

# Activité physique de loisir au Bas-Saint-Laurent

## Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2005<sup>1</sup>

L'activité physique est une composante incontournable de notre quotidien. Du lever au coucher, elle s'actualise de multiples façons afin de répondre à tous nos besoins, qu'ils soient essentiels ou non. Au-delà de son utilité, l'activité physique peut aussi être une source de plaisir et de détente durant les moments de loisirs. Une autre caractéristique majeure est son influence sur l'état de santé des individus et, par conséquent, sur celui des populations. Ce phénomène, observé depuis des millénaires (U.S. Department of Health and Human Services (USDHHS), 1996) et étudié de manière plus systématique à partir du XXe siècle (USDHHS, 1996; Bouchard, Shephard et Stephens, 1994), concerne plusieurs problèmes majeurs de santé, dont les maladies cardiovasculaires, le diabète, certains cancers, ainsi que le surpoids et l'obésité. De plus, il est bon de préciser que l'activité physique agit en amont (prévention) de ces problèmes et, dans plusieurs cas, elle peut aussi agir en aval (traitement) de plusieurs d'entre eux.

Nolin, B. et Hamel, D., Les Québécois bougent plus, mais pas encore assez, INSPQ, 2005.

Tableau 1  
Niveau d'activité physique de loisir, population âgée de 12 à 17 ans et de 18 ans et plus, Bas-Saint-Laurent et ensemble du Québec, 2005

Age	Catégorie <sup>2</sup>	Bas-Saint-Laurent				Québec		
		Homme %	Femme %	Total %	Nombre estimé <sup>3</sup>	Homme %	Femme %	Total %
12 à 17 ans	Très actif	63,2	* 32,3	47,9	7 200	52,4	32,0	42,5
	Actif	* 15,1	* 25,0	* 20,0	3 000	22,8	23,8	23,3
	Moy., un peu actif ou sédentaire	* 21,7	42,7	32,1	4 800	24,8	44,2	34,2
18 ans et plus	Très actif ou actif	36,7	38,3	37,5	59 800	39,9	36,3	38,1
	Moyennement actif	18,0	22,8	20,5	32 700	17,5	21,3	19,4
	Un peu actif	19,1	20,2	19,6	31 300	16,7	19,7	18,2
	Sédentaire	26,1	18,7 (-)	22,4	35 700	25,9	22,8	24,3

<sup>3</sup> Les chiffres sont arrondis à la centaine.

\* Coefficient de variation supérieur à 16,5 % et inférieur ou égal à 33,3 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

(-)(+) Valeur significativement plus faible ou plus élevée que celle de l'ensemble du Québec au seuil de 0,05.

### <sup>2</sup> Définitions des catégories

(Institut national de la santé publique du Québec, B. Nolin)

Très actif : dépense énergétique de 28 kcal/kg/semaine et plus et fréquence de 5 fois/semaine et plus;

Actif : dépense énergétique de 14 kcal/kg/semaine et plus et fréquence de 3 fois/semaine et plus;

Moyennement actif : dépense énergétique de 7 kcal/kg/semaine et plus et fréquence de 2 fois/semaine et plus;

Un peu actif : dépense énergétique supérieure à 0 kcal/kg/semaine et fréquence de 1 fois/semaine et plus;

Sédentaire : fréquence inférieure à 1 fois/semaine.

Selon Nolin et Hamel (2005), le niveau d'activité physique recommandé pour obtenir des effets notables sur la santé chez les jeunes âgés de 12 à 17 ans est le «très actif». Tandis que près de la moitié (48 %) des jeunes de ce groupe d'âge du Bas-Saint-Laurent se situent dans cette dernière catégorie, le cinquième (20 %) font plutôt partie des actifs et le tiers (32 %) des sédentaires. Des différences significatives sont observées entre les garçons et les filles. En ce qui concerne spécifiquement la catégorie des très actifs, elle regroupe pas moins de 63 % des jeunes de sexe masculin et seulement 32 % des jeunes de sexe féminin. Peu de distinctions sont observées entre la région et le Québec, si ce n'est qu'une tendance à ce que les jeunes de la région se classent davantage dans la catégorie des très actifs et moins dans celle des sédentaires.

