

La moitié des Lanaudois sont suffisamment actifs physiquement

La pratique régulière de l'activité physique joue un rôle important dans le maintien de la santé, du bien-être et de la qualité de vie des individus de tous âges (Québec, 2020). Elle contribue, notamment, au développement d'habiletés motrices, à l'amélioration et au maintien de la santé osseuse, à la diminution du risque de maladies chroniques (ex. maladies cardiovasculaires et diabète de type 2), au maintien d'une bonne santé mentale et au contrôle du poids corporel (INSPQa, 2020).

Afin de ressentir ces bénéfices, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) préconise la pratique d'au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée chez les jeunes de 5 à 17 ans (OMS, 2020). Quant aux adultes, il est recommandé de pratiquer au moins 150 minutes d'activités aérobiques d'intensité moyenne chaque semaine (OMS, 2020).

Depuis 2015, l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) recueille de l'information sur la pratique d'activité physique de loisir, de transport, de travail, de bénévolat et domestique. L'activité physique globale, utilisée pour ce bulletin, inclut toutes ces catégories.

Adultes de 18 ans et plus

Dans Lanaudière, environ 219 300 adultes, soit plus de la moitié des personnes de 18 ans et plus, pratiquent le nombre d'heures d'activité physique recommandé par semaine. Cette proportion est similaire à celle du reste du Québec. Des disparités sont toutefois notables entre les genres et les différents groupes d'âge. Dans l'ensemble, les hommes sont proportionnellement plus actifs que les femmes. En effet, environ 61 % des Lanaudois atteignent les recommandations internationales, comparativement à 50 % des Lanaudoises. Malgré cette différence, un même constat est observé tant chez les femmes que chez les hommes. Les jeunes adultes de 18-24 ans sont proportionnellement plus nombreux que leurs aînés à pratiquer au moins 150 minutes d'activité physique par semaine. D'ailleurs, plus les Lanaudois avancent en âge, moins ils sont nombreux, en proportion, à atteindre le nombre minimal de minutes recommandé. Alors qu'autour de 73 % des 18-24 ans y parviennent, cette proportion chute à 32 % chez les 65 ans et plus. Les aînés de Lanaudière sont également proportionnellement moins actifs que ceux du reste de la province. Pourtant, plusieurs programmes ont été mis en place par la DSPublique de la région afin que les aînés demeurent actifs et réduisent ainsi leur risque de chute (Lamoureux Théorêt et Bégin (coll.), 2019).

Jeunes de 12-17 ans

Environ un jeune de 12 à 17 ans sur deux dans Lanaudière pratique au moins 60 minutes d'activité physique par jour. Bien que les garçons soient proportionnellement plus nombreux que les filles à atteindre cette recommandation dans l'ensemble du Québec, dans la région, aucune différence n'est observée, ni selon le genre, ni avec le reste du Québec.

Population ayant atteint les recommandations internationales d'activité physique¹ selon le groupe d'âge et le sexe, Lanaudière, 2015-2016 (%)

| | Femmes | Hommes | Sexes réunis |
|-------------------|----------|--------|--------------|
| 12-17 ans | 53,4 | 46,4 * | 49,6 |
| 18-24 ans | 60,3 | 85,3 | 73,2 |
| 25-44 ans | 55,9 | 67,8 | 61,7 |
| 45-64 ans | 53,8 | 61,4 | 57,6 |
| 65 ans et + | 27,2 (-) | 37,2 | 32,0 (-) |
| Total 18 ans et + | 49,6 | 61,4 | 55,4 |

¹ L'Organisation mondiale de la santé recommande 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée par jour chez les jeunes de 5 à 17 ans et 150 minutes d'activité physique par semaine chez les 18 ans et plus.

* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.

■ Différence significative avec les autres valeurs, pour un même sexe, au seuil de 5 %.

■ Différence significative entre les sexes, au seuil de 5 %.

Source : Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2015-2016, FMGD, Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 16 mars 2020.

Certaines caractéristiques

Des différences ressortent également selon certaines caractéristiques socioéconomiques. Les Lanaudois de 18 ans et plus, travaillant à temps plein ou à temps partiel, sont proportionnellement plus nombreux à pratiquer au moins 150 minutes d'activité physique par semaine que ceux sans emploi. De plus, les personnes qui consomment au moins cinq légumes et fruits par jour atteignent davantage, en proportion, les recommandations internationales. Dans l'ensemble du Québec, des différences sont également observées selon les niveaux de scolarité.

