

ENQUÊTE SOCIALE ET DE SANTÉ

OUTAOUAIS
 1 9 9 8

LES RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE SOCIALE ET DE SANTÉ 1998 POUR LA RÉGION DE L'OUTAOUAIS SONT PUBLIÉS SOUS FORME DE FICHES, CHACUNE CORRESPONDANT À UN DES THÈMES DE L'ENQUÊTE.

NOS FICHES

- Fiche 1 : Méthodes
- Fiche 2 : Caractéristiques sociales et socioéconomiques
- Fiche 3 : Usage du tabac
- Fiche 4 : Consommation d'alcool
- Fiche 5 : Consommation de drogues et autres substances psychoactives
- Fiche 6 : Alimentation : perceptions, pratiques et insécurité alimentaire
- Fiche 7 : Activité physique**
- Fiche 8 : Poids corporel
- Fiche 9 : Comportements sexuels et utilisation du condom
- Fiche 10 : Orientation sexuelle et santé
- Fiche 11 : Divers comportements de santé propres aux femmes
- Fiche 12 : Perception de l'état de santé
- Fiche 13 : Problèmes de santé
- Fiche 14 : Problèmes auditifs et problèmes visuels
- Fiche 15 : Accidents avec blessures
- Fiche 16 : Santé mentale
- Fiche 17 : Idées suicidaires et parasuicides
- Fiche 18 : Incapacité et limitation d'activités
- Fiche 19 : Recours aux services des professionnels de la santé et des services sociaux
- Fiche 20 : Recours aux hospitalisations, à la chirurgie d'un jour et aux services posthospitaliers
- Fiche 21 : Recours au service Info-Santé CLSC
- Fiche 22 : Consommation de médicaments
- Fiche 23 : Vaccination contre la grippe
- Fiche 24 : Famille et santé
- Fiche 25 : Environnement de soutien
- Fiche 26 : Travail et santé
- Fiche 27 : Environnement psychosocial au travail
- Fiche 28 : Couverture des frais de santé par un régime d'assurance privé
- Fiche 29 : Spiritualité, religion et santé

Activité physique

Introduction

L'activité physique est un facteur important de maintien, d'amélioration et de recouvrement de la santé. La politique de la santé et du bien-être du Québec (MSSS, 1992) souligne d'ailleurs l'importance de la pratique régulière de l'activité physique, notamment pour réduire le risque de maladies cardiovasculaires et pour favoriser l'intégration sociale des retraités.

Il est possible de distinguer quatre types d'activités physiques, soit les activités domestiques, les activités liées au travail, les activités liées aux déplacements et les activités physiques de loisir. Le rapport provincial traite des activités de loisir et de l'activité physique au travail. Nos analyses régionales ne porteront cependant que sur les activités physiques de loisir.

Aspects méthodologiques

Ce thème est abordé avec le questionnaire auto administré (QAA). La question 12 permet d'obtenir une estimation du pourcentage de la population ayant pratiqué des activités de loisir d'une durée de 20 à 30 minutes au cours des trois mois précédant l'enquête. La question est identique à celle posée en 1992-1993, ce qui nous permet de mesurer l'évolution entre les deux enquêtes. Par ailleurs, ainsi posée, la question évoque surtout chez les répondants la pratique d'activités de loisir d'intensité moyenne à élevée et est moins fiable pour documenter les activités pratiquées à une intensité plus faible.

Les résidents de l'Outaouais âgés de 15 ans et plus ont été répartis en trois catégories selon leur fréquence de pratique d'activités physiques de loisir: les « sédentaires » (trois fois/mois et moins), les « moyennement actifs » (une ou deux fois/semaine) et les « actifs » (trois fois/semaine et plus). Les données permettent de tenir compte des variations saisonnières, car elles ont été recueillies sur quatre trimestres successifs. Elles ne permettent cependant pas d'évaluer la pratique sur une base annuelle, puisque les questionnaires ont été administrés à des individus différents à chaque trimestre.

La question 13 porte sur le déterminant principal et modifiable de la pratique d'activités physiques de loisir, soit l'intention, et elle est identique à celle utilisée dans l'enquête de 1992-1993. Les répondants sont catégorisés selon leur intention (positive, neutre ou négative) de pratiquer des activités physiques de loisir d'une durée de 20 à 30 minutes au cours de l'année suivant l'enquête.

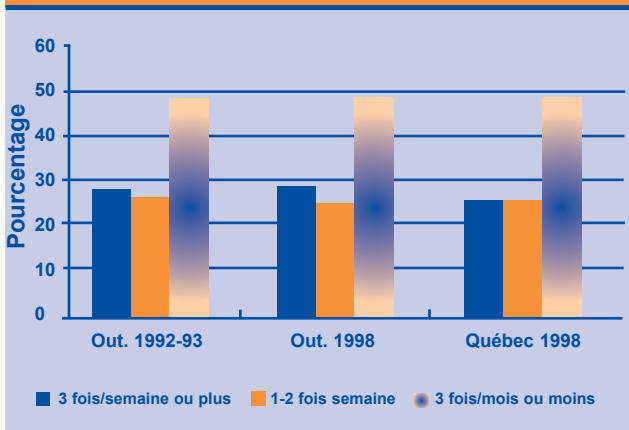
Résultats

Le tableau 1 présente les résultats de la question 12 du QAA, pondérés selon la répartition de la population de l'Outaouais âgée de 15 ans et plus. Ces résultats sont illustrés à la figure 1.

