



Un regard averti

sur l'état de santé de la population
de la Mauricie et du Centre-du-Québec

Février 2018

Statut pondéral, perception du poids et actions relatives au poids : faits saillants de l'Enquête québécoise sur la santé de la population en Mauricie et Centre-du-Québec, 2014-2015

Ce document présente les principaux résultats en lien avec le statut pondéral, la perception du poids et les actions posées relativement au poids de l'Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP) réalisée par l'Institut de la statistique du Québec en 2014-2015 à la demande du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS).

Cette production se veut un survol de la situation, elle aborde en premier lieu le statut pondéral et la perception du poids et dans un second temps les actions relatives aux poids. Au sein de la population ayant tenté de perdre du poids ou de le maintenir, ces actions seront distinguées selon le recours à des méthodes saines ou potentiellement dangereuses pour atteindre ces résultats. Lorsque les différences sont statistiquement significatives, le lecteur sera en mesure de constater si les indicateurs varient selon le sexe, l'âge ou la situation socio-économique des personnes ou si la situation régionale diffère de celle du Québec. Lorsque les données le permettent, une comparaison avec les résultats du cycle 2008 de l'EQSP sera présentée. Finalement selon la pertinence, les valeurs des indicateurs des différents réseaux locaux de services (RLS) seront analysées.

Aspects méthodologiques

L'EQSP est une enquête à portée nationale, régionale et locale (réseaux locaux de services). La population visée est celle âgée de 15 ans et plus demeurant en ménage privé ou en logement collectif non institutionnel, ainsi les personnes dans les résidences pour personnes âgées sont comprises dans l'enquête alors que celles en CHSLD en sont exclues. Les résidents des réserves indiennes ne font pas non plus partie de l'échantillon. L'enquête s'est déroulée de mai 2014 à mai 2015. Dans la région, 3 047 personnes ont répondu à l'EQSP sur les 5 000 visées pour un taux de réponse de 61,7 %. La réponse pouvait se

faire soit sur le web soit par téléphone. Pour des raisons de précision, les données par RLS ne sont diffusées que pour l'ensemble de la population de 15 ans et plus sexes réunis.

Dans le corps du texte, les pourcentages présentés sont parfois accompagnés des signes * ou **. * indique un coefficient de variation $> 15\%$ et $\leq 25\%$. La proportion doit être interprétée avec prudence. ** signifie un coefficient de variation $> 25\%$. La valeur de la proportion n'est présentée qu'à titre indicatif.

Statut pondéral

À peine 42 % de la population de 15 ans et plus de la région présente un poids normal alors qu'environ 36 % de la population fait de l'embonpoint (**152 800 personnes**) et que 19 % est obèse (**82 400 personnes**) (figure 1). Seulement 3,2 % de la population a un poids insuffisant (**13 500 personnes**). Ces valeurs ne diffèrent pas statistiquement de celles du Québec. On ne détecte plus comme en 2008, un pourcentage légèrement plus élevé d'obèses qu'au Québec.

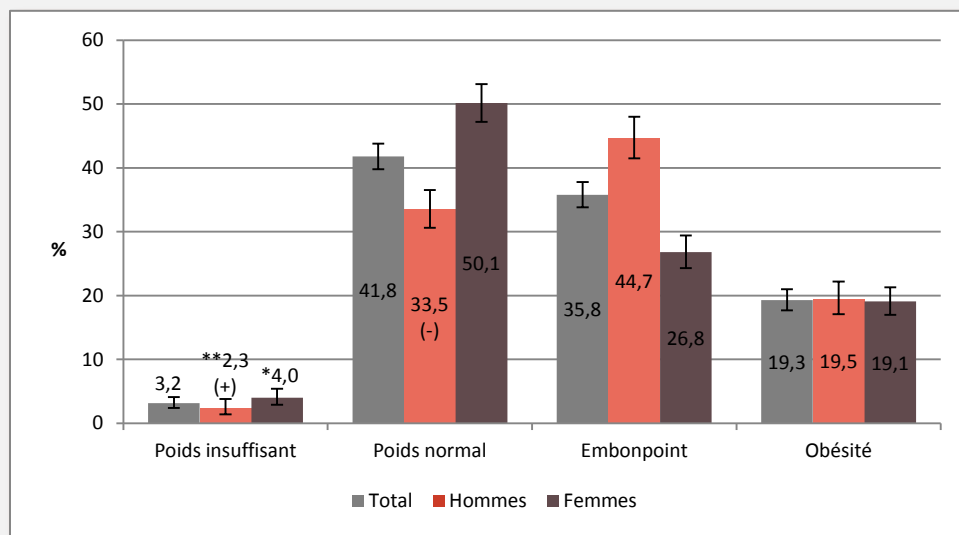
Les femmes sont proportionnellement plus nombreuses que les hommes à être de poids normal (50 % c. 34 %) et les hommes tendent en plus grande proportion à faire de l'embonpoint (45 % c. 27 %). Ces écarts selon le sexe perdurent même après ajustement pour l'âge. À l'encontre du Québec, on ne peut affirmer que les femmes présentent une insuffisance de poids en proportion plus grande que les hommes dans la région, mais les valeurs vont dans ce sens. On ne détecte pas de différence statistiquement significative entre les

hommes et les femmes quant au pourcentage d'obèses.

Les hommes de la région semblent relativement plus nombreux que ceux du Québec à avoir un poids insuffisant (**2,3 % c. 1,3 % [1,1 - 1,7]) et moins susceptibles de présenter un poids normal (34 % c. 37 % [35,7 - 38,1]) (données québécoises non présentées). Cet écart avec le Québec demeure même après ajustement pour l'âge pour le poids insuffisant.

À l'EQSP, le statut pondéral fait référence à l'indice de masse corporelle (IMC). Le calcul de l'ICM se fait en divisant le poids d'un individu par sa taille au carré (kg/m^2). C'est à partir de questions sur la taille (POI_1) et sur la taille (POI_2) qu'a été calculé l'ICM. Les femmes enceintes sont exclues de la mesure.

Figure 1
Statut pondéral selon le sexe,
population de 15 ans et plus, Mauricie et Centre-du-Québec, 2014-2015



* Coefficient de variation > 15 % et ≤ à 25 %. La proportion doit être interprétée avec prudence.

** Coefficient de variation > 25 %. La valeur de la proportion n'est présentée qu'à titre indicatif.

(+)/(-) : Proportion régionale significativement supérieure (+) ou inférieure (-) au reste du Québec et au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015.

Selon l'âge

Avec une proportion de **5 %, les 15-24 ans sont nettement moins portés à être obèses que leurs aînés (figure 2). La proportion d'obèses reste relativement comparable entre les 25-44 ans et les 65 ans et plus (près de 20 %), la valeur légèrement plus élevée des 45-64 ans pour ce statut pondéral n'atteint pas le seuil de signification statistique pour la région. L'embonpoint touche, en premier lieu, les 45-64 ans et les 65 ans et plus (près de quatre personnes sur 10) devant les 25-44 ans (34 %) et les 15-24 ans (*18 %), soit la tendance selon l'âge inverse de celle notée pour le poids normal.

L'insuffisance de poids se retrouve davantage chez les 15-24 ans (*10 %), loin devant les 25-44 ans et les 65 ans et plus. Les 45-64 ans sont les moins susceptibles d'être de poids insuffisant.

La tendance voulant que les femmes soient de poids normal en plus grande proportion que les hommes et que ces derniers présentent en plus grand nombre de l'embonpoint semble se maintenir peu importe le groupe d'âge, quoique les écarts n'atteignent pas toujours le seuil de signification statistique. Par ailleurs, sans qu'on puisse détecter d'écart significatif selon le sexe et le groupe d'âge pour le poids insuffisant, les valeurs régionales vont dans le sens de la tendance québécoise voulant que les jeunes femmes de 15-24 ans soient plus

touchées que les hommes de cet âge (données non présentées).

Le statut pondéral des 15-17 ans et des 18-24 ans

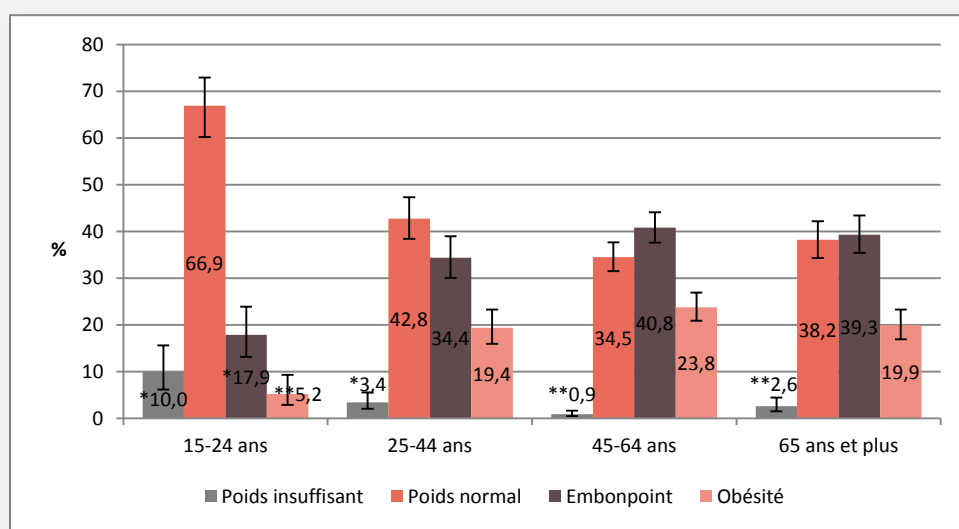
Au sein des 15-24 ans, on ne décèle pas de différences statistiquement significatives dans la région entre les 15-17 ans et les 18-24 ans. Toutefois, les valeurs régionales vont dans le sens de la tendance québécoise voulant que les 15-17 ans soient en plus grande proportion de poids normal que les 18-24 ans et qu'ils soient, en contrepartie, moins susceptibles de faire de l'embonpoint (données non présentées).

Selon le cycle de l'enquête

Comme au Québec, on observe une diminution de la proportion de la population de poids normal entre 2008 et 2014-2015 qui passe de 46 % à 42 % dans la région (figure 3). Toutefois, on ne peut conclure statistiquement que l'écart s'est fait qu'au seul profit de la proportion de la population obèse comme au Québec.

