

PRESSE CANADIENNE/LÉGER MARKETING

**Étude sur les préoccupations
des Canadiens à l'égard de
leur poids**

Rapport exécutif

13 juillet 2001



1.0 Constats de l'étude

- ◆ **Près de sept personnes sur dix ayant perdu du poids au cours d'une diète ont repris les livres perdues.**



Q- Après avoir suivi votre ou vos diètes, avez-vous repris le poids perdu ?

(n=)	OUI	NON	NSP/Refus
406	68,3%	30,4%	1,3%

- ◆ **Plus de quatre Canadiens sur dix ne se préoccupent jamais de leur poids alors que plus ou moins le même nombre le surveille régulièrement.**

Q- Pourriez-vous me dire si...Vous surveillez votre poids régulièrement, vous contrôlez votre alimentation dès que vous dépassez un certain poids ou vous ne vous préoccupez jamais de votre poids ?

(n=)	Surveillent leur poids régulièrement	Contrôlent leur alimentation quand ils dépassent un certain poids	Ne se préoccupent jamais de leur poids	Ne sait pas/ Refus
1504	43,0 %	15,2 %	40,9 %	0,9 %

- ◆ **Plus du tiers des Canadiennes et des Canadiens se trouvent trop gros.**

Q- Aujourd'hui, vous trouvez-vous trop gros, trop maigre ou considérez-vous avoir le poids idéal ?

(n=)	Trop gros	Trop maigre	Poids idéal	Ne sait pas/ Refus
1504	35,3 %	5,1 %	58,4 %	1,3 %

- ◆ En moyenne, les personnes qui se trouvent trop grosses ont 23,6 livres à perdre.

Q- Approximativement combien de livres avez-vous à perdre ?

(n=)	10 livres et moins	Entre 11 et 20 livres	Plus de 20 livres	Ne sait pas Refus
531	25,8 %	36,8 %	34,2 %	3,1 %

- ◆ Plus du quart de la population a déjà suivi un régime amaigrissant.

Q- Avez -vous déjà suivi un régime amaigrissant?

(n=)	OUI	NON	NE SAIT PAS/REFUS
1504	46,3%	27,1%	26,6

- ◆ En moyenne, les Canadiens et les Canadiennes ayant suivi des diètes l'auraient fait à plus de quatre reprises.

Q-Combien de fois dans votre vie avez -vous suivi un régime amaigrissant ?

(n=)	Une fois	Deux fois	Trois à quatre fois	Cinq fois et plus	Ne sait pas/ Refus
406	26,6 %	20,4 %	19,8 %	25,8 %	7,5 %

- ◆ Suivre un régime amaigrissant est avant tout une question de santé.

Q- Pour vous personnellement, est -ce que suivre un régime amaigrissant est important pour votre image ou pour votre santé ?

(n=)	Image	Santé	NSP/Refus
406	14,9%	81,3%	3,8 %

2.0 Résultats

2.1 Plus des deux tiers des gens qui ont suivi une ou plusieurs diètes ont repris le poids perdu.

68,3% des gens qui ont suivi une ou plusieurs diètes ont repris le poids perdu.

C'est particulièrement le cas de 80,3% des personnes âgées de 55 à 64 ans ainsi que de 76,4% de personnes au foyer et de gens qui ont suivi plus de cinq régimes au cours de leur vie (80,6%).

C'est au Québec que les personnes qui ont suivi une ou des diètes disent le moins avoir repris le poids perdu (56,6%); c'est aussi le cas des hommes (59,9%)

Q6 Après avoir suivi votre ou vos diètes, avez -vous repris le poids perdu? N = 406	OUI	NON	Nsp /Refus
Provinces atlantiques	64,8 %	35,2 %	0 %
Québec	56,6 %	40,0 %	3,4 %
Ontario	70,4 %	29,0 %	0,6 5
Prairies	77,4 %	22,6 %	0 %
Alberta	77,6 %	19,4 %	3,1%
Colombie-Britannique	76,3 %	23,7 %	0 %
Canada	68,3 %	30,4 %	1,3 %

2.2 Quatre Canadiens sur dix ne se préoccupent jamais de leur poids

40,9% de la population canadienne ne se préoccupent jamais de leur poids alors que 43,0 % disent surveiller leur poids régulièrement tandis que 15,2% contrôlent leur alimentation dès qu'ils dépassent un certain poids.

