

Le poids et l'alimentation: tout un casse-tête pour certaines femmes.

Véronique Provencher, Dt.P. , Ph.D.

Chercheure post-doctoral

Département de psychologie, Université de Toronto



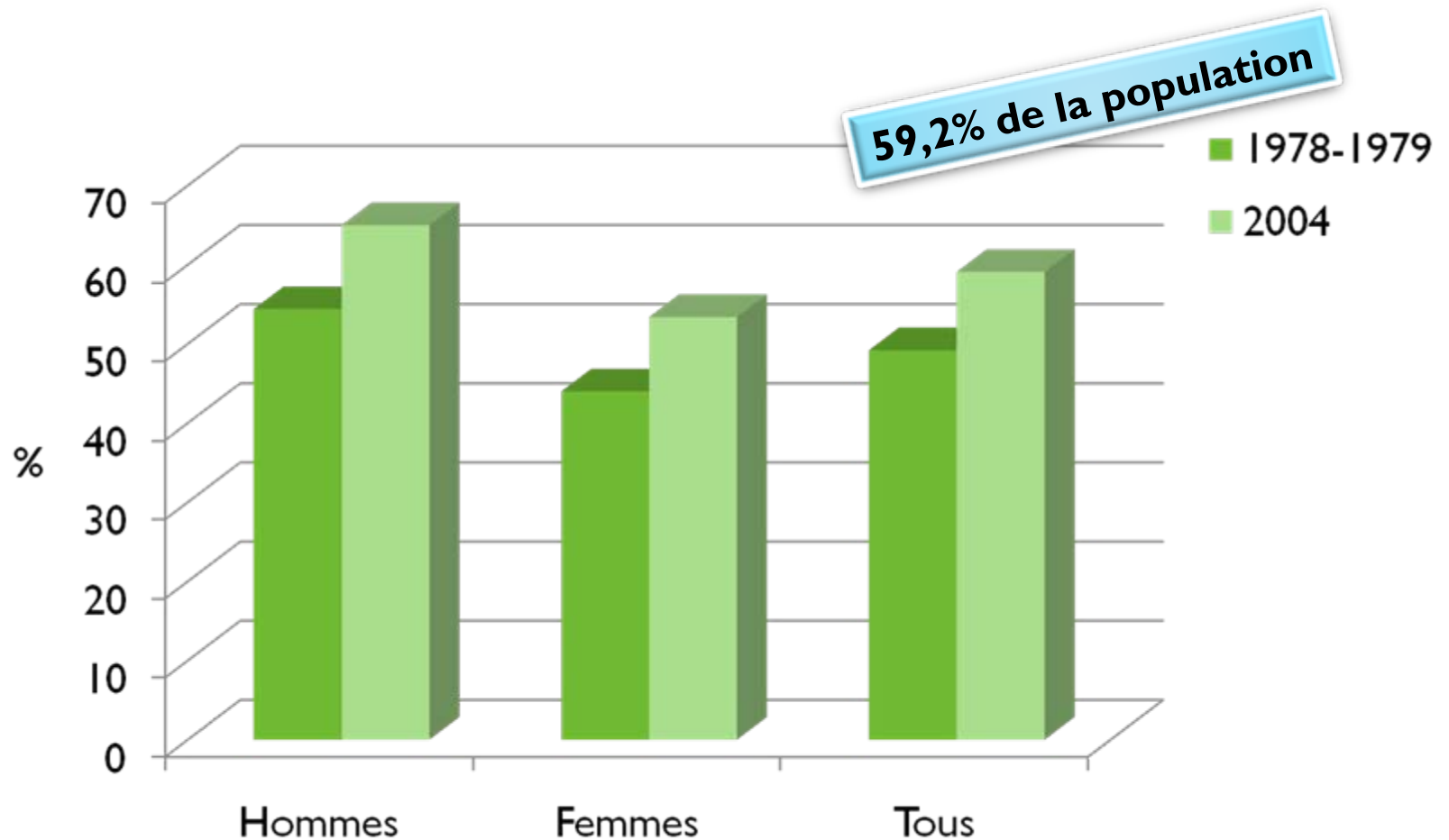
UNIVERSITY of TORONTO
MISSISSAUGA

JOURNÉE DE FORMATION SUR LES
MALADIES CARDIOVASCULAIRES ET L'OBÉSITÉ
Le vendredi 6 juin 2008, Québec

Objectifs de la présentation...

