


information


formation


recherche


coopération internationale

Grossir quand on veut être mince !

État des connaissances sur le poids et l'image corporelle

Lyne Mongeau
Unité des habitudes de vie

8^{es} Journées annuelles de santé publique
1^{er} décembre 2004

Institut national
de santé publique
Québec 

Plan de la présentation

- ∴ Mesure de l'embonpoint et de l'obésité chez les jeunes
- ∴ Données sur le poids
- ∴ Données sur l'image corporelle
- ∴ Quelques données sur l'alimentation
- ∴ Poids, image corporelle et santé globale



2

Cette présentation a été effectuée le 1^{er} décembre 2004, au cours de la journée « À l'agenda d'une école en santé pour la réussite des jeunes : des solutions à la malbouffe, à la sédentarité, à l'obésité et à l'image corporelle » dans le cadre des Journées annuelles de santé publique (JASP) 2004. L'ensemble des présentations est disponible sur le site Web des JASP, à l'adresse <http://www.inspq.qc.ca/jasp/archives/>.

Mesure de l'embonpoint et de l'obésité chez les jeunes



information



formation



recherche



coopération internationale

Institut national de santé publique Québec

Difficultés dans la mesure



- ∴ Enfant est en croissance, poids et taille varient → mesure d'un phénomène transitoire
- ∴ Peu d'études chez les enfants associent poids et morbidité → difficulté d'établir des seuils de risque fiables

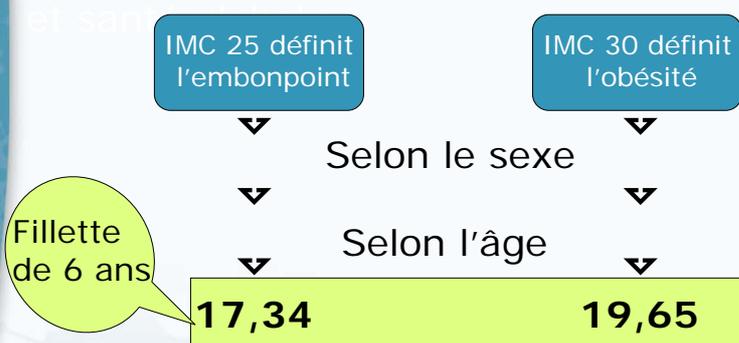
et santé globale

Institut national de santé publique Québec

Solution



Valeurs de référence basées la définition du risque chez l'adulte (Cole et al. 2000)



Institut national
de santé publique
Québec

5

Limites



∴ Ne tient pas compte de la variation possible selon l'ethnie

∴ Présume que les risques que représente le surpoids pour la santé

âge adulte = enfants et adolescents

Note: 30-50% des enfants obèses et 50-70% des adolescents obèses le demeurent à l'âge adulte

et santé globale

Institut national
de santé publique
Québec

6

Données sur le poids des jeunes



information



formation



recherche



coopération internationale

Institut national de santé publique Québec

Embonpoint selon le sexe et l'âge, Québec 1999



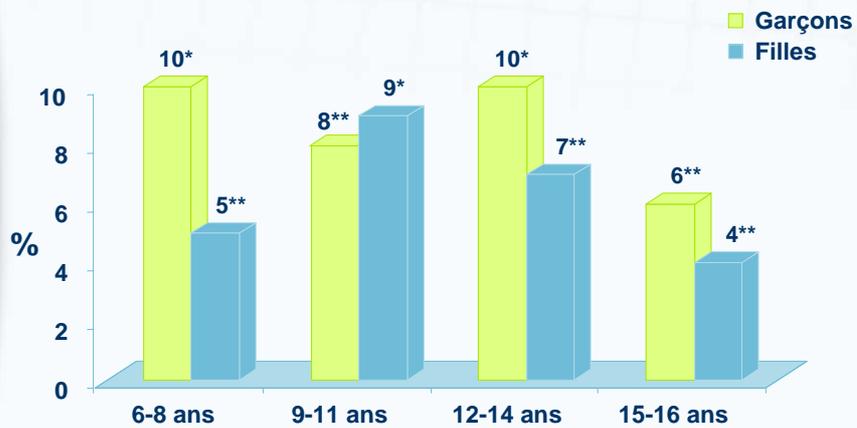
1. Cole T. J. et autres (2000).

