

Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011

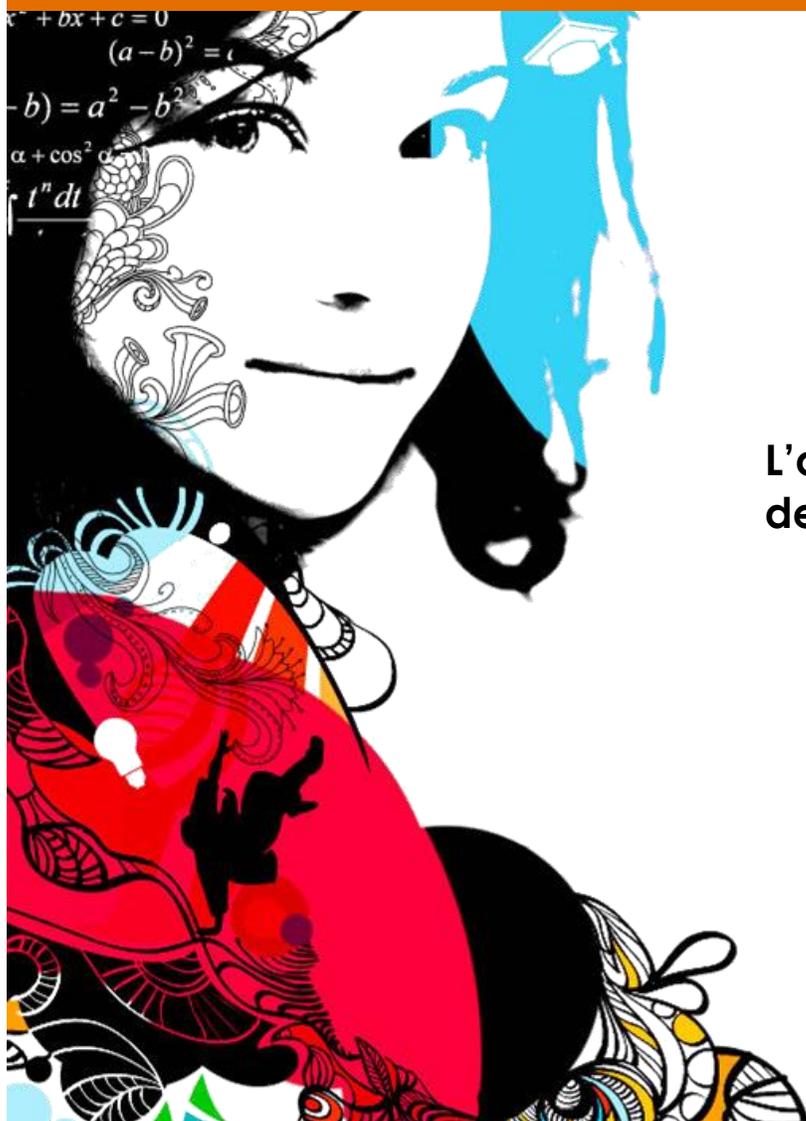
Patrick Bellehumeur
Avec la collaboration de

Geneviève Marquis
Service de surveillance, recherche et évaluation

Luc Marsolais
Service de prévention et promotion

Direction de santé publique
Mai 2013

Lanaudière et ses territoires de RLS



L'activité physique
de loisir et de transport

Québec 

L'activité physique de loisir et de transport

Conception, analyse, rédaction et traitement des données

Patrick Bellehumeur, Service de surveillance, recherche et évaluation
Geneviève Marquis (collaboration), Service de surveillance, recherche et évaluation
Luc Marsolais (collaboration), Service de prévention et promotion

Sous la coordination de

Élizabeth Cadieux, Service de surveillance, recherche et évaluation

Comité de lecture

Service de surveillance, recherche et évaluation : Élizabeth Cadieux, Christine Garand, Abdoul Aziz Gbaya,
André Guillemette, Louise Lemire et Josée Payette

Service de prévention et promotion : Geneviève Gagnon
Commission scolaire des Samares : Éric Perreault
CSSS du Nord de Lanaudière : Philippe Courchesne-Trudel

Conception graphique et mise en page

Maryse Richard

On peut se procurer un exemplaire de ce document en communiquant avec :

Direction de santé publique
Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière
245, rue du Curé-Majeau, Joliette (Québec) J6E 8S8
Téléphone : 450 759-1157 ou sans frais 1 800 668-9229, poste 4294

Pour toute information supplémentaire relative à ce document, veuillez contacter :

Le 450 759-1157 ou sans frais le 1 800 668-9229
Patrick Bellehumeur, poste 4324 ou patrick.bellehumeur@ssss.gouv.qc.ca

La version PDF de ce document est disponible sur le site Web de l'Agence au :

www.agencelanaudiere.qc.ca/sylia sous l'onglet *Nos publications*

À la condition d'en mentionner la source, sa reproduction à des fins non commerciales est autorisée. Toute information extraite de ce document devra porter la source suivante :

BELLEHUMEUR, Patrick, Geneviève MARQUIS (coll.) et Luc MARSOLAIS (coll.). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011, Lanaudière et ses territoires de RLS, L'activité physique de loisir et de transport*, Joliette, Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, Service de surveillance, recherche et évaluation, mai 2013, 24 pages.

© Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière, 2013

Source du visuel de la page couverture : © Gouvernement du Québec, Institut de la statistique du Québec,
Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011

Dépôt légal

Deuxième trimestre 2013

ISBN : 978-2-89669-162-3 (version imprimée)

978-2-89669-163-0 (version PDF)

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	4
▶ Considérations méthodologiques	6
Signification des données	6
Tests statistiques	6
Limites des résultats	6
Comparabilité des résultats	6
▶ Les niveaux d'activité physique	7
▶ L'activité physique de loisir	8
Les actifs	8
Les sédentaires	9
▶ L'activité physique de transport	10
Les actifs	10
Les sédentaires	10
▶ L'activité physique de loisir et de transport combinées	11
La répartition par niveau d'activité	11
Les actifs	12
Les sédentaires	12
Caractéristiques des élèves actifs	13
Caractéristiques des élèves sédentaires	15
▶ L'activité physique de loisir et l'alimentation	16
▶ Synthèse et discussion	17
▶ Quelques résultats en bref	18
Conclusion	19
Références bibliographiques	20
Annexes	22

INTRODUCTION

Les bienfaits de l'activité physique ne sont plus à prouver. Elle contribue à améliorer la condition physique, le bien-être psychologique et prédispose à adopter de saines habitudes de vie. Elle joue un rôle important sur les compétences sociales et les habilités cognitives (CSKQ, 2011). De surcroît, sa pratique fréquente et ininterrompue contribue à la réussite scolaire et semble favoriser à la persévérance scolaire (CSKQ, 2011). Bref, il est reconnu que l'activité physique, pratiquée à un niveau suffisant, produit des avantages indéniables pour la santé en aidant à prévenir l'apparition et la progression de nombreux problèmes de santé et des maladies chroniques (Lemire, 2008).

Chez les enfants et les adolescents, la période de croissance est un moment critique pour le développement de certains facteurs qui influenceront l'état de santé à l'âge adulte (CSKQ, 2011). Par exemple, la pratique régulière d'activités physiques permet le développement des tissus osseux et musculaires, ce qui prévient ou aide à retarder l'apparition de l'ostéoporose une fois adulte (CSKQ, 1999).

Le U.S. Department of Health and Human Services recommande que les jeunes de 6 à 17 ans cumulent, en moyenne, au moins 60 minutes d'activité physique par jour et qu'au moins trois fois par semaine l'intensité de celle-ci devrait être « modérée à élevée », afin d'en retirer des bénéfices pour la santé (USDHHS, 2008). L'activité physique quotidienne devrait être essentiellement une activité d'endurance, c'est-à-dire d'intensité soutenue, telle que la marche ou le vélo (WHO, 2010).

L'*Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011* donne un éclairage sur le niveau d'activité physique atteint par les élèves fréquentant l'école secondaire. Elle couvre l'activité physique de loisir, de transport et la combinaison des deux domaines (Pica et autres, 2012). L'activité physique de loisir comprend la pratique globale d'activités durant les temps libres, tels que le sport, le plein air, le conditionnement physique, la danse ou simplement la marche, que ces activités soient faites à la maison, à l'école (en excluant le cours d'éducation physique) ou ailleurs¹. Pour ce qui est de l'activité physique de transport, elle fait référence aux modes de transport actifs comme la marche, la bicyclette, les patins à roues alignées ou tout autre moyen (actif) utilisés pour se rendre à l'école, au travail ou à tout autre endroit (Pica et autres, 2012).

Ce fascicule dresse un portrait de ces types d'activités physiques dans Lanaudière et ses deux territoires de réseau local de services. Il est complété par une analyse des caractéristiques des élèves liées aux niveaux atteints par la combinaison de l'activité physique de loisir et de transport.

Ce rapport est destiné de prime abord aux intervenants et aux décideurs du milieu de la santé ainsi qu'à ceux des milieux scolaire, communautaire, municipal ou intersectoriel, puisqu'ils peuvent influencer la pratique de l'activité physique de loisir ou de transport chez les jeunes du secondaire. Leurs actions pourront ainsi être mieux ciblées ou orientées afin de permettre l'augmentation de la pratique de l'activité physique chez les jeunes.

¹ Pour leurs réponses portant sur l'activité physique de loisir, une consigne est donnée aux répondants de ne pas tenir compte des cours d'éducation physique inclus au curriculum scolaire, des déplacements actifs pour se rendre quelque part (à l'école, au travail, etc.) et des activités effectuées dans le cadre d'un travail rémunéré (Pica et autres, 2012).

À propos de l'enquête

L'objectif général de l'*Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011* (EQSJS) consiste à dresser un portrait de santé des jeunes fréquentant les écoles secondaires du Québec. L'EQSJS 2010-2011 vise, entre autres choses, à recueillir de l'information sur l'état de santé physique, mentale et psychosociale des élèves du secondaire et sur leurs habitudes de vie. Elle permet de colliger des données sur cette population pour des indicateurs non couverts ou peu documentés à l'échelle nationale, régionale ou infrarégionale par les autres enquêtes. Les thèmes abordés par l'EQSJS 2010-2011 sont la perception de l'état de santé, la santé respiratoire, les habitudes alimentaires, les comportements sexuels, le poids et l'apparence corporelle, la santé buccodentaire, le tabagisme, la consommation d'alcool et de drogues, l'expérience de travail, les activités physiques de transport et de loisir, la santé mentale, l'estime de soi, les problèmes d'adaptation sociale, l'environnement scolaire et familial et les caractéristiques des pairs.

