

Cette présentation a été effectuée le 19 novembre 2008, au cours de la journée « La préoccupation excessive à l'égard du poids : la comprendre et la prévenir » dans le cadre des Journées annuelles de santé publique (JASP) 2008. L'ensemble des présentations est disponible sur le site Web des JASP, à l'adresse <http://www.inspq.qc.ca/archives/>.



www.inspq.qc.ca

# La préoccupation excessive à l'égard du poids

Marie-Claude Paquette  
JASP 2008  
19 novembre 2008

Institut national  
de santé publique  
Québec



Fremont Street  
at Second

# RITTER & CO.

DEALERS IN FINE GENERAL MERCHANDISE

Available After  
Jan. 1, 1891

## RESPECTFULLY TELL THE LADIES

**Dites aux femmes de façon respectueuse**



## En 2008

Le corps des femmes est toujours sous influence, cette fois c'est pour tenter de perdre du poids.



## La préoccupation excessive à l'égard du poids c'est...

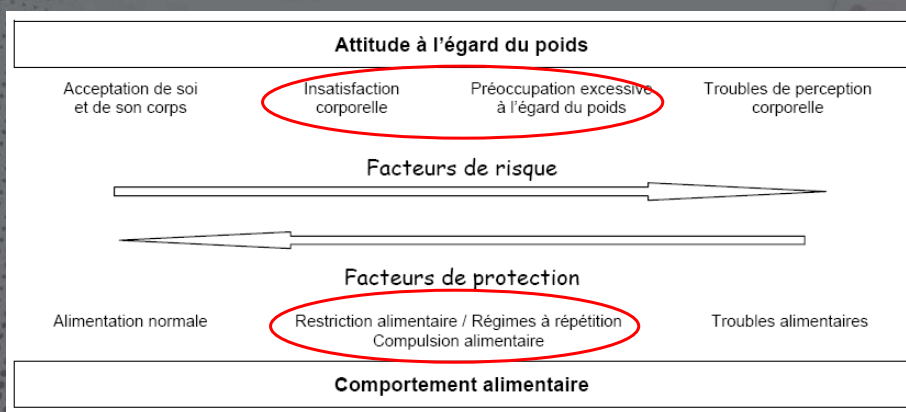
Lorsqu'une personne qui, ayant ou non un surplus de poids, est à ce point préoccupée par son poids que cela porte atteinte à sa santé physique et mentale.

(Schaefer et Mongeau, 2000)

Institut national  
de santé publique  
Québec

5

## Un continuum



Programme bien dans sa tête, bien dans sa peau, Groupe ÉquiLibre  
<http://www.biendansapeau.ca>

Institut national  
de santé publique  
Québec

## Mesure de la préoccupation excessive à l'égard du poids

### « Indicateurs »

- Perception du poids
- Désir de maigrir selon l'IMC
- Tentatives de perte ou de contrôle du poids selon l'IMC

7

Institut national  
de santé publique  
Québec

## Perception du poids



8

Institut national  
de santé publique  
Québec

## Certaines femmes se perçoivent plus grosses qu'elles ne le sont

### Réel

- 54 % excès de poids léger ou important.
- Femmes au poids santé.
- Femmes au poids santé.

### Perception

- 71 % s'identifient de cette façon.
- 41 % s'identifient comme ayant un « léger excès de poids ».
- 54 % le considèrent comme idéal.

9 (Producteurs laitiers du Canada, 2007)

Institut national  
de santé publique  
Québec

## Certains se perçoivent plus gros qu'ils ne le sont en réalité

### Femmes

- Québec: 10 %
- Canada: 24 %
- É-U: 32 %

### Hommes

- Québec: 6 %
- Canada : 8 %
- É-U: 18 %

(ASPQ 2007, Gucciardi et autres, 2007, Ver Ploeg et autres, 2008;)

10

Institut national  
de santé publique  
Québec

## Désir de maigrir



11

Institut national  
de santé publique  
Québec

## Plusieurs personnes désirent perdre du poids

	Tous poids confondus	Poids normal	Poids insuffisant
Hommes (ESS 1998)	34 %	10 %	-
Femmes (ESS 1998)	53 %	47 %	9 %
Femmes (Prod laitiers 2007)	73 %	50 %	22 %

12

Institut national  
de santé publique  
Québec

## Tentatives de perte de poids



13

## Plusieurs personnes tentent de perdre ou de contrôler leur poids

	Tous poids confondus	Poids normal	Poids insuffisant
Hommes (ASPQ 2007)	64 %	44 %	-
Femmes (ASPQ 2007)	70 %	62 %	-

14

## Impacts négatifs de la PEP

Sur la santé

Par le biais de tentatives de perte de poids

15

## Sur la santé

La perte de poids désirée est un meilleur prédicteur de journées de maladies que l'IMC.

	% de perte de poids désirée	1 %	10 %	20 %
Journées de maladies rapportées (maladie physique et mentale)	Hommes	0.1	0.9	2.7
	Femmes	0.1	1.6	4.3

16

(Muennig et autres, 2008)



## Avis scientifique sur les produits, services et moyens amaigrissants

Maigrir est une entreprise difficile

Risques pour la santé

Efficacité non démontrée à long terme

Facilement accessibles

Publicité trompeuse

Faiblesse de l'encadrement législatif actuel

## Impacts négatifs des tentatives d'amaigrissement

Santé physique :

- Carences nutritionnelles, anémie, fatigue, difficulté de concentration, maux de tête, troubles digestifs, troubles du comportement alimentaire, arythmie cardiaque, décès...

Santé mentale :

- Anxiété, dépression, estime de soi, augmentation de l'obsession du poids et de la nourriture, relations sociales...

(Parham, 1996; McFarlane et autres, 1999, Robison, 2007)

# Les régimes ne fonctionnent pas

Encouragement restriction alimentaire

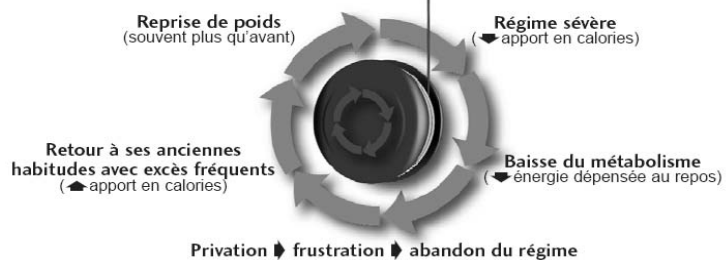
Pietrowsky 2003, Jansen 2007, Provencher 2003

Encouragement l'obsession pour le poids

Le syndrome du yo-yo

# Les régimes ne fonctionnent pas

## Syndrome du yoyo



Ravussin, 2002 ; Luo et al. 2007

## Comment faire?

---

La voie de la santé passe par une amélioration  
des habitudes de vie

de Groot 2004, Sofi 2007

Éthiquement nous devons agir autrement  
nouveau paradigme sur le poids (NPP) est une  
alternative intéressante

Interventions du NPP montrent des améliorations  
des paramètres de santé

Bacon 2002 et 2005, Provencher 2007, Ciliska 1999, Carroll 2007