

## FAITS SAILLANTS

En 2003, environ un Montérégien sur trois (32 %) âgé de 20 ans et plus est suffisamment actif durant ses loisirs pour en retirer des bénéfices pour sa santé.

Environ un Montérégien de 20 ans et plus sur sept (14 %) consacre six heures ou plus par semaine à du transport actif à pied.

## QUELQUES MOTS SUR L'ESCC

L'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2003 (ESCC) fait partie d'un programme d'enquêtes populationnelles récurrentes menées par Statistique Canada dans l'ensemble des régions sociosanitaires du Canada. Ces enquêtes générales abordent la santé sous divers angles : déterminants de la santé, état de santé et de bien-être, utilisation de certains services sociaux et de santé. Elles visent la population de 12 ans et plus vivant en ménage privé. La collecte des données s'étend sur une période de 12 mois, soit entre les mois de janvier et décembre, et s'effectue par entrevue téléphonique ou en face-à-face auprès d'une personne choisie de façon aléatoire et qui répond pour elle-même. L'ESCC 2003 est la deuxième enquête de cette série, la première ayant eu lieu en 2000-2001.

La présente fiche résume les principaux résultats obtenus dans l'enquête de 2003 concernant le niveau, la fréquence et le type d'activité physique de loisir de même que la durée hebdomadaire du transport actif (marche, bicyclette), au cours des trois mois précédant l'enquête.

## 1. PRÉSENTATION

Les bienfaits de l'activité physique pour la santé et le bien-être sont majeurs. Une pratique régulière d'activités physiques contribue à l'amélioration de l'état de santé de même qu'à la prévention de divers problèmes de santé physique (maladies cardiovasculaires, hypercholestérolémie, diabète de type 2, embonpoint et obésité, cancer du côlon, du sein et de la prostate et ostéoporose,) et de santé mentale (dépression légère et modérée, anxiété) pour l'ensemble de la population (Kino-Québec, Ministère de l'Éducation, du Loisir et du sport, 2005). Ces bénéfices pour la santé tendent à croître avec l'augmentation de la quantité d'activité physique. En effet, on observe des avantages notables avec une dépense énergétique de 1000 kcal par semaine mais des bénéfices encore plus marqués sont obtenus avec une dépense énergétique de 1500 kcal par semaine au-delà de l'état sédentaire (Comité scientifique de Kino-Québec, 1999).

Le Programme national de santé publique (Gouvernement du Québec, 2003) préconise d'ici 2012 d'augmenter de 5 % la proportion de personnes de 15 ans et plus qui atteignent le niveau recommandé d'activité physique<sup>1</sup>.

Bien que les bénéfices pour la santé soient les mêmes d'une catégorie d'activité physique à l'autre (de loisir, de travail, de transport et domestique), les activités physiques de loisir constituent, dans nos sociétés industrialisées, la principale avenue pour maintenir un niveau souhaitable d'activité. Par activités physiques de loisir, on entend les activités pratiquées durant les temps libres tels que le sport, le conditionnement physique, le plein air, etc. Les activités physiques liées aux déplacements ou transport actif (marche, bicyclette) constituent aussi une piste intéressante pour la santé par l'obtention de bénéfices directs liés à la dépense énergétique mais également indirects liés à la protection de l'environnement.

<sup>1</sup> Pour les adultes, être actif correspond à une dépense énergétique d'environ 1000 kcal et plus par semaine, répartie sur une fréquence minimale de pratique de trois fois par semaine. Trente minutes de marche rapide, sept jours par semaine ou trente minutes de jogging à une vitesse moyenne, trois jours par semaine, sont deux exemples permettant d'atteindre une dépense énergétique d'environ 1000 kcal par semaine (Kino-Québec, Ministère de l'Éducation, du Loisir et du sport, 2005).

## 2. DESCRIPTION DES INDICATEURS

Dans le cadre de cette enquête, on mesure la pratique d'activités physiques chez les adultes essentiellement par le niveau d'activité physique de loisir pour une période donnée. La mesure de la fréquence fournit, quant à elle, des indications sur la régularité de la pratique d'activités physiques de loisir. Les résultats concernant la durée hebdomadaire de transport actif à pied et à bicyclette sont également présentés à titre indicatif. Pour les quatre mesures, le dénominateur est constitué de la population montréalaise de 20 ans et plus.

### A) Activités physiques de loisir

La pratique d'activités physiques de loisir a été mesurée à l'aide de trois questions. Ces questions ont été posées pour une liste de 21 activités, reprenant la liste de l'ESCC 2000-2001 mais en y ajoutant le soccer.