Réalisée pour la première fois en 2010-2011 et reprise aux cinq ans, l'enquête menée par l'Institut de la statistique du Québec (ISQ), à la demande du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), devrait contribuer à suivre l'évolution dans le temps de l'état de santé des élèves du secondaire et de ses déterminants.

La population visée par l'EQSJS 2010-2011 « est constituée de tous les élèves de la 1^{re} à la 5^e année du secondaire qui sont inscrits au secteur des jeunes, dans les écoles québécoises publiques et privées, francophones et anglophones, à l'automne 2010 » (Pica et autres, 2012, p. 30). Sont exclus les élèves fréquentant les centres de formation professionnelle, les écoles du Nunavik et des Terres-Cries-de-la-Baie-James, les écoles de langue d'enseignement autochtone, les écoles gouvernementales hors réseau et celles composées d'au moins 30 % d'élèves handicapés ou présentant des difficultés d'adaptation ou d'apprentissage.

Le questionnaire de l'enquête a été complété par 63 196 élèves répartis dans seize régions sociosanitaires du Québec entre le 2 novembre 2010 et le 17 mai 2011. La presque totalité des répondants (95 %) a rempli un questionnaire autoadministré à l'aide d'un miniportable (auto-interview assistée par ordinateur).

Dans Lanaudière, 4 500 élèves présents dans les 180 classes des 28 écoles sélectionnées ont accepté de répondre au questionnaire (taux de réponse pondéré de 91 %). L'échantillon lanaudois de répondants représente environ 16 % des 27 419 élèves du secondaire ciblés et inscrits dans une école de la région à l'automne 2010. Tout comme pour l'*Enquête québécoise sur la santé de la population*, 2008, la Direction de santé publique de Lanaudière s'est prévaluée de la possibilité d'accroître la taille de l'échantillon lanaudois afin d'obtenir des estimations fiables à l'échelle de ses deux territoires de réseau local de services (RLS)¹. Pour le RLS de Lanaudière-Nord, le nombre d'élèves est de 2 166 pour un taux de réponse pondéré de 87 %. Quant au RLS de Lanaudière-Sud, ce sont 2 334 élèves qui ont participé à l'enquête pour un taux de réponse pondéré de 93 %.

Pour en savoir plus sur l'EQSJS 2010-2011, consultez le site Web de l'ISQ au www.stat.gouv.qc.ca sous l'onglet « Publications » et celui de la Banque de données des statistiques officielles sur le Québec au www.bdso.gouv.qc.ca sous le thème « Santé - Santé des jeunes du secondaire ».

Pour accéder aux résultats de l'EQSJS 2010-2011 pour la région lanaudoise et ses territoires de RLS, consultez le site Web de l'Agence au www.agencelanaudiere.qc.ca/sylia.

² La région de Lanaudière compte deux territoires de RLS. Le territoire de RLS de Lanaudière-Nord couvre les municipalités régionales de comté (MRC) de D'Autray, Joliette, Matawinie et Montcalm. Le territoire de RLS de Lanaudière-Sud englobe les MRC de L'Assomption et des Moulins.

CONSIDÉRATIONS MÉTHODOLOGIQUES

Signification des données

La méthode de sélection des élèves fait en sorte que toutes les données présentées dans ce fascicule se rapportent à la région de l'école fréquentée par l'élève et non à son territoire de résidence. Il faut aussi retenir que l'EQSJS 2010-2011 ne concerne pas la totalité des jeunes de 12 à 17 ans. Elle ne considère pas, notamment, les élèves inscrits dans les centres de formation professionnelle et les jeunes qui ne vont plus à l'école (ISQ et INSPQ, 2012).

Tests statistiques

Lorsque deux variables catégorielles sont mises en relation (ex. : niveau d'activité physique et cycle scolaire), sous certaines conditions, un test global d'indépendance (khi-deux) est utilisé afin d'établir l'existence ou non d'un lien entre elles (avec un seuil de 0,05)³. Le test du khi-deux fait « une comparaison globale des proportions entre les différents sous-groupes étudiés » (Pica et autres, 2012, p. 43).

La différence entre deux pourcentages est établie à l'aide de tests statistiques de comparaison dotés d'un niveau de confiance à 95 % (test d'égalité de deux proportions). L'emploi des tests statistiques de comparaison varie en fonction de la provenance des données utilisées. Les proportions extraites du fichier maître de l'EQSJS déposé à l'Infocentre de santé publique sont comparées à l'aide de deux tests. Il s'agit d'un test basé sur l'intervalle de confiance (IC) de la différence de deux proportions. Lorsque ce test ne peut être réalisé, la comparaison de deux IC est privilégiée (ISQ et INSPQ, 2012, section 5.1.2). Les données tirées de la seconde source de données, soit le *Fichier masqué contre l'identification involontaire* (FMII), sont comparées à l'aide d'un seul test, soit celui utilisant la comparaison de deux IC. Les tests statistiques de comparaison sont effectués avec les pourcentages ajustés selon l'âge lorsque les données sont extraites de l'Infocentre de santé publique. Ils sont réalisés avec les pourcentages bruts lorsque le FMII est mis à contribution.

Peu importe la problématique considérée, les tests statistiques de comparaison sont toujours faits entre les sexes et entre les niveaux scolaires, et ce, pour tous les territoires. Les comparaisons interterritoriales sont réalisées en mettant en parallèle, d'une part, Lanaudière et ses deux territoires de RLS et, d'autre part, le reste du Québec⁴ (l'ensemble du Québec moins Lanaudière). Les deux territoires de RLS lanauois sont aussi comparés entre eux.

En général, seules les différences statistiquement significatives au seuil de 0,05 sont signalées dans le texte. Il faut cependant retenir que le fait de ne pas établir une différence statistiquement significative entre deux proportions ne signifie pas pour autant qu'elles soient identiques.

Limites des résultats

Malgré la rigueur employée par l'ISQ pour réaliser une collecte de données la plus exhaustive possible et exempte de biais, les statistiques présentées dans ce fascicule comportent quelques limites. Elles peuvent être entachées par un biais de mémoire engendrant, selon le cas, une sous ou une sur-déclaration. Le phénomène de la désirabilité sociale peut aussi avoir mené à une sous ou une sur-déclaration, difficilement quantifiable, de certains comportements (ISQ et INSPQ, 2012).

Comparabilité des résultats

Il importe finalement de noter qu'il peut être hasardeux de comparer les résultats de l'EQSJS 2010-2011 avec ceux d'enquêtes antérieures menées par l'ISQ ou Statistique Canada (Pica et autres, 2012). Toute tentative de comparaison devra prendre en compte les caractéristiques méthodologiques respectives des enquêtes (mode d'échantillonnage, mode de collecte de données, formulation des questions, etc.). L'absence ou la présence d'écart entre les données de l'EQSJS 2010-2011 et celles d'une autre enquête pourrait résulter de différences méthodologiques plutôt que d'un changement au sein de la population ciblée (ISQ et INSPQ, 2012).

³ Les lecteurs qui désirent avoir plus de détails quant aux conditions d'emploi des tests de comparaison sont invités à consulter le guide méthodologique produit par l'Institut de la statistique du Québec en collaboration avec l'Institut national de santé publique du Québec (ISQ et INSPQ, 2012). Le test du khi-deux est disponible avec les données tirées de l'Infocentre de santé publique et celles de la Banque de données des statistiques officielles sur le Québec (BDSCO).

⁴ Au moment de la réalisation de ce fascicule, il était problématique de créer une entité géographique correspondant au « Québec moins un territoire de RLS ». C'est pourquoi les indicateurs propres à chacun des territoires de RLS lanauois sont comparés à ceux du « Québec moins la région de Lanaudière ». Ce choix méthodologique pourrait générer un biais puisque l'un des territoires de RLS lanauois est toujours exclu de la comparaison. Ce biais demeure cependant négligeable, car la population de chacun des territoires de RLS lanauois représente autour de 3 % de la population du reste du Québec.

LES NIVEAUX D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Certains types d'activité physique ne sont pas pris en compte dans ce fascicule. C'est le cas de l'activité physique domestique, comme faire le ménage ou du jardinage, et de l'activité physique dans le cadre d'un travail rémunéré. De plus, les cours d'éducation physique étant obligatoires, ceux-ci ne sont pas inclus dans les résultats puisqu'ils ne sont pas pratiqués durant des temps libres (ISQ et INSPQ, 2012). Ces choix pourraient entraîner une sous-estimation de la proportion d'élèves actifs et une surestimation du pourcentage de sédentaires.

Pour chaque type d'activité physique (loisir, transport ou la combinaison des deux), cinq niveaux sont définis : actif, moyennement actif, un peu actif, très peu actif et sédentaire. Pour appartenir à l'un ou l'autre des niveaux, les trois critères d'intensité, de fréquence et d'indice de dépense énergétique⁵ (IDE) doivent être respectés (Tableau 1)⁶.

Tableau 1
Définition des niveaux d'activité physique de loisir, de transport et de loisir et transport combinés

Niveau	Intensité (METs)	Fréquence (jours/semaine)	IDE (kcal/kg/semaine)
Actif	3 et plus	5 et plus	30 et plus
Moyennement actif	3 et plus	3 et plus	15 et plus
Un peu actif	3 et plus	3 et plus	7,5 et plus
Très peu actif	Toutes	1 et plus	Plus de 0
Sédentaire ¹	Toutes	Moins de 1	Tous

¹ Le niveau sédentaire inclut, en plus de ceux et celles qui ont une fréquence inférieure à 1 jour par semaine, ceux et celles qui ont répondu « moins de 10 minutes » pour la durée par jour.

Source : Traoré et autres, 2012.

Par exemple, si un élève satisfait les critères d'une intensité de 3 METs⁷, d'une fréquence de 5 jours/semaine et d'un IDE de 25 kcal/kg/semaine, il sera classé « moyennement actif ». À l'inverse, le niveau « sédentaire » correspond à une pratique inférieure à une fois par semaine (aucune activité ou activité irrégulière) même si elle est de METs 3 et de IDE 25 durant l'année scolaire. Il est important de préciser que les indicateurs portent sur le volume hebdomadaire⁸ d'activité physique, calculé en équivalent de dépense énergétique estimée (Traoré et autres, 2012).

