

# La Santé recherchée

Bulletin d'information sur l'état de santé de la population nord-côtière

Volume 5 Numéro 1

Mars 2006



## L'enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes en 2003

Quelques faits saillants nord-côtiers concernant les habitudes de vie

### NOTES MÉTHODOLOGIQUES SUR L'ENQUÊTE

Les données dont il sera question dans ce numéro ont été compilées de janvier à décembre 2003 durant le deuxième cycle de l'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC)*. L'objectif principal de l'ESCC consiste à fournir des informations sur les déterminants de la santé, l'état de santé et l'utilisation des services de santé à l'échelle des régions, et ce, sur une base régulière. Chaque cycle de collecte des données de deux ans comprend deux enquêtes distinctes, c'est-à-dire une enquête au niveau des régions sociosanitaires réalisée la première année et une enquête provinciale réalisée la deuxième année auprès d'un échantillon plus modeste.

Au Québec, les renseignements ont été recueillis auprès de 25 792 personnes âgées de 12 ans et plus, couvrant l'ensemble des régions sociosanitaires, à l'exception des gens vivant en institution, dans les réserves indiennes, les bases des Forces canadiennes et dans certaines régions éloignées. Sur la Côte-Nord, l'échantillon régional est constitué de 1 008 répondants. Cette taille d'échantillon n'est pas suffisamment importante pour produire des résultats à l'échelle des réseaux locaux.

Un seul questionnaire a été utilisé. Les entrevues, d'une durée d'environ 45 minutes, se sont déroulées en face à face ou au téléphone. Contrairement à l'enquête précédente de l'ESCC réalisée en 2000-2001, la majorité des entrevues ont été réalisées par le réseau téléphonique, que ce soit sur la Côte-Nord ou à l'échelle provinciale. Un répondant a été sélectionné au hasard dans chaque ménage. Afin de répartir la tâche des intervieweurs et de tenir compte de l'effet saisonnier de certains facteurs de santé ou associés à la santé, l'échantillon régional a été réparti aléatoirement sur une période de 12 mois.

Le questionnaire comprend un contenu commun à l'ensemble des régions sociosanitaires du Canada, d'une durée de 35 minutes, où l'on retrouve les sujets jugés prioritaires. Une autre section, d'une durée de 10 minutes, aborde les questions identifiées par chacun des territoires pour satisfaire leurs besoins d'information. Au Québec, l'ensemble des régions était d'accord pour choisir les mêmes thèmes optionnels.

### **La comparaison avec d'autres enquêtes de santé**

L'analyse comparative entre les informations produites par l'ESCC en 2003 et celles obtenues au moment de l'*Enquête sociale et de santé 1998* de Santé Québec commande la prudence. Les renseignements générés lors de ces enquêtes de santé ne sont pas toujours comparables, et ce, pour plusieurs raisons : changement dans le libellé des questions, période de référence parfois différente, population visée n'étant pas toujours la même, diversité dans le mode de collecte des données (au téléphone ou en face à face), etc. Ainsi, les références aux enquêtes antérieures seront moins nombreuses dans ce bulletin. Lorsque le contexte le permettra, les informations de l'ESCC obtenues en 2003 seront comparées à celles du cycle précédent de 2000-2001.

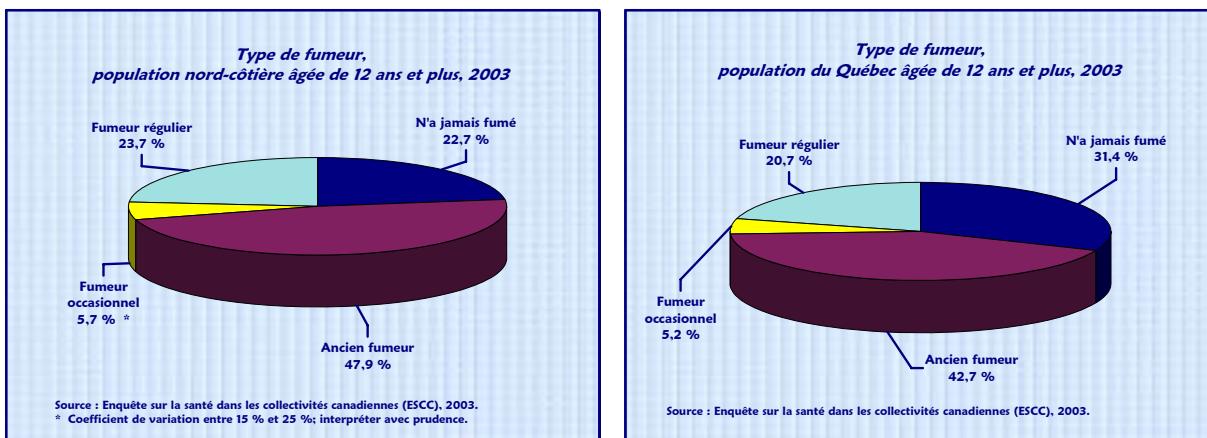


## Habitudes de vie et comportements

### Usage du tabac

Dans l'ESCC, les fumeurs «réguliers» font référence à une consommation d'au moins une cigarette par jour pendant les 30 jours ayant précédé l'enquête. Pour être considérée un fumeur «occasionnel», une personne doit avoir consommé au moins une cigarette au cours des 30 jours précédent l'interview.

En 2003, 29,4 % de la population nord-côtière déclare fumer la cigarette, que ce soit de façon régulière (23,7 %) ou occasionnelle (5,7 %). Par ailleurs, près de un résident sur deux constitue un ancien fumeur (47,9 %). À l'échelle provinciale, ces résultats sont comparables. Toutefois, la proportion de la population mentionnant n'avoir jamais fumé est moins importante dans la région qu'au Québec (22,7 % c. 31,4 %).



