

Les Lanaudois sont-ils suffisamment actifs?

La pratique régulière de l'activité physique est bénéfique pour la santé. Elle est liée à la diminution du risque de maladies cardiovasculaires, d'obésité, d'hypertension artérielle, de diabète, de dépression et de certains types de cancer (OMS, 2010). Elle contribue aussi au bien-être psychologique et prédispose à adopter de saines habitudes de vie.

L'Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP) 2014-2015 permet, pour la toute première fois, d'obtenir une proportion de personnes atteignant le niveau minimal recommandé d'activité physique pour Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud. Ce niveau tient compte des personnes considérées actives et celles moyennement actives¹. Il correspond pour l'adulte à au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée ou à au moins 75 minutes d'activité physique d'intensité soutenue au cours d'une semaine (OMS, 2010).

L'EQSP 2014-2015 s'intéresse à l'activité physique lors des quatre dernières semaines. La méthodologie de cette enquête étant différente, ses résultats ne peuvent être comparés à ceux de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC).

L'indicateur considère uniquement les activités en contexte de loisir et de transport. Aucune information n'est disponible sur l'activité physique domestique ou celle liée au travail. Par conséquent, les résultats de l'enquête sous-estiment le niveau global d'activité physique des individus.

La situation lanauudoise

Près de 46 % des adultes atteignent le niveau minimal recommandé d'activité physique. C'est donc dire qu'autour de 179 000 adultes font suffisamment d'activité physique pour obtenir des bénéfices pour leur santé. Néanmoins, il s'agit d'une proportion inférieure à celle observée dans le reste du Québec. Tant dans Lanaudière-Nord que dans Lanaudière-Sud, les adultes sont moins nombreux, en proportion, à atteindre la norme minimale que ceux du reste de la province.

Population de 18 ans et plus atteignant le niveau minimal recommandé d'activité physique dans le contexte du loisir et du transport au cours des quatre dernières semaines selon le sexe et le groupe d'âge, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2014-2015 (%)

	Lanaudière-Nord	Lanaudière-Sud	Lanaudière	Le Québec
Femmes	41,7 -	42,4 -	42,1 -	49,5
Hommes	45,8	52,1	49,4	52,3
Sexes réunis	43,7 -	47,3 -	45,7 -	50,9
18-24 ans	46,9 -	61,2	54,6 -	63,3
25-44 ans	52,0	55,6	54,2	56,3
45-64 ans	40,2 -	40,0 -	40,1 -	48,3
65 ans et plus	37,8	37,1	37,5	39,3

□ Différence significative entre Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud, au seuil de 5 %.
 ■ Différence significative entre les sexes, pour un même territoire, au seuil de 5 %.
 ■ Différence significative par rapport à tous les autres groupes d'âge, pour un même territoire, au seuil de 5 %.

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

Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé de la population 2014-2015. Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 5 avril 2017.

Cinq hommes sur dix atteignent la norme recommandée d'activité physique, alors que quatre femmes sur dix y arrivent. D'ailleurs, les femmes de la région, peu importe le territoire considéré, sont moins nombreuses, en proportion, à atteindre la norme minimale que celles du reste du Québec. Chez les hommes, une telle différence n'est pas confirmée statistiquement.

La proportion d'adultes atteignant le niveau minimum recommandé diminue à mesure que l'âge augmente. Dans Lanaudière, elle passe de 55 % chez les 18 à 24 ans, à près de 38 % chez les 65 ans et plus.

La situation est particulièrement préoccupante pour les adultes lanauudois de 18-24 ans, ainsi que pour ceux de 45-64 ans. Ils sont moins nombreux, toutes proportions gardées, à faire suffisamment d'activité physique de loisir et de transport que les adultes du même âge du reste du Québec.

¹ « Les nouvelles recommandations de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS, 2010) sont venues officialiser les bienfaits associés au niveau moyennement actif et, par le fait même, de faire de ce niveau la nouvelle recommandation minimale (Nolin, 2016) » (Camirand, Traoré et Baulne, 2016, p. 37).

