

**La pratique de l'activité
physique en 2005. Un portrait
de la situation des jeunes et
des adultes lanaudois**



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

Décembre 2008

Québec 

LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN 2005. UN PORTRAIT DE LA SITUATION DES JEUNES ET DES ADULTES LANAUDOIS



Présentation réalisée devant les membres de la Table des
représentants du loisir municipal,
Le 11 décembre 2008

Par Louise Lemire
Agente de planification, de programmation et de recherche

Avec la collaboration de
Josée Payette
Technicienne en recherche psychosociale

Service de surveillance, recherche et évaluation
Direction de santé publique et d'évaluation





QUELQUES PRÉCISIONS MÉTHODOLOGIQUES

- ✓ Les données présentées proviennent de l'Enquête de santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) cycle 3.1 de 2005.
- ✓ Cette enquête est menée à tous les deux ans auprès de Canadiens âgés de 12 ans et plus.
- ✓ 1 447 participants lanaudois.
- ✓ Entrevues téléphoniques et en face à face.
- ✓ Aucune donnée disponible pour les RLS ou les MRC.
- ✓ Pas de données comparables dans le temps (niveau d'activité physique de loisir).
- ✓ Données concernant les jeunes de 12 à 17 ans et les adultes.





LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES JEUNES DE 12 À 17 ANS : DES BÉNÉFICES INDÉNIAIBLES POUR LA SANTÉ

- Contribue à la croissance des enfants et des adolescents;
- Améliore la condition physique et la densité osseuse du squelette;
- Améliore l'endurance cardiorespiratoire, la résistance musculaire, la flexibilité et la posture;
- Réduit le risque de maladies cardiovasculaires à l'âge adulte;
- Permet d'accroître l'estime de soi et joue un rôle dans la prévention de la dépression;
- Permet de développer une discipline personnelle et des relations satisfaisantes avec les pairs;
- Influence sur l'adoption de bonnes habitudes de vie.

Source : Comité scientifique de Kino-Québec, 2000, p. 15 à 19.





NIVEAU RECOMMANDÉ D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LOISIR CHEZ LES JEUNES DE 12 À 17 ANS

Réparti sur une semaine, le niveau recommandé chez les jeunes équivaut à :

- Au moins 60 minutes de marche rapide à tous les jours;
- Une fréquence minimale de cinq jours par semaine doit être respectée.

« Le niveau recommandé par les autorités québécoises de santé publique correspond à ce qui est souhaitable d'atteindre pour en retirer des bénéfices pour la santé. »

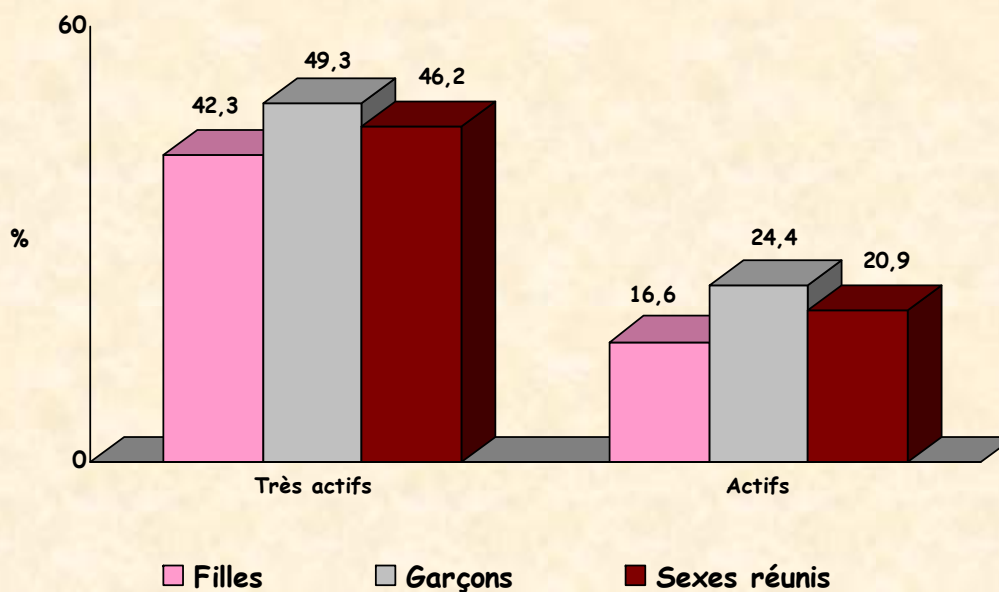
Source : Nolin et Hamel, 2005, p. 13-14.