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 %; interpréter avec prudence.

** Coefficient de variation supérieur à 25 %; estimation imprécise fournie à titre indicatif seulement.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois*, 1999, volet nutrition.

Obésité selon le sexe et l'âge, Québec 1999



1. Cole T. J. et autres (2000).

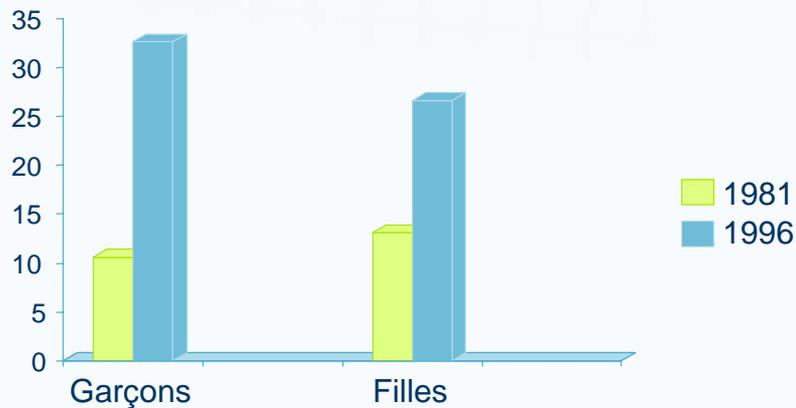
* Coefficient de variation entre 15 % et 25 %; interpréter avec prudence.

** Coefficient de variation supérieur à 25 %; estimation imprécise fournie à titre indicatif seulement.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois*, 1999, volet nutrition.

9

Évolution de l'excès de poids, garçons et filles, 7 à 13 ans, Canada

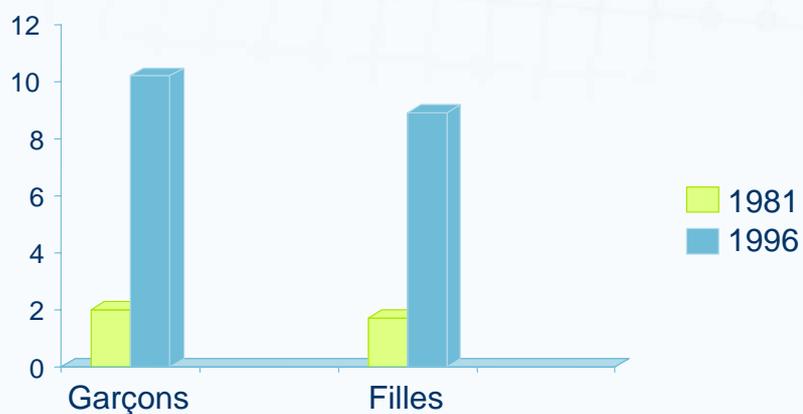


Définition de Cole – Données de l'ELNEJ
(Katzmarzyk et al. 2002)

Institut national
de santé publique
Québec

10

Évolution de l'obésité, garçons et filles, 7 à 13 ans, Canada



11

Définition de Cole – Données de l'ELNEJ
(Katzmarzyk et al. 2002)

Institut national
de santé publique
Québec

Données sur l'image corporelle des jeunes



information



formation



recherche



coopération
internationale

Institut national
de santé publique
Québec

Satisfaction à l'égard du poids

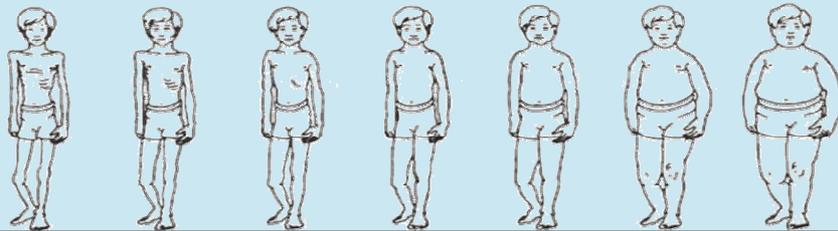
Instrument pictural (Collins, 1991)

