

information
formation
recherche
coopération internationale

Les problèmes reliés au poids : qui porte le blâme?

Lyne Mongeau, conseillère scientifique

Institut national
de santé publique
Québec

L'obésité s'accroît partout dans le monde

Le poids s'est accru de
beaucoup, en peu de
temps.

Il s'est accru chez les
adultes et chez les
enfant.



2 information

Institut national
de santé publique
Québec

Le poids des personnes (approche clinique)

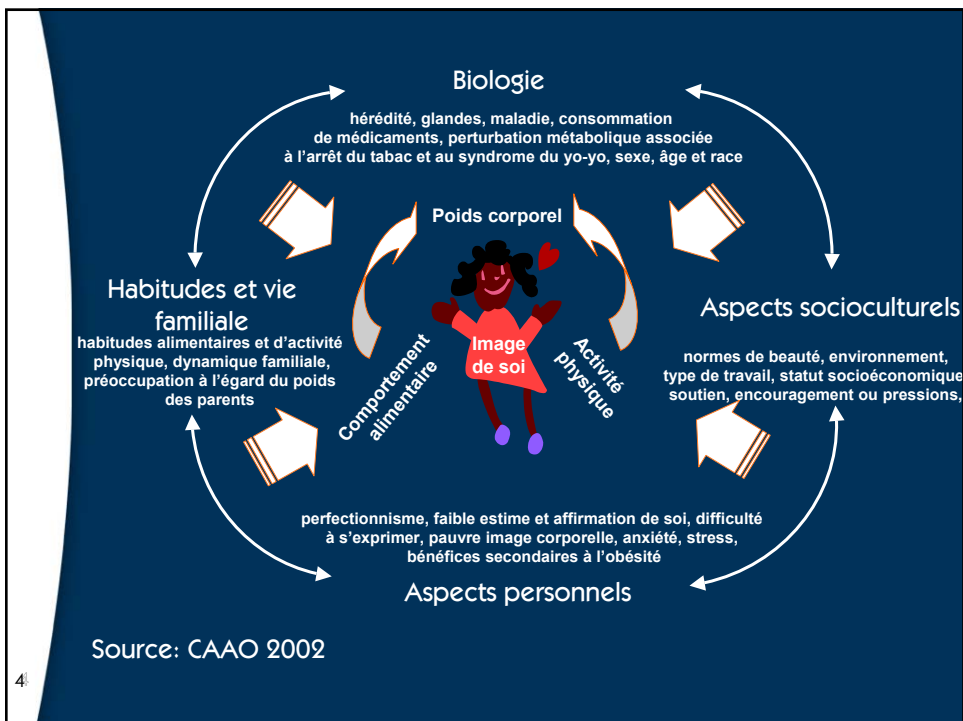
Il est bien connu que les causes de l'obésité sont multiples; certaines causes sont modifiables, d'autres ne le sont pas.

Un problème de poids peut s'amorcer à partir d'une cause principale, puis au fur et à mesure de son évolution et des solutions apportées, il se complexifie.

3



Institut national
de santé publique
Québec



4

Le poids dans une population (approche populationnelle)

De tout temps, il y a eu des personnes obèses... ainsi que des personnes maigres.

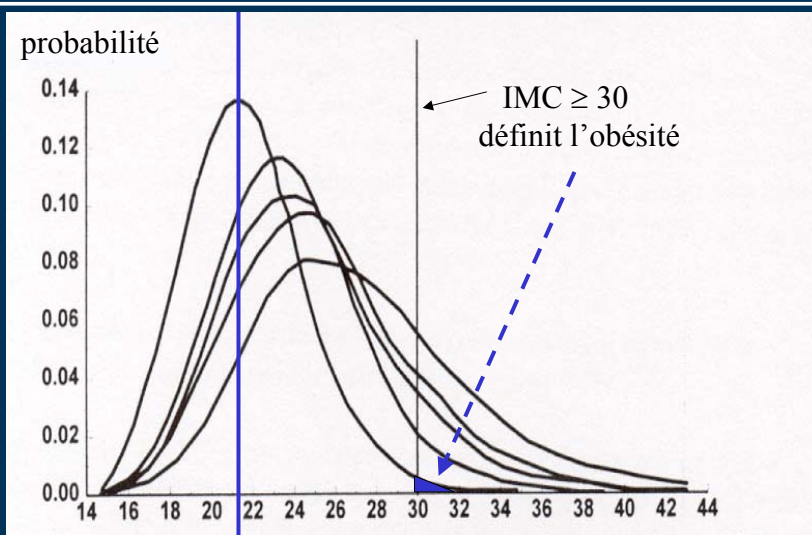
Dans une population : il y a peu de personnes dans les extrêmes et un fort contingent dans la moyenne.