LA SITUATION DES JEUNES DE 12 À 17 ANS

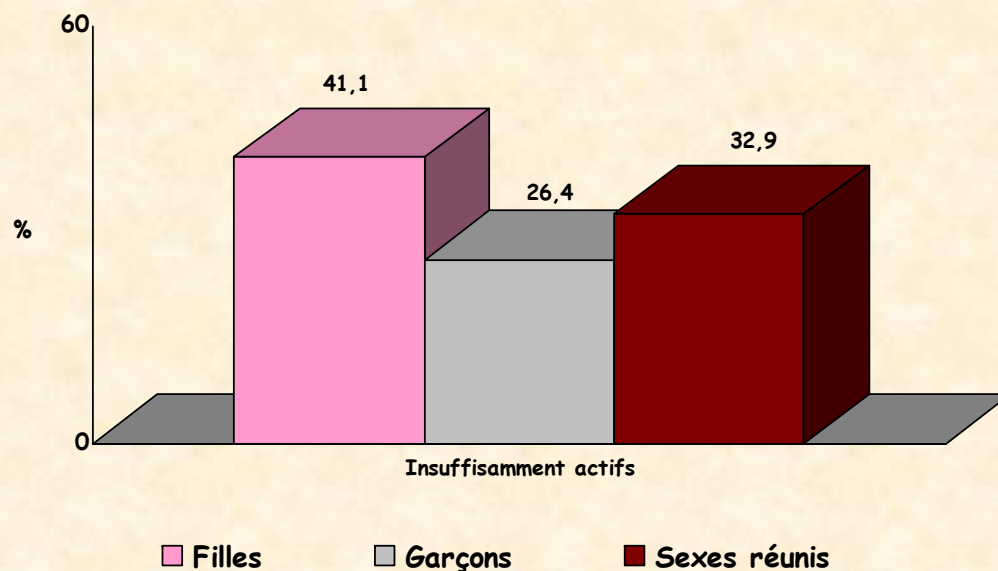
- 1 jeune lanaudois sur 2 n'atteint pas le niveau recommandé.
- Les filles semblent être plus nombreuses que les garçons à ne pas atteindre le niveau recommandé.





LA SITUATION DES JEUNES DE 12 À 17 ANS

- 1 jeune lanaudois sur 3 est moins actif physiquement, soit environ 11 700 lanaudois.
- Les filles semblent plus nombreuses que les garçons à être moins actives.

