



*Cet article a été rédigé en collaboration avec l'Agence de santé publique du Canada.*

## OBÉSITÉ

### Enjeu

Depuis les 25 dernières années, le nombre de Canadiens faisant de l'embonpoint ou souffrant d'obésité s'est accru de manière considérable. L'obésité est un facteur de risque de nombreuses maladies chroniques. L'atteinte et le maintien d'un poids santé sont importants pour réduire ce risque et améliorer l'état de santé en général.

### Contexte

Bien que le tabagisme demeure la plus grande menace à la santé publique au Canada, de mauvaises habitudes alimentaires et l'inactivité physique contribuent à l'obésité et représentent aussi des défis de santé publique importants. Au Canada, selon Statistique Canada, deux adultes sur trois font de l'embonpoint ou sont obèses.

La proportion des enfants obèses a presque triplé au cours des 25 dernières années, tant chez les garçons que chez les filles, et ce, dans tous les groupes d'âge, à l'exception des enfants d'âge préscolaire. Par ailleurs, plus de la moitié des enfants et des jeunes canadiens ne sont pas suffisamment actifs pour favoriser une croissance et un développement optimaux.

De nombreux facteurs ont contribué à l'augmentation des taux d'embonpoint et d'obésité. Les changements survenus au sein de la société, du travail et des loisirs ont eu des répercussions sur les activités et les habitudes alimentaires, ce qui a eu pour effet d'augmenter la prévalence de l'embonpoint et de l'obésité. Les gens se tournent davantage vers des emplois moins exigeants physiquement, vers le transport automatisé et vers des loisirs passifs, comme la télévision et les jeux vidéo. Bon nombre d'enfants et de jeunes ont moins d'occasions d'être actifs à l'école compte tenu de la réduction des cours d'éducation

physique et du temps consacré à l'activité physique en milieu scolaire. De plus, ils sont de moins en moins nombreux à aller à l'école à pied. Selon Statistique Canada, il existe une corrélation directe entre le temps passé à regarder la télévision ou à jouer à des jeux vidéo et la probabilité qu'un enfant fasse de l'embonpoint ou souffre d'obésité.

Les changements de nos habitudes alimentaires, notamment la consommation de plus grosses portions et l'accès à une vaste gamme d'aliments bon marchés, nuisent également au maintien d'un poids santé.

L'indice de masse corporelle (IMC) et le tour de taille sont deux types de mesures utilisées par les professionnels de la santé pour évaluer le risque de problèmes de santé associés à un excédent de poids ou à un poids insuffisant. Ces mesures s'appliquent aux personnes âgées de 18 ans et plus, à l'exception des femmes enceintes et qui allaitent car elles peuvent donner lieu à une sous-estimation ou à une surestimation du risque pour la santé chez certains adultes, notamment :

- les adultes ayant une très forte musculature;
- les adultes naturellement très minces;
- les jeunes adultes dont la croissance n'est pas terminée;
- les personnes de plus de 65 ans.

L'IMC est un rapport poids-taille. Il ne s'agit pas d'une mesure directe des tissus adipeux, mais d'un indicateur de risques pour la santé associés aussi bien à un excès de poids qu'à un poids insuffisant. Des études effectuées auprès de groupes importants ont démontré que l'IMC peut être réparti en intervalles associés au risque pour la santé. Le système canadien de classification du poids comporte



quatre catégories correspondant aux différents intervalles de l'IMC, à savoir :

- poids insuffisant (IMC inférieur à 18,5)
- poids normal (IMC entre 18,5 et 24,9)
- excès de poids (IMC entre 25 et 29,9)
- obésité (IMC de 30 et plus)

Pour calculer votre IMC et connaître votre niveau de risque, utilisez le lien fourni dans la rubrique Pour en savoir plus ou consultez votre médecin.

Le tour de taille est un indicateur de risque pour la santé associé à l'obésité abdominale. Un excès de graisse autour de la taille et dans la partie supérieure du corps (aussi appelé la forme « pomme ») est associé à un plus grand risque pour la santé qu'un excès de graisse dans la région des hanches et des cuisses (ou forme « poire »).

Un tour de taille égal ou supérieur à 102 cm (40 po) chez les hommes ou à 88 cm (35 po) chez les femmes est associé à un risque accru de développer des problèmes de santé comme du diabète de type 2, des maladies coronariennes et de l'hypertension. Étant donné que ces seuils ne sont qu'approximatifs, un tour de taille légèrement inférieur à ces valeurs devrait aussi être pris au sérieux. En général, plus le tour de taille dépasse les seuils susmentionnés, plus le risque de problèmes de santé est élevé.

L'âge, les antécédents familiaux et la présence d'autres problèmes de santé tels que l'hypercholestérolémie, l'hypertension ou l'hyperglycémie, conjugués à un excédent de poids ou à un problème d'obésité, augmentent considérablement le risque de développer diverses maladies chroniques. En plus de contribuer à ces maladies, de mauvaises habitudes alimentaires, l'inactivité

physique et le tabagisme viennent exacerber les problèmes de santé connexes.

