

Multitudes de messages Ce que le public retient

Suzanne Lemire
Conseil québécois sur le poids et la santé



Conseil québécois sur le poids et la santé

1

Embonpoint – Obésité – Problème

- En 1987, 9% de la population québécoise est en surpoids.
- EN 2008, 57 % de la population québécoise est en surpoids (INSPQ)
 - Adultes : 22 % obésité, 35 % embonpoint
- En 2009, 61 % de la population canadienne est en surpoids (statistiques Canada)
 - Adultes : 24 % obésité, 37 % embonpoint
- Au Québec
 - Hommes : 61,2 %
 - Femmes : 44,8 %

Situation alarmante
Risque réel pour la santé des individus
Maladies chroniques, explosion du diabète.
Diminution générationnelle de l'espérance de vie
Lourd fardeau financier



2

Conseil québécois sur le poids et la santé

Mission

Le CQPS œuvre à la prévention des problèmes reliés au poids, la promotion des saines habitudes de vie et des environnements qui les facilitent. À cet égard, il informe et concerte les organismes et individus intéressés afin de contribuer à l'amélioration de l'état complet de bien-être physique, mental et social de la population.



3

Multitude de messages

Depuis une dizaine d'années, les interventions dans le domaine des saines habitudes de vie se sont multipliées, les actions foisonnent à la grandeur du Québec, les messages provenant des organismes de santé (ainsi que d'acteurs variés) affluent de toute part.

Ces différents messages sont-ils entendus ?
sont-ils compris ? Si oui, comment ?



4

Sondage

C'est ce qu'a voulu savoir le Conseil québécois sur le poids et la santé en utilisant un sondage administré par la firme Léger, effectué à l'hiver 2014 auprès de 2000 répondants.

Un des buts de ce sondage était de savoir où en est la population dans sa perception de la problématique du poids, dans sa compréhension des gestes individuels et collectifs à poser pour favoriser les saines habitudes de vie ?



5

Échantillon

- 2000 adultes
- échantillon représentatif de toutes les régions du Québec.

Données socio démographiques recueillies portent sur : le genre, l'âge, la région de résidence, le lieu de résidence, la scolarité, la langue maternelle, l'occupation principale, le lieu de travail, la dépense énergétique, le statut matrimonial, le nombre d'enfant dans le ménage, le groupe ethnique, le revenu, les moyens de transport, l'obligation de répondre à une image corporelle, le temps écran, l'indice de masse corporelle, les problèmes de santé, la consommation d'alcool, le tabagisme, l'accès à un médecin de famille



6

86% des Québécois se disent être en bonne santé

Dont

- 9% se disent en excellente santé
- 33% en très bonne santé
- 13% dans un état de santé passable ou mauvais

—90% des Québécois considérés comme ayant un poids normal ou faisant de l'embonpoint se disent en bonne santé

—77% des répondants considérés comme obèses se considèrent en bonne santé dont 29% en excellente ou très bonne santé



7

À la question

« Que veut dire saines habitudes de vie ? » les Québécois répondent spontanément

- 71%, avoir une alimentation saine et bien manger
- 58%, faire de l'activité physique et de l'exercice
- 20%, avoir un bon cycle de sommeil et bien se reposer
- 17%, avoir un mode de vie actif et bouger
- 10%, ne pas fumer
- 10%, diverses réponses ayant trait à l'alimentation



8

78% des Québécois considèrent avoir de saines habitudes de vie

Dont

- 85 % des personnes ayant poids normal
- 82% des personnes faisant de l'embonpoint
- 63% des personnes considérées comme obèses
- 14% considèrent ne pas avoir de saines habitudes de vie



9

Les Québécois n'identifient aucun obstacle majeur à l'adoption ou au maintien de saines habitudes de vie

69% ont identifié un obstacle ou une difficulté

Mais aucun obstacle ou difficulté ne se démarque parmi la vingtaine de types d'obstacles évoqués

Les plus fréquemment identifiés quoiqu'en petit % sont :

- le manque de volonté ou de motivation à l'adoption de saines habitudes alimentaires (moins de gras, restauration rapide, alcool, etc.),
 - les facteurs personnels (problèmes de santé, de mobilité, un handicap, etc.),
 - le manque de persévérance
- 31% n'en ont pas identifié ou ne se sont pas prononcés sur la question



10

85% des Québécois disent avoir généralement de bonnes habitudes alimentaires ou prévoient les améliorer prochainement

