



SURVEILLANCE
de l'état de **SANTÉ**
de la **POPULATION**

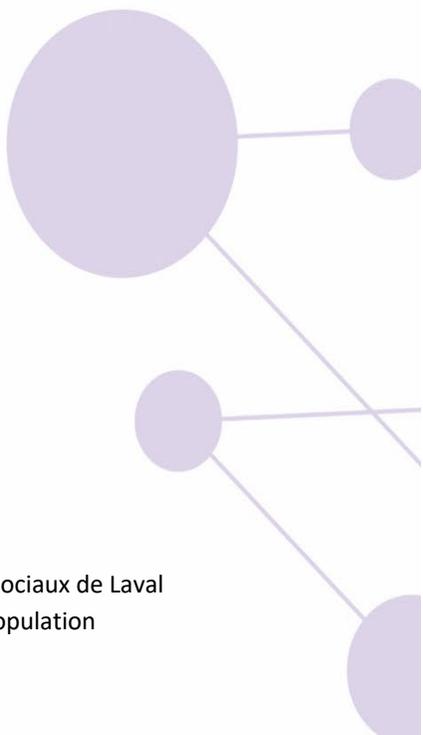


L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À LAVAL

Données de l'Enquête québécoise sur la santé de la population

Direction de santé publique

Centre intégré de santé et
de services sociaux de Laval



**Une publication de la Direction de santé publique
du Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval**

800, boulevard Chomedey, tour A
Laval (Québec) H7V 3Y4
Téléphone : 450 978-2121
Télécopieur : 450 978-2100
www.lavalensante.com

Direction

Dr Jean-Pierre Trépanier, directeur de santé publique, Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval
Alexandre St-Denis, adjoint au directeur – Protection et surveillance de l'état de santé de la population

Coordination des travaux

Céline Dufour, coordonnatrice professionnelle – Surveillance, Vigie et Évaluation

Rédaction

Beatrice Numuhire, agente de planification, de programmation et de recherche – Surveillance, Vigie et Évaluation

Collaboration

Dr Mark Andrew Stefan, médecin-conseil, Direction de santé publique
David Asselin, agent de planification, de programmation et de recherche – Promotion-Prévention populationnelle
Émilie Blais, agente de planification, de programmation et de recherche – Surveillance, Vigie et Évaluation

Traitement et validation des données

Sylvie Chrétien, technicienne en recherche – Surveillance, Vigie et Évaluation

Révision et mise en page

Jacinthe Bélanger, agente administrative

Édition

La Direction des communications, des affaires juridiques et affaires corporatives du Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval. Le présent document est disponible uniquement en version électronique à l'adresse : www.lavalensante.com.

Comment citer cette publication :

NUMUHIRE Beatrice. L'activité physique à Laval- Données de l'Enquête québécoise sur la santé de la population. Direction de santé publique, Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval. [En ligne]. 2025. [www.lavalensante.com].

Dépôt légal

© Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval, 2025

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2025

ISBN : 978-2-555-01171-7

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion de ce document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable du CISSS de Laval. Cependant, la reproduction de ce document ou son utilisation à des fins personnelles, d'étude privée ou de recherche scientifique, mais non commerciales, sont permises à condition d'en mentionner la source.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À LAVAL

Données de l'Enquête québécoise sur la santé de la population



L'activité physique régulière est recommandée pour la gestion et la prévention des maladies chroniques telles que les maladies cardiaques, l'hypertension, le diabète, plusieurs cancers ainsi que les accidents vasculaires cérébraux. L'activité physique contribue également au maintien d'un poids sain et peut améliorer la santé mentale, la qualité de vie et le bien-être chez les humains.

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), près de 4 à 5 millions de décès par an pourraient être évités si la population mondiale était plus active¹. Par « activité physique », on fait référence à tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie. Elle désigne les mouvements que l'on effectue notamment dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail ou pour se déplacer d'un endroit à l'autre, tels que la marche, le sport, la danse ou le conditionnement physique, et l'utilisation de différents modes de transport actif².

Dans l'Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP), le niveau d'activité physique des répondants est déterminé (actif, moyennement actif, un peu actif et inactif) à partir de trois critères :

1. Fréquence : nombre de fois par semaine;
2. Intensité : en fonction de la respiration et de la fréquence cardiaque;
3. Indice de dépense énergétique : il est calculé à partir de la fréquence, de la durée et de l'intensité de l'activité physique (*voir annexe pour les détails*).

