

LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE DANS LANAUDIÈRE :  
QUELQUES RÉSULTATS  
Édition révisée



Direction de santé publique et d'évaluation  
Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière

Décembre 2008

**Auteurs :** Élisabeth Cadieux, Louise Lemire et Luc Marsolais

**Traitement de données :** Josée Payette

**Mise en page :** Marie-Josée Charbonneau et Chantal Beaulieu

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

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.

On peut se procurer une copie de ce document en communiquant avec la :

Direction de santé publique et d'évaluation  
Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière  
245, rue du Curé-Majeau  
Joliette (Québec) J6E 8S8  
Téléphone : 450 759-1157, poste 4294  
Télécopieur : 450 759-5149

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)

Pour toute information supplémentaire relative à ce document, veuillez contacter Louise Lemire au numéro de téléphone : 450 759-1157 ou, sans frais, au 1 800 668-9229, poste 4307 ou par courriel à : [louise.lemire@ssss.gouv.qc.ca](mailto:louise.lemire@ssss.gouv.qc.ca)

Dépôt légal :

ISBN : 978-2-923685-49-6 (version imprimée)

978-2-923685-50-2 (PDF)

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Quatrième trimestre 2008

Édition révisée : Décembre 2008

# LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LANAUDIÈRE : QUELQUES RÉSULTATS

Par  
Élizabeth Cadieux  
Louise Lemire

Service de surveillance, recherche et évaluation

et

Luc Marsolais  
Service de prévention-promotion

Direction de santé publique et d'évaluation  
Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière

Décembre 2008

# LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LANAUDIÈRE : QUELQUES RÉSULTATS

*Ce document se veut un outil pratique visant essentiellement à faire connaître quelques résultats concernant la pratique de l'activité physique dans la région de Lanaudière. En ce sens, nous souhaitons que son contenu puisse aider les promoteurs d'un mode vie physiquement actif, en étant porteur d'une vision commune autant chez les gestionnaires, les intervenants que la population en général.*



## SAVIEZ-VOUS QU'EN CE QUI CONCERNE...

### LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LOISIR chez les jeunes de 12-17 ans en 2005 <sup>1,2</sup>

#### **Environ le tiers des jeunes sont considérés moins actifs physiquement.**

- On estime que 11 700 jeunes (33 %) font partie des jeunes considérés moins actifs physiquement.

*NOTE : Il n'y a pas d'information spécifique pour les enfants québécois de 5 à 11 ans, mais des résultats d'études américaines démontrent qu'une vaste majorité d'entre eux atteignent le niveau recommandé de pratique (Nolin et Hamel, 2005).*

#### **Plus de jeunes filles sont moins actives physiquement.**

- Autour de 41 % des filles et un peu plus du quart (26 %) des garçons sont considérés moins actifs physiquement dans leurs loisirs (différence non confirmée statistiquement).<sup>4</sup>

*NOTE : Au Québec, les proportions sont de 44 % pour les filles et de 25 % pour les garçons (différence confirmée d'un point de vue statistique).*

#### **Environ la moitié des jeunes atteignent le niveau recommandé de pratique de l'activité physique<sup>3</sup>.**

- Environ 16 500 jeunes sont considérés très actifs physiquement (46 %).

*NOTE : Au Québec, le pourcentage est similaire avec 42 %.*



## SAVIEZ-VOUS QU'EN CE QUI CONCERNE...

### LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LOISIR chez les jeunes de 12-17 ans en 2005<sup>1,2</sup> (suite)

**Les filles en proportion sont moins nombreuses que les garçons à atteindre le niveau recommandé (très actif) de pratique de l'activité physique.**

- Environ 42 % des filles et 49 % des garçons sont considérés comme très actifs physiquement (différence non confirmée statistiquement).

*NOTE : Au Québec, les filles obtiennent des proportions de 32 % comparativement à 52 % pour les garçons (différence confirmée d'un point de vue statistique).*

### LA MARCHÉ ET LA BICYCLETTE COMME ACTIVITÉS DE LOISIR chez les jeunes de 12-17 ans en 2005<sup>1,2</sup>

**Environ les trois cinquièmes des jeunes pratiquent la marche et la bicyclette.**

- Environ 22 000 jeunes ont pratiqué la marche (62 %) et autour de 21 900 ont fait de la bicyclette (61 %).