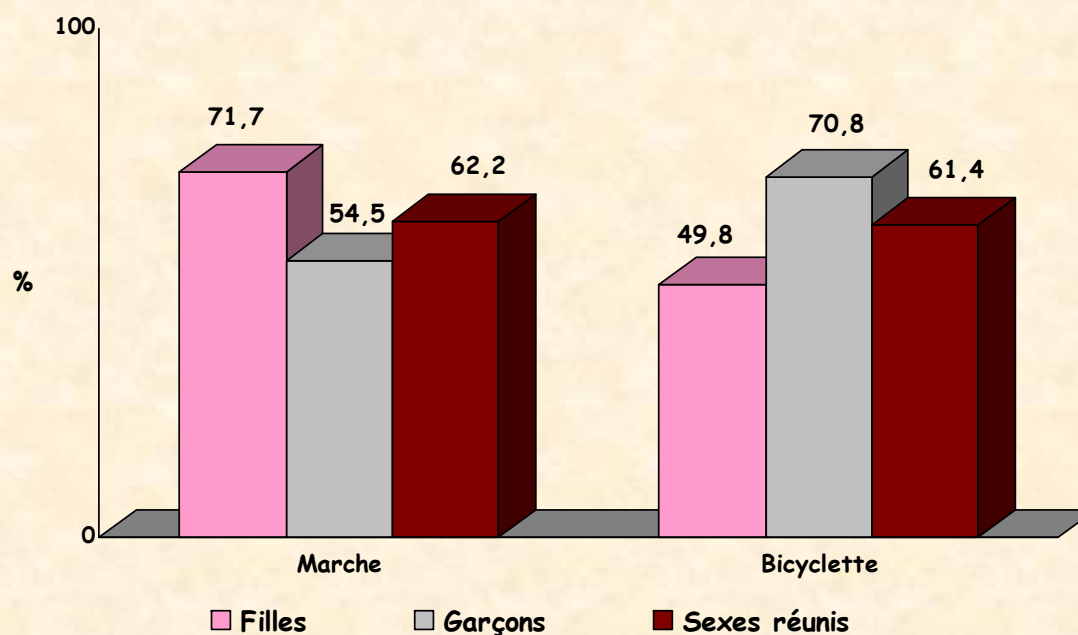




LA MARCHÉ ET LA BICYCLETTE CHEZ LES JEUNES DE 12 À 17 ANS COMME ACTIVITÉS PHYSIQUES DE LOISIR

■ Les filles semblent privilégier la marche.

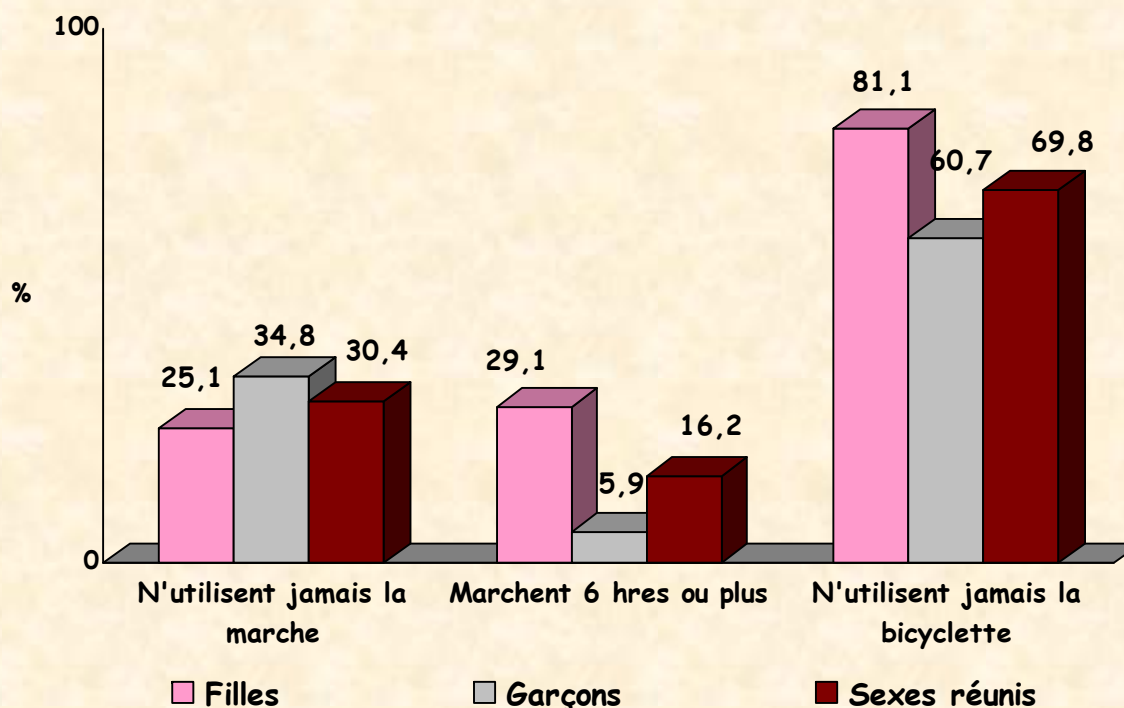
■ Les garçons semblent choisir davantage la bicyclette.