Le statut pondéral n'est pas standardisé pour l'âge quand on compare le cycle de 2014-2015 à celui de 2008. L'effet du vieillissement peut donc affecter la comparaison. Toutefois, au Québec cette hausse entre les deux cycles se fait à tous les groupes d'âge sauf chez les 15-24 ans.

Figure 2
Statut pondéral selon l'âge,
population de 15 ans et plus, Mauricie et Centre-du-Québec, 2014-2015

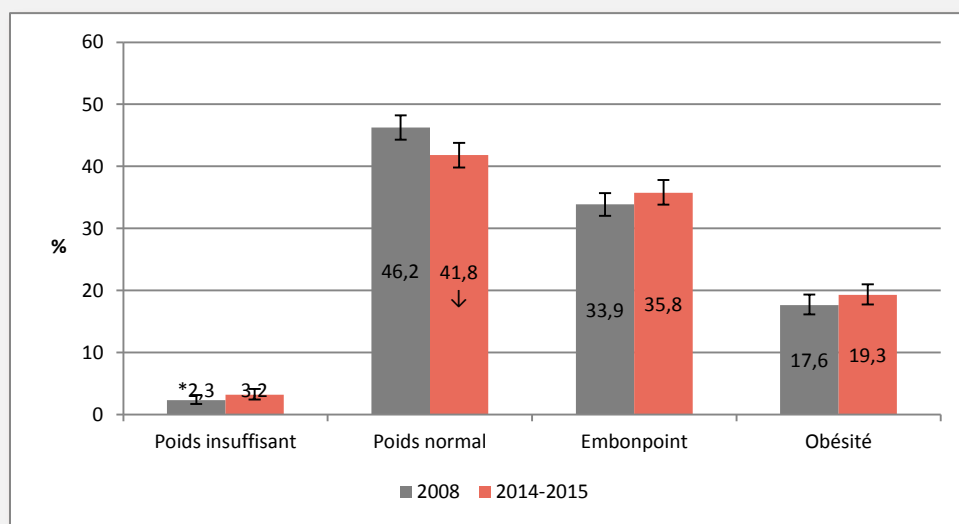


* Coefficient de variation > 15 % et ≤ à 25 %. La proportion doit être interprétée avec prudence.

** Coefficient de variation > 25 %. La valeur de la proportion n'est présentée qu'à titre indicatif.

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015.

Figure 3
Statut pondéral selon le cycle de l'enquête,
population de 15 ans et plus, Mauricie et Centre-du-Québec, 2008 et 2014-2015



* Coefficient de variation > 15 % et ≤ à 25 %. La proportion doit être interprétée avec prudence.
 (↑)/(↓) : Proportion de 2014-2015 significativement supérieure ou inférieure à celle de 2008 au seuil de 0,05.
 Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015.

Selon les caractéristiques socioéconomiques

Le statut pondéral varie selon le niveau de scolarité, les personnes détenant un diplôme d'études collégiales et les diplômés universitaires présentent en plus grande proportion un poids normal que ceux ne détenant qu'un diplôme d'études secondaires ou moins.

Le statut pondéral ne varie pas statistiquement selon le niveau de revenu, la défavorisation matérielle ou la défavorisation sociale dans la région. Les valeurs suivent cependant les tendances québécoises voulant que les personnes au sein des ménages à faible revenu tendent en plus grande proportion à faire de l'obésité (au détriment de l'embonpoint) que le reste de la population et que la population la plus défavorisée matériellement compte plus d'obèses et moins de personnes de poids normal que celle la plus favorisée sur le plan matériel.

Selon l'état de santé

Les personnes qui évaluent passable ou mauvaise leur état de santé sont plus susceptibles d'être de poids insuffisant ou d'être obèses que celles qui la perçoivent excellente ou très bonne, ces dernières étant en plus grande proportion de poids normal.

Selon le RLS

La répartition du statut pondéral de la population de chaque RLS n'est pas présentée, la plupart d'entre eux ne se démarquent pas significativement du Québec sur ce plan. Toutefois, le RLS du Haut-Saint-Maurice semble se distinguer de la province par une proportion plus élevée de sa population de 15 ans et plus avec de l'embonpoint (41,6 % [36,8 - 46,6] c. 34,9 % [34,2 - 35,6]) et, en retour, par une proportion moindre de 15 ans et plus ayant un poids normal (36,0 % [31,2 - 41,2] c. 43,9 % [43,1 - 44,8]) (données non présentées).

Perception du poids

Environ 40 % des personnes de 15 ans et plus se voient en excès de poids alors que seulement 3 % se perçoivent trop maigres. Ainsi, 57 % de la population considère son poids à peu près normal (figure 4). La région ne se démarque pas du Québec à ce chapitre.

Les hommes sont proportionnellement plus nombreux que les femmes à se trouver trop maigres (*4 % c. *2 %). Les autres écarts selon le sexe ne sont pas statistiquement significatifs dans la région, mais ils vont dans le sens de la tendance québécoise voulant que les femmes s'estiment davantage en excès de poids que les hommes et que ces derniers s'évaluent en plus grande proportion de poids normal que celles-ci.

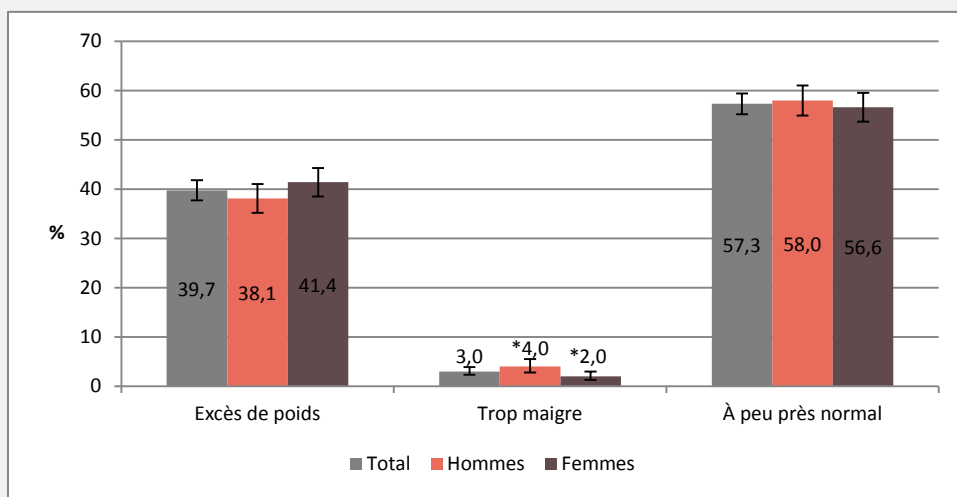
La perception à l'égard de son poids est évaluée à l'aide de la question (POI_3) : « Considérez-vous que vous ... 1) avez un excès de poids ; 2) êtes trop maigre ; ou 3) êtes à peu près normal(e) ? ».

Selon l'âge

Les 15-24 ans sont nettement plus susceptibles de se percevoir trop maigres (**7 %) ou de considérer leur poids à peu près normal (76 %) que leurs aînés et sont proportionnellement beaucoup moins nombreux à se trouver en excès de poids (*17 %) (figure 5).

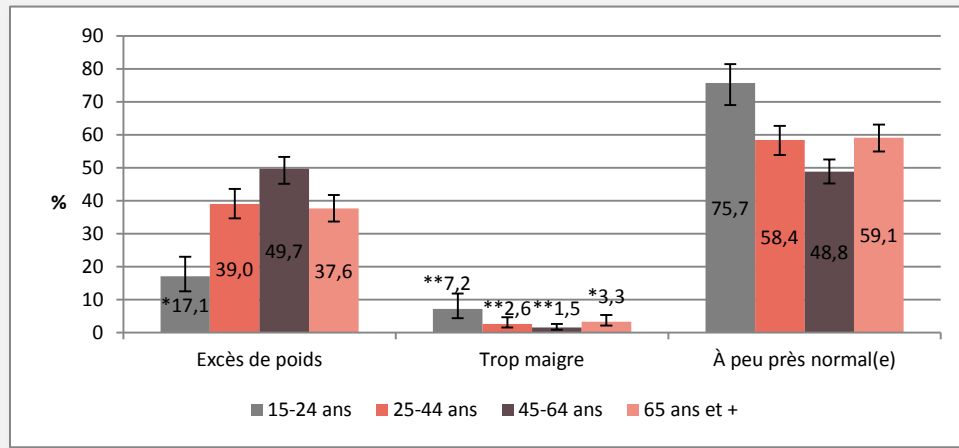
Ce sont les 45-64 ans qui tendent le plus à s'estimer en excès de poids (50 %) devant les 25-44 ans et les 65 ans et plus, ces deux derniers groupes d'âge présentant sur ce point des proportions plutôt rapprochées (39 % et 38 %). Ainsi, moins de la moitié des 45-64 ans (49 %) tend à percevoir son poids à peu près normal.

Figure 4
Perception à l'égard de son poids selon le sexe,
population de 15 ans et plus, Mauricie et Centre-du-Québec, 2014-2015



* Coefficient de variation > 15 % et ≤ à 25 %. La proportion doit être interprétée avec prudence.
Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015.

Figure 5
Perception à l'égard de son poids selon l'âge,
population de 15 ans et plus, Mauricie et Centre-du-Québec, 2014-2015



* Coefficient de variation > 15 % et ≤ à 25 %. La proportion doit être interprétée avec prudence.

** Coefficient de variation > 25 %. La valeur de la proportion n'est présentée qu'à titre indicatif.

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015

Selon le statut pondéral

Environ 88 % des personnes obèses se voient justement en excès de poids, mais cette proportion chute déjà à 52 % pour les personnes faisant de l'embonpoint (tableau 1). Les hommes avec un embonpoint sont moins susceptibles que les femmes dans la même situation à se considérer en excès de poids (43 % c. 67 %).

On estime à 60 % la proportion de la population en insuffisance de poids qui tend, malgré tout, à considérer son poids à peu près normal. Sans atteindre le seuil de signification statistique, les valeurs régionales suivent la tendance québécoise voulant que les femmes avec une insuffisance de poids soient nettement plus portées à se voir de poids normal que les hommes de ce statut pondéral.

