

Sélections Santé Laval

Ce bulletin vise à rendre plus faciles d'accès les données de surveillance de l'état de santé de la population lavalloise.

L'activité physique Les Lavallois sont-ils suffisamment actifs dans leurs loisirs?

La pratique régulière de l'activité physique procure de nombreux bénéfices pour la santé. Elle réduit notamment le risque de maladie cardiovasculaire, de certains types de cancer, de diabète, d'obésité, d'hypertension, de dépression et d'anxiété. Pour une proportion importante de la population, l'activité physique pratiquée durant les loisirs est l'un des moyens d'atteindre un niveau d'activité souhaitable, par exemple, par la pratique d'activités sportives, de plein air, de conditionnement physique ou de danse¹. Ce présent numéro portera d'ailleurs exclusivement sur l'activité physique de loisir.

Les jeunes âgés de 12 à 17 ans sont plus actifs

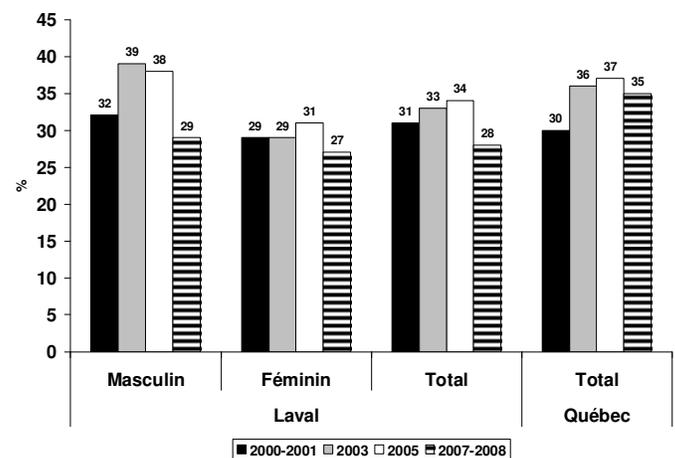
Selon l'Enquête sur la santé des collectivités canadiennes de 2007-2008², près de la moitié des jeunes lavallois (48 %) âgés de 12 à 17 ans sont considérés comme étant actifs. Cette proportion surpasse de 4 % le niveau d'activité recommandé observé dans l'ensemble du Québec. La pratique de l'activité physique de loisir chez les Lavallois a augmenté de 4 % entre 2005 et 2007-2008. Chez les garçons, le pourcentage de personnes actives s'avère plus élevé que chez les filles (58 % contre 36 %). Selon *Kino-Québec*³, les proportions québécoises sont demeurées relativement stables chez les garçons entre 1994 et 2005. Les filles sont, quant à elles, de plus en plus actives, passant de 21 % en 1994-1995 à 32 % en 2005. Des résultats semblables sont obtenus à Laval. Malgré cette hausse importante, les filles demeurent beaucoup moins actives que les garçons.

Les adultes âgés de 20 ans et plus sont davantage sédentaires

Les adultes sont, de toute évidence, moins actifs que les jeunes. En effet, seulement 28 % des adultes lavallois âgés de 20 ans et plus sont considérés comme étant actifs, comparativement à 35 % dans l'ensemble du Québec (figure 1).

Chez les adultes lavallois, la pratique de l'activité physique a diminué passant de 34 % à 28 % entre 2005 et 2007-2008 (figure 1). Il serait intéressant de surveiller l'évolution de ces données au cours des prochaines années afin de vérifier si la diminution observée en 2007-2008 se maintiendra ou pas. Si la tendance est toujours à la baisse, il importera de s'y pencher davantage.

Figure 1 : L'évolution du niveau d'activité physique de loisir recommandé selon le sexe et le temps (2000-2008) chez les Lavallois et Québécois âgés de 20 ans et plus



Source : Statistique Canada. ESCC, 2000-2001, 2003, 2005, 2007-2008

Plus on vieillit, moins on bouge

La pratique de l'activité physique diminue avec l'âge, peu importe le sexe. En effet, 56 % des hommes québécois âgés de 20 à 24 ans sont actifs. Cette proportion diminue progressivement jusqu'à 34 % chez les 65 ans et plus. Ce constat se vérifie autant chez les femmes québécoises mais dans des proportions moindres (40 % des femmes âgées de 20 à 24 ans sont actives contre 27 % des 65 ans et plus)⁴. Finalement, l'écart entre les sexes est moins important que chez les jeunes.

¹ Nolin, B. et D. Hamel (2005). « Les Québécois bougent plus mais pas encore assez », dans M. Venne et A. Robitaille (sous la direction de), *l'Annuaire du Québec 2006*, Montréal, Fides, p. 296-311, [en ligne], [http://www.inspq.qc.ca/publications].

² Statistique Canada. Enquête sur la santé des collectivités canadiennes (ESCC), 2007-2008

³ Kino-Québec. Le coin scientifique. Statistiques générales. Site web consulté le 13 septembre 2010 : http://www.kino-quebec.qc.ca/generales.asp

⁴ Statistique Canada. (2007-2008). Enquête sur la santé des collectivités canadiennes (ESCC).

L'éducation et le revenu : des facteurs importants

L'éducation et le revenu sont également liés à l'atteinte du niveau recommandé d'activité physique de loisir. En effet, les adultes québécois ne détenant pas de diplôme secondaire sont significativement moins actifs que ceux détenant des études postsecondaires (*respectivement 27 % et 38 %*). De plus, les personnes ayant un revenu élevé (*quintile 5 : revenus supérieurs*) sont davantage actives que les personnes moins nanties, soit 46 % contre 31 %. (*quintile 1 et 2 : revenus inférieurs*)⁵.