### LES FUMEURS ACTUELS (RÉGULIERS OU OCCASIONNELS)

Sur la Côte-Nord, la proportion de fumeurs réguliers ou occasionnels n'est pas statistiquement différente de la donnée provinciale (29,4 % c. 25,9 %). Dans la région, la proportion de fumeurs est sensiblement la même chez les hommes que chez les femmes (30,5 % c. 28,3 %).

Fumeur actuel (régulier ou occasionnel) selon le sexe et le groupe d'âge, population âgée de 12 ans et plus, Côte-Nord, 2003

Catégorie	Côte-Nord (%)	Province (%)	Écart statistiquement significatif entre la Côte-Nord et la province
<b>Sexe</b>			
Homme	30,5	27,2	Non
Femme	28,3	24,7	Non
<b>Groupe d'âge</b>			
12 à 19 ans	20,1 *	20,5	Non
20 à 24 ans	39,5 *	35,6	Non
25 à 44 ans	37,6	30,5	Non
45 à 64 ans	27,6	26,7	Non
65 ans et plus	14,7 *	12,7	Non
<b>Population totale</b>	<b>29,4</b>	<b>25,9</b>	<b>Non</b>

Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), 2003.

\* Coefficient de variation entre 16,6 % et 33,3 %; interpréter avec prudence.



La consommation régulière ou occasionnelle de tabac varie selon l'âge. On retrouve davantage de fumeurs chez la population régionale âgée de 12 à 44 ans (34,1 %) que chez celle ayant 45 ans et plus (24,2 %).

Par ailleurs, la proportion de fumeurs nord-côtiers observée chez différents groupes d'âge ou selon le sexe n'est pas significativement différente de la situation provinciale.

#### **L'ÂGE MOYEN AU MOMENT DE LA PREMIÈRE CIGARETTE**

Sur le territoire nord-côtier, 47,1 % des répondants ayant fumé au moins une cigarette complète au cours de leur vie ont répondu avoir fumé leur première cigarette entière avant d'avoir 15 ans. Au Québec, cette proportion est moins importante (40,9 %).

**Âge au moment de la première cigarette entièrement fumée, population âgée de 12 ans et plus ayant fumé au moins une cigarette au cours de leur vie, Côte-Nord, 2003**

Catégorie	Côte-Nord (%)	Province (%)	Écart statistiquement significatif entre la Côte-Nord et la province
5 à 11 ans	11,0	7,3	Oui
12 à 14 ans	36,1	33,6	Non
15 à 19 ans	40,2	44,8	Non
20 ans et plus	12,7	14,3	Non
<b>Total</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	-

**Source :** Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), 2003.

#### **DES ACTIONS RÉGIONALES RELIÉES À LA LUTTE AU TABAGISME**

Sur le territoire nord-côtier, trois objectifs ont été fixés afin de lutter contre le tabagisme, soit :

- ♦ prévenir l'adoption des habitudes tabagiques;
- ♦ promouvoir et soutenir l'abandon des habitudes tabagiques;
- ♦ protéger la population contre la fumée de tabac dans l'environnement.

Les résultats de l'enquête concernant l'âge au moment de la première cigarette entièrement fumée (47,1 % avaient moins de 15 ans et 11 %, moins de 11 ans) confirment le bien-fondé des activités de prévention chez les jeunes. En territoire nord-côtier, les principales activités de prévention consistent à promouvoir et supporter le programme «*La gang allumée pour une vie sans fumée*», ainsi que l'organisation d'interventions favorisant la prévention du tabagisme en milieu scolaire et communautaire, en concertation avec la Table régionale intersectorielle sur la promotion, la prévention et les services. De plus, en 2006, les réseaux de la santé et de l'éducation collaboreront à la mise en œuvre de la stratégie nord-côtier pour un terrain d'école sans tabac dans les écoles secondaires.

La proportion de fumeurs réguliers ou occasionnels (29,4 %) conjuguée au désir avoué de nombreux fumeurs d'arrêter de fumer justifient de maintenir et de consolider l'offre de service régional quant à l'aide à la cessation tabagique. En 2006-2007, les sept centres d'abandon du tabagisme de la Côte-Nord seront en mesure de promouvoir et de maintenir, sur une base continue, leur offre de service, à savoir l'intervention brève, l'intervention intensive individuelle et de groupe selon les besoins, pour les clientèles suivantes :

- ♦ clientèle hospitalisée et celle des services ambulatoires des CSSS;
- ♦ femmes enceintes;
- ♦ jeunes du secondaire;
- ♦ clientèle référée par la ligne «*I-866-J'ARRÊTE*»;
- ♦ clientèle du Défi, «*J'arrête, j'y gagne*»;
- ♦ population en général.



Au Québec, la loi modifiant la Loi sur le tabac augmentera de façon substantielle le nombre de lieux où il sera interdit de fumer. Malgré tout, quelques activités visant la protection de la population contre l'exposition à la fumée secondaire seront mises en œuvre notamment pour protéger les enfants dans certains lieux privés (exemple : les véhicules automobiles).