Le niveau d'activité physique de loisir et de transport combinés est obtenu à partir du niveau d'activité physique de transport (APT) et du niveau d'activité physique de loisirs (APL) (Tableau 2). De fait, si pour un élève le niveau d'APT est « sédentaire » et que le niveau d'APL est « moyennement actif », alors le résultat du niveau d'activité physique de loisir et de transport combinés sera égal au niveau d'APL, soit « moyennement actif ».

Dans ce document, l'analyse porte essentiellement sur les niveaux d'activité physique correspondant aux actifs et aux sédentaires, et ce, pour les loisirs, les transports et la combinaison des deux types. Pour la combinaison de l'activité physique de loisir et de transport, les niveaux intermédiaires⁹ sont aussi présentés.

Tableau 2
Atribution du niveau d'activité physique de loisir et de transport combinés

Niveau d'APL et d'APT combinés	Niveau d'activité physique de transport (APT)	Niveau d'activité physique de loisir (APL)
Sédentaire	Sédentaire	Sédentaire
Niveau de l'APL	Sédentaire	Très peu actif ou plus
Niveau de l'APT	Très peu actif ou plus	Sédentaire
Niveau de l'APT	Très peu actif ou plus	Très peu actif (avec intensité très faible)
Voir méthode de calcul ¹	Très peu actif ou plus	Très peu actif (avec intensité faible ou plus)
Voir méthode de calcul ¹	Très peu actif ou plus	Un peu actif ou plus

¹ Additionner les fréquences de pratique et additionner les deux indices de dépense énergétique (IDE transport + IDE loisir). En ce qui concerne l'intensité minimale de pratique (3 METs et plus), elle est toujours respectée à partir de cette étape. Pour la classification du niveau d'activité physique de loisir et de transport combinés, on utilise les mêmes critères que ceux identifiés au tableau 1.

Source : Traoré et autres, 2012.

⁵ L'indice de dépense énergétique (IDE) s'obtient avec le calcul suivant : intensité x durée x fréquence = IDE.

⁶ Pour plus de détails sur la méthodologie, veuillez consulter le document *Indice d'activité physique : codification, critères et algorithmes – Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011* (Nolin, 2012).

⁷ Les METs (Metabolic Equivalent Task) décrivent l'intensité d'une activité physique. L'intensité est exprimée en équivalents du métabolisme de repos, lequel est égal à 1 MET (ou 1 kcal/kg/heure). Elle peut prendre les valeurs « très faible » (2,2 METs), « faible » (4,5 METs), « moyenne » (6,8 METs) et « élevée » (9,4 METs).

⁸ Le niveau « Actif », par exemple, correspond à un volume équivalant à au moins 7 heures par semaine (moyenne 1 h/jour et plus) d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Donc, le seuil minimal du volume hebdomadaire recommandé, ou plus, est atteint.

⁹ Les niveaux « un peu actif » et « très peu actif » sont regroupés en raison de leur imprécision statistique.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LOISIR

Les actifs

L'EQSJS 2010-2011 rapporte qu'un élève sur sept fréquentant une école secondaire lanauchoise atteint le niveau recommandé d'activité physique de loisir durant l'année scolaire. C'est donc environ 3 800 élèves des écoles secondaires qui sont considérés comme actifs, soit 1 600 dans le territoire de RLS de Lanaudière-Nord et 2 200 dans celui du Sud.

Près d'un élève masculin sur cinq et un peu moins d'une élève féminine sur dix pratiquent le niveau recommandé d'activité dans ses loisirs. Les garçons sont à cet égard plus nombreux, en proportion, à être actifs que les filles. Le même constat prévaut pour les deux territoires de RLS lanauchois.

Tableau 3
Proportion d'élèves du secondaire actifs dans les loisirs au cours de l'année scolaire selon le sexe et le cycle scolaire, territoires de RLS, Lanaudière et le Québec, 2010-2011 (%)

	RLS de Lanaudière- Nord	RLS de Lanaudière- Sud	Lanaudière	Le Québec
Sexes réunis	14,3	13,7	14,0	15,9
Filles	7,5 (-)	9,2	8,5	10,4
Garçons	20,8	18,3	19,3	21,2
Cycle scolaire				
1 ^{er} cycle ¹	13,2	12,3	12,7 (-)	15,8
2 ^e cycle ²	15,2	14,8	14,9	15,9
Sexe et cycle scolaire				
Filles 1 ^{er} cycle ¹	9,0 *	9,6 *	9,4	11,5
Filles 2 ^e cycle ²	6,4 *	9,0 *	8,0	9,8
Garçons 1 ^{er} cycle ¹	17,0	14,7 *	15,6	19,8
Garçons 2 ^e cycle ²	23,9	21,3	22,4	22,2

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

Notes : Les pourcentages marqués par un " + " ou un " - " sont significativement différents de ceux du reste du Québec au seuil de 5 %.

Les pourcentages relatifs à une même variable inscrits dans une cellule grisée sont significativement différents à l'intérieur d'un même territoire au seuil de 5 %.

¹ 1^{re} et 2^e secondaire.

² 3^e, 4^e et 5^e secondaire.

Source : Fichier maître de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. Rapport de l'onglet Plan commun de surveillance produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec, novembre 2012. Mise à jour de l'indicateur le 1^{er} octobre 2012.

Le pourcentage d'actifs ne varie pas selon le cycle scolaire. De même, peu importe le niveau d'études et le territoire, la proportion de filles actives demeure la même. Par contre, dans Lanaudière, la proportion d'actifs chez leurs homologues masculins augmente avec le cycle scolaire. Cette même tendance est observable pour les deux territoires de RLS lanauchois (non confirmée statistiquement).

Les données permettent d'établir des différences en ce qui concerne la proportion de filles actives entre le territoire de RLS de Lanaudière-Nord et le reste du Québec. En effet, elles sont moins nombreuses, en proportion, à atteindre le niveau actif. De plus, les élèves lanauchois du 1^{er} cycle sont moins nombreux, toutes proportions gardées, à être actifs que ceux du reste de la province.

Les sédentaires

Dans Lanaudière, en 2010-2011, c'est un peu moins de quatre élèves sur dix qui sont considérés comme sédentaires dans leurs loisirs. Cette proportion correspond à près de 10 200 jeunes du secondaire (4 400 au Nord et 5 800 au Sud).

Dans le territoire de RLS de Lanaudière-Nord, dans Lanaudière et au Québec, les filles sont proportionnellement plus nombreuses à être sédentaires que les garçons. Cette tendance est la même pour le RLS de Lanaudière-Sud. C'est au moins quatre filles sur dix qui le sont contrairement à trois garçons sur dix.

Au Québec, les filles sont, toutes proportions gardées, plus nombreuses à être sédentaires au 2^e cycle par rapport au 1^{er} cycle tandis que chez les garçons, ce sont ceux du 1^{er} cycle qui sont, en proportion, plus nombreux à être sédentaires. Des tendances similaires, mais non significatives, sont observées pour Lanaudière et ses territoires de RLS, à l'exception des filles du territoire de RLS Lanaudière-Sud.

Dans Lanaudière, la proportion d'élèves du secondaire sédentaires est significativement plus importante que celle du reste du Québec. Il en va de même pour les filles de la région, spécifiquement celles du 1^{er} cycle d'études.

La prévalence de la sédentarité chez les élèves du secondaire est bien différente d'un territoire de RLS lanauchois à l'autre. Dans le territoire de RLS de Lanaudière-Sud, peu importe le sexe et le cycle scolaire, aucune différence n'est observée avec le reste du Québec. Sur le territoire de RLS de Lanaudière-Nord, les élèves, et plus particulièrement les filles, sont plus nombreux, en proportion, à être sédentaires que ceux du reste du Québec. Cette différence chez les filles se confirme pour les deux cycles scolaires. D'ailleurs, au 2^e cycle, une fille sur deux est considérée comme sédentaire.

Tableau 4

Proportion d'élèves du secondaire sédentaires dans les loisirs au cours de l'année scolaire selon le sexe et le cycle scolaire, territoires de RLS, Lanaudière et le Québec, 2010-2011 (%)

	RLS de Lanaudière- Nord	RLS de Lanaudière- Sud	Lanaudière	Le Québec
Sexes réunis	39,0 (+)	35,8	37,1 (+)	34,3
Filles	46,8 (+)	39,1	42,2 (+)	38,6
Garçons	31,4	32,5	32,0	30,1
Cycle scolaire				
1 ^{er} cycle ¹	37,3	36,8	37,0	33,9
2 ^e cycle ²	40,2 (+)	35,1	37,2	34,5
Sexe et cycle scolaire				
Filles 1 ^{er} cycle ¹	42,6 (+)	40,1	41,1 (+)	36,0
Filles 2 ^e cycle ²	50,0 (+)	38,5	43,0	40,2
Garçons 1 ^{er} cycle ¹	32,5	33,8	33,3	31,9
Garçons 2 ^e cycle ²	30,5	31,3	31,0	28,8

Notes : Les pourcentages marqués par un " + " ou un " - " sont significativement différents de ceux du reste du Québec au seuil de 5 %.

Les pourcentages relatifs à une même variable inscrits dans une cellule grisée sont significativement différents à l'intérieur d'un même territoire au seuil de 5 %.

¹ 1^{re} et 2^e secondaire.

² 3^e, 4^e et 5^e secondaire.

Source : Fichier maître de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. Rapport de l'onglet Plan commun de surveillance produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec, novembre 2012. Mise à jour de l'indicateur le 1^{er} octobre 2012.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE TRANSPORT

Les actifs

L'activité physique de transport est une composante non négligeable de l'atteinte du niveau d'activité physique recommandé (Nolin et autres, 2002). L'EQSJS 2010-2011 permet de constater que 6 % des élèves du secondaire de la région atteignent le niveau recommandé d'activité physique de transport. Au Québec, tout comme l'activité physique de loisir, la proportion de garçons actifs dans les transports est plus élevée que chez les filles. Cette tendance est aussi observée pour la région et ses territoires de RLS, mais les écarts ne sont pas significatifs sur le plan de la statistique. Peu importe le sexe, la proportion d'actifs ne varie pas d'un cycle scolaire à l'autre. Dans Lanaudière et ses deux territoires de RLS, le pourcentage d'élèves considérés comme actifs ne se différencie pas de celui du reste du Québec.