5



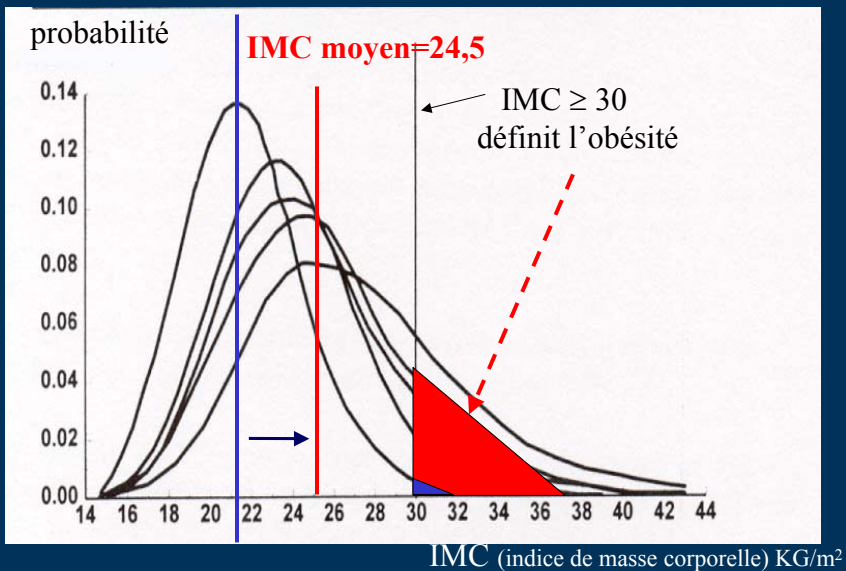
Institut national
de santé publique
Québec

IMC moyen = 21,5



6

IMC moyen = 21,5



7

Que se passe-t-il?

Le problème n'est pas tant l'obésité, une condition qui affecte certains individus, mais l'augmentation du poids des populations.

Nous grossissons collectivement....

Voilà le véritable problème de santé publique



information

8

Institut national
de santé publique

Québec

Un problème qui nous affecte tous

...et qui n'a rien à voir avec la génétique;

→ **mais qui découle plutôt d'un mode de vie complètement transformé.**

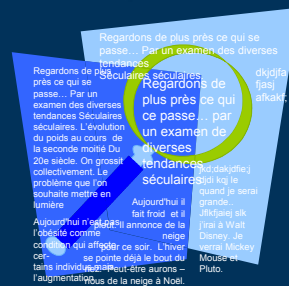
9



Institut national
de santé publique
Québec

Examen des tendances

Regardons de plus près ce qui se passe...



