

# La pratique de l'activité physique dans Lanaudière en 2005

## Un portrait de la situation chez les jeunes et les adultes

Par Louise Lemire  
Agente de planification, de programmation et de recherche  
Service de surveillance, recherche et évaluation

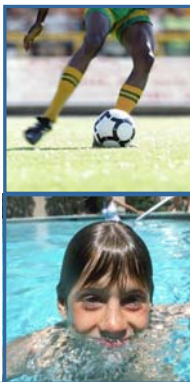
### Un déterminant important de la santé et de la qualité de vie

L'activité physique fait partie intégrante de notre quotidien. De l'aube jusqu'au crépuscule, elle permet à l'être humain de répondre adéquatement à ses besoins, qu'ils soient de première nécessité ou non. Au-delà de sa simple utilité, l'activité physique s'avère aussi être une source de plaisir et de délasserment durant les moments de loisir.

Il est reconnu que l'activité physique, pratiquée à un niveau suffisant, produit des avantages indéniables pour la santé en aidant à prévenir l'apparition et la progression de nombreux problèmes de santé et des maladies chroniques. Les plus connus sont les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'hypertension, certains cancers, l'embonpoint et l'obésité (Nolin et Hamel, 2005; Comité scientifique de Kino-Québec, 1999). Par ailleurs, on estime que l'activité physique exerce une influence positive et salutaire pour le maintien d'une bonne santé mentale et d'un solide bien-être psychologique (Comité scientifique de Kino-Québec, 1999).

Chez les jeunes, les avantages d'un niveau suffisant d'activité physique se font sentir sur les plans physique, psychologique et social. Non seulement la pratique régulière de l'activité physique est-elle essentielle à la croissance des enfants et des adolescents, mais elle permet aussi d'améliorer l'endurance cardiorespiratoire, la résistance musculaire, la flexibilité, la posture et de contrôler le pourcentage de graisse dans le poids corporel. Elle permet également de prévenir l'embonpoint et l'obésité<sup>1</sup>. La pratique régulière d'activités physiques favorise aussi le développement des tissus osseux et musculaires, ce qui prévient ou aide à retarder l'apparition de l'ostéoporose à l'âge adulte (Comité scientifique de Kino-Québec, 1999). À court terme, l'exercice physique procure un état de relaxation favorisant une amélioration de la concentration et de la mémoire et augmente la capacité d'effectuer des tâches et de résoudre des problèmes. À plus long terme, la pratique de l'activité physique contribue à accroître l'estime de soi, joue un rôle positif dans la prévention de la dépression, permet de développer une discipline personnelle et des relations satisfaisantes avec les pairs et l'autorité. (Comité scientifique de Kino-Québec, 2000; Kino-Québec, 1998).

<sup>1</sup> Une étude récente des données portant sur les habitudes alimentaires des jeunes québécois révélait qu'en 2004, près du quart (23 %) des enfants et des adolescents âgés de 2 à 17 ans souffraient d'embonpoint et d'obésité. De tels résultats supposent qu'une certaine proportion d'entre eux ne sont pas en situation d'équilibre énergétique, ayant des apports d'énergie trop grands pour leurs besoins. De plus, les auteurs soulignent que cette situation est loin d'être étrangère au fait que beaucoup de jeunes ne sont pas suffisamment actifs physiquement pour réussir à maintenir un poids-santé (Bédard et autres, 2008).



« Les exigences physiques associées au travail et aux activités domestiques ont beaucoup diminué au cours du XX<sup>e</sup> siècle, particulièrement dans les pays industrialisés. Ainsi, pour une bonne proportion des individus, l'activité physique de transport et celle associée au loisir sont les principales avenues pour atteindre et maintenir un niveau souhaitable d'activité physique, toute la vie durant » (Nolin et autres, 2002, p. 1).



La littérature sur la question démontre aussi que l'atteinte d'un niveau suffisant d'activité physique demeure étroitement liée à l'appartenance des individus à un statut socioéconomique plus favorable. Dans ce contexte, il est très préoccupant d'apprendre, qu'à l'instar d'autres habitudes de vie comme le tabagisme, la mauvaise alimentation ou la consommation abusive d'alcool, le faible niveau d'activité physique est plus fréquent parmi les personnes les plus défavorisées matériellement et socialement (Comité scientifique de Kino-Québec, 2004).

D'autre part, des recherches et les résultats d'enquêtes aussi bien canadiennes, québécoises que régionales révèlent que le pourcentage de personnes physiquement actives demeure beaucoup plus élevé parmi les individus les plus scolarisés et parmi ceux profitant des revenus les plus élevés (Nolin et autres, 2002; Coalition pour la vie active, 2008; Goneau et autres, 1996; Guillemette et autres, 2001).

Ces inégalités sociales, qui sont associées à la prévalence de la pratique régulière de l'activité physique, reflètent l'importance de l'environnement économique, social et culturel comme déterminant de la santé et du bien-être et rappellent que bien souvent « les choix personnels des individus sont conditionnés par des facteurs comme la scolarité, le revenu, le statut social, le quartier ou le village où on habite » (Bégin, Ouellet et Cadieux, 2007, p. 7).

Compte tenu de l'état des connaissances actuelles sur les déterminants de la pratique régulière d'activités physiques comme le sexe, l'âge, les niveaux de scolarité et de revenu, il importe d'intervenir en tenant compte des stratégies éprouvées et prometteuses faisant la promotion de l'adoption d'un mode de vie physiquement actif (Comité scientifique de Kino-Québec, 2004).

Comme l'atteinte d'un niveau recommandé d'activité physique comporte des avantages indéniables pour la santé de la population lanaudoise et pour sa qualité de vie, il est essentiel d'apprécier, à partir des données les plus récentes, les caractéristiques de la population à l'égard de la pratique de l'activité physique. Les activités physiques réalisées durant les temps de loisir, de même que celles pratiquées dans le cadre des transports actifs entre le domicile et l'école ou le lieu de travail seront

### Qu'est-ce que l'ESCC?

Les données présentées proviennent de l'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) (cycle 3.1)* réalisée en 2005 par Statistique Canada. Cette étude vise à recueillir des renseignements sur l'état de santé de la population canadienne et de ses déterminants ainsi que sur l'utilisation des services de santé. Elle est menée à tous les deux ans à la grandeur du pays auprès de 130 000 Canadiens âgés de 12 ans et plus vivant dans les ménages privés. Parmi ces derniers, un peu plus de 29 000 sont des résidents du Québec.

Dans Lanaudière, un échantillon de 1 447 personnes a participé à l'enquête. L'ESCC est menée à l'aide d'entrevues téléphoniques et d'interviews en face-à-face. Malheureusement, cette enquête ne fournit pas de données infrarégionales, soit celles concernant la population des territoires des réseaux locaux de services (RLS) ou des municipalités régionales de comté (MRC). De surcroît, des différences introduites dans le mode de collecte de données compromettent la comparabilité de plusieurs indicateurs entre les différents cycles de l'enquête. Il n'est donc pas possible de montrer à travers les cycles de l'enquête l'évolution du niveau d'activité physique de loisir.

présentées. Le portrait sera fourni pour les Lanaudois âgés de 12 à 17 ans, de même que pour les adultes âgés de 18 ans et plus. Ce fascicule a été conçu comme un document complémentaire à celui produit en septembre 2008 pour soutenir les partenaires locaux dans la mise en œuvre de projets pour augmenter le niveau d'activité physique de la population lanaudoise (Cadieux, Lemire et Marsolais, 2008). Nous souhaitons que le contenu de ce document puisse aider les promoteurs de l'activité physique dans Lanaudière en étant porteur d'une vision commune autant auprès des gestionnaires, des intervenants que de la population lanaudoise en général.

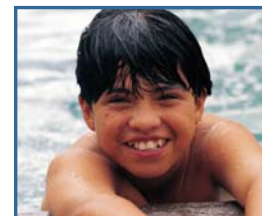
### Le niveau recommandé d'activité physique chez les jeunes

Le niveau recommandé d'activité physique chez les jeunes âgés de 12 à 17 ans « correspond, par exemple, si on le répartit sur toute une semaine, à **au moins 60 minutes de marche rapide à tous les jours**. Ce niveau, qui s'applique à la catégorie « très actif », peut être atteint en pratiquant diverses autres activités à des fréquences, des durées et des intensités variées. Toutefois, une fréquence minimale de cinq jours par semaine chez les jeunes devrait être respectée » (Nolin et Hamel, 2005).

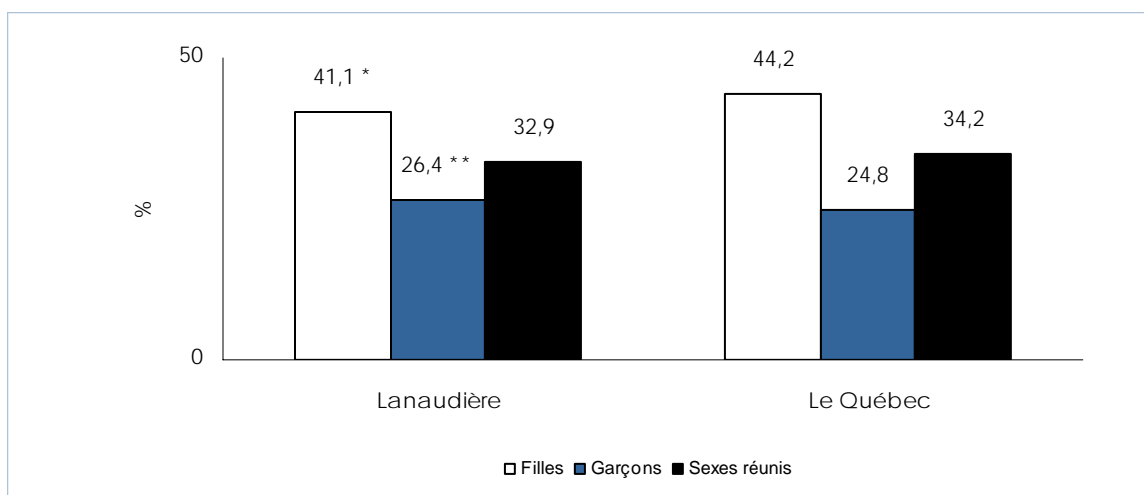
## La pratique de l'activité physique parmi les Lanaudois âgés de 12 à 17 ans

### Le niveau d'activité physique de loisir

En 2005, environ la moitié (46 %) des Lanaudois âgés de 12 à 17 ans atteignent le niveau recommandé d'activité physique durant leur temps de loisir. Ce pourcentage reste similaire à celui des Québécois (43 %) du même âge (Tableau 1). À l'opposé, environ le tiers (33 %) des jeunes lanaudois sont considérés moins actifs physiquement. Cette proportion est équivalente à celle mesurée parmi les jeunes québécois (34 %) (Figure 1).