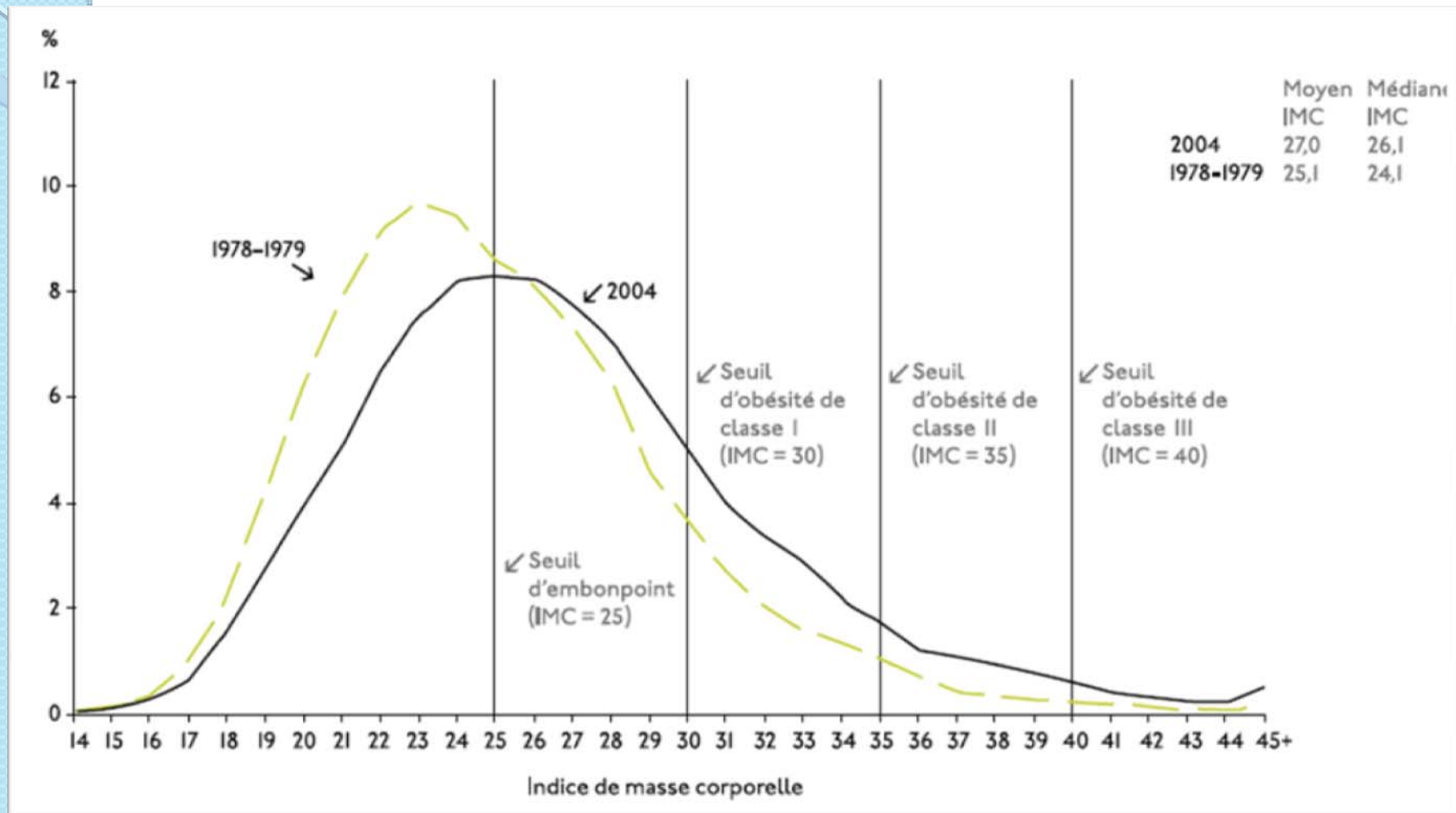
1. Décrire la relation qu'entretiennent les femmes avec leur poids et l'alimentation.
2. Discuter des facteurs psychosociaux associés au changement de poids et à l'acte alimentaire chez la femme.

Prévalence de l'obésité (1)



(Tjepkema et Shields, Enquête sur la Santé des Collectivités Canadiennes, 2005)

Prévalence de l'obésité (2)



