

Les actions entreprises à l'égard du poids

En 2014-2015, **45 %** de la population de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine a essayé de perdre du poids ou de le maintenir.

« Actuellement, un nombre important de personnes tentent de perdre du poids, au Québec, comme dans plusieurs autres pays industrialisés. Certaines le font pour améliorer leur santé alors que d'autres cherchent plutôt à répondre à des critères esthétiques de minceur. » (Fiche indicateur, Infocentre de santé publique, 2016, page 1) Or, le désir de maigrir n'est pas « banal » et les moyens utilisés peuvent comporter un risque pour la santé (Venne, Mongeau, Strecko, Paquette et Laguë, 2008) (tiré de la fiche indicateur).

Tableau 1 : Répartition (en %) de la population de 15 ans et plus selon la principale action entreprise à l'égard du poids sur une période de six mois, 2014-2015

	Baie-des-Chaleurs	Rocher-Percé	Côte-de-Gaspé	Haute-Gaspésie	Gaspésie	Îles-de-la-Madeleine	Gaspésie-Îles	Québec
Perdre du poids	21,3	18,3	19,3	19,3	19,9–	20,6	20,0–	22,6
Maintenir son poids	23,0	25,4	28,7	21,6	24,7	25,9	24,9	26,6
Gagner du poids	2,5**	4,2**	2,0**	2,6**	2,8*	2,5**	2,7*–	3,7
N'avoir rien fait	53,1+	52,1	50,1	56,6+	52,7+	51,0	52,4+	47,1

Comparaison entre la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine et le Québec

Selon l'Enquête québécoise sur la santé de la population 2014-2015 (EQSP), la population régionale est moins nombreuse, en proportion, que celle du Québec à entreprendre des actions pour perdre du poids ou maintenir son poids. En effet, parmi l'ensemble de la population de 15 ans et plus en Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, 20 % ont tenté de perdre du poids sur une période de 6 mois et 25 % ont essayé de contrôler leur poids, pour un total de 45 % (tableau 1). Au Québec, cette proportion est supérieure avec 49 %. La population régionale est aussi proportionnellement moins nombreuse que celle du Québec à avoir entrepris des actions afin de gagner du poids (2,7 % contre 3,7 %). Ainsi, plus de la moitié (52 %) des personnes de 15 ans et plus dans la région n'a rien fait eu égard à leur poids au cours d'une période de 6 mois, une proportion supérieure à celle des Québécois et Québécoises (47 %) (tableau 1). Comme l'indique ce tableau, ce dernier résultat pour la région tend à s'observer partout, mais n'est significatif statistiquement que dans la Baie-des-Chaleurs, La Haute-Gaspésie et la Gaspésie. Puis, encore ici, seuls les hommes de la région se différencient des Québécois en étant plus nombreux à n'avoir rien fait au sujet de leur poids (60 % contre 52 %). Comme nous le voyons au tableau 2, ce constat reste vrai, peu importe le statut pondéral. Pour leur part, les Gaspésiennes et Madelininiennes obtiennent une proportion du même ordre de grandeur que celle des Québécoises (45 % contre 42 %) (résultats selon le sexe non illustrés).

Pour connaître les données sur le statut pondéral, consulter le document [Le statut pondéral](#).

Les groupes les plus enclins à entreprendre des actions pour perdre du poids ou le maintenir

Peu importe leur statut pondéral, les femmes sont toujours plus nombreuses, en proportion, que les hommes à entreprendre des actions pour perdre du poids ou pour contrôler leur poids. Comme on peut le lire au tableau 2, ce résultat différencié selon les sexes est systématiquement observé dans tous les territoires. De plus, il est plus fréquent d'entreprendre des actions de ce type chez les personnes faisant de l'embonpoint que chez celles au poids normal et l'est encore davantage chez celles souffrant d'obésité. Par exemple, chez les hommes de la région, 14 % de ceux ayant un poids normal ont tenté de perdre ou de maintenir leur poids sur une période de 6 mois, une proportion qui grimpe à 41 % chez ceux faisant de l'embonpoint et à 57 % chez les hommes obèses. Néanmoins, il importe de noter que 35 % des personnes souffrant d'obésité, un facteur de risque majeur à plusieurs autres problèmes de santé, n'ont rien fait à l'égard de leur poids sur une période de 6 mois (43 % chez les hommes et 27 % chez les femmes) (tableau 2). Mentionnons que ces quelques constats régionaux reflètent ceux de tous les territoires de la région.