(suite page suivante)

<sup>1</sup> Tout au long de l'année 2005, des enquêteurs de Statistique Canada ont fait passer des questionnaires portant sur leur santé à quelque 132 000 personnes à la grandeur du Canada, dont 3518 seulement au Bas-Saint-Laurent, soit en moyenne 440 par territoire de MRC. L'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2005 (cycle 3.1) s'adressait à la population de 12 ans ou plus vivant dans des logements privés. Parmi les personnes du Bas-Saint-Laurent ayant participé à cette vaste enquête, 765 ont été interviewées en face-à-face, généralement à leur domicile, et 2753 par téléphone. Le taux de réponse combiné à l'enquête s'établit à 79,6 %.

Par ailleurs, un peu plus du tiers (38 %) des adultes sont pour leur part très actifs ou actifs (niveaux recommandés chez les adultes), 20 % sont moyennement actifs, 20 % un peu actifs et 22 % sédentaires. Chez les personnes âgées de 18 ans et plus, il y a peu de différences entre les sexes dans le niveau d'activité physique. La distinction la plus significative se situe chez les sédentaires où on retrouve davantage d'hommes que de femmes (26 % contre 19 %). Quant aux différences avec l'ensemble de la population québécoise, il est à remarquer que moins de femmes de la région se retrouvent dans la catégorie des sédentaires (19 % contre 23 % au Québec).

### Niveau d'activité et âge

Le niveau d'activité physique de loisir diffère beaucoup selon les groupes d'âge de la population, principalement dans les catégories des très actifs et actifs et dans celle des sédentaires. Ainsi, par exemple, plus de la moitié des personnes âgées de 18 à 24 ans de la région sont très actives ou actives durant leur loisir, ce qui n'est le cas que de 29 % de la population de 65 ans et plus. Chez les 25 à 44 ans et chez les 45 à 64 ans, respectivement 38 % et 36 % des personnes font partie de cette catégorie.

Parmi les jeunes âgés de 18 à 24 ans de la région, seulement 9 % sont sédentaires, ce qui constitue une proportion significativement plus basse au plan statistique que la proportion de 14 % observée au Québec. Les personnes âgées de 65 ans et plus sont celles qu'on retrouve en plus forte proportion dans la catégorie des sédentaires, 30 % de celles-ci en font partie.

Peu de distinction d'âge sont observées dans les catégories intermédiaires de niveau d'activité physique (moyennement actif et un peu actif). Environ 20 % de la population adulte se retrouve dans chacune de ces catégories, et ce, indépendamment des groupes d'âge.

Tableau 2  
Niveau d'activité physique de loisir selon le groupe d'âge, population âgée de 18 ans et plus, Bas-Saint-Laurent et Québec, 2005

Groupe d'âge	Bas-Saint-Laurent	Québec
	Très actif ou actif	
	%	%
18-24 ans	55,1	58,3
25-44 ans	38,3	39,6
45-64 ans	35,6	35,3
65 ans et +	29,4	37,0
	Moyennement actif	
18-24 ans	* 17,2	16,0
25-44 ans	21,5	17,5
45-64 ans	21,1	17,9
65 ans et +	19,1	17,4
	Un peu actif	
18-24 ans	* 18,3	11,5
25-44 ans	20,1	16,8
45-64 ans	19,0	18,8
65 ans et +	21,2	15,3
	Sédentaire	
18-24 ans	* 9,4 (-)	14,2
25-44 ans	20,2	26,1
45-64 ans	24,2	28,0
65 ans et +	30,3	30,3

\* Coefficient de variation supérieur à 16,5 % et inférieur ou égal à 33,3 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.  
(-)(+) Valeur significativement plus faible ou plus élevée que celle de l'ensemble du Québec au seuil de 0,05.

