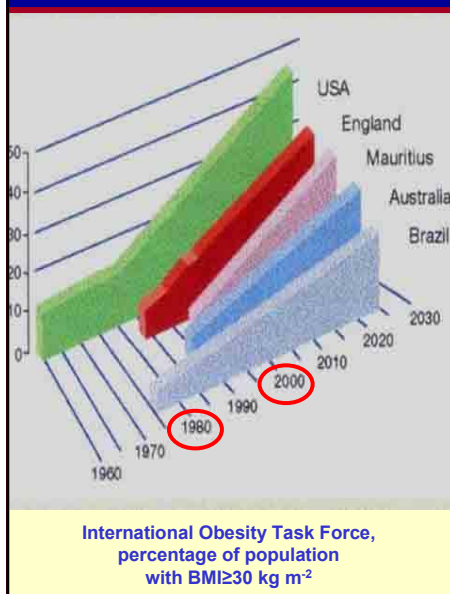


L'obésité, une épidémie de taille chez les jeunes

Simona Stan, Dt.P., M.Sc., Candidate au doctorat, Département de Nutrition, Université de Montréal

L'obésité, une épidémie ...de taille?



Nombre d'adultes obèses à travers le monde: en 1995 - 200 millions
en 2000, plus de 300 millions (OMS, 2001).

- **Canada**: 47.9 % des adultes
→ IMC ≥ 25, et 15% IMC ≥ 30.

- **É-U** ≈ 61 % des adultes → embonpoint
≈ 25% → obésité massive.

- **Canada**: le coût direct relié à l'obésité,
en 1997: ≥ 1,8 milliards de dollars

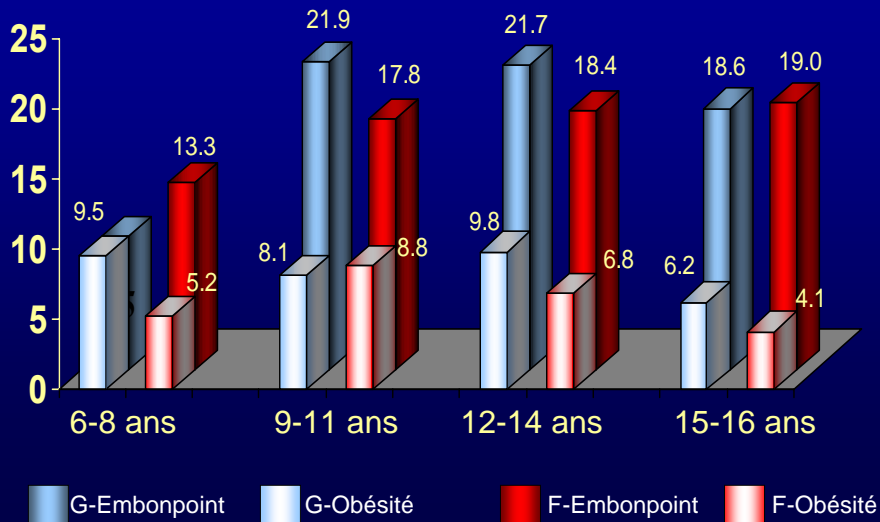
...Et chez l'enfant?

- 🌍 **À travers le monde:** 22 millions d'enfants \leq 5 ans \rightarrow embonpoint.
- 🌍 **États-Unis:** enfants 6 et 17 ans, avec un IMC $>$ 95e percentile a doublé entre 1963 et 1991. Présentement, le % d'enfants avec un IMC
 - $>$ 85e percentile: 22%
 - $>$ 95e percentile: 10.9%
- 🌍 **Au Canada:** entre 1981 et 1996, enfants âgés entre 7 et 13 ans
 - \uparrow de 15 à 32% \rightarrow embonpoint.
 - \uparrow de 5 à 15% \rightarrow l'obésité massive
- 🌍 **En France:** entre 1980 et 1996, obésité pédiatrique massive \uparrow 375%.

Plan de la présentation

- 🌍 Prévalence de l'embonpoint et de l'obésité
- 🌍 La fréquence de consommation de certains aliments en rapport avec le poids corporel
- 🌍 Comportements alimentaires
 - \rightarrow L'habitude de déjeuner
 - \rightarrow Recours aux aliments du restaurant
 - \rightarrow Cadre social lors du souper

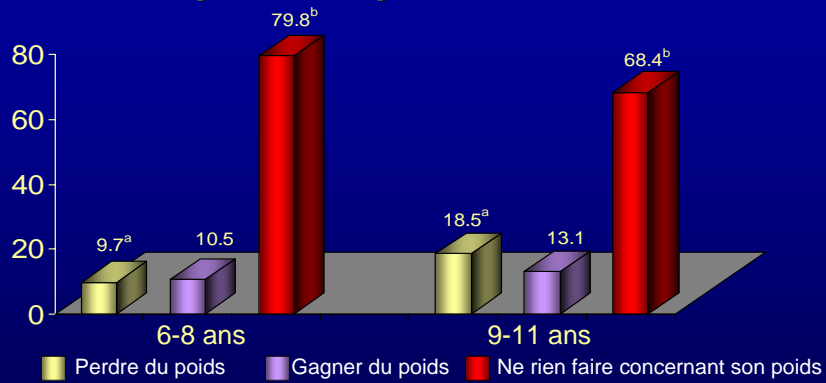
Embonpoint et obésité, selon le sexe et l'âge des enfants et adolescents