- « Au cours des trois derniers mois, avez-vous fait les activités suivantes ou aucune activité physique? »
- « Pour chacune des activités physiques mentionnées, combien de fois avez-vous fait cette activité au cours des trois derniers mois? »
- « Pour chacune des activités physiques mentionnées, à peu près combien de temps en avez-vous fait à chaque fois? »

Découlent de ces trois questions trois types de mesure : 1) un *indice de niveau* d'activité physique de loisir; 2) un *indice de fréquence* de la pratique d'activités physiques de loisir et 3) des *fréquences simples* pour chaque type d'activité physique de loisir.

#### *Niveau d'activité physique de loisir*

Pour les besoins de cette enquête, l'Institut national de santé publique a développé un indicateur de niveau d'activité physique de loisir qui tient compte de la durée, de la fréquence et de l'intensité de pratique des activités (Nolin et Hamel, 2005). De fait, l'intensité de chaque activité physique n'est pas directement mesurée mais attribuée à partir d'un compendium fournissant les valeurs en METs (multiples du métabolisme de repos) attribuables aux diverses activités. Seules les activités qui respectent l'intensité minimale de 3 METs et plus (intensité modérée et plus) sont retenues, ce qui a pour effet d'exclure de la liste de la présente enquête trois activités : la pêche, les quilles et le jardinage ou les travaux extérieurs.

Le calcul du niveau d'activité physique se fait en deux étapes. Dans un premier temps, on multiplie la fréquence, la durée et l'intensité de pratique pour obtenir un indice de dépense énergétique (kcal/kg/semaine). Puis, à l'aide de l'indice de dépense énergétique et de la fréquence de pratique, on détermine le niveau où se classe un individu :

- actif : dépense énergétique  $\geq 14$  kcal/kg/semaine et fréquence  $\geq 3$  fois/semaine;
- moyennement actif : dépense énergétique  $\geq 7$  kcal/kg/semaine et fréquence  $\geq 2$  fois/semaine;
- un peu actif : fréquence  $\geq 1$  fois/semaine;
- sédentaire : fréquence  $< 1$  fois par semaine.

#### *Fréquence de la pratique d'activités physiques de loisir*

La fréquence de la pratique d'activités physiques de loisir est un indice créé par Statistique Canada pour caractériser les répondants d'après la régularité de leurs activités physiques de loisir. Les activités comptabilisées dans le calcul de la fréquence sont uniquement celles dont la durée dépasse 15 minutes à chaque fois. Les valeurs réfèrent à une moyenne mensuelle basée sur les données concernant une période de trois mois. L'enquête s'étant déroulée pendant 12 mois consécutifs (de janvier à décembre 2003), toutes les saisons sont prises en compte. L'indice permet de caractériser trois fréquences : 1) la pratique *régulière* définie par une moyenne mensuelle d'au moins 12 séances d'activités physiques; 2) la pratique *occasionnelle* définie par une moyenne se situant entre quatre et onze séances de pratique au cours d'un mois habituel et 3) la pratique *rare*, qui correspond à un nombre de séances inférieur à quatre. Les répondants n'ayant fait aucune activité physique sont inclus dans cette dernière catégorie.

### Fréquence par type d'activité physique de loisir

Les fréquences par type d'activité permettent d'établir la popularité de pratique des activités. Pour chaque type d'activité physique, on présente la proportion de la population l'ayant pratiqué dix fois et plus au cours des trois mois précédant l'enquête.

#### B) Durée hebdomadaire du transport actif

Deux questions ont été posées à tous les répondants pour mesurer la durée du transport actif : « Au cours des trois derniers mois, durant une semaine normale, combien d'heures avez-vous habituellement passées :

- à marcher pour vous rendre au travail, à l'école ou pour faire des courses?
- à bicyclette pour vous rendre au travail, à l'école ou pour faire des courses? »

Dans les deux cas, les réponses ont été regroupées en trois catégories : 1) aucune; 2) moins de six heures et 3) six heures et plus.

## 3. RÉSULTATS

#### A) Activité physique de loisir

##### Niveau d'activité physique de loisir

En 2003, on estime à 32 % la proportion de Montérégiens de 20 ans et plus qui ont été suffisamment actifs au cours des trois mois précédant l'enquête. Une proportion aussi importante de Montérégiens est sédentaire (31 %), le reste se répartissant presque également entre moyennement actifs (18 %) et un peu actifs (19 %).

