

Repenser notre façon
d'aborder les problèmes de poids :
s'inspirer d'un nouveau paradigme



Fannie Dagenais, Dt.P., M.Sc.

Un problème de santé publique inquiétant...

Au Québec:

- 73 % des femmes veulent maigrir
- 56 % des femmes disent penser à leur poids régulièrement
- 37 % ressentent de l'anxiété en pensant à leur poids
- 22 % affirment que la gestion de leur poids domine leur vie

Être au régime...une norme?

Un sondage mené auprès de 399 Québécoises ayant utilisé un produit ou un service amaigrissant au cours des 12 derniers mois démontre que 39 % d'entre elles ont développé une préoccupation à l'égard du poids avant d'avoir eu 19 ans et que peu d'entre elles imaginent leur vie sans contrôler leur poids.

ASPQ, 2003



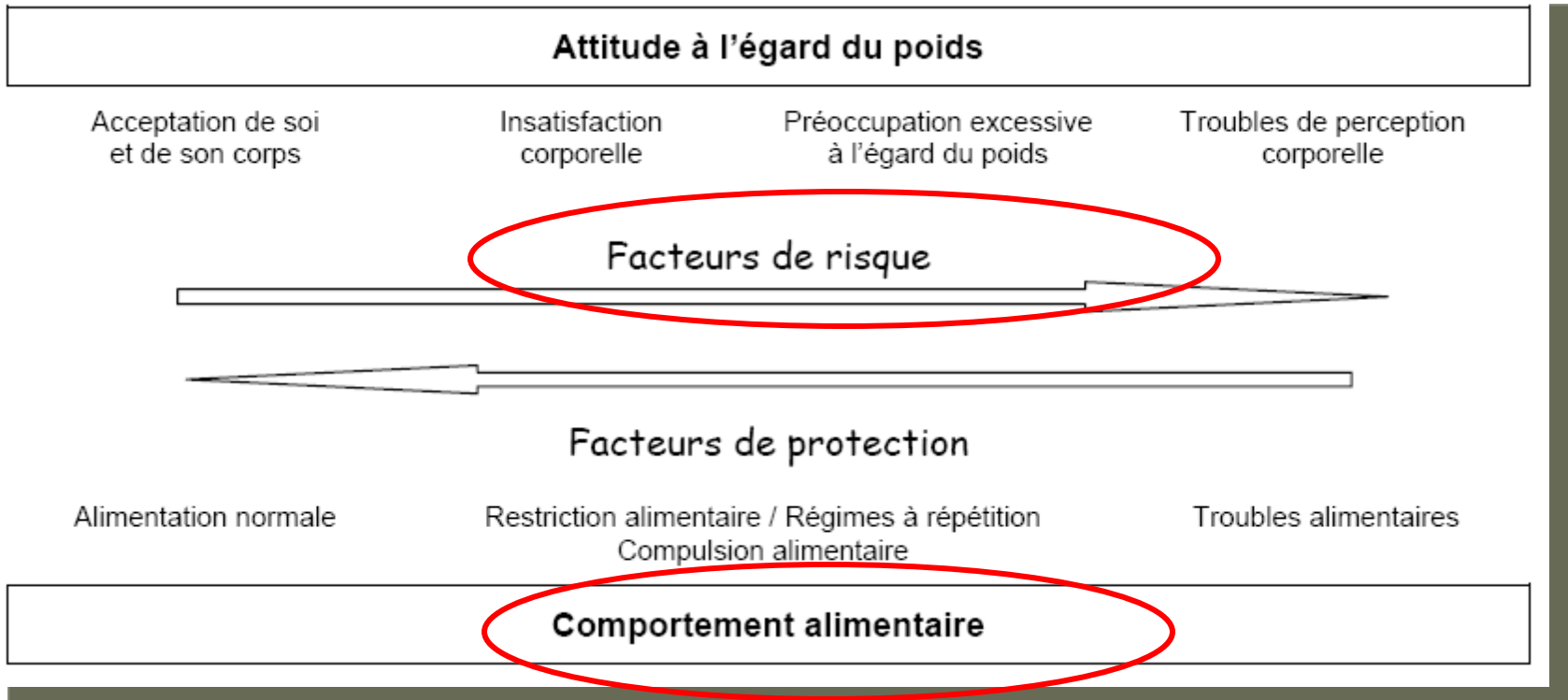
La préoccupation excessive à l'égard du poids