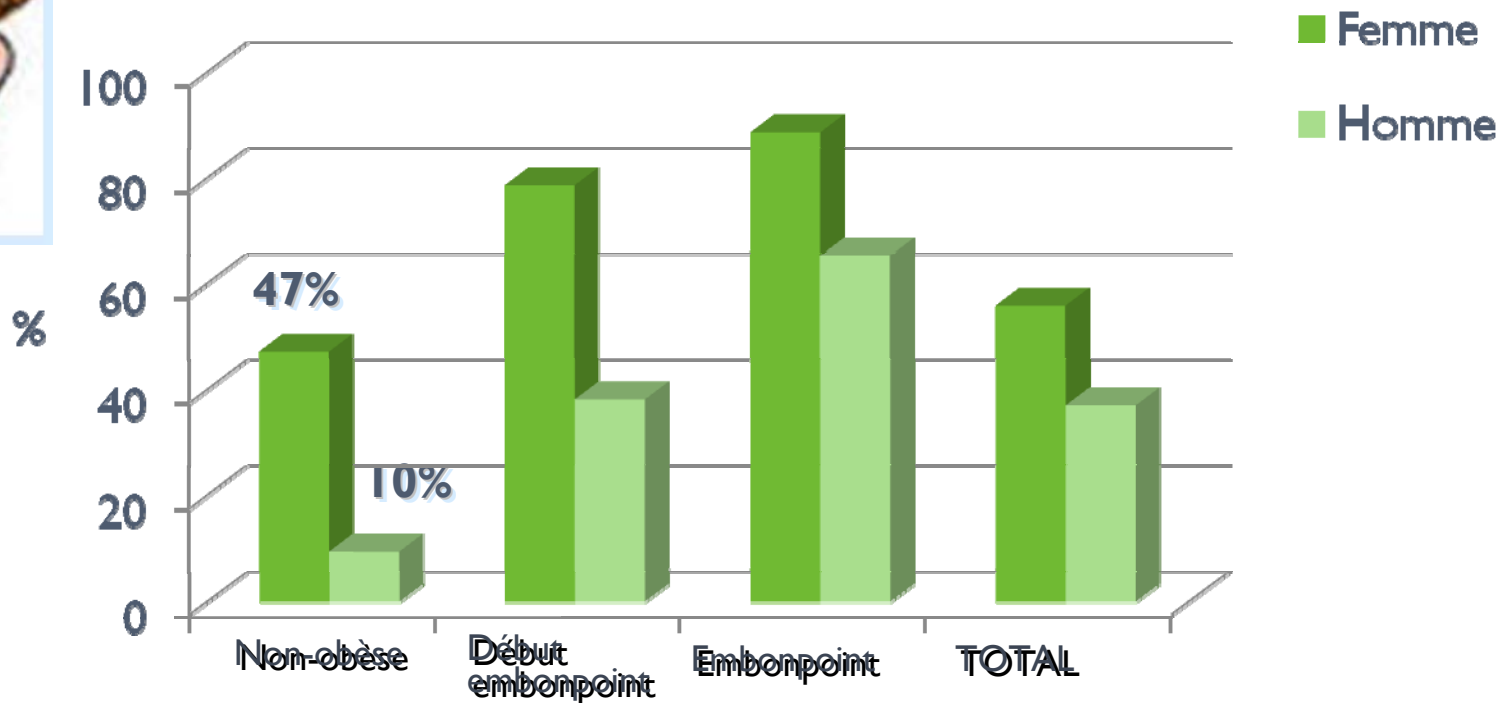
(Figure tirée d'une publication du GTPPP, 2005)

L'autre côté de la médaille...

(1)

Et la préoccupation à l'égard du poids:

Désir de perte de poids est élevée chez les femmes



(Enquête sociale et de santé 1998. Institut de la statistique du Québec, 1998)

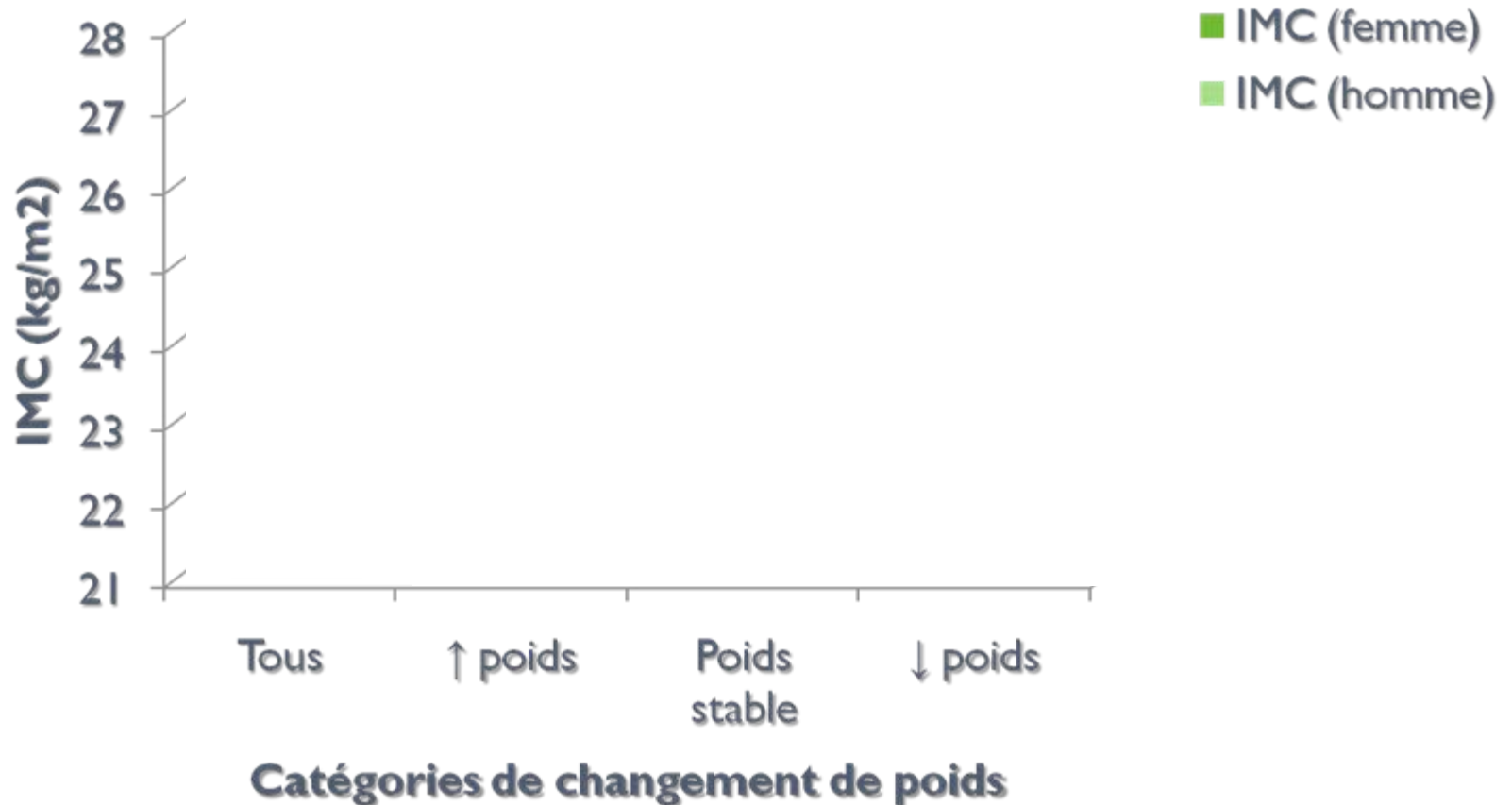
L'autre côté de la médaille...