Poids corporel en rapport avec l'origine canadienne-française, la scolarité de la mère et le revenu relatif du ménage

	Prévalence du surpoids (%)
Origine canadienne-française:	
Oui	23.4
Non	31.8
Scolarité de la mère (adolescents seulement):	
Sec. Incomplet ou moins	36.4
Sec complété-métier, collège commercial ou spécialisé	23.3
Cégep-Université	26.2
Revenu relatif du ménage	
Très pauvre et pauvre	24.3
Moyen inférieur	29.5
Moyen supérieur et supérieur	22.3

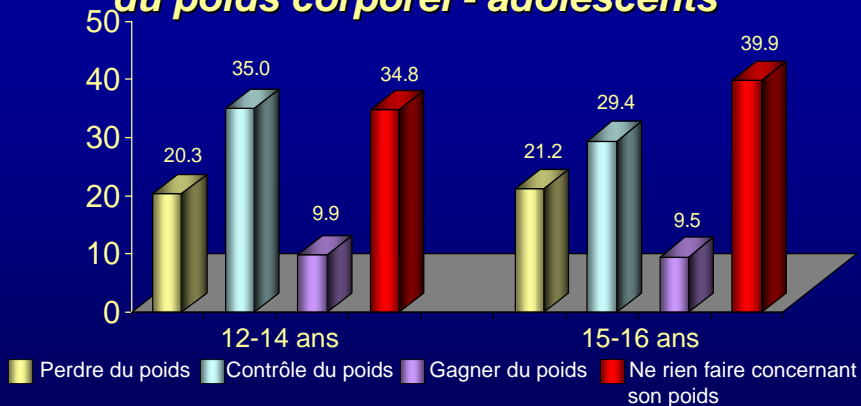
Comportements en vue d'une modification du poids corporel - enfants



Prévalence du surpoids (%)	
Actions concernant le poids	
Perdre du poids	71.5 ^{a,b}
Gagner du poids	10.4 ^a
Ne rien faire concernant son poids	16.5 ^b

a-b: Les pourcentages dotés du même exposant sont significativement différents au seuil de 0.05

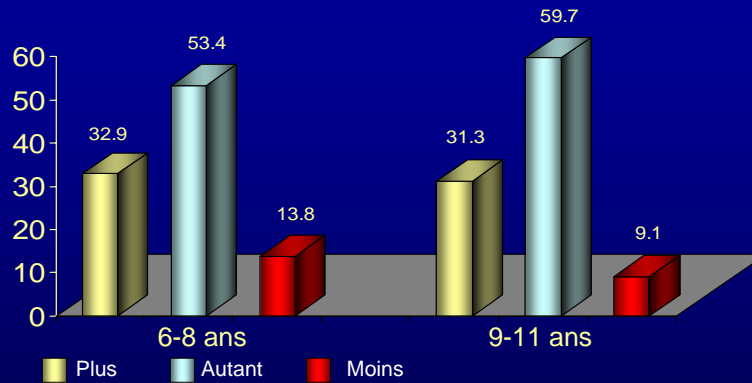
Comportements en vue d'une modification du poids corporel - adolescents



Prévalence du surpoids (%)	
Actions concernant le poids	
Perdre du poids	55.3 ^{a,b,c}
Contrôler son poids	30.1 ^{a,d,e}
Gagner du poids	0.6 ^{b,d,f}
Ne rien faire concernant son poids	13.0 ^{c,e,f}

a-f: Les pourcentages dotés du même exposant sont significativement différents au seuil de 0.05

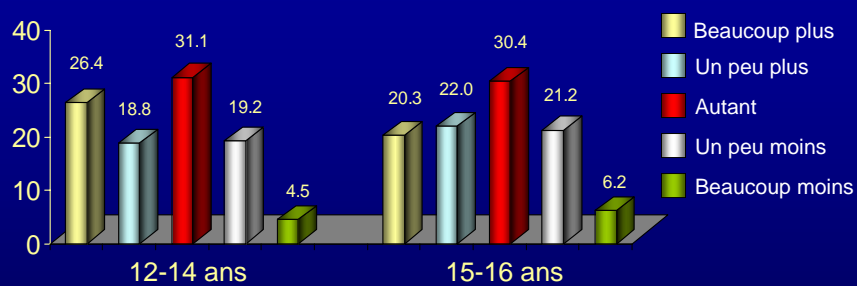
Perception des enfants quant à leur niveau d'activité physique par comparaison avec leurs pairs



Prévalence du surpoids (%)