*NOTE : Au Québec, ces pourcentages sont similaires, se situant respectivement à 61 % et à 57 %.*

**Les jeunes filles sont plus nombreuses à choisir la marche.**

- Environ sept filles sur dix (72 %) et la moitié des garçons (54 %) ont opté pour la marche comme exercice (différence non confirmée statistiquement).

*NOTE : Au Québec, les proportions sont de 69 % pour les filles et de 54 % pour les garçons (différence confirmée d'un point de vue statistique).*

**Les jeunes garçons sont plus enclins que les filles à choisir la bicyclette.**

- Environ sept garçons lanauois sur dix (71 %) et la moitié des filles lanauoises (50 %) choisissent la bicyclette comme exercice (différence non confirmée statistiquement).

*Note : Au Québec, ces pourcentages se situent respectivement à 67 % et à 46 % (différence confirmée d'un point de vue statistique).*



## SAVIEZ-VOUS QU'EN CE QUI CONCERNE...

### LA MARCHÉ OU LA BICYCLETTE COMME MOYENS DE TRANSPORT chez les jeunes de 12-17 ans en 2005<sup>1,2</sup>

**Environ trois jeunes sur dix n'utilisent pas la marche comme moyen de transport.**

- On estime à environ 10 900 le nombre de jeunes (30 %) qui n'utilisent pas la marche pour se rendre au travail, à l'école ou pour faire des courses au cours d'une semaine normale.

*NOTE : Au Québec, 23 % des jeunes de cet âge n'ont pas recours à la marche comme moyen de transport (différence non confirmée d'un point de vue statistique).*

- Environ 35 % des gars et 25 % des filles n'utilisent pas la marche comme moyen de transport (différence non confirmée statistiquement).

*NOTE : Au Québec, ces pourcentages se situent à 24 % pour les gars et à 22 % pour les filles (différence non confirmée d'un point de vue statistique).*

**Environ sept jeunes sur dix n'utilisent pas la bicyclette comme moyen de transport.**

- Autour de 24 900 jeunes (70 %) n'utilisent pas la bicyclette comme moyen de transport au cours d'une semaine normale.

*NOTE : Au Québec, la proportion est similaire avec 69 %.*

**Plus de filles que de garçons n'utilisent pas la bicyclette comme moyen de transport.**

- Environ 81 % des filles et 61 % des garçons n'utilisent pas la bicyclette comme moyen de transport au cours d'une semaine normale (différence non confirmée statistiquement).

*NOTE : Au Québec, ce sont 74 % des filles et 63 % des garçons (différence confirmée d'un point de vue statistique).*



## *SAVIEZ-VOUS QU'EN CE QUI CONCERNE...*

### **LES JEUNES ÉLÈVES DU SECONDAIRE de 12-17 ans <sup>5</sup>**

**En regard des facteurs qui peuvent prédire le comportement d'être actif physiquement et sur lesquels les jeunes répondants de niveau secondaire exercent un contrôle limité :**

- 84 % des jeunes ont déclaré avoir l'intention de pratiquer des activités physiques dans l'année qui vient;
- 82 % ont manifesté une attitude favorable à la pratique d'activités physiques;
- 80 % disent percevoir une pression positive de leur entourage;
- 72 % n'envisagent pas de difficulté à la faire.

**Les principales raisons qui empêchent les jeunes répondants de faire davantage d'activités physiques sont :**

- les études (63 %);
- le coût des activités (40 %);
- les autres loisirs (37 %);
- les amis (35 %);
- un emploi à temps partiel (28 %).

**Les principales activités physiques que les jeunes répondants aimeraient pratiquer sont :**

- le vélo (46 %);
- le patin à roues alignées (35 %);
- le basket-ball (30 %);
- le badminton (24 %).

**Les mesures choisies par les jeunes répondants pour les aider à être plus actifs sont :**

- d'offrir des activités qui permettent d'avoir du plaisir (53 %);
- d'offrir des activités à un coût abordable (31 %);
- d'offrir des activités libres (31 %).



