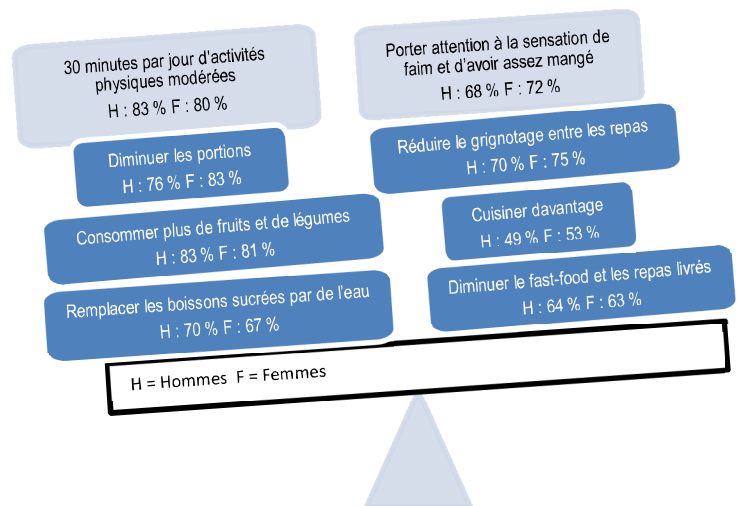
Le quart des Lavallois âgés de 15 ans et plus (25 %) ont eu recours à au moins une « diète » ou un programme d'amaigrissement commercial. La plupart des produits, services et moyens amaigrissants (PSMA) seraient considérés comme étant néfastes pour la santé. Moins de 1 % des PSMA analysés par l'Association pour la santé publique du Québec et l'Institut national de santé publique du Québec (2004) respecteraient l'approche globale d'une saine gestion du poids. Cette approche vise avant tout la santé et consiste à adopter de saines habitudes de vie : pratiquer un minimum d'activité physique par jour et adopter une alimentation basée sur le Guide alimentaire canadien<sup>9</sup>.

## Méthodes saines

Parmi les Lavallois âgés de 15 ans et plus ayant tenté de perdre ou de maintenir leur poids, près de 95 % d'entre eux ont utilisé presque tous les jours au moins une méthode dite « saine » (figure 1).

Selon la figure 1, nous constatons des disparités entre les sexes quant aux méthodes saines adoptées afin de gérer son poids. Afin de perdre ou maintenir son poids, les hommes sont proportionnellement plus nombreux à opter pour l'activité physique et une saine alimentation (manger plus de fruits et de légumes et remplacer les boissons sucrées par de l'eau) que les femmes. De leur côté, les femmes sont proportionnellement plus nombreuses à modifier leurs comportements alimentaires (diminuer les grignotages et les portions, cuisiner davantage, porter attention à la sensation de faim)<sup>10</sup>.

**Figure 1 : Méthodes saines adoptées par les Lavallois afin de perdre ou maintenir le poids, 15 ans et plus, selon le sexe, 2008**



Source : EQSP, 2008

Des gains de santé sont associés à une perte de poids modérée et maintenue de 5 à 10 % du poids initial. Cependant, la plupart des personnes voulant perdre du poids ont des objectifs peu réalistes, soit une perte de poids moyenne de 20 % du poids initial<sup>11</sup>. Les résultats ne doivent pas se mesurer uniquement en poids perdu, mais plutôt par rapport aux gains sur la santé obtenus grâce aux saines habitudes de vie<sup>12</sup>.

4 Le total ne donne pas 100%, puisque les réponses multiples étaient possibles.

5 Les données régionales disponibles ne donnent pas accès à la fréquence « à l'occasion » ou « rarement » pour cet indicateur. En tenant compte de ces fréquences, la proportion dépasserait plus de 20 %.

6 Donnée québécoise ; Estimations lavalloises non fiables.

7 Les proportions comprennent les fréquences : souvent, à l'occasion et rarement.

8 Si nous tenons compte de la fréquence souvent, à l'occasion et rarement : sauter des repas (19 %), prendre des substituts de repas (12 %) et ne pas manger pendant toute une journée (6 %).

9 Ibid. Association pour la santé publique du Québec et Institut national de santé publique du Québec. (2004).

10 Compte tenu de la taille restreinte de l'échantillon lavallois, seules les données québécoises permettent de ressortir des différences statistiquement significatives.

11 Ibid. Association pour la santé publique du Québec et Institut national de santé publique du Québec. (2004).

12 ASPQ (2005). Les problèmes reliés au poids au Québec. Un appel à l'action. 58 p.

## En résumé :

- En 2008, un Lavallois sur cinq a tenté de perdre du poids au cours des six mois précédents l'enquête (EQSP).
- Les femmes sont plus nombreuses à avoir tenté de perdre du poids (24 %) que les hommes (15 %).
- Certaines femmes surestiment leur statut pondéral, alors que plusieurs hommes semblent plutôt le sous-estimer.
- C'est chez les femmes âgées de 15 à 24 ans que l'on retrouve la plus forte proportion (12%) de personnes ayant tenté de perdre du poids ou de le maintenir à l'aide d'au moins une méthode présentant un potentiel de dangerosité.
- Le quart des Lavallois âgés de 15 ans et plus (25 %) ont eu recours à au moins une « diète » ou à un programme d'amaigrissement commercial sur une période de six mois.