## Risques de l'obésité pour la santé

Les personnes qui ont un excès de poids ou qui sont obèses s'exposent à diverses maladies et affections graves :

- hypertension artérielle
- maladies coronariennes
- diabète de type 2
- accident cérébrovasculaire
- maladie de la vésicule biliaire
- arthrose
- apnée du sommeil et autres problèmes respiratoires
- certains cancers, notamment du sein, du côlon et de l'endomètre
- problèmes de santé mentale, par exemple une faible estime de soi et de la dépression

L'obésité est l'un des principaux facteurs de risque de maladie du cœur et d'accident cérébrovasculaire, sans compter de diabète de type 2, qui touche près de 1,8 millions de Canadiens. Les personnes ayant un excédent de poids sont plus susceptibles de devenir obèses, ce qui pourrait avoir de graves conséquences pour leur santé.

## Réduire les risques

- Vous pouvez atteindre et maintenir un poids santé en modérant la quantité d'aliments que vous consommez et en faisant une place à l'activité physique dans votre quotidien. Pour en savoir plus, consultez le Guide canadien de la saine alimentation et de l'activité physique (voir le lien à la rubrique Pour en savoir plus).

- Pratiquez, de façon régulière, des activités qui s'insèrent bien dans votre programme quotidien, comme aller marcher à l'heure du midi. L'activité physique peut être répartie sur plusieurs périodes plus courtes, si cela vous convient mieux (vous pouvez commencer par 10 minutes d'activité physique, trois fois par jour). Pour obtenir d'autres idées, consultez le Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine (voir le lien à la rubrique Pour en savoir plus).
- La taille des portions a une incidence sur l'apport en calories. Vous mangez peut-être plus que vous ne le croyez. Servez de plus petites portions et offrez-en une deuxième aux convives qui le désirent. Évitez de manger dans des restaurants offrant de grosses portions ou des mets à volonté. Les boissons alcoolisées et autres boissons sucrées sont également riches en calories.
- Pour obtenir de l'information sur la saine alimentation, consultez le Guide alimentaire canadien pour manger sainement (voir le lien à la rubrique Pour en savoir plus).
- Consultez le tableau de la valeur nutritive sur les aliments préemballés pour faire des choix éclairés. Voir le lien sur l'étiquetage nutritionnel à la rubrique Pour en savoir plus.
- Si votre poids vous préoccupe consultez un médecin ou un autre professionnel de la santé pour obtenir une évaluation complète de votre poids et des risques pour votre santé. Discutez de ce que signifient votre IMC et la mesure de votre tour de taille pour vous.
- Évitez les régimes miracles. Bien que certains permettent de perdre rapidement du poids, ils demandent généralement d'éviter certains types d'aliments et le



poids perdu est vite regagné dès le retour à un régime normal.

## Rôle du gouvernement du Canada

Santé Canada et l'Agence de santé publique du Canada sont déterminés d'aider les Canadiens à améliorer leur état de santé et leur bien-être en favorisant et en appuyant la pratique régulière d'activité physique et la saine alimentation.

Le Centre pour la promotion de la santé collabore activement avec les différents ordres de gouvernement et les secteurs privé et bénévole sur la question des modes de vie sains, notamment de l'activité physique, de la saine alimentation et du poids santé.

Le Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition appuie la santé nutritionnelle et le bien-être des Canadiens en définissant, en faisant la promotion et en mettant en oeuvre des politiques et des normes nutritionnelles fondées sur des données probantes.

La Direction des aliments est l'autorité fédérale en santé responsable d'établir des politiques et des normes et de fournir des conseils et des renseignements sur la salubrité et la valeur nutritive des aliments.

Le Centre de prévention et de contrôle des maladies chroniques travaille avec les intervenants afin d'offrir du leadership dans la prévention et du contrôle des maladies chroniques partout au Canada et sur le plan international.

## Pour en savoir plus...

Pour en savoir plus sur le Guide alimentaire canadien pour manger sainement, consultez : [www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire)

Pour en savoir plus sur le Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine, consultez : [www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html)

Pour en savoir plus sur le Guide canadien de la saine alimentation et de l'activité physique, consultez : [www.phac-aspc.gc.ca/guide/index\\_f.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/guide/index_f.html)

Pour calculer votre indice de masse corporelle : [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/guide-ld-adult/bmi\\_chart\\_java-graph\\_imc\\_java\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/guide-ld-adult/bmi_chart_java-graph_imc_java_f.html)

Pour en savoir plus sur l'étiquetage nutritionnel, consultez : [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/index_f.html)

Pour en savoir plus sur les modes de vie sains, consultez :

Site du gouvernement du Canada sur la saine alimentation et l'activité physique : [www.phac-aspc.gc.ca/guide/index\\_f.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/guide/index_f.html)

Site de Santé Canada sur la vie saine : [http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/index_f.html)

Site de l'Agence de santé publique du Canada sur la promotion de la santé : [http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/index\\_f.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/index_f.html)

Des articles complémentaires sur des questions de santé et de sécurité se trouvent au site de Votre santé et vous : [www.santecanada.gc.ca/vsv](http://www.santecanada.gc.ca/vsv)

Vous pouvez aussi téléphoner sans frais au 1 866 225-0709 ou au 1 800 267-1245\* pour les malentendants.