Perception quant au niveau d'activité physique	Prévalence du surpoids (%)
Plus	20.9
Autant	24.3
Moins	27.2

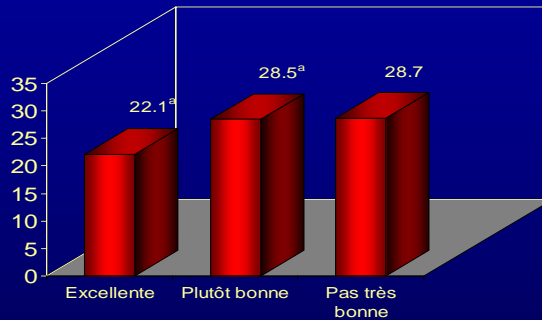
Perception des adolescents quant à leur niveau d'activité physique par comparaison avec leurs pairs



Prévalence du surpoids (%)

Perception quant au niveau d'activité physique	Prévalence du surpoids (%)
Beaucoup plus	16.0
Un peu plus	29.2
Autant	28.6
Un peu moins	29.0
Beaucoup moins	33.3

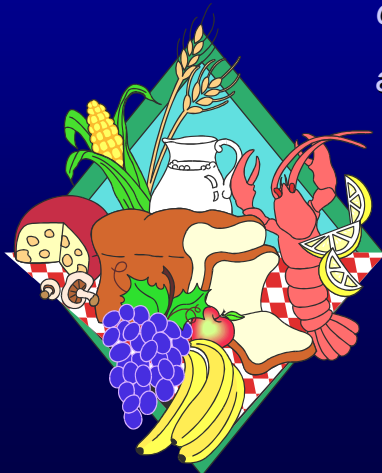
Le surpoids corporel selon la perception de l'état de santé et les problèmes de santé chroniques



Nature du problème de santé chronique	Prévalence du surpoids (%)
Problèmes respiratoires (enfants seul.)	
- Plus que les autres	37.3 ^a
- Semblable aux autres	22.3 ^a
Troubles émotifs, psychologiques ou nerveux	
- Plus que les autres	37.0
- Semblable aux autres	24.4

a: Les pourcentages dotés du même exposant sont significativement différents au seuil de 0.05

La fréquence de consommation de certains aliments en rapport avec le poids corporel

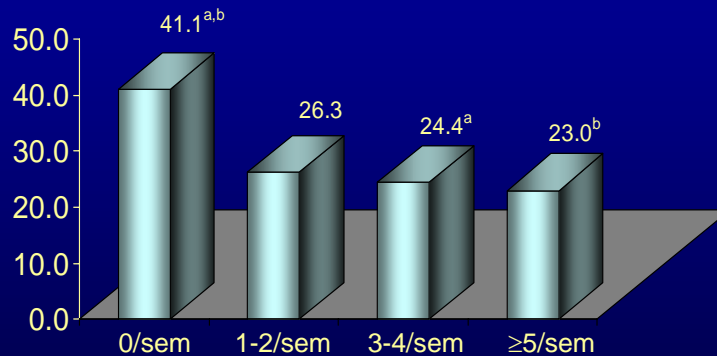


Le surpoids corporel selon la consommation de produits céréaliers

Aliment	Fréquence de consommation			p
	0-2 fois /sem	3-6 fois /sem	Tous les jours	
Céréales chaudes (9-11 ans seul.)	30.4	9.1	5.5	<0.05
Céréales froides	27.6	22.8	20.8	N.S.
Pain blanc	24.1	25.5	25.0	N.S.
Pain à grains entiers	24.9	25.1	24.8	N.S.
Pâtes alimentaires (12-16 ans) (Filles)	29.1 ^a	24.5	11.0 ^a	<0.05
	27.5 ^b	7.7 ^b	24.7	<0.05
Riz (12-16 ans seul.)	27.8 ^c	24.9	7.7 ^c	<0.05
Pizza	24.9	25.6	14.2	N.S.
Hot-dog et hamburgers	25.2	22.1	10.0	N.S.

a-c: Les pourcentages dotés du même exposant sont significativement différents au seuil de 0.05

Le surpoids corporel selon la consommation de fruits et légumes



N.B.: Une progression similaire a été constatée chez les enfants (6-11 ans).