Filles

→ préadolescents



Garçons



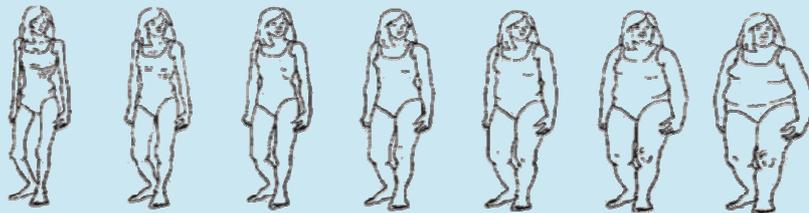
13

Satisfaction à l'égard du poids

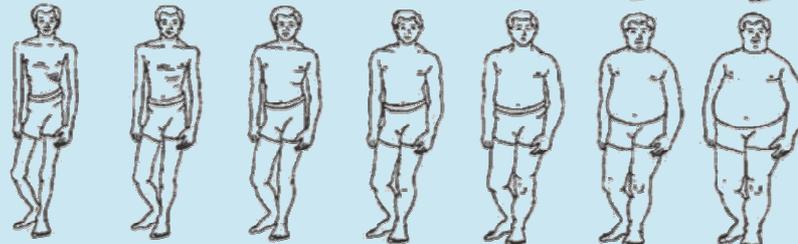
Instrument pictural (Collins, 1991)

→ adolescents

Filles



Garçons



14

Indice de satisfaction relativement à l'image corporelle

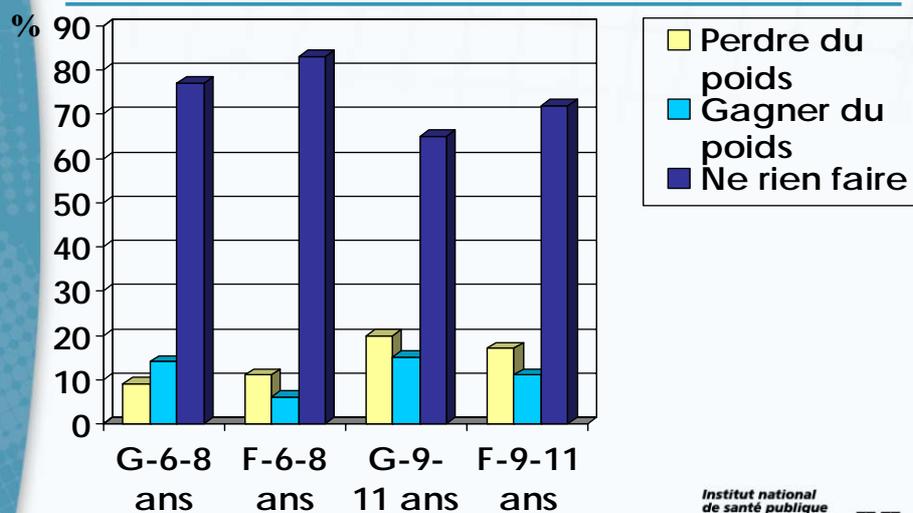
	Satisfait	+ petite	+ forte
	%	%	%
9 ans			
Garçons	57	27	17
filles	55	35	11
13 ans			
Garçons	41	27	33
filles	45	44	12
16 ans			
Garçons	42	22	37
Filles	39	53	9

15

(Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999, Institut de la statistique du Québec)