**Figure 1 :** Population âgée de 12 à 17 ans considérée moins active physiquement, Lanaudière et le Québec, 2005 (en %)



\* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

\*\* Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.

Source : STATISTIQUE CANADA. *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) cycle 3.1 (2005)*. Données extraites de l'Infocentre de santé publique du Québec le 2 décembre 2008.



Les données lanaudoises ne permettent pas de mettre en évidence des différences statistiquement significatives selon le sexe quant au niveau recommandé (respectivement 42 % chez les filles et 49 % chez les garçons) ou trop faible d'activité physique parmi les jeunes (respectivement 41 % et 26 %). En revanche, au Québec, des écarts statistiquement significatifs permettent de distinguer à cet égard le comportement selon le sexe. Ainsi, environ le tiers (32 %) des jeunes québécoises, contre la moitié (52 %) des jeunes québécois, atteignent le niveau recommandé d'activité physique. D'autre part, autour des deux cinquièmes (44 %) des filles comparativement à environ le quart (25 %) des garçons sont moins considérés moins actifs physiquement dans leurs loisirs (Tableau 1).

**Tableau 1 : Population âgée de 12 à 17 ans selon le niveau d'activité physique de loisir et le sexe, Lanaudière et le Québec, 2005 (en %).**

		Lanaudière			Le Québec		
	Niveau d'activité	%	IC- <sup>1</sup>	IC+ <sup>1</sup>	%	IC- <sup>1</sup>	IC+ <sup>1</sup>
Filles	Très active	42,3*	26,0	60,0	32,0	28,0	35,9
	Active	16,6**	6,3	32,8	23,8	20,2	27,3
	Moins active <sup>2</sup>	41,1*	25,0	58,8	44,2	40,0	48,3
Garçons	Très actif	49,3*	33,6	65,0	52,4	48,1	56,7
	Actif	24,4**	12,5	39,9	22,8	19,2	26,5
	Moins actif	26,4**	14,1	42,1	24,8	21,0	28,5
Total	Très actif	46,2	35,0	57,2	42,5	39,6	45,5
	Actif	20,9*	12,5	31,5	23,3	20,8	25,8
	Moins Actif	32,9*	22,7	44,5	34,2	31,3	37,0

IC - et IC + : Limites inférieure et supérieure de l'intervalle de confiance au seuil de 0,05.

<sup>1</sup> Il s'agit des intervalles de confiance pour les proportions brutes lorsque le niveau d'activité physique de loisir est considéré.

<sup>2</sup> En raison de la petite taille de l'échantillon des jeunes de 12 à 17 ans à l'échelle régionale, il a été nécessaire de regrouper les catégories suivantes : les niveaux « Sédentaire », « Un peu actif », et « Moyennement actif » sont combinés pour former la catégorie « Moins actif ».

\* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

\*\* Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.

Source : STATISTIQUE CANADA. *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) cycle 3.1 (2005)*. Données extraites de l'Infocentre de santé publique du Québec le 2 décembre 2008.

### Proportions semblables ou différentes : une question statistique...

Les données régionales et provinciales analysées dans ce fascicule ont fait l'objet de tests statistiques. Ces derniers permettent d'établir si une différence enregistrée entre deux pourcentages est statistiquement significative ou non. Deux proportions présentant un écart statistique significatif entre elles ont des intervalles de confiance qui ne se recoupent pas ou qui sont disjoints. Ainsi, même si deux pourcentages apparaissent, à première vue, à peu près équivalents, ils peuvent présenter néanmoins une différence qui les départage statistiquement ou, inversement, des proportions qui semblent différentes peuvent être similaires d'un point de vue statistique.

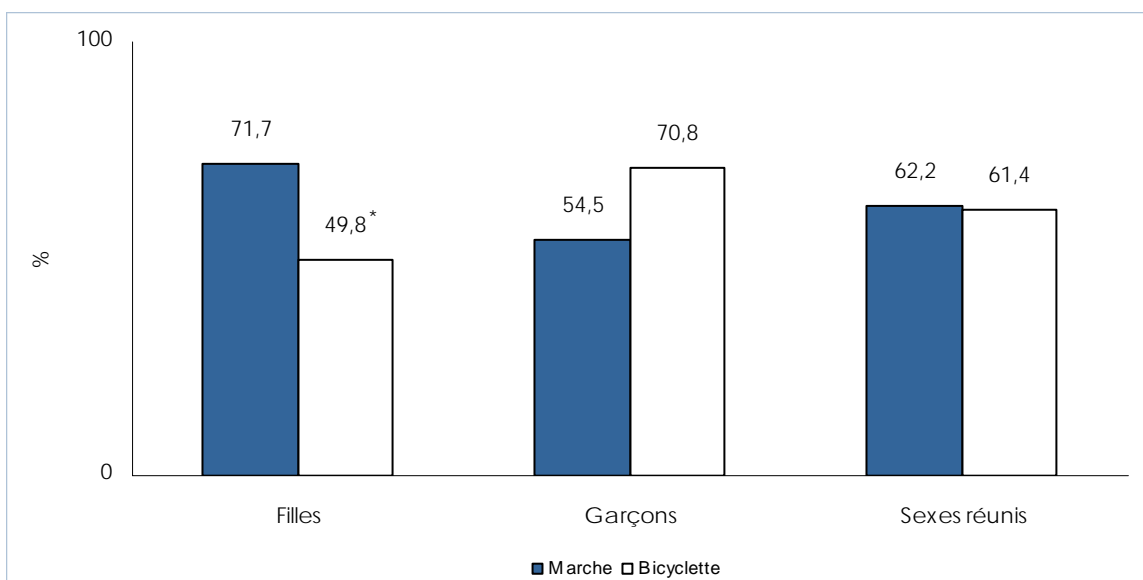
## Les activités physiques pratiquées durant le temps de loisir

Que ce soit dans Lanaudière ou au Québec, la marche et la bicyclette s'avèrent être les deux activités physiques les plus pratiquées par les jeunes dans leurs loisirs. En effet, environ six jeunes sur dix font de la marche (respectivement 62 % et 61 %) ou de la bicyclette (respectivement 61 % et 57 %) (Figure 2).

Les données québécoises révèlent que les jeunes filles (69 %) demeurent, toutes proportions gardées, significativement plus nombreuses que les garçons (54 %) à favoriser la marche comme activité physique de loisir. D'un autre côté, la bicyclette est privilégiée comme activité physique de loisir par une proportion significativement plus élevée de garçons (67 %) que de filles (46 %). Les données lanaudoises respectent la même tendance sans qu'il soit possible toutefois de confirmer l'existence de différences significatives selon le sexe en ce qui concerne la marche (72 % chez les filles et 54 % pour les garçons) ou la bicyclette (respectivement 50 % et 71 %) (Figure 2).



Figure 2 : Population âgée de 12 à 17 ans pratiquant la marche ou la bicyclette comme activité physique de loisir selon le sexe, Lanaudière, 2005 (en %)



\* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

Source : STATISTIQUE CANADA. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) cycle 3.1 (2005). Données extraites du fichier de microdonnées à grande diffusion, 2007.

## Les obstacles à la pratique régulière de l'activité physique parmi les jeunes du secondaire

Selon plus d'un millier de jeunes répondants lanaudois des écoles secondaires interrogés entre 1998 et 2001, plusieurs raisons les empêchaient de faire davantage d'activités physiques. Ce sont, par ordre d'importance, les études, le coût des activités, les autres loisirs, les amis et un emploi à temps partiel. Les résultats permettent aussi d'identifier les mesures pouvant inciter les jeunes à être plus actifs physiquement. Selon eux, il faudrait offrir des activités physiques qui permettent d'avoir du plaisir, qui sont proposées à un coût abordable et qui sont libres. Les activités les plus souvent identifiées par les jeunes sont le vélo, le patin à roues alignées, le basket-ball et le badminton (Cadieux, Lemire et Marsolais, 2008, p.4).

### Les activités physiques de transport actif



Trois jeunes lanaudois sur dix (30 %) n'utilisent jamais la marche pour aller à l'école, pour se rendre à leur travail ou pour faire des courses, soit une proportion semblable à celle obtenue par les jeunes québécois (23 %). Aussi bien dans Lanaudière qu'au Québec, il n'est pas possible de confirmer une différence statistiquement significative selon le sexe.

À l'opposé, un Lanaudois âgé de 12 à 17 ans sur six (16 %) marche au moins six heures par semaine comme moyen de transport, soit une proportion équivalente à celle des jeunes québécois (15 %). Encore une fois, aucune différence statistiquement significative n'est confirmée selon le sexe, et ce, aussi bien dans Lanaudière qu'au Québec.

Dans Lanaudière comme au Québec, environ sept jeunes sur dix ne font jamais usage de la bicyclette comme moyen de transport actif. Les données québécoises révèlent que les jeunes filles (74 %) sont, en proportion, significativement plus nombreuses que les garçons (63 %) à ne jamais utiliser leur bicyclette comme moyen de transport actif au cours d'une semaine normale. Les données lanaudoises endossent la même tendance, sans toutefois qu'il soit possible de confirmer la présence d'une différence statistiquement significative entre les filles (81 %) et les garçons (61 %).

### Comment mesure-t-on le niveau d'activité physique de loisir

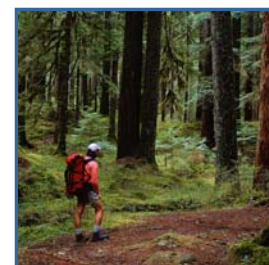
Les réponses données à trois questions, s'adressant aux personnes âgées de 12 ans et plus, sont utilisées pour déterminer le niveau d'activité physique de loisir. Le répondant doit d'abord répondre à la question suivante : « *Au cours des trois derniers mois, avez-vous fait les activités suivantes?* » Suit alors une liste d'activités physiques de loisir comme, par exemple, la marche pour l'exercice, la bicyclette, le tennis, etc. Pour chacune des activités pratiquées, la personne doit ensuite répondre à une seconde question : « *Combien de fois avez-vous pratiqué l'activité X au cours des trois derniers mois?* ». Finalement, elle doit préciser la durée de la pratique de l'activité en répondant à la troisième question : « *À peu près combien de temps en avez-vous fait?* ». La mesure du niveau d'activité physique est présentée pour une période de trois mois précédant le moment de l'enquête.

L'indice d'activité physique de loisir ainsi créé mesure la dépense énergétique moyenne, exprimée en kilocalories par kilogramme de masse corporelle par semaine en tenant compte de la fréquence, de la durée et de l'intensité de pratique des diverses activités déclarées. Parmi les 21 activités demandées, la pêche, les quilles et le jardinage ne sont pris en compte dans l'indice d'activité physique de loisir. Cinq catégories de l'indice sont retenues, soit « très actif, actif, moyennement actif, un peu actif et sédentaire » (Infocentre de santé publique, 2007; Camirand et Dumitru, 2008; Nolin et Hamel, 2005).

