

## Indice de masse corporelle

On associe un poids excessif à trois facteurs de risque des maladies cardiovasculaires, soit l'hypertension, le diabète et des changements défavorables au niveau des lipides du sang. On le lie également au développement du cancer de l'utérus et du cancer du sein chez les femmes après la ménopause, à des maladies de la vésicule biliaire et à des complications pendant la grossesse. L'obésité peut aussi aggraver l'arthrose<sup>1</sup>.

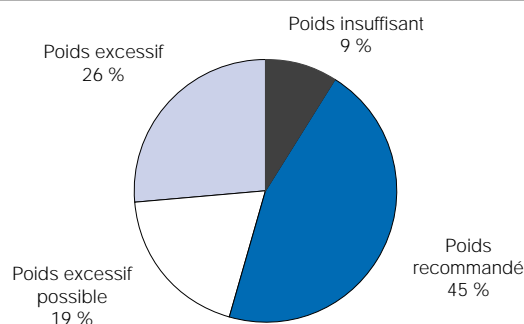
Toutefois, un poids insuffisant comporte aussi des dangers dont, et non les moindres, les problèmes de santé associés aux troubles alimentaires. La carence alimentaire, la fatigue chronique, l'hypertension, un rythme cardiaque irrégulier, la dépression, la détresse psychologique, l'anémie et la diarrhée accompagnent souvent les troubles alimentaires causant un poids insuffisant<sup>1</sup>.

L'indice de masse corporelle (IMC), que l'on calcule en divisant le poids en kilogrammes par le carré de la hauteur en mètres, est considéré comme une mesure valable et fiable de la densité du poids chez les adultes. Il existe une étroite corrélation entre l'IMC et les mesures de masse adipeuse, surtout quand on tient compte de l'âge.

Selon l'ensemble des résultats du Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, présentés dans la Figure 1, 26 % des Canadiens et Canadiennes âgés de 18 ans ou plus courent plus de risques d'avoir des problèmes de santé à cause de leur poids excessif (IMC > 27). Dix-neuf pour cent de plus, considérés comme ayant un excès de poids modéré, sont susceptibles d'avoir des problèmes de santé (IMC entre 25 et 27), tandis que 45 % ont un poids jugé bon et sain pour la plupart des gens (IMC entre 20 et 25). Neuf pour cent sont classés comme ayant un poids insuffisant (IMC < 20).

Figure 1

### INDICE DE MASSE CORPORELLE DES CANADIENS ET CANADIENNES ÂGÉS DE 18 ANS OU PLUS



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

Le pourcentage de Canadiens et Canadiennes ayant un poids excessif augmente avec l'âge. Bien au delà d'un tiers (37%) des personnes âgées de 45 à 64 ans sont maintenant considérées comme ayant un poids excessif.

### Tendances

On peut déterminer les tendances sur une certaine période en comparant les données du Sondage indicateur de l'activité physique de 1995 à celles de l'Enquête sociale générale de 1985<sup>2</sup> et de 1991<sup>3</sup>. Les répondants ayant eux-mêmes indiqué leur taille et leur poids dans ces trois sondages, il est possible de comparer leur IMC.

Comme l'indique le Tableau 1, le pourcentage global des personnes de 20 à 64 ans dont le poids est excessif a beaucoup augmenté au cours de la dernière décennie.

Bien que ce pourcentage ait augmenté parmi les hommes et les femmes, cette augmentation a été



Tableau 1

**TENDANCES DE L'INDICE DE MASSE CORPORELLE CHEZ LES HOMMES ET LES FEMMES ÂGÉS DE 20 À 64 ANS**

	< 20 <sup>1</sup>	20-25 <sup>2</sup>	25-27 <sup>3</sup>	> 27 <sup>4</sup>
<b>Femmes</b>				
ESG 1985	20 %	56 %	10 %	14 %
ESG 1991	16	52	13	19
SIAP 1995	13	52	14	21
<b>Hommes</b>				
ESG 1985	5	52	21	22
ESG 1991	3	45	24	28
SIAP 1995	5	38	25	31

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

plus forte chez les hommes. Non seulement y a-t-il plus d'hommes que de femmes qui ont un poids excessif (31 % par rapport à 21 %), mais le nombre d'hommes ayant un poids sain diminue plus vite que le nombre de femmes qui ont un poids sain. En effet, la proportion d'hommes ayant un poids sain a baissé régulièrement au cours des dix dernières années, passant de 52 % en 1985 à 38 % en 1995. Pendant le même laps de temps, la proportion d'hommes ayant un poids excessif a augmenté de près de 10 points de pourcentage. À titre de comparaison, la proportion de femmes dont le poids est excessif a augmenté d'environ 7 points de pourcentage pendant la même période.