- 37% considèrent avoir de bonnes habitudes alimentaires depuis plus de 6 mois et comptent les maintenir
- 22% ont affirmé avoir commencé à les améliorer
- 26% prévoient améliorer leurs habitudes alimentaires d'ici les six prochains mois
- 12% ne se préoccupent pas de leurs habitudes alimentaires



11

89% des Québécois se disent actifs physiquement ou prévoient le devenir

Considérant l'ensemble des activités physiques effectuées dans une journée: marche, pelletage, pratique de sport, travail manuel, jardinage, pour une moyenne de 51 minutes par jour

- 37% se disent actifs physiquement et compte le rester
- 18% ont commencé à être plus actifs physiquement au cours des six derniers mois
- 34% prévoient le devenir au cours des six prochains mois
- 8% affirment ne pas être actifs physiquement et ne comptent pas le devenir



12

Plus de la moitié des Québécois considèrent avoir un excès de poids

- 56% estiment avoir un excès de poids
- 37% un poids normal
- 5% se perçoivent comme trop maigres



13

Parmi les personnes considérées comme ayant un poids insuffisant (calcul de l'IMC sur données poids et taille des répondants)

- 69% se perçoivent comme maigres
- 22% considèrent avoir un poids normal
- 9% un léger excès de poids

Parmi les personnes considérées comme ayant un poids normal (Calcul de l'IMC)

- 77% se considèrent comme tel
- 13% perçoivent avoir un léger excès de poids
- 10% se disent légèrement maigres



14

Parmi les personnes considérées comme faisant de l'embonpoint

- 74% disent avoir un excès de poids
- 26% affirment plutôt avoir un poids normal

Parmi les personnes considérées comme obèses

- 97% se considèrent comme tel dont 60% considèrent que l'excès est léger



15

Les Québécois disent vouloir contrôler leur poids

Au cours des six derniers mois, 71% ont fait quelque chose concernant leur poids corporel

Notamment

- 33% pour en perdre
- 34% pour le maintenir

Au cours des six prochains mois, les québécois ont l'intention de

- diminuer leur poids, 57%
- maintenir leur poids, 35%
- augmenter leur poids, 4%



16

Pour perdre du poids

- 37% des répondants disent qu'ils feraient plus d'activité physique
- 35% qu'ils modifieraient leurs habitudes alimentaires
- 23% qu'ils adopteraient de saines habitudes de vie
- 3% qu'ils feraient un régime amaigrissant
- 1% consommeraient des produits amaigrissants



17

75% des québécois considèrent que l'obésité est un problème important au Québec

- 21% sont d'avis contraire

En moyenne, les Québécois estiment que 36,5% de la population adulte québécoise est touchée par l'obésité.



18

Les mauvaises habitudes alimentaires et le manque d'activité physique sont perçus comme les principales causes de l'obésité au Québec

Causes générales potentielles choisies par les répondants (3 choix possibles)

- les mauvaises habitudes alimentaires 64% (des répondants)
- le manque d'exercice ou d'activité physique 56%
- la sédentarité 35 %
- la restauration rapide 30%
- la gourmandise 14%
- les facteurs environnementaux 14%
- la paresse 13%
- les facteurs biologiques ou génétiques 12%
- le stress 11%
- les facteurs affectifs et psychologiques 10%



19

Le temps-écran est également perçu comme une cause importante

Causes environnementales choisies par les répondants (3 choix possibles)

- l'accroissement du temps passé devant les écrans 67%
- la composition des produits alimentaires 47%
- le prix peu élevé de la malbouffe 44%
- la nature sédentaire de plusieurs formes de travail 41%



20

Conséquences de l'obésité

Ces conséquences ont été spontanément mentionnées par les répondants

- 47%, les maladies cardiovasculaires
- 32%, le diabète
- 14%, un déséquilibre alimentaire
- 12%, l'hypertension
- 11%, une augmentation de problème de santé en général



21

Les Québécois sont optimistes quant à la réduction du taux d'obésité au cours des prochaines années

- 82% des québécois estiment qu'il est possible de réduire le taux d'obésité dans la population au cours des prochaines années
- 15% sont d'avis contraire



22

L'obésité : un problème individuel et collectif

- 50% des répondants considèrent que l'obésité est un problème individuel et collectif
- 31% considèrent que c'est un problème individuel
- 17% considèrent que c'est un problème collectif



23

Rôle du gouvernement du Québec dans la sensibilisation et la promotion des saines habitudes de vie

89% des répondants considèrent qu'il doit être impliqué

- 48% considèrent qu'il n'en fait pas suffisamment
- 38% estiment qu'il en fait assez
- 3% qu'il en fait trop