## La pratique de l'activité physique parmi la population lanauoise adulte

### Le niveau d'activité physique de loisir

En 2005, environ le tiers (33 %) des adultes lanauois, pour un nombre estimé à 107 700, atteignent le niveau recommandé de pratique de l'activité physique, soit statistiquement moins que le pourcentage de la population québécoise (38 %). C'est donc dire qu'environ les deux tiers (67 %) de la population adulte lanauoise n'est pas assez active physiquement, ce qui inclut environ le quart (28 %) des adultes classés comme sédentaires<sup>2</sup>. Au Québec, ces pourcentages se situent respectivement à 62 % et à 24 % et aucune différence significative d'un point statistique n'est décelée entre les proportions lanauoise et québécoise.



**Tableau 2 : Proportion des adultes âgés de 18 ans et plus considérés actifs ou très actifs physiquement selon certaines caractéristiques, Lanaudière et le Québec, 2005 (en %)**

	Lanaudière			Le Québec		
	%	IC- <sup>1</sup>	IC+ <sup>1</sup>	%	IC- <sup>1</sup>	IC+ <sup>1</sup>
<b>Sexe</b>						
Femme	31,8	27,0	36,5	36,3	35,1	37,5
Homme	34,7	29,6	39,9	39,9	38,6	41,2
<b>Groupe d'âge</b>						
18-24 ans	39,0 *	27,3	51,7	53,5	50,6	56,4
25-44 ans	35,0	28,8	41,3	39,1	37,6	40,7
45-64 ans	32,6	27,0	38,3	35,1	33,7	36,6
65 ans et plus	25,2	18,2	33,2	30,5	28,7	32,3
<b>Niveau de scolarité</b>						
Moins qu'un diplôme d'études secondaires	28,5	22,0	35,7	29,1	27,4	30,8
Diplôme d'études secondaires	37,5	27,3	47,7	36,7	34,1	39,4
Certaines études postsecondaires	34,1*	23,2	46,5	40,4	37,1	43,8
Diplôme d'études postsecondaires	33,8	28,8	38,8	41,1	39,9	42,3
<b>Niveau de revenu du ménage</b>						
Quintile 1 (inférieur)	28,0	20,2	37,0	32,9	31,0	34,8
Quintile 2	32,7	24,2	41,1	36,2	34,1	38,4
Quintile 3	35,7	27,5	43,8	36,6	34,5	38,8
Quintile 4	30,3	22,0	38,7	39,6	37,4	41,9
Quintile 5 (supérieur)	39,2	30,5	47,8	45,6	43,3	47,8
<b>Population âgée de 18 ans et plus</b>	<b>33,2</b>	<b>29,7</b>	<b>36,7</b>	<b>38,1</b>	<b>37,2</b>	<b>38,9</b>

IC - et IC + : Limites inférieure et supérieure de l'intervalle de confiance au seuil de 0,05.

<sup>1</sup> Il s'agit des intervalles de confiance pour les proportions brutes lorsque le niveau d'activité physique de loisir est considéré.

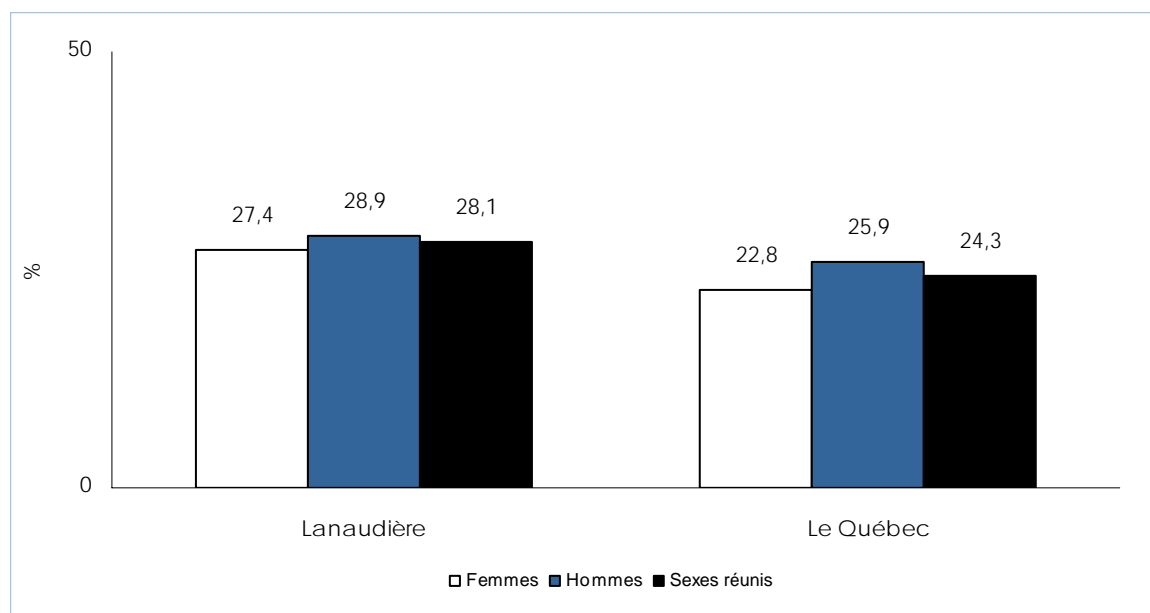
\* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

Source : STATISTIQUE CANADA. *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) cycle 3.1 (2005)*.  
Données extraites de l'Infocentre de santé publique du Québec le 2 décembre 2008.

<sup>2</sup> Le terme « sédentaire » est utilisé pour qualifier les adultes dont la fréquence de pratique est inférieure à une fois par semaine.

Il ressort des données du Québec que les hommes, avec un pourcentage de 26 %, obtiennent une proportion significativement plus élevée de personnes sédentaires que les femmes (23 %). À l'échelle régionale, les pourcentages, se situant respectivement à environ 29 % et 27 %, endossent une même tendance sans qu'il soit possible toutefois de confirmer un écart statistiquement significatif entre les deux proportions (Figure 3).

Figure 3 : Population âgée de 18 ans et plus considérée sédentaire selon le sexe, Lanaudière et le Québec, 2005 (en %)



Source : STATISTIQUE CANADA. *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) cycle 3.1 (2005)*. Données extraites de l'Infocentre de santé publique du Québec le 23 avril 2008.

### Le niveau recommandé d'activité physique de loisir chez les adultes

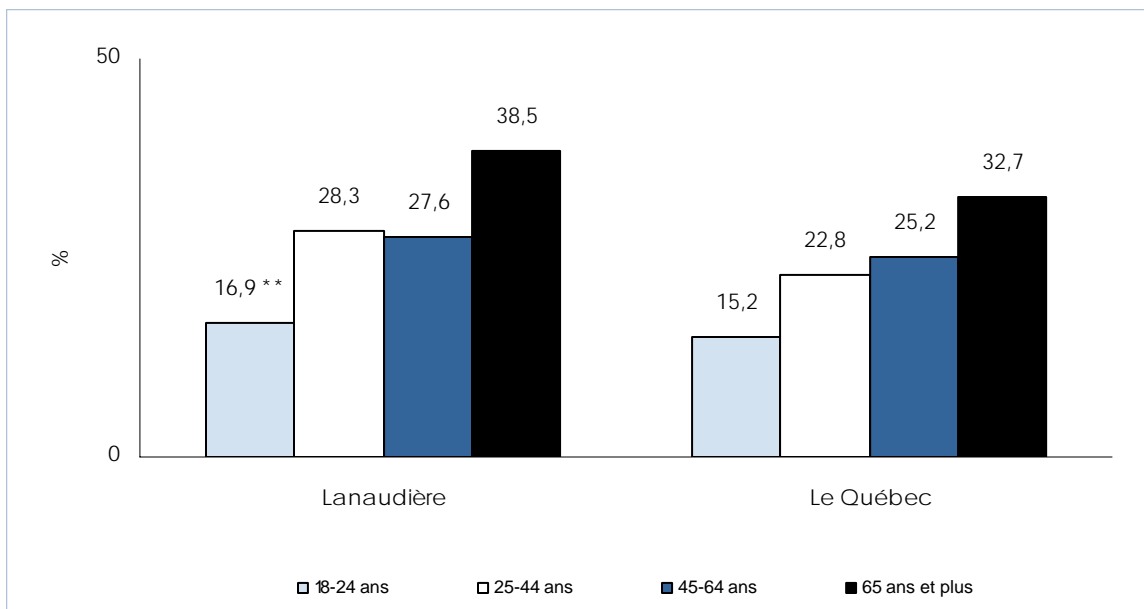
Pour les adultes âgés de 18 ans et plus, le niveau souhaitable d'activité physique équivaut, si on le répartit sur l'ensemble de la semaine, à **30 minutes de marche rapide tous les jours**. Il correspond à la catégorie « Actif ou très actif » de l'indice d'activité physique. L'adulte peut parvenir à ce niveau en pratiquant diverses autres activités que la marche à des fréquences, des durées ou des intensités variées, pourvu qu'une fréquence minimale de trois jours par semaine soit respectée. Toutefois, l'intensité de l'effort devrait correspondre au minimum à une marche d'un pas modéré. Si on est une personne sédentaire, c'est-à-dire qu'on a une fréquence d'activité physique inférieure à une fois par semaine, le niveau recommandé doit être atteint graduellement (Nolin et Hamel, 2005).

Ces critères servent à déterminer le niveau souhaitable d'activité physique pour qu'une population puisse en retirer des bénéfices pour sa santé. Ils proviennent d'une recommandation des autorités québécoises de santé publique. Ces dernières constatent que « des progrès considérables sur le plan de la prévention de plusieurs maladies courantes et de la mortalité prématurée seraient enregistrés si un pourcentage élevé de la population québécoise sédentaire ou peu active changeait son mode de vie afin d'y incorporer une activité physique modérée, mais régulière » (Comité scientifique de Kino-Québec, 1999, p. 18).

L'âge s'avère être lié au niveau d'activité physique, la proportion de personnes actives ou très actives physiquement diminuant avec l'avancée en âge. Dans Lanaudière, les pourcentages d'adultes atteignant le niveau recommandé d'activité physique ne se différencient pas statistiquement selon le groupe d'âge. En revanche, à l'échelle québécoise, des écarts significatifs sont confirmés entre les groupes d'âge, ces derniers se chiffrant respectivement à environ 54 %, 39 %, 35 % et 31 % (Tableau 2).