Tableau 5

Proportion d'élèves du secondaire actifs dans les transports au cours de l'année scolaire selon le sexe et le cycle scolaire, territoires de RLS, Lanaudière et le Québec, 2010-2011 (%)

	RLS de Lanaudière- Nord	RLS de Lanaudière- Sud	Lanaudière	Le Québec
Sexes réunis	5,3	7,2	6,4	5,7
Filles	2,5 **	5,0 *	4,0 *	3,7
Garçons	7,9 *	9,4 *	8,8	7,7
Cycle scolaire				
1 ^{er} cycle ¹	5,8 *	6,5 *	6,2	5,9
2 ^e cycle ²	4,8 *	7,7	6,5	5,5
Sexe et cycle scolaire				
Filles 1 ^{er} cycle ¹	3,6 **	5,2 **	4,5 *	3,7
Filles 2 ^e cycle ²	1,7 **	4,9 **	3,6 **	3,7
Garçons 1 ^{er} cycle ¹	7,8 *	7,8 **	7,8 *	8,0
Garçons 2 ^e cycle ²	8,0 *	10,8 *	9,6 *	7,5

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

** Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.

Notes : Les pourcentages marqués par un " + " ou un " - " sont significativement différents de ceux du reste du Québec au seuil de 5 %.

Les pourcentages relatifs à une même variable inscrits dans une cellule grisée sont significativement différents à l'intérieur d'un même territoire au seuil de 5 %.

¹ 1^{re} et 2^e secondaire.

² 3^e, 4^e et 5^e secondaire.

Source : Fichier maître de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. Rapport de l'onglet Plan commun de surveillance produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec, novembre 2012. Mise à jour de l'indicateur le 1^{er} octobre 2012.

Les sédentaires

Plus de trois élèves sur cinq sont définis comme sédentaires dans ce type d'activité physique. Au Québec, les filles sont plus nombreuses, en proportion, que les garçons à être sédentaires. Quoique non significative, cette tendance est la même pour Lanaudière et ses territoires de RLS.

La région présente une proportion d'élèves sédentaires plus élevée que celle du reste de la province. Il en est de même pour les élèves du 1^{er} cycle. Les élèves, et plus spécifiquement les garçons de Lanaudière-Nord, sont plus nombreux, toutes proportions gardées, à être sédentaires que ceux du reste du Québec. En ce qui concerne le RLS de Lanaudière-Sud, aucune différence n'est constatée.

Tableau 6

Proportion d'élèves du secondaire sédentaires dans les transports au cours de l'année scolaire selon le sexe et le cycle scolaire, territoires de RLS, Lanaudière et le Québec, 2010-2011 (%)

	RLS de Lanaudière- Nord	RLS de Lanaudière- Sud	Lanaudière	Le Québec
Sexes réunis	64,4 (+)	60,6	62,1 (+)	58,5
Filles	66,8	63,5	64,8	62,0
Garçons	62,2 (+)	57,6	59,5	55,1
Cycle scolaire				
1 ^{er} cycle ¹	64,6	64,2	64,4 (+)	59,6
2 ^e cycle ²	64,2	57,9	60,5	57,8
Sexe et cycle scolaire				
Filles 1 ^{er} cycle ¹	66,0	64,4	65,1	62,1
Filles 2 ^e cycle ²	67,3	62,9	64,6	62,0
Garçons 1 ^{er} cycle ¹	63,3	64,0	63,7	57,3
Garçons 2 ^e cycle ²	61,2	52,4	56,1	53,6

Notes : Les pourcentages marqués par un " + " ou un " - " sont significativement différents de ceux du reste du Québec au seuil de 5 %.

Les pourcentages relatifs à une même variable inscrits dans une cellule grisée sont significativement différents à l'intérieur d'un même territoire au seuil de 5 %.

¹ 1^{re} et 2^e secondaire.

² 3^e, 4^e et 5^e secondaire.

Source : Fichier maître de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. Rapport de l'onglet Plan commun de surveillance produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec, novembre 2012. Mise à jour de l'indicateur le 1^{er} octobre 2012.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LOISIR ET DE TRANSPORT COMBINÉES

La répartition par niveau d'activité

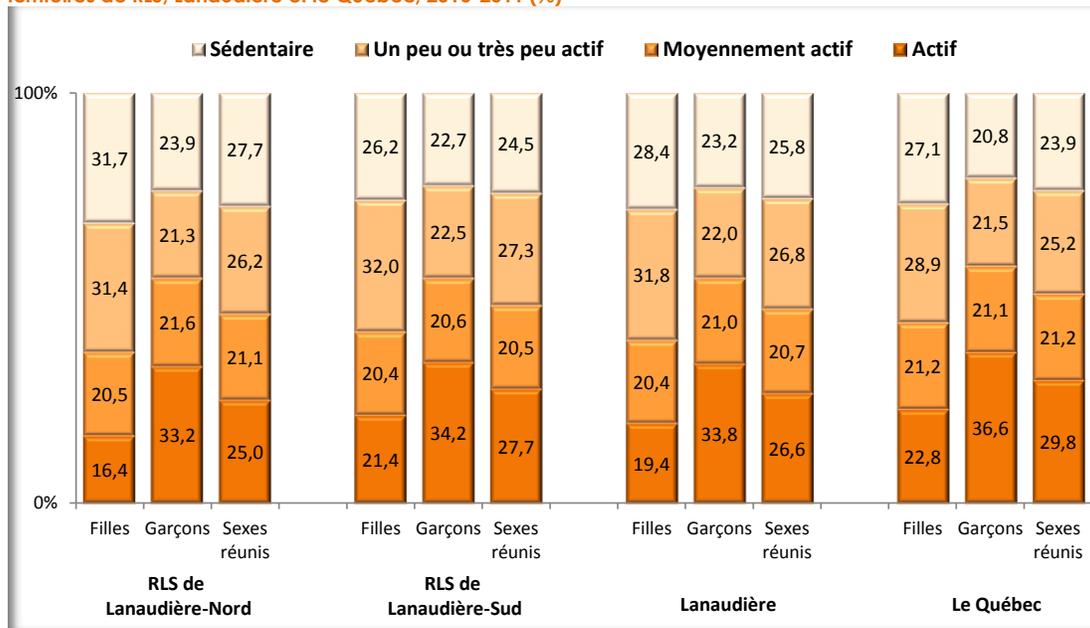
La combinaison de l'activité physique de loisir et de transport reflète davantage la réalité des élèves du secondaire en ce qui concerne l'atteinte du niveau recommandé d'activité physique. La combinaison des deux types a un effet sur les niveaux d'activité physique. L'EQSJS 2010-2011 permet d'observer qu'un peu plus d'un élève sur quatre fréquentant une école secondaire lanauoise atteint le niveau recommandé d'activité physique de loisir et de transport durant l'année scolaire.

Ces données permettent d'estimer qu'environ 7 300 élèves des écoles secondaires lanauoises sont considérés comme actifs physiquement. Tout comme les actifs, c'est près d'un élève sur quatre qui est sédentaire dans la région, soit 7 100.

Pour l'ensemble des territoires, les garçons sont proportionnellement plus nombreux à être actifs que les filles en ce qui concerne l'activité physique de loisir et de transport combinées. Dans Lanaudière, un élève masculin sur trois et près d'une élève féminine sur cinq atteignent le niveau recommandé d'activité physique. L'inverse semble se produire chez les sédentaires où les filles le sont davantage que les garçons (confirmé statistiquement uniquement au Québec).

L'effet de la combinaison des deux types d'activité physique est important. Dans Lanaudière, la proportion d'élèves actifs passe de 14 % (activité physique de loisir) à 27 %. À l'inverse, le pourcentage de sédentaires passe de 37 % à 26 %.

Graphique 1
Répartition des élèves du secondaire selon le niveau d'activité physique de loisir et de transport et le sexe, territoires de RLS, Lanaudière et le Québec, 2010-2011 (%)



Note : La somme des pourcentages peut ne pas totaliser 100 % en raison des arrondis.

Source : Fichier maître de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. Rapport de l'onglet Plan commun de surveillance produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec, novembre 2012. Mise à jour de l'indicateur le 1^{er} octobre 2012.

Les actifs

Comme mentionné précédemment, peu importe le territoire, les garçons sont plus nombreux, en proportion, à être actifs que les filles. Que ce soit dans Lanaudière, dans les deux territoires de RLS ou au Québec, le pourcentage d'élèves actifs ne varie pas selon le cycle scolaire¹⁰. En tenant compte du sexe, chez les filles, peu importe le territoire et le cycle scolaire, la proportion d'actives demeure la même, à l'exception du RLS de Lanaudière-Nord qui compte, en proportion, plus d'actives au 1^{er} cycle qu'au 2^e. Chez les garçons, le constat est bien différent, puisqu'au Québec, le pourcentage d'actifs augmente avec le cycle scolaire. Cette tendance est observée pour Lanaudière et ses RLS (écarts non confirmés statistiquement).

Dans Lanaudière, la proportion d'élèves atteignant le niveau recommandé d'activité physique de loisir et de transport est inférieure à celle observée pour le reste du Québec. Il en est de même pour les élèves du Nord de Lanaudière. Les filles de ce territoire de RLS, et plus particulièrement celles du 2^e cycle, se démarquent du reste du Québec avec des proportions plus faibles d'actives.

Tableau 7
Proportion d'élèves du secondaire actifs dans les loisirs et les transports au cours de l'année scolaire selon le sexe et le cycle scolaire, territoires de RLS, Lanaudière et le Québec, 2010-2011 (%)

	RLS de Lanaudière- Nord	RLS de Lanaudière- Sud	Lanaudière	Le Québec
Sexes réunis	25,0 (-)	27,7	26,6 (-)	29,8
Filles	16,4 (-)	21,4	19,4	22,8
Garçons	33,2	34,2	33,8	36,6
Cycle scolaire				
1 ^{er} cycle ¹	27,1	24,7	25,7	28,4
2 ^e cycle ²	23,4	30,0	27,3	30,7
Sexe et cycle scolaire				
Filles 1 ^{er} cycle ¹	23,1	20,3	21,5	23,4
Filles 2 ^e cycle ²	11,3 *(-)	22,0	17,9	22,4
Garçons 1 ^{er} cycle ¹	30,8	28,6 *	29,5	33,1
Garçons 2 ^e cycle ²	35,2	38,9	37,3	39,1

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

Notes : Les pourcentages marqués par un " + " ou un " - " sont significativement différents de ceux du reste du Québec au seuil de 5 %.
Les pourcentages relatifs à une même variable inscrits dans une cellule grisée sont significativement différents à l'intérieur d'un même territoire au seuil de 5 %.

