
Avant-propos

Ce document trace un portrait de l'activité physique de transport et au travail ou dans les activités quotidiennes en excluant les heures de loisir en Mauricie et au Centre-du-Québec. Ces données sont tirées de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes cycle 2.1 de 2003.

Trois dimensions sont mesurées dans l'enquête et les deux premières font davantage référence au transport actif :

1. Le nombre d'heures passées à marcher pour se rendre au travail/à l'école/faire des courses au cours d'une semaine normale.
2. Le nombre d'heures à bicyclette pour se rendre au travail/à l'école/faire des courses au cours d'une semaine normale.
3. L'exigence physique liée aux activités quotidiennes ou au travail au cours des 3 derniers mois. Ces exigences sont réparties en quatre catégories :
 - Normalement assise pendant la journée sans trop marcher.
 - Souvent debout ou en train de marcher durant la journée sans avoir à soulever des objets.
 - Doit habituellement transporter des objets légers ou souvent monter des escaliers ou des pentes.
 - Doit faire du travail forçant/porter des objets lourds.

I – Activité physique de transport

La marche

Une plus grande proportion de la population de la région ne marche aucune heure au cours d'une semaine normale pour se rendre au travail, à l'école ou faire des emplettes comparativement au Québec (50 % contre 40 %). De ce fait, une plus faible proportion de la population de 12 ans et plus de la région marche cinq heures ou moins sur une base hebdomadaire en dehors des périodes de loisir (tableau 1). Cette tendance s'observe tant chez les hommes que chez les femmes.

Ce recours moindre de la marche comme transport actif dans la région se perçoit à tous les âges, mais la différence n'est pas significative à 20–24 ans et à 65 ans et plus (figure 1). On constate, par ailleurs, que la région épouse la tendance provinciale voulant que le recours à la marche comme transport actif diminue avec l'âge.

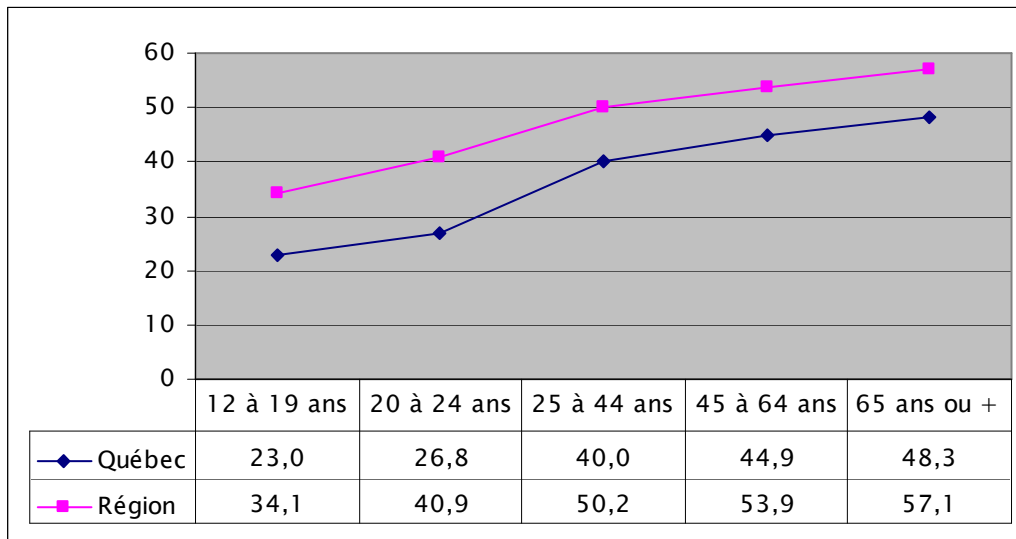
Tableau 1				
Nombre d'heures passées à marcher pour se rendre au travail/à l'école/faire des courses au cours d'une semaine normale, population de 12 ans et plus, Mauricie – Centre-du-Québec et Québec, 2003				
	Région		Québec	
	%	IC	%	IC
Homme				
Aucune heure	50,3	45,4 – 55,3	41,4	39,9 – 42,8
5 heures ou moins	35,8	31,0 – 40,5	43,8	42,4 – 45,3
6 heures ou plus	13,9	10,6 – 17,7	14,8	13,8 – 15,9
Femme				
Aucune heure	49,8	45,0 – 54,7	38,0	36,7 – 39,4
5 heures ou moins	39,7	34,9 – 44,4	49,6	48,1 – 51,0
6 heures ou plus	10,6	7,7 – 13,9	12,4	11,5 – 13,3
Total				
Aucune heure	50,1	46,6 – 53,5	39,7	38,7 – 40,7
5 heures ou moins	37,8	34,4 – 41,1	46,8	45,7 – 47,8
6 heures ou plus	12,2	9,9 – 14,5	13,6	12,9 – 14,3

Les valeurs en gras indiquent une différence statistiquement significative

Source : Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.1

Figure 1

Proportion de gens qui ne marchent pas pour se rendre au travail/à l'école/faire des courses au cours d'une semaine normale selon l'âge, population de 12 ans et plus, Mauricie – Centre-du-Québec et Québec, 2003



La bicyclette

L'usage du vélo pour se rendre au travail, à l'école ou faire des emplettes reste peu répandu. En fait, 91 % de la population de 12 ans et plus n'utilise pas la bicyclette de façon habituelle pour ce type de déplacement (tableau 2). Cette proportion se compare à celle du Québec.