Il en va de même pour les adultes québécois considérés sédentaires. En effet, ces pourcentages grimpent significativement avec l'accroissement de l'âge. À titre d'exemple, la proportion d'adultes sédentaires passe du simple au double entre les plus jeunes âgés de 18 à 24 ans (15 %) et les aînés (33 %) de 65 ans et plus. Les données lanaudoises mettent en évidence une seule différence statistiquement significative selon l'âge : tout comme au Québec, les aînés lanaudois (39 %) comptent, toutes proportions gardées, deux fois plus d'individus sédentaires que les jeunes adultes âgés de 18 à 24 ans (17 %) (Figure 4).

**Figure 4 :** Population âgée de 18 ans et plus considérée sédentaire selon le groupe d'âge, Lanaudière et le Québec, 2005 (en %)



\*\* Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.

Source : STATISTIQUE CANADA. *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) cycle 3.1 (2005)*. Données extraites de l'Infocentre de santé publique du Québec le 23 avril 2008.

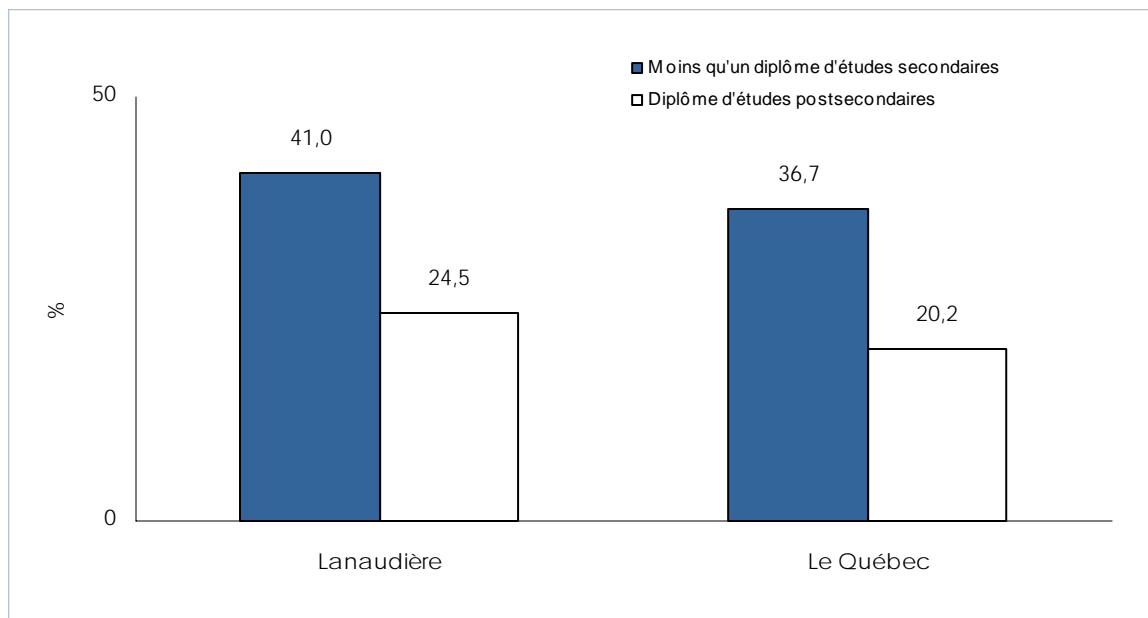
*Le niveau d'activité physique de loisir relié étroitement au statut socioéconomique*



Comme on l'a vu précédemment, la littérature démontre que l'atteinte d'un niveau souhaitable d'activité physique de loisir est directement associée aux caractéristiques socioéconomiques des individus (Comité scientifique de Kino-Québec, 2004). Ainsi, avec l'amélioration du statut socioéconomique, la proportion de personnes sédentaires diminue et, inversement, celle des adultes atteignant le niveau recommandé d'activité physique de loisir s'accroît.

Dans Lanaudière, le pourcentage d'adultes sédentaires demeure significativement plus élevé parmi les personnes ne détenant pas un diplôme d'études secondaires (41 %) comparativement aux plus scolarisées (25 %). Il en va de même à l'échelle québécoise, les pourcentages se chiffrant respectivement à environ 37 % et 20 % (Figure 5).

**Figure 5 :** Population âgée de 18 ans et plus considérée sédentaire parmi les personnes les plus faiblement scolarisées et les plus instruites, Lanaudière et le Québec, 2005 (en %)

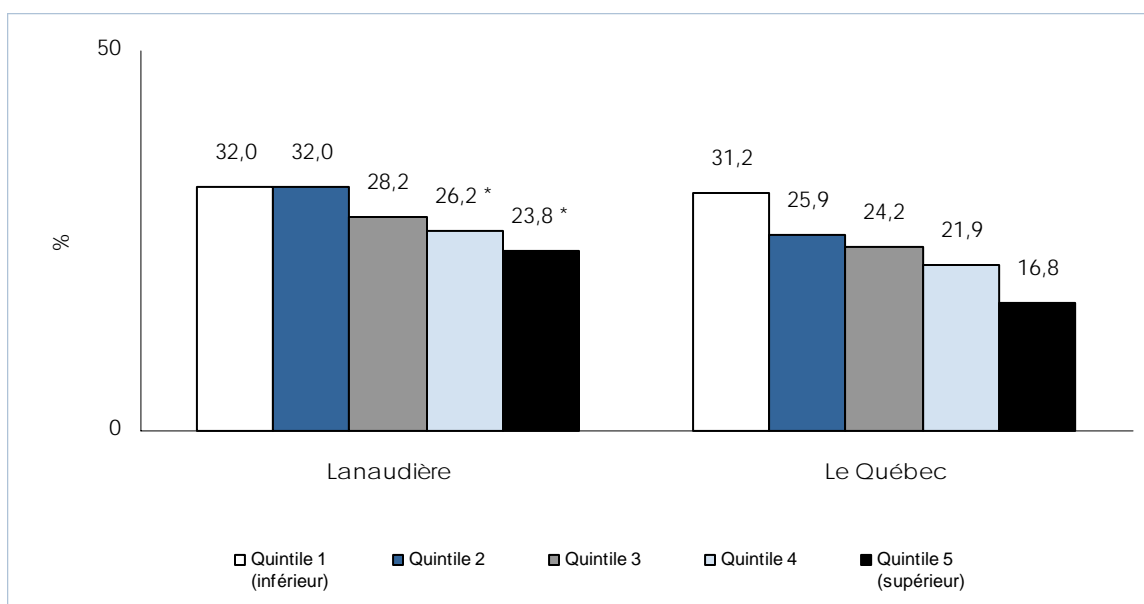


Source : STATISTIQUE CANADA. *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) cycle 3.1 (2005)*. Données extraites de l'Infocentre de santé publique du Québec le 9 octobre 2008.

De plus, il ressort qu'au Québec, les adultes n'ayant pas de diplôme d'études secondaires (29 %) sont proportionnellement beaucoup moins nombreux à atteindre le niveau d'activité physique recommandé que ceux qui profitent d'un diplôme d'études postsecondaires (41 %). Avec des pourcentages similaires gravitant respectivement autour de 28 % et de 34 %, les données lanaudoises adoptent la même tendance. Toutefois, elles ne permettent pas de confirmer une différence statistiquement significative entre ces proportions (Tableau 2).

D'autre part, les données québécoises confirment que les adultes faisant partie d'un ménage se situant au plus bas de l'échelle de revenu (31 %) comptent proportionnellement dans leurs rangs presque deux fois plus de personnes sédentaires que ceux dont le revenu du ménage est le plus élevé (17 %). Les données lanauchoises, tout en suivant la même tendance, ne permettent pas d'établir un écart significatif entre les proportions de gens physiquement inactifs obtenues par les adultes appartenant aux ménages les plus démunis (32 %) et ceux qui profitent des revenus les plus élevés (24 %) (Figure 6).

**Figure 6 : Population âgée de 18 ans et plus considérée sédentaire selon le revenu du ménage<sup>1</sup>, Lanaudière et le Québec, 2005 (en %)**



<sup>1</sup> En 2005, l'ESCC (cycle 3.1) prend en considération la taille de la communauté en plus du revenu total et de la taille du ménage. Le quintile 1 regroupe le cinquième des ménages présentant les revenus les plus faibles alors que le quintile 5 prend en compte le cinquième des ménages les plus riches.

\* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

Source : STATISTIQUE CANADA. *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) cycle 3.1 (2005)*. Données extraites de l'Infocentre de santé publique du Québec le 9 octobre 2008.

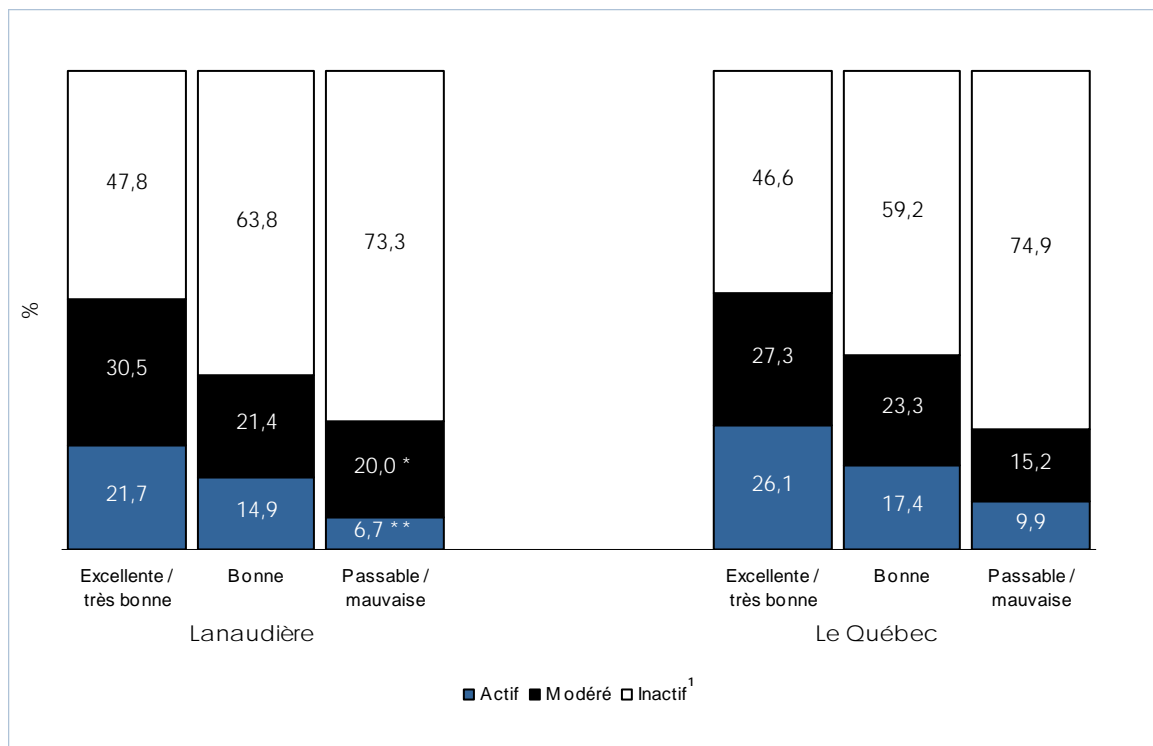
Au Québec, environ la moitié des adultes faisant partie des ménages ayant les revenus les plus élevés (46 %) sont actifs ou très actifs physiquement comparativement à seulement le tiers (33 %) parmi ceux dont le revenu du ménage est le plus faible (différence statistiquement significative). Cependant, les données de Lanaudière n'arrivent pas à confirmer une telle différence, bien que les pourcentages adoptent la même tendance (39 % contre 28 %) (Tableau 2).



