

Activité physique et gestion du poids corporel: les raisons évoquées pour perdre du poids!

Une des raisons qui poussent la plupart des gens à se lancer dans un programme d'activité physique est la perte de poids. Selon Ledoux et Rivard (2000)^[1], en 1998, environ la moitié des femmes (53%) désiraient perdre du poids comparativement au tiers des hommes (34%). Le désir de perdre du poids est présent chez plus de 79% des femmes qui font de l'embonpoint ou qui sont obèses, chez 47% des femmes de poids normal et chez 9% de celles ayant un poids insuffisant. Parmi les raisons évoquées, les plus courantes sont : «*pour une meilleure santé*» et «*pour améliorer mon apparence*». L'apparence reste la raison la plus souvent avancée par les femmes (82 à 91% contre 44 à 82% pour la santé) alors que les deux raisons sont mentionnées dans des proportions semblables chez les hommes (59 à 80% pour l'apparence et 64 à 82% pour la santé).

Perdre du poids pour une meilleure santé : Votre poids corporel représente t-il une menace à votre santé? Pour répondre à cette question, vous devez prendre en compte les deux indicateurs suivants : l'indice de masse corporelle (IMC) et la circonférence de la taille (CT). On utilise généralement l'IMC pour désigner le profil corporel d'une personne, c'est-à-dire pour déterminer si elle est maigre, de poids normal, si elle fait de l'embonpoint ou si elle est obèse.

$$\text{IMC (kg/m}^2\text{)} = \text{poids corporel (kg)} / \text{Taille (m}^2\text{)}$$

La mesure de la circonférence de taille (CT) quant à elle reflète la quantité de graisse viscérale. Cet indicateur procure une information complémentaire à l'IMC, car le surplus de graisse abdominale est associé à un risque accru de maladies cardiovasculaires dont l'hypertension, de dyslipidémies et de diabète de type 2, alors que le surplus de graisse localisé aux hanches et aux cuisses est moins corrélé avec les problèmes de santé.

En 2003, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a produit un rapport intitulé *Obésité : prévention et prise en charge de l'épidémie mondiale*^[2]. Le tableau ci-dessous est tiré de l'avis scientifique de Kino-Québec sur l'activité physique et le poids corporel^[3], il présente les données de référence de l'OMS quant au profil corporel et les risques relatifs pour la santé selon l'IMC et la CT.

Indice de Masse Corporel (IMC) kg/m ²	Profil corporel	Risques pour la santé associés à	Augmentation du risque pour la santé* selon la CT (cm)	
			Homme : ≥ 94 Femme : ≥ 80	Homme : ≥ 102 Femme : ≥ 88

		l'IMC		
< 18,5	Maigre	Faibles	-	-
≥18,5 et <25	Normal	-	-	-
≥25,0 et <30,0	Embonpoint	Faibles	Légère	Élevée
≥30,0 et <35,0	Obèse de classe I	Élevés	Élevée	Élevée
≥35,0 et <40,0	Obèse de classe II	Très élevés	Très élevée	Très élevée
≥40,0	Obèse de classe III	Extrêmement élevés	Extrêmement élevée	Extrêmement élevée

*maladies cardiovasculaires dont l'hypertension, dyslipidémies et diabète de type 2.

La CT ajoute à la prédiction du risque de maladies chez les personnes présentant un IMC de 25kg/m² et plus. En effet, lorsque la circonférence de la taille est supérieure à la valeur seuil selon le sexe, le risque relatif de maladies est plus grand pour un IMC donné.

À la lumière des informations qui précèdent, votre poids actuelle représente t-il vraiment une menace pour votre santé?

Perdre du poids pour améliorer l'apparence physique: L'apparence physique relève de l'autoévaluation de notre attrait physique et de la capacité à maintenir un corps séduisant. Les pressions sociales en faveur de la minceur entraînent de plus en plus de femmes à adopter des habitudes malsaines (la cigarette, de mauvaises habitudes alimentaires et des activités physiques rigoureuses). Votre poids actuel affecte t-il votre image de soi et par conséquent votre mieux-être? L'image de soi (se faire une idée de qui l'on est) est alimentée par l'estime de soi (la conscience que l'on a de sa propre valeur) et le contrôle (le sentiment d'exercer un contrôle sur les aspects importants de sa vie)^[4]. Il est intéressant de réaliser qu'un des aspects importants de notre vie sur lequel nous avons le contrôle est la pratique régulière d'activités physiques de notre choix. L'activité physique offre à notre corps des défis qui sont autant de possibilités de vivre un sentiment de succès et de compétence. En effet, l'atteinte de buts à court et à long terme associée à ces défis favorise le sentiment de compétence.

Une démarche efficace de gestion du poids par l'activité physique devrait prendre en compte le volet santé physique (un IMC et une CT induisant le minimum de risque pour la santé) et le volet mieux-être. Considérer ce dernier volet est essentiel puisque l'entraînement physique permettra une meilleure connaissance de soi, de ses capacités, habiletés et compétences physiques qui alimenteront au fil du temps l'image et l'estime de soi. En modifiant l'image qu'une personne a de son corps, l'activité physique peut mener à des changements au niveau de l'estime de soi chez les gens qui ont un excès de poids. De plus, il est admis que les personnes qui ont une image de soi positive sont plus susceptibles d'être actives et ont aussi tendance à prendre soin d'elles-mêmes et à éviter les comportements à risque.

1. Ledoux M et M Rivard (2000). Poids corporel. Dans Enquête sociale et de santé 1989, Ch. 8. Institut de la statistique du Québec : Québec, p. 185-199.
2. Organisation mondiale de la santé (OMS) (2003) Obésité : prévention et prise en charge de l'épidémie mondiale. Rapport d'une consultation de l'OMS, Genève.
http://whqlibdoc.who.int/trs/who_trs_894_fre.pdf
3. Comité scientifique de Kino-Québec (2006) L'activité physique et le poids corporel. Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'éducation du loisir et du sport, gouvernement du Québec. <http://www.kino-quebec.gc.ca/publications/AvisPoids%20CorporelMars2008.pdf>
4. Park J (2003) L'image de soi à l'adolescence et la santé à l'âge adulte. Dans Supplément aux rapports sur la santé. Statistique Canada, no 82-003 au catalogue.
<http://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-s/2003000/pdf/82-003-s2003005-fra.pdf>