

# Dossier de recherche



Renseignements présentés par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie en collaboration avec ParticipACTION.

Édition 12-12/09

## La vie active en cadeau!

Alors qu'une autre année tire à sa fin et que le Nouvel An approche, bien des gens pensent à perdre du poids. Toutefois, ils feraient mieux de penser à faire de l'activité physique : Les recherches ont démontré que les personnes obèses mais en bonne condition physique courent moins de risques que ceux dont le poids est sain mais qui sont sédentaires. Plusieurs articles parus récemment portaient sur le rapport entre le poids et la condition physique à l'égard de la santé mentale, du diabète, de la santé cardiovasculaire et des maladies métaboliques. Les chercheurs ont constaté que, qu'importe le poids ou les changements de poids, l'activité physique avait une incidence positive sur tous les éléments importants de la santé. Dans le présent bulletin de la saison des fêtes, nous abordons le débat adiposité-activité en prenant en exemple la personnalité obèse la plus célèbre au Canada : le Père Noël.

### Comment savons-nous que le Père Noël est actif?

Craig et ses collègues ont formulé l'hypothèse que les activités physiques quotidiennes du Père Noël comprenaient certainement l'encadrement des jeux des rennes et qu'il suivait un programme de conditionnement physique comparable aux conducteurs de formule 1 afin d'avoir l'énergie de voyager à la vitesse de la lumière, sans compter son programme intense de course à pied et de yoga afin de pouvoir sauter d'un toit à l'autre et de se faufiler dans les cheminées. Les chercheurs ont aussi tenu pour acquis que le travail d'équipe avec les lutins pour la fabrication des jouets lui valait un fort taux d'activité physique quotidienne.

### Le Père Noël est joyeux parce qu'il est en forme!

Selon une étude menée auprès de 2 511 Canadiens et Canadiennes de 1988 à 2004, le Père Noël, tout comme ses compatriotes, est heureux malgré sa prise de poids depuis l'époque où on le connaissait davantage sous le nom de Saint-Nicholas. S'il est heureux, c'est grâce à l'activité physique. Dans cette étude, les participants ont été classés en fonction du changement



de leur indice de masse corporelle (IMC) au cours des années : ceux qui avaient maintenu ou réduit leur poids; ceux qui en avaient pris ou étaient devenus obèses; ceux qui avaient conservé leur embonpoint et ceux qui étaient demeurés obèses. Puis, les participants ont été subdivisés en quatre catégories en fonction de leur activité physique : ceux qui faisaient suffisamment d'activité physique; ceux qui étaient passés d'un mode



Feuillelet rédigé par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie et ParticipACTION.



## La situation au Canada

Selon l'Enquête canadienne sur la santé dans les collectivités de 2008 :

- Légèrement plus de la moitié (51 p. 100) des Canadiens et Canadiennes font de l'embonpoint (dont 17 p. 100 sont considérés comme obèses).
- Les Canadiens de 55 à 64 ans sont proportionnellement plus nombreux à être obèses (22 p. 100 en tout; 24 p. 100 des hommes et 21 p. 100 des femmes).
- Les résidents des régions rurales sont proportionnellement plus nombreux à souffrir d'obésité que ceux des centres urbains et plus nombreux à faire de l'embonpoint (58 p. 100 des résidents ruraux font de l'embonpoint ou sont obèses contre 50 p. 100 des résidents urbains).
- La Colombie-Britannique et le Québec sont les deux provinces où le taux d'obésité était considérablement plus bas que la moyenne nationale, à 13,5 p. 100 et 15,5 p. 100 respectivement.

Ces constatations indiquent qu'un très grand nombre de Canadiens et Canadiennes pourraient réduire leurs risques de maladies en devenant plus actifs ou en le demeurant, sans égard à leur poids.

sédentaire ou peu actif à un mode de vie plus actif; ceux dont le niveau d'activité physique avait diminué ou était demeuré faible; et ceux qui étaient devenus ou étaient demeurés sédentaires. Les chercheurs ont constaté que ceux qui avaient maintenu un mode de vie sédentaire tout au long des quinze années, qu'importe leurs variations de poids, étaient généralement moins heureux que ceux qui avaient pris du poids mais qui avaient conservé un mode de vie actif. Les chercheurs ont fait la même constatation auprès des personnes qui avaient conservé un poids sain et un mode de vie sédentaire.