Tableau 3  
Types d'activités physiques de loisir, population âgée de 12 ans et plus, Bas-Saint-Laurent et Québec, 2005

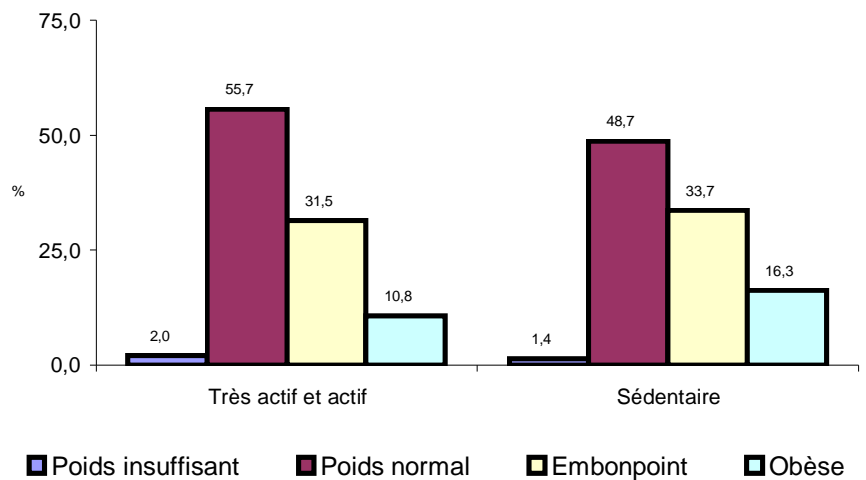
Type d'activité	Bas-Saint-Laurent	Québec
	%	
Marche pour exercice	76,9 (+)	69,1
Jardinage ou travaux extérieurs	50,5 (+)	43,2
Exercices à la maison	32,3	30,5
Bicyclette (en tant que loisir)	28,1	28,0
Natation	16,5 (-)	21,8
Danse moderne et sociale	15,4	15,3
Quilles	13,0 (+)	9,8
Poids et haltères	12,2 (-)	14,2
Jogging ou course	12,1 (-)	14,9
Pêche	11,9 (+)	9,1
Hockey sur glace	7,7 (+)	6,0
Ski alpin ou planche à neige	7,5	7,3
Volley-ball	6,5	6,7
Golf	6,5 (-)	8,0
Soccer	6,4 (-)	8,1
Patinage sur glace	6,2 (-)	8,2
Patin à roues alignées	6,2 (-)	8,3
Basketball	5,8 (-)	7,5
Classe d'exercices	5,7 (-)	8,6
Baseball ou balle molle	4,7	3,5
Tennis	3,5	5,4
Aucune activité physique	7,1	8,1

(-)(+) Valeur significativement plus faible ou plus élevée que celle de l'ensemble du Québec au seuil de 0,05.

Un lien est observé entre le niveau de pratique de l'activité physique de loisir et l'indice de masse corporelle. La population dont le niveau d'activité physique de loisir se situe dans la catégorie des très actifs et des actifs, soit le niveau recommandé par l'Institut national de la santé publique du Québec, enregistre en plus forte proportion un poids normal que la population sédentaire (56 % contre 49 %).

On remarque par ailleurs, que 11 % des personnes actives sont obèses contre 16 % pour les personnes sédentaires.