10

Institut national
de santé publique
Québec

Évolution du poids au cours de la seconde moitié du 20^e siècle

obésité



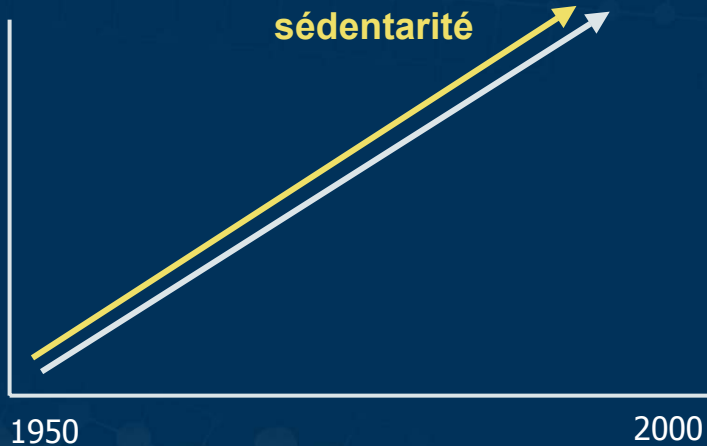
11



Institut national
de santé publique
Québec

Évolution du poids au cours de la seconde moitié du 20^e siècle

obésité



12



Institut national
de santé publique
Québec

Aux États-Unis, 75 % des déplacements de moins de un mille de long sont faits en automobile (NPTS 1995).

Entre 1987 et 1998, sur le territoire de la région de Montréal, le nombre de déplacements en transport en commun a diminué de 13 %.



Pendant la même période le nombre de déplacements en automobile a crû de 34 % (Enquête Origine-destination 1998).

13

Entre 1987 et 1998, la population de la région métropolitaine a augmenté de 10 % et le parc automobile de 24 %.

Le nombre d'immatriculations de voitures de promenade a augmenté de 21 %, dépassant la capacité d'expansion du réseau routier (Enquête Origine-destination 1998).



14

Au Québec, en 15 ans, le nombre de véhicules a augmenté de 68 % passant de 2 285 500 en 1985 à 3 850 000 en 2000 (Transports Québec 2003).

En périphérie de Montréal, près de 60 % des ménages possèdent 2 voitures et plus. À Laval, on retrouve 2,7 voitures par ménage (Enquête Origine-destination 1998).



15

Une cohabitation difficile...

La marche et le vélo, modes de transport plus favorable à la santé, cohabitent difficilement avec l'omniprésence de l'automobile;

→ **particulièrement en l'absence de politiques adéquates.**



information

Institut national
de santé publique

Québec



16



17



18

Les nouveaux power-centers...



19



Institut national
de santé publique
Québec



20



Institut national
de santé publique
Québec



Tout est au bout de la main...



21



Institut national
de santé publique
Québec



22



Institut national
de santé publique
Québec



La neige : une barrière à des transports plus actifs au Québec?

À Copenhague, où il fait froid et neige comme ici...

→ **33 % des déplacements se font à vélo alors qu'à Montréal, c'est 5 %.**

(Equiterre 2003)

23



Institut national
de santé publique
Québec



L'environnement est si peu sécuritaire pour se déplacer que...

...seulement 15 % des adolescents québécois marchent de façon exclusive pour aller à l'école. (Santé Québec, 2002)

Alors qu'en 1971, 80 % des enfants de 7 et 8 ans marchaient pour aller à l'école au Québec...

→ **en 1999, c'était le cas de 40 % de ces derniers.**

(Chevalier 2003; Santé Québec 2002)

24



Institut national
de santé publique
Québec



Le péril jaune...



25

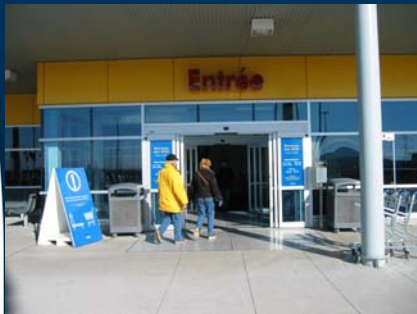
Un monde automatique...

- Photo retirée pour des questions de droits d'auteurs : personnes se rendant à un centre sportif, en empruntant un escalier roulant

26

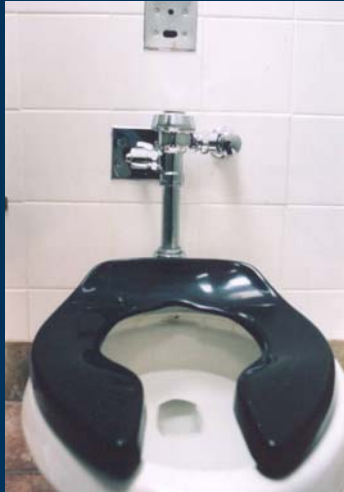


27



28

Photos : Éric Mailloux



29

Photo : Éric Mailloux

Des loisirs sédentaires...



