

## HABITUDES DE VIE DANS LA RÉGION DE LA CAPITALE-NATIONALE : QUELQUES DONNÉES

On trouvera ci-après les faits saillants pour une sélection de fiches thématiques tirées de l'EISS se rapportant aux habitudes de vie et dont le numéro apparaît entre parenthèses. Ces fiches sont directement accessibles à la page Thématiques du site EISS. Elles présentent un ensemble de données, notamment par territoire de CSSS et de CLSC ainsi que des précisions méthodologiques à propos des indicateurs.

### CONSUMMATION DE FRUITS ET DE LÉGUMES (30)

En 2011-2012, cinq personnes de 12 ans et plus sur dix déclaraient consommer des fruits et des légumes moins de 5 fois par jour comparativement à six sur dix en 2000-2001. La situation régionale en 2011-2012 est la plus enviable des grandes régions canadiennes. La faible consommation de fruits et de légumes est davantage observée chez les hommes et chez les 25 ans et plus.

Deux territoires de la région se distinguent avec des proportions plus élevées que celle du Québec en 2007-2008 : Basse-Ville-Limoilou-Vanier et Portneuf.

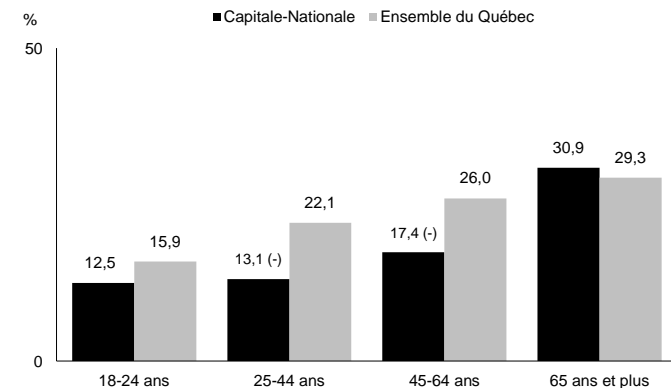
*L'indicateur de la consommation de fruits et de légumes mesure, pour les aliments suivants, à quelle fréquence une personne en mange ou en boit habituellement lors de repas ou de collations, tant à la maison qu'à l'extérieur : jus de fruits, fruits, salade verte, pommes de terre (sans compter les frites et les croustilles), carottes, autres légumes.*

### ACTIVITÉ PHYSIQUE (31)

Selon la définition employée par Statistique Canada, près de la moitié des 12 ans et plus étaient inactifs physiquement durant les loisirs en 2011-2012. En 2007-2008, cette proportion ne varie guère si l'on tient aussi compte des déplacements de transport.

Par ailleurs, selon la définition de l'INSPQ, en 2011-2012, un jeune de 12-17 ans sur trois est peu ou pas actif durant ses loisirs et près d'un adulte sur cinq est sédentaire. Notons que dans Charlevoix, le pourcentage de sédentaires chez les 18 ans et plus en 2007-2008 surpasse la valeur québécoise.

### Population de 18 ans et plus sédentaire durant les loisirs selon l'âge, région de la Capitale-Nationale et Québec, 2011-2012 (définition de l'INSPQ)



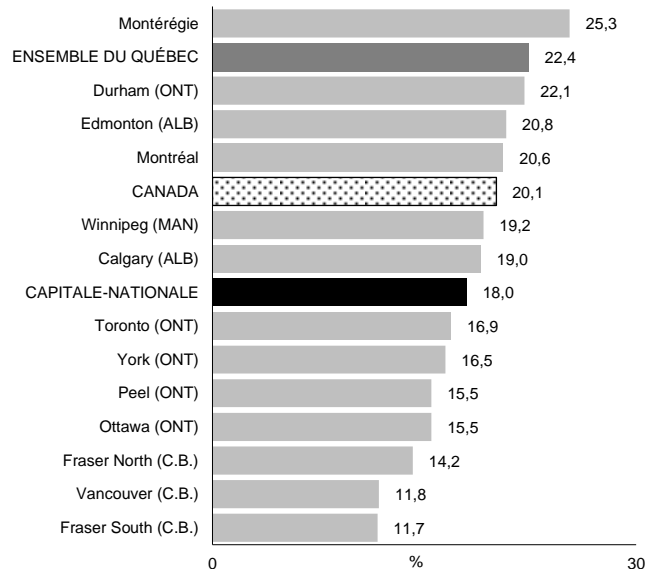
(-) Valeur significativement plus faible que celle du reste du Québec, au seuil de 0,01.