(2)

Sondage réalisé en 2007 par les Producteurs laitiers du Canada et Ipsos Reid...

- 73 % des Québécoises veulent perdre du poids, dont 50 % des femmes ayant un poids santé.
- 62 % des Québécoises ressentent une pression sociale pour être minces ou perdre du poids;
- 40 % des femmes québécoises se sentent bombardées d'informations paraissant contradictoires entourant l'alimentation et les saines habitudes de vie, ce qui entraîne beaucoup de confusion.
- L'estime de soi a été citée par 83 % des femmes comme principale motivation pour perdre du poids, tandis que l'amélioration de la santé a été citée par 65% des répondantes.
- Plus d'une Québécoise sur cinq (21 %) disent que la gestion de leur poids domine leur vie.

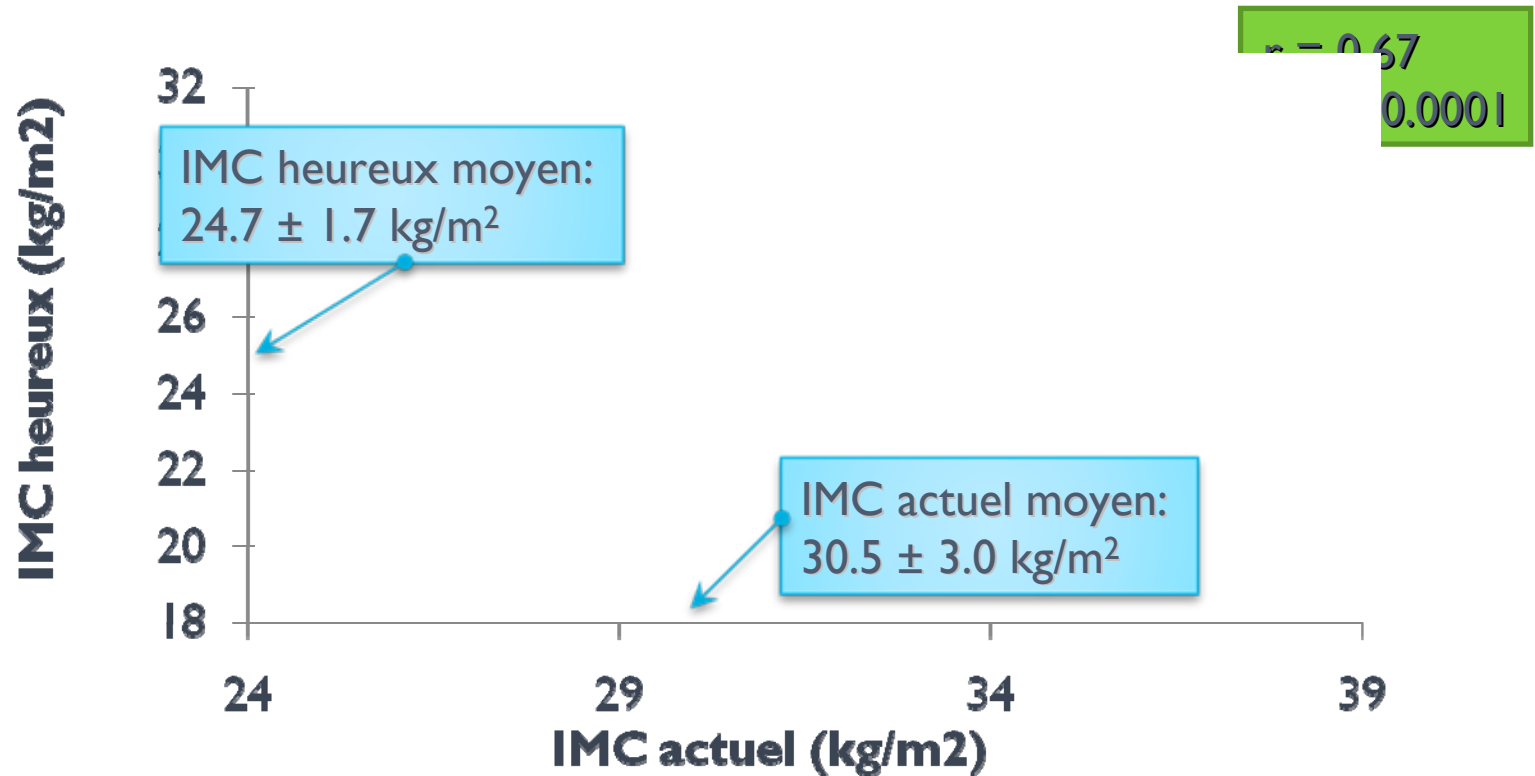
Le poids et le mariage...



