

## FICHE 4.1 ACTIVITÉ PHYSIQUE (LOISIR, TRANSPORT, LOISIR ET TRANSPORT<sup>1</sup>)

Figure 4.1a : Sédentarité au regard des activités physiques de loisir, de transport, de loisir et transport au cours des quatre dernières semaines selon le sexe, population âgée de 15 ans et plus, Côte-Nord et Québec, 2014-2015

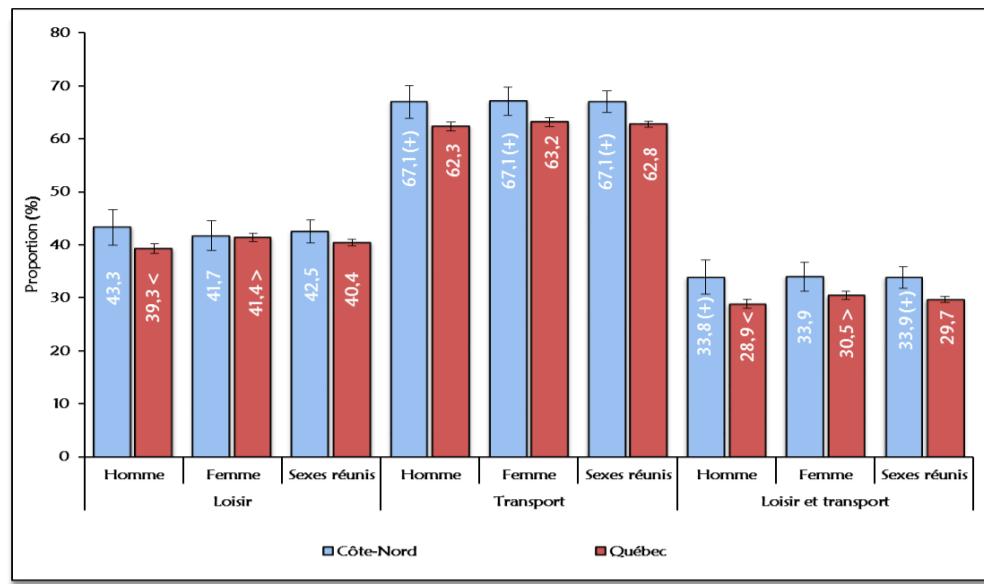
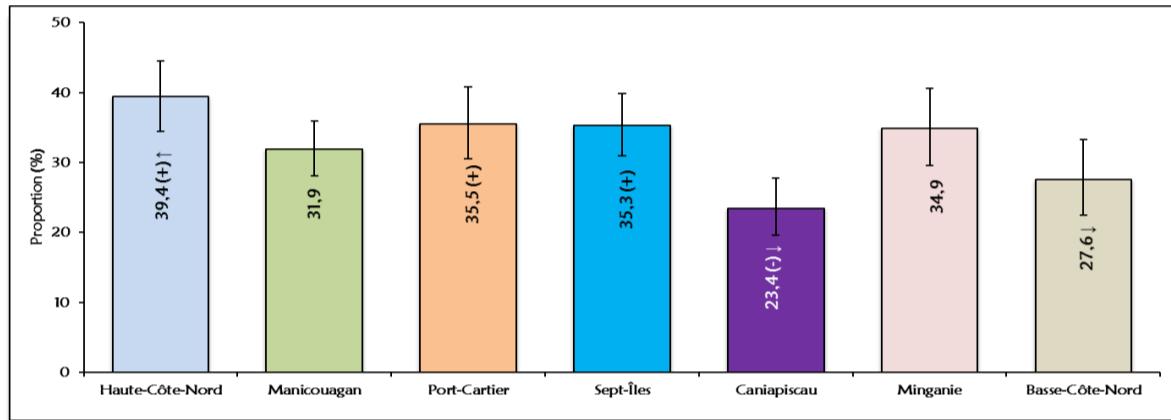


Figure 4.1b : Sédentarité au regard des activités physiques de loisir et transport au cours des quatre dernières semaines selon le RLS de résidence<sup>2</sup>, population âgée de 15 ans et plus, Côte-Nord, 2014-2015



Source : Institut de la statistique du Québec. *Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP), 2014-2015*. Rapport de l'onglet Plan national de surveillance produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec.

(-) ou (+) Valeur significativement inférieure ou supérieure à celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.

↓ ou ↑ Valeur significativement inférieure ou supérieure à celle du reste de la Côte-Nord, au seuil de 5 %.