Définition:

« l'état d'une personne qui, ayant ou non un surplus de poids, est à ce point préoccupée par son poids que cela porte atteinte à sa santé physique ou mentale »

(Schaefer & Mongeau, 2000).

Un continuum



Qu'en est-il de nos jeunes?

**Sont-ils aussi préoccupés
que leurs mamans?**

Au Québec:

- ▶ 25% des 2 à 17 ans ont un excès de poids
(ESCC, 2006)
- ▶ 45 % des enfants de 9 ans et
- ▶ environ 60% des jeunes de 13 et 16 ans
sont insatisfaits de leur silhouette

(ESS enfants et adolescents, 1999)



Une insatisfaction qui fait obstacle aux saines habitudes de vie

- ▶ Le tiers des fillettes de 9 ans ont déjà tenté de perdre du poids.
- ▶ Environ la moitié des ados sautent des repas dans le but de maigrir et le quart jeûnent toute une journée.
- ▶ Un peu plus de 40% des garçons de 13 et 16 ans ont pris des suppléments alimentaires pour augmenter leur poids.
- ▶ 8 à 10% des jeunes Québécoises commencent ou recommencent à fumer pour contrôler leur poids.

(ESS enfants et adolescents, 1999; EQ tabagisme, 2001)

Des répercussions négatives sur la santé et le bien-être des jeunes

L'insatisfaction corporelle chez les jeunes est associée à ...

- ▶ l'anxiété, la dépression, une faible estime de soi (Van der Berg et al., 2007; Paxton, et al., 2006; Keery et al., 2004; Pesa, 1999)
- ▶ Comportements alimentaires malsains (diètes) et désordres alimentaires (Neumark-Sztainer et al., 2006; Stice, 2002;)
- ▶ Les jeunes qui suivent des régimes ou utilisent d'autres méthodes de contrôle du poids seraient plus susceptibles de développer un surpoids en vieillissant (Field et coll., 2000; Stice et coll., 1999)

Parmi les principaux facteurs associés à l'insatisfaction corporelle

- ▶ Messages reçus des parents de la famille
- ▶ Pairs
- ▶ Moqueries ou commentaire entourage
- ▶ Mère préoccupée par son propre poids

...la publicité et
les médias!

Ricciardelli & McCabe, 2001

(Revue de littérature, 6 à 11 ans)

Hogan & Strasburger, 2008 (adolescents)

Borzekowski & Boyer, 2005 (revue de littérature, adolescents)