Finalement, si 86 % des personnes présentant un poids normal le perçoivent bien ainsi, il reste que 10 % d'entre elles se voient plutôt en excès de poids (13 % chez les femmes et *6 % chez les hommes) alors que *3,8 % s'estiment trop maigres. Cette dernière perception biaisée sera sensiblement plus marquée chez les hommes que chez les femmes (*8 % c. **1,3 %).

Selon la perception de la santé

Les personnes évaluant leur santé passable ou mauvaise seront plus susceptibles de se voir trop maigres (environ *9 % [5,4 - 13,3]) (données non présentées).

Selon la détresse psychologique

Les personnes se classant au niveau élevé à l'échelle de détresse psychologique sont plus portées que les autres à se voir en excès de poids ou, au contraire, trop maigres.

Selon le RLS

La répartition de la perception du poids de chaque RLS n'est pas présentée, la plupart d'entre eux ne se démarquent pas significativement du Québec sur ce plan. Toutefois, le RLS du Haut-Saint-Maurice se distinguerait du Québec par une grande proportion de sa population de 15 ans et plus se percevant en excès de poids, mais cet écart n'atteint plus le seuil de signification statistique après ajustement pour l'âge.

Tableau 1
Perception à l'égard de son poids selon le statut pondéral et le sexe,
population de 15 ans et plus, Mauricie et Centre-du-Québec, 2014-2015

Statut pondéral	Excès de poids		Trop maigre		À peu près normal	
	%	IC	%	IC	%	IC
Total						
Poids insuffisant	np	...	np	...	59,5	(45,9 - 71,8)
Poids normal	9,9	(8,1 - 12,2)	* 3,8	(2,7 - 5,4)	86,2	(83,6 - 88,5)
Embonpoint	52,0	(48,5 - 55,6)	np	...	np	...
Obésité	87,8	(84,1 - 90,7)	np	...	np	...
Hommes						
Poids insuffisant	np	...	np	...	49,4	(27,4 - 71,7)
Poids normal	* 5,9	(3,8 - 9,3)	* 7,5	(5,1 - 11,1)	86,5	(82,1 - 90,0)
Embonpoint	43,3	(38,7 - 48,1)	np	...	np	...
Obésité	85,4	(79,2 - 90,0)	np	...	np	...
Femmes						
Poids insuffisant	np	...	np	...	65,5	(49,1 - 78,9)
Poids normal	12,6	(10,0 - 15,9)	** 1,3	(0,6 - 2,8)	86,1	(82,7 - 88,9)
Embonpoint	66,7	(61,2 - 71,8)	np	...	np	...
Obésité	90,2	(85,1 - 93,7)	np	...	np	...

np : données confidentielles masquées ou leur complément.

* Coefficient de variation > 15 % et ≤ à 25 %. La proportion doit être interprétée avec prudence.

** Coefficient de variation > 25 %. La valeur de la proportion n'est présentée qu'à titre indicatif

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015.

Actions concernant le poids

Environ 20 % de la population de 15 ans et plus a essayé principalement de perdre du poids dans les six derniers mois (**85 100 personnes**), 28 % a tenté de le maintenir (**121 200 personnes**), alors que 3,3 % a essayé d'en gagner (**14 200 personnes**), il est à noter que cette dernière action comprend aussi les personnes qui veulent augmenter leur masse musculaire (figure 6). Ainsi, seulement la moitié des 15 ans et plus (48 %) n'a rien fait rien à l'égard de son poids dans les six derniers mois.

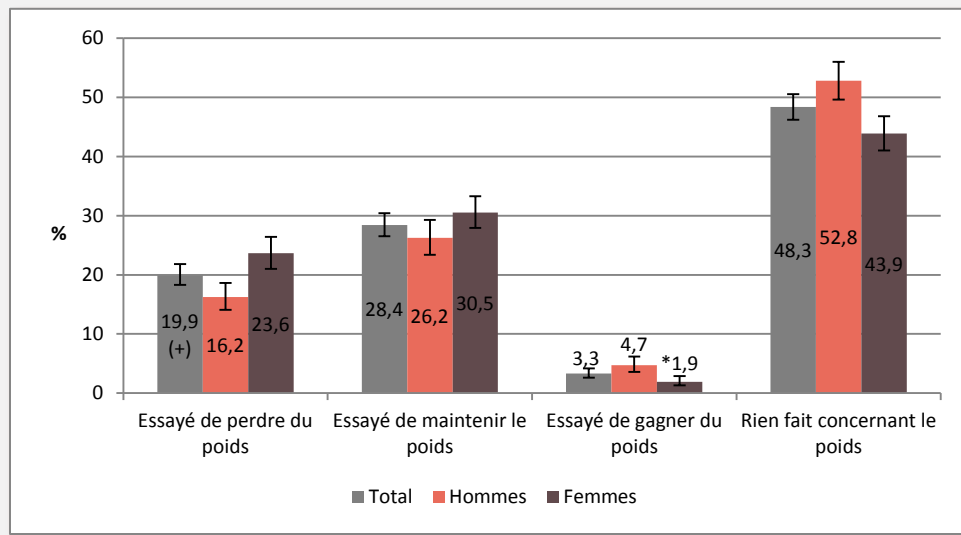
La population de la région a moins cherché à perdre du poids au cours de cette période que celle du Québec (20 % c. 23 % [22,1 - 23,1], donnée québécoise non présentée).

Dans l'EQSP, une question porte sur la principale action entreprise concernant son poids au cours d'une période de référence de six mois précédant l'enquête (POI_4). Voici les choix de réponse possibles :

1. a essayé de perdre du poids ;
2. a essayé de contrôler (maintenir) son poids ;
3. a essayé de gagner du poids ;
4. n'a rien fait concernant son poids.

Les femmes sont plus sujettes que les hommes à essayer de perdre du poids ou de le maintenir (respectivement 24 % c. 16 % et 30 % c. 26 %), alors que les hommes sont plus enclins à tenter d'en gagner (4,7 % c. *1,9 %) ou de n'avoir simplement rien fait sur ce plan (53 % c. 44 %).

Figure 6
Principale action entreprise concernant le poids au cours des six derniers mois selon le sexe,
population de 15 ans et plus, Mauricie et Centre-du-Québec, 2014-2015



* Coefficient de variation > 15 % et ≤ à 25 %. La proportion doit être interprétée avec prudence.
 (+)/(-) : Proportion régionale significativement supérieure (+) ou inférieure (-) au reste du Québec et au seuil de 0,05.
 Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015.

Selon l'âge

Les 25-44 ans et les 45-64 sont les plus susceptibles d'avoir essayé de perdre du poids au cours des six derniers mois (26 % et 21 %) (figure 7). De plus, environ 33 % des 45-64 ans ont tenté de maintenir leurs poids, soit en plus grande proportion que les 15-24 ans et les 65 ans et plus.

Les actions faites pour gagner du poids au cours des 6 derniers mois rejoignent essentiellement les 15-24 ans (*11 % d'entre eux).

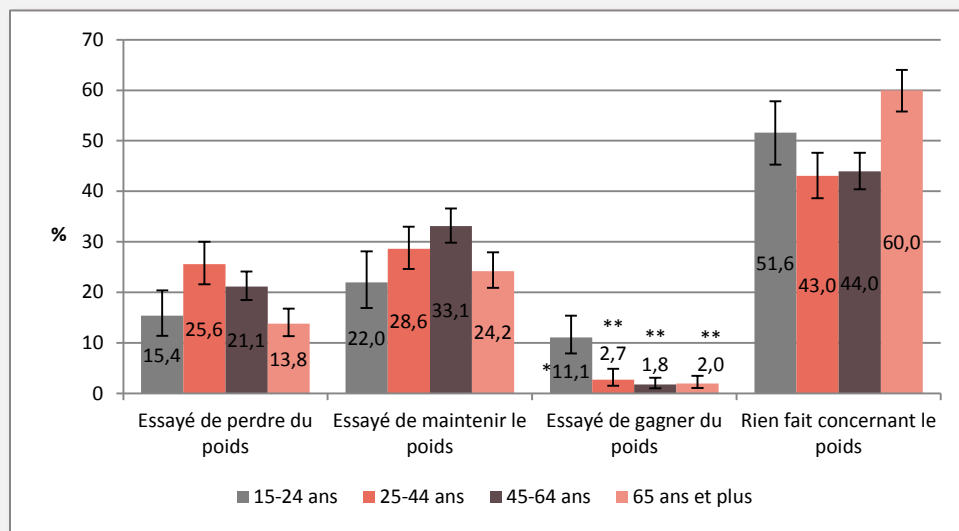
À âge égal, les différences selon le sexe n'atteignent généralement pas le seuil de signification statistique dans la région. On constate, cependant, que les jeunes femmes de 15-24 ans

essaient en plus grande proportion de maigrir que les jeunes hommes et que ces derniers tentent plutôt de prendre du poids comparativement à celles-ci. On note aussi que les femmes de 65 ans et plus s'efforcent en plus grande proportion de maintenir leur poids que les hommes de cet âge (données non présentées).

Selon le cycle de l'enquête

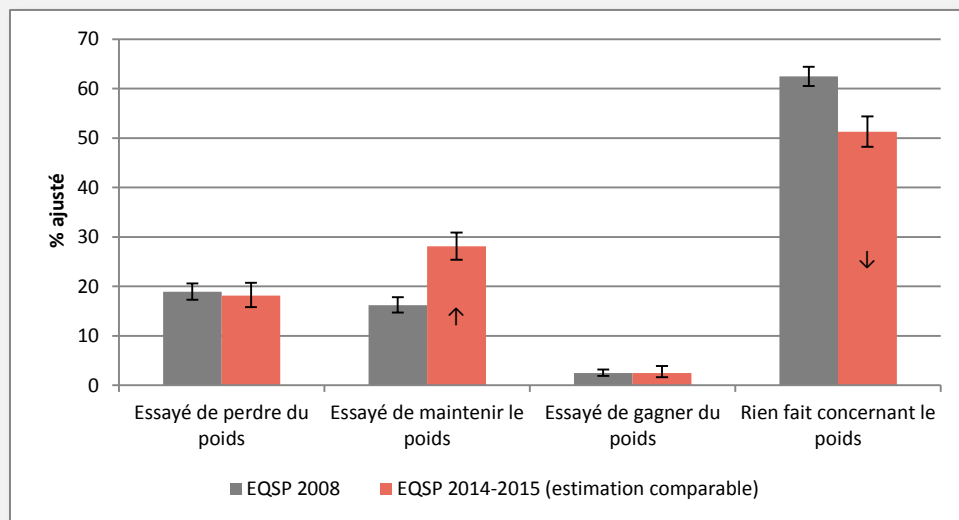
Comme au Québec, la population de 15 ans et plus de la région est moins susceptible de n'avoir rien fait concernant son poids en 2014-2015 qu'en 2008 et est, en échange, proportionnellement plus nombreuse à essayer de maintenir son poids que six ans auparavant (figure 8).