< ou > Valeur significativement inférieure ou supérieure à celle de l'autre sexe, au seuil de 1 %.

### En 2014-2015

- Dans les quatre semaines précédant l'EQSP 2014-2015, près de 43 % de la population nord-côtière de 15 ans et plus peut être considérée comme sédentaire au regard des activités physiques de loisir. La proportion régionale ne se différencie pas statistiquement de celle du reste du Québec (figure 4.1a). La proportion nord-côtière correspond à environ 30 300 personnes (donnée non illustrée).
- Quant aux activités physiques de transport, la sédentarité caractérise 67 % de la population régionale, soit une proportion supérieure à celle du reste du Québec (environ 63 %). En regroupant les deux domaines (activités de loisir et de transport), on remarque que 34 % des résidents nord-côtiers sont demeurés sédentaires durant la période de référence. Cette proportion surpassé celle du reste du Québec (environ 30 %) (figure 4.1a).
- Sur la Côte-Nord, l'enquête ne détecte pas de différences significatives entre les hommes et les femmes au regard de chacun des types d'activités. Au Québec, les personnes sédentaires sont proportionnellement un peu plus nombreuses chez les femmes que chez les hommes en ce qui a trait aux activités physiques de loisir et au domaine combiné des activités physiques de loisir et de transport (figure 4.1a).
- La proportion des sédentaires nord-côtiers au regard des activités physiques de loisir et de transport augmente de concert avec l'avancée en âge. Sur la Côte-Nord, elle passe de 121 %, chez les 18 à 24 ans, à 29 % chez les 25 à 44 ans, à 36 % parmi les 45 à 64 ans et culmine à 46 % chez les 45 à 64 ans (données non illustrées).
- Fait intéressant, les personnes qui fument la cigarette à chaque jour sont davantage sédentaires quant aux activités de loisir et de transport que les individus qui ne fument pas (Côte-Nord : 47 % c. 28 %; Québec 42 % c. 27 %). Sur la Côte-Nord, les personnes qui font de l'obésité tendent à être davantage sédentaires que celles ayant un poids normal (41 % c. 28 %). Il en est de même au Québec (41 % c. 25 %), mais la différence est significative au plan statistique contrairement à la Côte-Nord où elle ne l'est pas (données non illustrées).
- Toujours en ce qui a trait aux activités physiques de loisir et de transport, en comparaison au reste du Québec, on dénombre proportionnellement davantage de personnes sédentaires en Haute-Côte-Nord, dans le RLS de Port-Cartier et dans le RLS de Sept-Îles. Dans celui de Caniapiscau, elle est à la fois plus faible que dans le reste du Québec et de la Côte-Nord. La Basse-Côte-Nord affiche une proportion plus faible de personnes sédentaires que le reste de la région. En proportion, on dénombre davantage d'individus sédentaires en Haute-Côte-Nord que dans le reste de la région (figure 4.1b).

### Évolution depuis 2008

- Comme ce thème est abordé pour la première fois dans l'édition 2014-2015 de l'enquête, aucune comparaison n'est possible avec l'EQSP 2008.

1 Voir : CAMIRAND, Hélène, Issouf TRAORÉ et Jimmy BAULNE (2016). *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, « Chapitre 2 : Activité physique de loisir et de transport », p. 37-42. « L'indicateur du niveau d'activité physique de loisir, mesuré dans l'EQSP, est construit à partir de cinq questions (...) qui portent sur la pratique globale d'activités, telles que le sport, le plein air, les activités de conditionnement physique, la danse ou simplement la marche, qu'elle soit pratiquée dans son quartier, dans un parc ou à tout autre endroit. L'indicateur du niveau d'activité physique de transport est construit à partir de cinq questions (...) portant sur les modes de transport actif, comme la marche, la bicyclette, le patin à roues alignées ou tout autre moyen actif, utilisés pour se rendre au travail, à l'école, au magasin ou à tout autre endroit. Finalement, l'indicateur du niveau d'activité physique de loisir et de transport est calculé en combinant l'activité physique de loisir et celle de transport. Chaque indicateur se divise en quatre catégories (niveaux) : « actif » « moyennement actif » « un peu actif » et « sédentaire » (...) [L]e niveau « sédentaire » correspond à une pratique inférieure à une fois par semaine au cours des quatre dernières semaines, soit : aucune activité ou ne pas faire de l'activité physique chaque semaine. » Mentionnons que les activités physiques reliées au travail, à l'occupation ou au travail domestique de ne sont pas abordées dans l'enquête de sorte que le niveau réel d'activité physique au cours des 4 semaines précédant l'enquête est sous-estimé tandis que la sédentarité est surestimée.