Les sédentaires

Les sédentaires sont ceux qui n'ont pratiqué aucune activité physique (transport, loisir, travail, domestique et bénévolat) au cours des sept derniers jours (INSPQa, 2020). Dans la région, environ un résident de 18 ans et plus sur huit (12 %) est considéré sédentaire. Il n'y a pas de différence entre les femmes (13 %) et les hommes (11 %). Les personnes âgées de 65 ans et plus sont plus nombreuses, en proportion, dans cette situation. Autour d'un aîné sur cinq (20 %) n'a pratiqué aucune activité physique au cours des sept derniers jours. Néanmoins, environ 48 % des personnes de 65 ans et plus sont considérées « un peu actives », c'est-à-dire qu'elles ont fait de l'activité physique, mais soit qu'elles n'atteignent pas la recommandation minimale, soit qu'elles ont pratiqué des activités d'une intensité inférieure à la moyenne (elles n'ont pas transpiré ou respiré plus fort) (INSPQa, 2020).



Conclusion

Une saine alimentation, ainsi que la pratique régulière d'activités physique « exercent une profonde influence sur l'état de santé et le bien-être [des individus] » (INSPQb, 2020). Ces deux déterminants de la santé aident, notamment, à prévenir les maladies chroniques qui pourraient, en raison des effets conjugués du vieillissement de la population et de l'augmentation de l'espérance de vie, augmenter dans les prochaines années (INSPQb, 2020; Québec, 2020 et Service de surveillance, recherche et évaluation, 2020).

Population de 18 ans et plus ayant atteint les recommandations internationales d'activité physique¹ selon le groupe d'âge et certaines caractéristiques, Lanaudière, 2015-2016 (%)

| | Lanaudière | Le Québec |
|--|------------|-----------|
| Niveau de scolarité de l'individu | | |
| Études secondaires partielles | 40,4 | 37,8 |
| DES ² , aucune étude postsecondaire | 54,5 | 56,2 |
| Certificat, DES ou grade universitaire | 61,6 | 63,2 |
| Revenu du ménage (échelle provinciale) | | |
| Quintile 1 (inférieur) | 46,3 | 49,4 |
| Quintile 2 | 46,7 | 52,2 |
| Quintile 3 | 56,2 | 57,2 |
| Quintile 4 | 60,3 | 62,6 |
| Quintile 5 (supérieur) | 63,2 | 67,0 |
| Statut d'emploi | | |
| Temps plein | 62,4 | 64,3 |
| Temps partiel | 66,1 | 62,1 |
| Ne travaille pas | 43,3 | 48,8 |
| Consommation de légumes et de fruits | | |
| Moins de 5 fois par jour | 50,5 | 54,1 |
| 5 fois par jour ou plus | 65,1 | 66,3 |

¹ L'Organisation mondiale de la santé recommande 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée par jour chez les jeunes de 5 à 17 ans et 150 minutes d'activité physique par semaine chez les 18 ans et plus.

² Diplôme d'études secondaires.

■ Différence significative avec les autres valeurs, pour une même variable et pour un même territoire, au seuil de 5 % pour Lanaudière et de 1 % pour le Québec.

Source : Statistique Canada, *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2015-2016*, FMGD. Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 16 mars 2020.



La Direction de santé publique de Lanaudière a mis sur pied, au cours des dernières décennies, de nombreux programmes favorisant la pratique d'activités physiques au sein de sa population. Famille au Jeu et Vie Active en sont deux exemples, et depuis 2017, une multitude de services sont offerts gratuitement aux municipalités de la région qui aimeraient devenir un milieu de vie favorable à la santé. Les services offerts contribuent, entre autres, à élaborer des plans de déplacement ou de transport actif (ex. marche, vélo) de même qu'à planifier l'aménagement sécuritaire des routes, des trottoirs, des voies cyclables, des parcs publics et des récréotouristiques (CISSS de Lanaudière, 2017).

Références :

CISSS DE LANAUDIÈRE, 2017. *Ensemble pour des municipalités en santé ! Offre de service de la Direction de santé publique, Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, Janvier 2017*. Repéré au <http://www.cisss-lanaudiere.gouv.qc.ca/liste-de-soins-et-services/liste-par-clientele/partenaires/municipalites/offres-de-service-par-la-direction-de-sante-publique/>

INSPQa, Portail de l'Infocentre de santé publique du Québec, *Répartition de la population selon leur niveau d'activité physique global (ESCC)*, version de mars 2020.

INSPQb, 2020. Saine alimentation et mode de vie actif. Repéré à <https://www.inspq.qc.ca/>

LAMOUREUX THÉORÊT, Marjolaine et Claude BÉGIN (coll.). *Attention, risque de chute!*, Joliette, Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, Service de surveillance, recherche et évaluation, novembre 2019, 8 p.

OMS, 2020. *Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé*. Repéré au <https://www.who.int/>

QUÉBEC, 2020. *Améliorer sa santé grâce à l'activité physique*. Repéré au <https://www.quebec.ca/>

SERVICE DE SURVEILLANCE, RECHERCHE ET ÉVALUATION. *La MRC Les Moulins et sa population. État des lieux et perspectives - Mise à jour*, Joliette, Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, Service de surveillance, recherche et évaluation, octobre 2020, 24 p.