Institut national de santé publique
Québec

Actions concernant le poids selon l'âge et le sexe, Québec 1999

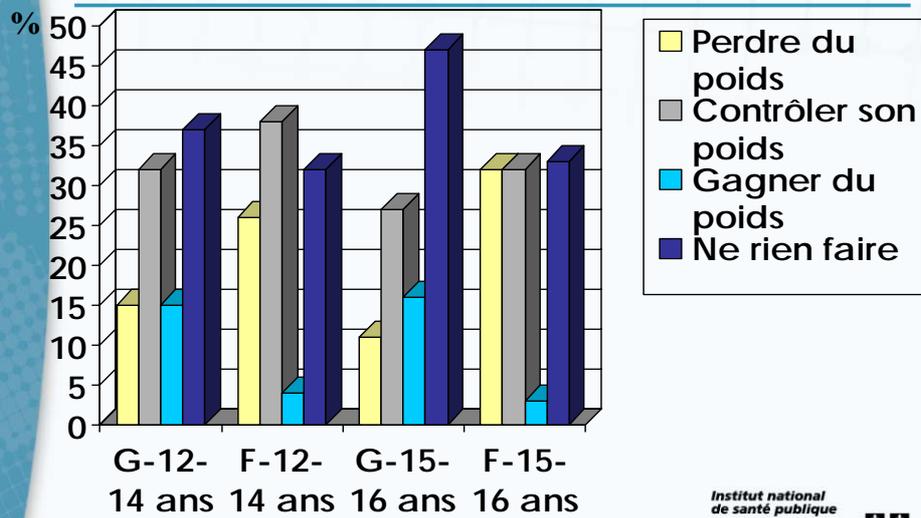


16

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois, 1999, volet nutrition.

Institut national de santé publique
Québec

Actions concernant le poids selon l'âge et le sexe, Québec 1999



17

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois*, 1999, volet nutrition.

Institut national
de santé publique
Québec

Quelques données sur l'alimentation



Institut national
de santé publique
Québec

Apport en gras

La contribution des gras totaux à l'apport en énergie

∴ entre **4% et 30%** des jeunes de 6 à 16 ans excèdent les recommandations (35%)

La contribution des gras saturés à l'apport en énergie

∴ entre **61% et 93%** des jeunes de 6 à 16 ans excèdent les recommandations (10%)

19

Institut national
de santé publique
Québec

Apport en vitamines et minéraux

Peu de jeunes de 6 à 11 ans présentent des risques d'apports inadéquats

Proportion d'apports inadéquats chez les adolescentes de 12-14 ans et 15-16 ans:

∴ acide folique	14% et 18%
∴ vitamine C	9% et 15%
∴ phosphore	28%
∴ magnésium	34% et 66% (16% et 38%)
∴ zinc	7% et 15%

20

Institut national
de santé publique
Québec

Apport en sodium

∴ **Plus de 75%** des jeunes québécois de 6 à 16 ans présentent un apport en sodium qui excède les recommandations

∴ Ceci représente un risque de développer une élévation de la pression sanguine à l'âge adulte

21

Institut national
de santé publique
Québec 

Consommation des portions du *Guide alimentaire canadien*

∴ Entre **50% et 68%** des jeunes de 6 à 16 ans consomment moins de 5 fruits et légumes par jour

∴ Entre **45% et 89%** des jeunes de 6 à 16 ans consomment moins de 2 portions de laits et produits laitiers par jour

∴ Entre **22% et 30%** des filles de 6 à 16 ans consomment moins de 2 portions de viande et substituts par jour

22

Institut national
de santé publique
Québec 

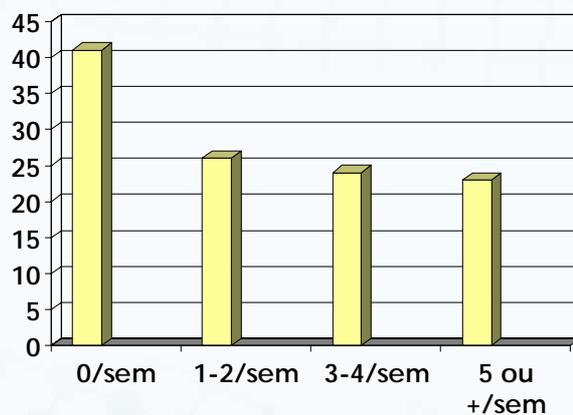
Grains entiers et fibres

- ∴ Seulement **16%** des jeunes ont consommé du pain à GE et **13%** des céréales à haute teneur en fibres pour une journée donnée
- ∴ Plus de **60%** des jeunes ne consomment pas 15 grammes de fibres par jour, qui est l'apport recommandé