Tableau 1 - Fréquence de participation à des activités physiques de loisir, 20 à 30 minutes par séance, population de 15 ans et plus, Outaouais 1992-1993 et 1998, Québec 1998.

Fréquence	% Outaouais 1992-93	% Outaouais 1998	% Québec 1998
3 fois/semaine et plus	27	28	26
1-2 fois/semaine	25	24	26
3 fois/mois et moins	48	48	48

Figure 1 - Fréquence de participation à des activités physiques de loisir, Outaouais 1992-1993 et 1998, Québec 1998.



La répartition des personnes selon leur fréquence de participation à des activités physiques de loisir en Outaouais est similaire à celle qu'on observe dans l'ensemble du Québec. Par ailleurs, cette répartition est demeurée quasi inchangée en 1998 par rapport à 1992-1993. Près de la moitié des personnes de 15 ans et plus peuvent être considérées comme sédentaires. La répartition de ces personnes selon diverses caractéristiques démographiques est présentée au tableau 2.

Tableau 2 - Pourcentage de la population participant à des activités physiques de loisir trois fois par mois et moins (personnes sédentaires) selon l'âge, le sexe, le revenu et la scolarité, Outaouais 1992-1993 et 1998, Québec 1998.

Variables	% Outaouais 1992-93	% Outaouais 1998	% Québec 1998
Âge			
15-24 ans	41	30	33
25-44 ans	47	49	51
45-64 ans	52	51	50
65 ans et plus	58	63	55
Sexe			
Hommes	44	48	47
Femmes	53	48	49
Revenu			
Très pauvre et pauvre	56	57	53
Moyen inférieur	n.d.	53	50
Moy sup. et supérieur	n.d.	43	45
Scolarité			
Faible	57	53	56
Élevée	42	44	43

On observe, tant dans l'enquête de 1992-1993 que dans celle de 1998, une tendance à l'augmentation de la proportion de personnes sédentaires en fonction de l'âge en Outaouais. Comparativement à 1992-1993, la proportion des jeunes qui sont sédentaires semble avoir baissé dans la région, alors que la sédentarité semble avoir augmenté dans le groupe d'âge des 65 ans et plus. Cependant, compte tenu de la taille de l'échantillon régional, ces différences ne sont pas statistiquement significatives et pourraient être dues au hasard. Par ailleurs, dans l'enquête de 1998, les proportions respectives de personnes sédentaires par groupe d'âge en Outaouais et dans l'ensemble du Québec sont similaires.

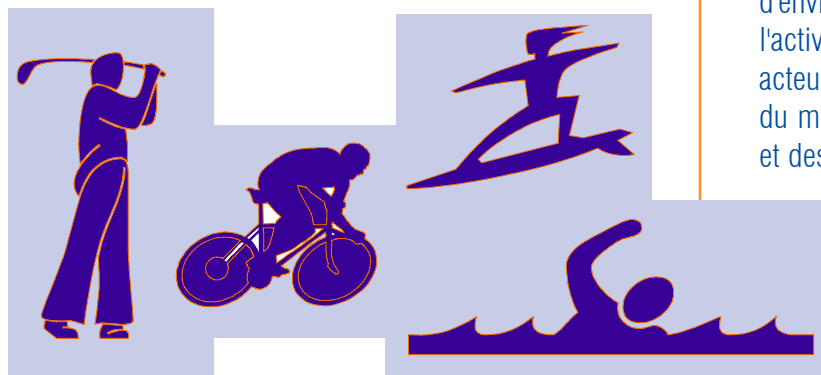
Alors que la sédentarité semblait plus répandue chez les femmes que chez les hommes en Outaouais en 1992-1993, il semble que cette différence se soit résorbée entre les deux enquêtes. Ceci s'explique par le fait qu'il y a eu une augmentation de la proportion de femmes « actives » (3 fois/semaine et plus), qui passe de 22 % en 1992-1993 à 28 % en 1998 (données non illustrées, différence significative au seuil de 5 %). Les proportions de personnes sédentaires selon le sexe en Outaouais et dans l'ensemble du Québec sont similaires.

De façon générale, la proportion de personnes pratiquant des activités de loisir trois fois par mois ou moins est plus élevée chez les personnes pauvres et moins scolarisées. Il n'y a pas de différences significatives entre les taux de sédentarité par catégorie de revenu et par niveau de scolarité observés en Outaouais et dans l'ensemble du Québec.

Tableau 3 - Pourcentage de la population selon l'intention par rapport à la participation à des activités physiques, Outaouais 1992-1993 et 1998, Québec 1998.