¹ 1^{re} et 2^e secondaire.

² 3^e, 4^e et 5^e secondaire.

Source : Fichier maître de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. Rapport de l'onglet Plan commun de surveillance produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec, novembre 2012. Mise à jour de l'indicateur le 1^{er} octobre 2012.

Les sédentaires

Dans Lanaudière, tout comme au Québec, les proportions de sédentaires dans les loisirs et les transports se différencient selon le sexe, les filles étant plus nombreuses, en proportion, à être sédentaires. Cette tendance semble la même pour les deux territoires de RLS. En ce qui concerne la comparaison entre les cycles¹¹, il n'y a aucune différence observée, à l'exception des garçons du 1^{er} cycle au Québec, plus nombreux, en proportion, à être sédentaires que ceux du 2^e cycle.

Tableau 8
Proportion d'élèves du secondaire sédentaires dans les loisirs et les transports au cours de l'année scolaire selon le sexe et le cycle scolaire, territoires de RLS, Lanaudière et le Québec, 2010-2011 (%)

	RLS de Lanaudière- Nord	RLS de Lanaudière- Sud	Lanaudière	Le Québec
Sexes réunis	27,7	24,5	25,8	23,9
Filles	31,7	26,2	28,4	27,1
Garçons	23,9	22,7	23,2	20,8
Cycle scolaire				
1 ^{er} cycle ¹	27,5	25,5	26,4	24,8
2 ^e cycle ²	27,8	23,7	25,4	23,3
Sexe et cycle scolaire				
Filles 1 ^{er} cycle ¹	32,4	27,6	29,6	26,7
Filles 2 ^e cycle ²	31,2	25,3	27,6	27,4
Garçons 1 ^{er} cycle ¹	23,0	23,7	23,4	23,0
Garçons 2 ^e cycle ²	24,6	21,9	23,0	19,2

Notes : Les pourcentages marqués par un " + " ou un " - " sont significativement différents de ceux du reste du Québec au seuil de 5 %.

Les pourcentages relatifs à une même variable inscrits dans une cellule grisée sont significativement différents à l'intérieur d'un même territoire au seuil de 5 %.

¹ 1^{re} et 2^e secondaire.

² 3^e, 4^e et 5^e secondaire.

Source : Fichier maître de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. Rapport de l'onglet Plan commun de surveillance produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec, novembre 2012. Mise à jour de l'indicateur le 1^{er} octobre 2012.

¹⁰ Données présentées par niveau scolaire pour Lanaudière et le Québec en annexe.

¹¹ Données présentées par niveau scolaire pour Lanaudière et le Québec en annexe.

Caractéristiques des élèves actifs

Les données de l'EQSJS 2010-2011 permettent d'établir des liens entre l'atteinte du niveau d'activité physique de loisir et de transport recommandé et certaines caractéristiques sociales, économiques, scolaires et d'état de santé des élèves. À moins d'avis contraire, les constats soulevés se réfèrent au Québec où des différences sont confirmées sur le plan de la statistique. Généralement, des tendances similaires sont observées dans Lanaudière et ses deux territoires de RLS.

Les élèves sont plus nombreux, en proportion, à être considérés comme actifs lorsque leurs parents sont plus scolarisés ou lorsqu'ils travaillent¹². Le pourcentage d'actifs est aussi plus élevé chez ceux qui se perçoivent plus à l'aise financièrement que leurs collègues de classe. Il en est de même lorsque l'élève occupe un emploi durant l'année scolaire. À l'inverse, vivre dans un milieu très favorisé ou très défavorisé selon les composantes matérielle et sociale de l'indice de défavorisation ne semble pas être lié à l'atteinte du niveau recommandé d'activité physique de loisir et de transport.

Les élèves issus d'une famille biparentale sont plus nombreux, toutes proportions gardées, à être actifs que ceux appartenant à un autre type de famille¹³. En ce qui concerne l'autoévaluation de la performance scolaire, les élèves se considérant au-dessus de la moyenne sont eux aussi plus souvent actifs. Par contre, cette tendance ne s'observe pas dans la région lanauoise et ses deux territoires de RLS (Tableau 10).

Tableau 9
Proportion d'élèves du secondaire actifs dans les loisirs et les transports au cours de l'année scolaire selon certaines caractéristiques socioéconomiques, territoires de RLS, Lanaudière et le Québec, 2010-2011 (%)

	RLS de Lanaudière- Nord	RLS de Lanaudière- Sud	Lanaudière	Le Québec
Plus haut niveau de scolarité des parents				
Inférieur au DES	17,7 **	16,3 **	17,1 *	23,3
DES	25,1	20,7 *	22,8	26,7
Études postsecondaires	28,0	30,0	29,2	31,7
Statut d'emploi des parents				
Deux parents en emploi	28,7	28,7	28,7	31,3
Un parent en emploi	18,6	25,5	22,1	27,6
Aucun parent en emploi	np	np	12,8 **	21,3
Perception de sa situation financière				
Plus à l'aise	34,3	31,1	32,4	35,6
Aussi à l'aise	21,7	26,9	24,8	27,6
Moins à l'aise	19,9 *	24,6 *	22,6	26,1
Défavorisation matérielle et sociale				
Très favorisé	25,5	26,5	26,1	31,9
Très défavorisé	29,0	29,4	25,4	28,9
Statut d'emploi de l'élève				
En emploi	28,4	30,1	29,3	32,6
Aucun emploi	22,4	26,4	24,9	27,6

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

** Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.

Note : Les pourcentages relatifs à une même variable inscrits dans une cellule grisée sont significativement différents des autres pourcentages à l'intérieur d'un même territoire au seuil de 5 %.

np : Donnée non présentée en raison du petit nombre de répondants.

DES : Diplôme d'études secondaires.

Sources : Fichier maître de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. Rapport de l'onglet Plan commun de surveillance produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec, novembre 2012 et janvier 2013. Mise à jour de l'indicateur le 1^{er} octobre 2012 et le 14 janvier 2013.

© GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC, 2012. Fichier masqué contre l'identification involontaire (FMI), Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011.

¹² Il est à noter que même si l'élève vivait dans une famille monoparentale, il peut avoir déclaré l'occupation principale de chacun de ses parents s'il la connaissait. Dans le cas où l'élève a coché « Ne s'applique pas » à l'une des deux questions et où son unique parent travaille, c'est la catégorie « deux parents en emploi » qui a été retenue (Pica et autres, 2012).

¹³ Les catégories correspondent aux groupes suivants : famille reconstituée, famille monoparentale, en situation de garde partagée, sous tutorat, en famille ou en foyer d'accueil, etc.

Les caractéristiques de l'état de santé font ressortir que les élèves se percevant en excellente ou très bonne santé sont plus nombreux proportionnellement à être actifs que ceux percevant leur santé de façon négative (confirmé statistiquement pour Lanaudière). De même, la population étudiante du secondaire ayant un poids normal¹⁴ atteint davantage le niveau recommandé d'activité physique de loisir et de transport que celle ayant un surplus de poids, et ce, peu importe le territoire.

Tableau 10
Proportion d'élèves du secondaire actifs dans les loisirs et les transports au cours de l'année scolaire selon certaines caractéristiques sociales, scolaires et associées à la santé physique, territoires de RLS, Lanaudière et le Québec, 2010-2011 (%)

	RLS de Lanaudière- Nord	RLS de Lanaudière- Sud	Lanaudière	Le Québec
Situation familiale				
Biparentale	27,0	27,3	27,2	30,7
Autres	22,6	28,4	25,8	28,1
Autoévaluation de la performance scolaire				
Au-dessus de la moyenne	25,4	26,3	25,9	32,7
Dans la moyenne	25,4	28,1	26,9	28,4
Sous la moyenne	22,4	30,4	27,6	26,4
Perception de sa santé				
Excellente ou très bonne	29,1	31,1	30,3	34,3
Bonne	16,0 *	20,8	18,8	18,7
Passable ou mauvaise	np	np	10,5 **	16,2
Statut pondéral				
Poids insuffisant	19,9 *	16,1 **	17,8 *	24,4
Poids normal	29,2	32,6	31,2	32,1
Surplus de poids	17,9	19,8	19,0	28,9

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

** Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.

Note : Les pourcentages relatifs à une même variable inscrits dans une cellule grisée sont significativement différents des autres pourcentages à l'intérieur d'un même territoire au seuil de 5 %.

np : Donnée non présentée en raison du petit nombre de répondants.

Sources : Fichier maître de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. Rapport de l'onglet Plan commun de surveillance produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec, novembre 2012. Mise à jour de l'indicateur le 1^{er} octobre 2012.

© GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC, 2012. Fichier masqué contre l'identification involontaire (FMI), Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011.

¹⁴ Le statut pondéral est défini avec l'indice de masse corporelle (IMC).

Caractéristiques des élèves sédentaires

La plupart des caractéristiques des élèves sédentaires vont en sens inverse de ceux étant actifs. En effet, une proportion supérieure d'élèves sédentaires est remarquée, au Québec, pour l'ensemble des variables socioéconomiques défavorables. Les élèves sont, en proportion, plus nombreux à être considérés comme sédentaires dans les activités physiques de loisir et de transport lorsque le niveau de scolarité des parents est plus faible, lorsqu'il n'y a aucun parent en emploi, une perception de sa situation financière moins avantageuse que les autres étudiants de la classe, ou lorsqu'ils vivent dans un milieu défavorisé matériellement et socialement. Le constat est le même pour les élèves ne travaillant pas, ceux-ci étant en proportion plus nombreux à être sédentaires. La région lanadoise et ses deux territoires de RLS suivent ces tendances même si les différences ne sont pas toujours confirmées sur le plan de la statistique.