Évolution entre 2008 et 2014-2015¹

En 2008, 35 % des personnes de 15 ans et plus dans la région avaient entrepris des actions pour maintenir leur poids ou en perdre. En 2014-2015, cette proportion a grimpé à 44 % (estimation comparable à 2008 obtenue par téléphone). Le Québec a aussi vu cette proportion augmenter de 36 % à 48 % entre les deux enquêtes (résultats non illustrés).

¹ Cet indicateur est affecté par le changement de mode de collecte entre 2008 et 2014-2015. Les comparaisons avec 2008 sont faites en utilisant les estimations du volet téléphonique seulement de 2014-2015. Pour en savoir plus sur l'EQSP, son contenu et les analyses régionales, consulter [L'EQSP 2014-2015 EN BREF](#).

Symboles : † Signifie que les pourcentages obtenus dans la région dans les différentes catégories de cette variable se différencient statistiquement.

+ ou – Valeur significativement supérieure ou inférieure à celle du reste du Québec au seuil de 0,05. *Coefficient de variation (CV) entre 15 et 25 %, donnée à interpréter avec prudence. **CV supérieur à 25 %, donnée fournie à titre indicatif seulement. X Donnée confidentielle.

Source : Institut de la statistique du Québec, EQSP 2008 et 2014-2015, données extraites de l'Infocentre de santé publique.

Document produit par : Nathalie Dubé, Direction de santé publique Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, octobre 2016.

Tableau 2 : Proportion (en %) de la population de 15 ans et plus qui a tenté de maintenir ou perdre du poids sur une période de 6 mois selon le statut pondéral, 2014-2015

	Baie-des-Chaleurs	Rocher-Percé	Côte-de-Gaspé	Haute-Gaspésie	Gaspésie	Îles-de-la-Madeleine	Gaspésie-Îles	Québec
HOMMES								
Poids normal	11,3**	19,6**	21,1**	13,6**	15,4*	X	14,4	21,3
Embonpoint	40,2	39,8*	41,6	39,1*	40,3	44,6	40,9	50,4
Obésité	64,2	54,8*	52,4*	61,4*	58,3	49,3*	57,0	68,2
FEMMES								
Poids normal	31,5	40,8	31,8*	32,1*	33,9	38,3	34,4	45,5
Embonpoint	75,5	55,5	70,7	56,7	68,0	72,5	68,7	69,0
Obésité	69,9	76,7	80,5	69,3	73,8	71,4	73,4	75,1

Aucun test statistique n'a été fait pour comparer les territoires de la région au Québec ni pour comparer les hommes et les femmes.