Les Montérégiens se distinguent des autres Québécois par une plus forte proportion de gens sédentaires (31 % c. 26 %) et une moindre proportion de personnes actives (32 % c. 37 %). Pour les autres catégories de niveau d'activité (moyennement et peu actifs), la Montérégie ne se distingue pas du reste du Québec.

Les hommes ont tendance à être plus nombreux que les femmes à satisfaire aux critères du niveau actif d'activité physique en Montérégie (34 % c. 30 %) comme dans le reste du Québec (38 % c. 35 %).

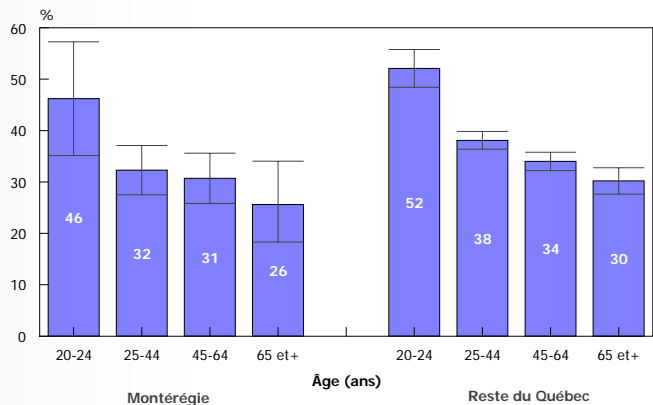
Population de 20 ans et plus selon le niveau d'activité physique de loisir\*, le sexe et l'âge  
Montérégie, 2003

	Niveau d'activité physique (%)			
	Actifs	Moyennement actifs	Un peu actifs	Sédentaires
Hommes	34,2	15,2	15,7	34,9
Femmes	29,8	20,3	22,9	27,0
20-24 ans	46,2	15,4	15,4	23,1
25-44 ans	32,3	19,7	17,3	30,7
45-64 ans	30,7	15,8	22,2	31,3
65 ans et plus	25,6	18,6	20,2	35,7
Montérégie	31,9	17,7	19,4	31,0
Reste du Québec	36,7	19,4	18,1	25,8

\* Selon les normes de l'INSPQ.  
Source : ESCC 2003 (Nolin, 2005).

La proportion de gens actifs tend à être plus élevée chez les 20-24 ans en comparaison avec les autres groupes d'âge, tout comme dans le reste du Québec où ces différences sont significatives.

Population de 20 ans et plus au niveau actif selon le niveau d'activité physique de loisir\* et l'âge  
Montérégie et reste du Québec, 2003



\* Selon les normes de l'INSPQ.  
Source : ESCC 2003 (Nolin, 2005)

**Fréquence de la pratique d'activités physiques de loisir**

En 2003, 56 % des Montérégiens de 20 ans et plus rapportent pratiquer régulièrement, pour des périodes minimales de 15 minutes, des activités physiques de loisir au cours des trois mois précédant l'enquête. Environ 18 % fait état d'une pratique occasionnelle tandis que les autres (26 %) ont pratiqué rarement des activités physiques de loisir.

Selon cet indicateur, on ne détecte pas de différence significative entre les hommes et les femmes quant à la fréquence de la pratique d'activités physiques de loisir en Montérégie.

Par ailleurs, la pratique régulière d'activités physiques tend à être plus répandue chez les personnes de 20-24 ans et à l'être moins chez celles de 65 ans et plus.

Fréquence de la pratique d'activités physiques de loisir au cours des trois derniers mois selon le sexe et l'âge  
Population de 20 ans et plus  
Montérégie et reste du Québec, 2003

	Pratique (15 minutes et plus) (%)		
	Régulière	Occasionnelle	Rare
Hommes	55,9	17,7	26,4
Femmes	57,0	18,4	24,6
20-24 ans	62,3	14,3	23,4
25-44 ans	56,2	18,6	25,2
45-64 ans	56,9	20,2	22,9
65 ans et plus	52,3	12,3	35,4
Montérégie	56,4	18,0	25,6
Reste du Québec	61,1	17,7	21,1

Source : ESCC 2003 (ISQ, 2005).