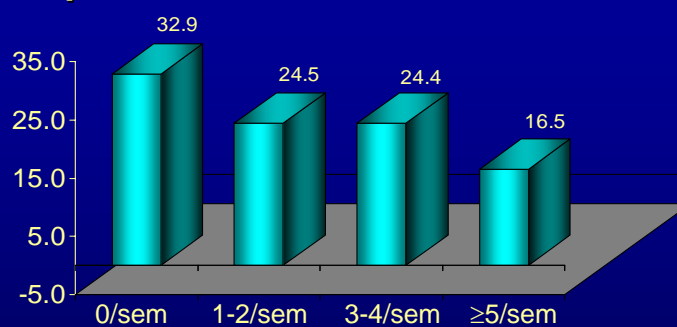
a-b: Les pourcentages dotés du même exposant sont significativement différents au seuil de 0.05

Le surpoids corporel selon la consommation de fruits et légumes

Aliment	Fréquence de consommation			p
	0-2 fois /sem	3-6 fois /sem	Tous les jours	
Légumes crus ou salade	24.5	25.0	25.3	N.S.
Frites	24.7	25.8	24.6	N.S.
Autres pommes de terre (9-11 ans)	34.7 ^a	19.5 ^a	21.6	<0.05
Légumes cuits	27.1	25.8	19.1	<0.05
Jus de fruits pur	26.3	27.5	21.8	N.S.
Fruits	27.7	25.0	22.9	N.S.

a: Les pourcentages dotés du même exposant sont significativement différents au seuil de 0.05

Le surpoids corporel selon la consommation de produits laitiers chez les enfants



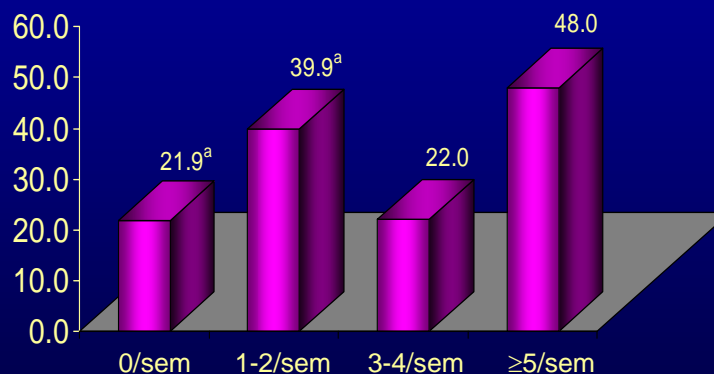
Aliment	Fréquence de consommation			p
	0-2 fois /sem	3-6 fois /sem	Tous les jours	
Lait (6-11 ans seul.)	33.7	26.7	21.3	<0.05
Yogourt	26.1	22.9	20.7	N.S.
Fromage	25.0	25.7	23.5	N.S.

Le surpoids corporel selon la consommation de viandes et substituts

Aliment	Fréquence de consommation			p
	0-2 fois /sem	3-6 fois /sem	Tous les jours	
Poissons et fruits de mer	24.9	25.6	33.9	N.S.
Poulet et dinde (6-11 ans seul.)	24.5	17.4 ^a	66.3 ^a	<0.05
Agneau, bœuf, porc et veau	26.5	23.1	22.0	N.S.
Mets commerciaux	24.6	27.8	28.3	N.S.
Oeufs	25.3	23.4	10.8	N.S.
Légumineuses	24.9	25.1	26.2	N.S.

a: Les pourcentages dotés du même exposant sont significativement différents au seuil de 0.05

Le surpoids corporel selon la consommation d'aliments non-nutritifs chez les enfants de 9-11 ans



a: Les pourcentages dotés du même exposant sont significativement différents au seuil de 0.05

Le surpoids corporel selon la consommation d'aliments non-nutritifs

Aliment	Fréquence de consommation			p
	0-2 fois /sem	3-6 fois /sem	Tous les jours	
Bonbons (12-16 ans seul.)	28.8 ^a	28.0	16.2 ^a	<0.05
Croustilles (12-16 ans seul.)	29.1	21.6	15.2	<0.05
Boissons à saveur de fruits (12-16 ans seul.)	27.3	30.0	18.9	<0.05
Boissons gazeuses régulières (6-11 ans seul.)	21.1	33.1	30.2	<0.05
Boissons gazeuses diète	24.5	33.0	30.5	N.S.

a: Les pourcentages dotés du même exposant sont significativement différents au seuil de 0.05

Comportements alimentaires

- *L'habitude de déjeuner*
- *Recours aux aliments du restaurant*
- *Cadre social lors du souper*

Petit déjeuner

L'omission du déjeuner peut altérer, chez les enfants et adolescents, une multitude de fonctions cognitives: la mémoire, la capacité de traiter l'information et le processus d'apprentissage.

Grathan, Mc Gregor et al., *Am J. Clin. Nutr.*, 1998, vol. 67, p. 785S-789S.

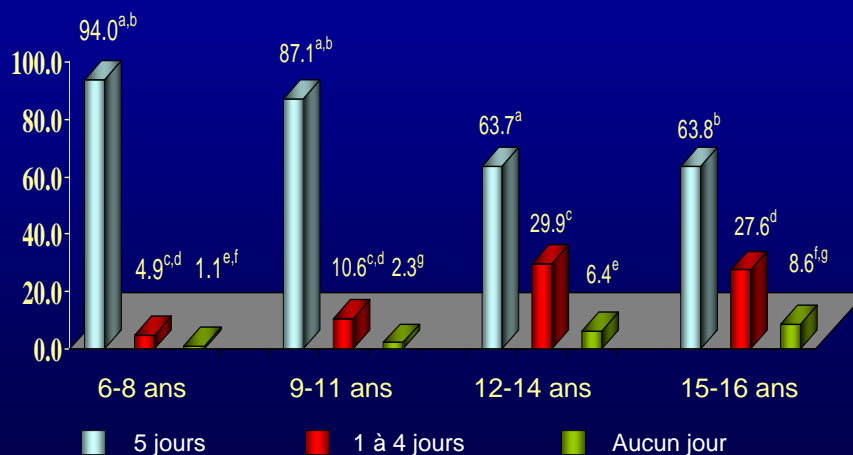
D'autres problèmes, tels que l'apathie, le manque de concentration et la baisse de performance à l'école sont décelés chez des enfants qui ne déjeunent pas régulièrement.

