



Le dossier de la recherche

Renseignements pour professionnels de la part de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie

Le lien entre l'obésité et l'inactivité physique

Selon le WorldWatch Institute, pour la première fois dans l'Histoire, le nombre de personnes qui ont un poids excessif est maintenant égal au nombre de personnes sous-alimentées dans le monde. Si le manque de nourriture entraînant une mauvaise alimentation est un problème typique des pays en voie de développement, l'obésité est un problème attribuable à l'excès et elle est généralement localisée dans les pays nantis.

L'augmentation de l'adiposité, ou l'obésité, entraîne quantité de problèmes de santé. L'obésité est une co-morbidité du diabète de type II, de l'hypertension, de l'insuffisance coronarienne, de maladies de la vésicule biliaire, de l'arthrose, du cancer du sein, du cancer du côlon et du cancer de l'endomètre. De plus, les résultats de recherches récentes suggèrent l'existence d'un lien entre l'obésité et l'asthme.

Ces maladies compromettent la qualité de vie des personnes qui en souffrent. Elles constituent également un fardeau supplémentaire important pour le système des soins de la santé, comme le confirment deux rapports récents.

Coûts de l'obésité

Une équipe de chercheurs du Minnesota a examiné les coûts, à court terme, de l'excès de poids ou de l'obésité. Elle a mené une étude auprès de plus de 5 000 personnes, de 40 ans ou plus, qui étaient inscrites à HealthPartners, un régime d'assurance santé. Comme on pouvait s'y attendre, les frais facturés étaient répartis très inégalement, une petite partie de la population de l'étude totalisant une grande proportion des frais. Le quintile supérieur totalisait 86 % du total des frais et le décile supérieur, 71 %.

L'excès de poids et l'obésité jouaient un rôle dans cette répartition inégale, chaque unité d'IMC correspondant à une élévation de 1,9 % des frais.

Les autres variables neutralisées, les frais des soins de la santé d'une personne obèse (ayant un IMC de 35) étaient environ 19 % plus élevés que ceux d'un autre membre du régime de soins de la santé, dont le poids correspondait à un poids sain (ayant un IMC de 25, par exemple).

Le scientifique Graham Colditz, de la Harvard Medical School, a obtenu des résultats aussi inquiétants en examinant les coûts basés sur la population. À l'aide d'une démarche fondée sur la fréquence globale, il a évalué la proportion de maladies attribuables à l'obésité, ainsi que les coûts applicables au diagnostic de ces maladies et à leur traitement. Dans l'ensemble, il a estimé les coûts directs des soins de la santé s'appliquant à l'obésité à 70 milliards par an, soit 7 % des coûts totaux des soins de la santé. Les coûts indirects (réduction de la productivité, perte de revenu, augmentation des coûts d'incapacité, etc.) s'élèvent à au moins 48 milliards par an.

Étalon de mesure

L'indice de masse corporelle (IMC) est une mesure du poids par rapport à la taille : c'est le poids corporel d'une personne, en kilogrammes, divisé par le carré de sa taille en mètres (kg/m²).

- Un **excès de poids** correspond à un IMC supérieur à 27. Vingt-neuf pour cent des Canadiens de 20 à 64 ans ont un poids excessif.
- L'**obésité** correspond à un IMC supérieur à 30. Douze pour cent des Canadiens de 20 à 64 ans sont obèses.

La solution du problème

Dans son article, Graham Colditz précise : « Dans les cultures où l'ingestion d'énergie est grande, le manque d'activité physique contribue au développement de l'obésité — ou de l'augmentation du poids — car l'ingestion d'énergie est supérieure à la dépense d'énergie. »

De même, Booth et collègues soulignent que la réaction du corps biomédical à « l'épidémie » de maladies chroniques de la fin du 20^e siècle —

Fini les folies !

Pour la santé, traîner un surplus de poids est dur pour tout le corps.

Perdez ces kilos en trop :
mangez raisonnablement,
soyez actif physiquement
et consultez un médecin.



www.participaction.com

maladies causées en partie par l'obésité — a consisté à appliquer la technologie moderne en vue de stabiliser les problèmes cliniques apparents (c.-à-d. le traitement secondaire et le traitement tertiaire).

En soulignant que cette démarche a échoué en grande partie, les auteurs demandent que l'on attache une plus grande importance à la prévention primaire, en concentrant les efforts sur, entre autres, l'activité physique.

La bonne forme fiscale

On ferait bien de prêter attention à cette expression — pour la santé de la nation et pour la santé de l'économie. Le coût des soins de la santé croît inexorablement. En Colombie-Britannique, par exemple, les soins de la santé absorbent 38 % du budget annuel. Dans un modèle élaboré par le Conference Board du Canada pour représenter les frais de soins de la santé attendus à l'avenir, on évalue ces frais à 46 % du budget en 2010 et à 53 % du budget en 2020. On peut s'attendre à des tendances semblables dans tout le pays.

On ne peut manifestement pas continuer ainsi. Mieux vaut prévenir que guérir. C'est aussi plus économique.

Pour en savoir davantage...

Pronk, N.P., Goodman M.J., O'Connor, P.J., & Martinson, B.C. (1999). Relationship between modifiable health risks and short-term health care charges. *Journal of the American Medical Association*, 282(23), 2235-2239.

Colditz, G.A. (1999). Economic costs of obesity and inactivity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 31(11), S663-S667.

Booth, F.W., Gordon, S.E., Carlson, C.J., & Hamilton, M.T. (2000). Waging war on modern chronic diseases: primary prevention through exercise biology. *Journal of Applied Physiology*, 88: 774-787.

La recette du succès

Une alimentation saine et un mode de vie actif contribuent grandement à régler le problème de l'obésité. À cette fin, les ressources suivantes fournissent des informations et des conseils utiles :

- le **Guide alimentaire canadien pour manger sainement** — pour obtenir de plus amples renseignements ou se procurer des exemplaires de ce guide, communiquer avec Publications, Santé Canada, Ottawa (Ontario) K1A 0K9, (613) 954-5995;
- le **Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine** — pour obtenir des détails ou des exemplaires de ce guide, composer le numéro d'appel sans frais 1-888-334-9769 ou se rendre au site Web www.guideap.com.



Renseignements de la part de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie
N° de référence 00-02