**Types d'activités physiques de loisir**

La marche (52 %), les exercices à la maison (19 %), la bicyclette (13 %) et la natation (12 %) constituent les activités physiques de loisir les plus populaires auprès des Montérégiens de 20 ans et plus, en 2003, si on considère la proportion d'individus ayant pratiqué ces activités au moins dix fois au cours des trois mois précédant l'enquête. La marche et les exercices à la maison sont plus populaires chez les femmes (59 % et 23 %) que chez les hommes (45 % et 15 %). Le jardinage (ou les travaux extérieurs), bien que réputé moins bénéfique pour la santé à cause d'une dépense énergétique moindre, constitue également une activité très prisée par les Montérégiens puisque 28 % d'entre eux (33 % des hommes et 24 % des femmes) l'ont pratiqué au moins dix fois au cours des trois mois précédant l'enquête.

**B) Transport actif**

Plus de la moitié (56 %) des Montérégiens de 20 ans et plus marchent pour se rendre au travail, à l'école ou pour faire des courses. Cependant, ceux qui marchent six heures ou plus par semaine ne représentent que 14 % de la population.

En proportion, les femmes sont plus nombreuses que les hommes à se déplacer à pied mais celles qui le font semblent y consacrer moins d'heures par semaine que les hommes. En effet, 59 % des femmes et 53 % des hommes marchent pour se rendre au travail, à l'école ou pour faire des courses. Cependant, 16 % des hommes et 11 % des femmes le font six heures et plus par semaine.

La proportion des gens qui pratiquent le transport actif, en particulier ceux qui y consacrent six heures ou plus par semaine est plus importante chez les 20-24 ans que dans les autres groupes d'âge.

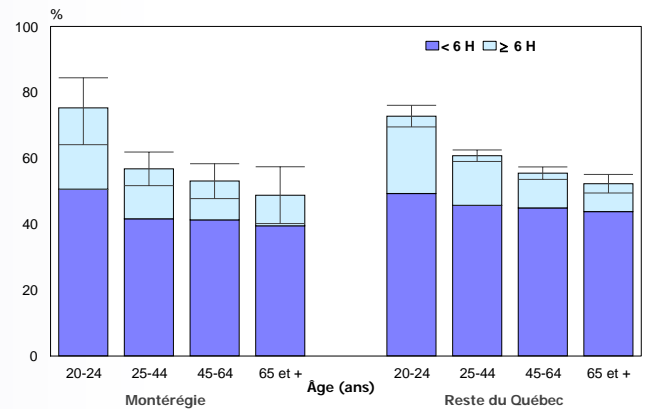
La Montérégie présente le même profil que le reste du Québec en ce qui a trait au transport actif à pied.

**Population de 20 ans et plus selon le nombre d'heures/semaine consacrées à du transport actif à pied, selon le sexe et l'âge Montérégie, 2003**

	Nombre d'heures (%)		
	Ne marche pas	Moins de 6 heures	6 heures ou plus
Hommes	47,4	36,2	16,4
Femmes	41,1	47,6	11,3
20-24 ans	24,7	50,6	24,7
25-44 ans	43,3	41,6	15,2
45-64 ans	46,9	41,3	11,8
65 ans et plus	51,2	39,5	9,3
Montérégie	44,2	42,0	13,8
Reste du Québec	41,3	45,5	13,0

Source : ESCC 2003 (ISQ, 2005).

**Population de 20 ans et plus selon le nombre d'heures/semaine, selon l'âge Montérégie et reste du Québec, 2003**



Source : ESCC, 2003 (ISQ, 2005).

En 2003, environ 5 % des Montérégiens de 20 ans et plus choisissent de se déplacer à bicyclette Cette proportion est semblable à celle qu'on retrouve dans le reste du Québec.

**4. HISTORIQUE**

Il n'est pas possible de savoir si le niveau d'activité physique de loisir a varié entre 2001 et 2003, en raison d'un problème de comparabilité des données entre les deux cycles de l'ESCC pour une partie des variables. Il en est de même pour le nombre d'heures de marche des Montérégiens pour le travail, l'école ou pour faire des courses. En ce qui a trait au nombre d'heures de bicyclette pour le transport actif, comparable d'un cycle à l'autre de l'ESCC, on ne trouve pas de différence entre 2001 et 2003.

Pour l'indicateur de fréquence de pratique, les données de l'ESCC ne peuvent être comparées avec celles des précédentes enquêtes régionales. Les questions de l'ESCC sur ce sujet sont fort différentes de celles utilisées auparavant. De plus, dans l'ESCC la durée de l'activité considérée est de 15 minutes alors qu'elle variait de 20 à 30 minutes dans les enquêtes précédentes. Toutefois, comme la comparaison avec les enquêtes antérieures à l'ESCC ne concerne que la fréquence de pratique, elle présente aujourd'hui un intérêt limité.