## SAVIEZ-VOUS QU'EN CE QUI CONCERNE...

### LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LOISIR chez la population de 18 ans et plus en 2005<sup>1,2</sup>

**Environ le tiers de la population adulte atteint le niveau recommandé de pratique.<sup>3</sup>**

- On estime à 107 700 le nombre d'adultes (33 %) qui pratiquent suffisamment d'activités physiques de loisir.

*NOTE : Au Québec, la proportion de personnes (38 %) atteignant le niveau recommandé de pratique demeure nettement plus élevée (différence confirmée d'un point de vue statistique).*

**Environ le quart de la population adulte est sédentaire.**

- Environ le quart (28 %) de la population adulte est considérée sédentaire.

*NOTE : Au Québec, cette proportion est similaire, se situant à 24 % (différence non confirmée d'un point de vue statistique).*

**Plus d'hommes que de femmes sont sédentaires.**

- Environ 29 % des hommes et 27 % des femmes sont sédentaires (différence non confirmée statistiquement).

*NOTE : Au Québec, les pourcentages se situent à 26 % chez les hommes et à 23 % chez les femmes (différence confirmée d'un point de vue statistique).*

**Les jeunes adultes lanauois sont moins actifs que les Québécois du même âge.**

- Les jeunes lanauois de 18 à 24 ans (39 %) demeurent, en proportion, beaucoup moins nombreux que les jeunes québécois du même âge (53 %) à être actifs physiquement (différence confirmée statistiquement).



## SAVIEZ-VOUS QU'EN CE QUI CONCERNE...

### LA MARCHE OU LA BICYCLETTE COMME ACTIVITÉS DE LOISIR chez la population de 18 ans et plus en 2005<sup>1,2</sup>

#### Environ les deux tiers de la population adulte ont pratiqué la marche.

- On estime à 216 100 le nombre d'adultes qui ont pratiqué la marche dans leurs loisirs (67 %).

*NOTE : Au Québec, la proportion est similaire (70 %).*

#### Les Lanaudoises sont plus nombreuses que les Lanaudois à pratiquer la marche.

- Les Lanaudoises (75 %) demeurent, en proportion, beaucoup plus nombreuses que les Lanaudois (58 %) à avoir pratiqué la marche durant leurs loisirs. On estime ce nombre de Lanaudoises à 122 600 comparativement à 93 500 pour les Lanaudois (différence confirmée statistiquement).

#### Les Lanaudois sont beaucoup moins enclins à pratiquer la marche que les Québécois.

- Non seulement les Lanaudois sont beaucoup moins nombreux que les Lanaudoises à pratiquer la marche, mais ils présentent aussi une proportion beaucoup plus faible de marcheurs (58 %) que celle obtenue (65 %) parmi les Québécois (différence confirmée statistiquement).

#### Le quart des hommes et des femmes pratiquent la bicyclette dans leurs loisirs.

- Environ 23 % des femmes et 29 % des hommes adultes pratiquent la bicyclette dans leurs loisirs (différence non confirmée statistiquement).

*NOTE : Au Québec, les proportions sont similaires, se situant à 21 % pour les femmes et à 30 % pour les hommes (différence confirmée d'un point de vue statistique).*

#### Les jeunes pratiquent en plus grand nombre la bicyclette que les adultes.

- Toutes proportions gardées, les jeunes de 12 à 17 ans (61 %) pratiquent en plus grand nombre la bicyclette dans leurs loisirs que les adultes lanaudois (26 %) (différence confirmée statistiquement).

*NOTE : Au Québec, ces proportions atteignent respectivement 57 % et 25 % (différence confirmée d'un point de vue statistique).*



## SAVIEZ-VOUS QU'EN CE QUI CONCERNE...

### LA MARCHÉ OU LA BICYCLETTE COMME ACTIVITÉS DE LOISIR chez la population de 18 ans et plus en 2005 <sup>1,2</sup> (suite)

**Les jeunes de 12 à 17 ans sont moins nombreux que les adultes à pratiquer la marche.**

- Environ 62 % des Lanaudois de 12 à 17 ans et 67 % de ceux de 18 ans et plus pratiquent la marche dans leurs loisirs (différence non confirmée statistiquement).