**Le niveau d'activité physique de loisir selon l'autoévaluation de la santé générale et du poids corporel**

Le niveau d'activité physique de loisir est aussi associé à la perception que les personnes ont de leur état de santé. En effet, le pourcentage d'adultes physiquement inactifs est significativement plus élevé parmi les Lanaudois qui jugent leur santé passable ou mauvaise (73 %) qu'il ne l'est parmi ceux qui s'estiment en excellente ou en très bonne santé (48 %). Au Québec, les proportions sont similaires. La part des adultes atteignant le niveau recommandé d'activité physique évolue en sens inverse, passant de 22 % parmi les Lanaudois qui jugent très positivement leur état de santé à 7 % parmi ceux qui la qualifient de passable ou de mauvaise (différence observée confirmée d'un point de vue statistique) (Figure 7).

**Figure 7 Niveau d'activité physique de loisir de la population âgée de 18 ans et plus selon l'autoévaluation de la santé générale, Lanaudière et le Québec, 2005 (en %)**



<sup>1</sup> Les adultes inactifs physiquement se définissent comme ceux dont la dépense d'énergie totale quotidienne est inférieure à 1.5 kilocalorie par kilogramme de masse corporelle, soit environ l'équivalent d'une marche d'une demi-heure par jour ou plus.

\* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

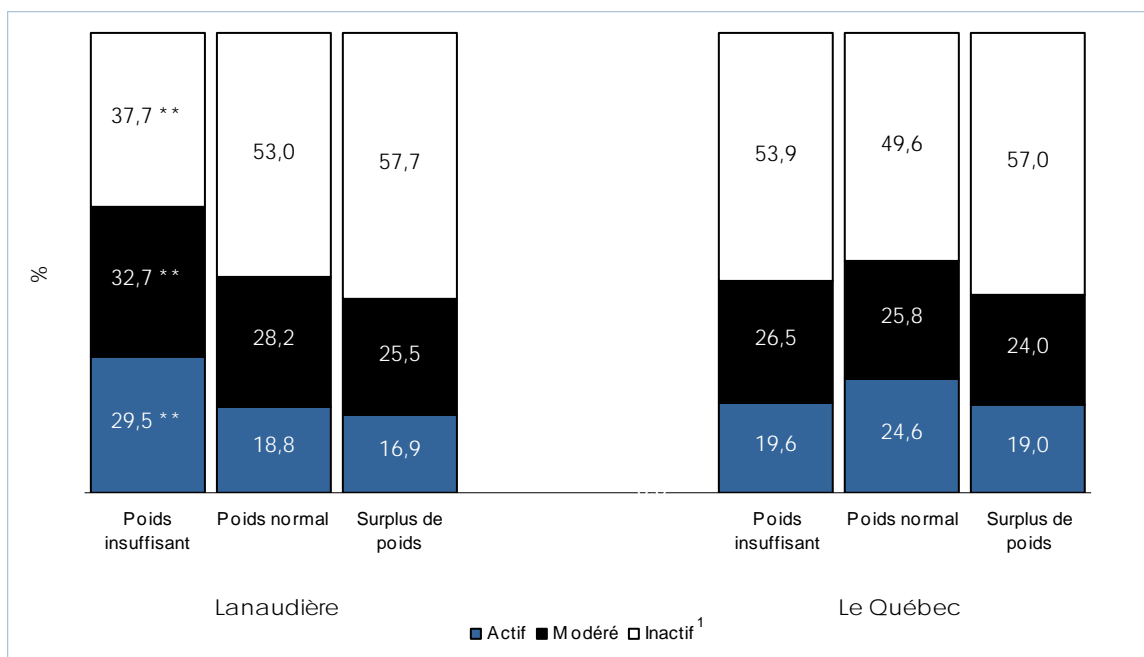
\*\* Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.

Source : STATISTIQUE CANADA. *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) cycle 3.1 (2005)*. Données extraites du Fichier de microdonnées à grande diffusion, 2007.

L'indice de masse corporelle<sup>3</sup> s'avère être aussi un indicateur lié au niveau d'activité physique de loisir. En effet, les données québécoises montrent que la part des adultes inactifs physiquement demeure significativement plus importante parmi les individus affichant un surplus de poids (57 %) qu'elle ne l'est parmi ceux présentant un poids insuffisant (54 %). Les données lanauchoises épousent cette même tendance, le pourcentage de personnes inactives physiquement atteignant environ 38 % parmi les Lanaudois ayant un poids insuffisant et autour de 58 % parmi ceux présentant un surplus de poids. Cependant, les données dans Lanaudière ne permettent pas de confirmer un écart significatif entre les deux proportions (Figure 8).



**Figure 8 : Niveau d'activité physique de loisir de la population âgée de 18 ans et plus selon l'indice de masse corporelle, Lanaudière et le Québec, 2005 (en %)**



<sup>1</sup> Les adultes inactifs physiquement se définissent comme ceux dont la dépense d'énergie totale quotidienne est inférieure à 1.5 kilocalorie par kilogramme de masse corporelle, soit environ l'équivalent d'une marche d'une demi-heure par jour ou plus.

\*\* Coefficient de variation supérieur à 25 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.

Source : STATISTIQUE CANADA. *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) cycle 3.1 (2005)*. Données extraites du Fichier de microdonnées à grande diffusion, 2007.

### Surplus de poids et faible niveau d'activité physique vont souvent de pair

En 2005, environ la moitié (51 %) de la population adulte lanauchoise présente un excès de poids. Les hommes (60 %) demeurent nettement plus nombreux que les femmes (43 %) à être dans cette situation. Toujours en 2005, un Lanaudois de 12 à 17 ans sur huit (12 %) est obèse ou fait de l'embonpoint. « Le problème de l'obésité n'est pas étranger au fait que dans Lanaudière aussi bien qu'au Québec, trop de gens demeurent sédentaires, ne faisant pas suffisamment d'activité physique pour en retirer des bénéfices pour leur santé » (Comité scientifique de Kino-Québec, 2004, p.11).

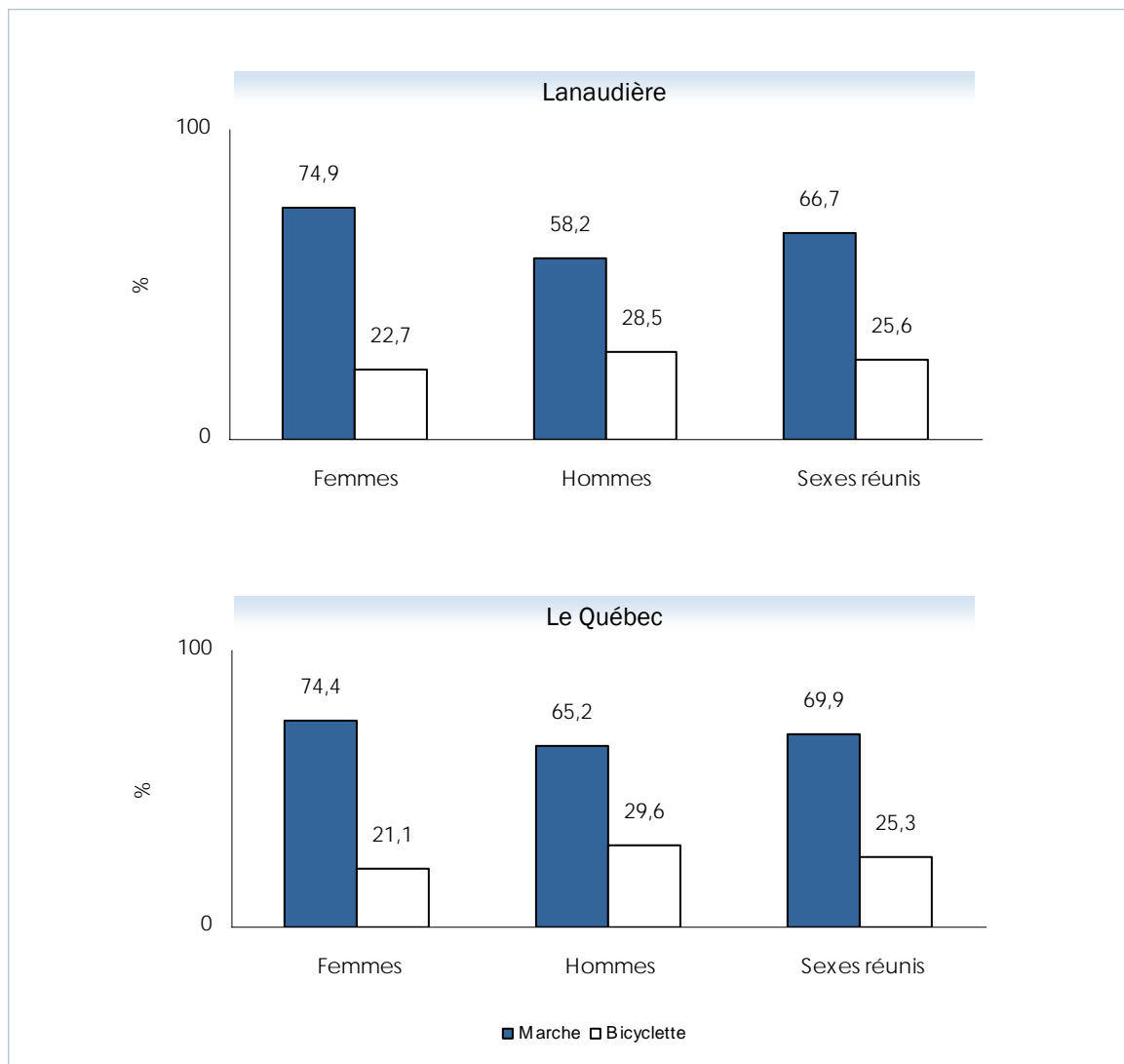
<sup>3</sup> L'indice de masse corporelle est une valeur correspondant au poids en kilogramme divisé par le carré de la taille en mètre. Il s'agit du poids autodéclaré par le répondant et non du poids mesuré directement.