La moitié des femmes sont maintenant considérées comme ayant le poids recommandé. Le pourcentage de femmes jugées susceptibles d'avoir des problèmes de santé en raison de leur poids modérément excessif a augmenté très légèrement. La proportion de femmes dont le poids est insuffisant est passé de 20 % en 1985 à 13 % en 1995.

### Différences socio-économiques

Les personnes dont le niveau d'études est bas ont plus tendance à avoir un poids excessif que celles qui ont fait des études plus poussées.

On n'a pas trouvé de lien évident entre le niveau de revenu du ménage et l'incidence de l'excès de poids. Toutefois, le pourcentage de personnes dont le poids est excessif est beaucoup plus haut dans le groupe où le revenu du ménage est de 80 000 à 99 999 dollars. Bien plus d'un tiers des personnes de ce groupe ont un poids excessif, en comparaison

d'environ un quart parmi les groupes correspondant aux autres tranches de revenu. Les raisons de cette différence ne sont pas manifestes d'emblée.

Parmi les groupes d'occupations, le pourcentage de Canadiens et Canadiennes dont le poids est excessif est le plus haut chez les retraités (34 %), les personnes au foyer (32 %) et les sans-emploi (30 %). Il est le plus bas chez les travailleurs à temps partiel et à temps plein (20 % et 26 % respectivement).

On a tendance à trouver des pourcentages plus élevés de personnes ayant un poids excessif dans les petites communautés que dans les grandes communautés. Les raisons de cette différence ne sont pas claires. Elles sont peut-être attribuables en partie au fait que les aînés, soit les personnes les plus portées à avoir un poids excessif, ont tendance à vivre dans de petites communautés.

Le pourcentage relatif de personnes ayant un poids excessif ne varie que légèrement en fonction de la situation matrimoniale et de la composition de la famille, sauf chez les personnes qui ne se sont jamais mariées (généralement les jeunes adultes), dont l'IMC a tendance à être plus bas. Là encore, l'âge est fort probablement un facteur qui a contribué à produire ces résultats.

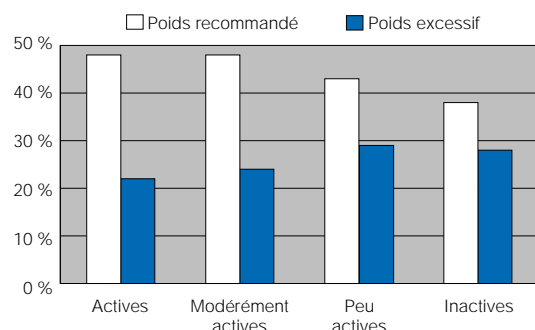
### Niveau d'activité

Les personnes les plus actives, soit celles dont la dépense énergétique quotidienne est d'au moins 3 KJ, sont celles qui tendent le moins à avoir un poids excessif (Figure 2). Par contre, les personnes qui sont physiquement inactives ou dont le niveau d'activité physique est bas sont celles qui ont le plus tendance à avoir un poids excessif. Près de la moitié des gens actifs ont le poids recommandé, par comparaison avec 38 % des gens inactifs.

Parmi les personnes actives et les personnes inactives, 21 % ont été classées comme étant susceptibles d'avoir des problèmes de santé en raison de leur poids modérément excessif (IMC entre 25 et 27). Chez les personnes très actives, un poids légèrement au-dessus du poids moyen peut cependant être plus attribuable à une densité musculaire supérieure à la moyenne qu'à un excès d'adiposité

Figure 2

**POURCENTAGES DE PERSONNES AU POIDS RECOMMANDÉ ET DE POIDS EXCESSIF selon la dépense énergétique**



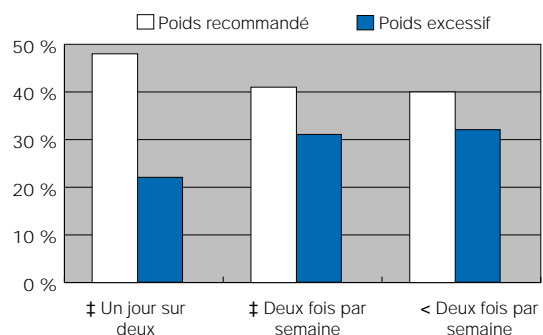
Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

corporelle. Une des limitations qui caractérisent l'utilisation de l'IMC est que, les tissus musculaires pesant plus lourd que la graisse, il est possible de classer par mégarde des personnes très musclées comme ayant un poids excessif en raison de leur forte densité musculaire.