Graphique 1  
Niveau d'activité physique de loisir selon l'indice de masse corporelle, population âgée de 18 ans et plus, Bas-Saint-Laurent, 2005



### Évolution du niveau d'activité physique de loisir chez les jeunes de 12 à 17 ans

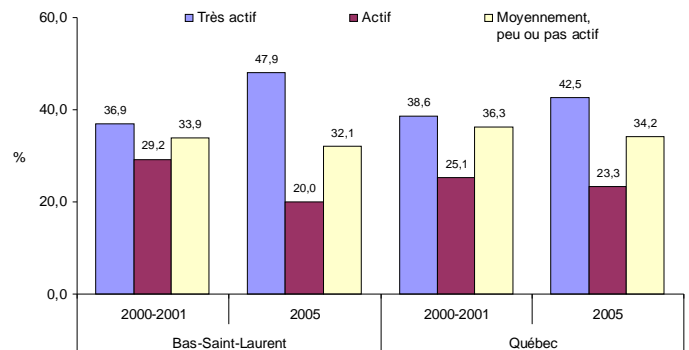
Contrairement à la situation observée dans l'ensemble du Québec où les niveaux de pratique de l'activité physique de loisir n'ont que peu varié chez les jeunes de 12 à 17 ans, au Bas-Saint-Laurent, la proportion des jeunes très actifs s'est fortement accrue entre 2000-2001 et 2005. Au cours de la première enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (2000-2001), 37 % des jeunes âgés de 12 à 17 ans se classaient dans la catégorie des très actifs, soit, rappelons-le, le niveau recommandé par l'Institut national de santé publique du Québec. Quelques années plus tard, cette proportion s'accroissait de 11 points de pourcentage pour se chiffrer à 48 %. Il est toutefois à préciser que ce gain ne s'est pas effectué aux dépens des jeunes moyennement, peu ou pas actifs, leur proportion est demeurée pratiquement la même, mais plutôt auprès des jeunes actifs.

### Évolution du niveau d'activité physique de loisir chez les personnes de 18 ans et plus

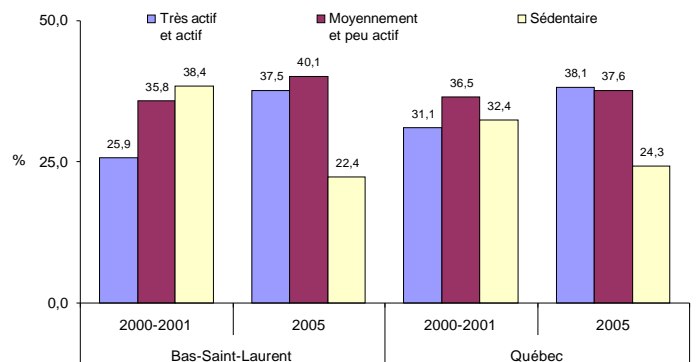
Tandis que la proportion des personnes âgées de 18 ans et plus du Bas-Saint-Laurent se situant dans la catégorie des moyennement actifs et peu actifs restait relativement stable entre 2000-2001 et 2005, au contraire la proportion des personnes très actives et actives augmentait significativement (26 % à 38 %) et celle des sédentaires baissait de façon toute aussi notable (38 % c. 22 %).

Cette tendance est également observée dans l'ensemble du Québec, mais de façon un peu moins marquée. La proportion des personnes très actives et actives est passée dans la province de 31 % à 38 %. Quant aux personnes sédentaires, qui représentaient 32 % de la population québécoise âgée de 18 ans et plus en 2000-2001, ils en constituent 24 % en 2005.

Graphique 2  
Niveau d'activité physique de loisir, population âgée de 12 à 17 ans, Bas-Saint-Laurent et ensemble du Québec, 2000-2001 et 2005



Graphique 3  
Niveau d'activité physique de loisir, population âgée de 18 ans et plus, Bas-Saint-Laurent et ensemble du Québec, 2000-2001 et 2005



*Ce document a été réalisé par l'équipe de surveillance, infocentre et entente de gestion de l'Agence de la santé et des services sociaux du Bas-Saint-Laurent en juillet 2007.*

*Pour de plus amples informations, vous pouvez contacter Jean-Pierre St-Cyr – (418) 724-8490*