## 5. COMMENTAIRES

- ◆ L'indicateur de niveau d'activité physique retenu pour cette fiche est celui développé par Nolin et Hamel (2005). Statistique Canada utilise un indicateur de même nature, pour lequel les résultats sont fort différents. Ainsi, selon Nolin et Hamel (2005), 33 % des Québécois de 18 ans et plus peuvent être considérés actifs, alors que cette proportion ne serait que de 20 % selon Statistique Canada (Source : ESCC 2003, Exploitation spéciale du fichier maître par l'ISQ).

L'écart entre les deux estimations s'explique par l'utilisation de critères différents dans la construction de l'indice. Au Québec, on a retenu pour le niveau actif les recommandations internationales, soit une fréquence de pratique de trois fois par semaine et plus d'une intensité modérée ou élevée pour une dépense énergétique de 1000 kcal et plus par semaine (pour un individu standard de référence de 70 kg) alors que Statistique Canada considère actives les personnes dont la dépense énergétique est de 1500 kcal et plus par semaine.

Contrairement au niveau actif, les critères de Statistique Canada pour qualifier les deux autres niveaux, soit *modérément actif* et *inactif* n'ont pas de fondement particulier, si ce n'est de diviser le volume de pratique inférieur en deux parties égales. Cette analyse moins nuancée de la pratique d'activités physiques a pour effet de regrouper des sédentaires et des gens un peu et moyennement actifs, ce qui peut empêcher l'identification de bénéfices associés à l'activité physique et, ultimement, nuire à sa pratique. Compte tenu de ces éléments, nous avons choisi de présenter les données sur le niveau d'activité physique de loisir à partir de l'indicateur proposé par l'INSPQ.

- ◆ Les données disponibles dans l'ESCC ne permettent pas, contrairement à l'Enquête québécoise sur l'activité physique et la santé (Nolin et coll., 2002), l'addition de l'activité physique de loisir et du transport actif, de sorte qu'on ne sait pas si les mêmes personnes pratiquent les deux catégories d'activités physiques. On ne sait pas non plus dans quelle mesure les personnes non actives ou moins actives ont un niveau élevé de dépense énergétique dans le cadre de leur travail ou de leurs tâches domestiques, les deux autres catégories d'activité physique qui ne sont pas mesurées dans la présente enquête. En l'occurrence, des proportions de gens actifs peuvent être sous-estimées ou des proportions de personnes sédentaires surestimées.
- ◆ Les mesures de fréquence de pratique de l'activité physique de loisir ont longtemps été utilisées dans les enquêtes de santé générale. Ce type d'indicateur est simple et facile à utiliser, mais sa portée demeure limitée pour déterminer si la pratique d'activités rapportée par les non-sédentaires est suffisante pour entraîner des bénéfices de santé. De plus en plus, les enquêtes générales de santé adoptent des indicateurs de niveau de dépense énergétique, ceux-ci étant mieux adaptés pour mesurer l'atteinte des objectifs de santé. Dans ce document, les résultats de fréquence sont présentés pour les lecteurs familiers avec cette mesure, mais l'indicateur de niveau de pratique est plus approprié pour estimer dans quelle mesure les Québécois sont suffisamment actifs dans leur loisir dans une perspective de maintien ou d'amélioration de la santé.

## 6. INTÉRÊT POUR L'ACTION EN SANTÉ PUBLIQUE

Les résultats de l'ESCC sont intéressants en ce qu'ils nous permettent d'estimer la pratique d'activités physiques de loisir de notre population en 2003, et, éventuellement, mesurer le chemin parcouru pour atteindre l'objectif fixé par le Programme national de santé publique 2003-2012. Rappelons que l'objectif national est d'augmenter de 5 % d'ici 2012 la proportion de personnes de 15 ans et plus qui atteignent le niveau recommandé d'activité physique (Gouvernement du Québec, 2003).

Afin de rencontrer cet objectif, la Direction de santé publique de la Montérégie s'engage à exercer un rôle d'influence et à soutenir les différentes instances de la région (Direction de santé publique, 2005) qui veulent intervenir au niveau des trois habitudes de vie suivantes : le non-usage du tabac, une saine alimentation et une pratique régulière d'activité physique sécuritaire.

