

# C'est le temps de bouger!

## Comment mettre en œuvre des stratégies de communication efficaces

SONDAGE INDICATEUR DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUX SPORTS



### Indice de masse corporelle chez les adultes canadiens

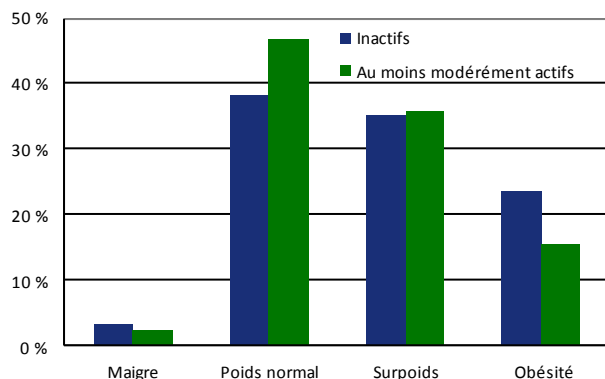
Selon les mesures indiquées du poids et de la taille des répondants dans le cadre d'une étude en 2013, un peu plus de 4 adultes canadiens sur 10 (de 20 ans et plus) sont considérés comme ayant un poids normal (indice de masse corporelle entre 18,50 et 24,99).<sup>1</sup> Aux fins du présent bulletin, l'indice de masse corporelle (IMC) est examiné en lien avec le niveau d'activité. Les données fournies dans ce bulletin sont fondées sur des mesures autodéclarées (voir l'encadré).

Parmi les Canadiens au moins modérément actifs, près de la moitié sont considérés comme ayant un poids normal (47 %). Un peu moins du tiers des adultes sont considérés comme ayant un surpoids (36 %), alors que 15 % sont obèses. Un faible 2 % des adultes est considéré comme étant maigre. Chez la population inactifs, 38 % sont considérés comme ayant un poids normal. Plus du tiers (35 %) ont un surpoids et près du quart (24 %) des adultes inactifs sont obèses. Seulement 3 % sont considérés comme étant maigres.

À ce titre, une plus grande proportion des adultes actifs sont considérés comme ayant un poids normal comparativement aux adultes inactifs, alors que davantage d'adultes inactifs sont considérés comme étant obèses comparativement aux adultes actifs. Fait intéressant, sans égard au niveau d'activité, plus de la moitié des adultes ont un surpoids ou sont obèses, ce qui les met à risque de développer des problèmes de santé.<sup>2</sup>

FIGURE 1

Indice de masse corporelle selon le niveau d'activité



Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2013<sup>1</sup>

**Mesure de l'IMC autodéclarée** – Dans cette étude, l'IMC est calculé en divisant le poids des répondants (en kilos) par leur taille (en mètre) au carré. On a utilisé les lignes directrices de l'Organisation mondiale de Santé Canada pour déterminer la classification suivante des poids :

- Moins de 18,50 (maigre);
- De 18,50 à 24,99 (poids normal);
- De 25,00 à 29,99 (surpoids);
- $\geq 30,00$  (obèse).

**Mesurer l'activité physique** – Dans cette étude, l'indicateur de l'activité physique mesure le domaine unique de l'activité physique pendant les loisirs (APL). Cet outil d'auto-évaluation évalue le rappel de l'activité physique au cours des 3 derniers mois. Le niveau d'activité est calculé en multipliant les occasions par le temps moyen indiqué pour chaque activité à laquelle le sujet a participé par le MET (équivalent métabolique qui indique la quantité d'énergie dépensée dans le cadre de l'activité par rapport à un état de repos) pour chacune de ces activités. Comme la question est fondée sur un rappel de 3 mois, pour calculer le total annuel, le produit est multiplié par 4. Ce calcul est répété pour chaque AP signalée. La valeur de la dépense d'énergie est additionnée pour chaque activité et divisée par 365 pour obtenir la dépense d'énergie moyenne en APL par jour. Aux fins du présent bulletin, est considéré actif qui atteint un MET de 1.5 ou plus par jour. Voir le bulletin 1 de la série pour en savoir plus sur les niveaux d'activité physique en fonction des données de 2013.