*Les enquêtes permettent d'estimer le niveau d'activité physique dans la population, mais uniquement durant les loisirs, en traitant l'information sur la fréquence et la durée pour une vingtaine d'activités pratiquées au cours d'une période de trois mois. Ces deux dimensions sont ensuite combinées à leur valeur en demande d'énergie estimée à partir de tables. Différents seuils sont employés pour établir si une personne est considérée comme inactive.*

### TABAGISME (32)

En 2011-2012, avec 18 % de fumeurs chez les 12 ans et plus, la région se démarque favorablement du Québec (20 %). Et malgré le recul de cette habitude ces dernières années dans la Capitale-Nationale, la proportion demeure nettement plus élevée que celle observée dans de nombreuses autres grandes régions canadiennes.

### Fumeurs de 12 ans et plus, grandes régions canadiennes, Québec et Canada, 2011-2012



Environ les trois quarts des fumeurs fument quotidiennement. Quant au nombre de cigarettes fumées par jour dans la région en 2007-2008, il est de 11 et plus chez 10 % des 12 ans et plus.

À l'échelle des territoires de CSSS et CLSC en 2007-2008, en comparaison de l'ensemble du Québec, la situation est plus problématique dans Basse-Ville-Limoilou-Vanier : on y compte en proportion plus de fumeurs, plus de fumeurs réguliers ainsi que plus de personnes fumant 11 cigarettes et plus par jour.

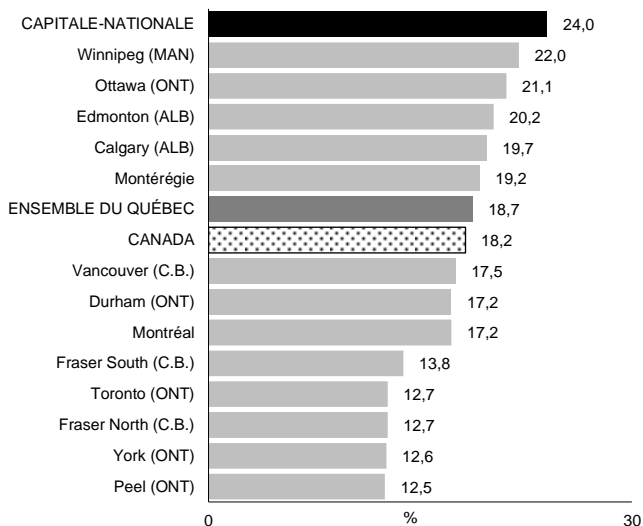
### TABAC ET CONTRACEPTION HORMONALE COMBINÉE (33)

En 2008, une femme de 15 à 49 ans sur cinq fait à la fois usage de la cigarette et d'une contraception hormonale. Cette combinaison jugée non souhaitable pour la santé est présente dans des proportions similaires chez les femmes de 15-24 ans et de 25-49 ans.

## CONSOMMATION ÉLEVÉE D'ALCOOL (34)

En 2005, 7 % des 12 ans et plus ont pris 14 consommations d'alcool ou plus au cours d'une semaine. Ce type de consommation est plutôt rare chez les femmes (3 %), mais plus fréquent chez les hommes (10 %).

### Population de 12 ans et plus présentant une consommation abusive d'alcool au cours d'une période de 12 mois, grandes régions canadiennes, Québec et Canada, 2011-2012



En 2011-2012, on estime que 24 % des 12 ans et plus ont connu une consommation abusive d'alcool au cours d'une période de 12 mois. C'est la proportion la plus élevée parmi les grandes régions canadiennes. Le pourcentage observé dans la région était même supérieur à celui du Québec. Ce comportement quant à l'alcool est rencontré chez plus de la moitié des jeunes de 20-24 ans et est plus présent, en proportion, chez les hommes que chez les femmes.

La consommation abusive d'alcool en 2007-2008 est plus fréquente chez la population du territoire de Sainte-Foy-Sillery-Laurentien que dans l'ensemble du Québec, et ce, tant chez les hommes que chez les femmes. La proportion de femmes de Basse-Ville-Limoilou-Vanier ayant ce comportement vis-à-vis l'alcool surpasse aussi la valeur observée chez les femmes québécoises.

*La consommation abusive, tant chez les hommes que chez les femmes, correspond ici au fait de prendre 5 verres d'alcool en une même occasion, soit un à la suite de l'autre ou à l'intérieur d'une courte période de temps, et ce, 12 fois ou plus au cours de l'année. Pour certains, la limite pour une consommation dite abusive en une même occasion devrait varier selon le sexe : 4 consommations chez les femmes et 5 consommations chez les hommes.*

## CONSOMMATION DE DROGUES (35)

En 2008, 12 % des 15 ans et plus ont déclaré avoir consommé de la drogue au cours de l'année. Trois fois sur quatre, il s'agissait de consommation de marijuana, cannabis ou haschich seulement. Les 20-24 ans et les hommes sont plus nombreux en proportion à consommer de la drogue.