Tests de t pairé effectués pour chaque couple, dans chaque catégorie de changement de poids.
Différences significatives: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$

(Provencher V. et al. En préparation)

Insatisfaction vs. attentes...



Deux groupes de femmes ont été créés:

IMC heureux plus sévère (N=57)

IMC heureux plus réaliste (N=57)

} Appareillées pour l'IMC

Avoir des attentes réalistes...

	IMC heureux plus sévère	IMC heureux plus réaliste	
Satisfaction p/r poids	1.2 ± 0.6	1.4 ± 0.6*	↑
Restriction flexible	2.4 ± 1.6	3.3 ± 1.4*	↑
Susceptibilité à la faim	6.3 ± 3.8	4.7 ± 3.0*	↓

Valeurs moyennes ± Écart-type

*: Différence significative entre les 2 groupes.

... associées à des caractéristiques psychologiques et des comportements alimentaires plus sains.

Comment arriver à perdre du poids?

- **Sur le plan alimentaire...**
 - Restriction calorique visant un déficit de 500 kcal à 1000 kcal par jour
- **Résultats observés:**
 - Perte de poids à court terme
 - Environ 11% du poids initial
 - Reprise du poids à plus long terme:
Après 1 an, maintien de la perte de poids chez seulement 20% à 30% des gens.

Et la restriction cognitive?

- Différence entre restriction calorique vs. restriction cognitive:
 - Réduction de l'apport alimentaire amenant un déficit en énergie.

VS...

- Contrôle cognitif et volontaire de la prise alimentaire associé à une préoccupation à l'égard du poids.
 - Les scores de restriction cognitive sont plus élevés chez les femmes que chez les hommes.

2003)

(Provencher V. et al., Obes Res,

Chgts de poids chez les jeunes femmes...

	↓ poids (>1.5kg)	Poids stable (±1.5kg)	↑ poids (>1.5kg)
Estime de soi	71.0 ± 12.8	71.0 ± 10.9	69.7 ± 12.5
Affects négatifs	115.3 ± 141.3	106.2 ± 114.8	112.4 ± 128.3
EDI (Total)	21.1 ± 14.1 ^{ab}	18.7 ± 13.9 ^a	22.3 ± 15.2 ^b
Restriction	12.2 ± 6.7 ^b	10.4 ± 5.6 ^a	12.7 ± 6.6 ^b

Valeurs moyennes ± Écart-type; Les moyennes avec des lettres différentes sont significatives différentes ($p > 0.05$).