Shaw, Mary E, *Adolescence*, 1998, vol. 33, p. 1440-1445.

La contribution du déjeuner à l'apport en nutriments, vitamines et minéraux n'est pas négligeable et son omission peut entraîner des carences que les autres repas de la journée ne peuvent corriger.

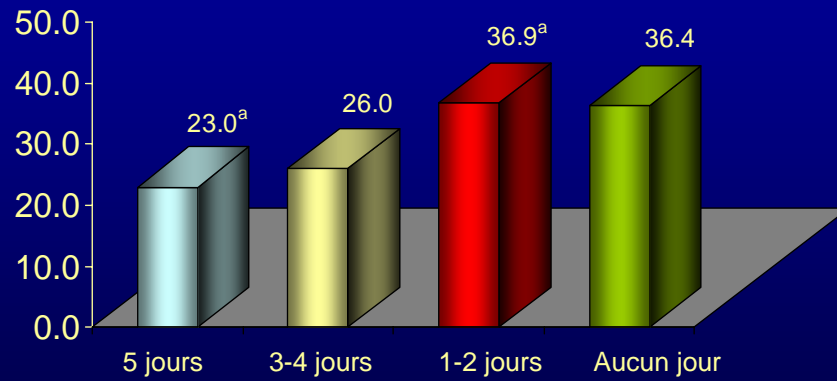
Preziozi Paul et al., *J. Am. College of Nutrition*, 1999, vol. 18, p. 171-178.

Fréquence du déjeuner au cours d'une période de 5 jours d'école, selon l'âge



a-g: Les pourcentages dotés du même exposant sont significativement différents au seuil de 0.05

Surpoids corporel selon la fréquence du déjeuner au cours d'une période de 5 jours d'école



a: Les pourcentages dotés du même exposant sont significativement différents au seuil de 0.05

Recours aux aliments du restaurant

🌍 Le style de vie des jeunes québécois a changé au cours des dernières années:

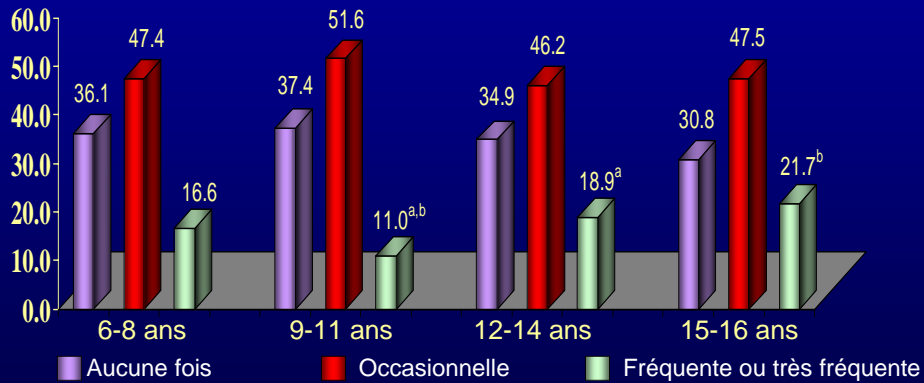
- ↑ des activités hors du foyer
- besoin d'indépendance et plaisir procuré par l'aspect social du repas pris à l'extérieur



↓ Repas pris à la maison

Lamirande C., 1998, « De l'énergie, j'en mange! »

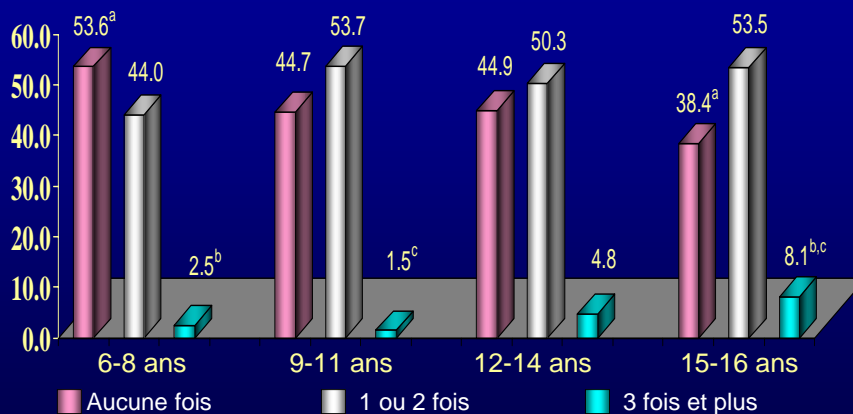
Fréquence de consommation de repas au restaurant ou livrés à domicile au cours d'une période de 7 jours, selon l'âge