2 Les territoires de la Haute-Côte-Nord et de Manicouagan ne forment qu'un seul RLS, soit celui de la Haute-Côte-Nord-Manicouagan depuis juin 2013.

### **Importance et enjeux**

- L'adoption de saines habitudes de vie, dont la pratique régulière d'activités physiques, contribue à améliorer la qualité de vie et à réduire le risque de survenue des cardiovasculaires, de faire de l'obésité, de l'hypertension ou de développer un diabète de type 2. Il est aussi reconnu que l'activité physique diminue le risque de certains types de cancer. À l'inverse, la sédentarité constitue un déterminant important dans la genèse des problèmes de santé.
- Par exemple, au regard du diabète, l'activité physique favorise un meilleur contrôle de la glycémie et diminue la résistance à l'insuline, et ce, peu importe le poids corporel. Il est aussi démontré que l'adoption de saines habitudes de vie, dont la pratique régulière d'activités physiques par les personnes faisant du prédiabète, peut contribuer à diminuer les risques que cette condition évolue vers le diabète. Sur une période de quelques années, l'incidence du diabète diminuerait d'environ 40 % à 60 % dans le cas des personnes qui font du prédiabète et qui décident de modifier leurs habitudes de vie en faisant, entre autres, de l'activité physique et en contrôlant leur poids. Par ailleurs, on estime que l'exercice physique régulier aurait un impact favorable sur environ 23 conditions liées à la santé.
- Des analyses statistiques réalisées sur les données de l'Enquête Santé Côte-Nord 2010 montrent que les adultes sédentaires étaient plus susceptibles de faire du diabète que les personnes actives, et ce, même en tenant compte de caractéristiques comme l'âge, le poids corporel, la consommation élevée d'alcool<sup>3</sup> et le type de municipalité de résidence<sup>4</sup>. Par ailleurs, des analyses sur les données québécoises de l'ESCC 2011-2012 montrent que la sédentarité est associée à un risque significativement plus élevé d'avoir reçu un diagnostic de diabète même chez les gens de poids normal.
- Des bénéfices sur la santé et une diminution des conditions associées à la sédentarité seront observés peu importe l'âge de l'adoption d'un mode de vie physiquement actif.
- La condition physique des jeunes de niveau primaire et secondaire se dégrade depuis une décennie tandis que les maladies cardiovasculaires font leur apparition de plus en plus précocement chez la population.

### **PISTES POUR L'ACTION<sup>5</sup>**

- Un mode de vie physiquement actif intègre la pratique de diverses activités physiques, de fréquence, de durée et d'intensité variables, pour les bienfaits qui s'y rapportent.
- Pour les adultes, il est recommandé de faire un minimum de 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne par semaine.
- Pour leur part, les enfants et jeunes de 5 à 17 ans devraient s'adonner quotidiennement à un minimum de 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée.
- Aménager des milieux de vie des secteurs ruraux et urbains afin d'augmenter le potentiel lié aux déplacements actifs et sécuritaire tout en rendant le milieu favorable à la pratique d'activités physiques et de loisirs.
- Miser sur un encadrement approprié pour les jeunes (et moins jeunes!) afin d'apporter un niveau de motivation et d'encouragement nécessaire à l'adhésion ou la poursuite du mode de vie physiquement actif tout au long de sa vie.

<sup>3</sup> Dans l'ESCN 2010, on définit une consommation élevée comme le fait d'avoir pris cinq consommations ou plus d'alcool, en une même occasion, au moins une fois par mois dans l'année précédant l'enquête.

<sup>4</sup> Municipalité urbaine ou rurale. Pour les fins de l'enquête, Baie-Comeau, Port-Cartier et Sept-Îles sont catégorisées parmi les municipalités urbaines. Toutes les autres municipalités nord-côtières ont été classées comme rurales, et ce, peu importe leur statut juridique.

<sup>5</sup> Voir, entre autres, DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE DU CENTRE INTÉGRÉ DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE LA CÔTE-NORD. PAR ici la santé : Plan d'action régional de santé publique 2016-2020 Côte-Nord, Baie-Comeau, 3<sup>e</sup> trimestre 2016, p. 40-41.