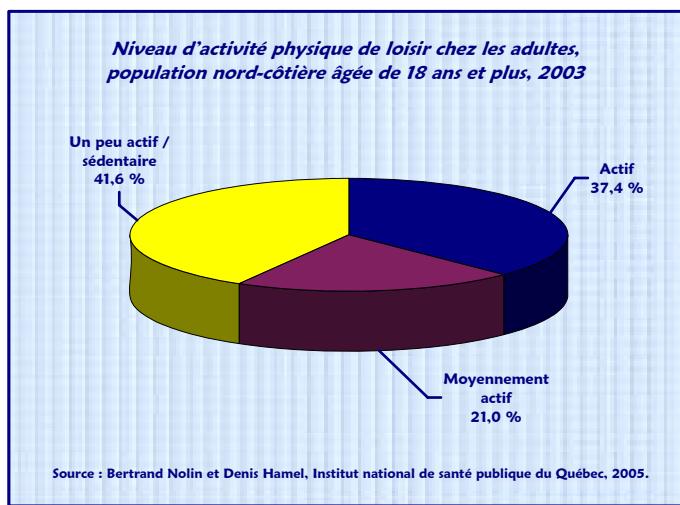
## Activité physique

### NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LOISIR CHEZ LES ADULTES

L'indice d'activité physique se rapporte aux activités physiques de loisir seulement. Ces activités ne sont pas liées à l'emploi. De plus, elles excluent les activités physiques réalisées lors du transport utilisé entre la maison et le lieu de travail, entre la maison et l'école, ou encore, les activités physiques reliées aux tâches ménagères quotidiennes. Cet indice est calculé pour toutes les personnes âgées de 12 ans et plus.

La mesure de l'activité physique durant les loisirs se fonde sur les réponses à des questions portant sur la fréquence et la durée de la participation à diverses activités au cours des trois mois précédent l'enquête. Les résultats permettent de départager les personnes «physiquement actives», «moyennement actives», «un peu actives» ou «sédentaires».

Les critères servant à déterminer une personne «physiquement active» s'appuient sur diverses recommandations émises par des autorités de santé publique (exemple : Comité scientifique de Kin-Québec, 1999; U.S. Department of Health and Human Services, 1996). Pour identifier les autres niveaux d'activités présents, les critères sont basés sur une diminution graduelle du niveau de pratique associé à la courbe théorique dose-réponse. Le niveau d'activité physique à atteindre pour être considéré comme une personne «active» équivaut, par exemple chez l'adulte, à au moins 30 minutes de marche rapide à tous les jours. Le même niveau peut être atteint en pratiquant diverses autres activités à des fréquences, des durées et des intensités variées. Cependant, une fréquence minimale de trois jours par semaine doit être respectée. De plus, l'intensité de l'effort doit correspondre, au minimum, à une marche d'un pas modéré.



Sur le territoire nord-côtier, un peu plus du tiers de la population est considérée comme étant active (37,4 %), tandis qu'environ une personne sur cinq est moyennement active (21 %). Enfin, 41,6 % des résidents de la région sont peu actifs (15 %) ou sédentaires (26,6 %). À l'échelle provinciale, ces résultats sont du même ordre.



**Niveau d'activité physique de loisir selon le sexe,  
population âgée de 18 ans et plus, Côte-Nord, 2003**

Niveau d'activité	Côte-Nord (%)	Province (%)	Écart statistiquement significatif entre la Côte-Nord et la province
<b>Homme</b>			
Actif	37,0	38,5	Non
Moyennement actif	18,6	17,5	Non
Un peu actif / sédentaire	44,4	44,0	Non
<b>Femme</b>			
Actif	37,8	34,6	Non
Moyennement actif	23,5	20,4	Non
Un peu actif / sédentaire	38,7	45,0	Non
<b>Population totale</b>			
Actif	37,4	36,5	Non
Moyennement actif	21,0	19,0	Non
Un peu actif / sédentaire	41,6	44,5	Non

Source : Bertrand Nolin et Denis Hamel, Institut national de santé publique du Québec, 2005.

On ne dénote aucune différence significative entre les Nord-Côtiers et les Nord-Côtières en ce qui a trait aux différents niveaux d'activité physique de loisir.

**Niveau d'activité physique de loisir selon le groupe d'âge,  
population âgée de 18 ans et plus, Côte-Nord, 2003**

Niveau d'activité	Côte-Nord (%)	Province (%)	Écart statistiquement significatif entre la Côte-Nord et la province
<b>18 à 24 ans</b>			
Actif	42,0 *	52,4	Non
Moyennement actif	27,8 *	16,1	Non
Un peu actif / sédentaire	30,2 **	31,5	Non
<b>25 à 44 ans</b>			
Actif	41,6	37,1	Non
Moyennement actif	26,7	20,0	Non
Un peu actif / sédentaire	31,7	42,9	Non
<b>45 à 64 ans</b>			
Actif	36,1	33,4	Non
Moyennement actif	15,4	19,0	Non
Un peu actif / sédentaire	48,5	47,6	Non
<b>65 ans et plus</b>			
Actif	24,7 *	29,5	Non
Moyennement actif	14,9 *	18,5	Non
Un peu actif / sédentaire	60,4	52,0	Non

Source : Bertrand Nolin et Denis Hamel, Institut national de santé publique du Québec, 2005.

\* Coefficient de variation entre 16,6 % et 33,3 %; interpréter avec prudence.

\*\* Coefficient de variation plus élevé que 33,3 %; estimation non fiable.

Sur la Côte-Nord comme dans l'ensemble du territoire québécois, la proportion de personnes «un peu actives» ou «sédentaires» chez la population adulte augmente progressivement suivant l'avancement en âge, passant de 30,2 % chez le groupe des 18 à 24 ans à 60,4 % chez celui des 65 ans et plus. Par ailleurs, aucun écart statistiquement significatif n'est remarqué entre la région et le Québec pour chacun des groupes d'âge relativement aux différents niveaux d'activités physiques en présence.



Bien que tous ces résultats soient comparables à ce qui est observé à l'échelle provinciale, il n'en demeure pas moins qu'une large proportion de gens physiquement inactifs se privent d'un important effet protecteur induit par la pratique régulière de l'activité physique sur plusieurs problèmes de santé (maladies cardiovasculaires, diabète, hypertension, obésité, cancer du côlon, du sein et de la prostate). Rappelons que pour profiter de la majorité des bénéfices de l'activité physique, il suffit de bouger pendant l'équivalent de 30 minutes quotidiennement, que ce soit sans arrêt ou pour de courtes périodes de 10 minutes, à une intensité modérée permettant de poursuivre une conversation.