23

Institut national
de santé publique
Québec

Fréquence de surpoids et consommation de fruits et légumes

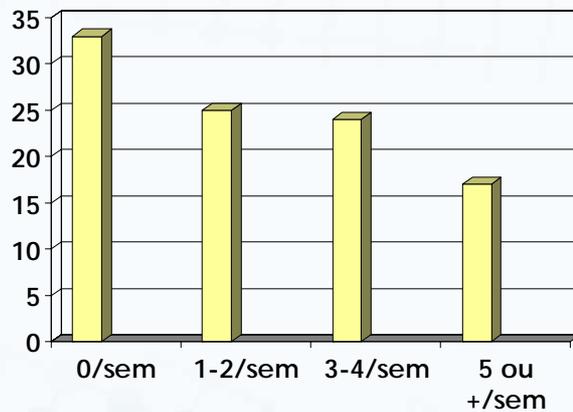


24

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois*, 1999, volet nutrition.

Institut national
de santé publique
Québec

Fréquence de surpoids et consommation de lait, enfants de 6 à 11ans

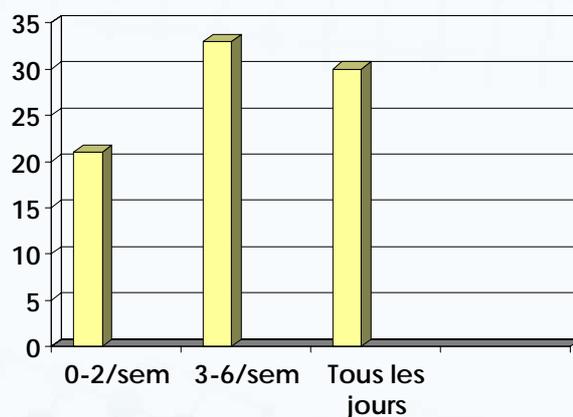


25

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois*, 1999, volet nutrition.

Institut national
de santé publique
Québec

Fréquence de surpoids et consommation de boissons gazeuses, enfants de 6 à 11ans



26

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois*, 1999, volet nutrition.

Institut national
de santé publique
Québec

Poids, image corporelle et santé globale



information



formation

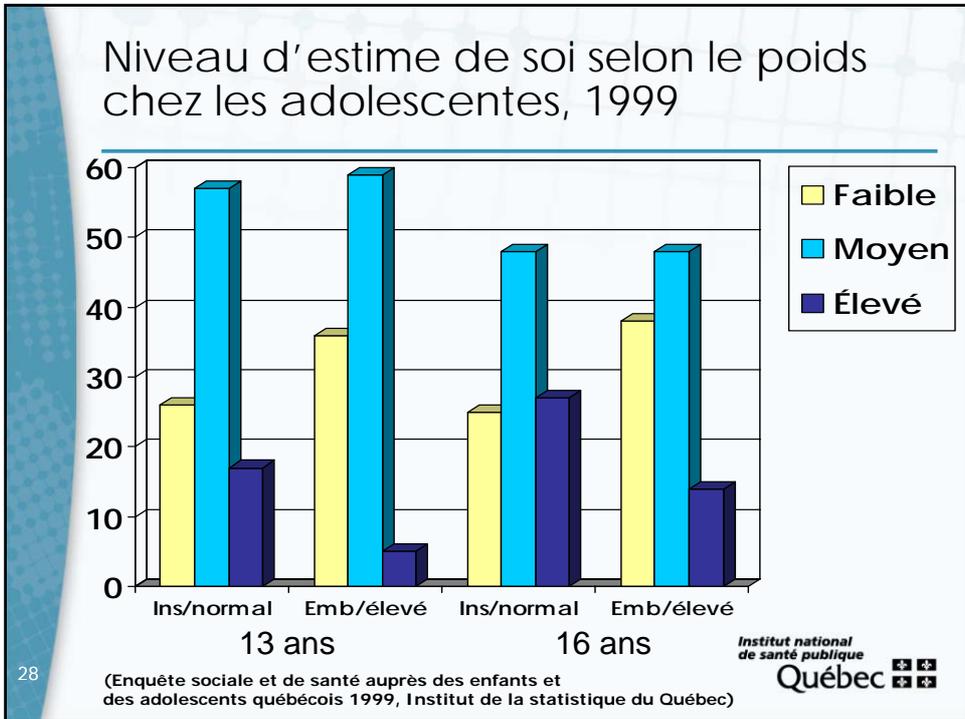


recherche



coopération internationale

Institut national de santé publique
Québec 



Proportion d'adolescents satisfaits de leur image corporelle selon le niveau d'estime de soi