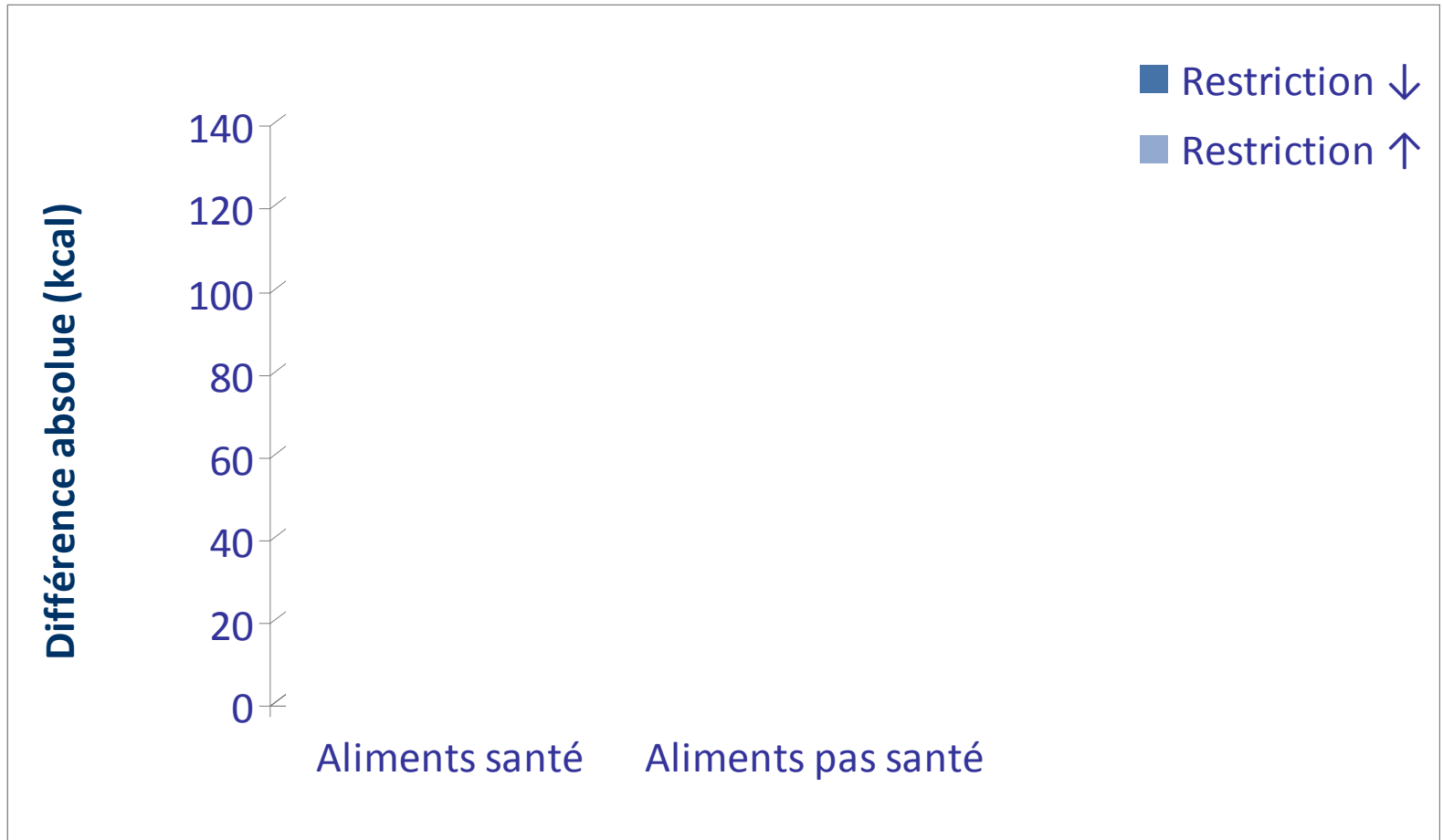
Catégories de changement de poids: Perte de poids (N=113); Poids stable (N=326); Gain de poids (N=363).

La vulnérabilité face au gain de poids est associée aux préoccupations p/r au poids et à l'alimentation.

Et chez les femmes adultes?

- Résultats similaires ont également été observés dans la littérature...
 - Étude des Familles de Québec:
 - Les femmes ayant un score de restriction cognitive plus élevée présentaient un gain de poids plus important sur une période de 6 ans que les femmes ayant un score de restriction cognitive plus faible.
 - Par ailleurs, les femmes plus restreintes au départ présentaient une diminution leur score de restriction cognitive au fil du temps, alors que l'inverse était plutôt observé chez les femmes moins restreintes.

La restriction cognitive n'a-t-elle pas de bons côtés?



Différences significatives: * $p < 0.05$

(Provencher V. et al. En préparation)