### **NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LOISIR CHEZ LES JEUNES**

Les critères servant à déterminer une personne «physiquement active» chez les jeunes s'appuient également sur diverses recommandations émises par des autorités de santé publique. Toutefois, le volume hebdomadaire d'activité physique recommandé chez les jeunes âgés de 5 à 17 ans est le double de celui suggéré chez la population âgée de 18 ans et plus. Le niveau d'activité physique à atteindre pour être considéré comme une personne «active» équivaut, par exemple, à au moins 60 minutes de marche rapide à tous les jours. Le même niveau peut être atteint en pratiquant diverses autres activités à des fréquences, des durées et des intensités variées. Cependant, une fréquence minimale de cinq jours par semaine doit être respectée. De plus, l'intensité de l'effort doit correspondre, au minimum, à une marche d'un pas modéré.

Dans le cas des jeunes âgés de 12 à 17 ans, les catégories «moyennement actif», «un peu actif» et «sédentaire» ont été regroupées, car l'échantillon de l'enquête ne permet pas une analyse aussi détaillée au niveau régional. De plus, les personnes actives ont été séparées en deux groupes, soit celles atteignant le niveau d'activité recommandé pour les jeunes âgés de 5 à 17 ans et celles rencontrant le niveau suggéré chez l'adulte.

Les résultats indiquent que la moitié des jeunes de la Côte-Nord âgés de 12 à 17 ans atteignent le niveau recommandé d'activité physique propre à leur âge (52,2 %). Au Québec, ce pourcentage est de 43,8 %. L'écart entre ces deux proportions n'est toutefois pas statistiquement significatif.

**Niveau d'activité physique de loisir selon le sexe,  
population âgée de 12 à 17 ans et plus, Côte-Nord, 2003**

Niveau d'activité	Côte-Nord (%)	Province (%)	Écart statistiquement significatif entre la Côte-Nord et la province
<b>Population totale</b>			
Actif selon les recommandations touchant les jeunes <sup>1</sup>	52,2	43,8	Non
Actif selon les recommandations touchant les adultes <sup>1</sup>	21,2 *	26,6	Non
Moyennement actif / un peu actif / sédentaire	26,6 *	29,6	Non

**Source :** Bertrand Nolin et Denis Hamel, Institut national de santé publique du Québec, 2005.

\* Coefficient de variation entre 16,6 % et 33,3 %; interpréter avec prudence.

1. Le volume hebdomadaire d'activité physique recommandé chez les jeunes âgés de 5 à 17 ans est le double de celui recommandé chez la population âgée de 18 ans et plus.

Par ailleurs, un peu plus du quart des jeunes de la région présentent un niveau d'activité physique moins important (26,6 %). À l'échelle provinciale ce pourcentage est comparable (29,6 %). On parle ici de jeunes «moyennement actifs», «un peu actifs» ou «sédentaires». Il est souhaitable qu'un jeune plutôt sédentaire désirant devenir une personne active adopte un programme d'activité physique progressif. Un premier objectif serait alors d'atteindre le niveau d'activité recommandé pour la population âgée de 18 ans et plus (Nolin et Hamel, 2005). Dans la région, 21,2 % des jeunes atteignent d'ailleurs ce niveau recommandé chez l'adulte.



## **INACTIVITÉ PHYSIQUE POUR SE RENDRE AU TRAVAIL OU MAGASINER**

Toujours dans le secteur de l'activité physique, l'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes* s'est intéressée à l'activité physique pratiquée par les gens pour se rendre au travail ou pour aller magasiner : «*Au cours des 3 derniers mois, durant une semaine normale, combien d'heures avez-vous habituellement passées à marcher pour vous rendre au travail ou à l'école ou pour faire des courses?*».

La moitié de la population nord-côtière a alors déclaré ne pas faire d'exercice dans de telles circonstances (50,3 %). Au niveau provincial, les personnes âgées de 12 ans et plus sont proportionnellement moins nombreuses à adopter un tel comportement en se rendant au travail ou lorsqu'elles magasinent (39,7 %). Chez les Nord-Côtiers, les Nord-Côtières ainsi que chez la plupart des groupes d'âge, des écarts statistiquement significatifs sont également relevés entre la Côte-Nord et le Québec à ce sujet, désavantageant les gens de la région.

En fait, ces statistiques indiquent clairement des pistes d'action intéressantes dans le domaine de la promotion de l'activité physique sur le territoire.

**Personne n'ayant pas l'habitude, au cours d'une semaine normale,  
de marcher pour se rendre au travail ou à l'école ou pour faire des courses  
selon le sexe et le groupe d'âge, population âgée de 12 ans et plus, Côte-Nord, 2003**

Catégorie	Côte-Nord (%)	Province (%)	Écart statistiquement significatif entre la Côte-Nord et la province
<b>Sexe</b>			
Homme	48,7	41,3	Oui
Femme	51,8	38,0	Oui
<b>Groupe d'âge</b>			
12 à 24 ans	34,3	24,5	Oui
25 à 44 ans	46,5	40,0	Non
45 à 64 ans	57,1	44,9	Oui
65 ans et plus	67,5	48,2	Oui
<b>Population totale</b>	<b>50,3</b>	<b>39,7</b>	<b>Oui</b>

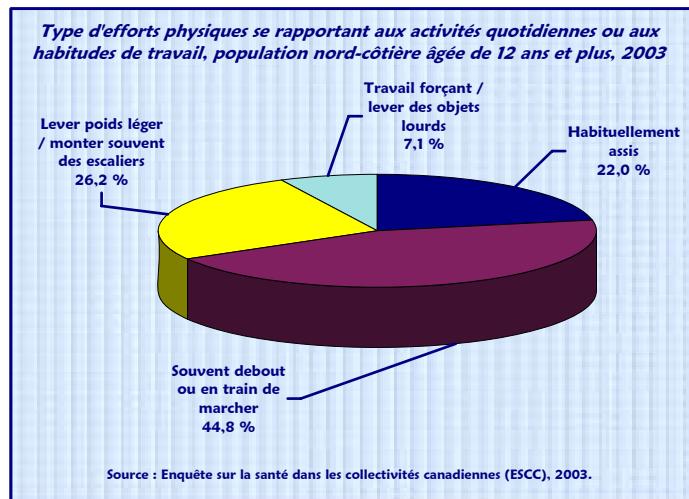
**Source :** Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), 2003.