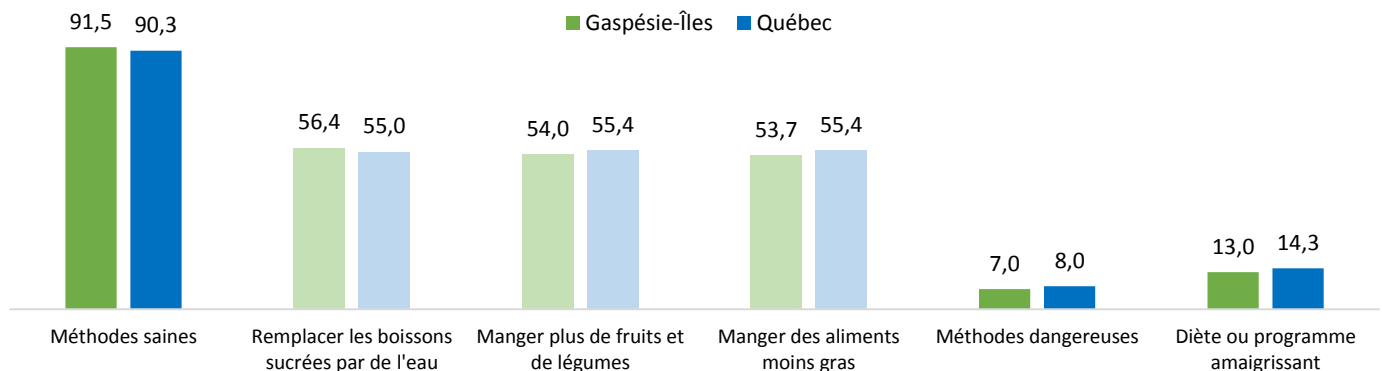
Les méthodes amaigrissantes

En 2014-2015, **92 %** des personnes ayant tenté de perdre du poids ou de le contrôler en Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine ont eu recours à des méthodes saines presque tous les jours.

Rappelons qu'en 2014-2015, 45 % de la population de 15 ans et plus dans la région a essayé de perdre du poids ou de le contrôler. Les résultats qui suivent portent uniquement sur ces personnes.

« ... les produits, services et moyens amaigrissants (PSMA) qui sont utilisés pour perdre du poids sont souvent inefficaces, en plus d'être potentiellement dangereux pour la santé (Jalbert et St-Pierre-Gagné, 2015). Pourtant, plusieurs méthodes saines pour contrôler son poids existent, notamment le choix d'une alimentation moins grasse et moins sucrée ou la pratique d'activités physiques sur une base régulière. » ([Camirand, Traoré et Baulne, 2016](#), page 61)

Figure 1 : Proportion (en %) de la population de 15 ans et plus ayant tenté de perdre du poids ou de le maintenir selon le recours à diverses méthodes sur une période de six mois, 2014-2015



Comparaison entre la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine et le Québec

Selon l'EQSP 2014-2015, la population régionale qui tente de perdre du poids ou de le contrôler recourt sensiblement aux mêmes méthodes que celles du Québec. Tout d'abord, 92 % de la population qui a essayé de perdre du poids ou de maintenir son poids sur une période de six mois a eu recours à au moins une des méthodes saines proposées dans l'EQSP (voir la liste des méthodes saines au tableau 3), une proportion ne se distinguant pas de celle du Québec (90 %) (figure 1). De même, les trois méthodes les plus populaires pour perdre du poids ou le contrôler sont les mêmes en Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine et au Québec : remplacer les boissons sucrées par de l'eau

(56 % dans la région), manger plus de fruits et de légumes (54 %) et manger des aliments moins gras (54 %) (figure 1).

Ensuite, 7,0 % de la population régionale qui a souhaité perdre du poids ou contrôler son poids a eu souvent recours à au moins une méthode pouvant être dangereuse pour la santé, comme sauter des repas, ne pas manger toute la journée, prendre des substituts de repas, prendre des laxatifs ou encore, recommencer à fumer. Cette proportion régionale ne se différencie pas de celle obtenue au Québec (8,0 %) (figure 1).

Enfin, toujours parmi les personnes essayant de perdre ou de maintenir leur poids, 13 % ont suivi au moins une fois une diète

ou un programme amaigrissant commercial comme Weight Watchers ou Minçavi (14 % au Québec) (figure 1).