De plus, la pratique fréquente de l'activité physique semble aider à maintenir un bon poids, même si l'on ne tient pas compte de l'intensité et de la durée de l'activité (Figure 3). Les adultes faisant de l'activité physique au moins un jour sur deux, indépendamment de l'intensité ou de la durée de l'activité, sont moins portés à avoir un poids excessif et ont plus tendance à avoir un poids correspondant à la fourchette de poids sain que ceux qui en font moins fréquemment.

Figure 3

**POURCENTAGES DE PERSONNES AU POIDS RECOMMANDÉ ET DE POIDS EXCESSIF selon la fréquence de l'activité**



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

Ces résultats sont encourageants pour ceux qui sont actuellement actifs et pour ceux qui le sont moins fréquemment mais qui envisagent d'accroître leur participation. Le simple fait de s'adonner à une activité quelconque au moins un jour sur deux réduit l'incidence d'un poids excessif.

**Taille et poids moyens**

On peut utiliser les données brutes servant à calculer l'IMC pour calculer la taille et le poids moyens des Canadiens et Canadiennes. Comme l'indique le Tableau 2, la taille moyenne des Canadiennes de 18 ans ou plus est de 163 centimètres (environ 5 pi 4 po) et la taille moyenne des Canadiens du même âge est de 177 centimètres (environ 5 pi 10 po). Le poids moyen des Canadiennes est de 65 kilogrammes (environ 143 lb) et le poids moyen des Canadiens est de 81 kilogrammes (environ 180 lb).

Tableau 2

**TAILLES ET POIDS MOYENS DES HOMMES ET DES FEMMES selon l'âge**

	Taille (cm)		Poids (kg)	
	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
Total, 18 ans ou+	163	177	65	81
18-24	165	180	61	79
25-44	164	178	63	80
45-64	162	176	68	82
65+	162	176	68	80

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

Les jeunes adultes ont tendance à être légèrement plus grands que les adultes des autres groupes d'âge. Chez les hommes, la taille s'échelonne de 180 centimètres de 18 à 24 ans à 176 centimètres à partir de 45 ans. On constate une diminution semblable chez les femmes dans le rapport entre l'âge et la taille.

En ce qui a trait au poids, il existe aussi des différences entre les âges. En moyenne, les hommes de 45 à 64 ans pèsent environ deux kilogrammes de plus que ceux de 25 à 44 ans ou ceux de 65 ans ou plus. Les hommes de 18 à 24 ans sont ceux dont le poids moyen est le plus bas — 79 kilogrammes. Parmi les femmes, le poids augmente avec l'âge, passant de 61 kilogrammes de 18 à 24 ans à 68 kilogrammes à partir de 45 ans.

## Pour réduire l'obésité

L'obésité est à la hausse et il est important d'inverser cette tendance si l'on veut réduire les risques de maladies associées au poids excessif. Les résultats du Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, comme ceux des recherches précédentes, indiquent que la pratique régulière de l'activité physique est une stratégie valable de gestion du poids. Les gens qui font régulièrement de l'activité physique ont plus de chances d'avoir le poids recommandé pour leur taille.

En se mettant à faire régulièrement de l'activité physique, il est important :

- de viser et d'attendre des améliorations à long terme plutôt qu'un résultat rapide; c'est une méthode dont on récolte les fruits pendant toute son existence;
- de se rappeler que la pratique régulière de l'activité physique améliore parfois la composition corporelle sans produire d'effet sur le poids, car elle augmente la masse musculaire, qui pèse plus lourd que la masse adipeuse<sup>4</sup>;
- de comprendre que vieillir ne signifie pas réduire son activité ou prendre un excès de poids; si, en matière d'activité, les préférences d'une personne peuvent changer avec l'âge, rien ne l'empêche de vivre activement et, par conséquent, de garder un poids sain à l'âge d'or;
- de concentrer son attention non pas sur son poids mais sur des buts comme l'aspect plaisant d'une activité physique et une image positive de son corps.

Une stratégie de promotion de poids sains axée sur des activités physiques agréables plutôt que sur la réduction de poids contribuera à «améliorer le bien-être de la population au lieu de renforcer le préjugé courant à l'égard du surpoids»<sup>1</sup>.