Si 52,0% des femmes surveillent régulièrement leur poids, 51,1% des hommes ne le font jamais. C'est en Colombie-Britannique qu'on surveille le plus son poids (48,2%) et en Alberta où on ne s'en préoccupe jamais (45,7%)

D'autre part, les personnes qui surveillent le plus leur poids sont des gens qui se trouvent trop gros (59,3%), ayant 10 livres ou moins à perdre (69,7%) qui ont déjà suivi plus de cinq régimes amaigrissants (69,8%) et qui ont repris leur poids après leurs diètes (67,6%).

Quant à ceux qui ne s'en préoccupent pas, ce sont des travailleurs manuels (60,3%), des personnes âgées de 18 à 24 ans (58,9%) et des répondants qui se trouvent trop maigres (69,3%).

Q1 Q- Pourriez -vous me dire si vous surveillez votre poids régulièrement, vous contrôlez votre alimentation dès que vous dépassez un certain poids ou vous ne vous préoccupez jamais de votre poids N = 1504	Surveillent régulièrement	Contrôlent l'alimentation	Ne se préoccupent pas	Nsp/Refus
Provinces atlantiques	43,1 %	15,5 %	39,9 %	1,6 %
Québec	41,4 %	19,8 %	38,3 %	0,5 %
Ontario	43,8 %	14,4 %	40,9 %	0,8 %
Prairies	38,9 %	15,3 %	44,0 %	1,8 %
Alberta	39,4 %	14,1 %	45,7 %	0,7 %
Colombie-Britannique	48,2 %	9,4 %	41,0 %	1,4 %
Canada	43,0 %	15,2 %	40,9 %	1,0 %

2.3 Plus du tiers des Canadiens se trouvent trop gros

Alors que 58,4% de la population canadienne estiment avoir le poids idéal, 35,3% se trouvent trop gros alors que 5,1% se disent trop maigres.

Les gens qui se trouvent trop gros seraient des femmes (41,7%), des personnes âgées de 45 à 54 ans (44,6%), des habitants des provinces atlantiques (41,5%), des personnes qui restent au foyer (44,4%) ou sont sans emploi (48,3%).

C'est surtout entre 18 et 24 ans (70,1%) que l'on dit avoir le poids idéal.

Q2 Aujourd'hui, vous trouvez -vous trop gros, trop maigre ou considérez - vous avoir le poids idéal N = 1504	Trop gros	Trop maigre	Poids idéal	Nsp/Refus
Provinces atlantiques	41,5%	4,3%	54,2%	0%
Québec	31,6%	4,5%	62,5%	1,4%
Ontario	36,1%	4,7%	58,0%	1,1%
Prairies	40,6%	9,7%	58,0%	1,1%
Alberta	40,6%	9,7%	48,6%	1,2%
Colombie-Britannique	34,7%	3,7%	58,6%	3,0%
Canada	35,3%	5,1%	58,4%	1,3%

2.4 Les gens qui se trouvent trop gros disent avoir en moyenne 23,6 livres à perdre.

Les personnes qui se trouvent trop grosses voudraient, en moyenne, perdre 23,6 livres. 25,8% voudraient perdre 10 livres et moins, 36,8% entre 11 et 20 livres et 34,2% plus de 20 livres.

Si le pourcentage entre les hommes et les femmes est équilibré pour les 10 livres et moins à perdre, il en est autrement pour les deux autres catégories. En effet, 45,7% des hommes auraient entre 11 et 20 livres en trop alors que 39,1% des femmes auraient plus de 20 livres en trop. La moyenne de poids à perdre chez les femmes serait de 25,5 livres alors qu'elle serait de 20,8 livres chez les hommes. Cette moyenne serait la plus élevée dans les provinces atlantiques à 25,6 livres et la plus basse en Colombie-Britannique avec 20,2 livres.