Tableau 11
Proportion d'élèves du secondaire sédentaires dans les loisirs et les transports au cours de l'année scolaire selon certaines caractéristiques socioéconomiques, territoires de RLS, Lanaudière et le Québec, 2010-2011 (%)

	RLS de Lanaudière- Nord	RLS de Lanaudière- Sud	Lanaudière	Le Québec
Plus haut niveau de scolarité des parents				
Inférieur au DES	30,2	33,6 *	31,5	33,9
DES	29,1	28,5	28,8	28,8
Études postsecondaires	25,6	22,1	23,4	21,1
Statut d'emploi des parents				
Deux parents en emploi	24,0	24,0	24,0	21,9
Un parent en emploi	32,6	23,3 *	27,8	26,4
Aucun parent en emploi	32,1 *	56,6 *	41,7 *	34,8
Perception de sa situation financière				
Plus à l'aise	27,5	19,4	22,7	20,3
Aussi à l'aise	26,8	24,0	25,2	24,3
Moins à l'aise	30,7	39,0	35,4	30,2
Défavorisation matérielle et sociale				
Très favorisé	31,7	23,8	25,2	20,4
Très défavorisé	25,4	23,1	24,9	25,9
Statut d'emploi de l'élève				
En emploi	23,0	21,4	22,1	21,0
Aucun emploi	31,3	26,2	28,1	26,1

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

Note : Les pourcentages relatifs à une même variable inscrits dans une cellule grisée sont significativement différents des autres pourcentages à l'intérieur d'un même territoire au seuil de 5 %.

DES : Diplôme d'études secondaires.

Sources : Fichier maître de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. Rapport de l'onglet Plan commun de surveillance produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec, novembre 2012 et janvier 2013. Mise à jour de l'indicateur le 1^{er} octobre 2012 et le 14 janvier 2013.
© GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC, 2012. Fichier masqué contre l'identification involontaire (FMII), Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011.

Les élèves du secondaire appartenant à une famille autre que biparentale sont aussi, en proportion, plus susceptibles d'être sédentaires. Il en est de même pour les élèves évaluant leurs performances scolaires sous la moyenne de la classe.

Les résultats de l'EQSJS 2010-2011 montrent que la sédentarité varie selon la perception de l'état de santé et le statut pondéral. La proportion d'élèves sédentaires diminue à mesure que la perception de l'état de santé s'améliore. La population étudiante avec un poids normal est, en proportion, moins nombreuse à être définie comme sédentaire que celle ayant un poids insuffisant. Ce constat se confirme pour la région lanadoise.

Tableau 12
Proportion d'élèves du secondaire sédentaires dans les loisirs et les transports au cours de l'année scolaire selon certaines caractéristiques sociales, scolaires et associées à la santé physique, territoires de RLS, Lanaudière et le Québec, 2010-2011 (%)

	RLS de Lanaudière- Nord	RLS de Lanaudière- Sud	Lanaudière	Le Québec
Situation familiale				
Biparentale	26,3	22,8	24,1	23,0
Autres	29,3	27,2	28,1	25,4
Autoévaluation de la performance scolaire				
Au-dessus de la moyenne	24,1	22,3	23,0	19,4
Dans la moyenne	28,3	24,0	26,4	25,8
Sous la moyenne	35,5	28,5 *	31,0	30,4
Perception de sa santé				
Excellente ou très bonne	24,3	19,4	21,4	19,9
Bonne	35,5	37,4	36,6	32,5
Passable ou mauvaise	40,9 *	37,5	38,8	42,8
Statut pondéral				
Poids insuffisant	33,4 *	28,4 *	30,6	31,9
Poids normal	26,1	20,6	22,8	21,3
Surplus de poids	28,6	31,5	30,3	23,7

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

Note : Les pourcentages relatifs à une même variable inscrits dans une cellule grisée sont significativement différents des autres pourcentages à l'intérieur d'un même territoire au seuil de 5 %.

Sources : Fichier maître de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. Rapport de l'onglet Plan commun de surveillance produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec, novembre 2012. Mise à jour de l'indicateur le 1^{er} octobre 2012.

© GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC, 2012. Fichier masqué contre l'identification involontaire (FMII), Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LOISIR ET L'ALIMENTATION

L'EQSJS 2010-2011 permet de rendre compte de la situation de l'activité physique de loisir¹⁵ mise en lien avec l'alimentation. Selon une revue de la littérature récente (Bauman et autres, 2012), il ne semble pas y avoir de lien entre l'activité physique et les bonnes habitudes alimentaires chez les jeunes. Cependant, un certain nombre d'études suggèrent que les jeunes physiquement actifs ont tendance à avoir de bonnes habitudes de vie telle qu'une meilleure alimentation (CSKQ, 2000). Les données de l'EQSJS 2010-2011 semblent faire état d'une relation entre l'alimentation et la pratique d'activités physiques de loisir.

Les données sur l'activité physique de loisir montrent que les élèves consommant la quantité recommandée de fruits et légumes et de produits laitiers sont, en proportion, plus nombreux à être actifs que ceux qui ne le font pas.

À l'opposé, ceux qui ne suivent pas les recommandations du Guide alimentaire canadien (GAC) sont plus susceptibles d'être sédentaires.

Le Guide alimentaire canadien (GAC) recommande aux jeunes de consommer de six à huit portions de fruits et légumes, soit : six portions ou plus pour les jeunes de 9 à 13 ans; 7 portions ou plus pour les filles de 14 à 18 ans et 8 portions ou plus pour les garçons de 14 à 18 ans. De plus, il recommande au moins trois portions de produits laitiers par jour.

Tableau 13

Proportion d'élèves du secondaire selon le niveau d'activité physique dans les loisirs au cours de l'année scolaire selon la consommation quotidienne du nombre minimal de portions de fruits et légumes et de produits laitiers recommandée par le Guide alimentaire canadien, territoires de RLS, Lanaudière et Le Québec, 2010-2011 (%)

	RLS de Lanaudière-Nord	RLS de Lanaudière-Sud	Lanaudière	Le Québec
Actifs				
Consommation recommandée de fruits et légumes				
Oui	22,5	20,4	21,2	23,2
Non	10,1 *	8,9	9,4	12,6
Consommation recommandée de produits laitiers				
Oui	19,3	16,1	17,4	20,6
Non	9,0 *	9,2 *	9,1	12,0
Sédentaires				
Consommation recommandée de fruits et légumes				
Oui	30,9	25,1	27,4	24,8
Non	42,5	39,6	40,8	37,2
Consommation recommandée de produits laitiers				
Oui	33,1	27,9	30,0	26,8
Non	44,2	41,6	42,6	38,9

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

Note : Les pourcentages relatifs à une même variable inscrits dans une cellule grisée sont significativement différents à l'intérieur d'un même territoire au seuil de 5 %.

Source : Fichier maître de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. Rapport de l'onglet Plan commun de surveillance produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec, novembre 2012. Mise à jour de l'indicateur le 1^{er} octobre 2012.

¹⁵ La combinaison de l'activité physique de loisir et de transport ne peut être croisée avec les habitudes alimentaires en raison de la méthodologie de l'enquête.

SYNTHÈSE ET DISCUSSION

Dans Lanaudière, près de 15 % des élèves atteignent le niveau « actif » en ce qui concerne l'activité physique de loisir, tandis qu'environ 37 % se classent dans la catégorie sédentaire. Ces mêmes niveaux sont respectivement de 6 % et de 62 % en ce qui a trait l'activité physique de transport. La combinaison des deux types d'activités fait en sorte que la proportion d'élèves actifs est similaire à celle de sédentaires, soit environ 26 %. Le faible pourcentage d'élève atteignant le niveau d'activité physique recommandé pourrait en outre être expliqué par la place grandissante qu'occupent les loisirs sédentaires tels que la télévision, les jeux vidéo et l'ordinateur. Selon une étude menée en 2004, 46 % des jeunes Québécois de 12 à 17 ans passaient au moins 20 heures et plus par semaine devant un écran (Statistique Canada, 2007b). Dans la région, les données de l'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2007-2008* révèlent que trois Lanaudois de 12-17 ans sur cinq ont consacré au moins 20 heures au cours d'une semaine normale aux activités sédentaires (Lemire et Garand, 2010). D'ailleurs, ces résultats vont dans le même sens que ceux révélés au Canada et aux États-Unis (Marshall et autres, 2006).

L'EQSJS 2010-2011 apporte des faits nouveaux en ce qui concerne la pratique de l'activité physique de loisir et de transport chez les jeunes du secondaire. Chez les garçons, la proportion d'actifs augmente avec le cycle scolaire au Québec, et cette tendance est similaire pour la région lanaudaise et ses deux territoires de RLS. Cette affirmation semble aller à l'inverse des principaux écrits révélant que le niveau d'activité physique tend à diminuer avec l'âge, et ce, même à l'adolescence (Kino-Québec, 2012; RHDCC, 2012). Pour ce qui est des filles, la proportion d'actives demeure la même d'un niveau à l'autre, ce qui va dans le même sens que la littérature traitant du sujet.

Peu importe le type d'activité physique retenu (loisir, transport ou la combinaison des deux), un constat ressort depuis des années : les garçons sont, toutes proportions gardées, plus nombreux à être actifs que les filles, et ce, tant dans Lanaudière que dans ses deux territoires de RLS (CSKQ, 2011; Lemire, 2008; Nolin et autres, 2002).

Qu'est-ce qui pourrait expliquer le fait que les garçons soient plus actifs que les filles? Plusieurs hypothèses ont été formulées au fil du temps pour tenter d'expliquer cette différence. Le Comité scientifique de Kino-Québec, reconnu pour son expertise en matière d'activité physique, a produit des avis scientifiques basés sur une revue de littérature exhaustive de diverses questions. Comme elles peuvent être utiles pour tenter d'expliquer ce résultat, certaines idées seront reprises. Il faut cependant garder à l'esprit que l'adoption et le maintien d'un mode de vie physiquement actif sont déterminés à la fois par des facteurs individuels et environnementaux comme l'environnement physique, social, économique et politique (CSKQ, 2011).