Figure 7
Principale action entreprise concernant le poids au cours des six derniers mois selon l'âge, population de 15 ans et plus, Mauricie et Centre-du-Québec, 2014-2015



* Coefficient de variation > 15 % et ≤ à 25 %. La proportion doit être interprétée avec prudence.
 ** Coefficient de variation > 25 %. La valeur de la proportion n'est présentée qu'à titre indicatif.
 Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015.

Figure 8
Principale action entreprise concernant le poids au cours des six derniers mois selon le cycle de l'enquête, population de 15 ans et plus, Mauricie et Centre-du-Québec, 2008 et 2014-2015



(↑)/(↓) : Proportion de 2014-2015 significativement supérieure ou inférieure à celle de 2008 au seuil de 0,05.
 Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015.

Selon le statut pondéral

La proportion de la population ayant tenté principalement de perdre du poids dans les six derniers mois est plus élevée parmi celle présentant un surpoids (soit 24 % pour les personnes faisant de l'embonpoint et 40 % pour celles qui sont obèses) (tableau 2). Il reste, tout de même, que 9 % des personnes de poids normal rapportent avoir essayé de maigrir dans cette période (les femmes plus que les hommes : 12 % c. **5 %). Au Québec, *3,5 % [2,2 - 5,5] des personnes avec un poids insuffisant ont même entrepris de perdre du poids dans les six derniers mois (la donnée régionale ne peut être diffusée pour protéger la confidentialité).

La proportion de la population sexes réunis ayant tenté de maintenir son poids reste plutôt rapprochée que l'on soit de poids normal, avec un embonpoint ou en situation d'obésité (entre 26 % et 32 %). Toutefois, les femmes de poids normal

essaient en plus grande proportion de maintenir leur poids que les hommes dans la même situation (32 % c. 18 %). Au Québec, environ *9 % [6,4 - 11,8] de la population en insuffisance de poids s'est même efforcée à le maintenir au cours des six derniers mois (la donnée régionale ne peut être diffusée pour protéger la confidentialité).

Les personnes de poids insuffisant sont nettement les plus portées à avoir tenté de gagner du poids (*24 %). Il reste que 6 % des 15 ans et plus de poids normal ont essayé de prendre du poids au cours des six derniers mois (*11 % des hommes c. ** 1,8 % des femmes).

Les personnes de poids insuffisants sont aussi plus susceptibles de n'avoir rien entrepris au sujet de leur poids dans les six derniers mois (63 %), se comportant sur ce point davantage comme celles ayant un poids normal.

Tableau 2
Principale action entreprise concernant le poids au cours des six derniers mois selon le statut pondéral et le sexe, population de 15 ans et plus, Mauricie et Centre-du-Québec, 2014-2015

Statut pondéral	Essayé de perdre du poids		Essayé de maintenir le poids		Essayé de gagner du poids		Rien fait concernant le poids	
	%	IC	%	IC	%	IC		IC
Total								
Poids insuffisant	n.p.	...	n.p.	...	* 24,3	(14,4 - 37,9)	63,4	(49,6 - 75,3)
Poids normal	9,0	(7,2 - 11,3)	26,4	(23,4 - 29,6)	5,7	(4,2 - 7,5)	58,9	(55,4 - 62,4)
Embonpoint	23,8	(20,8 - 27,2)	31,9	(28,6 - 35,3)	** 0,5	(0,2 - 1,6)	43,8	(39,9 - 47,7)
Obésité	40,0	(35,5 - 44,7)	31,3	(27,1 - 35,9)	n.p.	...	n.p.	...
Hommes								
Poids insuffisant	n.p.	...	n.p.	...	n.p.	...	n.p.	...
Poids normal	** 5,2	(3,1 - 8,6)	17,5	(13,4 - 22,7)	* 11,4	(8,2 - 15,7)	65,8	(59,9 - 71,3)
Embonpoint	17,2	(13,9 - 21,1)	31,7	(27,4 - 36,3)	** 0,8	(0,3 - 2,6)	50,3	(45,4 - 55,2)
Obésité	35,8	(29,4 - 42,8)	32,7	(26,5 - 39,6)	n.p.	...	n.p.	...
Femmes								
Poids insuffisant	n.p.	...	n.p.	...	** 27,8	(15,3 - 45,1)	* 53,3	(36,8 - 69,0)
Poids normal	11,6	(9,0 - 14,7)	32,4	(28,4 - 36,6)	** 1,8	(1,0 - 3,3)	54,3	(49,9 - 58,5)
Embonpoint	34,9	(29,2 - 41,1)	32,2	(27,3 - 37,5)	n.p.	...	n.p.	...
Obésité	44,4	(37,9 - 51,0)	30,0	(24,3 - 36,3)	n.p.	...	n.p.	...

np : données confidentielles masquées ou leur complément.

* Coefficient de variation > 15 % et ≤ à 25 %. La proportion doit être interprétée avec prudence.

** Coefficient de variation > 25 %. La valeur de la proportion n'est présentée qu'à titre indicatif

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015.

Selon la perception du poids

Environ 38 % des personnes se percevant en excès de poids ont essayé d'en perdre au cours des six derniers mois (34 % des hommes et 42 % des femmes) ou encore de le contrôler (32 %) (tableau 3).

Au sein des personnes percevant leur poids comme normal, 27 % se sont préoccupées de le maintenir au cours des six derniers mois (soit 31 % des femmes et 23 % des hommes). Il n'en reste pas moins que 9 % de cette population s'est tout de même efforcée à perdre du poids au cours de cette période (11 % des femmes et *6 % des hommes) alors que *3,2 % a plutôt tenté d'en gagner (*5 % des hommes c. **1,5 % des femmes).

Au Québec, parmi les personnes se percevant trop maigres, 41 % [36,9 - 45,5] ont essayé de gagner du poids au cours des six derniers mois et 54 % [49,9 - 58,5] n'ont rien fait le concernant. Ainsi, environ 5 % des Québécois se percevant trop

maigres essaient malgré tout de maintenir leur poids ou de maigrir (la donnée régionale ne peut être diffusée pour protéger la confidentialité).

Selon le RLS

Sans que les différences n'atteignent généralement le seuil de signification statistique, la plupart des RLS semblent reprendre la tendance régionale voulant que la population essaie moins de perdre du poids que celle du Québec, mais l'écart n'est significatif que pour le RLS du Centre-de-la-Mauricie (tableau 4). Il est à noter que le RLS du Haut-Saint-Maurice ne semble pas suivre cette tendance régionale.

Par ailleurs, le RLS d'Arthabaska-de l'Érable se démarque du Québec par une proportion plus importante de sa population ayant essayé de maintenir son poids.

Tableau 3
Principale action entreprise concernant le poids au cours des six derniers mois selon la perception du poids et le sexe, population de 15 ans et plus, Mauricie et Centre-du-Québec, 2014-2015

Perception du poids	Essayé de perdre du poids		Essayé de maintenir le poids		Essayé de gagner du poids		Rien fait concernant le poids	
	%	IC	%	IC	%	IC	%	IC
Total								
Excès de poids	37,9	(34,7 - 41,2)	32,5	(29,5 - 35,6)	n.p.	...	n.p.	...
Trop maigre	n.p.	...	n.p.	...	n.p.	...	n.p.	...
Normal	8,6	(7,0 - 10,6)	27,1	(24,6 - 29,7)	* 3,2	(2,4 - 4,4)	61,0	(58,1 - 63,8)
Hommes								
Excès de poids	33,5	(29,0 - 38,4)	33,5	(28,8 - 38,6)	n.p.	...	n.p.	...
Trop maigre	n.p.	...	n.p.	...	n.p.	...	n.p.	...
Normal	* 6,2	(4,3 - 8,9)	23,2	(19,7 - 27,1)	* 5,0	(3,5 - 7,1)	65,6	(61,4 - 69,6)
Femmes								
Excès de poids	41,9	(37,3 - 46,6)	31,6	(27,8 - 35,7)	n.p.	...	n.p.	...
Trop maigre	n.p.	...	n.p.	...	n.p.	...	n.p.	...
Normal	11,2	(8,9 - 14,0)	31,0	(27,4 - 34,9)	** 1,5	(0,8 - 2,8)	56,4	(52,5 - 60,1)

np : données confidentielles masquées ou leur complément.

* Coefficient de variation > 15 % et ≤ à 25 %. La proportion doit être interprétée avec prudence.

** Coefficient de variation > 25 %. La valeur de la proportion n'est présentée qu'à titre indicatif

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015.

