



### Le surplus de poids dans la région de l'Outaouais : un regard sur 25 ans

Au Canada et dans la plupart des pays occidentaux, les personnes sont de plus en plus sensibilisées aux bienfaits des saines habitudes de vie telles qu'une bonne alimentation, une pratique régulière de l'activité physique et l'abandon de la cigarette. Paradoxalement, les proportions de personnes présentant un surplus de poids, dans plusieurs de ces pays, sont à la hausse depuis des années. On n'a qu'à penser à nos voisins du Sud, les États-Unis et le Mexique, pour s'en convaincre! L'Organisation mondiale de la santé considère que l'augmentation du nombre de personnes en surplus de poids peut même être qualifiée d'épidémie. Ce phénomène est particulièrement préoccupant chez les jeunes : des données récentes portant sur des enfants canadiens âgés entre 5 et 11 ans indiquent qu'environ le tiers présentent déjà un surplus de poids.

Le surplus de poids est associé à des risques plus importants pour la santé comme le diabète de type 2, l'hypertension artérielle, les maladies cardiaques, certaines formes de cancers et différents problèmes digestifs et musculosquelettiques. Le surplus de poids est souvent lié à une estime de soi plus faible et à certains problèmes de santé mentale comme les troubles de l'humeur et d'anxiété. Certaines études soulignent également un lien entre un excès de poids important et un niveau élevé de détresse psychologique, surtout chez les femmes.

Ce bulletin vise à présenter l'évolution de la proportion de personnes ayant un *surplus de poids* dans la région de l'Outaouais sur un quart de siècle, soit de 1987 à 2012. Les proportions de personnes considérées comme obèses seront également examinées sur la même période.

Les estimations présentées proviennent d'enquêtes générales sur la santé, réalisées entre 1987 et 2012, qui permettent de suivre neuf estimations dans le temps. Les enquêtes les plus anciennes ont été menées par Santé Québec et l'Institut de la Statistique du Québec. La première, L'Enquête Santé Québec, a été réalisée en 1987. Deux éditions de L'Enquête sociale et de santé ont par la suite été réalisées, soit en 1992-1993 et en 1998. Enfin, les estimations entre 2000 et 2012 proviennent des Enquêtes sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) produites par Statistique Canada. Dans toutes ces enquêtes, il a été possible d'obtenir une estimation fiable de la fréquence du surplus de poids pour la région de l'Outaouais.

Pour ce *Bulletin*, les estimations présentées portent uniquement sur des personnes âgées de 18 ans et plus vivant dans des ménages privés. Il est important de mentionner qu'il n'est pas toujours facile de comparer les estimations dans le temps compte tenu des différences méthodologiques entre les enquêtes, mais que l'intérêt premier du présent exercice réside surtout dans l'examen de la tendance sur 25 ans.

La présence ou non d'un surplus de poids est

dérivée du rapport entre le poids (en kilogrammes) et le carré de la taille (en mètres) des personnes interrogées, que l'on nomme **indice de masse corporelle (IMC)**. Un IMC égal ou supérieur à 25 est indicateur de la présence d'un surplus de poids. Plus spécifiquement, un IMC entre 25 et 29,99 classe la personne dans la catégorie « embonpoint » et un IMC de 30 et plus la classe dans la catégorie « obésité ».

La courbe à la partie supérieure de la figure 1 montre une augmentation de la proportion des adultes ayant un surplus de poids, laquelle est passée d'environ 40 % en 1987 à près de 54 % en 2011-2012. Les dernières estimations en Outaouais sont plus élevées de 3 à 4 % que celles du Québec (données non présentées). Il y aurait présentement dans la région près de 160 000 adultes avec un excès de poids. Les données par genre indiquent que les proportions sont beaucoup plus élevées chez les hommes que chez les femmes (données non présentées). L'examen de la courbe à la partie inférieure de la figure 1 montre que la proportion d'adultes obèses suit également une tendance à la hausse : près de 20 % de la population adulte en Outaouais est désormais obèse, ce qui représente environ 60 000 personnes.

L'examen des données sur les jeunes inscrits au secondaire en Outaouais indique que le surplus de poids est déjà présent avant l'âge adulte. Les données de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (2010-2011) démontrent que la proportion de jeunes en surplus de poids est relativement élevée dans la région. En effet, 23 % des jeunes souffrent d'embonpoint ou d'obésité, un pourcentage plus élevé que celui du reste du Québec. La proportion des garçons en excès de poids est plus grande que celles des filles (données non présentées).

En conclusion, les données temporelles montrent que la proportion d'adultes en surplus de poids a augmenté en Outaouais depuis 25 ans comme dans plusieurs endroits à travers le monde. Les proportions observées en Outaouais sont aussi plus élevées que dans le reste du Québec. Elles sont également plus élevées chez les hommes que les femmes. Les données chez les jeunes au secondaire vont dans le même sens, pointant vers une forme de transmission intergénérationnelle du phénomène.

Figure 1 : Surplus de poids et obésité chez les adultes en Outaouais, 1987 à 2012