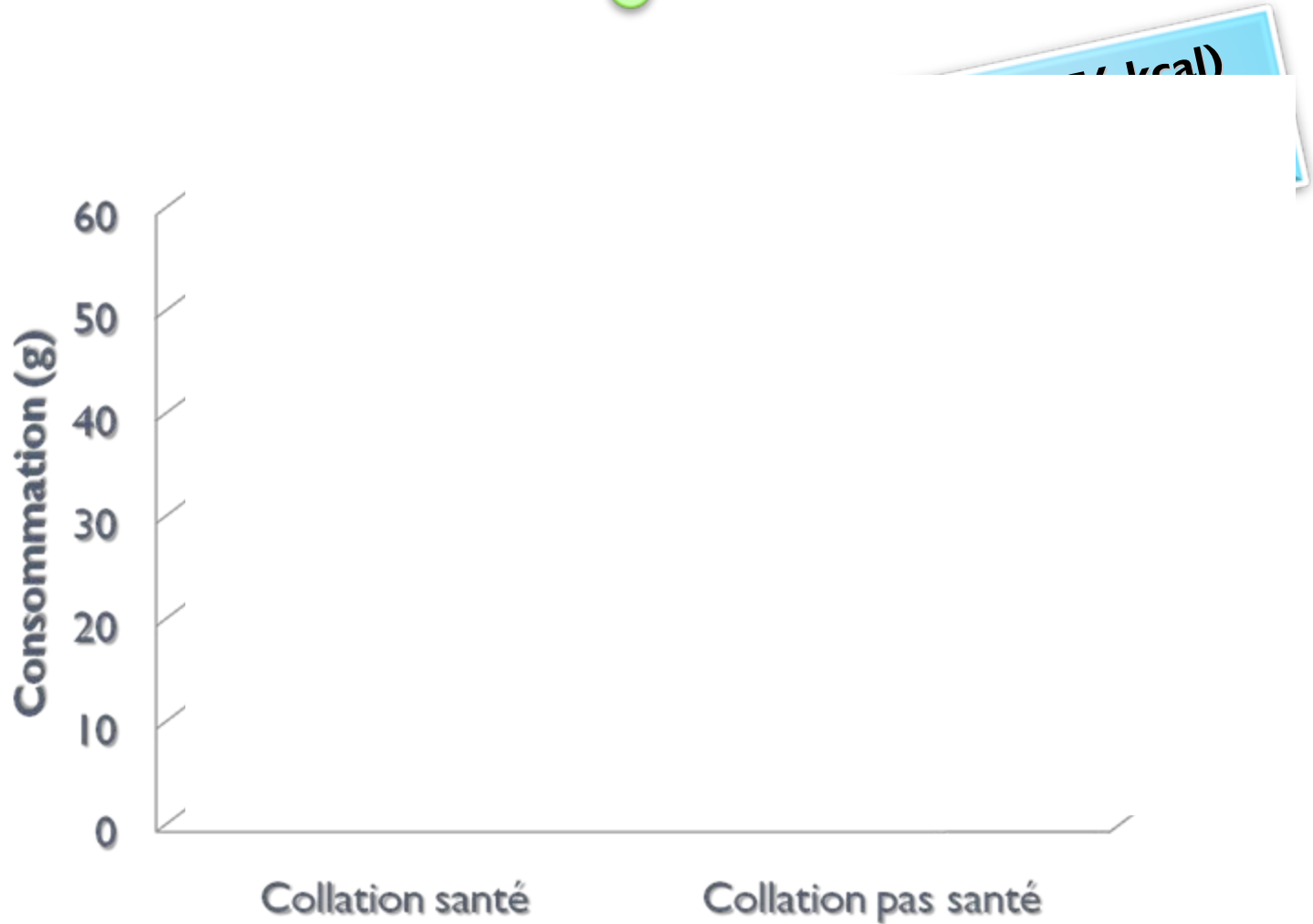
Malgré tout, quand c'est santé...



Différences significatives: * $p < 0.05$

(Provencher V. et al. En préparation)

Et que se passe-t-il dans l'assiette?



Différences significatives: * $p < 0.05$

(Provencher V. et al. En préparation)

En résumé...

- Certaines femmes vivent une relation plutôt complexe avec leur poids et leur alimentation...
 - Désir de perdre du poids présent chez une majorité de femmes = insatisfaction et attentes irréalistes quant au poids;
 - Attentes réalistes seraient plutôt associées à des caractéristiques psychologiques et des comportements alimentaires plus sains;
 - Restriction cognitive élevée.

En résumé...

- La restriction cognitive en soi ne semble pas être la solution...
 - Démontre une préoccupation importante à l'égard du poids;
 - Associée au gain de poids chez la femme;
 - Ne protège pas contre la surcommation en présence de stimuli externes (telles que les normes associées aux aliments santé).
- Vers quoi se tourner?

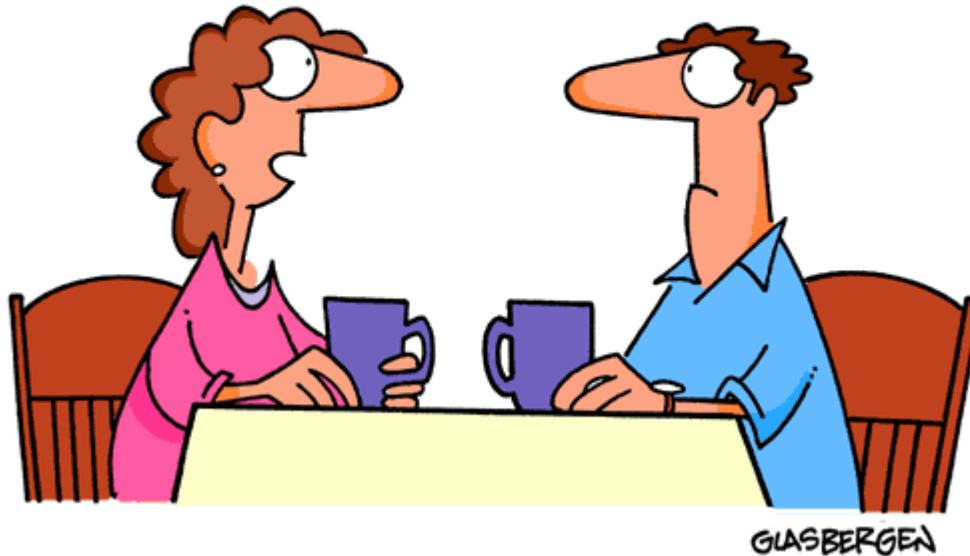
En guise de conclusion...