LA MARCHÉ ET LA BICYCLETTE CHEZ LES JEUNES DE 12 À 17 ANS COMME MOYENS DE TRANSPORT

- 3 jeunes sur 10 n'utilisent jamais la marche comme moyen de transport.
- 1 jeune sur 6 marche au moins 6 heures par semaine (transport).
- 7 jeunes sur 10 ne font jamais usage de la bicyclette comme moyen de transport.





SONDAGE AUPRÈS DES ÉLÈVES DU SECONDAIRE

Obstacles à la pratique régulière d'activités physiques :

- Les études
- Le coût trop élevé des activités
- Les autres loisirs
- Les amis
- Un emploi à temps partiel

Activités physiques que les jeunes voudraient pratiquer :

- La bicyclette
- Le patin à roues alignées
- Le basketball
- Le badminton

Les mesures qui aident les jeunes à être plus actifs physiquement :

- Les activités physiques qui permettent d'avoir du plaisir
- Les activités physiques à coût abordable
- Les activités physiques libres

Source : Cadieux, Lemire et Marsolais, 2008, p. 4.





QUELQUES CONSTATS CHEZ LES JEUNES DE 12 À 17 ANS

- 1 jeune sur 2 n'atteint pas le niveau recommandé (semble y avoir plus de filles dans cette situation).
- La marche semble être plus répandue parmi les jeunes filles (loisir).
- Les garçons auraient tendance à choisir davantage la bicyclette (loisir).
- 3 jeunes sur 10 n'utilisent jamais la marche comme moyen de transport.
- 7 jeunes sur 10 n'utilisent jamais la bicyclette comme moyen de transport.





LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES ADULTES DE 18 ANS ET PLUS : DES BÉNÉFICES INDÉNIABLES POUR LA SANTÉ

- Prévient l'apparition et la progression des problèmes de santé et des maladies chroniques (MCV, diabète, hypertension, certains cancers, surpoids et obésité);
- Diminue les risques de mourir prématurément;
- Aide à maintenir un poids stable;
- Prévient les symptômes d'anxiété et de dépression;
- Aide au maintien d'une bonne santé mentale et d'un solide bien-être psychologique.

Source : Comité scientifique de Kino-Québec, 1999, p. 12 à 17.





NIVEAU RECOMMANDÉ D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LOISIR CHEZ LES ADULTES DE 18 ANS ET PLUS

Réparti sur une semaine, le niveau recommandé chez les adultes équivaut à :

- Au moins 30 minutes de marche rapide à tous les jours;
- Une fréquence minimale de trois jours par semaine doit être respectée.

« Le niveau recommandé par les autorités québécoises de santé publique correspond à ce qui est souhaitable d'atteindre pour en retirer des bénéfices pour la santé. »

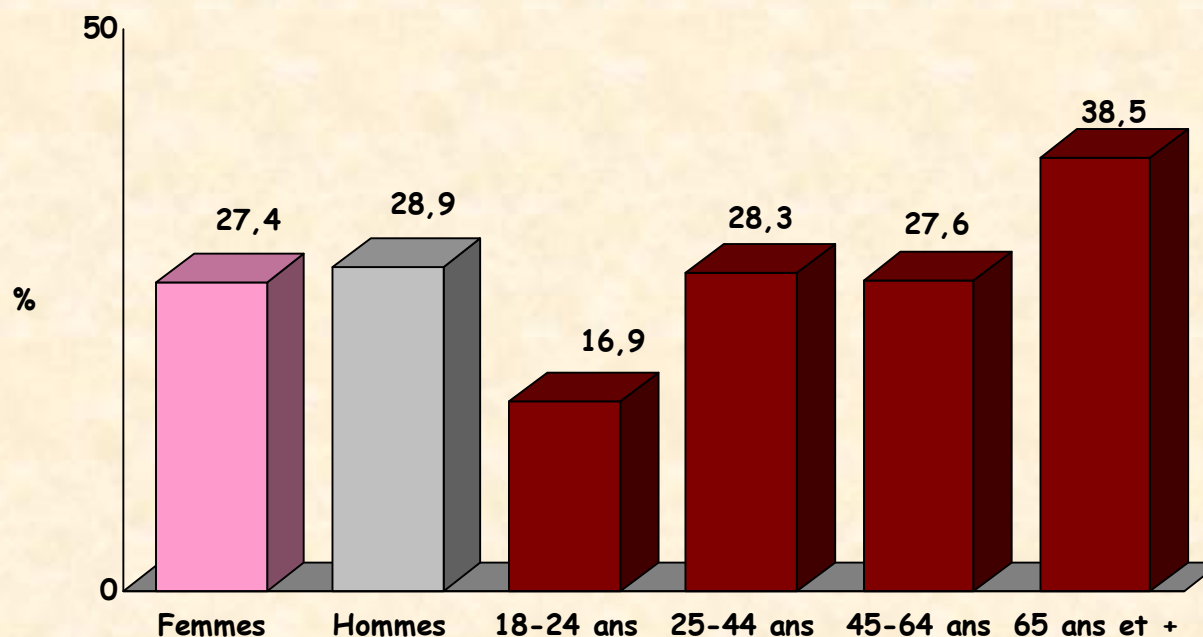
Source : Nolin et Hamel, 2005, p. 13-14.