Tableau 4
Principale action entreprise concernant le poids au cours des six derniers mois, population de 15 ans et plus, RLS de la Mauricie et Centre-du-Québec, 2014-2015

RLS	Essayé de perdre du poids		Essayé de maintenir le poids		Essayé de gagner du poids		Rien fait concernant le poids	
	%	IC	%	IC	%	IC	%	IC
Haut-Saint-Maurice	26,5	(22,0 - 31,6)	25,2	(21,0 - 30,0)	** 2,1	(1,0 - 4,5)	46,2	(41,3 - 51,1)
Vallée de la Batisca	21,8	(17,8 - 26,4)	24,0	(19,9 - 28,7)	** 2,6	(1,3 - 5,2)	51,5	(46,2 - 56,8)
Centre-de-la-Mauricie	(-) 16,7	(13,2 - 20,9)	26,8	(22,5 - 31,5)	** 2,4	(1,2 - 4,8)	(+) 54,1	(49,0 - 59,2)
Maskinongé	20,2	(16,1 - 25,0)	27,5	(22,9 - 32,6)	** 4,1	(2,3 - 7,2)	48,2	(43,1 - 53,4)
Trois-Rivières	19,1	(15,5 - 23,4)	27,8	(23,5 - 32,5)	** 3,5	(2,0 - 6,1)	49,6	(44,5 - 54,7)
Bécancour - Nicolet-Yamaska	22,7	(18,7 - 27,2)	25,9	(21,8 - 30,6)	** 3,4	(1,9 - 6,1)	47,9	(43,0 - 53,0)
Drummond	21,1	(17,2 - 25,5)	28,2	(23,7 - 33,1)	* 5,2	(3,3 - 8,1)	45,5	(40,5 - 50,6)
Arthabaska - de l'Érable	19,6	(15,8 - 24,0)	(+) 33,7	(29,1 - 38,6)	** 1,7	(0,8 - 3,7)	45,0	(40,1 - 50,0)
Mauricie et Centre-du-Québec	(-) 19,9	[18,3 - 21,7]	28,4	[26,5 - 30,3]	3,3	[2,6 - 4,2]	48,3	[46,2 - 50,5]
Ensemble du Québec	22,6	(22,1 - 23,1)	26,6	(26,0 - 27,1)	3,7	(3,5 - 4,0)	47,1	(46,4 - 47,7)

Proportion locale significativement supérieure (+) ou inférieure (-) au reste du Québec et au seuil de 0,05.

* Coefficient de variation > 15 % et ≤ à 25 %. La proportion doit être interprétée avec prudence.

** Coefficient de variation > 25 %. La valeur de la proportion n'est présentée qu'à titre indicatif

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015.

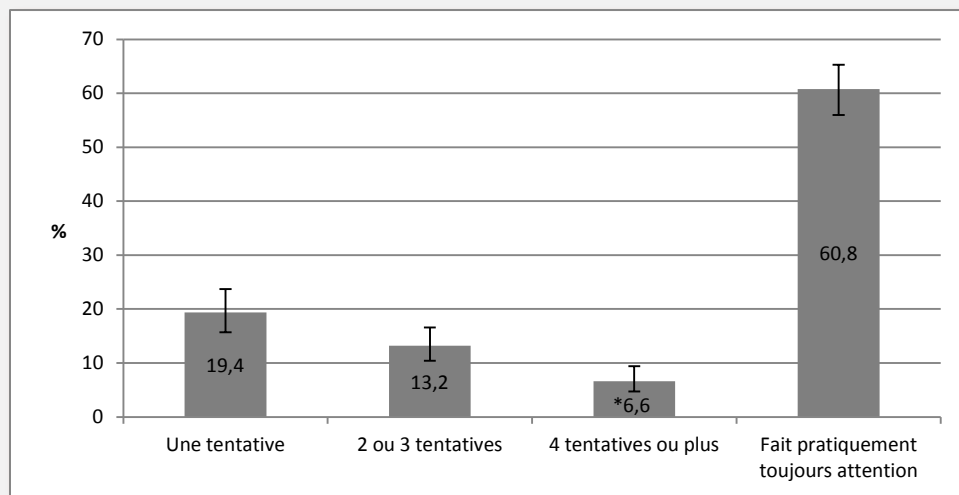
Nombre de tentatives pour perdre du poids

Au sein de la population ayant essayé de perdre du poids au cours des six derniers mois, 19 % n'a fait qu'une tentative pour maigrir durant cette période, 13 % mentionne de deux à trois tentatives alors que 7 % en rapporte quatre ou plus. Il n'en reste pas moins que 61 % de cette population dit avoir fait pratiquement toujours attention au cours des six derniers mois (figure 9). Ce dernier choix permet de voir la proportion de la population faisant des efforts continus parmi celle ayant essayé de perdre du poids, mais ne permet pas de qualifier le type d'efforts ou leur intensité.

Selon le cycle de l'enquête

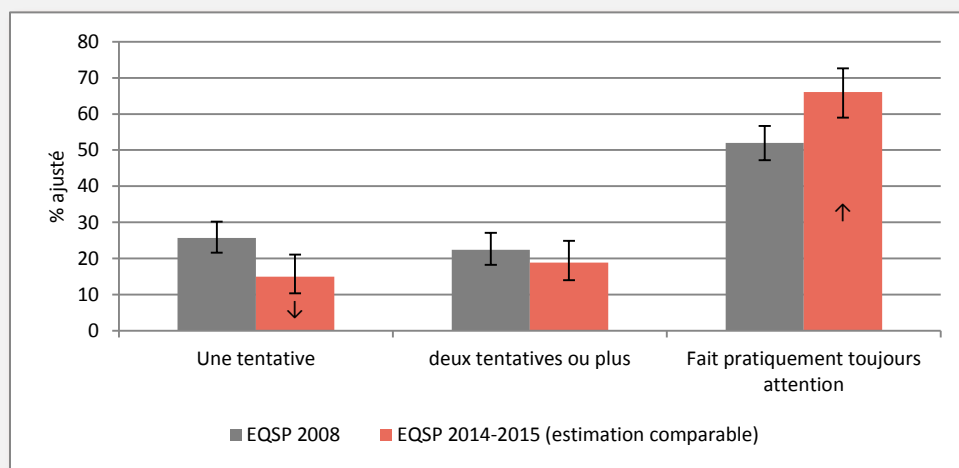
Depuis 2008, il y a eu augmentation de la proportion de ceux rapportant avoir fait pratiquement toujours attention au sein de la population ayant essayé de perdre du poids au cours des six derniers mois et, en contrepartie, une baisse de la proportion de ceux n'ayant fait qu'une tentative au cours de cette période (figure 10). La différence entre les cycles pour ceux ayant fait deux tentatives ou plus n'atteint pas le seuil de signification dans la région, mais les valeurs vont dans le sens de la tendance du Québec voulant que cette proportion ait diminué entre 2008 et 2014-2015.

Figure 9
Nombre de tentatives pour perdre du poids au cours des six derniers mois,
population de 15 ans et plus ayant tenté de perdre du poids, Mauricie et Centre-du-Québec, 2014-2015



* Coefficient de variation > 15 % et ≤ à 25 %. La proportion doit être interprétée avec prudence.
 Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015.

Figure 10
Nombres de tentatives pour perdre du poids au cours des six derniers selon le cycle de l'enquête, population de
15 ans et plus ayant tenté de perdre du poids, Mauricie et Centre-du-Québec,
2008 et 2014-2015



(↑)/(↓) : Proportion de 2014-2015 significativement supérieure ou inférieure à celle de 2008 au seuil de 0,05.
 Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015.

Selon le statut pondéral et la perception du poids

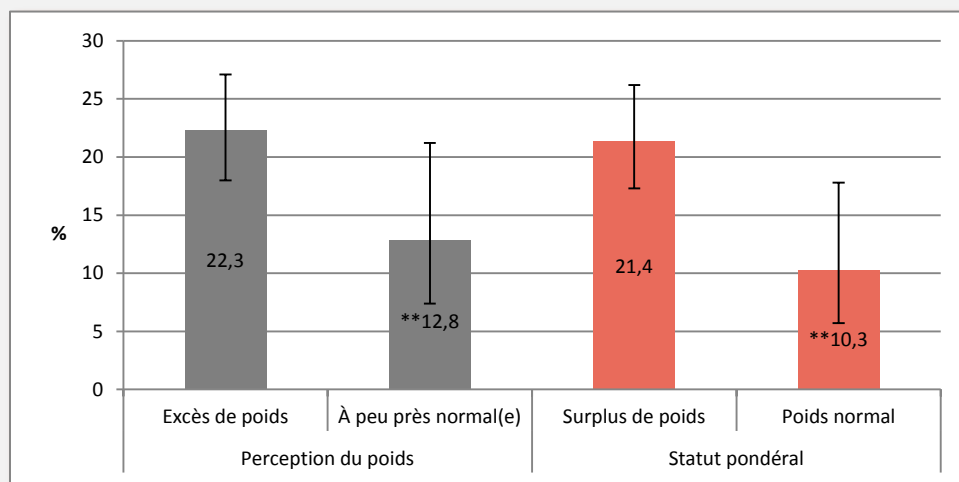
Les personnes ayant essayé de perdre du poids au cours des six derniers mois et qui présentent un surplus de poids sont plus susceptibles d'avoir fait deux tentatives ou plus que celles ayant entrepris cette action tout en étant de poids normal (21 % c. **10 %) (figure 11). Ces dernières, en échange, sont proportionnellement plus nombreuses à rapporter faire pratiquement toujours attention que celles avec un surplus de poids (72 % [62,2 - 80,9] c. 58 % [53,1 - 63,7]) (données non présentées).

Une tendance similaire semble s'observer selon la perception du poids, mais la différence n'atteint pas le seuil de signification statistique dans la région contrairement au Québec.

Selon le RLS

Au niveau local une grande imprécision des proportions est observée et plusieurs résultats ne peuvent être diffusés, le tableau n'est donc pas présenté.

Figure 11
Deux tentatives ou plus pour perdre du poids au cours des six derniers mois selon le statut pondéral et la perception du poids, population de 15 ans et plus ayant tenté de perdre du poids, Mauricie et Centre-du-Québec, 2014-2015



** Coefficient de variation > 25 %. La valeur de la proportion n'est présentée qu'à titre indicatif.
Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015.