L'EQSP évalue deux domaines de l'activité physique :

1. Activité physique de loisir : réfère à la pratique globale d'activités durant les temps libres;
2. Activité physique de transport : réfère aux modes de transport actif utilisés pour se rendre au travail, à l'école, au magasin ou à tout autre endroit³.

Malheureusement, l'activité physique domestique ainsi que celle associée au travail ou à l'occupation principale n'est pas prise en compte dans cette enquête.

(1) OMS. Impacts de l'activité physique. Disponible en ligne sur <https://www.who.int/health-topics/physical-activity>

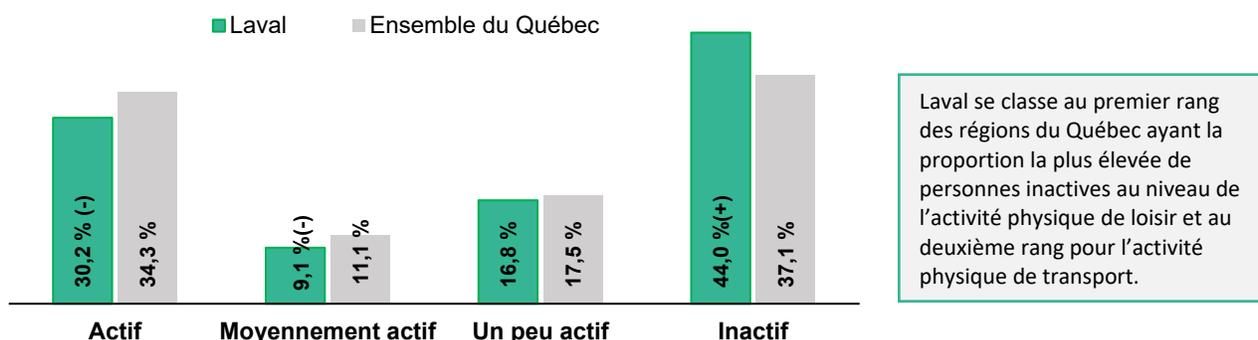
(2) OMS. Activité physique - vue d'ensemble. Disponible sur <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

(3) Nolin, B (2016). Indice d'activité physique : Document technique – Enquête québécoise sur la population 2014-2015. Québec, Institut national de santé publique du Québec (ISQ).

Les Lavallois sont moins actifs que dans l'ensemble du Québec

En 2020-2021, 30,2 % de la population lavalloise était considérée comme active sur le plan de l'activité physique de loisir et de transport, soit 31,5 % chez les hommes et 28,8 % chez les femmes. Ces proportions sont significativement inférieures à celles observées pour l'ensemble du Québec. Par ailleurs, plus de deux personnes sur cinq (44,0 %) étaient physiquement inactives^a, une proportion plus élevée que celle de l'ensemble du Québec.

GRAPHIQUE 1. Répartition de la population selon le niveau d'activité physique de loisir et de transport au cours des quatre dernières semaines, 15 ans et plus, Laval et ensemble du Québec, 2020-2021



(+), (-) : Valeur significativement plus élevée ou plus faible que celle du reste du Québec au seuil de 5 %.

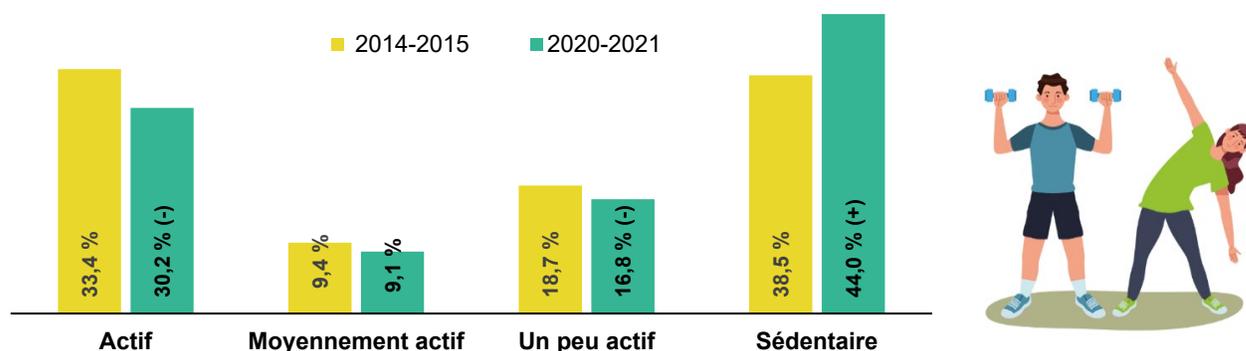
Source : Institut de la statistique du Québec (ISQ), Enquête québécoise sur la santé de la population, 2020-2021. Données extraites de l'Infocentre de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ).