*NOTE : Au Québec, les pourcentages sont analogues, se situant respectivement à 61 % et à 70 % (différence confirmée d'un point de vue statistique).*

### LA MARCHÉ OU LA BICYCLETTE COMME MOYENS DE TRANSPORT chez la population de 18 ans et plus en 2005 <sup>1,2</sup>

**Environ les deux cinquièmes de la population n'ont pas recours à la marche comme moyen de transport.**

- Environ quatre adultes sur dix (39 %) n'ont pas recours à la marche pour se rendre au travail, à l'école ou pour faire des courses au cours d'une semaine normale.

*NOTE : Au Québec, cette proportion est équivalente, se situant à 41 %.*

**Beaucoup moins de Lanaudois utilisent la marche comme moyen de transport.**

- Beaucoup moins d'adultes lanaudois (11 %) que de Québécois (14 %) ont utilisé la marche comme moyen de transport pendant six heures et plus durant une semaine normale (différence confirmée statistiquement).

**La très grande majorité de la population n'utilise pas la bicyclette comme moyen de transport.**

- La bicyclette n'est utilisée comme moyen de transport que par environ 7 % de la population adulte.

*Note : Au Québec, la proportion est similaire.*



## *SAVIEZ-VOUS QU'EN CE QUI CONCERNE...*

### **LES PARENTS d'enfants de niveau primaire<sup>6</sup>**

**En regard des facteurs qui peuvent prédire le comportement d'être actif physiquement et sur lesquels les parents répondants exercent un contrôle limité :**

- 87 % des parents interrogés ont l'intention de pratiquer des activités physiques dans l'année qui vient;
- 57 % n'envisagent pas de difficulté pour le faire.

**Les raisons qui empêchent les parents répondants de faire plus d'activités physiques sont :**

- les contraintes liées à la famille (65 %);
- les contraintes liées au travail (55 %);
- le coût trop élevé des activités (28 %);
- le manque d'installations adéquates à proximité (25 %);
- l'horaire des activités (23 %);
- les habiletés et intérêts différents des parents et des enfants (14 %).

**Les principales activités que les parents répondants aimeraient pratiquer sont :**

- la bicyclette (69 %);
- la marche (51 %);
- la natation (51 %);
- les activités sur glace (24 %);
- les jeux de balle ou de ballon (21 %);
- le patin à roues alignées (20 %);
- le ski de randonnée (18 %).

**Les principales mesures choisies par les parents répondants pour les aider à être plus actifs sont :**

- d'offrir des activités physiques conçues pour les familles (50 %);
- d'offrir un abonnement familial à un coût abordable (50 %);
- d'offrir des activités simultanées parents et enfants (42 %);
- de donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible (34 %);
- de donner plus d'information sur les programmes et les projets d'activités physiques (19 %).

## COMPLÉMENT DE CONNAISSANCES...

### NIVEAUX RECOMMANDÉS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

#### Chez les jeunes de 12-17 ans

- Le niveau recommandé d'activité physique pour les jeunes, si on le répartit sur l'ensemble de la semaine, équivaut (par exemple) à au moins 60 minutes de marche rapide tous les jours. Le même niveau peut être atteint en pratiquant diverses autres activités à des fréquences, des durées et des intensités variées.
- Une fréquence minimale de cinq jours par semaine, chez les jeunes, devrait être respectée.
- De plus, l'intensité de l'effort devrait correspondre, au minimum, à une marche d'un pas modéré. Le niveau recommandé, particulièrement si un jeune est assez sédentaire, devrait être atteint graduellement. De plus, le choix des activités doit être adapté à son âge, à ses goûts personnels et, dans la mesure du possible, facilement accessible dans son entourage immédiat (Nolin et Hamel, 2005).

#### Chez les adultes de 18 ans et plus

- Le niveau recommandé d'activité physique pour les adultes, si on le répartit sur l'ensemble de la semaine, équivaut (par exemple) à au moins 30 minutes de marche rapide tous les jours. Le même niveau peut être atteint en pratiquant diverses autres activités à des fréquences, des durées et des intensités variées.
- Cependant, une fréquence minimale de trois jours par semaine doit être respectée.
- De plus, l'intensité de l'effort devrait correspondre, au minimum, à une marche d'un pas modéré. Le niveau recommandé, particulièrement si on est une personne sédentaire, devrait être atteint graduellement (Nolin et Hamel, 2005).