*La consommation de drogues est établie à partir de réponses fournies à 10 questions concernant 10 groupes de drogues différents. Pour chaque groupe de drogues, la personne devait indiquer si elle en avait déjà pris ou essayé ou inhalé.*

## DIABÈTE, HYPERTENSION ET POIDS : FAITS SAILLANTS

### DIABÈTE (37)

En 2010-2011, la prévalence du diabète dans la région ajustée pour l'âge chez les 1 an et plus estimée à partir de données administratives est inférieure à celle du Québec (5,4 % contre 6,0 %). Ce sont 45 698 personnes qui en sont atteintes dans la Capitale-Nationale. Cette maladie est très liée à l'âge : en début de vie, elle est presque inexistante alors qu'elle touche une personne sur quatre à partir de 75 ans.

En 2011-2012, 6 % des 12 ans et plus de la région déclarent avoir été diagnostiqués comme diabétiques, soit environ 36 400 personnes. Cette prévalence mesurée par voie d'enquête atteint 13 % chez les 65 ans et plus.

Si, ces dernières années, la prévalence du diabète mesurée à partir de données administratives a augmenté, la mortalité liée à cette maladie a diminué légèrement, et ce, tant chez les hommes que chez les femmes. En 2006-2010, à l'échelle sous-régionale, le taux enregistré sur le territoire de Basse-Ville-Limoilou-Vanier surpasse la valeur québécoise.

*Le diabète de type 2, qui compte pour 90 % des cas, se traite notamment par l'adoption d'une alimentation saine et la pratique régulière d'activités physiques.*

### HYPERTENSION (38)

En 2008, la grande majorité des 18 ans et plus, soit huit sur dix, ont fait prendre leur tension artérielle au cours de leur dernière visite chez le médecin. La proportion de personnes ayant fait cette vérification passe de 61 % chez les 18-24 ans à 92 % chez les 65 ans et plus.

En 2011-2012, 20 % des adultes déclarent par voie d'enquête avoir été diagnostiqué pour un problème d'hypertension, soit 111 200 personnes, une condition qui est observée chez près de deux aînés sur cinq.

La prévalence de l'hypertension artérielle ajustée pour l'âge chez les 20 ans et plus en 2010-2011 estimée à partir de données administratives est aussi de 20 %. Ce pourcentage augmente nettement en vieillissant, passant de 9 % chez les 35-44 ans à 77 % chez les 75 ans et plus. À l'instar du Québec, on note une hausse régulière du problème dans la région et dans les CSSS. On observe également que les valeurs de la région et des CSSS surpassent celles du Québec. Selon les données administratives, en 2010-2011, le nombre de personnes hypertendues dans la Capitale-Nationale est de 139 765.

### POIDS CORPOREL (39)

En 2011-2012, tout près de la moitié des 18 ans et plus présentent un surplus de poids, comparativement à 41 % en 2000-2001. Parmi ces personnes, le tiers souffre d'obésité, ce qui représente 16 % de la population adulte. Pour le surplus de poids, la région affiche un moins bon résultat que plusieurs grandes régions canadiennes.

Notons que les hommes sont proportionnellement plus nombreux à avoir un surplus de poids que les femmes. On observe aussi une augmentation de la prévalence du surplus de poids avec l'âge chez les personnes de 18 à 64 ans. Par ailleurs, le poids insuffisant demeure un problème relativement marginal dans la région, avec une proportion de 3 % en 2011-2012.

Parmi les territoires de CSSS et de CLSC en 2007-2008, seul celui de Charlevoix se démarque du Québec avec une valeur supérieure de personnes faisant de l'embonpoint.

*Les estimations à propos du surplus de poids, qui sont basées sur l'information sur le poids et la taille obtenue par entrevue, comme c'est le cas ici, sous-estiment l'ampleur de ce problème dans la population, comparativement à des résultats qui seraient obtenus par des mesures directes. En effet, dans les enquêtes, les personnes ont tendance à surestimer leur taille et à sous-estimer leur poids.*

Ce bulletin est réalisé par l'équipe Surveillance de la Direction régionale de santé publique

Pour plus de renseignements :

Centre de documentation  
Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale  
2400, avenue D'Estimauville  
Québec (Québec) G1E 7G9

Téléphone : 418-666-7000, poste 217 ou 521  
Télécopieur : 418-666-2776  
Courriel : cdocagence03@ssss.gouv.qc.ca  
2400, avenue D'Estimauville  
Québec (Québec) G1E 7G9



Agence de la santé  
et des services  
sociaux de la Capitale-  
Nationale

Québec

Dépot légal –  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2013  
ISSN : 2291-2635