## **INACTIVITÉ PHYSIQUE RELIÉE AUX ACTIVITÉS QUOTIDIENNES OU AUX HABITUDES DE TRAVAIL AU COURS D'UNE PÉRIODE DE 3 MOIS**

Afin d'estimer les efforts physiques reliés aux activités quotidiennes ou de travail, on a demandé à la population d'indiquer, parmi une série d'énoncés, celui décrivant le mieux leurs activités quotidiennes ou leurs habitudes de travail au cours des 3 derniers mois précédent l'enquête. Voici les réponses de la population nord-côtière à ce sujet :

- ♦ normalement assis pendant la journée, sans trop marcher (22 %);
- ♦ souvent debout ou en train de marcher pendant la journée, mais sans avoir à lever des objets (44,8 %);
- ♦ doit habituellement lever ou transporter des objets légers ou souvent monter des escaliers ou des pentes (26,1 %);
- ♦ doit faire du travail forçant / porter des objets très lourds (7,1 %).





Ces réponses sont comparables à celles fournies par l'ensemble de la population du Québec, à l'exception des personnes ayant déclaré être normalement assises pendant une journée, sans avoir à trop marcher. Cette catégorie, reflétant en quelque sorte une certaine inactivité physique reliée aux activités quotidiennes ou aux habitudes de travail, est moins fréquente sur la Côte-Nord qu'au niveau provincial (22 % c. 28,6 %). Le même constat est observé chez les hommes (21,7 % c. 28,3 %) et chez les femmes (22,2 % c. 28,8 %).

**Personne normalement assise pendant la journée sans trop marcher lors de ses activités quotidiennes ou au travail selon le sexe et le groupe d'âge, population âgée de 12 ans et plus, Côte-Nord, 2003**

Catégorie	Côte-Nord (%)	Province (%)	Écart statistiquement significatif entre la Côte-Nord et la province
<b>Sexe</b>			
Homme	21,7	28,3	Oui
Femme	22,2	28,8	Oui
<b>Population totale</b>	<b>22,0</b>	<b>28,6</b>	<b>Oui</b>

Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), 2003.

## DES ACTIVITÉS RÉGIONALES RELIÉES À LA PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

De prime abord, l'analyse des résultats permet de conclure que le niveau d'activité physique sur la Côte-Nord est équivalent à celui du reste de la population québécoise et donc, que nous ne sommes ni plus ni moins actifs que celle-ci. Cependant, nous aurions tout à gagner à ce que l'activité physique fasse davantage partie du mode de vie de la population régionale, car plusieurs Nord-Côtiers et Nord-Côtières demeurent physiquement inactifs. Il faut se rappeler que même de petits changements peuvent rapporter gros pour la santé. Kino-Québec, en partenariat avec plusieurs collaborateurs, organise annuellement de nombreuses activités touchant aux différentes catégories d'âge de la population régionale dans le but de favoriser un comportement «actif».

Les jeunes d'âge scolaire sont particulièrement visés par trois activités récurrentes. La première est le festival «Plaisirs d'hiver». L'édition 2006 a permis la participation de 18 écoles primaires. La seconde activité est le concours «École Active» qui s'adresse aux établissements scolaires souhaitant favoriser le développement ou la pratique sécuritaire d'activité physique et sportive et la saine alimentation dans leur école. Dix-huit projets ont été soumis lors de l'édition 2006. Enfin, 52 écoles primaires et secondaires ont participé à l'édition 2005 du «Défi basket».



Pour la clientèle adulte, la campagne «*Mon style de marche*» cible le milieu de travail et du loisir. L'édition 2005 a attiré 20 entreprises en plus de 18 activités organisées dans diverses municipalités de la Côte-Nord. De plus, en 2006, la promotion du «*Défi 5/30*» a été faite dans les entreprises de la région et dans les hebdos locaux. Le «*Défi 5/30*» se caractérise par la consommation de 5 fruits et légumes, ainsi que la réalisation de 30 minutes d'activité physique quotidiennement.

Pour les familles, «*Plaisirs d'hiver*» volet municipal a été une belle réussite en 2005 par la participation de 15 municipalités pour 38 activités. Les «*Journées Actives*», événement nouveau se déroulant durant la semaine de la municipalité, en seront à leur deuxième édition en 2006. Ces journées sont une occasion pour les municipalités de faire valoir leurs infrastructures par l'organisation d'activités gratuites les mettant en valeur.

Pour les aînés, la promotion du programme «*Viactive*» se déroule dans les regroupements, les centres de jour et les résidences privées.

Finalement, l'hiver 2006 a amené une visite toute spéciale sur la Côte-Nord. *Vas-y*, le porte-parole de la campagne promotionnelle sur les saines habitudes de vie, est venu rencontrer un peu plus de 6 000 personnes âgées entre 2 et 90 ans sur la majeure partie du territoire. À l'intérieur d'une campagne promotionnelle spécifique à la Côte-Nord sur les saines habitudes de vie, un message publicitaire télévisé favorisant l'activité physique a été diffusé pendant une période de deux mois.