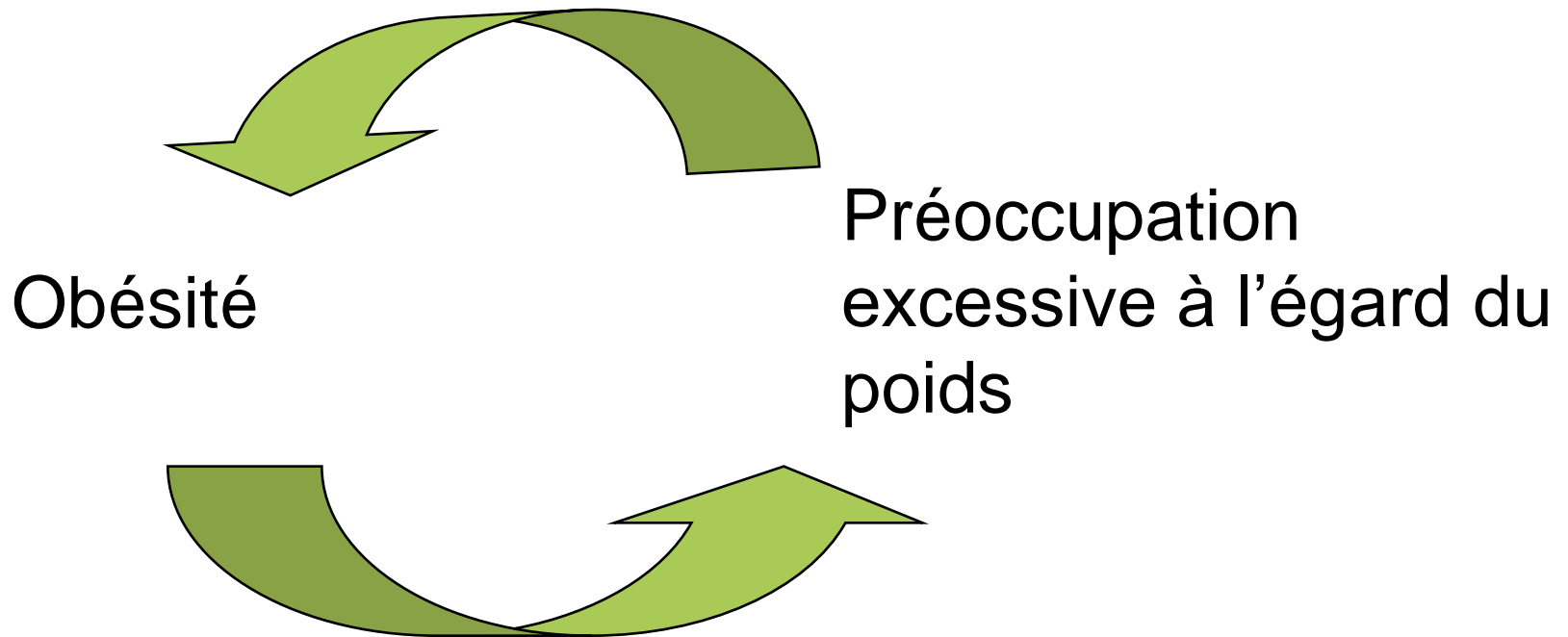
Étude de Becker's (1996;2002)

- ▶ Collecte de données auprès de 63 adolescentes avant et après l'arrivée de la télévision à Fijii en 1995.
- ▶ En 1998, taux de *dieting* est passé de 0 à 69 % chez les adolescentes.
- ▶ Apparition des premiers cas de troubles alimentaires chez les habitants de l'île.
- ▶ L'apparence des acteurs des séries télévisées américaines *Beverly Hills 90210* et *Melrose Place* régulièrement citée par les jeunes habitants de l'île comme une inspiration pour perdre du poids.

**Comment intervenir auprès des jeunes
pour prévenir les problèmes de poids?**

*Une invitation à s'inspirer d'un
nouveau paradigme...*

Comprendre et considérer l'ensemble du problème



Tenir compte de l'environnement dans lequel évoluent nos interventions

Croyances, valeurs,
préjugés ...



Est-il possible que, sans le vouloir, nous contribuons parfois au problème???

Le défi: Intervenir sans nuire!