Des recommandations pour être « suffisamment » actif

Les autorités de santé publique ont émis des recommandations quant au volume d'activité physique à maintenir par un individu tout au long de l'année. Ce volume peut être atteint en pratiquant diverses activités à des intensités, des durées et des fréquences très variées. Pour exprimer cette quantité hebdomadaire, on utilise très souvent la dépense énergétique en kilocalories (*kcal*) par semaine⁶. Vous trouverez au tableau 1 quelques exemples permettant à un adulte d'atteindre le seuil minimal d'activité physique de loisir recommandé.

Tableau 1 : Exemples de volumes permettant d'atteindre le niveau recommandé d'activité physique de loisir chez les 18 ans et plus

ACTIVITÉ (intensité)	DURÉE (minutes/jour)	FRÉQUENCE (jours/semaine)
Marche (modérée)	40	7
	55	5
Marche (rapide)	30	7
	40	5
Patinage(modéré)	50	3
Ski de fond, natation ou vélo (modéré)	35	3
Raquette (d'un pas normal)	35	3
Jogging (modéré)	30	3

Adapté de : Nolin, B. et D. Hamel (2005), annexe 2⁷.

⁵ Statistique Canada. (2007-2008). Enquête sur la santé des collectivités canadiennes (ESCC).

⁶ B. Nolin et D. Hamel (2008). « L'activité physique au Québec de 1995 à 2005 : gains pour tous...ou presque », dans : M. Fahmy (sous la direction de), L'État du Québec 2009 : tout ce qu'il faut savoir sur le Québec d'aujourd'hui, Montréal, Fides, pp. 271-277.

⁷ Nolin, B. et D. Hamel (2005). « Les Québécois bougent plus mais pas encore assez », dans M. Venne et A. Robitaille (sous la direction de), *L'Annuaire du Québec 2006*, Montréal, Fides, p. 296-311, [en ligne], [http://www.inspq.qc.ca/publications].

Pour répondre aux recommandations, une personne âgée de 18 ans et plus doit dépenser 1 000 kcal/semaine et plus, réparties sur trois jours par semaine et plus. Il est important de considérer que la pratique d'une activité physique peut générer d'importants bénéfices, même si l'objectif de normalisation du poids n'est pas toujours atteint⁸.

Selon Nolin et Hamel (2008), « ces exemples s'appliquent à tous, quels que soient l'âge ou le sexe de l'individu, [...] même si on est conscient qu'une marche rapide à 25 ans et à 75 ans ne se fera probablement pas à la même vitesse (*en km/h*) ». Ceci dit, la vitesse et l'effort doivent être adaptés en fonction des capacités personnelles de chacun, selon l'âge, le niveau de condition physique et l'état de santé⁹.

Chez les jeunes âgés de 5 à 17 ans, le niveau recommandé d'activité physique s'avère plus exigeant que pour les adultes. En effet, ceux-ci doivent dépenser 2 000 kcal/semaine et plus à une fréquence minimale de cinq fois par semaine et plus (*tableau 2*)¹⁰.

Tableau 2 : Exemples de volumes permettant d'atteindre le niveau recommandé d'activité physique de loisir chez les 5 à 17 ans.

ACTIVITÉ (intensité)	DURÉE (minutes/jour)	FRÉQUENCE (jours/semaine)
Marche (modérée)	80	7
Marche (rapide)	60	7
Jogging (modéré)	35	5
Soccer	50	5

Adapté de : Nolin, B. et D. Hamel (2005), annexe 2¹¹.

En somme, les jeunes sont plus actifs que les adultes. Le niveau d'activité physique de loisir diminue progressivement avec l'âge. Outre l'âge, le sexe et le revenu, le niveau de scolarité joue un rôle important dans la pratique d'activité de loisir. Quant au seuil minimal recommandé d'activité physique, il est possible de l'atteindre en variant le type d'activité et en portant une attention particulière à la fréquence, à la durée et à l'intensité de celle-ci.

⁸ Nolin, B. et D. Hamel (2008). *Op.cit.*

⁹ Nolin, B. et D. Hamel (2008). *Op.cit.*

¹⁰ Nolin, B. et D. Hamel (2005). *Op.cit.*

¹¹ Ibid

En résumé

- Les jeunes sont beaucoup plus actifs que les adultes. Les proportions diminuent progressivement par tranches d'âge.
- Peu importe l'âge, les hommes sont plus actifs que les femmes.
- La proportion de jeunes femmes actives a connu une hausse de près de 12 % depuis 15 ans.
- Chez les adultes âgés de 18 ans et plus, le niveau recommandé d'activité physique hebdomadaire est une dépense énergétique de 1 000 kcal par semaine et plus, répartie sur 3 jours par semaine et plus.
- Chez les jeunes âgés de 5 à 17 ans, le niveau recommandé d'activité physique hebdomadaire est une dépense énergétique de 2 000 kcal par semaine et plus, répartie sur 5 jours par semaine et plus.



Une publication de la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Laval.

Direction de santé publique : équipe surveillance-évaluation
Rédaction : Céline Dufour
Dépôt légal : 2e trimestre 2004
Conception : Manon St-Pierre
Abonnements : mst-pierre.reg13@ssss.gouv.qc.ca
ISSN 1710-8284 (Imprimé)
ISSN 1710-8292 (En ligne : www.santepubliquelaval.ca)