Le choix des méthodes selon le sexe

De manière générale, les hommes et les femmes sont aussi nombreux à recourir à des méthodes saines pour perdre du poids ou contrôler leur poids (92 % contre 91 %) (tableau 3). Toutefois, les femmes utilisent davantage de méthodes que les hommes : 56 % des femmes ont eu recours à 5 méthodes différentes ou plus sur une période de 6 mois alors que cette proportion est de 43 % chez les hommes (résultats non illustrés). De plus, même si les méthodes les plus populaires sont les mêmes pour les hommes et les femmes, ces dernières sont quand même proportionnellement plus nombreuses que les hommes à essayer de contrôler leur poids ou d'en perdre en mangeant plus de fruits et de légumes, moins d'aliments gras et moins d'aliments sucrés. Elles sont plus enclines également à cuisiner davantage, à diminuer les portions et à porter attention aux signaux de faim et de satiété (tableau 3).

Les femmes qui désirent perdre du poids ou contrôler leur poids recourent davantage que les hommes aux diètes ou aux programmes amaigrissants (15 % contre 9,9 %*). Par contre, elles ne se différencient pas de leurs homologues masculins pour ce qui est du recours aux méthodes potentiellement dangereuses (tableau 3).

Évolution entre 2008 et 2014-2015¹

En 2008, 94 % de la population régionale désirant maintenir son poids ou en perdre avait eu recours à au moins une méthode saine. Six années plus tard, cette proportion est restée dans les mêmes ordres de grandeur avec 92 % (estimation comparable à 2008 obtenue par téléphone). Au Québec, les données indiquent plutôt une légère baisse de ce pourcentage entre 2008 (96 %) et 2014-2015 (92 %).

Quant aux méthodes dangereuses, la proportion de la population y ayant recours n'a pas varié entre 2008 et 2014-2015, et ce, dans la région comme au Québec. En Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, en 2008, 6,4 %* des personnes voulant perdre du poids ou le contrôler avaient souvent eu recours à au moins une méthode pouvant être dangereuse pour la santé, une proportion qui est de 6,0 %* en 2014-2015 (estimation comparable à 2008 obtenue par téléphone).

Entre 2008 et 2014-2015, les diètes et les programmes amaigrissants ont perdu en popularité. En effet, alors que 23 % des personnes qui voulaient perdre du poids ou le contrôler avaient eu recours à cette méthode en 2008, c'est le cas de 13 % en 2014-2015 (estimation comparable à 2008 obtenue par téléphone). Un résultat similaire est obtenu au Québec où la proportion a chuté de 23 % à 13 % entre les deux enquêtes. Ce résultat est extrêmement positif compte tenu « de la faible efficacité d'une bonne partie de ces diètes et programmes, qui entraînent une perte de poids, suivie d'une reprise du poids perdu. » (Cazale, Dufour, Mongeau et Nadon, 2010, page 152)

Tableau 3 : Proportion (en %) de la population de 15 ans et plus ayant tenté de perdre du poids ou de maintenir son poids selon le recours à diverses méthodes sur une période de six mois, Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, 2014-2015

	Hommes	Femmes	Total
Recours à au moins une méthode saine presque tous les jours	92,1	91,0	91,5
Remplacer les boissons sucrées par de l'eau	55,2	53,4	56,4
Manger plus de fruits et de légumes	40,9	62,7	54,0
Manger des aliments moins gras	44,9	59,5	53,7
Cuisiner davantage	37,6	49,6	44,8
Manger des aliments moins sucrés	37,2	46,0	42,5
Porter attention aux signes de faim et de satiété	25,5	43,2	36,1
Réduire le grignotage entre les repas	30,5	39,3	35,8
Réduire la consommation de « fast food » et de repas livrés	31,3	36,6	34,5
Faire de l'activité physique 30 minutes dans la journée (loisirs, déplacements)	31,1	35,4	33,7
Diminuer les portions	25,9	37,6	32,9
Diminuer la consommation de boissons sucrées	34,0	30,8	32,1
Diminuer la consommation d'alcool	15,2	10,7	12,5
Recours souvent à au moins une méthode dangereuse	6,0**	7,6	7,0
Recours au moins une fois à une diète ou un programme amaigrissant	9,9*	15,1	13,0