**Principe de bienfaisance
et de non malfaisance**

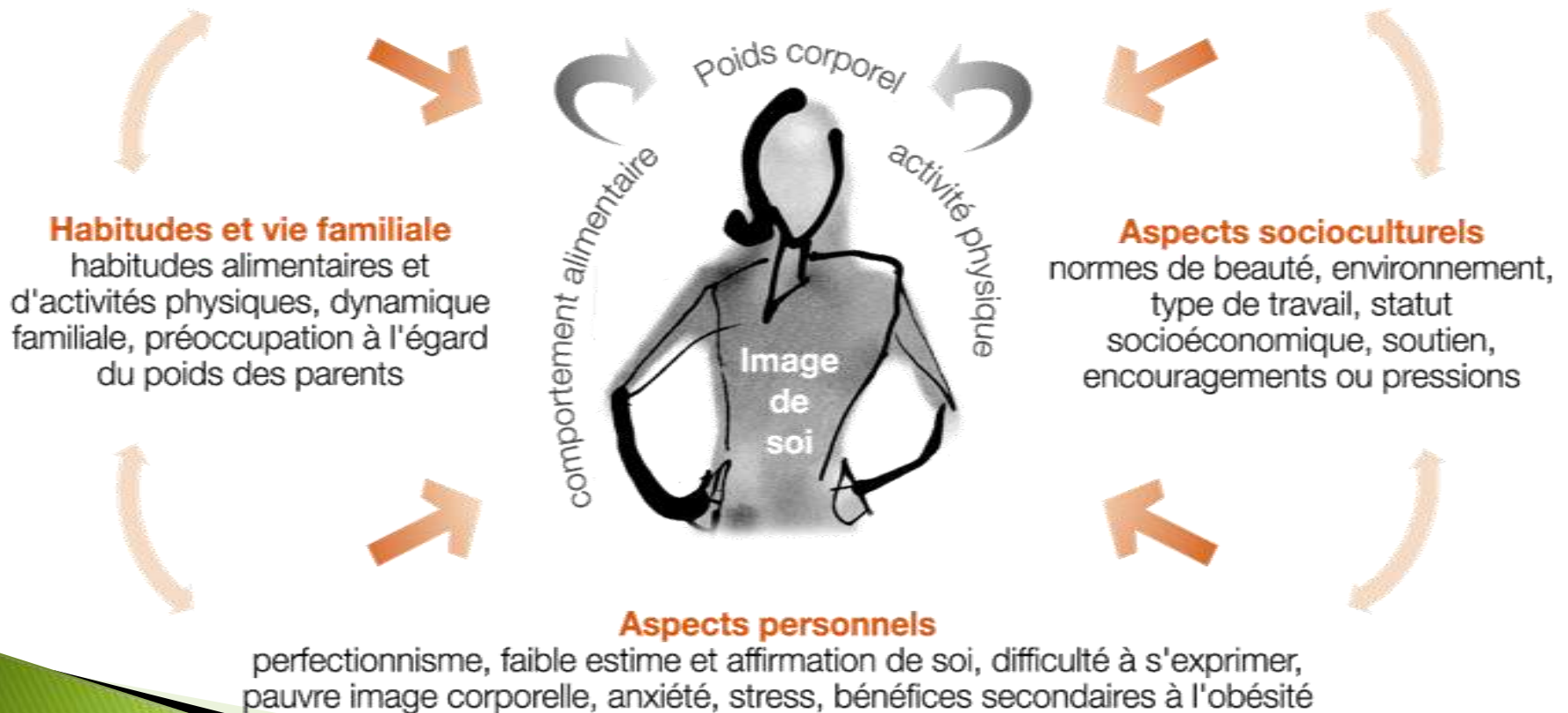
- ▶ Campagne de l'Association américaine Active life movement