Télévision, vidéo, jeux
vidéo, ordinateur...

30

La télé... un peu, beaucoup, passionnément...

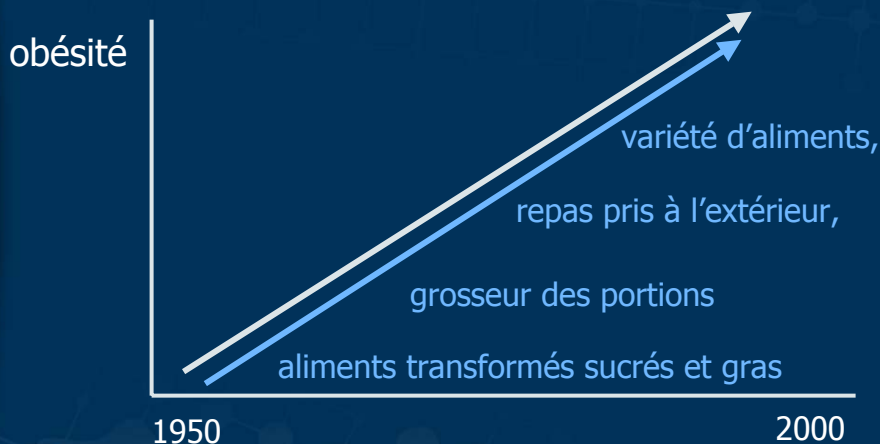
Les jeunes québécois regardent en moyenne la télévision 3.5 heures par jour, soit 24,5 par semaine...

→ soit l'équivalent d'une journée complète.

31



Modification de l'alimentation au cours de la seconde moitié du 20^e siècle



32



Les aliments sont partout...



33 Photos : Éric Mailloux



34



35

Photos : Éric Mailloux

La variété des produits alimentaires



Photo : Éric Mailloux

Aux États-Unis en 30 ans, le nombre de produits dans la catégorie grignotines, bonbons et garnitures est passé de **250 à 2 500** (McGrory 1999)

En 1998, soit en une année, on a introduit aux États-Unis **11 037 nouveaux aliments** dont les 2/3 proviennent des catégories bonbons, grignotines, breuvages, pâtisseries et aliments laitiers (Nestle 2002)

36

Manger à l'extérieur...



Aux États-Unis en 30 ans, le nombre de lieux commerciaux pour manger a augmenté de **89 %**.

Le nombre de restaurants fast-foods de **147 %**

(French et Jeffery 2001).



37

Manger à l'extérieur...

En 2001, les canadiens ont dépensé **30 % de leur budget alimentaire** en aliments de restauration, soit 38 \$ par semaine sur 124 \$ (Statistique Canada 2003).

Une association positive a été établie entre la fréquence des repas pris au restaurant et le poids (Mc Crory *et al.* 2000).

38

Les portions...



Aux États-Unis, **67 % des personnes** disent manger tout ce qu'il y a dans leur assiette peu importe la grosseur de la portion...

(American Institute for Cancer Research 2002)

Les Québécois font-ils de même?



39

Quand il y en a plus, on mange plus...

Portions de 500, 625, 750, 1 000 grammes de macaroni au fromage servis à des adultes minces et obèses...

L'apport alimentaire était **30 % supérieur** lorsque l'on servait la plus grosse portion comparativement à la plus petite, peu importe le poids des personnes

(Rolls *et al.* 2002).

40

Transformation profonde de l'industrie agroalimentaire...

- Petites fermes → corporations géantes
- Nourriture maison → aliments préparés et consommés à l'extérieur
- Diète basée sur des aliments bruts et cultivés à proximité → aliments transformés et transportés sur de longues distances

41

Présence importante de la publicité qui renforce ces tendances...