LA SITUATION DES ADULTES DE 18 ANS ET PLUS

- 2 adultes sur 3 n'atteignent pas le niveau recommandé.
- Le quart des adultes est sédentaire (semble y avoir plus d'hommes).
- Plus on avance en âge et plus la proportion d'adultes sédentaires s'accroît.





SCOLARITÉ ET REVENU LIÉS À L'ATTEINTE DU NIVEAU RECOMMANDÉ D'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES ADULTES DE 18 ANS ET PLUS

Les recherches et les résultats d'enquête démontrent que :

- Le faible niveau d'activité physique : plus répandu parmi les personnes ayant une plus faible scolarité ou appartenant à un ménage disposant des revenus les plus faibles.
- Les choix personnels des individus sont conditionnés, entre autres choses, par des facteurs comme la scolarité, le revenu, le statut social, le quartier ou le village où ils habitent.
- Importance des facteurs attribuables à l'environnement économique, social et culturel.
- Important de considérer simultanément les facteurs individuels de changement de comportement et les facteurs environnementaux.





QUELLE EST LA SITUATION DES ADULTES LANAUDOIS?

La sédentarité

- Les moins scolarisés (41 %)
- Les plus instruits (25 %)
- Des ménages à revenus les plus faibles (32 %)
- Des ménages à revenus les plus élevés (24 %)

Atteinte du niveau recommandé d'activité physique de loisir

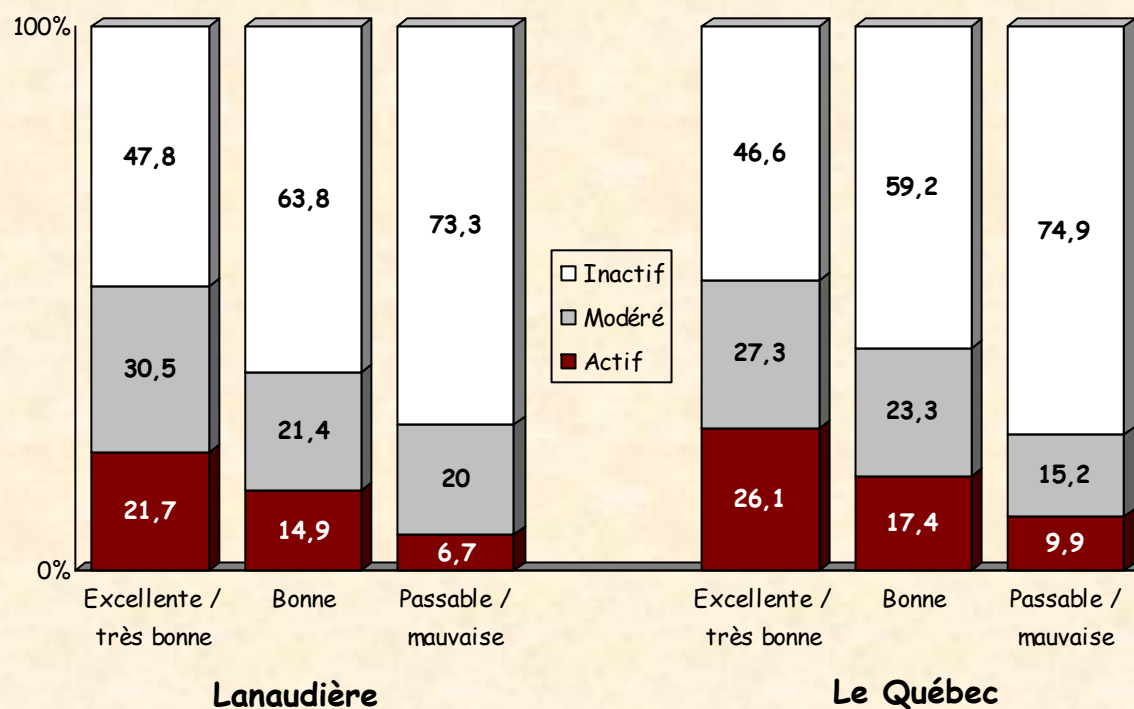
- Les plus scolarisés (34 %)
- Les moins instruits (28 %)
- Des ménages à revenus les plus élevés (39 %)
- Des ménages à revenus les plus faibles (28 %)