N.B.: Le poids corporel n'est pas associé à la fréquence de consommation de repas au restaurant ou livrés à domicile

a-b: Les pourcentages dotés du même exposant sont significativement différents au seuil de 0.05

Fréquence de consommation d'aliments de restauration rapide au cours d'une période de 7 jours, selon l'âge



N.B.: Le poids corporel n'est pas associé à la fréquence de consommation d'aliments de restauration rapide

a-c: Les pourcentages dotés du même exposant sont significativement différents au seuil de 0.05

Cadre social au souper

🌱 Il s'agit du repas le moins omis par les jeunes et, dans la majorité des cas, ce sont les parents qui en assurent la préparation.

Lamirande C., 1998, « De l'énergie, j'en mange! »

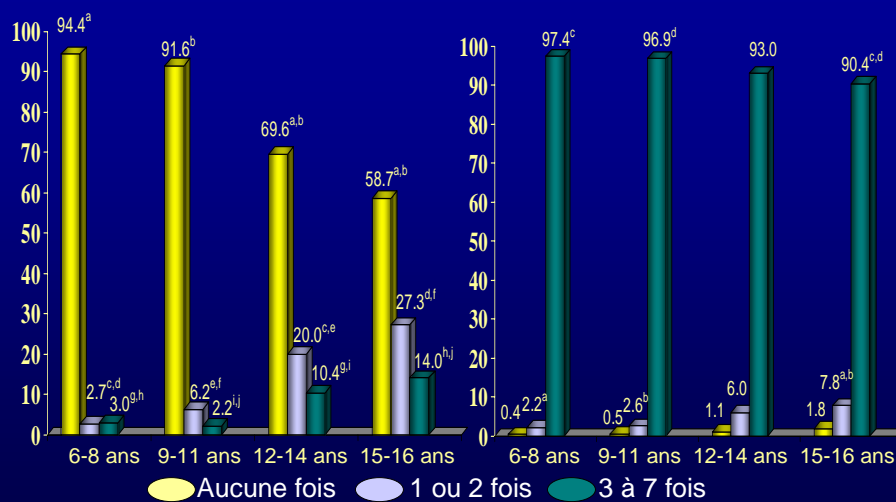
🌱 La présence d'amis au souper facilite la consommation de repas plus nutritifs et équilibrés.