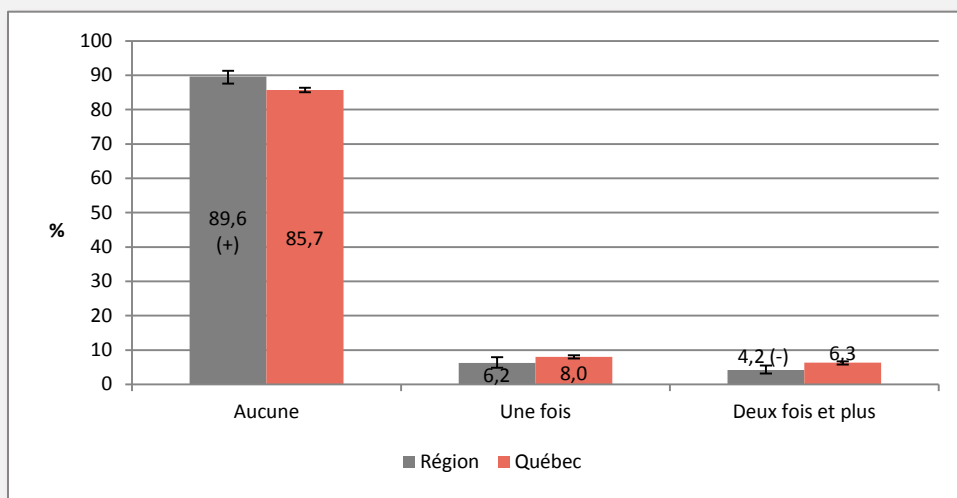
Méthodes utilisées pour perdre du poids

RECOURS À AU MOINS UNE DIÈTE OU UN PROGRAMME D'AMAIGRISSEMENT

Environ 90 % de la population de 15 ans et plus de la région ayant tenté de perdre du poids ou de le maintenir n'a pas recouru à une diète ou un programme d'amaigrissement commercial au cours des six derniers mois (contre 86 % au Québec) (figure 12). En contrepartie, elle rapporte moins avoir employé deux fois ou plus une de ces méthodes que la population québécoise (4,2 % c. 6 %).

Un indicateur sur le recours à une diète ou à un programme d'amaigrissement commercial a été créé à partir de la question (POI_6) : Au cours des six derniers mois, combien de fois avez-vous essayé de suivre une diète très faible en calories ou un programme d'amaigrissement commercial tel que Weight Watchers ou Minçavi dans le but de perdre du poids ou le maintenir ? Le principal indicateur analysé est le recours une fois ou plus à une diète très faible en calories ou un programme d'amaigrissement commercial.

Figure 12
Fréquence du recours à une diète ou un programme d'amaigrissement commercial au cours des six derniers mois, population de 15 ans et plus ayant tenté de perdre du poids ou de le maintenir, Mauricie et Centre-du-Québec et Québec, 2014-2015

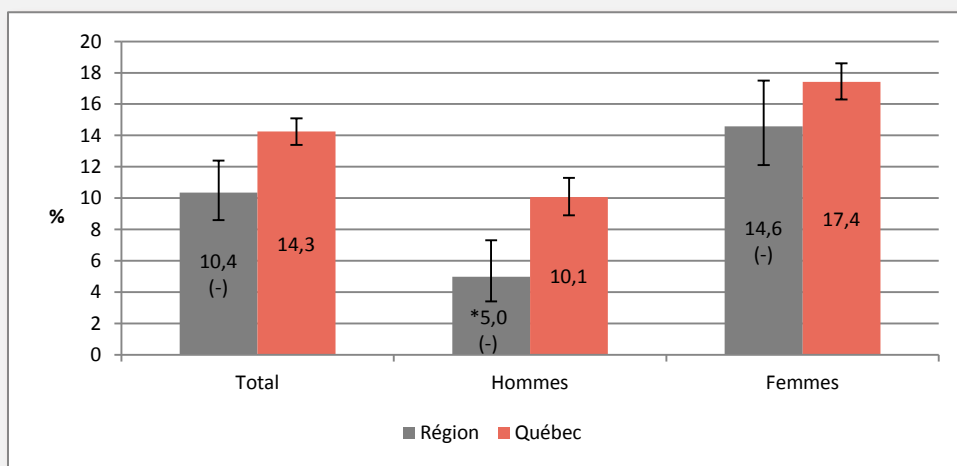


(+)(-) : Proportion régionale significativement supérieure (+) ou inférieure (-) au reste du Québec et au seuil de 0,05.
 Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015.

La différence de la région avec le Québec se constate pour les deux sexes (figure 13), mais les femmes tentant de perdre du poids ou de le maintenir restent plus susceptibles de faire usage de diètes ou de programmes d'amaigrissement que les hommes dans cette situation (15 % c. *5 %).

Au final, c'est 5 % [4,2 - 6,0] de la population totale de 15 ans et plus (sans égard aux actions entreprises) qui a recouru à des diètes ou des programmes d'amaigrissement commerciaux au cours des six derniers mois dans la région, soit **21 400 personnes** (données non présentées).

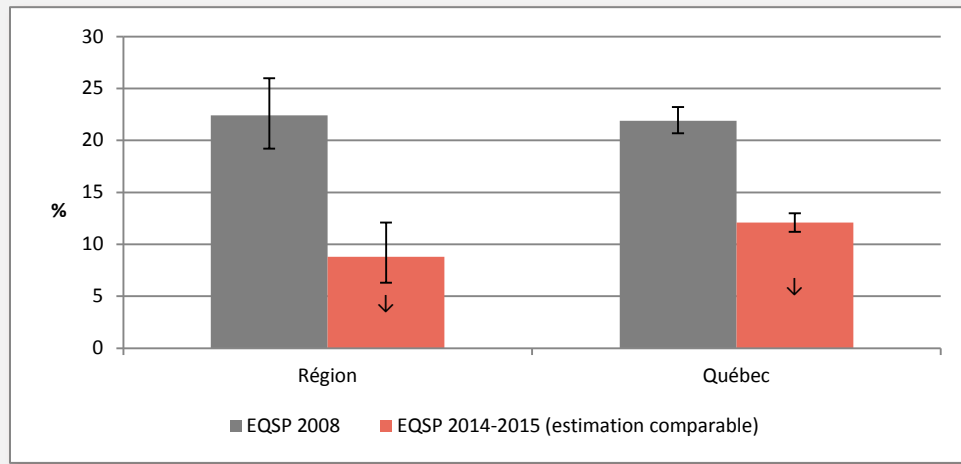
Figure 13
Recours à au moins une diète ou un programme d'amaigrissement commercial au cours des six derniers mois selon le sexe, population de 15 ans et plus ayant tenté de perdre du poids ou de le maintenir, Mauricie et Centre-du-Québec et Québec, 2014-2015



* Coefficient de variation > 15 % et ≤ à 25 %. La proportion doit être interprétée avec prudence.
 (+)(-) : Proportion régionale significativement supérieure (+) ou inférieure (-) au reste du Québec et au seuil de 0,05.
 Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015.

Figure 14

Recours à au moins une diète ou un programme d'amaigrissement commercial au cours des six derniers mois selon le cycle de l'enquête, population de 15 ans et plus ayant tenté de perdre du poids ou de le maintenir, Mauricie et Centre-du-Québec et Québec, 2008 et 2014-2015



(↑)/(↓) : Proportion de 2014-2015 significativement supérieure ou inférieure à celle de 2008 au seuil de 0,05.
Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015.

Selon le cycle de l'enquête

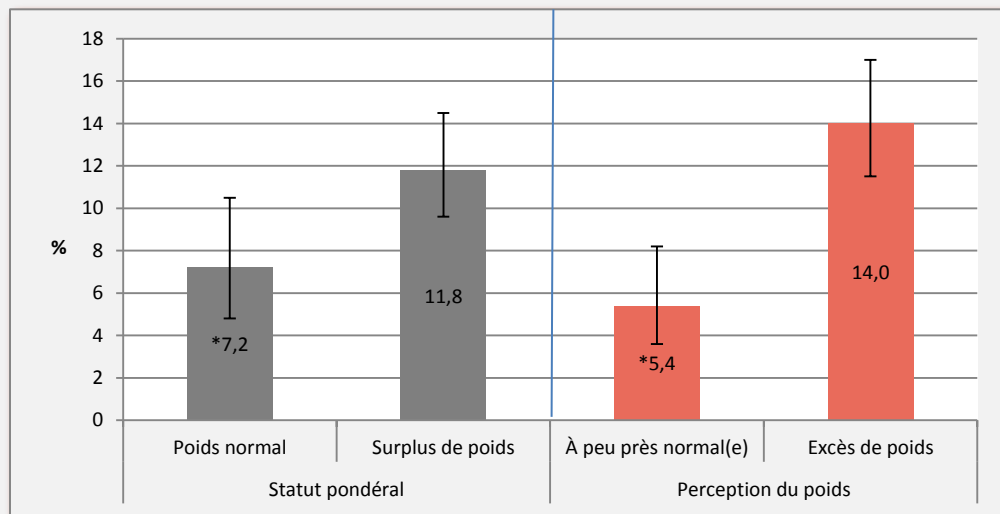
On constate, tant dans la région qu'au Québec, une diminution importante entre 2008 et 2014-2015 du recours à la diète ou à un programme d'amaigrissement commercial au cours des six derniers mois parmi les personnes ayant tenté de perdre du poids ou de le maintenir (figure 14).

Selon le statut pondéral et la perception du poids

Parmi les personnes ayant tenté de maigrir ou de maintenir leur poids, celles de poids normal sont moins susceptibles d'avoir fait appel au moins une fois à une diète ou un programme d'amaigrissement commercial que celles en surplus de poids (12 % c. *7 %) (figure 15). La tendance est la même pour les personnes considérant leur poids à peu près normal comparativement à celles se percevant en excès de poids (14 % c. *5 %).

Figure 15

Recours à au moins une diète ou un programme d'amaigrissement commercial au cours des six derniers mois selon le statut pondéral ou la perception du poids, population de 15 ans et plus ayant tenté de perdre du poids ou de le maintenir, Mauricie et Centre-du-Québec, 2014-2015



* Coefficient de variation > 15 % et ≤ à 25 %. La proportion doit être interprétée avec prudence.
Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015.

Tableau 5
Recours à au moins une diète ou un programme d'amaigrissement commercial au cours des six derniers mois, population de 15 ans et plus ayant tenté de perdre du poids ou de le maintenir, RLS de la Mauricie et Centre-du-Québec, 2014-2015

RLS	%	IC
Haut-Saint-Maurice	* 11,4	(7,3 - 17,5)
Vallée de la Batiscan	* 14,3	(9,9 - 20,3)
Centre-de-la-Mauricie	(-) * 8,9	(5,6 - 13,9)
Maskinongé	(-) ** 5,8	(3,1 - 10,6)
Trois-Rivières	* 10,5	(6,8 - 15,9)
Bécancour - Nicolet-Yamaska	* 10,8	(6,9 - 16,6)
Drummond	* 10,6	[7,1 - 15,5]
Arthabaska - de l'Érable	* 10,5	(6,9 - 15,8)
Mauricie et Centre-du-Québec	(-) 10,4	(8,6 - 12,4)
Québec	14,3	(13,6 - 14,9)

* Coefficient de variation > 15 % et ≤ à 25 %. La proportion doit être interprétée avec prudence.