Pour commander d'autres bulletins de cette série ou pour obtenir des tableaux détaillés sur le sujet présenté dans le présent bulletin, veuillez écrire à :

l'Institut canadien de la recherche sur  
la condition physique et le mode de vie  
185, rue Somerset ouest, bureau 201  
Ottawa (Ontario)  
K2P 0J2  
téléphone : (613) 233-5528  
télécopieur : (613) 233-5536  
info@icrcp.ca

Subventionné en partie par Santé Canada

## Références

- <sup>1</sup> Direction générale des services et de la promotion de la santé, Santé et Bien-être social Canada. (1988). *Le poids et la santé : document de travail* (N° de cat. H39-131/1988F). Ottawa : Ministre des Approvisionnement et Services.
- <sup>2</sup> Statistique Canada. (1987). Santé et aide du milieu, 1985. *Enquête sociale générale - série analytique* (N° de cat. 11-612, N° 1). Ottawa : Ministre des Approvisionnement et Services.
- <sup>3</sup> Statistique Canada. (1994). L'état de santé des Canadiens : Rapport de l'Enquête sociale générale de 1991. *Enquête sociale générale - série analytique* (N° de cat. 11-612F, N° 8). Ottawa : Ministre de l'Industrie, des Sciences et de la Technologie.
- <sup>4</sup> Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1994). L'activité physique et l'obésité. *Le Dossier de la recherche* (n° 94-11).

Publié en juin 1997

# Indice de masse corporelle<sup>1</sup>

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995

	<20 <sup>2</sup>	20-25	25-27	>27
<b>TOTAL, 18 ANS ET PLUS</b>	9 %	45 %	19 %	26 %
<i>femmes</i>	13	52	13	22
<i>hommes</i>	6	39	25	30
<b>18-24</b>	18	53	17	12
<i>femmes</i>	26	55	–	–
<i>hommes</i>	–	51	20	–
<b>25-44</b>	10	49	18	23
<i>femmes</i>	14	56	13	17
<i>hommes</i>	–	42	23	30
<b>45-64</b>	6	35	22	37
<i>femmes</i>	–	44	14	35
<i>hommes</i>	–	27	30	38
<b>65+</b>	–	42	21	30
<i>femmes</i>	–	47	–	32
<i>hommes</i>	–	37	32	28
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>				
<i>Inférieur au secondaire</i>	8	39	19	35
<i>Secondaire</i>	8	48	18	26
<i>Collégial</i>	10	48	20	22
<i>Universitaire</i>	11	46	20	23
<b>REVENU FAMILIAL</b>				
< 20 000 \$	10	48	17	25
20 000 \$ - 29 999 \$	–	49	17	24
30 000 \$ - 39 999 \$	9	42	20	29
40 000 \$ - 59 999 \$	10	45	20	25
60 000 \$ - 79 999 \$	–	49	18	24
80 000 \$ - 99 999 \$	–	38	21	37
≥ 100 000 \$	–	48	–	26
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>				
<i>Employé à temps plein</i>	8	46	20	26
<i>Employé à temps partiel</i>	9	52	19	20
<i>Sans-emploi</i>	–	40	–	30
<i>Personne au foyer</i>	–	47	–	32
<i>Étudiant</i>	29	47	–	–
<i>Retraité</i>	–	39	20	34

1 IMC = kg/m<sup>2</sup>.

2 Les catégories exactes sont définies comme suit : ≤19,99 (poids insuffisant), 20,00 à 24,99 (poids recommandé), 25,00 à 27,00 (possibilité de poids excessif), >27,00 (poids excessif).

– L'insuffisance de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## (suite)

	<20 <sup>2</sup>	20-25	25-27	>27
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>				
< 1 000	–	42 %	17 %	34 %
1 000 - 9 999	9	41	23	27
10 000 - 74 999	7	46	20	26
75 000 - 299 999	10	49	17	24
≥ 300 000	11	48	19	22
<b>COMPOSITION DE LA FAMILLE</b>				
Personne avec conjoint	7	43	21	29
avec enfants au foyer	7	45	20	28
sans enfants au foyer	7	42	22	29
... veuve, divorcée ou séparée	9	44	17	30
avec enfants au foyer	–	49	–	–
sans enfants au foyer	–	43	16	32
... jamais mariée	16	52	15	17
avec enfants au foyer	–	56	–	–
sans enfants au foyer	15	52	15	18
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>				
Actifs (≥3 KKJ <sup>1</sup> )	8	48	21	22
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	9	48	19	24
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	10	43	18	29
Inactifs (<0,5 KKJ)	–	38	21	28
<b>FRÉQUENCE DE L'ACTIVITÉ</b>				
Au moins un jour sur deux	10	48	20	22
Au moins 2 fois par semaine	–	41	21	31
Moins de 2 fois par semaine	10	40	18	32

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à une marche d'une heure chaque jour.

2 Les catégories exactes sont définies comme suit : ≤19,99 (poids insuffisant), 20,00 à 24,99 (poids recommandé), 25,00 à 27,00 (possibilité de poids excessif), >27,00 (poids excessif).

– L'insuffisance de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.