Tableau 2				
Nombre d'heures passées à bicyclette pour se rendre au travail/à l'école/faire des courses au cours d'une semaine normale, population de 12 ans et plus, Mauricie – Centre-du-Québec et Québec, 2003				
	Région		Québec	
	%	IC	%	IC
Aucune heure	91,1	88,9 – 93,0	91,8	91,2 – 92,3
5 heures ou moins	7,9	6,1 – 10,0	7,1	6,5 – 7,6
6 heures ou plus	**n/p		1,2	1,0 – 1,4

**Coefficient de variation > 33,3, données non publiées

Source : Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.1

Nous ne disposons pas des données pour l'usage du vélo comme transport actif selon l'âge ou le sexe pour la région. Notons qu'au Québec, plus d'hommes que de femmes ont utilisé ce moyen de transport. Par ailleurs, au Québec les 12–19 ans se démarquent comme ceux ayant recouru en plus grande proportion à la bicyclette pour se rendre au travail, à l'école ou faire des emplettes. À partir de cet âge, la proportion de ceux qui n'ont pas utilisé le vélo en dehors de leurs heures de loisir au cours d'une semaine normale tend à augmenter graduellement.

II – Exigence physique dans les activités quotidiennes ou au travail

Dans la région, 41 % des personnes de 12 ans et plus sont plus souvent debout ou en train de marcher durant la journée sans avoir à soulever des objets dans leurs activités quotidiennes ou au travail, 27 % doivent habituellement transporter des objets légers ou souvent monter des escaliers ou des pentes, 24 % sont normalement assise pendant la journée sans trop marcher et, finalement, 7 % doivent faire du travail forçant ou porter des objets lourds.

La région présente une plus faible proportion de 12 ans et plus habituellement assis dans leurs activités quotidiennes ou au travail (24 % contre 29 %) et, en contrepartie, une plus forte proportion de personnes ayant à lever des poids légers (27 % contre 23 %). Sans que l'écart soit toujours statistiquement significatif, cette tendance semble s'observer tant chez les hommes que chez les femmes.

Les données selon l'âge ne sont pas disponibles pour la région. Au Québec, les 45 ans et plus sont plus souvent debout ou en train de marcher durant la journée sans avoir à soulever des objets. Les 25-44 ans doivent faire du travail forçant ou porter des objets lourds en plus grande proportion, du fait essentiellement de la situation prévalant chez les hommes.

Tableau 3				
Exigence physique liée aux activités quotidiennes ou au travail au cours des 3 derniers mois, population de 12 ans et plus, Mauricie – Centre-du-Québec et Québec, 2003				
	Région		Québec	
	%	IC	%	IC
Hommes				
Habituellement assis	23,2	19,0 – 27,4	28,3	27,0 – 29,6
Debout/marcher	37,8	33,0 – 42,5	36,4	35,0 – 37,8
Lever poids légers	27,7	23,3 – 32,1	23,7	22,5 – 25,0
Lever poids lourds	11,3	8,4 – 14,9	11,6	10,6 – 12,5
Femmes				
Habituellement assis	25,5	21,2 – 29,7	28,8	27,6 – 30,1
Debout/marcher	44,6	39,8 – 49,4	45,8	44,4 – 47,2
Lever poids légers	26,8	22,5 – 31,1	22,2	21,0 – 23,4
Lever poids lourds	*3,2	1,7 – 5,3	3,2	2,7 – 3,7
Total				
Habituellement assis	24,4	21,4 – 27,3	28,6	27,6 – 29,5
Debout/marcher	41,2	37,8 – 44,6	41,2	40,2 – 42,2
Lever poids légers	27,2	24,2 – 30,3	23,0	22,1 – 23,8
Lever poids lourds	7,2	5,5 – 9,2	7,3	6,8 – 7,8

* Coefficient de variation entre 16,6 % et 33,3 %, interpréter avec prudence

Source : Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.1

Faits saillants

- L'usage de la marche comme moyen de transport actif est moins fréquent dans la région qu'au Québec.
- Le recours au vélo pour se rendre au travail, à l'école ou faire ses emplettes demeure, comme au Québec, peu fréquent (9 % des 12 ans et plus).
- Au chapitre des exigences physiques liées aux activités quotidiennes et au travail on constate une proportion moindre de personnes de 12 ans et plus ayant des exigences moindres (habituellement assise) dans la région au profit d'activités demandant une exigence plus soutenue (lever des poids légers).

Yves Pepin

Agent de planification/programmation et recherche