**Les activités pratiquées par les adultes durant leurs temps de loisir**

La marche demeure l'activité physique de loisir la plus pratiquée par les adultes, recueillant la faveur d'environ les deux tiers (67 %) des Lanaudois. Au Québec, la proportion demeure équivalente, se situant à environ 70 %.

En 2005, dans Lanaudière, un pourcentage significativement plus élevé de femmes adultes (75 %) que d'hommes (58 %) pratiquent la marche comme activité physique de loisir. De surcroît, les hommes lanaudois (58 %) se démarquent statistiquement des Québécois (65 %) en étant proportionnellement beaucoup moins nombreux à faire partie des marcheurs durant leurs loisirs.

**Figure 9 : Population âgée de 18 ans et plus déclarant pratiquer la marche ou la bicyclette comme activité physique de loisir, Lanaudière et le Québec, 2005 (en %)**



Source : STATISTIQUE CANADA. *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) cycle 3.1 (2005)*. Données extraites du Fichier de microdonnées à grande diffusion, 2007.

La bicyclette reste aussi une activité physique de loisir parmi les plus populaires. En effet, aussi bien dans Lanaudière qu'au Québec, environ le quart des adultes (respectivement 26 % et 25 %) enfourchent leur bicyclette pour pratiquer une activité physique durant leurs loisirs. En 2005, dans Lanaudière, le nombre d'adultes adeptes de la bicyclette est estimé à environ 83 000 (Figure 9).

Il ressort des données québécoises, mais non de celles de Lanaudière, que les hommes (30 %) demeurent significativement plus nombreux que les femmes (21 %) à faire de la bicyclette comme activité physique de loisir. Les pourcentages lanaudois sont similaires, tournant respectivement autour de 29 % et de 23 % (Figure 9).

### **Les activités physiques de transport actif**

En 2005, environ un adulte lanaudois sur neuf (11 %), soit autour de 35 100 personnes âgées de 18 ans et plus, a recours à la marche au moins six heures au cours d'une semaine normale pour aller à l'école, pour se rendre au travail et pour faire des courses. Il s'agit toutefois d'une proportion significativement plus faible que celle observée au Québec (14 %). Les données québécoises révèlent que les hommes (15 %) se démarquent des femmes (13 %) en étant proportionnellement plus nombreux à marcher au moins six heures par semaine comme moyen de transport. Dans Lanaudière, ce pourcentage se situe à environ 11 % aussi bien parmi la population adulte féminine que masculine.



Des proportions équivalentes de la population adulte lanaudoise (39 %) et québécoise (41 %) n'utilisent jamais la marche comme moyen de transport actif. Les données québécoises indiquent la présence d'un écart significatif entre les femmes (39 %) et les hommes (43 %) à cet égard. Les données lanaudoises ne mettent pas en évidence une telle différence entre les femmes (36 %) et les hommes (43 %), et ce, même si elles endossent une tendance similaire à celle du Québec (Tableau 3).

Il en va de même pour l'utilisation de la bicyclette comme moyen de transport actif. En effet, des pourcentages similaires (93 %) d'adultes lanaudois et québécois ne font jamais usage de leur bicyclette à cette fin. Les Québécoises (95 %) s'avèrent proportionnellement être beaucoup plus nombreuses que les Québécois (91 %) à ne pas utiliser leur vélo comme activité de transport. Dans Lanaudière, il n'est pas possible avec les données disponibles de conclure à la présence d'un écart significatif à cet égard entre les femmes (95 %) et les hommes (92 %), même si la tendance observée va dans le même sens que celle des données québécoises (Tableau 3).

### **Pour des parents et des enfants plus actifs physiquement**

Un sondage mené entre 1999 et 2007 auprès de parents d'enfants de niveau primaire provenant de 33 municipalités lanaudoises permet d'identifier les principaux obstacles à la pratique régulière d'activités physiques. Ce sont, par ordre d'importance, les contraintes liées à la famille, celles reliées au travail, le coût trop élevé des activités familiales, le manque d'installations adéquates à proximité et l'horaire trop rigide des activités. Les activités physiques les plus populaires auprès des parents sont la bicyclette, la marche, la natation, les activités sur glace, les jeux de balle et de ballon, de même que le patin à roues alignées. De plus, les parents estiment que certaines mesures pourraient les aider à être plus actifs physiquement. Il est suggéré, par exemple, d'offrir des activités physiques conçues pour les familles, qu'elles soient proposées à un coût abordable, qu'elles intéressent à la fois les enfants et les parents et qu'elles soient organisées selon un horaire plus flexible. Finalement, il faut que davantage d'informations sur les programmes et les projets d'activités physiques soient diffusées auprès des parents (Cadieux, Lemire et Marsolais, p. 8).

**Tableau 3 : Proportion de la population âgée de 18 ans et plus ne pratiquant jamais la marche ou la bicyclette comme moyen de transport actif selon certaines caractéristiques, Lanaudière et le Québec, 2005 (en %).**

	Lanaudière			Le Québec		
	%	IC- <sup>1</sup>	IC+ <sup>1</sup>	%	IC- <sup>1</sup>	IC+ <sup>1</sup>
<b>NE PRATIQUANT JAMAIS LA MARCHÉ</b>						
<b>Sexe</b>						
Femme	35,8	30,8	40,8	38,8	37,5	40,1
Homme	42,6	37,4	47,8	42,5	41,2	43,8
<b>Niveau de scolarité</b>						
Moins qu'un diplôme d'études secondaires	49,0	40,9	57,1	45,5	43,4	47,6
Diplôme d'études secondaires	44,6	34,9	54,3	44,7	42,1	47,4
Certaines études postsecondaires	40,5	30,0	51,0	36,5	33,3	39,7
Diplôme d'études postsecondaires	32,4	27,5	37,3	38,5	37,3	39,7
<b>Niveau de revenu du ménage</b>						
Quintile 1 (inférieur)	37,1	27,1	47,1	35,6	33,5	37,8
Quintile 2	35,3	26,7	43,9	36,9	34,7	39,1
Quintile 3	41,7	33,5	49,9	42,6	40,4	44,8
Quintile 4	33,3	25,4	41,2	42,5	40,3	44,7
Quintile 5 (supérieur)	39,5	31,1	47,9	42,0	39,8	44,2
<b>Population âgée de 18 ans et plus</b>	<b>39,1</b>	<b>35,5</b>	<b>42,7</b>	<b>40,6</b>	<b>39,7</b>	<b>41,5</b>
<b>NE PRATIQUANT JAMAIS LA BICYCLETTE</b>						
<b>Sexe</b>						
Femme	95,3	92,5	97,3	95,1	94,5	95,6
Homme	91,6	88,2	94,3	91,1	90,4	91,9
<b>Niveau de scolarité</b>						
Moins qu'un diplôme d'études secondaires	94,0	88,8	97,3	94,5	93,5	95,5
Diplôme d'études secondaires	96,0	90,1	98,9	94,1	92,7	95,3
Certaines études postsecondaires	91,6	83,2	96,7	91,3	89,2	93,1
Diplôme d'études postsecondaires	94,0	91,0	96,3	92,6	92,0	93,2
<b>Niveau de revenu du ménage</b>						
Quintile 1 (inférieur)	84,4	75,2	92,0	91,7	90,5	92,9
Quintile 2	94,2	88,2	97,7	92,4	91,2	93,6
Quintile 3	95,7	90,9	98,4	93,8	92,7	94,9
Quintile 4	93,5	87,9	97,1	93,0	91,9	94,1
Quintile 5 (supérieur)	97,7	93,4	99,5	93,5	92,4	94,6
<b>Population âgée de 18 ans et plus</b>	<b>93,5</b>	<b>91,4</b>	<b>95,2</b>	<b>93,1</b>	<b>92,6</b>	<b>93,6</b>

IC - et IC + : Limites inférieure et supérieure de l'intervalle de confiance au seuil de 0,05.

<sup>1</sup> Il s'agit des intervalles de confiance pour les proportions brutes.

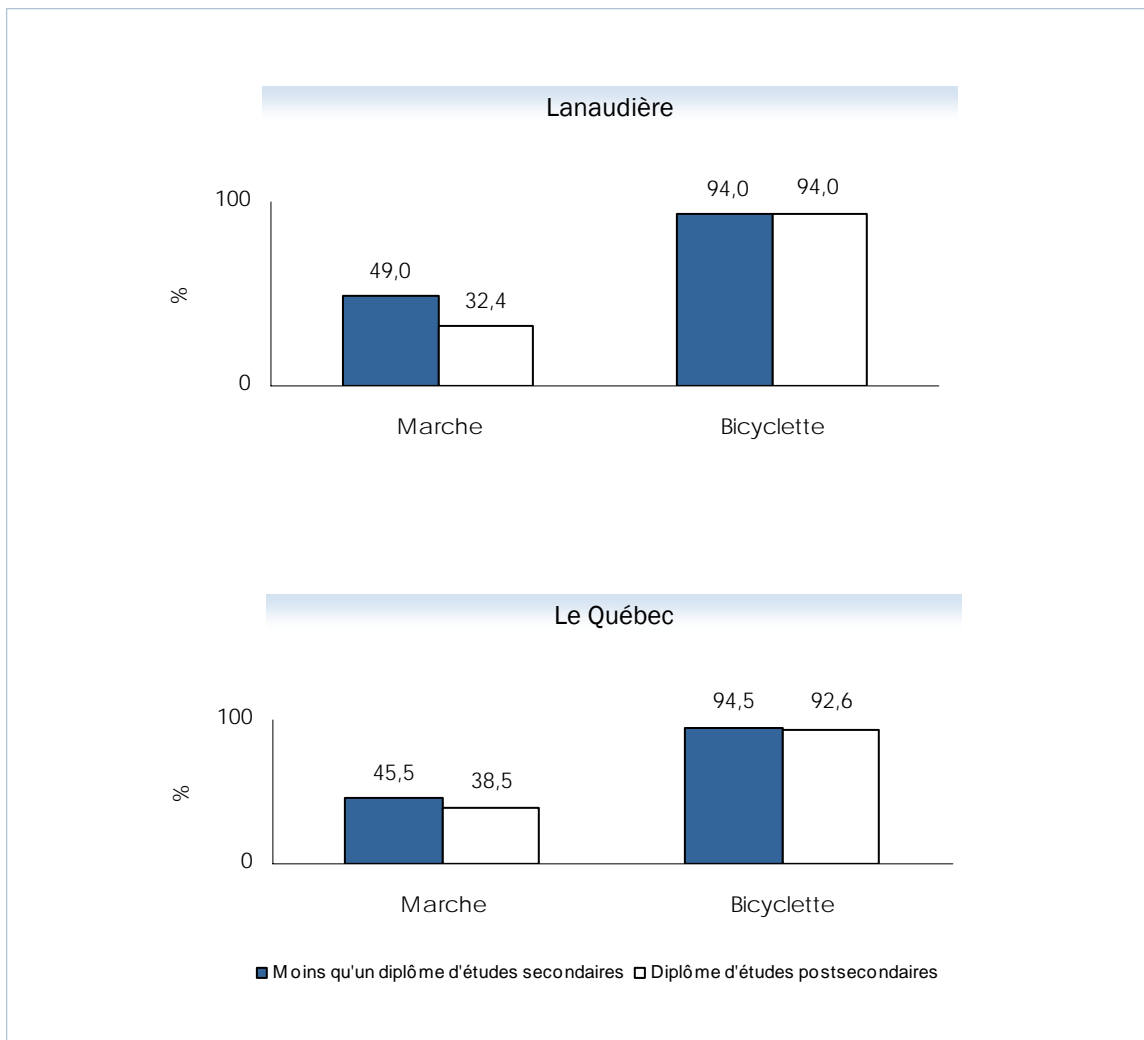
Source : STATISTIQUE CANADA. *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) cycle 3.1 (2005)*. Données extraites Fichier de microdonnées à grande diffusion, 2007.