** Coefficient de variation > 25 %. La valeur de la proportion n'est présentée qu'à titre indicatif.

(+)(-) : Proportion régionale significativement supérieure (+) ou inférieure (-) au reste du Québec et au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015

Selon le RLS

La plupart des RLS semblent bien reprendre la tendance régionale voulant que les personnes ayant tenté de perdre de poids ou de le maintenir recourent proportionnellement moins à une diète ou un programme d'amaigrissement commercial qu'au Québec. Mais la différence n'atteint le seuil de signification statistique que pour les RLS du Centre-de-la-Mauricie et de Maskinongé (tableau 5). La valeur très imprécise de ces RLS n'est présentée qu'à titre indicatif.

RECOURS AUX MÉTHODES PRÉSENTANT UN POTENTIEL DE DANGÉROSITÉ

La population de 15 ans et plus de la région ayant tenté de perdre du poids ou de le maintenir est moins susceptible de recourir souvent à au moins une méthode présentant un potentiel de dangerosité au cours des six derniers mois que celle du Québec (5 % [4,0 - 7,0] c. 8 % [7,5 - 8,5]) (données non présentées).

Sur l'ensemble de la population de 15 ans et plus, 2,6 % [2,0 - 3,4] rapporte avoir souvent mis en pratique au moins une méthode présentant un potentiel de dangerosité au cours des six derniers mois (contre 3,9 % au Québec [3,7 - 4,2]) (**soit 11 100 personnes**) (données non présentées).

Le recours à cinq méthodes qui présentent un potentiel de dangerosité pour la santé a été mesuré. L'indicateur tient compte de la fréquence du recours à ces méthodes par la population qui tente de perdre du poids ou de maintenir son poids (POI_7) : Pour chacune des méthodes qui peuvent être utilisées pour perdre du poids ou le maintenir, a-t-elle été essayée « souvent », « à l'occasion », « rarement » ou « jamais » au cours des six derniers mois ?

(POI_7_1) Ne pas manger pendant toute une journée

(POI_7_2) Sauter des repas

(POI_7_3) Prendre des substituts de repas comme des barres ou du pouding Nutribar, Slim-Fast, etc.

(POI_7_4) Prendre des coupe-faim, des laxatifs ou se faire vomir

(POI_7_5) Commencer ou recommencer à fumer
 L'indicateur analysé prend en compte la catégorie de réponse « souvent » à au moins une des cinq méthodes.

Selon le cycle de l'enquête

Comme il y a eu augmentation de la proportion des personnes qui tentent de contrôler leur poids depuis le dernier cycle de l'enquête, la proportion de personnes ayant souvent fait appel à des

méthodes potentiellement dangereuses rapportée à l'ensemble de la population est en augmentation au Québec depuis 2008 (données non présentées).

Selon les caractéristiques socioéconomiques

Les personnes ayant tenté de perdre du poids ou de le maintenir qui ne détiennent qu'un diplôme d'études secondaires et celles qui n'ont pas obtenu ce diplôme sont plus susceptibles d'avoir recouru souvent à au moins une méthode potentiellement dangereuse au cours des six derniers mois. Les personnes demeurant dans les ménages à faible revenu sont aussi plus enclines à adopter souvent une de ces méthodes.

Selon le type de méthodes

« Prendre des substituts de repas » et « sauter des repas » sont les deux méthodes potentiellement dangereuses les plus adoptées par la population ayant tenté de perdre du poids ou de le maintenir devant « ne pas manger pendant toute une

journée ». Les méthodes qui consistent à recommencer à fumer (tableau 6) ou encore à se faire vomir, prendre des laxatifs ou des coupe-faim (non présentée) sont nettement moins retenues.

Environ 82 % de la population de la région ayant tenté de maigrir ou de contrôler son poids au cours des six derniers mois n'a jamais sauté des repas (contre 76 % [74,7 - 76,8] au Québec). Elle est aussi moins susceptible de ne pas manger pendant toute une journée que la population du Québec essayant de maigrir ou de contrôler son poids (données non présentées).

Selon le RLS

La proportion de la population ayant tenté de perdre du poids ou de le maintenir qui recourt souvent à au moins une méthode présentant un potentiel de dangerosité de chaque RLS n'est pas présentée, aucun des RLS ne tend à se démarquer significativement de la province.

Tableau 6

Fréquence du recours à des méthodes présentant un potentiel de dangerosité selon la méthode, population de 15 ans et plus ayant tenté de perdre du poids ou de maintenir son poids, Mauricie et Centre-du-Québec, 2014-2015

Méthodes dangereuses	Souvent		À l'occasion		Rarement		Jamais	
	%	IC	%	IC	%	IC	%	IC
Ne pas manger pendant toute une journée	** 1,0	(0,6 - 1,9)	* (-) 2,7	(1,9 - 3,8)	* (-) 3,5	(2,5 - 4,9)	(+) 92,7	(91,0 - 94,2)
Sauter des repas	* 3,2	(2,2 - 4,5)	(-) 5,8	(4,6 - 7,4)	(-) 8,5	(6,9 - 10,4)	(+) 82,5	(80,1 - 84,7)
Prendre des substituts de repas	** 1,5	(0,9 - 2,5)	8,0	(6,5 - 9,9)	9,0	(7,2 - 11,1)	81,6	(78,9 - 84,0)
Commencer ou recommencer à fumer	** 0,9	(0,5 - 1,6)	** 0,5	(0,2 - 1,1)	** 0,5	(0,2 - 1,2)	98,2	(97,2 - 98,8)

* Coefficient de variation > 15 % et ≤ à 25 %. La proportion doit être interprétée avec prudence.

** Coefficient de variation > 25 %. La valeur de la proportion n'est présentée qu'à titre indicatif.

(+)/(-) : Proportion régionale significativement supérieure (+) ou inférieure (-) au reste du Québec et au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015.

MÉTHODES SAINES POUR PERDRE DU POIDS OU MAINTENIR SON POIDS

Parmi la population de 15 ans et plus ayant tenté perdre du poids ou de le maintenir au cours des six derniers mois, 40 % a mis en application de une à quatre de ces méthodes sur une base quasi quotidienne, à peu près autant (38 %) a utilisé de cinq à huit méthodes et 14 % de cette population a recouru presque à tous les jours à neuf méthodes saines ou plus (figure 16). Au final, c'est 92 % de la population qui a recouru presque à tous les jours à moins une des méthodes saines suggérées au cours de cette période parmi celle ayant tenté de perdre ou maintenir son poids et 8 % qui n'y a pas recouru.

Les femmes sont plus susceptibles d'utiliser de cinq à huit méthodes ou neuf méthodes ou plus que les hommes, alors que derniers se limitent en plus grande proportion à une à quatre méthodes que celles-ci.

Selon le cycle de l'enquête

Le nombre de personnes voulant perdre du poids ou le maintenir qui n'a pas recouru à des méthodes saines presque à tous les jours a augmenté entre 2008 et 2014-2015 (figure 17).

Le nombre de méthodes saines utilisées par les personnes qui ont tenté de maintenir leur poids ou perdre du poids au cours des six derniers mois est considéré ici. La fréquence du recours à chacune des 12 méthodes proposées (POI_8) a été mesurée à l'aide des choix suivants : « oui, presque tous les jours », « oui, à l'occasion » ou « non ».

(POI_8_1) Faire de l'activité physique 30 minutes dans la journée

(POI_8_2) Diminuer les portions

(POI_8_3) Porter attention à la sensation d'avoir faim et à celle d'avoir assez mangé

(POI_8_4) Réduire le grignotage entre les repas

(POI_8_5) Manger plus de fruits et de légumes

(POI_8_6) Manger des aliments moins gras

(POI_8_7) Manger des aliments moins sucrés

(POI_8_8) Réduire la consommation d'alcool

(POI_8_9) Diminuer la consommation de boissons sucrées

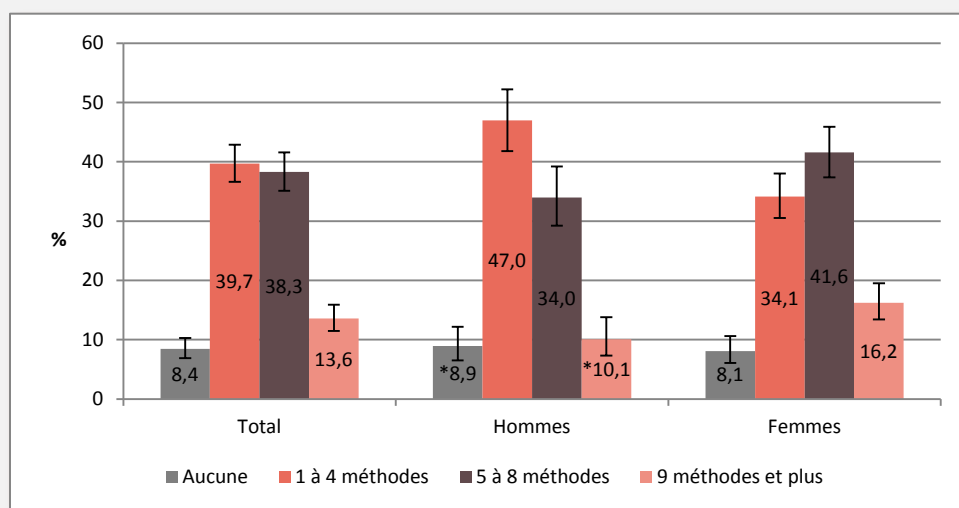
(POI_8_10) Remplacer les breuvages et boissons sucrés par de l'eau

(POI_8_11) Cuisiner davantage

(POI_8_12) Diminuer la consommation de fast-food et de repas livrés

L'indicateur « nombre de méthodes saines utilisées au cours des six derniers mois » est calculé en additionnant les méthodes dont la fréquence est « oui, presque tous les jours ». Enfin, l'indicateur comporte quatre catégories : aucune méthode, une à quatre méthodes, cinq à huit méthodes et neuf méthodes et plus.