CHEZ LES ADULTES DE 18 ANS ET PLUS : LE NIVEAU D'ACTIVITÉ ASSOCIÉ À L'AUTOÉVALUATION DE L'ÉTAT DE SANTÉ

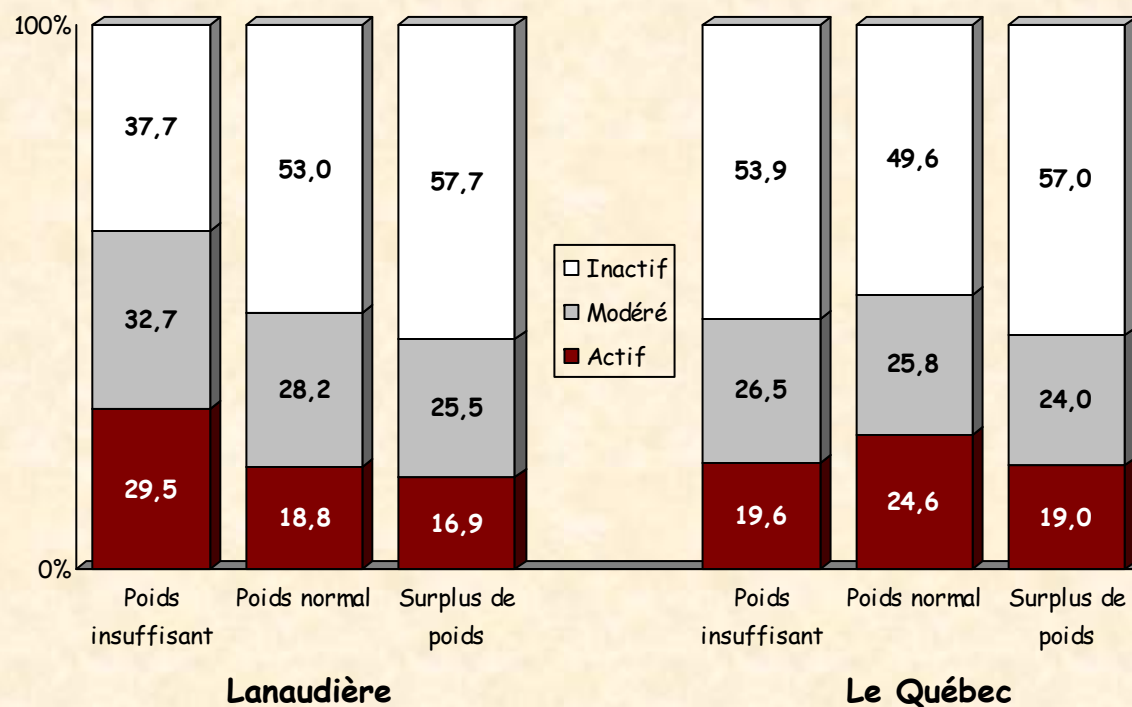
Le pourcentage de Lanaudois inactifs physiquement est beaucoup plus élevé parmi les personnes jugeant leur santé passable ou mauvaise