Hausse de l'inactivité physique chez les Lavallois

Les données issues de l'EQSP montrent que le phénomène d'inactivité physique a augmenté tant à Laval que dans l'ensemble du Québec. À Laval, la proportion de personnes inactives a connu une hausse de 5,5 points de pourcentage, se situant à 44,0 % en 2020-2021.

À l'inverse, la proportion de Lavallois physiquement actifs a diminué de 3,2 points de pourcentage depuis 2014-2015, passant de 33,4 % à 30,2 % en 2020-2021.

GRAPHIQUE 2. Répartition de la population selon le niveau d'activité physique de loisir et de transport au cours des quatre dernières semaines, 15 ans et plus, Laval, 2014-2015 et 2020-2021



(+), (-) : Valeur significativement plus élevée ou plus faible que celle de 2014-2015 au seuil de 5 %.

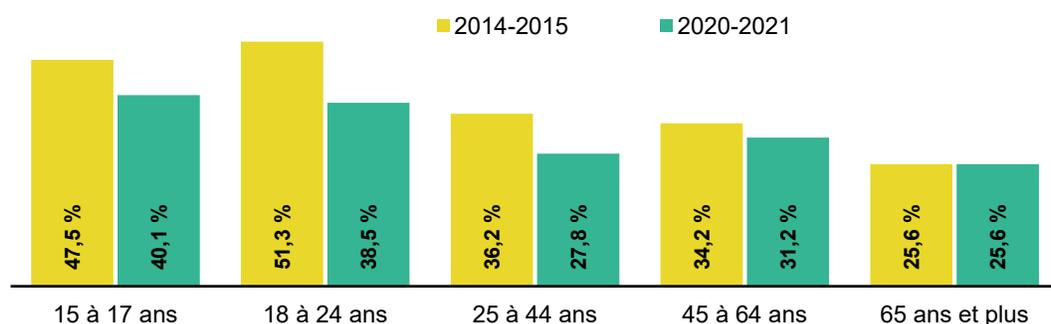
Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015 et 2020-2021. Données extraites de l'Infocentre de l'INSPQ.

(a) À noter que le terme « sédentaire » n'est plus utilisé par l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). Il a été remplacé par le terme « inactif », dans un contexte où l'on décrit une population n'atteignant pas les recommandations en matière d'activité physique. Il s'agit seulement d'un changement dans la terminologie et il n'y a pas d'impact sur la façon de mesurer l'indicateur.

La pratique de l'activité physique diminue avec l'âge

La pratique de l'activité physique diminue avec l'âge : plus on vieillit, moins l'on est physiquement actif. Les Lavallois et Lavalloises de 15 à 17 ans sont les plus actifs (40,1 %), suivis de ceux âgés de 18 à 24 ans (38,5 %). Entre 2014-2015 et 2020-2021, on observe une baisse marquée de la pratique d'activité physique pour presque toutes les catégories d'âge. Cette diminution est plus prononcée chez les 18 à 24 ans (51,3 % à 38,5 %). Seuls les 65 ans et plus ont conservé la même proportion de personnes physiquement actives au cours de ces deux périodes.