Q3 APPROXIMATIVEMENT , COMBIEN DE LIVRES AVEZ -VOUS À PERDRE ? N = 531	10 livres et moins	Entre 10 et 20 livres	Plus de 20 livres	Ne sait pas Refus
Provinces atlantiques	23,5 %	35,8 %	40,7 %	0 %
Québec	27,7 %	36,9 %	34,2 %	1,2 %
Ontario	23,1 %	38,7 %	36,3 %	1,8 %
Prairies	26,4 %	39,4 %	29,3 %	4,8 %
Alberta	24,6 %	34,7 %	34,1 %	6,6 %
Colombie-Britannique	32,4 %	31,7 %	26,7 %	9,2 %
Canada	25,8 %	36,8 %	34,2 %	3,1 %

2.5 Plus du quart de la population canadienne a déjà suivi au moins un régime amaigrissant au cours de leur existence.

Dans l'ensemble du Canada, 27,0% de la population reconnaissent avoir déjà suivi un régime amaigrissant. Parmi ceux-ci, 26,6% ont suivi un régime, 20,4% deux régimes, 19,8% trois ou quatre régimes et 25,8% au moins cinq régimes.

On remarque que 79,2% des personnes qui ont suivi au moins un régime sont des femmes

Les gens qui demeurent au foyer sont plus portées à suivre un régime (40,7%) de la même manière que celles âgées de 45 à 54 ans.

Q4- Avez -vous déjà suivi un régime amaigrissant? N = 1504	OUI	NON	Nsp/Refus
Provinces atlantiques	33,8 %	66,2 %	0 %
Québec	26,2 %	73,5 %	0,3 %
Ontario	28,4 %	71,5 %	0,2 %
Prairies	24,3 %	75,7 %	0 %
Alberta	23,7 %	76,3 %	0 %
Colombie-Britannique	24,4 %	75,0 %	0,6 %
Canada	27,0 %	72,8 %	0,3 %

Q4- Combien de fois dans votre vie avez -vous suivi un régime amaigrissant? N = 406	Une fois	Deux fois	Trois ou quatre fois	Cinq fois et plus	Nsp/Refus
Provinces atlantiques	21,0 %	28,1 %	19,3 %	26,9 %	4,6 %
Québec	29,5 %	19,0 %	22,9 %	23,6 %	5,1 %
Ontario	29,3 %	18,1 %	20,8 %	24,5 %	5,0 %
Prairies	22,6 %	21,0 %	17,1 %	26,4 %	12,9 %
Alberta	23,4 %	24,6 %	12,3 %	30,5 %	9,2 %
Colombie-Britannique	20,5 %	21,2 %	17,3 %	30,4 %	10,6 %
Canada	26,6 %	20,4 %	19,8 %	25,8 %	7,5 %

2.6 C'est avant tout en fonction de leur santé que les Canadiens suivent des régimes amaigrissants.

C'est avant tout pour leur santé que 81,3% des Canadiennes et Canadiens ayant suivi un régime maigrissant ont pris la décision de suivre une diète alors que 14,9% l'ont fait pour améliorer leur image.

3.0 Méthodologie

La présente étude effectuée par Léger Marketing a été réalisée au moyen d'entrevues téléphoniques auprès d'un échantillon représentatif de 1504 Canadiennes et Canadiens âgé(e)s de 18 ans ou plus et pouvant s'exprimer en français ou en anglais.

Les entrevues ont été réalisées à partir de nos centraux téléphoniques de Montréal et de Winnipeg du 3 au 11 juillet 2001. Nous avons la possibilité d'effectuer jusqu'à 10 appels dans les cas de non-réponse.

A l'aide des données de Statistiques Canada, les résultats ont été pondérés selon les régions, le sexe et la langue parlée à la maison afin de rendre l'échantillon représentatif de l'ensemble de la population adulte du Canada. Finalement, nous obtenons avec les 1504 personnes sondées, une marge d'erreur maximale de $\pm 2,6\%$, et ce, 19 fois sur 20.