Intention	% Outaouais 1992-93	% Outaouais 1998	% Québec 1998
Certainement oui	50	47	46
Probablement oui	30	31	30
Ni oui, ni non	11	12	12
Probablement non / Non	10	10	12

Les données présentées au tableau 3 montrent que près de quatre personnes sur cinq en Outaouais et dans l'ensemble du Québec disent avoir l'intention de pratiquer régulièrement des activités physiques au cours de la prochaine année (catégories « certainement oui » et « probablement oui »). Les résultats régionaux diffèrent peu de ceux observés en 1992-1993.



Conclusion

De façon générale, les résultats régionaux indiquent que près de la moitié des résidents de l'Outaouais sont sédentaires et qu'ils ne parviennent pas à intégrer la pratique d'activités physiques de loisir à leur mode de vie. Malgré des gains notables chez les femmes, on observe aussi un plafonnement de la pratique d'activités de loisir depuis le début des années 1990. Cette stagnation, observée autant en Outaouais qu'au Québec et au Canada, se manifeste même si une forte proportion de répondants disent toujours avoir l'intention de pratiquer des activités au cours de la prochaine année. Compte tenu du fait que les analyses provinciales montrent que la très grande majorité (72 %) des Québécois et des Québécoises sont relativement inactifs au travail, ces résultats sont inquiétants et doivent être interprétés notamment dans le contexte de la progression importante des problèmes d'excès de poids et d'obésité dans la population. Un mode de vie sédentaire est aussi lié étroitement au risque de plusieurs maladies, dont les maladies cardiovasculaires, le diabète de type II et le cancer du côlon, et comporte un risque plus élevé de décès prématuré.

Enfin, la stagnation de la pratique régulière de l'activité physique nous amène à réfléchir sur l'efficacité de nos interventions de santé publique dans ce domaine. Les activités de sensibilisation de la population ont permis des progrès importants dans les années 70 et 80 et elles doivent se poursuivre, notamment auprès des aînés et auprès des jeunes. Cela dit, elles semblent moins efficaces dans certains segments de la population, notamment parmi les personnes économiquement défavorisées et moins scolarisées. Chez ces personnes, les barrières à l'accessibilité, liées notamment à l'environnement physique, économique et social semblent déterminantes et devraient constituer des priorités d'intervention pour l'avenir. La mise en place d'environnements favorables à la pratique régulière de l'activité physique nécessite la collaboration des divers acteurs régionaux, notamment du milieu de la santé, du milieu scolaire, des municipalités, des entreprises et des groupes communautaires.

L'activité physique en Outaouais... Plusieurs occasions s'offrent à nous

Il existe dans notre région plusieurs ressources pour favoriser la pratique régulière de l'activité physique. Voici quelques sources d'information susceptibles d'orienter les intervenants des domaines de la santé, de l'éducation et du loisir dans leurs efforts de promotion de l'activité physique.

Kino-Québec est le programme de promotion de l'activité physique du Gouvernement du Québec. Intégré dans les directions de santé publique des régions régionales de la santé et des services sociaux, Kino-Québec travaille étroitement avec différents milieux dans la promotion de l'activité physique. Que ce soit pour obtenir des conseils afin d'intégrer davantage les occasions d'activité physique en milieu scolaire, municipal, de travail ou communautaire, ou pour vous procurer des outils pouvant vous servir de façon concrète, Kino-Québec peut vous aider.

Plusieurs autres partenaires régionaux peuvent contribuer à intégrer l'activité physique au quotidien des personnes. L'Unité régionale de loisir et de sport de l'Outaouais (819-770-3575, URL: www.atreide.net/urlso/) et les services des loisirs des municipalités constituent d'excellentes sources d'information sur les infrastructures locales et les activités offertes à la population. Vous n'avez qu'à consulter la programmation municipale ou à communiquer directement avec votre municipalité afin d'en savoir davantage.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec le conseiller Kino-Québec pour l'Outaouais (819-776-7655) ou consultez le site Web de l'organisme à URL : www.kino-quebec.qc.ca.



RÉGIE RÉGIONALE
DE LA SANTÉ ET DES
SERVICES SOCIAUX
DE L'OUTAOUAIS
DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE

ENQUÊTE SANTÉ QUÉBEC

OUTAOUAIS

1 9 9 8

Les résultats régionaux de
l'Enquête sociale et de santé 1998
sont publiés par la
Direction de la Santé publique de la
Régie régionale de la Santé et des Services
sociaux de l'Outaouais.
Toute reproduction est autorisée
à condition de mentionner la source.

ONT COLLABORÉ À CETTE PUBLICATION

Rédaction

Philippe Garvie
Jean-Pierre Courteau
Carl Cléments

Infographie

Sylvie Bélisle

Pour toute information relative au contenu de cette fiche
ou pour obtenir d'autres numéros,
veuillez communiquer avec :

Philippe Garvie
agent de recherche

Tél. : (819) 776-7660, poste 7476
Courriel : philippe_garvie@ssss.gouv.qc.ca

104, rue Lois
Hull (Québec) J8Y 3R7

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
ISBN : 2-920780-79-4