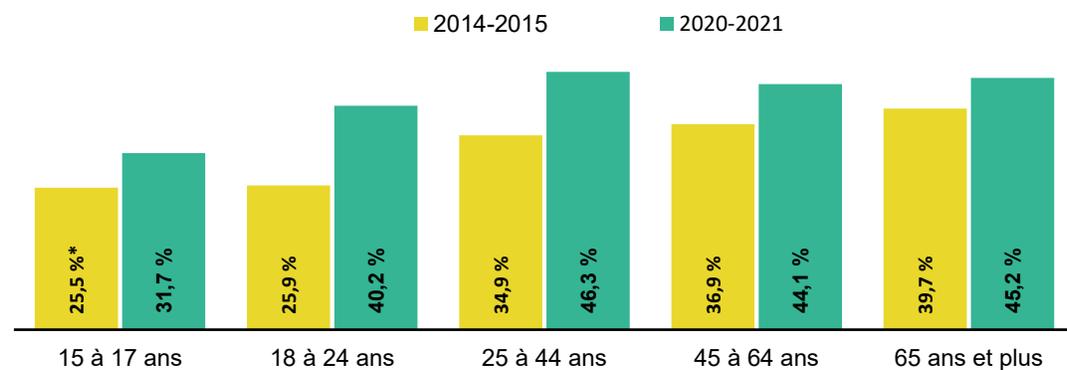
GRAPHIQUE 3. Proportion de la population physiquement active (activités de loisir et de transport) par groupe d'âge, 15 ans et plus, Laval, 2014-2015 et 2020-2021



Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015 et 2020-2021. Données extraites de l'Infocentre de l'INSPQ.

La baisse de la pratique d'activité physique s'accompagne d'une augmentation de l'inactivité physique. Les proportions de personnes inactives sont en hausse dans tous les groupes d'âge, sans exception. Les 25 à 44 ans présentent une forte proportion de personnes inactives (46,3 %) comparativement aux autres groupes d'âge en 2020-2021, suivi des 65 ans et plus (45,2 %). Même si cette proportion chez les 18 à 24 ans n'est pas parmi la plus grande, elle a connu une augmentation de 14,3 points de pourcentage sur une période de 6 ans.

GRAPHIQUE 4. Proportion de la population physiquement inactive (activités de loisir et de transport) par groupe d'âge, 15 ans et plus, Laval, 2014-2015 et 2020-2021



Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015 et 2020-2021. Données extraites de l'Infocentre de l'INSPQ.

Certains groupes sont plus touchés par l'inactivité physique

Les analyses sur l'activité physique selon les caractéristiques sociodémographiques et socioéconomiques révèlent des inégalités prononcées entre les sous-groupes de la population lavalloise (tableau 1).

Selon le **niveau de scolarité**, on remarque à Laval que plus le niveau d'éducation augmente, plus la proportion de personnes physiquement actives est élevée. Ainsi, plus d'une personne sans diplôme d'études secondaires sur deux est inactive (51,8 %), tandis que cette proportion est d'un peu plus d'une sur trois (37,3 %) chez les diplômés universitaires.

Le niveau d'activité physique selon l'**occupation principale** au cours des 12 derniers mois révèle des proportions plus élevées de personnes inactives parmi les personnes sans emploi (51,5 %), tandis que les étudiants sont ceux qui sont les plus souvent actifs (35,2 %).

Lorsqu'on considère la **composition des ménages**, on constate que les couples sans enfant se différencient de façon significative des couples avec enfant. En effet, ces derniers comptent, en proportion, plus de personnes inactives (48,1 % comparativement à 34,8 %).

De même, les **ménages à faible revenu** présentent des proportions plus importantes de personnes inactives (50,3 %), comparativement aux ménages à revenu moyen ou élevé (42,1 %). Il en va de même pour l'indice de défavorisation matérielle et sociale : on observe que les personnes vivant dans un secteur défavorisé sont proportionnellement plus nombreuses à être inactives que celles résidant dans un secteur favorisé.

Le niveau d'activité physique varie également selon le **lieu de naissance** : les personnes lavalloises nées à l'extérieur du Canada sont beaucoup plus souvent inactives (55,2 %) que celles nées au Canada (37,9 %).

TABLEAU 1. Répartition de population selon le niveau d'activité physique (loisir et transport) au cours des quatre dernières semaines et selon certaines caractéristiques sociodémographiques et socioéconomiques, 15 ans et plus, Laval, 2020-2021