Castro J.M., *Physiological Behaviour*, 1994, vol. 56, p. 445-445

Cadre social au souper

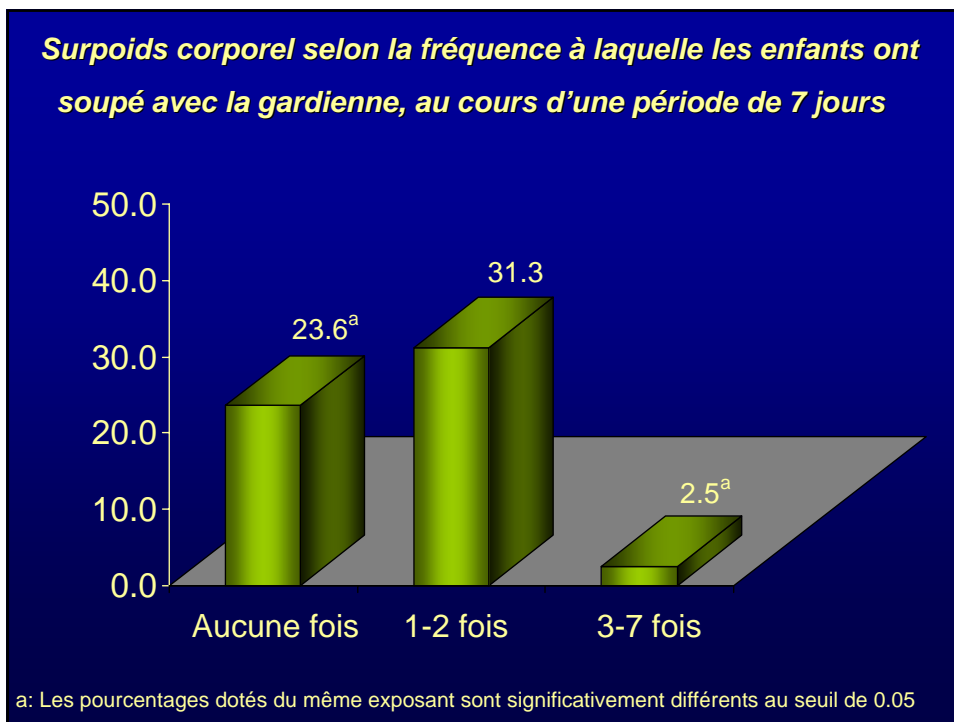
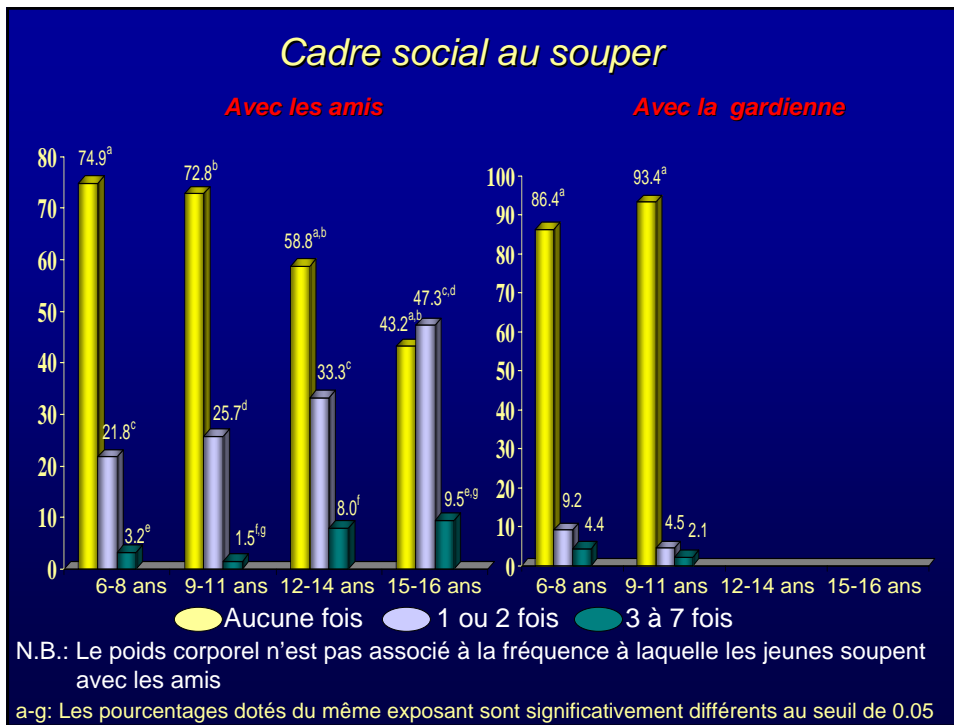
Seuls

Avec la famille

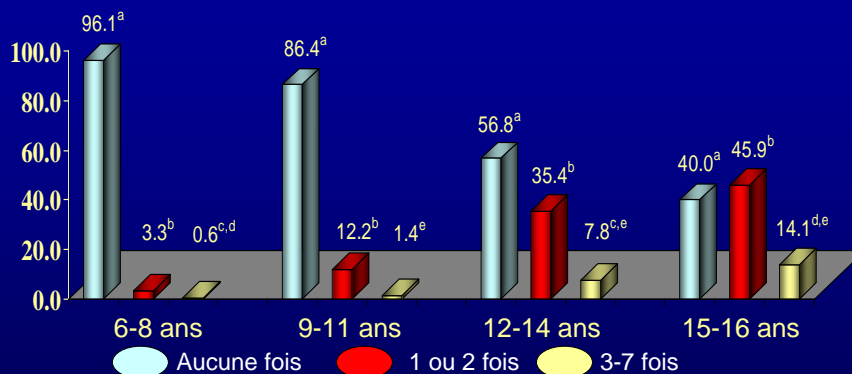


N.B.: Le poids corporel n'est pas associé à la fréquence à laquelle les jeunes souper seuls ou en famille

a-j: Les pourcentages dotés du même exposant sont significativement différents au seuil de 0.05



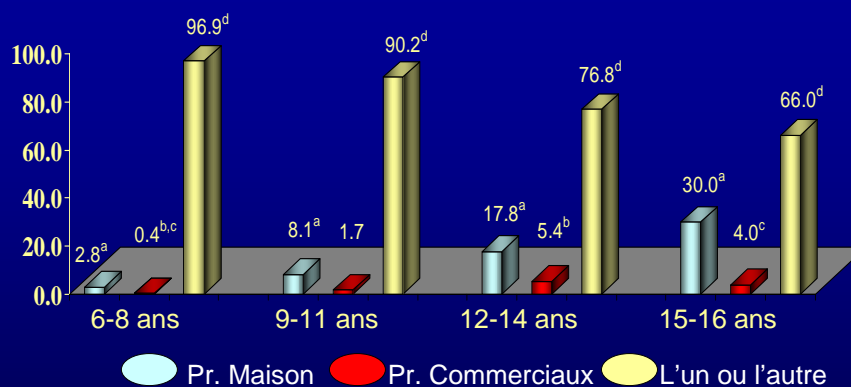
Fréquence à laquelle les jeunes ont préparé leur souper eux-mêmes, au cours d'une période de 7 jours