24

Rôle du gouvernement du Québec dans la réduction de l'obésité au cours des prochaines années

83% des répondants considèrent qu'il doit être impliqué

- 54% considèrent qu'il n'en fait pas suffisamment
- 26% qu'il en fait assez
- 2% qu'il en fait trop



25

Mesures perçues comme efficaces

Pour **réduire l'absorption des calories**

- encourager le développement d'aliments préparés bons pour la santé
- obliger les aires de restauration des centres commerciaux à offrir plus d'aliments sains
- interdire les établissements de restauration rapide près des écoles



26

Mesures perçues comme efficaces

Pour **favoriser la dépense énergétique**

- augmenter le temps d'éducation physique à l'école
- éduquer les jeunes à la pratique d'activité physique en dehors des heures de classe
- aménager plus d'infrastructures municipales pour favoriser l'activité physique (pistes cyclables, parcs, terrains de jeux, etc.)



27

Notre sondage nous apprend

qu'une très grande majorité des Québécois disent

- avoir de saines habitudes alimentaires
- être physiquement actif
- vouloir acquérir de saines habitudes de vie



28

Parallèlement on peut remarquer

- Les activités médiatiques en tout genre autour de la « cuisine » envahissent l'espace public
- L'offre de fruits et légumes frais a augmenté chez les détaillants en alimentation
- Le marché offre un certain nombre de produits alimentaires contenant moins de sel, de gras et de sucre
- Les allégations santé, de bon et de mauvais aloi, sont devenues des outils de marketing alimentaires
- Certaines institutions publiques ont maintenant des politiques alimentaires santé
- On rapproche la ville de la campagne : panier fermier, agriculture urbaine,
- On remarque une préoccupation plus marquée de la part des élus pour le transport collectif
- Les déplacements en transport public ont augmenté de 11% de 2006 à 2010 (vélo Québec)
- Le nombre de pistes cyclables a augmenté de façon significative au Québec
- Etc.



29

Les messages des organismes de santé ont-ils créé une nouvelle norme sociale ?

Les résultats du sondage indiquent que le concept, « saines habitudes de vie » « bien manger – bouger » est présent dans la psyché collective en terme de

- conformité à des comportements santé - à intensité variable
- désirabilité de comportement conforme aux saines habitudes de vie



30

Est-on maintenant socialement mieux considéré si

- on ne fume pas (norme sociale apparue depuis 15-20 ans) ?
- on a une préoccupation pour l'alimentation ?
- on fait quelques efforts pour bouger ?

Les résultats du sondage tendent à démontrer que pour les Québécois, avoir de meilleures habitudes de vie qu'avant, équivaut à avoir de saines habitudes de vie



31

Pourtant

- les taux d'obésité ne diminuent pas
- dans l'ensemble, la prévalence des maladies chroniques ne diminue pas
- l'incidence du diabète continue d'augmenter de façon exponentielle



32

Nos campagnes de sensibilisation, d'incitation à un changement de comportement pourraient avoir des impacts limités si les gens ont déjà le sentiment d'avoir de saines habitudes de vie



33

Que faire ? que dire ? en terme de message pour faire passer les individus de

- de l'intention à l'action réellement efficace ?
- de l'action au maintien et au renforcement ?
(Prochaska)

Peut-on encore appeler à adopter de saines habitudes de vie si les gens ont l'impression d'avoir déjà fait le pas ?



34

Une voie explorée depuis 10 ans et +

Supporter la démarche individuelle par la mise en place **d'environnements favorables** à l'adoption de saines habitudes de vie
la santé par défaut

Le concept des environnements favorables fait appel à responsabilité collective concernant les saines habitudes de vie
Concept peu présent dans l'univers médiatique où on circonscrit généralement les saines habitudes de vie au comportement individuel



35

La responsabilité collective relève des décideurs.

- Quel sera le message public destiné aux décideurs ?
- Peut-on penser à un message grand public auprès d'une population qui pourrait vouloir réclamer ou se créer des environnements favorables ?



36

Après la promotion de

- la saine alimentation depuis 50 ans et +
- l'arrêt tabagique depuis 40 ans
- des lieux publics sans fumée depuis 20 ans
- l'activité physique depuis ???? (Participaction)
- des saines habitudes de vie depuis 15 ans (0-5-30)

Quel sera le prochain message
en promotion de la santé ?



37



Conseil québécois sur le poids et la santé
www.cqps.qc.ca



38