Population de 18 ans et plus atteignant le niveau minimal recommandé d'activité physique dans le contexte du loisir et du transport au cours des quatre dernières semaines selon certaines caractéristiques, Lanaudière et le Québec, 2014-2015 (%)

	Lanaudière	Le Québec
Mesure de faible revenu		
Ménages à faible revenu	38,4	41,1
Autres ménages	47,8	53,8
Niveau de scolarité		
Pas de DES	32,3	34,4
DES	39,6	45,7
DEC	52,9	54,6
Diplôme universitaire	58,8	61,7
Indice de défavorisation matérielle et sociale		
Favorisé	47,9	54,8
Défavorisé	43,2	47,8
Perception de sa santé		
Excellente ou très bonne	54,3	59,2
Passable ou mauvaise	25,0	30,7
Échelle de détresse psychologique		
Faible ou moyen	48,8	53,4
Élevé	37,7	45,1
Statut de fumeur		
Fumeurs réguliers	28,9	37,8
Anciens fumeurs	47,8	52,1
Non-fumeurs	51,2	54,2
Statut pondéral		
Poids insuffisant	37,5 *	46,6
Poids normal	50,8	55,8
Embonpoint	47,4	51,4
Obésité	36,0	41,5

Différence significative par rapport aux autres catégories, pour un même territoire, au seuil de 5 %.

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

DES : diplôme d'études secondaires

DEC : diplôme d'études collégiales

Note : Les tests statistiques ont été effectués sur les pourcentages bruts.

Source : ISQ, *Enquête québécoise sur la santé de la population 2014-2015*.

Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 5 avril 2017.

Caractéristiques liées à l'activité physique

L'atteinte de la norme minimale recommandée à l'égard de l'activité physique varie en fonction des caractéristiques socioéconomiques. Les adultes vivant dans un ménage à faible revenu sont moins nombreux, en proportion, à faire suffisamment d'activité physique. L'atteinte du niveau minimal recommandé augmente en fonction du niveau de scolarité. Elle est aussi plus répandue chez les personnes vivant en milieu favorisé selon l'indice de défavorisation matérielle et sociale.

L'activité physique de loisir et de transport présentant un bénéfice pour la santé est plus fréquente chez ceux percevant leur santé comme positive. Ce constat est aussi démontré pour les personnes ayant un niveau faible ou moyen à l'échelle de détresse psychologique.

Les fumeurs réguliers sont proportionnellement moins nombreux à atteindre le niveau actif ou moyennement actif. Finalement, les adultes ayant un poids normal atteignent plus fréquemment la norme minimale que ceux en surpoids ou avec un poids insuffisant.

En conclusion

Le nombre d'adultes n'atteignant pas la norme minimale recommandée d'activité physique de loisir et de transport est préoccupant. C'est particulièrement le cas pour les Lanaudoises. Ce constat n'est certainement pas étranger au fait que trois adultes lanaudois sur cinq sont en surplus de poids (Bellehumeur, 2017). Il s'agit d'une proportion plus élevée que celle observée dans le reste du Québec. Cet écart défavorable est aussi confirmé chez les femmes.

Puisque la pratique de l'activité physique tend à diminuer avec l'avancée en âge, la situation des adultes de 18-24 ans doit être prise au sérieux. Si ce groupe d'âge connaît déjà un écart par rapport à la situation du reste du Québec, il est possible que cette cohorte conserve une différence défavorable dans les prochaines années.

De plus, les populations ayant des caractéristiques socioéconomiques moins avantageuses sont moins nombreuses, en proportion, à atteindre la norme recommandée.

La pratique de l'activité physique de loisir et de transport demeure un choix individuel. L'accès à des infrastructures favorables à un mode de vie physiquement actif et sécuritaire contribue à favoriser ce choix. La présence d'installations sportives, de parcs ou de pistes cyclables dans son environnement immédiat n'est qu'un élément parmi d'autres pouvant faire toute la différence dans la poursuite d'une vie active.

Références bibliographiques

BELLEHUMEUR, Patrick. *Obésité : Un état qui pèse lourd sur la santé. Enquête québécoise sur la santé de la population 2014-2015*, Joliette, Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, Service de surveillance, recherche et évaluation. (à paraître)

CAMIRAND, Hélène, Issouf TRAORÉ et Jimmy BAULNE. *Activité physique de loisir et de transport dans L'Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015 : pour en savoir plus sur la santé des Québécois. Résultats de la deuxième édition*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 2016, p. 37-42.

NOLIN, Bertrand. *Indice d'activité physique : Document technique - Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP) 2014-2015*, Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2016, 15 p.

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS). *Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé*, Genève, OMS, 2010, 60 p.