Figure 16
Nombre de méthodes saines employées presque tous les jours pour perdre du poids ou le maintenir selon le sexe, population de 15 ans et plus ayant tenté de perdre du poids ou de le maintenir, Mauricie et Centre-du-Québec, 2014-2015

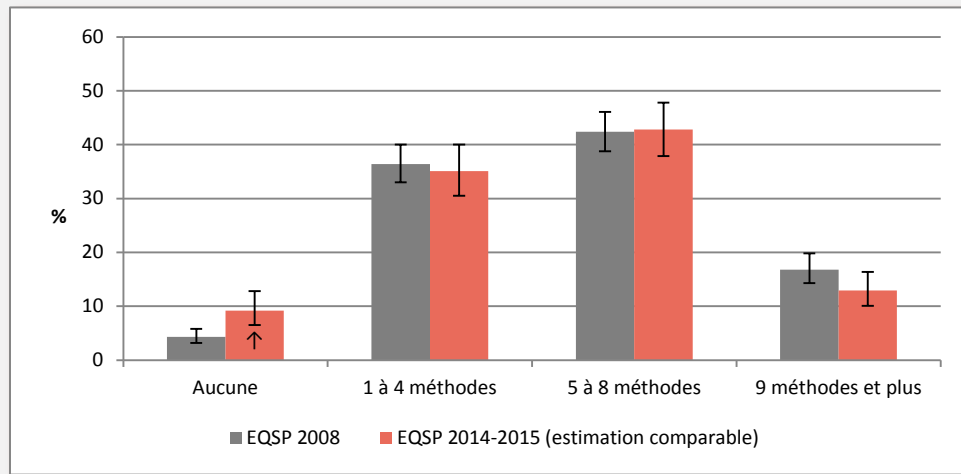


* Coefficient de variation > 15 % et ≤ à 25 %. La proportion doit être interprétée avec prudence.

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015.

Figure 17

Nombre de méthodes saines employées presque tous les jours pour perdre du poids ou le maintenir selon le cycle de l'enquête, population de 15 ans et plus ayant tenté de perdre du poids ou de le maintenir, Mauricie et Centre-du-Québec, 2008 et 2014-2015



(↑)/(↓) : Proportion de 2014-2015 significativement supérieure ou inférieure à celle de 2008 au seuil de 0,05.
Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015.

Le recours à au moins une méthode saine

Environ 43 % [41,1 - 45,4] de la population de 15 ans et plus (**191 1000 personnes**) a fait appel presque à tous les jours à au moins une méthode saine pour perdre du poids ou le contrôler au cours des six derniers mois.

Selon le RLS

La répartition du nombre de méthodes saines employées presque tous les jours pour perdre du poids ou le maintenir de la population ayant tenté de perdre du poids ou de le maintenir de chaque RLS n'est pas présentée, aucun des RLS ne tend à se démarquer significativement du Québec sur ce plan.

Selon le type de méthode

Remplacer les breuvages sucrés par de l'eau, manger des aliments moins gras et manger plus de fruits et légumes, le tout presque tous les jours, sont des méthodes saines utilisées par plus de la

moitié des personnes voulant perdre du poids ou le maintenir (tableau 7).

La population de la région ayant tenté de perdre du poids ou de le maintenir est moins susceptible de manger des aliments moins sucrés et de diminuer la consommation de boisson sucrée comme méthode saine que leurs semblables du Québec. Ces écarts se voient particulièrement chez les hommes de la région qui sont aussi moins portés que ceux du Québec à adopter presque tous les jours des méthodes comme manger plus de fruits et légumes et cuisiner davantage pour perdre du poids ou le maintenir.

Par ailleurs, manger des aliments moins gras, manger plus de fruits et légumes, cuisiner davantage, manger des aliments moins sucrés, réduire le grignotage entre les repas et porter attention à la sensation d'avoir faim ou d'avoir trop mangé sont des méthodes moins susceptibles d'avoir été adoptées par les hommes qui ont tenté de perdre du poids ou de le contrôler que par les femmes qui ont fait ces tentatives.

Tableau 7
Recours à des méthodes saines presque à tous les jours pour perdre du poids ou le maintenir selon la méthode et le sexe, population de 15 ans et plus ayant tenté de perdre du poids ou de le maintenir, Mauricie et Centre-du-Québec, 2014-2015

Méthodes saines	Total		Hommes		Femmes	
	%	IC	%	IC	%	IC
Remplacer les breuvages et boissons sucrés par de l'eau	55,8	(52,6 - 58,9)	53,6	(48,5 - 58,7)	57,5	(53,3 - 61,5)
Manger des aliments moins gras	55,4	(52,4 - 58,5)	47,1	(42,1 - 52,1)	62,0	(58,0 - 65,7)
Manger plus de fruits et de légumes	52,8	(49,7 - 55,9)	(-) 40,0	(35,0 - 45,3)	62,7	(58,7 - 66,5)
Cuisiner davantage	44,3	(41,2 - 47,4)	(-) 33,9	(29,4 - 38,8)	52,3	(48,2 - 56,4)
Manger des aliments moins sucrés	(-) 43,3	(40,3 - 46,4)	(-) 34,3	(29,8 - 39,1)	50,3	(46,3 - 54,3)
Réduire le grignotage entre les repas	42,4	(39,3 - 45,6)	37,1	(32,2 - 42,3)	46,5	(42,5 - 50,5)
Porter attention à la sensation d'avoir faim et à celle d'avoir assez mangé	40,3	(37,1 - 43,6)	34,9	(30,0 - 40,1)	44,5	(40,5 - 48,5)
Diminuer la consommation de <i>fast-food</i> et de repas livrés	40,2	(37,1 - 43,4)	39,6	(34,7 - 44,7)	40,7	(36,7 - 44,8)
Faire de l'activité physique 30 minutes dans la journée (loisirs, déplacements)	35,8	(32,7 - 39,1)	34,8	(30,3 - 39,7)	36,6	(32,6 - 40,7)
Diminuer les portions	34,6	(31,8 - 37,5)	32,0	(27,5 - 36,9)	36,6	(32,8 - 40,6)
Diminuer les boissons sucrées	(-) 31,8	(28,9 - 34,9)	(-) 33,3	(28,7 - 38,2)	30,7	(27,0 - 34,7)
Réduire la consommation d'alcool	14,1	(11,9 - 16,6)	12,4	(9,3 - 16,4)	15,4	(12,5 - 18,8)

(+)/(-) : Proportion régionale significativement supérieure (+) ou inférieure (-) au reste du Québec et au seuil de 0,05.
Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015.

Faits saillants

- Environ 36 % de la population de 15 ans et plus fait de l'embonpoint et 19 % est obèse. On ne compte que 3,2 % de la population de poids insuffisant.
- Les hommes sont proportionnellement plus nombreux à faire de l'embonpoint que les femmes (45 % c. 27 %).
- Les 15-24 ans sont plus susceptibles que leurs aînés d'avoir un poids insuffisant (*10 %) et nettement moins enclins à présenter de l'embonpoint (18 %) ou à être obèses (5 %).
- Ce sont les 46-64 ans et les 65 ans et plus qui présentent en plus grande proportion un embonpoint (environ 40 %) devant les 25-44 ans (34 %). La proportion d'obèses reste relativement comparable entre les 25-44 ans, les 45-64 ans et les 65 ans et plus.
- La proportion de la population présentant un poids normal a diminué de 46 % à 42 % entre 2008 et 2014-2015.
- Environ 40 % de la population de 15 ans et plus se considère en excès de poids et 3 % se perçoivent trop maigres.

- 88 % des personnes obèses se considèrent en excès de poids contre 52 % pour celle faisant de l'embonpoint. Les hommes avec de l'embonpoint se perçoivent moins en excès de poids que les femmes dans la même situation (43 % c. 67 %).
- 60 % de la population en insuffisance de poids se considère malgré tout de poids normal.
- Au sein de la population de poids normal, 10 % se voient en excès de poids et *3,8 % se croient trop maigres.
- Environ 20 % de la population a essayé de perdre du poids dans les six derniers mois, 28 % a tenté de le maintenir et 3,3 % a essayé d'en gagner.
- Ce sont les 25-44 ans et les 45-64 ans qui ont essayé en plus grande proportion de perdre du poids (26 % et 21 %) dans les six derniers mois.
- Environ *11 % des 15-24 ans ont essayé de gagner du poids dans les six derniers mois.
- La population essaie en plus grande proportion de maintenir son poids en 2014-2015 qu'en 2008.
- Au sein de la population ayant tenté de perdre du poids, il y a eu augmentation de la proportion de ceux rapportant faire pratiquement toujours attention entre 2008 et 2014-2015.
- Environ 5 % de la population de 15 ans et plus a recouru à des diètes ou des programmes amaigrissement commerciaux au cours des 6 derniers mois. Cette proportion a diminué depuis 2008.
- 2,6 % de la population de 15 ans et plus rapporte avoir souvent mis en pratique au moins une méthode potentiellement dangereuse pour perdre du poids ou le maintenir.
- Prendre des substituts de repas, sauter des repas et ne pas manger pendant toute une journée sont les trois méthodes potentiellement dangereuses les plus mentionnées.
- 43 % de la population de 15 ans et plus a fait appel presque à tous les jours à au moins une méthode saine pour perdre du poids ou le maintenir au cours des six derniers mois.
- Remplacer les breuvages sucrés par de l'eau, manger des aliments moins gras et manger plus de fruits et légumes sont des méthodes employées par plus de la moitié de la population voulant perdre du poids ou le maintenir.
- La population de la région reste moins susceptible que celle du Québec de recourir à certaines méthodes saines comme manger des aliments moins sucrés ou de diminuer la consommation de boissons sucrées.

Analyse et rédaction

Yves Pepin, agent de planification, de programmation et de recherche
 Direction de santé publique et responsabilité populationnelle

Centre intégré
 universitaire de santé
 et de services sociaux
 de la Mauricie-et-
 du-Centre-du-Québec

Québec 

CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE
 DE LA SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE
 LA MAURICIE-ET-DU-CENTRE-DU-QUÉBEC

Centre administratif Bonaventure
 550, rue Bonaventure
 Trois-Rivières (Québec) G9A 2B5

www.ciusssmcq.ca