#### Sexe

Plus de femmes que d'hommes se retrouvent dans la catégorie de poids normal ou maigre, sans égard au niveau d'activité. Par ailleurs, une plus grande proportion d'hommes est considérée comme ayant un surpoids, sans égard au niveau d'activité.



Une plus grande proportion d'hommes au moins modérément actifs est considérée obèse comparativement à leurs homologues féminins. La section suivante porte sur les écarts entre l'IMC selon le niveau d'activité et l'âge, et le sexe.

### Âge

Parmi les adultes actifs, une plus grande proportion de 20 à 34 ans est considérée maigre comparativement aux adultes plus âgés (65 ans et plus). Par ailleurs, le groupe des 20 à 34 ans est aussi le *plus* susceptible à être classé dans la catégorie du poids normal. Au contraire, les sujets de ce groupe sont *les moins* susceptibles d'avoir un surpoids ou d'être obèses. On note des résultats similaires chez les adultes inactifs. En outre, les adultes de 45 ans et plus sont plus susceptibles d'avoir un surpoids comparativement aux adultes de moins de 45 ans. Les sujets plus âgés inactifs sont aussi plus susceptibles que les 20 à 34 ans d'être considérés comme étant obèses.

### Âge et sexe

Comparativement à leurs pairs inactifs, une plus grande proportion de femmes actives de tous les groupes d'âge (à l'exception des femmes de 35 à 44 ans) est dans la catégorie du poids normal. Dans le même ordre d'idée, les hommes plus âgés actifs (65 ans et plus) sont plus susceptibles d'avoir un poids normal comparativement à leurs pairs inactifs.

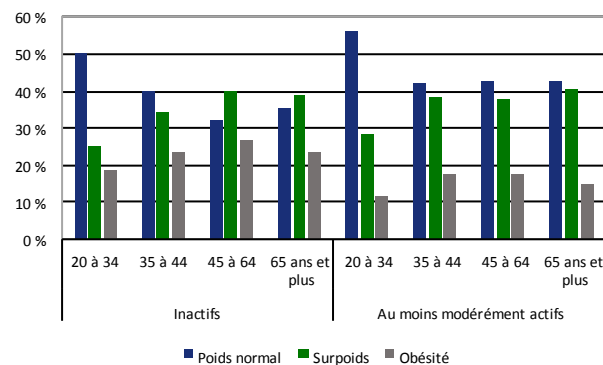
Les femmes et les hommes inactifs de tous les groupes d'âge (à l'exception des hommes des 35 à 44 ans) sont plus susceptibles d'être obèses comparativement à leurs homologues actifs. Il y a très peu de différence selon l'âge et le sexe pour la catégorie ayant un surpoids, à l'exception des femmes inactives âgées de 45 à 64 ans qui sont plus susceptibles d'être considérées comme ayant un surpoids comparativement à leurs homologues féminins et actifs du même âge.

### Références

1. Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), 2013. Reproduit et distribué « tel quel » avec la permission de Statistique Canada. Ne constitue nullement une recommandation de ce produit par Statistique Canada.
2. Lee I-M, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN et Katzmarzyk PT, « Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy », *Lancet*, 2012, no 380, pp 219-29. Publié en ligne le 18 juillet 2012. Accessible au [http://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736\(12\)61031-9.pdf](http://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(12)61031-9.pdf), consulté le 10 mai 2015

FIGURE 2

Indice de masse corporelle selon le niveau d'activité et le groupe d'âge



Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2013<sup>1</sup>

**INSTITUT CANADIEN DE LA RECHERCHE SUR LA CONDITION PHYSIQUE ET LE MODE DE VIE**

201-185, rue Somerset Ouest • Ottawa (Ontario) K2P 0J2 (613) 233-5528 • [info@cflri.ca](mailto:info@cflri.ca)  
<http://www.cflri.ca/>



La production de ce bulletin a été rendue possible grâce à une contribution financière provenant de Sport Canada et le Conseil interprovincial du sport et des loisirs. Les vues exprimées ne reflètent pas nécessairement les vues des organismes mentionnés ci-dessus.