## RÉFÉRENCES...

CÔTÉ, L., et R. COURTEMANCHE (2008). *Incidence des changements méthodologiques de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes sur la comparabilité entre les cycles 1.1, 2.1 et 3.1 aux niveaux provincial et régional, de même que sur la comparabilité régionale intra-cycle*, document de travail, Québec, Institut de la statistique du Québec, mars, 37 p.

NOLIN, B., et D. HAMEL (2005). *Les Québécois bougent plus mais pas encore assez*, Québec, Institut national de santé publique, novembre, 16 p.

STATISTIQUE CANADA. *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) cycle 3.1. (2005)*. Données extraites du fichier de microdonnées à grande diffusion (FMGD), 2008.

STATISTIQUE CANADA. *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) cycle 3.1. (2005)*. Données extraites de l'Infocentre de santé publique, 3 avril 2008.

## NOTES...

- 1 Les résultats sont issus de données qui proviennent du cycle 3.1 de *l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes* (ESCC, 2005) réalisée par Statistique Canada. Cette enquête procure des données à l'échelle régionale; par conséquent, elle ne fournit pas de données par réseau local de services (RLS), par MRC ou par municipalité. En raison des méthodes d'enquête différentes d'un cycle à l'autre, notamment au plan de la collecte et de la base de sondage, les données de l'ESCC ne permettent pas de suivre l'évolution dans le temps de l'activité physique (Côté et Courtemanche, 2008).
- 2 Les données s'appuient principalement sur des déclarations concernant l'activité physique de loisir, ce qui inclut certaines activités récréatives accomplies lors des temps libres. Les données liées aux activités de transport réfèrent aux activités de transport actif en dehors du temps consacré aux loisirs telles que la marche et la bicyclette. Les autres formes d'activité physique, par exemple celles liées à une pratique professionnelle ou à des tâches ménagères, ne sont pas mesurées efficacement dans la population et ne sont pas traitées dans ce document.

- 3 Pour déterminer l'indicateur permettant de mesurer le niveau de pratique aussi bien chez les jeunes que chez les adultes, on a recours aux réponses données à trois questions s'adressant aux personnes de 12 ans et plus :

- 1) « Au cours des trois derniers mois, avez-vous fait les activités suivantes [suit une liste de 21 activités] ? »;
- 2) « Combien de fois avez-vous pratiqué l'activité X au cours des trois derniers mois? »;
- 3) « À peu près combien de temps en avez-vous fait? ».

Pour déterminer l'indicateur permettant d'établir le niveau de pratique de l'activité physique de transport, on a recours aux réponses données concernant la marche et la bicyclette : « Au cours des trois derniers mois, durant une semaine normale, combien d'heures avez-vous habituellement passées à marcher (ou à bicyclette) pour vous rendre au travail ou à l'école ou pour faire des courses? ».

Le lecteur qui désire connaître le volume d'activités nécessaires pour atteindre le niveau recommandé d'activité physique pour les jeunes ou les adultes peut se reporter à la page 9.

## NOTES... (suite)

- 4 On peut émettre l'hypothèse que les différences dans les résultats lanadois qui sont non confirmées statistiquement auraient pu l'être, à l'instar des résultats québécois, si la taille de l'échantillon de l'enquête pour Lanaudière avait été plus grande.
- 5 Ces résultats ont été produits par Luc Marsolais du Service de prévention-promotion de la DSPE à partir des données provenant de la compilation de 1 021 questionnaires administrés dans le cadre de l'application du programme de leadership *Voltage* entre 1998 à 2001 auprès de jeunes d'écoles secondaires et des maisons de jeunes de la région de Lanaudière.
- 6 Ces résultats ont été produits par Luc Marsolais de la DSPE à partir de la compilation de données qui proviennent de sondages réalisés dans 33 municipalités auprès des parents d'enfants fréquentant des écoles primaires dans le cadre du programme de développement d'activités *Famille au Jeu* entre 1999 à 2007.



*Agence de la santé  
et des services sociaux  
de Lanaudière*

Québec 