Le recours à la marche ou à la bicyclette pour se rendre à l'école et au travail ainsi que pour faire des courses est aussi associé aux caractéristiques socioéconomiques de la population. En effet, environ la moitié des adultes Lanaudois (49 %) et québécois (46 %) les moins scolarisés n'utilisent jamais la marche comme activité de transport actif. Ces proportions demeurent nettement plus élevées que celles obtenues par les individus les plus scolarisés (respectivement 32 % et 38 %). En outre, la proportion d'adultes québécois qui ne font jamais de bicyclette comme activité de transport actif est aussi significativement plus importante parmi les individus les moins scolarisés (95 %) que parmi les plus instruits (93 %). Cependant, dans Lanaudière, aucune différence significative n'est relevée entre ces deux pourcentages (94 % pour les deux groupes) (Figure 10).



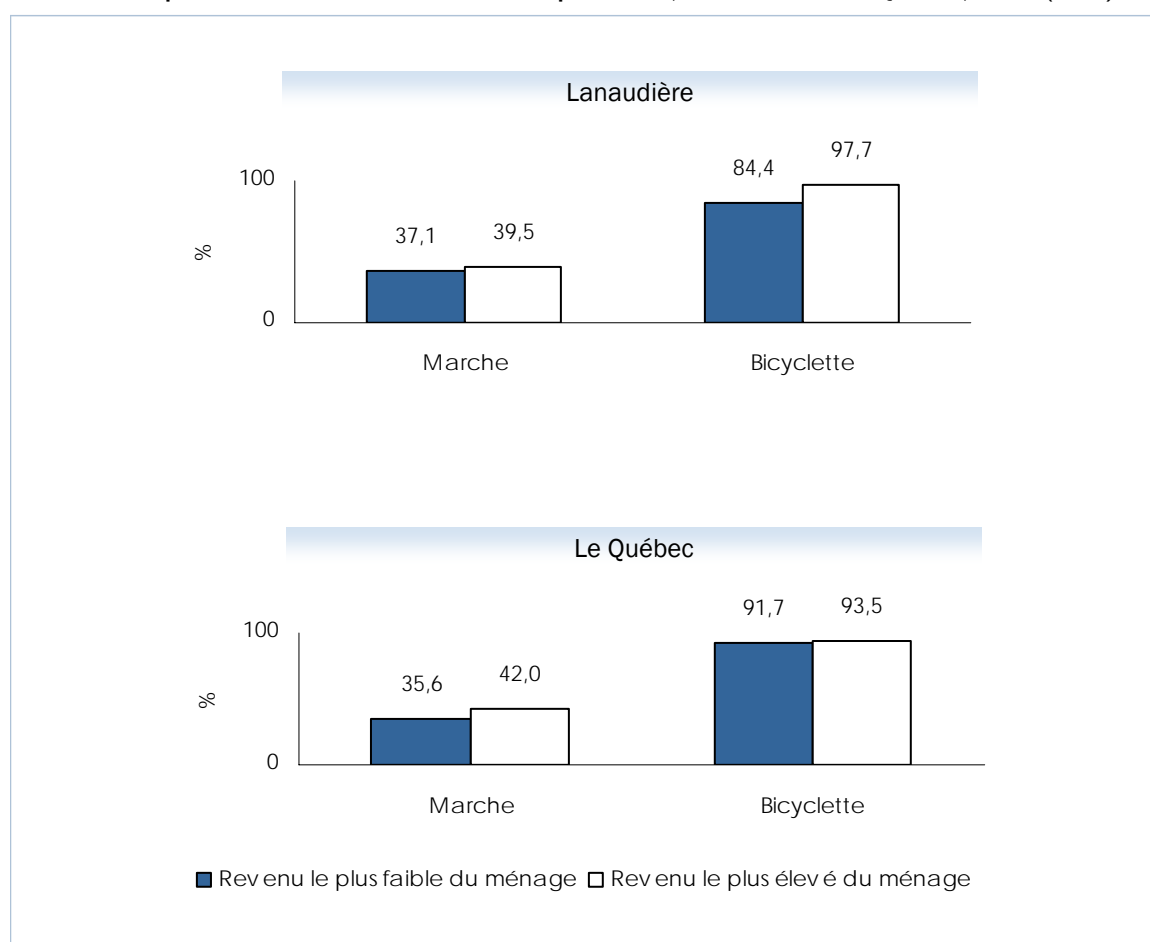
**Figure 10 : Population âgée de 18 ans et plus n'ayant jamais recours à la marche ou à la bicyclette comme moyen de transport actif parmi les personnes les moins instruites et les plus scolarisées, Lanaudière et le Québec, 2005 (en %)**



Source : STATISTIQUE CANADA. *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) cycle 3.1 (2005)*. Données extraites du Fichier de microdonnées à grande diffusion, 2007.

Les adultes québécois appartenant aux ménages ayant les plus faibles revenus (36 %) sont significativement moins nombreux en proportion que les personnes vivant dans des ménages disposant des revenus les plus élevés (42 %) à ne jamais utiliser la marche comme moyen de transport actif. À l'inverse, par rapport aux personnes les plus fortunées, les individus les plus pauvres comptent dans leurs rangs, toutes proportions gardées, significativement plus d'adultes (17 %) qui marchent au moins six heures au cours d'une semaine normale pour se rendre à l'école et au travail ainsi que pour faire des courses<sup>4</sup>.

**Figure 11 :** Population âgée de 18 ans et plus n'ayant jamais recours à la marche ou à la bicyclette comme moyen de transport actif parmi les personnes dont le revenu du ménage est le plus faible et dont le revenu est le plus élevé, Lanaudière et le Québec, 2005 (en %)



Source : STATISTIQUE CANADA. *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) cycle 3.1 (2005)*. Données extraites du Fichier de microdonnées à grande diffusion, 2007.

<sup>2</sup> Cette tendance va à l'encontre du constat relevé dans le cas du niveau d'activité physique de loisir. Les personnes ayant les plus faibles revenus sont proportionnellement moins nombreuses à ne jamais marcher ou, à l'inverse, plus nombreuses à marcher au moins six heures par semaine pour aller à l'école, pour aller travailler ainsi que pour faire des courses que celles appartenant aux ménages les plus fortunés. Il est en effet possible que les personnes vivant dans les ménages les plus pauvres n'aient pas l'argent nécessaire pour acheter une automobile ou pour prendre les transports en commun compte tenu des coûts qui y sont rattachés. Par conséquent, elles ont donc plus souvent recours à la marche ou encore à la bicyclette comme moyen de transport actif.

Dans Lanaudière, les données épousent ces mêmes tendances, bien qu'aucun écart significatif ne soit confirmé. Ainsi, en ce qui concerne les individus qui n'ont jamais recours à la marche comme activité de transport actif, les pourcentages se chiffrent à environ 37 % parmi les personnes vivant dans les ménages ayant les plus faibles revenus comparativement à 40 % pour celles appartenant aux ménages les plus aisés (Figure 11). D'autre part, en ce qui a trait aux personnes qui marchent au moins six heures au cours d'une semaine normale, les proportions atteignent environ 11 % parmi les ménages à plus faibles revenus comparativement à 8 % pour les plus riches.

Le pourcentage d'adultes lanaudois n'utilisant jamais leur bicyclette comme moyen de transport actif demeure beaucoup plus faible parmi les personnes appartenant aux ménages les moins bien nantis (84 %) qu'il ne l'est parmi celles faisant partie des ménages ayant les revenus les plus élevés (98 %) (différence confirmée d'un point de vue statistique). Les données québécoises ne révèlent pas d'écart significatif entre les pourcentages obtenus par les personnes faisant partie des ménages les plus pauvres (92 %) et les plus fortunés (93 %) (Figure 11).

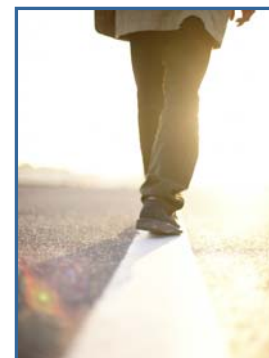
## En guise de conclusion

Les jeunes âgés de 12 à 17 ans, tout comme les adultes, peuvent retirer des bénéfices appréciables pour leur santé et leur bien-être en atteignant un niveau suffisant de pratique de l'activité physique. Que ce soit pour aller à l'école, se rendre au travail ou durant les loisirs, toutes les activités physiques réalisées au cours d'une semaine normale peuvent concourir à l'atteinte du niveau recommandé par les spécialistes de la santé publique.

Les données de l'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC)* sont très précieuses et révélatrices. Elles ont permis d'estimer qu'en 2005 environ 11 700 jeunes lanaudois âgés de 12 à 17 ans, de même qu'un peu plus de 91 000 adultes font partie de la population sédentaire ou moins active physiquement. Ces chiffres correspondent à des pourcentages notables, soit environ le tiers des jeunes et le quart des adultes.

La situation apparaît encore plus préoccupante lorsqu'on considère que plus de la moitié des jeunes lanaudois et les deux tiers des adultes ne sont pas suffisamment actifs physiquement pour atteindre le niveau recommandé d'activité physique, ce qui a pour conséquence d'augmenter de manière appréciable leurs risques d'être touchés un jour ou l'autre par une maladie chronique. Or, ces affections entraînent des dépenses considérables pour la société. On estime qu'au Québec, les maladies chroniques accaparent le tiers des coûts des soins de santé et selon l'Agence de santé publique canadienne, la population inactive au Canada coûte au système de santé 5,7 \$ milliards de plus que si elle était active physiquement (Coalition pour la santé, 2008).