Ainsi, pour amener plus de Montérégiens à devenir ou demeurer actifs, il est essentiel d'unir les efforts des différents acteurs et des différents milieux (de travail, municipal, santé, communautaire, éducation, etc.). Pour améliorer la santé de la collectivité, principalement trois stratégies sont mises de l'avant : des actions éducatives, des actions environnementales et la promotion de saines habitudes de vie par les professionnels de la santé. Précision que l'efficacité des stratégies est optimale si on les utilise en complémentarité.

Il y a un lien direct entre le fait d'augmenter l'accessibilité à une pratique régulière et sécuritaire à l'activité physique et l'amélioration de la santé et du bien-être de la population montréalaise. Cette même relation est observée entre l'augmentation de la pratique d'activités physiques, aussi minime soit-elle, et l'augmentation des bienfaits pour la santé chez les individus d'où le slogan de Kino-Québec : « Un peu c'est déjà beaucoup. Mais plus, c'est encore mieux! »

## BIBLIOGRAPHIE

- Comité scientifique de Kino-Québec (1999). *Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfices pour la santé. Avis du Comité scientifique de Kino-Québec*, Secrétariat au loisir et au sport, Gouvernement du Québec, 27 p. [www.kino-quebec.qc.ca/publications/OteActivitePhysique.pdf](http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/OteActivitePhysique.pdf)
- Direction de santé publique (2005) *Rapport de la directrice de santé publique 2005 : ensemble pour faire contrepoids! : face à la progression de l'obésité en Montérégie*, Longueuil, ADRSLSSSS Montérégie, 46 p.
- Gouvernement du Québec (2003). *Programme national de santé publique 2003-2012*, Québec, ministère de la Santé et des Services sociaux, 133 p.
- Institut de la statistique du Québec, Direction Santé Québec (2005). *Compendium de tableaux* produit avec le fichier de microdonnées à grande diffusion (FMGD-PUMF) de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), cycle 2.1 (2003) de Statistique Canada.
- Kino-Québec, Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2005). *Les cibles d'action 2005-2008 du programme Kino-Québec*, Gouvernement du Québec, 48 p. <http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/PlanActionKino.pdf>.
- Nolin, B. et D. Hamel (2005). *Niveau d'activité physique de loisir : régions sociosanitaires et ensemble du Québec, 2003*. Québec, Unité connaissance-surveillance, Direction planification, recherche et innovation, Institut national de santé publique du Québec (document non publié).
- Nolin B. et coll. (2002). *Enquête québécoise sur l'activité physique et la santé 1998*, Institut de la statistique du Québec, Institut national de santé du Québec et Kino-Québec, Les Publications du Québec, 137 p.

## NOTE MÉTHODOLOGIQUE

### Savez-vous pourquoi...

#### ... la Montérégie est comparée au reste du Québec plutôt qu'au Québec?

La Montérégie étant une région très peuplée, les résultats de la région influencent de façon non négligeable les résultats de l'ensemble du Québec. Au plan statistique, il faut que les deux univers à comparer soient indépendants. Comparer la Montérégie au reste du Québec permet donc de mieux faire ressortir le caractère distinctif de la région.

#### ... il n'y a pas de données plus détaillées selon l'âge?

Parce que les estimations régionales produites à un niveau trop détaillé ne sont pas fiables (coefficient de variation trop élevé).

#### ... les variations selon l'âge ou le sexe sont parfois décrites en termes de tendance?

Pour indiquer que l'échantillon régional ne permet pas de déceler une différence significative, (seuil de signification légèrement supérieur à 5 % ou intervalles de confiance qui se chevauchent) mais que la même variation est observée à l'échelle du Québec où le seuil de signification est atteint.

#### ... il n'y a pas de données par territoire de Réseau local de services (RLS)?

Parce que l'échantillon n'a pas été conçu pour être représentatif à cette échelle.

**PRODUCTION DU SECTEUR SURVEILLANCE**

Auteure	Renée Dufour
Collaboration	Carmen Bellerose
Personnes-ressources	Jacinthe Lussier Hélène Gagnon
Soutien technique	Marc Lavoie
Mise en pages	Sylvie Pichette
Avril 2006	

**AUTRES FICHES D'INTÉRÊT \***

- Méthodologie de l'ESCC 2003
- Diabète
- Indice de masse corporelle (à venir)
- Maladies cardiovasculaires
- Problèmes de santé chroniques

**Citation suggérée :**

Dufour, R. (2006). « Pratique de l'activité physique chez les adultes » dans *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2003 - Fiches de résultats pour la Montérégie*, ASSS Montérégie, Direction de santé publique, 8 p.