42

Qui dit télé dit publicité...

En moyenne, un jeune téléspectateur verrait plus de **30 000 publicités** par année (Jacquinot 2000).

Une étude québécoise nous apprend que durant 483 heures ciblées, 9 858 publicités ont été diffusées dont **23 %** (2 267) mettait en évidence des aliments.

Les **3/4 de ces aliments** ne faisaient pas partie du Guide alimentaire canadien (Hamelin *et al.* 2003).

43



Institut national
de santé publique
Québec

Comment faire le poids...

En 1997 aux États-Unis, **11 milliards** ont été dépensés en publicité pour les aliments...
(French *et al.* 2001)

792 000 \$ pour les céréales

765 000 \$ pour les bonbons et gomme à mâcher

728 000 \$ pour la bière

549 000 \$ pour les boissons gazeuses

→ **105 000\$ pour les fruits et légumes**

→ **USDA a dépensé 333 millions pour des campagnes sur la saine alimentation... 3 %**

44

Les médias, la publicité, la mode créent aussi les normes de beauté...

...auxquelles on cherche à ressembler.

→ la présentation d'un seul modèle
comme étant beau et adéquat crée une
tyrannie de l'image, une norme
insoutenable.

45



information

Institut national
de santé publique
Québec



- Photos retirées pour des questions de droits
d'auteurs : mannequins féminins très minces

46

- Photos retirées pour des questions de droits d'auteurs : mannequins masculins très minces

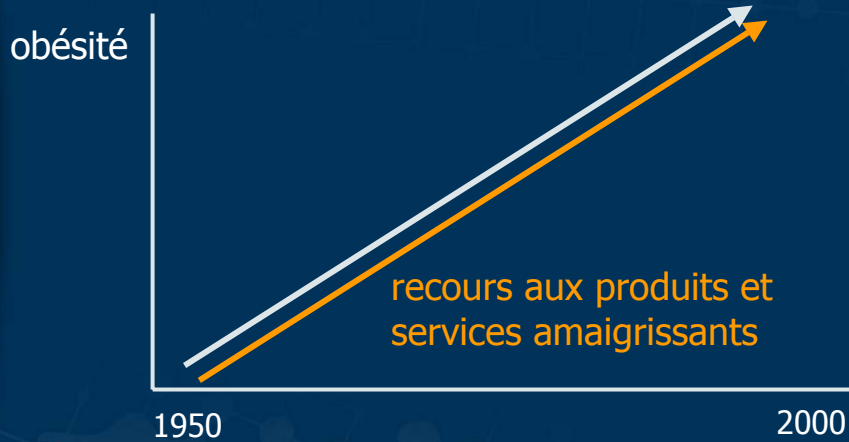
47

...pour laquelle les « industries du corps » s'activent :

- › industrie des produits de beauté;
- › chirurgie esthétique;
- › industrie des produits, services et moyens amaigrissants;
- › industrie du vêtement.

48

Évolution du poids au cours de la seconde moitié de 20^e siècle



49



Institut national
de santé publique
Québec

- Photo retirée pour des questions de droits d'auteurs : produit « miracle » pour maigrir

50



51

Photo : Éric Mailloux

- Photos retirées pour des questions de droits d'auteurs : mannequins féminins et masculins – Avant et après un régime amaigrissant.

52

De qualité, les PSMA ?

Au Québec → **338 entrées commerciales** sous les rubriques contrôle du poids, perte de poids et amaigrissement (mai 2003) :

- › Étude menée par l'Association pour la santé publique du Québec sur 215 produits, services et moyens amaigrissants;
- › Comparés à 8 critères de saines pratiques de contrôle du poids.

→ **La majorité ne se conforme pas aux critères de saines pratiques de contrôle du poids.**

53



Institut national
de santé publique
Québec



Efficaces, les PSMA?

