

POIDS ET IMAGE CORPORELLE – MISER SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE

L'augmentation de l'embonpoint et de l'obésité (surplus de poids), résultant de **changements sociétaux**, a des conséquences importantes sur la santé de la population. En effet, l'obésité est un **facteur de risque** majeur pour certaines maladies chroniques dont le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, certains cancers, les troubles musculo-squelettiques et la mortalité prématurée. De plus, les personnes en excès de poids ou obèses font aussi face à de la **stigmatisation** et peuvent être victimes de pratiques discriminatoires. De nombreux problèmes sont associés à une image corporelle négative, entre autres une faible estime de soi, une préoccupation à l'égard du poids et des régimes amaigrissants ou encore le risque de souffrir d'un trouble alimentaire.

PRÈS DE 700 000 MONTÉRÉGIENS ONT UN SURPLUS DE POIDS

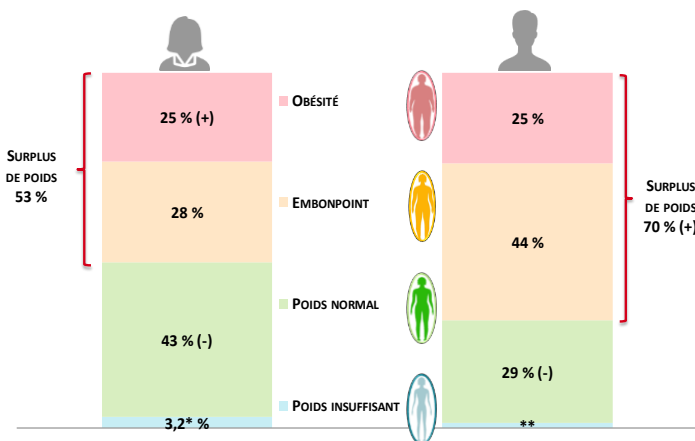
En Montérégie, en 2020-2021, seulement 36 % des adultes rapportent un poids normal tandis que 62 %, soit environ 696 900 adultes, présentent un surplus de poids. Cette proportion est à la hausse depuis 2008 alors que 55 % de la population avait un surplus de poids. En ce qui a trait à l'obésité, la prévalence est passée de 18 à 25 % entre 2008 et 2020-2021.

Le statut pondéral a été évalué en utilisant l'indice de masse corporelle (IMC). L'IMC correspond au poids (en kg) divisé par la taille d'une personne (en m²) et permet de classer les individus selon quatre catégories : poids insuffisant, poids normal, embonpoint et obésité. Il est reconnu que l'obésité est sous-estimée, car sa mesure est fondée sur de l'information autodéclarée (poids et taille). Santé Canada précise que malgré les limites que l'IMC peut présenter pour certains groupes (jeunes adultes qui n'ont pas achevé leur croissance, adultes très minces ou à forte musculature, personnes de plus de 65 ans et certains groupes ethniques), la classification s'applique à tous les adultes de 18 ans et plus.

CERTAINS GROUPES À RISQUE D'AVOIR UN SURPLUS DE POIDS

L'ampleur du surplus de poids et de l'obésité varie en fonction du genre, de l'âge et de certaines caractéristiques de la personne et de son environnement. Ainsi, chez les hommes, 70 % présentent un surplus de poids comparativement à 53 % des femmes. Toutefois, la prévalence de l'obésité est la même (25 %) pour les deux genres. On dénombre proportionnellement plus d'hommes en surplus de poids (70 c. 66 %) et de femmes obèses (25 c. 23 %) en Montérégie qu'au Québec. La prévalence du surplus de poids (67 %) et celle de l'obésité (30 %) atteignent un sommet chez les adultes de 45 à 64 ans.

7 hommes sur 10 présentent un surplus de poids



(+), (-) : Valeur significativement plus élevée ou plus faible que celle du reste du Québec au seuil de 5 %.

* La valeur doit être interprétée avec prudence.

** La valeur n'est pas présentée dû à sa trop grande imprécision.

Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP).