CHEZ LES ADULTES DE 18 ANS ET PLUS : LE NIVEAU D'ACTIVITÉ ASSOCIÉ AU POIDS CORPOREL

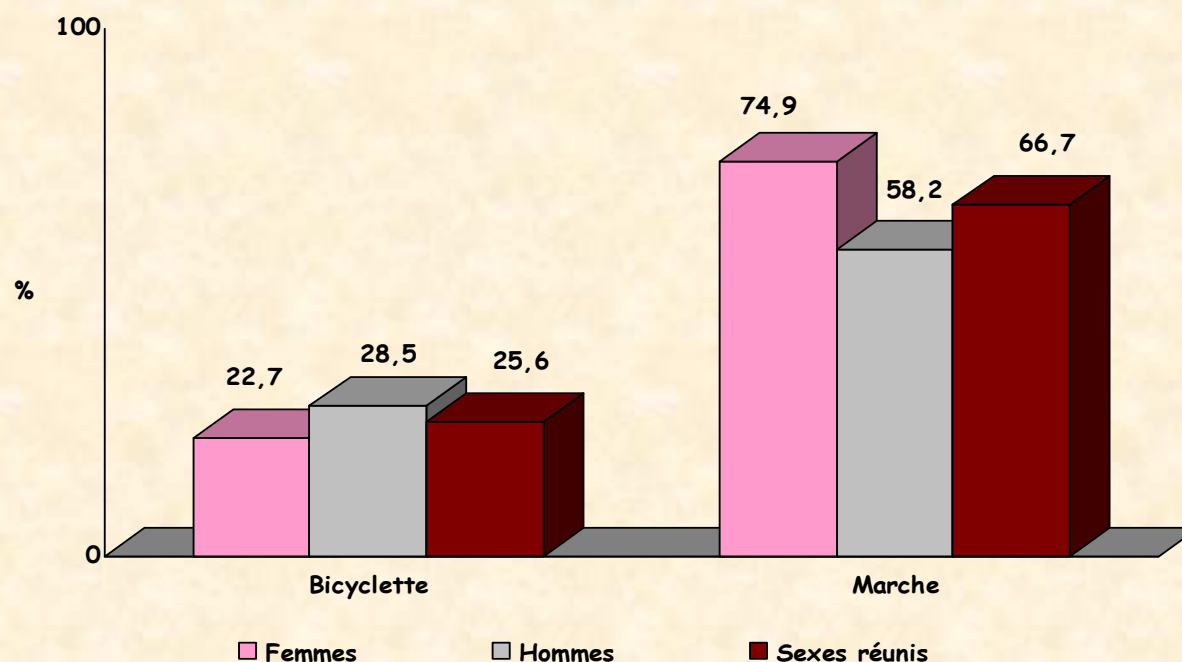
Le pourcentage de Lanaudois inactifs physiquement semble plus important parmi les personnes présentant un surplus de poids