Les PSMA peuvent faire maigrir sans problème **à court terme.**

- mais les résultats à long terme sont plus que médiocres :
- › risque de jouer au yoyo;
 - › peuvent dans certains cas être dangereux pour la santé;
 - › les personnes qui tentent constamment de maigrir tendent à grossir de plus en plus.

54



Institut national
de santé publique
Québec



Un compte en banque...

L'énergie qui entre et
l'énergie qui sort...

→ c'est le principe de
la **BALANCE**
énergétique.



55



Institut national
de santé publique
Québec

Énergie produite par l'industrie agroalimentaire

En 1970, on produisait 3 300 calories par jour par
individu.

Aujourd'hui, on en produit **3 800 calories...**

**Pression à nous
faire consommer
davantage...**



56



Institut national
de santé publique
Québec

Énergie dépensée en diminution constante...

Par exemple :

Portes automatiques = **20 calories;**

Ascenseurs et escaliers mobiles = **45 calories;**

Robinets et cabinets automatiques = **10 calories;**

Télé commandes, vidéos, ordinateurs, etc. = **25 calories;**

Transport en automobile...? **Calories.**

57



Σ de toutes ces occasions perdues

= 100 calories **de moins** par jour sont dépensées

= explique un gain de poids de 10 lbs au bout
d'une année

100 calories est la valeur :

1 tranche de pain avec du beurre

10 croustilles

Une marche de 1 heure 15 minutes à 6
km/heure

58



Le bilan...



59

Chercher l'équilibre?

- Photo retirée pour des questions de droits d'auteurs : jeune femme équilibrée, faisant de l'exercice

60



WINNING THE WAR AGAINST CHILDHOOD OBESITY

An Organic Style Special Report

Novembre 2003

61



Institut national
de santé publique
Québec

Mais comment concilier tout ça...



62



Illustration: Caroline Brunet pour l'ASPQ

Institut national
de santé publique
Québec

Qui porte le blâme ????

Les personnes qui ne choisissent pas les **bons comportements**?

Les **environnements** qui conditionnent le mode de vie?

63

Un problème social?

Le problème est **social...**

➔ ... il requiert des **solutions sociales.**



information

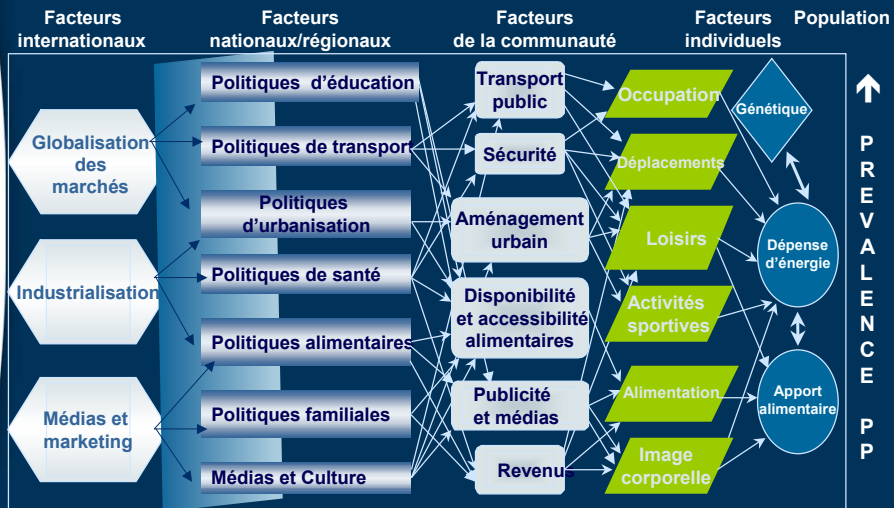
64

Institut national
de santé publique

Québec



Toile causale des facteurs influençant la problématique du poids



65

* Les problèmes reliés au poids concernés par ce diagramme sont l'augmentation de la prévalence de l'obésité et de la préoccupation excessive à l'égard du poids.
Adapté de Ritenbaugh C, Kumanyika S, Morabia A, Jeffrey R, Antipatis V. OITF 1999

Une responsabilité partagée