En plus des différences dans la prévalence de la pratique de l'activité physique selon l'âge et le sexe, les données de l'ESCC ont aussi permis de mettre en évidence des disparités entre les groupes socioéconomiques. Ainsi, la proportion de personnes inactives physiquement a tendance à être plus élevée parmi les individus les moins scolarisés ou parmi ceux disposant des revenus les plus faibles. Encore une fois, des disparités socioéconomiques marquent la population lanaudoise, et ce, jusque dans l'adoption de comportements pouvant être bénéfiques pour sa santé. Ces différences de comportement selon le niveau socioéconomique doivent donc être prises en compte dans l'amorce d'interventions faisant la promotion de l'activité physique si on veut augmenter le nombre de Lanaudoises et de Lanaudois actifs physiquement.



La promotion et la création de communautés compétentes et scolarisées et d'environnements favorables à la santé s'avèrent être deux éléments clés mis de l'avant par la Direction de santé publique et d'évaluation pour améliorer la qualité de vie de la population lanaudoise (Bégin, Ouellet et Cadieux, 2007). Ce sont des facteurs déterminants de la santé qui exercent une influence l'un sur l'autre et qui ne pourront avoir qu'un impact positif sur l'adoption d'un mode de vie plus actif au sein de la population lanaudoise.

Toutefois, il est aussi essentiel de ne pas négliger l'importance des déterminants individuels de la pratique de l'activité physique. Ceux-ci, tout comme les déterminants liés aux environnements économique, social et culturel, s'inscrivent dans une stratégie globale de lutte contre la sédentarité. Dans ce contexte, les actions qui offrent les meilleurs résultats se fondent sur une approche qui combine l'enseignement d'habiletés individuelles telles que « la fixation d'objectifs personnels, la maîtrise de techniques d'auto-surveillance, l'auto-renforcement, l'analyse décisionnelle, le contrôle des pensées négatives, la prévention des rechutes, le soutien social et les changements progressifs. En d'autres mots, il s'agit de favoriser le développement d'habiletés d'autogestion » (Comité scientifique de Kino-Québec, 2004, p 11-19).

Réduire la part de la population qui n'est pas suffisamment active physiquement fait partie intégrante des préoccupations régionales de santé publique et des partenaires du réseau de la santé et de l'intersectoriel. À titre d'exemple, on sait que la marche et la bicyclette, deux activités accessibles et peu coûteuses, font partie des choix les plus populaires auprès des jeunes comme des adultes lanaudois, et ce, aussi bien pour les activités réalisées dans le cadre des loisirs que pour celles liées au transport actif. Cependant, elles doivent se réaliser dans un environnement accessible, agréable et sécuritaire pour être intégrées de manière durable dans le quotidien des individus.

En ce sens, les municipalités, les écoles, les entreprises, les organismes de loisir peuvent, entre autres choses, contribuer de façon notable en offrant à la population des aménagements favorables à la pratique de l'activité physique comme des infrastructures sportives et récréatives (dont notamment des parcs, des circuits pédestres, des pistes cyclables), des facilités de participation pour tous, un accès à coût raisonnable et des occasions de pratique de ces activités physiques, que ce soit en groupe organisé, en famille ou à titre individuel. De cette manière, les personnes sensibilisées à l'importance de l'activité physique pour améliorer leur santé pourront être en mesure de l'intégrer à leurs activités quotidiennes en ayant accès aux infrastructures nécessaires pour pouvoir la pratiquer sur une base régulière.

Ces actions pourront contribuer, non seulement à réduire certains obstacles à la pratique régulière de l'activité physique, mais inciteront les Lanaudoises et les Lanaudois à adopter, en plus grand nombre, un mode de vie actif favorable à l'amélioration de leur qualité de vie.

## Références bibliographiques

AUDET, Nathalie. *L'évolution de l'excès de poids chez les adultes québécois de 1990 à 2004; mesures directes*, Québec, Institut de la statistique du Québec, Direction Santé Québec, juin 2007, 16 p.

BÉDARD, Brigitte, Lise DUBOIS, Rosanna BARALDI et autres. *L'alimentation des jeunes québécois : un premier tour de table-Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (cycle 2.2)*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 2008, 97 p.

BÉGIN, Claude, Lise OUELLET et Élisabeth CADIEUX. *Ensemble pour la santé et la qualité de vie de la population lanauchoise! Rapport du Directeur de santé publique de Lanaudière – Édition 2007*, Joliette, Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique et d'évaluation, 2007, 32 p.

CADIEUX, Élisabeth, Louise LEMIRE et Luc MARSOLAIS. *La pratique de l'activité physique dans Lanaudière : quelques résultats*, Joliette, Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique et d'évaluation, Service de surveillance, recherche et évaluation et Service de prévention-promotion, 2008, 12 p.

CAMIRAND, Hélène, et Valeriu DUMITRU. *L'activité physique chez les adultes québécois en 2005. Portrait de l'activité physique de loisir et aperçu des transports actifs. Série Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, Zoom Santé*, Québec, Institut de la statistique du Québec, Direction des statistiques sociales, démographiques et de santé, (Collection Santé et bien-être), 2008, 4 p.

CARBONNEAU, Michel. *Les maladies chroniques en Estrie. Les facteurs de risque*, Sherbrooke, Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie, Direction de santé publique et de l'évaluation, 2007, 70 p.

COALITION POUR LA VIE ACTIVE. *Stratégie pancanadienne sur l'activité physique*, Ottawa, 2008, 12 p, (site Internet consulté le 5 novembre 2008 à l'adresse suivante : [www. activeliving.ca/pdf/PASstrategy-Fr\\_Fe2004.pdf](http://www.activeliving.ca/pdf/PASstrategy-Fr_Fe2004.pdf))

COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC. *Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfices pour la santé*, Avis du comité scientifique, Québec, ministère de l'Éducation, 1999, 27 p.

COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC. *L'activité physique, déterminant de la santé des jeunes*, Avis du comité scientifique, Québec, Secrétariat du loisir et du sport et ministère de la Santé et des Services sociaux, 2000, 24 p.

COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC. *Stratégies éprouvées et prometteuses pour promouvoir la pratique régulière d'activités physiques au Québec*, Avis du comité scientifique, Québec, ministère des Affaires municipales, du Loisir et du Sport et ministère de la Santé et des Services sociaux, 2004, 31 p.

COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC. *L'activité physique et le poids corporel*, Avis du comité scientifique, Québec, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 2008, 24 p.

CÔTÉ, Luc, et Robert COURTEMANCHE. *Incidence des changements méthodologiques de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes sur la comparabilité du cycle 3.1 avec les cycles précédents et sur la comparabilité régionale au cycle 3.1. Document de travail*, Québec, Institut de la statistique du Québec, Direction de la méthodologie, de la démographie et des enquêtes spéciales, 2007, 24 p.

FONDATION DES MALADIES DU CŒUR. *Le fardeau croissant des maladies cardiovasculaires et des accidents vasculaires cérébraux au Canada, 2003*, Ottawa, Institut canadien d'information sur la santé et Statistique Canada, 2003, 79 p.

GONEAU, Marc, André GUILLEMETTE, Louise LEMIRE et Christine GARAND (coll.). *Et la santé dans Lanaudière, ça va? Rapport de l'Enquête sociale et de santé. 1992-1993*, Saint-Charles-Borromée, Régie régionale de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de la santé publique, 1996, 408 p.

GUILLEMETTE, André, Joëlle BRASSARD, Geneviève MARQUIS, Élisabeth CADIEUX, Louise LEMIRE, Marc GONEAU, Bernard-Simon LECLERC, Jacinthe BÉLISLE et Karine CHARBONNEAU (coll.). *Où en est la santé dans Lanaudière ? Principaux résultats de l'Enquête sociale et de santé 1998*, Saint-Charles-Borromée, Régie régionale de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de la santé publique, service de connaissance/surveillance/recherche/évaluation, 2001, p. 61-68.

INFOCENTRE DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC. *Fiche indicateur : Répartition de la population selon le niveau d'activité physique de loisir*, Québec, Institut national de santé publique du Québec, version de décembre 2007, 4 p. (site Internet consulté le 5 novembre 2008 à l'adresse suivante : [www.infocentre.inspq.rts.qc.ca](http://www.infocentre.inspq.rts.qc.ca)).

INFOCENTRE DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC. *Synthèse de la comparabilité entre les cycles 1.1, 2.1 et 3.1 des indicateurs du plan commun de surveillance provenant de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC). Document préliminaire*, Québec, Institut national de santé publique, 2008, 10 p.

INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC en collaboration avec l'INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC et le MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX. *Guide spécifique des aspects méthodologiques des données d'enquêtes sociosanitaires du Plan commun de surveillance*, Québec, gouvernement du Québec, 2007, 85 p.

INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC et MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT. *Enquête québécoise sur les activités physiques, sportives et de loisir. Rapport d'enquête. Tome 1*, Québec, Les publications du Québec, 2006, 190 p.

KINO-QUÉBEC. *Les jeunes et l'activité physique. Situation préoccupante ou alarmante?*, Québec, Ministère de la Santé et des Services sociaux et ministère des Affaires municipales, 1998, 32 p.

NOLIN, Bertrand, et Denis HAMEL. Les Québécois bougent plus, mais pas encore assez, *Annuaire du Québec 2006*, Montréal, Fides, 2005, p. 296-311.

NOLIN, Bertrand, Denis PRUD'HOMME, Gaston GODIN, Denis HAMEL et coll. *Enquête québécoise sur l'activité physique et la santé 1998*, Québec, Institut de la statistique du Québec, Institut national de santé publique du Québec et Kino-Québec, 2002, 137 p.



**Conception, analyse et rédaction :**

Louise Lemire

**Traitement des données et réalisation des figures :**

Josée Payette

**Validation des données :**

Josée Payette

**Mise en page :**

Chantal Beaulieu

**Comité de lecture :**

Élizabeth Cadieux, Donald Dessureault, Abdoul Aziz Gbaya,  
André Guillemette, Luc Marsolais, Josée Payette et Marie-Ève Simoneau

La version PDF de ce document est disponible à la section *Documentation*, sous la rubrique *Publications* du site de l'Agence au [www.agencelanaudiere.qc.ca](http://www.agencelanaudiere.qc.ca). À la condition d'en mentionner la source, sa reproduction à des fins non commerciales est autorisée.

Toute information extraite de ce document devra porter la source suivante :

LEMIRE, Louise. *La pratique de l'activité physique dans Lanaudière en 2005. Un portrait de la situation chez les jeunes et les adultes*. Joliette, Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique et d'évaluation, Service de surveillance, recherche et évaluation, décembre 2008, 24 pages.

Dépôt légal :

ISBN : 978-2-923685-43-4 (version imprimée)  
978-2-923685-44-1 (version PDF)

Bibliothèque nationale du Canada  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
Quatrième trimestre 2008

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.