## **Poids corporel**

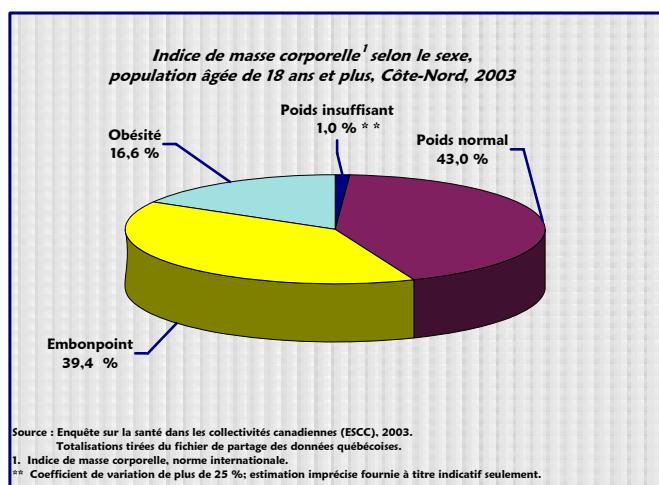
L'évaluation des problèmes de poids dans le cadre l'ESCC se fonde sur l'indice de masse corporelle (IMC) qui prend en compte le poids et la taille de la personne. Pour calculer l'IMC, on divise le poids exprimé en kilogrammes par le carré de la taille exprimée en mètres.

Les bornes permettant de définir chacune des catégories de la norme internationale sont présentées au tableau ci-dessous. On y retrouve également des informations concernant le risque de développer des problèmes de santé associés à chacune des catégories de l'indice de masse corporelle, selon les lignes directrices de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et de Santé Canada.

**Indice de masse corporelle, norme internationale**

Catégorie	Valeur de l'indice de masse corporelle	Risque de développer des problèmes de santé
Poids insuffisant	IMC < 18,5	Risque accru
Poids normal	18,5 ≤ IMC < 25	Moindre risque
Embonpoint	25 ≤ IMC < 30	Risque accru
Obèse	≥ 30	Risque élevé

**Source :** Institut de la statistique du Québec, Direction Santé Québec, 2005.



Les statistiques présentées dans le texte qui suit concernent plus spécifiquement les gens âgés de 18 ans et plus.

Sur la Côte-Nord, le calcul de l'indice de masse corporelle indique que une personne sur cent présente un poids insuffisant. Par ailleurs, 43 % de la population nord-côtière affiche un indice associé à un poids «normal».

## EMBONPOINT

Sur le territoire nord-côtier, près de quatre personnes sur dix, âgées de 18 ans et plus, seraient aux prises avec un problème d'embonpoint (39,4 %). Cette situation est de moindre importance au Québec (33,5 %). Les Nord-Côtiers sont davantage touchés par l'embonpoint que les Nord-Côtières (48 % c. 29,8 %). Le même phénomène est observé à l'échelle provinciale.

Par ailleurs, les Nord-Côtiers sont plus affectés par l'embonpoint que l'ensemble des hommes québécois (48 % c. 41,1 %).

**Embonpoint selon le sexe,  
population âgée de 18 ans et plus, Côte-Nord, 2003**

Catégorie	Côte-Nord (%)	Province (%)	Écart statistiquement significatif entre la Côte-Nord et la province
<b>Sexe</b>			
Homme	48,0	41,1	Oui
Femme	29,8	25,3	Non
<b>Population totale</b>	<b>39,4</b>	<b>33,5</b>	<b>Oui</b>

**Source :** Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), 2003. Totalisations tirées du fichier de partage des données québécoises.

## OBÉSITÉ

Sur la Côte-Nord, 16,6 % de la population âgée de 18 ans et plus souffrirait d'obésité. Au Québec, cette situation est comparable (14,1 %). L'écart observé entre les Nord-Côtiers et les Nord-Côtières concernant la proportion de personnes obèses n'est pas statistiquement significatif (19,3 % c. 13,6 %). À l'échelle provinciale, cette différence entre les hommes et les femmes n'est plus significative (14,3 % c. 13,9 %).

**Obésité selon le sexe,  
population âgée de 18 ans et plus, Côte-Nord, 2003**

Catégorie	Côte-Nord (%)	Province (%)	Écart statistiquement significatif entre la Côte-Nord et la province
<b>Sexe</b>			
Homme	19,3	14,3	Non
Femme	13,6 *	13,9	Non
<b>Population totale</b>	<b>16,6</b>	<b>14,1</b>	<b>Non</b>

**Source :** Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), 2003. Totalisations tirées du fichier de partage des données québécoises.

\* Coefficient de variation entre 16,6 % et 33,3 %; interpréter avec prudence.

## EMBONPOINT OU OBÉSITÉ

Sur le territoire nord-côtier, un peu plus de la moitié de la population âgée de 18 ans et plus serait aux prises avec un problème d'embonpoint ou d'obésité (56 %). Au Québec, ce phénomène est moins important (47,4 %). Cet écart avec la province se fait sentir plus particulièrement chez les hommes (67,3 % c. 55,4 %). L'obésité est associée à plusieurs pathologies dont l'hypertension, les maladies cardiovasculaires et respiratoires, le diabète ainsi que certains types de cancer dont celui de l'endomètre. Par le passé, d'autres enquêtes de santé comme l'*Enquête sociale et de santé 1998* de Santé Québec ou l'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2000-2001* ont également démontré que le surplus de poids affectait davantage les résidents de la Côte-Nord que ceux de l'ensemble de la province.



Les Nord-Côtiers sont davantage touchés par l'excès de poids que les Nord-Côtières (67,3 % c. 43,4 %), à l'exemple de la situation provinciale. Toutes proportions gardées, l'embonpoint ou l'obésité affecte un plus grand nombre d'individus âgés de 25 à 44 ans sur la Côte-Nord qu'au Québec (55,6 % c. 45,2 %). Les gens faisant partie de ce groupe d'âge mènent souvent de front une carrière professionnelle et une vie de famille où des jeunes enfants sont présents. Dans ce contexte, le temps disponible pour la pratique d'activité sportive est plus restreint.