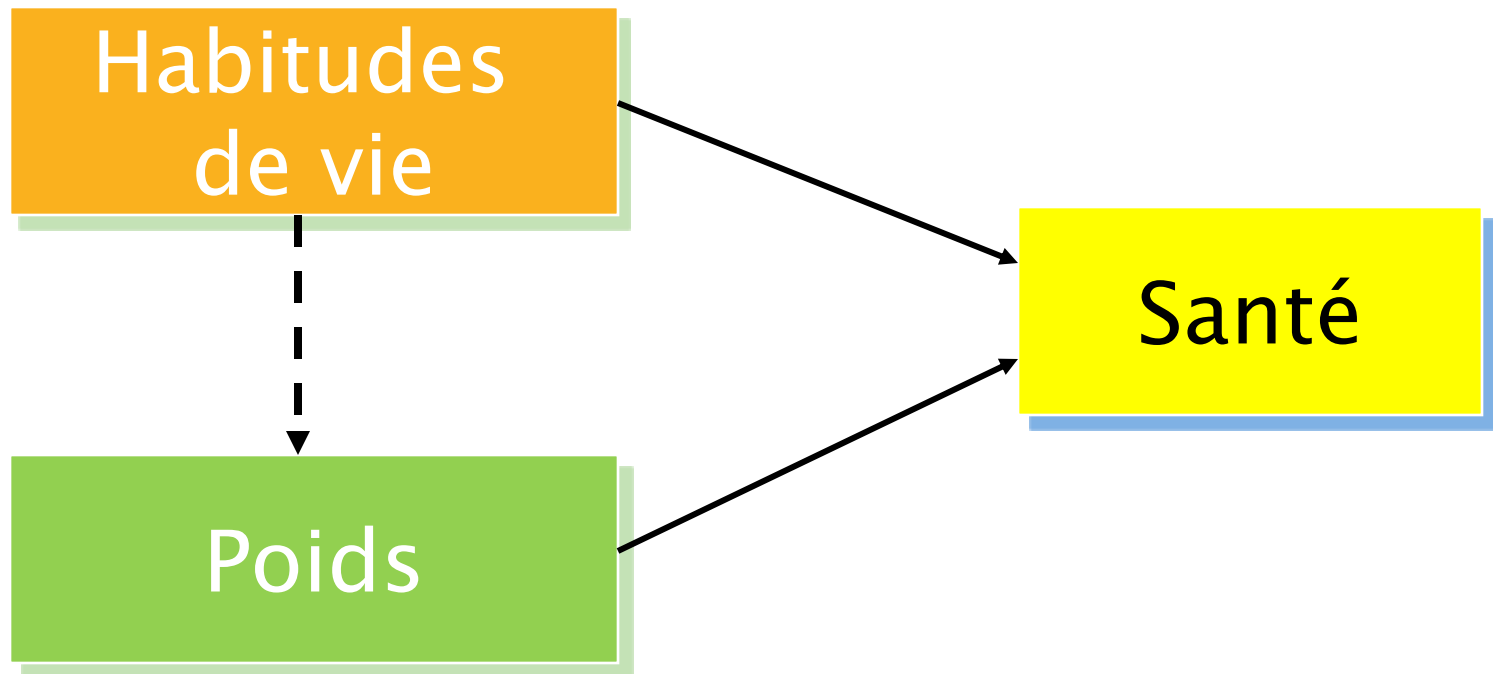
Déterminants du poids d'un individu

Biologie

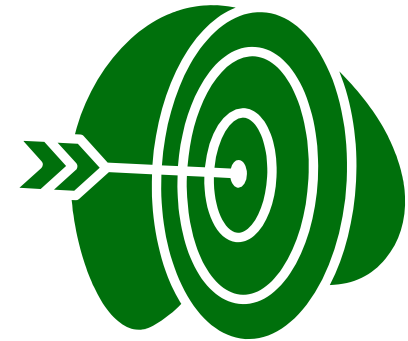
hérédité, glandes, maladie, consommation de médicaments, perturbation métabolique associée à l'arrêt du tabac et au syndrome du yoyo, sexe, âge et race



Recadrer le lien entre le poids et la santé



Changer de cible



Approche axée sur le poids

BUT:

Atteinte d'un poids déterminé.

PROGRÈS:

Perte de poids.