LA MARCHÉ ET LA BICYCLETTE CHEZ LES ADULTES DE 18 ANS ET PLUS COMME ACTIVITÉS PHYSIQUES DE LOISIR

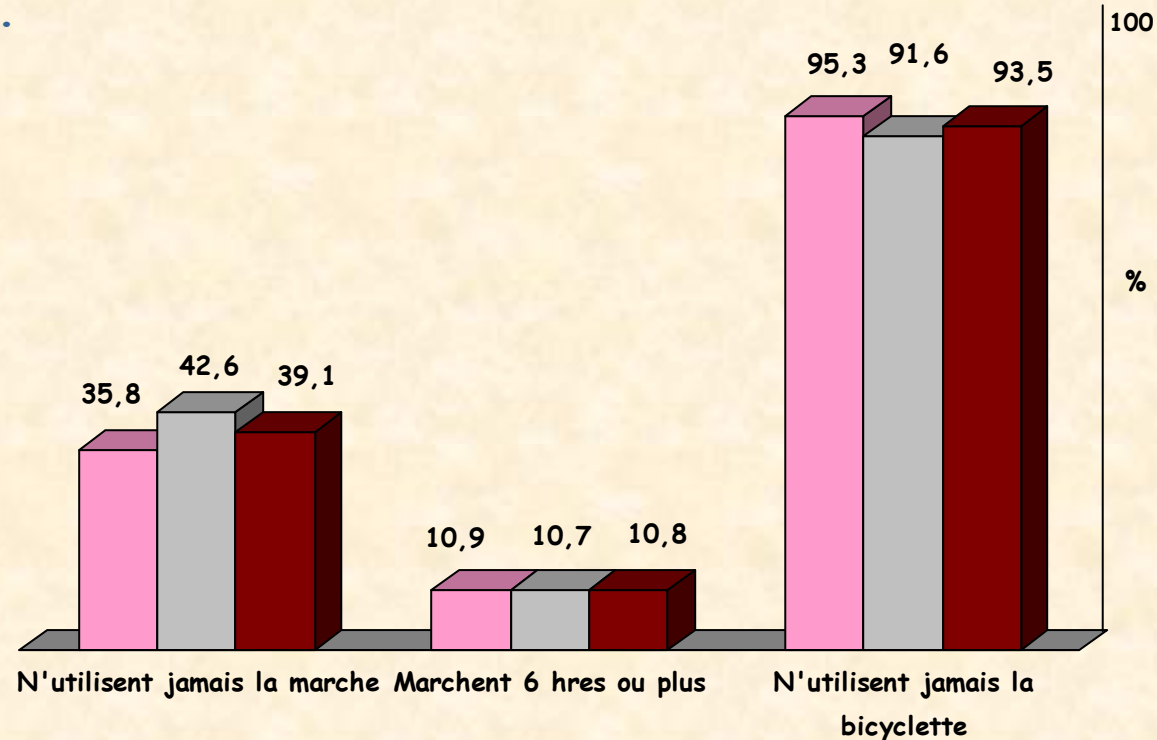
- 2 adultes lanaudois sur 3 pratiquent la marche (environ 216 200 personnes).
- 1 adulte lanaudois sur 4 fait de la bicyclette (environ 83 000 personnes).





LA MARCHE ET LA BICYCLETTE COMME MOYENS DE TRANSPORT

- 4 adultes sur 10 n'utilisent jamais la marche comme moyen de transport.
- 1 adulte lanaudois sur 9 marche au moins 6 heures par semaine (transport).
- 9 adultes lanaudois sur 10 n'utilisent jamais la bicyclette comme moyen de transport.



■ Femmes

■ Hommes

■ Sexes réunis

La pratique de l'activité physique dans Lanaudière en 2005
20

Agence de la santé
et des services sociaux
de Lanaudière

Québec



SONDAGE AUPRÈS DES PARENTS LANAUDOIS D'ENFANTS DE NIVEAU PRIMAIRE

Obstacles à la pratique régulière d'activités physiques :

- Les contraintes familiales
- Les contraintes liées au travail
- Le coût trop élevé des activités
- Le manque d'installations adéquates à proximité

Activités physiques les plus populaires auprès des parents :

- La bicyclette
- La marche
- La natation
- Les activités sur glace
- Les jeux de balle et de ballon

Les mesures privilégiées par les parents pour être plus actifs physiquement :

- Les activités physiques conçues pour les familles
- L'abonnement familial à coût raisonnable
- Les activités physiques offertes aux parents et aux enfants
- L'accès aux activités physiques selon un horaire flexible

Source : Cadieux, Lemire et Marsolais, 2008, p. 8.





QUELQUES CONSTATS CHEZ LES ADULTES DE 18 ANS ET PLUS

- 2 adultes sur 3 n'atteignent pas le niveau recommandé.
- 1 adulte sur 4 est sédentaire
(il semble y avoir plus d'hommes dans cette situation).
- Les adultes inactifs physiquement semblent plus nombreux parmi ceux se disant en moins bonne santé ou ayant un surplus de poids.
- Les adultes sédentaires semblent plus nombreux parmi les moins scolarisés et ceux ayant les plus faibles revenus.
- La marche et la bicyclette : beaucoup plus populaires comme activités physiques de loisir que comme moyens de transport.

Mise en pages finale : Marie-Josée Charbonneau



La pratique de l'activité physique dans Lanaudière en 2005

22