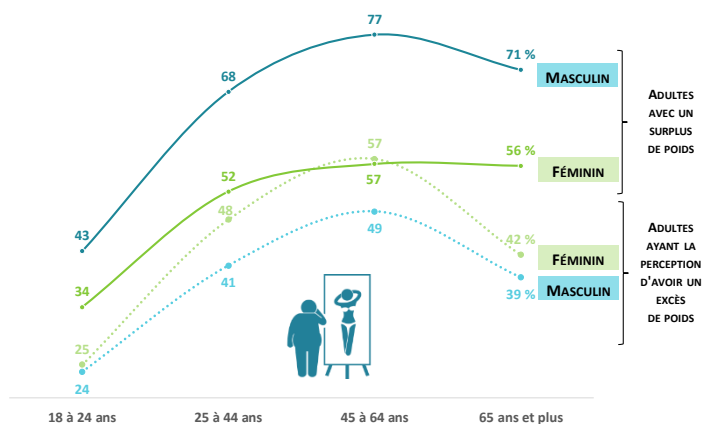
Production : équipe Surveillance, DSP Montérégie, mai 2023.

La proportion d'adultes avec un surplus de poids est plus élevée chez les personnes défavorisées sur le plan matériel et social (67 %) que chez les personnes favorisées (59 %), chez les adultes nés au Canada comparativement à ceux nés à l'extérieur du Canada (63 c. 56 %) ainsi que chez les personnes ayant un faible niveau de scolarité, comparativement aux personnes ayant un niveau élevé (68 % sans DES c. 61 % avec un niveau universitaire). Les différences sont encore plus marquées en ce qui concerne l'obésité.

PERCEPTION DU POIDS

Près d'un Montérégien sur deux se perçoit soit en excès de poids (45 %) ou trop maigre (2 %). La perception du poids est un phénomène complexe qui varie selon l'âge et le genre. Peu importe le groupe d'âge, les femmes sont toujours proportionnellement plus nombreuses à se percevoir avec un excès de poids que les hommes, et ce, malgré le fait que la prévalence du surplus de poids soit plus élevée chez ces derniers. Fait intéressant, la proportion d'hommes avec un surplus de poids est beaucoup plus élevée que la proportion d'hommes se percevant avec un excès de poids. On observe un phénomène semblable chez les femmes, mais à plus petite échelle.

Le surplus de poids et la perception d'un excès de poids



Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP).
Production : équipe Surveillance, DSP Montérégie, mai 2023.

SATISFACTION À L'ÉGARD DU POIDS

Environ 1 adulte montérégien sur 3 est insatisfait à l'égard de son poids. Il y a néanmoins un décalage entre la perception d'un excès de poids et la satisfaction à l'égard de son poids. En effet, on observe une plus forte proportion de personnes ayant une perception d'excès de poids que de personnes insatisfaites à l'égard de leur poids ce qui pourrait dénoter une meilleure acceptation de son image corporelle.

LE POINT SUR L'OBÉSITÉ

L'obésité est une maladie chronique et complexe causée par un certain nombre de facteurs, notamment l'environnement, les gènes, la santé émotionnelle, le manque de sommeil, les problèmes médicaux ou même certains médicaments. Le succès de la gestion de l'obésité devrait être mesuré par les améliorations de la santé et du bien-être plutôt qu'en termes de perte de poids.

L'alimentation et l'activité physique influencent fortement l'état de santé et le bien-être de la population. Ces deux déterminants de la santé sont en effet reliés au risque de développer plusieurs problèmes de santé importants, dont l'obésité, les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, certains cancers et l'ostéoporose.

La mise en place d'infrastructures favorables à l'adoption d'un mode de vie sain, telles que la présence de pistes cyclables, d'installations sportives en milieu de travail et de politiques alimentaires scolaires, sont des moyens pour faciliter les choix sains par la population.

La prévention des problèmes liés à l'image corporelle négative et à la préoccupation excessive par rapport au poids commence dans l'enfance et passe par des changements sociaux.

À RETENIR

- ✓ En 2020-2021, près de 700 000 Montérégiens ont un surplus de poids. La prévalence du surplus de poids est à la hausse.
- ✓ Les hommes, les adultes de 45-64 ans, les personnes défavorisées sur le plan matériel et social, les adultes nés au Canada ainsi que ceux ayant un faible niveau de scolarité sont proportionnellement plus nombreux à avoir un surplus de poids.
- ✓ Il y a une différence marquée entre le surplus de poids selon l'IMC et la perception du poids – surtout 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 :

NOISEUX, Manon. « Poids et image corporelle – miser sur les saines habitudes de vie ». Périscopie : no 106, septembre 2023. 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 téléchargé et partagé à condition d'en mentionner la source. De plus, il ne peut être modifié de quelque façon que ce soit, ni utilisé à des fins commerciales.

<https://www.santemontregie.qc.ca/extranet-surveillance-de-letat-de-sante-de-la-population>

Rédaction : Manon Noiseux

Production : Planification, évaluation et surveillance

Direction : Dre Julie Loslier, directrice de santé publique de la Montérégie