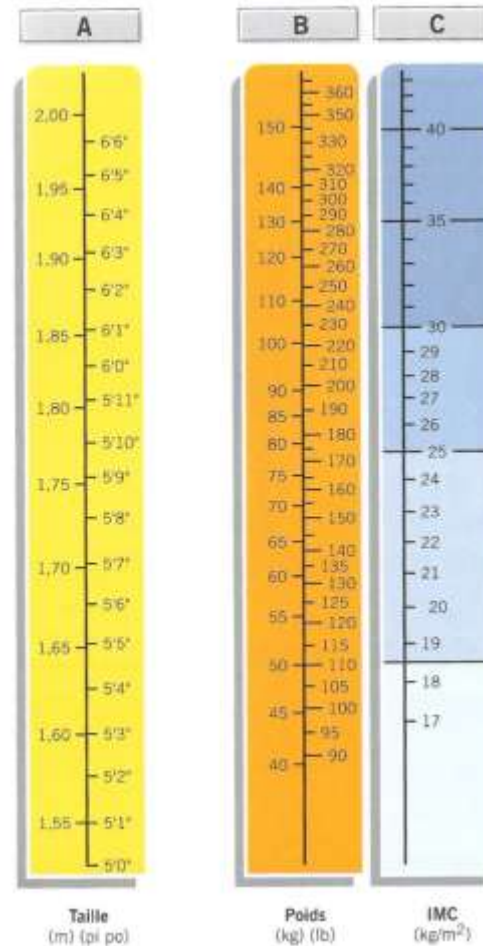


Approche axée sur les habitudes de vie

Bien-être et santé globale (physique et mentale).

Amélioration graduelle des habitudes de vie et bien-être ressenti (physique et mental).

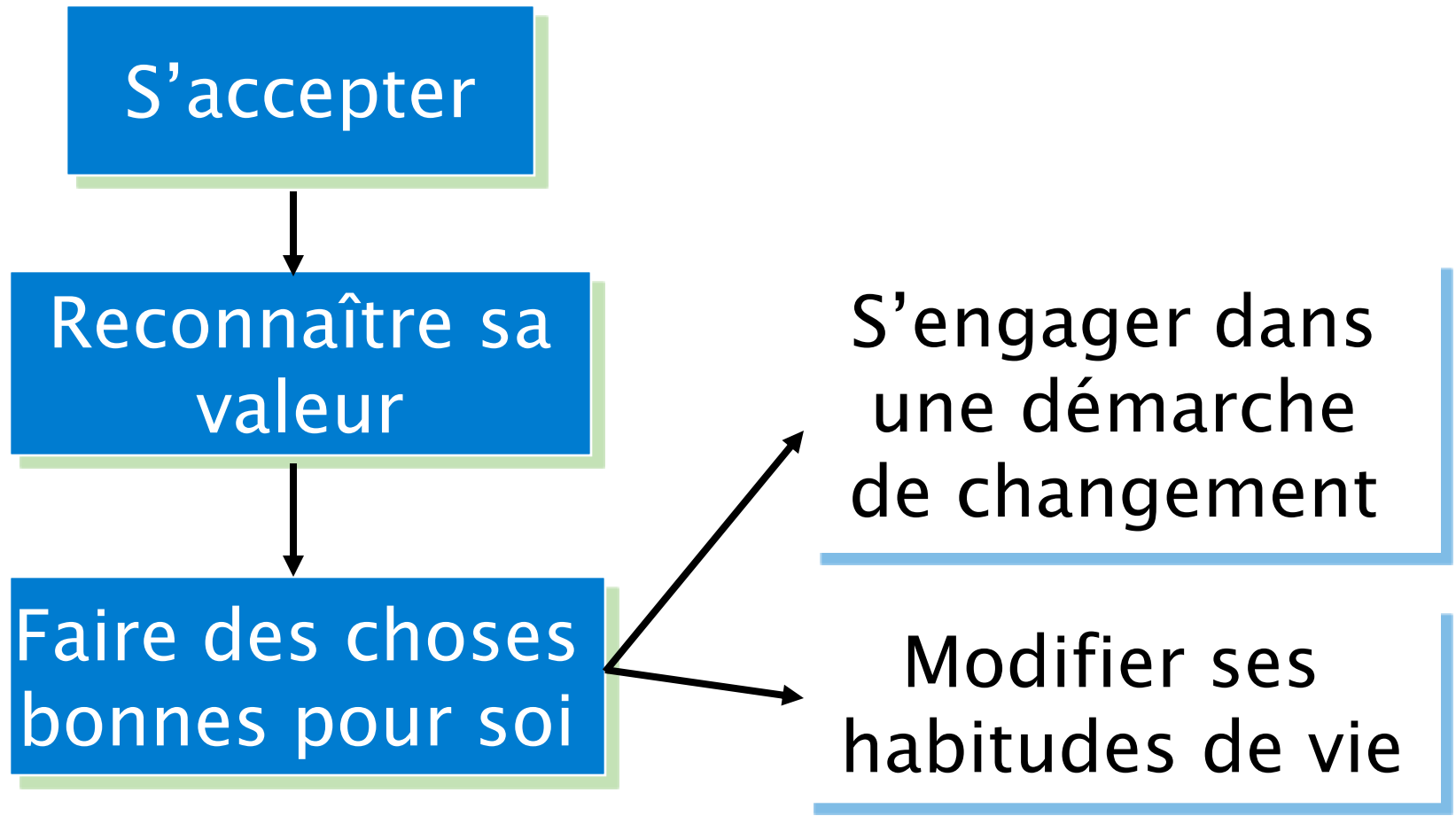
Y a-t-il lieu de revoir nos approches, nos outils? L'exemple de l'IMC