(6-11 ans seul.)	Prévalence du surpoids (%)
Fréquence de la préparation du souper	
- Aucune fois	22.3
- 1-2 fois	36.1
- 3-7 fois	44.0

a-e: Les pourcentages dotés du même exposant sont significativement différents au seuil de 0.05

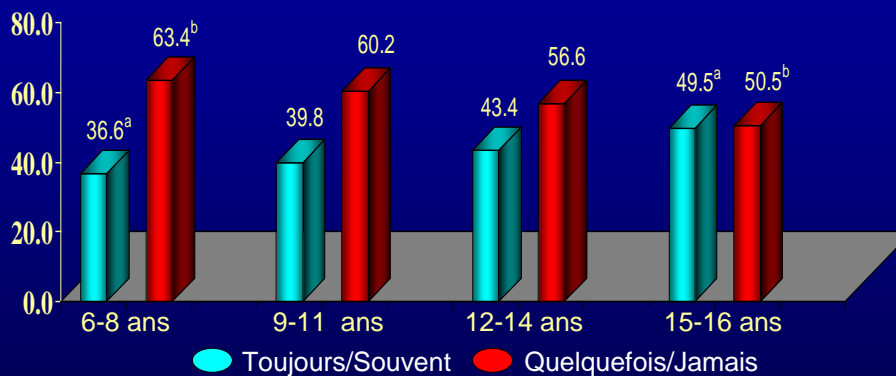
Choix alimentaires lorsque les jeunes préparent leur souper eux-mêmes, selon l'âge



(6-11 ans seul.)	Prévalence du surpoids (%)
Choix alimentaires lors de la préparation su souper	
- Produits maison	34.9
- Produits commerciaux	53.5
- L'un ou l'autre	22.6

a-d: Les pourcentages dotés du même exposant sont significativement différents au seuil de 0.05

Fréquence à laquelle les jeunes regardent la télévision pendant le souper, selon l'âge



N.B.: Le poids corporel n'est pas associé à la fréquence à laquelle les jeunes regardent la télévision pendant le souper

a-b: Les pourcentages dotés du même exposant sont significativement différents au seuil de 0.05

Conclusions

Notre étude nous a permis d'établir une association entre la prévalence du surpoids corporel et:

- l'origine canadienne française,
- la scolarité de la mère et le revenu relatif du ménage,
- la perception de l'état de santé et la présence de problèmes respiratoires et de troubles émotifs ou nerveux.

Toutefois, elle n'a pu mettre en lumière de relation entre le poids corporel et:

- l'insécurité alimentaire ou le nombre de jours où la famille du jeune a manqué de nourriture,
- la consommation d'alcool ou l'usage de la cigarette,
- le nombre de problèmes chroniques
- la confiance en soi scolaire ou le concept général de soi

Conclusions

➊ Près de 15% des enfants et 20% des adolescents désirent perdre du poids et ce comportement est associé à une plus forte prévalence de surpoids corporel.

➋ Près de 10% des enfants et 25% des adolescents perçoivent leur niveau d'activité physique comme inférieur à celui de leurs pairs et cette perception est, une fois de plus, associée à une prévalence plus élevée de surpoids corporel.

➌ La prévalence du surpoids est moindre chez les jeunes qui se perçoivent en excellente santé, mais augmente parallèlement à la prévalence des problèmes respiratoires et des troubles émotifs, psychologiques ou nerveux.

Conclusions

➊ Une plus forte prévalence de surpoids corporel est associée à une consommation:

Moins fréquente de:

- Céréales chaudes
- Pâtes alimentaires
- Riz
- Fruits et légumes
- Pommes de terre autres que les frites
- Légumes cuits
- Lait et produits laitiers
- Bonbons
- Croustilles
- Boissons à saveur de fruits

Plus fréquente de:

- Poulet et dinde
- Aliments non-nutritifs
- Boissons gazeuses régulières

➋ La proportion d'enfants ayant pris de manière quotidienne un aliment ou une boisson le matin avant l'école a été estimée à 90%, mais elle diminue avec l'âge, passant à 64% chez les adolescents, pour laisser place à une prise occasionnelle du déjeuner, sinon à aucun déjeuner.

Conclusions

➊ Près de 50% consomment des repas au restaurant ou livrés à domicile, ou des aliments de restauration rapide, et ce, de manière occasionnelle et très peu le font sur une base régulière. Toutefois, ce comportement n'est pas associé au poids corporel.

➋ La majorité des jeunes bénéficient d'un cadre familial lors du souper. Chez les enfants, seuls des soupers fréquents en présence de la gardienne sont reliés à une faible prévalence du surpoids corporel.

➌ Près de 8% des enfants et 50% des adolescents déclarent préparer leur souper eux-mêmes au moins une fois au cours d'une semaine, et dans la majorité des cas, ils combinent les produits «maison» et les produits commerciaux. Toutefois, chez les enfants, la préparation du souper et la consommation exclusive de produits commerciaux est associée à une prévalence plus élevée de surpoids corporel.