“J’essaie de manger santé. Je ne sale jamais la crème glacée, je ne mange que des biscuits décaféinés et mon vin rouge est sans grans trans.”

En guise de conclusion...

Copyright 2004 by Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



“Pendant que je fais attention à mon alimentation, ma nutritionniste m’a dit que c’était correct de tricher à l’occasion. Donc demain, je sors avec ton ami Marcel.”

Remerciements

- À l'Université Laval:
 - Équipes du Dre Simone Lemieux et du Dre Catherine Bégin.
- À l'Université de Toronto:
 - Équipe du Prof. Janet Polivy
- Sources de financement...



IRSC CIHR



CANADIAN
DIABETES
ASSOCIATION

ASSOCIATION
CANADIENNE
DU DIABÈTE

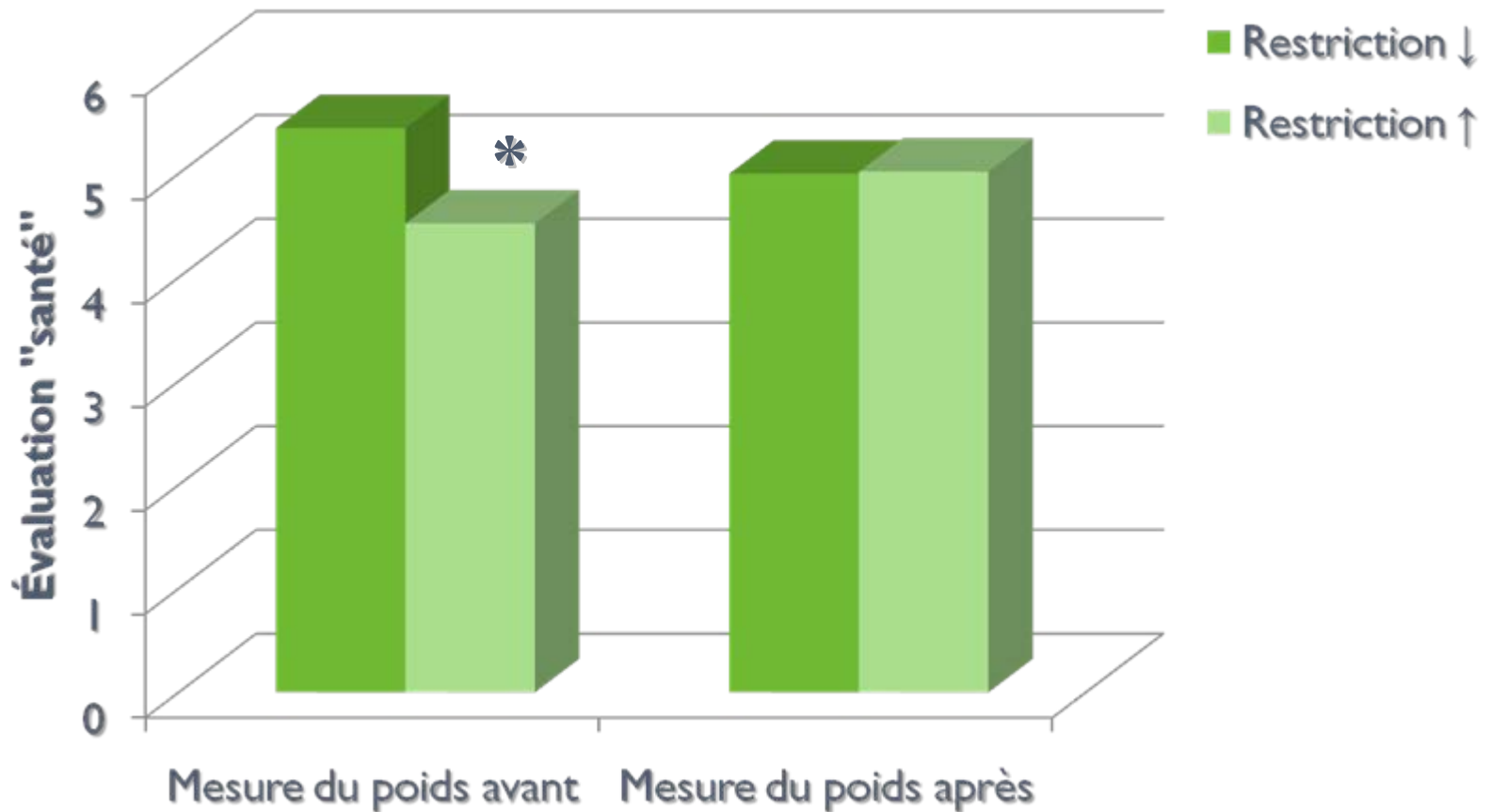


Merci de votre attention!

Questions et commentaires?



Impact du poids sur la perception "santé" de la collation...



Différences significatives: * $p < 0.05$

(Provencher V. et al. En préparation)