

## UN ADULTE SUR DEUX A UN SURPLUS DE POIDS

Manger sainement, faire de l'exercice et limiter la consommation d'alcool et de boissons sucrées favorisent une bonne santé physique et mentale. Ces comportements ont une influence directe sur le poids et les problèmes engendrés par un excès de poids. Le surplus de poids, en particulier l'obésité, est considéré comme un problème majeur de santé publique, car il constitue un **facteur de risque** important pour différentes maladies telles le diabète de type 2, l'hypertension, les maladies cardiovasculaires ainsi que plusieurs types de cancers et de troubles musculo-articulaires. De plus, le surplus de poids diminue le bien-être psychologique.

### QU'EST-CE QUE L'IMC ?

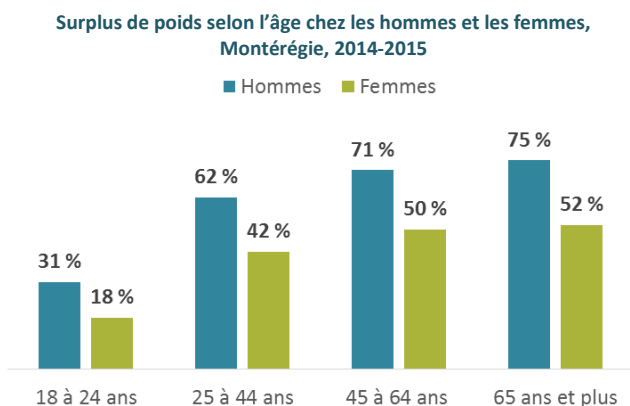
L'**indice de masse corporelle** (IMC) est une mesure indirecte de la corpulence qui tient compte du poids et de la taille des individus. Il permet de classer les individus selon les différentes catégories : poids insuffisant, normal, embonpoint et obésité. Lorsqu'il est calculé à partir de résultats autodéclarés, la prévalence du surplus de poids risque d'être sous-estimée. Même s'il présente des limites pour certains groupes (les jeunes encore en croissance, les personnes de 65 ans et plus, certains groupes ethniques, etc.), l'IMC demeure une mesure utile pour **évaluer les risques pour la santé** associé à un poids insuffisant et à un surplus de poids.

### LA MOITIÉ DE LA POPULATION A UN SURPLUS DE POIDS

En 2014-2015, un peu plus de la moitié des Montérégiens de 18 ans et plus vivent avec un surplus de poids (55 %), ce qui représente environ 576 700 adultes. Près d'un adulte sur trois fait de l'embonpoint (34 %) et un sur cinq est obèse (20 %). Les hommes sont proportionnellement plus nombreux que les femmes à avoir un surplus de poids (64 c. 45 %). Les prévalences d'embonpoint et d'obésité sont elles aussi, nettement plus élevées chez les hommes que chez les femmes. Comparativement aux hommes du Québec, les hommes de la Montérégie sont proportionnellement plus nombreux à être obèses (22 c. 20 %).

### PLUS RÉPANDU CHEZ LES HOMMES PLUS ÂGÉS

La prévalence du surplus de poids augmente avec l'âge, et ce, autant chez les hommes que chez les femmes. En fait, elle est deux fois plus élevée chez les 25 à 44 ans que chez les 18 à 24 ans et elle continue de croître chez les 45 à 64 ans et les 65 ans et plus. L'écart entre les sexes s'observe à tous les âges. Au-delà de 45 ans, sept hommes sur dix ont un surplus de poids, comparativement à la moitié des femmes du même âge.



Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP), 2014-2015. Production : équipe Surveillance, février 2019.

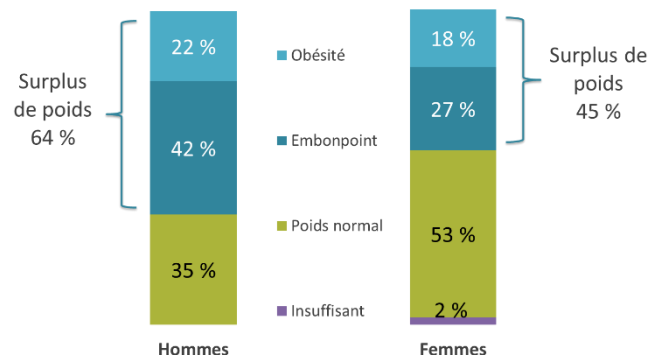
### L'OBÉSITÉ EN HAUSSE CHEZ LES HOMMES

La prévalence du surplus de poids chez les adultes a cru de façon importante au cours des 30 dernières années. **Au Québec**, elle est passée de 35 à 52 % entre 1987 et 2013-2014. Cependant, cette hausse semble ralentir ou même se stabiliser depuis le début des années 2000. Par contre, la proportion grandissante de gens obèses demeure préoccupante, principalement chez les hommes. En Montérégie, la proportion d'hommes obèses a augmenté, passant de 18 à 22 % entre 2008 et 2014-2015, alors qu'elle est demeurée stable chez les femmes (18 %).

### DES ENVIRONNEMENTS FAVORABLES AUX SAINES HABITUDES DE VIE

Pour **prévenir le surplus de poids**, il faut rendre les environnements et les conditions de vie favorables à l'adoption de saines habitudes de vie. En effet, la disponibilité physique et économique d'aliments sains dans différents milieux de vie ainsi que l'accès limité aux **aliments ultra-transformés** et leur marketing figurent parmi les stratégies qui contribuent à soutenir de meilleurs choix individuels. L'alimentation saine et équilibrée ainsi que la pratique régulière de l'activité physique sont de bons exemples de saines habitudes de vie.

Répartition de la population selon les catégories d'IMC des hommes et des femmes en Montérégie, 2014-2015



Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP), 2014-2015. Production : équipe Surveillance, février 2019.

### À RETENIR

- En Montérégie, la moitié de la population adulte a un surplus de poids.
- Les hommes sont proportionnellement plus nombreux que les femmes à faire de l'embonpoint et à être obèses.
- La hausse du surplus du poids dans la population semble ralentir depuis quelques années, tandis que l'obésité continue de croître, particulièrement chez les hommes.
- La création d'environnements favorables à l'adoption d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif est incontournable pour prévenir le surplus de poids dans la population.

### Citation suggérée :

SIMONEAU, Marie-Eve. « Un adulte sur deux a un surplus de poids ». Périscope : no 88, Mars 2019. Longueuil : Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre, Direction de santé publique, Secteur Planification, évaluation et surveillance.

Ce document peut être reproduit ou téléchargé pour une utilisation personnelle ou publique à des fins non commerciales, à condition d'en mentionner la source.

<http://extranet.santemontregie.qc.ca/sante-publique/surveillance-etat-sante/index.fr.html>

Retrouvez-nous sur

Rédaction : Marie-Eve Simoneau  
Production : Planification, évaluation et surveillance  
Direction : Dre Julie Loslier, directrice de santé publique de la Montérégie