29

(Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999, Institut de la statistique du Québec)

Institut national de santé publique
Québec

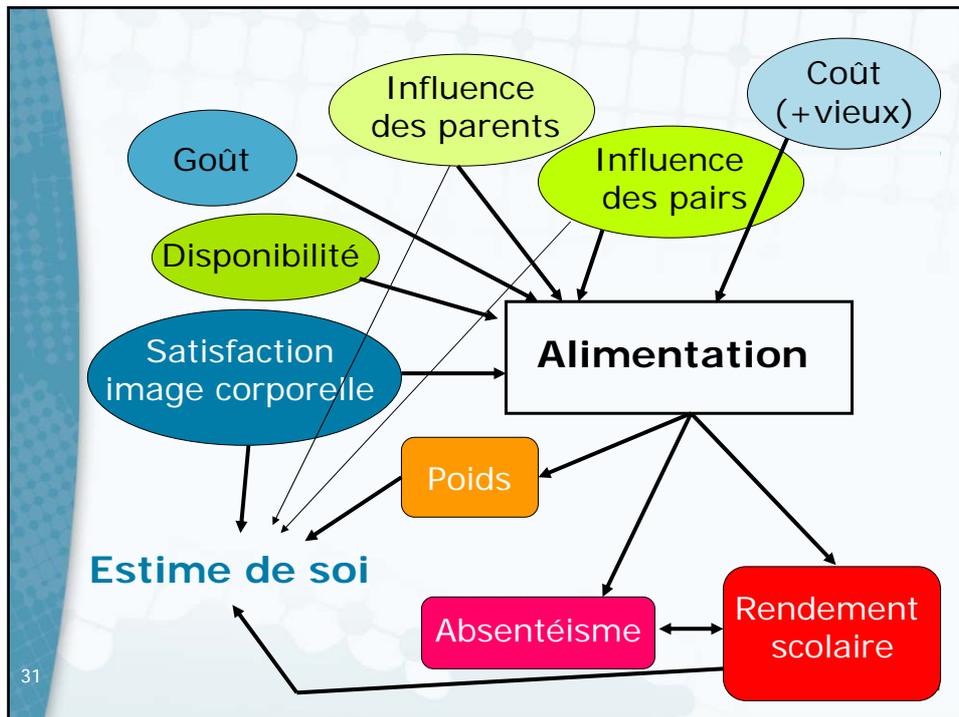
Proportion d'adolescents satisfaits de leur image corporelle selon l'indice de détresse psychologique



30

(Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999, Institut de la statistique du Québec)

Institut national de santé publique
Québec



31

Conclusion



- ∴ L'embonpoint et l'obésité sont présents chez environ le ¼ des enfants québécois
- ∴ Ceci est associé à plus faible estime de soi
- ∴ Une proportion importante de jeunes québécois sont insatisfaits de leur image corporelle
- ∴ Ceci est associé à une plus faible estime de soi et à une plus grande détresse psychologique

32

Conclusion (2)

∴ L'alimentation des jeunes québécois laissent à désirer à plusieurs égards : teneur en gras, en fibres, en vitamines et minéraux

∴ Une détérioration de la qualité de l'alimentation est manifeste à partir de 12 ans



33

Conclusion (3)



∴ Il est bien documenté que l'omission du petit déjeuner est associée à une performance cognitive moindre, une moins bonne concentration et de l'apathie

∴ Les enfants bien nourris présentent un meilleur rendement scolaire, notamment parce qu'ils sont moins malades et s'absentent moins

34

Conclusion (4)



L'alimentation, le poids et l'image corporelle sont associés dans une grande toile causale dont font partie plusieurs variables liées à la santé mentale

35

Institut national
de santé publique
Québec

Conclusion (5)



Un examen de l'alimentation dans les écoles et leur environnement s'impose !



36