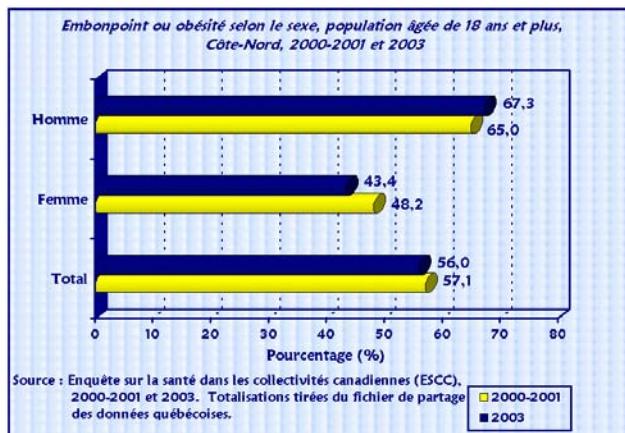
Autre fait saillant concernant les groupes d'âge, plus du tiers des jeunes de la région âgés de 18 à 24 ans ont un poids supérieur à la normale (36,1 %). Au Québec, ce résultat n'est pas statistiquement différent (26,2 %), en tenant compte des marges d'erreur associées à chacune des mesures.

**Embonpoint ou obésité selon le sexe et le groupe d'âge,  
population âgée de 18 ans et plus, Côte-Nord, 2003**

Catégorie	Côte-Nord (%)	Province (%)	Écart statistiquement significatif entre la Côte-Nord et la province
<b>Sexe</b>			
Homme	67,3	55,4	Oui
Femme	43,4	39,3	Non
<b>Groupe d'âge</b>			
18 à 24 ans	36,1 *	26,2	Non
25 à 44 ans	55,6	45,2	Oui
45 à 64 ans	59,5	54,7	Non
65 ans et plus	59,3	52,1	Non
<b>Population totale</b>	<b>56,0</b>	<b>47,4</b>	<b>Oui</b>

**Source :** Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), 2003. Totalisations tirées du fichier de partage des données québécoises.

\* Coefficient de variation entre 16,6 % et 33,3 %; interpréter avec prudence.



Aucun écart significatif n'est remarqué entre les résultats obtenus en 2003 et ceux de l'enquête précédente réalisée de septembre 2000 à novembre 2001. La tendance semble se maintenir à l'échelle régionale, tant chez les hommes que chez les femmes.

#### LA PERCEPTION DE SON PROPRE POIDS

Afin de sonder la perception de la population quant à son propre poids, la question suivante a été posée à tous les répondants âgés de 12 ans et plus : «*Considérez-vous que vous faites de l'embonpoint, que vous êtes trop maigre ou que vous êtes à peu près normal?*».



Environ les deux tiers de la population masculine et féminine perçoivent qu'ils ont un poids à peu près normal, que ce soit sur la Côte-Nord (64,2 %) ou au Québec (65,1 %). En contrepartie, près du tiers de la population nord-côtière et québécoise pensent faire de l'embonpoint.

#### **Perception de son propre poids selon le sexe, population âgée de 12 ans, Côte-Nord, 2003**

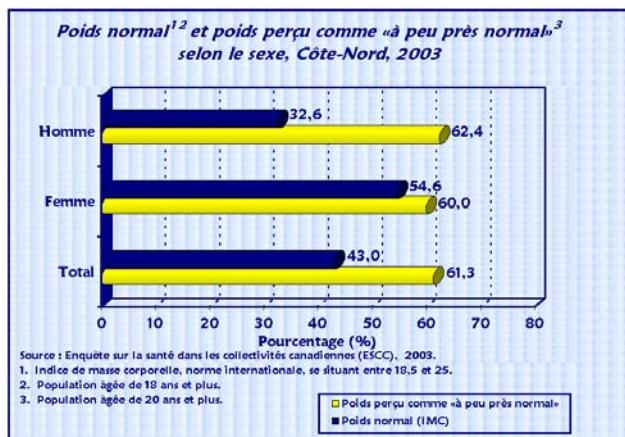
Catégorie	Côte-Nord (%)	Province (%)	Écart statistiquement significatif entre la Côte-Nord et la province
<b>Homme</b>			
Embonpoint	29,7	29,3	Non
Trop maigre	5,1 *	4,5	Non
À peu près normal	65,2	66,2	Non
<b>Femme</b>			
Embonpoint	34,9	33,4	Non
Trop maigre	1,9 **	2,6	Non
À peu près normal	63,2	64,0	Non
<b>Population totale</b>			
Embonpoint	32,2	31,4	Non
Trop maigre	3,6 *	3,5	Non
À peu près normal	64,2	65,1	Non

**Source :** Bertrand Nolin et Denis Hamel, Institut national de santé publique du Québec, 2005.

\* Coefficient de variation entre 16,6 % et 33,3 %; interpréter avec prudence.

\*\* Coefficient de variation plus élevé que 33,3 %; estimation non fiable.

Dans la région, il est intéressant de constater que 43 % de la population âgée de 18 ans et plus a un poids normal selon l'indice de masse corporelle (IMC) et que, d'un autre côté, près des deux tiers des répondants (61,3 %) âgés de 20 ans et plus estiment avoir un poids se situant dans les normes. Cet écart entre la mesure obtenue à partir de l'IMC et le poids perçu est particulièrement important chez les hommes (32,6 % c. 62,42 %).



#### **Consommation quotidienne de fruits et de légumes**

La nutrition représente une des plus importantes causes modifiables du cancer dans les pays industrialisés. Une meilleure alimentation peut également contribuer à réduire l'incidence de nombreuses maladies, dont les maladies cardiovasculaires, les accidents vasculaires cérébraux et le diabète.