	Actif	Moyennement et un peu actif	Inactif
	Proportion (%)		
Niveau de scolarité			
Pas de diplôme d'études secondaires	23,4	24,8	51,8
Diplôme d'études secondaires	26,7	23,9	49,4
Diplôme d'études collégiales	31,7	25,3	43,0
Diplôme universitaire	34,4	28,3	37,3
Occupation			
Personnes sans emploi	21,4*	27,1*	51,5
Travailleurs	30,4	24,9	44,7
Retraités	31,1	28,9*	40,0
Étudiants	35,2	26,8*	38,0
Composition du ménage			
Personne seule	31,7	26,9	41,4
Couple sans enfant	35,0	30,2	34,8
Couple avec enfants	26,7	25,2	48,1
Famille monoparentale	33,2	22,3*	44,5
Mesure de faible revenu			
Ménages à faible revenu	24,8	24,9	50,3
Ménages à revenu moyen ou élevé	31,8	26,1	42,1
Indice régional de défavorisation matérielle et sociale			
Favorisé	33,0	31,1	35,9
Moyen	30,0	23,6	46,4
Défavorisé	28,2	23,2	48,6
Naissance au Canada			
Oui	34,5	27,6	37,9
Non	22,1	22,7	55,2

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 %; à interpréter avec prudence.

Note : Le total de chaque ligne correspond à 100 %.

Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2020-2021. Données extraites de l'Infocentre de l'INSPQ.

L'inactivité physique : un phénomène à surveiller

La proportion de personnes inactives à Laval a connu une augmentation de 5,5 points de pourcentage entre 2014-2015 et 2020-2021. Cette augmentation peut s'expliquer en partie par l'influence de la pandémie de COVID-19 et les tendances liées à l'utilisation accrue des écrans. En effet, durant le cycle 2020-2021 de l'EQSP, près de la moitié des Lavallois et Lavalloises (48,8 %) ont indiqué avoir réduit leur pratique d'activité physique depuis le début de la pandémie, tandis que seulement 13,7 % ont rapporté une augmentation.

Les données présentées dans ce feuillet soulignent l'importance de poursuivre la surveillance du phénomène de l'inactivité physique, tout en mettant en évidence la nécessité de mettre en place des interventions et des environnements favorables à la pratique d'activité physique.



ANNEXE

TABLEAU 2. Définition des niveaux d'activité physique de transport et de loisir, hommes et femmes, 18 ans et plus ⁴

Niveau	Intensité (MET) ^a	fréquence (jours/semaine)	Indice de dépense énergétique (IDE) (Kcal/Kg/semaine)
Actif	3 et plus	1 et plus	15 et plus
Moyennement actif	3 et plus	1 et plus	7,5 et plus
Un peu actif	Toutes	1 et plus	Plus de 0
Inactif ^b	Toutes	Inférieure à 1	Tous

Note :

(a) : MET (Metabolic Equivalent of Task) est une unité de mesure statistique de l'intensité physique. Une personne assise sur une chaise au repos total aura un MET égal à 1. Plus l'intensité de l'activité sera grande et plus la valeur MET sera élevée.

(b) : Le niveau « inactif » est davantage déterminé par la fréquence. Une pratique inférieure à une fois par semaine, peu importe le niveau d'intensité et l'indice de dépense énergétique correspond au niveau d'inactif.

Source : (4) Nolin, B (2016). Indice d'activité physique : *Document technique – Enquête québécoise sur la population 2014-2015*. Québec, Institut national de santé publique du Québec

Exemple d'application :

- Déterminer le niveau d'activité physique pour une personne qui pratique une activité physique de 30 minutes à chaque séance sur une fréquence de 5 fois par semaine avec une intensité de 6,8 MET (= 6,8 Kcal/kg/heure).
 - Calcul de l'indice de dépense énergétique = 5 x 0,5 heure x 6,8 = 17 Kcal/kg/semaine.
 - Vérification de son niveau :
 - Intensité = 6,8 MET;
 - Fréquence = 5 fois / semaine;
 - IDE = 17 K cal/kg/sem.
 - Niveau accordé : **ACTIF**, car les 3 conditions (intensité, fréquence et IDE) sont respectées.
- Déterminer le niveau d'activité physique pour une personne qui pratique une activité physique de 30 minutes à chaque séance sur une fréquence de 3 fois par semaine avec une intensité de 6,8 MET (= 6,8 Kcal/kg/heure).
 - Calcul de l'indice de dépense énergétique = 3 x 0,5 heure x 6,8 = 10,2 Kcal/kg/semaine.
 - Vérification de son niveau :
 - Intensité = 6,8 MET;
 - Fréquence = 5 fois / semaine;
 - IDE = 10,2 Kcal/kg/semaine.
 - Niveau accordé : **MOYENNEMENT ACTIF**, car les 3 conditions (intensité, fréquence et IDE) sont respectées.

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Laval**

Québec 