Objectif de l'intervention auprès des enfants et des adolescents

Assurer une croissance et un développement sain de l'enfant globalement, soit viser la santé dans ses multiples dimensions (physique, mentale, émotive, intellectuelle, sociale et spirituelle) et ce pour les enfants de tous les formats corporels.

L'acceptation: la clé du changement



L'acceptation

- ✓ Remettre en perspective les modèles de beauté.
- ✓ Prendre conscience des effets néfastes des moqueries, des préjugés.
- ✓ S'outiller pour faire face à ces situations.
- ✓ Valorisation de soi basée sur autre chose que l'apparence.

L'alimentation

QUALITÉ

- ✓ Manger pour nourrir son corps.
- ✓ Remettre en perspective la notion d'aliments sains.
- ✓ Mieux connaître ses goûts et préférences.
- ✓ Notion de plaisir et de satisfaction.

QUANTITÉ

- ✓ Faire confiance à son corps.
- ✓ Écoute des signaux de faim et de satiété.
- ✓ Identifier quand l'acte alimentaire répond à d'autres besoins ou stimuli externes.

L'activité physique

ACTIVITÉ PHYSIQUE


- ✓ Bouger pour me sentir bien.
- ✓ Adopter un mode de vie actif.
- ✓ Choisir des activités que l'on aime.
- ✓ Attention à la compétitivité.
- ✓ Plaisir!

LES
CAHIERS
DE LA DIRECTRICE


POUR FAIRE
CONTREPOIDS
À L'OBÉSITÉ
EN MILIEU SCOLAIRE

COMPLÈMENT AU
Rapport de la directrice de santé publique



Québec 

Recommandations pour les intervenants en milieu scolaire

- ▶ Cibler tous les jeunes
 - ▶ Intervenir pour de saines habitudes de vie
 - ▶ Ne pas intervenir sur la perte de poids
 - ▶ Ne pas peser les jeunes ni calculer leur IMC
 - ▶ Éviter de faire la promotion d'un seul format corporel
 - ▶ Tenir compte des aspects psychosociaux reliés au poids
- 

« Pour prévenir l'obésité, il faut mettre l'emphase sur l'acquisition de saines habitudes de vie et non sur le poids...

...une attitude d'ouverture aux différents formats corporels doit être omniprésente. La santé de tous et non le poids doit guider nos interventions.»

Ref.: Pour faire contrepoids à l'obésité en milieu scolaire. Agence de santé et de services sociaux de la Montérégie, 2007.

Le 6 mai,
célébrez la JISD!

www.equilibre.ca

6 MAI 2009  JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÈTE

Place à la **diversité** corporelle!



Pour en savoir plus sur nos activités, rendez-vous à www.equilibre.ca

Une initiative de

Merci à nos partenaires

 **ÉquILIBRE**
Groupe d'action sur le poids

Santé et Services sociaux Québec 

 **Ordre professionnel des diététistes du Québec**

 **Le 50% canadien**

 **BANQUE NATIONALE**
alléger l'habillage

 **Le 100% Québec**