Selon certains, les influences sociales pourraient expliquer les différences entre les filles et les garçons quant à la pratique d'activité physique (Kino-Québec, 1998). Certains auteurs avancent l'hypothèse que les parents joueraient un rôle clé dans cette différence entre les sexes. Les filles recevraient moins d'appui et d'encouragements à pratiquer des sports de la part de leurs parents que les garçons (Kino-Québec, 1998). Ils investiraient plus d'argent dans les activités physiques de leur garçon, plutôt que dans celles de leur fille (Cameron et autres, 2007). De plus, ils limiteraient moins les activités extérieures de leurs fils et exerceraient un contrôle plus strict sur les sorties des filles (Fredricks et Eccles, 2004). Ces comportements parentaux, où les garçons sont davantage incités à faire de l'activité physique, pourraient expliquer en partie l'écart entre les sexes.

Une autre piste d'explication serait que la notion d'activité physique de loisir est étroitement liée au sport. Une étude anglaise mentionne que les garçons verraient le sport comme un moyen d'affirmer leur virilité et leur leadership, alors que les filles le considèrent comme une activité « enfantine » au fur et à mesure qu'elles vieillissent (Rees et autres, 2006). Cette perception du sport pourrait inciter les filles à ne pas pratiquer régulièrement ce type d'activité et ainsi ne pas l'inclure dans leurs loisirs.

Ces hypothèses concernant la différence entre les niveaux d'activité physique des garçons et des filles restent cependant à être confirmées par d'autres travaux. Il n'en demeure pas moins que ces quelques pistes d'explications ne sont pas exclusives, et que plusieurs autres facteurs biologiques, familiaux, sociaux, économiques ou culturels peuvent expliquer ces écarts entre les sexes.

Par ailleurs, les caractéristiques socioéconomiques du milieu familial jouent un rôle clé dans l'atteinte du niveau d'activité physique recommandé. Vivre dans une famille plus à l'aise financièrement permettrait, notamment, de s'inscrire à plus d'activités physiques, d'acquérir de l'équipement ou de bénéficier d'un transport pour se rendre aux dites activités (Van der Horst et autres, 2007; Gustafson et Rhodes, 2006). Sachant que les revenus des familles sont plus bas dans Lanaudière qu'au Québec, et spécifiquement dans le territoire de RLS de Lanaudière-Nord (ASSSL, 2012), il n'est pas étonnant de constater que la proportion d'actifs chez les élèves est plus faible que dans celle du reste du Québec. Le revenu étant fortement corrélé avec le type de famille, l'emploi et la scolarité de ceux-ci, il ne faut pas non plus se surprendre que les élèves appartenant à une famille biparentale, ayant deux parents en emploi ou possédant un diplôme d'études postsecondaires présentent des proportions supérieures d'élèves actifs physiquement. Lanaudière, et plus spécifiquement le RLS de Lanaudière-Nord, présentent des proportions moindres d'élèves ayant ces caractéristiques, ce qui pourrait expliquer les résultats (Garand, Marquis et Payette, 2012).

Comme il a déjà été démontré, en particulier pour la région lanauoise, l'indice de masse corporelle s'avère être un indicateur lié au niveau d'activité physique, peu importe l'âge (Lemire, 2008). La population étudiante du secondaire affichant un poids normal est plus active que celle ayant un surplus de poids. Inversement, les élèves avec un surplus de poids sont, en proportion, plus nombreux à être sédentaires. Bien que le statut pondéral et le niveau d'activité physique semblent liés, il faut rester prudent en ce qui concerne l'association entre les deux caractéristiques pour les élèves. En effet, plusieurs enquêtes ont démontré que le statut pondéral est associé aux caractéristiques socioéconomiques. Un faible statut socioéconomique a tendance à être associé à l'obésité (Statistique Canada, 2007a). Dans le cas des élèves du secondaire, le statut pondéral pourrait être lié au contexte familial (scolarité des parents, emploi de ceux-ci, etc.).

L'EQSJS 2010-2011 fait aussi ressortir le lien entre l'activité physique et la performance scolaire. Les élèves évaluant leur performance scolaire au-dessus de la moyenne de la classe sont proportionnellement plus nombreux à être actifs et, par conséquent, moins à être sédentaires. Ceci semble aller dans le même sens démontré par certains auteurs (Trudeau et Shephard, 2010).

Les freins au transport actif

Quelques hypothèses pourraient expliquer le nombre peu élevé d'élèves atteignant le niveau recommandé d'activité physique de transport. Tout d'abord, les grandes distances entre les destinations peuvent certainement jouer. D'ailleurs, tous les élèves du secondaire résidant à plus de 1,6 km ont droit au transport scolaire et les arrêts d'autobus sont au plus à 600 mètres de marche (CS des Affluents, 2013; CS des Samares, 2013), ce qui minimise le transport actif possible. Autre piste d'explication, l'environnement peu sécuritaire sur les routes de campagne ne facilite pas le déplacement à pied ou à vélo, ce qui freine probablement l'emploi de ces transports actifs. Finalement, certains parents doivent préférer transporter leur enfant, plutôt que de s'inquiéter à savoir si celui-ci s'est bien rendu.

QUELQUES RÉSULTATS EN BREF

À retenir dans le territoire de RLS de Lanaudière-Nord

Dans les loisirs :

- Les garçons sont plus nombreux, en proportion, à être actifs que les filles;
- Chez les filles, la proportion d'actives est moins élevée que dans le reste du Québec;
- Les élèves sont plus sédentaires, toutes proportions gardées, que dans le reste du Québec;
- Les filles sont plus nombreuses, en proportion, à être sédentaires que les garçons.

Dans les transports :

- Les élèves, et plus particulièrement les garçons, sont plus sédentaires, que ceux du reste du Québec.

Dans les loisirs et les transports :

- Les élèves, et plus spécifiquement les filles, sont moins nombreux, toutes proportions gardées, à être actifs que ceux du reste du Québec;
- Près de trois élèves sur dix sont considérés sédentaires.

À retenir dans le territoire de RLS de Lanaudière-Sud

Dans les loisirs :

- Les garçons sont plus nombreux, proportionnellement, à être actifs que les filles;
- Plus du tiers des élèves sont considérés sédentaires.

Dans les loisirs et les transports :

- Les garçons atteignent davantage le niveau recommandé d'activité physique, en proportion, que les filles;
- Le quart des élèves sont considérés sédentaires.

CONCLUSION

Les résultats de l'EQSJS 2010-2011 font état de proportions relativement faibles d'élèves atteignant le niveau recommandé d'activité physique dans Lanaudière et ses deux territoires de RLS. Cette situation préoccupante pourrait amener des problèmes de santé importants à l'âge adulte. Dans le but de contrer ces futurs problèmes, le *Comité scientifique de Kino-Québec* fait certaines recommandations pour augmenter la participation des jeunes à des activités physiques. Il recommande notamment que les jeunes doivent faire le plus d'activités physiques possible, que ces activités soient diversifiées et que l'intensité de celles-ci soit adaptée à chaque jeune. Ils mentionnent aussi que les activités sédentaires doivent être limitées.

La pratique de l'activité physique fait partie des enjeux majeurs pour réduire la prévalence du surplus de poids chez les jeunes. La promotion d'un mode de vie physiquement actif est aussi au cœur du *Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes liés au poids 2006-2012* (Lachance et autres, 2006). Ce plan propose d'offrir des environnements qui favorisent l'adoption d'un mode de vie sain.

Certains résultats de l'enquête amènent à préciser des stratégies d'intervention efficaces pour atteindre les objectifs suivants :

- Favoriser l'activité physique auprès des jeunes, et particulièrement chez les filles;
- Permettre à des jeunes plus défavorisés socioéconomiquement d'avoir accès à des activités sportives;
- Sensibiliser les parents à encourager leurs filles et leurs garçons à faire de l'activité physique.

Dans ce contexte, et afin d'aider à l'instauration de bonnes pratiques pour les atteindre, voici donc une série de recommandations élaborées par des experts (INSPQ, 2010) pour d'une part, favoriser l'adoption d'un mode de vie physiquement actif chez les jeunes du secondaire et d'autre part, bien informer leurs parents.

Plus spécifiquement, et afin que les adolescents mettent à profit leurs ressources personnelles, il faut que ceux-ci :

- Développent leurs habiletés motrices selon leur âge :
 - activités individuelles ou de groupe et sports organisés favorisant les habiletés motrices;
 - programme d'activité physique structuré et normatif développant la santé, la condition physique et les habiletés comportementales (activités d'endurance cardiovasculaire, d'endurance et de force musculaire, raffinement du développement des habiletés motrices).
- Choissent des activités qui procurent du plaisir à être physiquement actif;
- Développent un sentiment d'accomplissement personnel face à l'activité physique.

Dans le cadre d'informations pertinentes à transmettre aux parents, il faut les sensibiliser à des éléments tels que :

- Les résultats de la présente enquête et principalement de la diminution du niveau d'activité physique au secondaire, particulièrement chez les filles;
- L'importance du transport actif et sécuritaire pour favoriser un mode de vie physiquement actif;
- Les ressources scolaires et communautaires disponibles.

L'école et ses partenaires jouent un rôle déterminant dans l'instauration de saines habitudes de vie chez les jeunes. À cet effet, l'approche *École en santé* propose aux écoles de travailler avec les familles et la communauté pour déployer des actions complémentaires auprès des jeunes favorisant la réussite éducative, la santé et le bien-être et pour leur offrir des milieux de vie harmonieux. Les commissions scolaires et les centres de santé et de services sociaux de Lanaudière offrent du soutien aux écoles de la région à cette fin.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

AGENCE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE LANAUDIÈRE (ASSSL). *Système Lanaudois d'Information et d'Analyse (SYLIA)*, Joliette, Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, Service de surveillance, recherche et évaluation, 2012. (site Web consulté en 2012 : www.agencelanaudiere.qc.ca/syLIA).

BAUMAN, Adrian E., Rodrigo S. REIS, James F. SALLIS, Jonathan C. WELLS, Ruth J. F. LOOS et Brian W. MARTIN (LANCET PHYSICAL ACTIVITY SERIES WORKING GROUP). Correlates of Physical Activity: Why are Some People Physically Active and Others Not?, *Lancet*, 2012, volume 380, p. 258-271 et annexe.

CAMERON, Christine, Cora L. CRAIG et Rebecca WOLFE. *Activité physique et sport : encourager les enfants à être actifs*, Ottawa, Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, 2007, 211 p.

COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC (CSKQ). *L'activité physique, le sport et les jeunes : Savoir et agir*, Québec, Secrétariat au Loisir et au Sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 2011, 104 p.

COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC (CSKQ). *L'activité physique, déterminant de la santé des jeunes*, Avis du comité scientifique, Québec, ministère de la Santé et des Services sociaux, 2000, 24 p.

COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC (CSKQ). *Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfices pour la santé*, Avis du comité scientifique, Québec, ministère de l'Éducation, 1999, 27 p.

COMMISSION SCOLAIRE DES AFFLUENTS. *Droits au transport*, Repentigny, 2013. (site Web consulté en 2013 : <http://www.csaffluents.qc.ca/spip.php?article163>).

COMMISSION SCOLAIRE DES SAMARES. *Transport scolaire*, Saint-Félix-de-Valois, 2013. (site Web consulté en 2013 : <http://www.cssamares.qc.ca/site/?sTr=Reql>).

FREDRICKS, Jennifer A., et Jacquelynne S. ECCLES. Parental Influences on Youth Involvement in Sports. Dans : *Developmental Sport and Exercise Psychology : A Lifespan Perspective*, sous la direction de Maureen R. WEISS, Fitness Information Technology, Morgantown, Virginie-Occidentale, 2004, p. 145-164.

GARAND, Christine, Geneviève MARQUIS et Josée PAYETTE. *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011, Lanaudière et ses territoires de RLS, Volet 1 : Quelques indicateurs sur la santé physique et les habitudes de vie des jeunes du secondaire*, Joliette, Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, Service de surveillance, recherche et évaluation, 2012, 76 p.

GUSTAFSON, Sabrina L., et Ryan E. RHODES. Parental Correlates of Physical Activity in Children and Early Adolescents, *Sports Medicine*, 2006, volume 36, numéro 1, p. 79-97.

INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (ISQ), en collaboration avec l'INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC (INSPQ). *Guide spécifique des aspects méthodologiques des données d'enquêtes sociosanitaires du Plan commun de surveillance – Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011*, Québec, gouvernement du Québec, 2012, 100 p.

INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC (INSPQ). *Réussite éducative, santé, bien-être : agir efficacement en contexte scolaire - Synthèse de recommandations*, Montréal, gouvernement du Québec, Direction du développement des individus et des communautés, 2010, 499 p.

KINO-QUÉBEC. *Le coin scientifique – Statistiques générales*, Québec, 2012. (site Web consulté en 2012 : <http://www.kino-quebec.qc.ca/generales.asp>).

KINO-QUÉBEC. *Les filles c'est pas pareil! – Rapport sur la problématique des jeunes filles et la pratique de l'activité physique*, Kino-Québec, Québec, 1998, p. 36.

LACHANCE, Brigitte, Martine PAGEAU et Sylvie ROY. *Investir pour l'avenir - Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids*, Québec, ministère de la Santé et des Services sociaux, 2006, 49 p.

LEMIRE, Louise. *La pratique de l'activité physique dans Lanaudière en 2005. Un portrait de la situation chez les jeunes et les adultes*, Joliette, Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique et d'évaluation, Service de surveillance, recherche et évaluation, 2008, 24 p.

LEMIRE, Louise, et Christine GARAND (coll.). *Les facteurs de risque associés aux maladies chroniques. Les maladies chroniques dans Lanaudière*, Joliette, Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique et d'évaluation, Service de surveillance, recherche et évaluation, 2010, 40 pages.

MARSHALL, Simon J., Trish GORELY et Stuart J.H. BIDDLE. A Descriptive Epidemiology of Screen-based Media Use in Youth: A Review and Critique. *Journal of Adolescence*, 2006, volume 29, numéro 3, p. 333-349.

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (MSSS). *École en santé - Guide à l'intention du milieu scolaire et de ses partenaires - Pour la réussite éducative, la santé et le bien-être des jeunes*, Québec, gouvernement du Québec, 2005, 77 p.

NOLIN, Bertrand. *Indice d'activité physique : codification, critères et algorithmes – Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011*, Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2012, 21 p.

NOLIN, Bertrand, Denis PRUD'HOMME, Gaston GODIN, Denis HAMEL, et autres. *Enquête québécoise sur l'activité physique et la santé 1998*, Québec, Institut de la statistique du Québec, Institut national de santé publique du Québec et Kino-Québec, 2002, 137 p.

PICA, Lucille A., Issouf TRAORÉ, Francine BERNÈCHE, Patrick LAPRISE, Linda CAZALE, Hélène CAMIRAND, Mikaël BERTHELOT, Nathalie PLANTE et autres. *L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie*, Tome 1, Québec, Institut de la statistique du Québec, 2012, 256 p.

QUÉBEC EN FORME. *Pour que les jeunes soient physiquement actifs tous les jours, 60 minutes*, Trois-Rivières, 2012. (site Web consulté en 2012 : http://www.quebecenforme.org/media/103517/60_minutes.pdf).

REES, Rebecca, Josephine KAVANAGH, Angela HARDEN, Jonathan SHEPHERD, Ginny BRUNTON, Sandy OLIVER et Ann OAKLEY. Young People and Physical Activity: A Systematic Review Matching Their Views to Effective Interventions, *Health Education Research*, 2006, volume 21, numéro 6, p. 806-825.

RESSOURCES HUMAINES ET DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES CANADA (RHDC). *Santé – Activité physique*, Ottawa, 2012. (site Web consulté en 2012 : <http://www4.hrsdc.gc.ca/.3ndic.1t.4r@-fra.jsp?iid=8>).

STATISTIQUE CANADA. *Obésité mesurée : L'embonpoint chez les enfants et les adolescents au Canada - Nutrition : Résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*, Ottawa, Statistique Canada, 2007a, 36 p.

STATISTIQUE CANADA. *Tableau 105-2005 : Participation des enfants à des activités sédentaires, en heures par semaine, selon le groupe d'âge et le sexe, population à domicile de 12 à 17 ans*, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes cycle 2.2, Canada et provinces, occasionnel, Ottawa, Statistique Canada, 2007b.

TRAORÉ, ISSOUF, Bertrand NOLIN et Lucille A. PICA (2012). *Activité physique de loisir et de transport, dans, L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie*, Tome 1, Québec, Institut de la statistique du Québec, p. 97-120.

TRUDEAU, François, et Roy J. SHEPHARD. Relationships of Physical Activity to Brain Health and the Academic Performance of Schoolchildren, *American Journal of Lifestyle Medicine*, 2010, volume 4, p. 138-150.

UNITED STATES DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES (USDHHS) 2008. *Physical Activity Guidelines for American*, Washington, District of Columbia, U.S. Department of Health and Human Services, 2008, 61 p.

VAN DER HORST, Klazine, Marijke J. PAW, Jos W. TWISK et Willem VAN MECHELEN. A Brief Review on Correlates of Physical Activity and Sedentariness in Youth, *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2007, volume 39, numéro 8, p. 1 241-1 250.

WORLD HEALTH ORGANISATION (WHO). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*, Genève, WHO Press, 2010, 58 p.

ANNEXES

Annexe 1

Proportion d'élèves du secondaire actifs dans les loisirs et les transports au cours de l'année scolaire selon le niveau scolaire et le sexe, territoires de RLS, Lanaudière et le Québec, 2010-2011 (%)

	RLS de Lanaudière- Nord	RLS de Lanaudière- Sud	Lanaudière	Le Québec
Sexes réunis				
1 ^{re} secondaire	26,7	27,5	27,1	27,2
2 ^e secondaire	27,6	22,6 *	24,5	29,6
3 ^e secondaire	21,6 *	26,7	24,5	28,8
4 ^e secondaire	21,6	31,7	27,8	32,2
5 ^e secondaire	28,4	32,1	30,7	31,4
Filles				
1 ^{re} secondaire	26,6 *	21,8 **	24,2 *	23,3
2 ^e secondaire	18,9 *	19,3 *	19,2	23,5
3 ^e secondaire	8,3 **	19,6	14,9 *	21,2
4 ^e secondaire	13,6 *	23,4 *	19,6	23,6
5 ^e secondaire	12,9 *	23,3 *	19,6	22,4
Garçons				
1 ^{re} secondaire	26,7 *	32,1 *	29,8	30,9
2 ^e secondaire	34,4	25,8 **	29,2 *	35,3
3 ^e secondaire	33,2 *	33,8 *	33,5	35,8
4 ^e secondaire	30,4 *	40,9	36,8	41,0
5 ^e secondaire	44,3	44,1	44,2	41,4

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

** Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.

Note : Les pourcentages marqués par un "+" ou un "-" sont significativement différents de ceux du reste du Québec au seuil de 5 %.

Source : © GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC, 2012. Fichier masqué contre l'identification involontaire (FMII), Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011.

Annexe 2

Proportion d'élèves du secondaire sédentaires dans les loisirs et les transports au cours de l'année scolaire selon le niveau scolaire et le sexe, territoires de RLS, Lanaudière et le Québec, 2010-2011 (%)

	RLS de Lanaudière- Nord	RLS de Lanaudière- Sud	Lanaudière	Le Québec
Sexes réunis				
1 ^{re} secondaire	26,0 *	23,0 *	24,4	25,1
2 ^e secondaire	29,0	27,5	28,1	24,5
3 ^e secondaire	27,0	23,9	25,2	24,0
4 ^e secondaire	29,0	23,9	25,9	22,7
5 ^e secondaire	27,7	23,2	24,9	23,1
Filles				
1 ^{re} secondaire	30,0 *	26,5 *	28,2	25,8
2 ^e secondaire	35,3 *	28,4	30,9	27,6
3 ^e secondaire	26,5 **	21,1 *	23,3 *	27,1
4 ^e secondaire	35,9 *	27,0	30,4	27,2
5 ^e secondaire	32,3 *	28,1	29,6	28,0
Garçons				
1 ^{re} secondaire	21,9 *	20,2 *	20,9	24,5
2 ^e secondaire	24,0 *	26,6 *	25,5	21,6
3 ^e secondaire	27,4 *	26,7 *	27,0	21,1
4 ^e secondaire	21,6 *	20,4 *	20,8 *	18,2
5 ^e secondaire	23,0 *	16,6 *	19,2	17,6

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

** Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.

Note : Les pourcentages marqués par un "+" ou un "-" sont significativement différents de ceux du reste du Québec au seuil de 5 %.

Source : © GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC, 2012. Fichier masqué contre l'identification involontaire (FMII), *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011*.

**Agence de la santé
et des services sociaux
de Lanaudière**

Québec 