### Le Père Noël surveille sa santé

Comment le Père Noël fait-il pour demeurer si jeune? Comment se fait-il qu'il puisse manger tous ces biscuits le soir de Noël? Même si le Père Noël avait commencé à souffrir de diabète de type II, son activité physique l'aiderait à réduire son taux de sucre sanguin et ses autres facteurs de risque. Il est probable que le Père Noël, avide lecteur de vulgarisation scientifique, connaisse l'étude de Wing et ses collègues. Ces derniers ont mené une étude auprès de 5 145 personnes de diverses origines ethniques, souffrant de diabète de type II et d'embonpoint ou d'obésité. Cette étude démontre que le taux d'activité physique est fortement lié à la maîtrise du taux de sucre sanguin, sans égard à l'indice de masse corporelle. De plus, la bonne condition physique

des participants était aussi liée à de plus faibles facteurs de risque de maladies cardiovasculaires (ratio de la pression sanguine entre la cheville et le bras; table d'évaluation des risques de Framingham qui tient compte des taux de cholestérol et de pression sanguine et du tabagisme). Le seul lien clair avec l'indice de masse corporelle est celui qu'on trouve avec la pression sanguine systolique.

### Les lutins devraient suivre l'exemple

Si les lutins du Père Noël suivaient son exemple et faisaient davantage d'activité physique, ils réduiraient leurs risques de développer une maladie métabolique. Selon une étude de Ekelund, l'augmentation de la dépense énergétique en raison de l'activité physique suscite des améliorations de la sensibilité à l'insuline, à la tolérance au glucose, du niveau de triglycérides après le jeûne et des facteurs de risques métaboliques multiples. Ces avantages étaient observables sans égard au niveau initial d'activité physique de la personne. Bien que ces constatations soient issues d'une étude de 393 hommes et femmes de race blanche et d'âge moyen, on estime que si la majorité des gens sédentaires d'âge moyen gagnent à faire de l'activité physique, on peut conclure que les lutins de tout âge et origine ethnique en bénéficieront également.





### Résumé

Quelles que soient vos convictions personnelles, nous pouvons certainement convenir que le Père Noël est une personnalité canadienne qui donne le bon exemple en demeurant physiquement actif malgré son légendaire embonpoint. Nous ferions bien de suivre son exemple et de faire davantage d'activité physique afin de devenir plus joyeux, de mieux maîtriser notre taux de sucre sanguin, de réduire notre risque de maladies cardiovasculaires et de maladies métaboliques. Nous n'irons pas

jusqu'à recommander d'engouffrer des quantités mythiques de biscuits et de verres de lait un soir par année, mais tous les Canadiens et Canadiennes devraient se donner comme objectif de faire plus d'activité physique et de continuer à en faire pendant la nouvelle année et toutes les années à venir.

### Bibliographie

Craig, C., A. Bauman, P. Phongsavan, T. Stephens et S.J. Harris, « Jolly, Fit and Fat: Should we be singing the "Santa Too Fat Blues"? », *Journal de l'Association médicale canadienne*, vol. 175, n° 12, 2006, p. 1563-1565.

Ekelund, U., P.W. Franks, S. Sharp, S. Brage et N.J. Wareham, « Increase in Physical Activity Energy Expenditure is Associated with Reduced Metabolic Risk Independent of Change in Fatness and Fitness », *Diabetes Care*, vol. 30, n° 8, août 2007, p. 2101-2106.

Statistique Canada, *Le Quotidien*, 25 juin 2009, [www.statcan.gc.ca/daily/quotidien/090625/dq090625b\\_fra.htm](http://www.statcan.gc.ca/daily/quotidien/090625/dq090625b_fra.htm).

Wing, R.R., J. Jakicid, R. Neiberg, W. Lang, S.N. Blair, L. Cooper, J.O. Hill, K.C. Johnson, C.E. Lewis et Look AHEAD Research Group, « Fitness, Fatness, and Cardiovascular Risk Factors in Type 2 Diabetes: Look AHEAD Study », *Medicine & Science in Sports & Exercise*, vol. 39, n° 12, décembre 2007, p. 2107-2116.

## Qu'avons-nous appris?

- Maintenir un niveau d'activité physique suffisant ou délaisser une vie sédentaire pour atteindre un tel niveau rehausse le taux de bonheur et diminue le risque de maladies cardiovasculaires et métaboliques ainsi que le diabète de type II, et ce, sans égard au poids.
- De petites hausses d'activité physique entraînent des améliorations à l'égard des facteurs de risque de maladies métaboliques, sans égard aux changements de la condition physique, ce qui indique que si les gens font légèrement plus d'activité physique, les facteurs de risque de la population diminueront.
- Les recherches révèlent que la hausse du niveau d'activité physique confère des avantages pour la santé même si la masse adipeuse demeure inchangée.
- Les personnes à la fois obèses et en très bonne condition physique se font très rares. Cependant, elles ont de plus faibles facteurs de risque pour de nombreuses maladies et sont plus heureuses que les personnes dont l'indice de masse corporelle est plus faible mais qui ne sont pas en bonne condition physique.