L'ESCC utilise un indice pour estimer la consommation quotidienne totale de fruits et de légumes consommés par un répondant. Cet indice est calculé à partir des réponses obtenues à diverses questions : consommation de jus de fruits ou de tomates, de pommes de terre (excluant les frites et les croustilles et les pommes de terre rissolées), de salade verte, de carottes et d'autres fruits et légumes.



Le Guide alimentaire canadien recommande une consommation quotidienne de 5 à 10 portions de fruits et légumes. Or, les données fournies par l'ESCC ne permettent pas de calculer des portions, mais plutôt une fréquence de consommation. Nous ne pouvons donc pas savoir exactement dans quelle mesure la population interrogée rencontre cette recommandation fédérale.

### **CONSOMMATION DE FRUITS ET DE LÉGUMES**

Dans la région, 44,4 % de la population âgée de 12 ans et plus mange, en moyenne, au moins 5 fois par jour des fruits et des légumes. Dans l'ensemble de la province, le pourcentage de gens adhérant à cette pratique est sensiblement la même (45,1 %). La consommation de fruits et de légumes, selon une telle fréquence quotidienne, est moins fréquente chez les Nord-Côtiers que chez les Nord-Côtières (36,7 % c. 52,6 %).

Par ailleurs, les jeunes de la région âgés entre 12 à 19 ans sont plus nombreux que les personnes âgées de 20 ans et plus à absorber ce type d'aliments au moins 5 fois par jour (64,9 % c. 41,6 %). Le même constat est fait à l'échelle provinciale (55,1 % c. 43,8 %).

**Consommation de fruits et de légumes au moins 5 fois par jour en moyenne,  
selon le sexe et le groupe d'âge, population âgée de 12 ans et plus, Côte-Nord, 2003**

Catégorie	Côte-Nord (%)	Province (%)	Écart statistiquement significatif entre la Côte-Nord et la province
<b>Sexe</b>			
Homme	36,7	36,6	Non
Femme	52,6	53,2	Non
<b>Groupe d'âge</b>			
12 à 19 ans	64,9	55,1	Non
20 à 24 ans	39,9 *	48,3	Non
25 à 44 ans	41,2	42,3	Non
45 à 64 ans	44,1	42,0	Non
65 ans et plus	36,3 *	49,5	Non
<b>Population totale</b>	<b>44,4</b>	<b>45,1</b>	<b>Non</b>

**Source :** Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), 2003.

\* Coefficient de variation entre 16,6 % et 33,3 %; interpréter avec prudence.

Lors de l'*Enquête Santé Côte-Nord 2000*, les répondants devaient répondre à la question suivante : «*Au cours de la dernière semaine, avez-vous consommé des fruits (frais ou autres) tous les jours sans exception?*». Les trois quarts de la population nord-côtière ont alors répondu par l'affirmative à cette question (75 %). Également, les personnes interviewées étaient invitées à se prononcer sur cette autre facette de leur alimentation : «*Au cours de la dernière semaine, avez-vous consommé des légumes (frais ou autres) tous les jours sans exception?*». Un peu plus de huit répondants sur dix ont alors mentionné avoir absorbé ce type d'aliments de façon quotidienne (82,9 %). Ces résultats nous ont donc appris qu'une bonne partie de la population nord-côtière consomme régulièrement des fruits et des légumes. Toutefois, les données de l'ESCC de 2003 démontrent que les quantités ingérées quotidiennement pourraient être augmentées chez une majorité de résidents de la région.

### **QUELQUES ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION CONCERNANT L'INDICE DE MASSE CORPORELLE ET LA PROMOTION D'UNE SAINTE ALIMENTATION**

Les problèmes de surpoids dans la région sont plus importants qu'à l'échelle provinciale. En réponse à cette situation fort préoccupante, l'Agence de la santé et des services sociaux de la Côte-Nord travaille présentement à l'élaboration d'une stratégie intégrative en prévention et promotion de la santé. Cette stratégie ciblera plusieurs facteurs relatifs aux saines habitudes de vie : tabagisme, alimentation et activité physique.



Un élément retenu par l'Agence dans la lutte au problème de poids est l'augmentation de la proportion de la population consommant des fruits et des légumes au moins 5 fois par jour. L'Agence, avec cet objectif, vise l'implantation du *Programme 0-5-30 – Combinaison prévention* : non-usage du tabac, consommation quotidienne de 5 fruits et légumes et 30 minutes d'activité physique par jour. Ce programme permet d'atteindre les cibles relatives à la promotion de saines habitudes de vie et à la prévention des maladies chroniques.

Pour marquer un premier pas vers l'augmentation de la consommation de fruits et légumes déjà faible chez les Nord-Côtiers, l'Agence a décidé de s'associer à la campagne gouvernementale de promotion des saines habitudes de vie, l'initiative «*Fruits et légumes en vedette*». Sur la Côte-Nord, l'événement vise la mise en valeur des fruits et légumes dans les restaurants, mais aussi dans les cafétérias. Cette mise en valeur est appelée «*Idée vedette*».

De plus, il faut noter que selon les données provinciales, contrairement à l'embonpoint, la fréquence d'obésité est plus grande dans le groupe de revenu inférieur comparativement au groupe supérieur (18 % c.12 %)<sup>1</sup>.

Par ailleurs, l'Agence gère depuis 2002-2003 un programme de subvention en matière de sécurité alimentaire. Par ce programme, différentes activités sont proposées à la population en lien avec les organismes communautaires. Ces activités prennent, entre autres, la forme de cuisines collectives et de cours de cuisine pour les adultes, mais également pour les jeunes. Pour l'année 2005-2006, treize projets ont été subventionnés par ce programme.

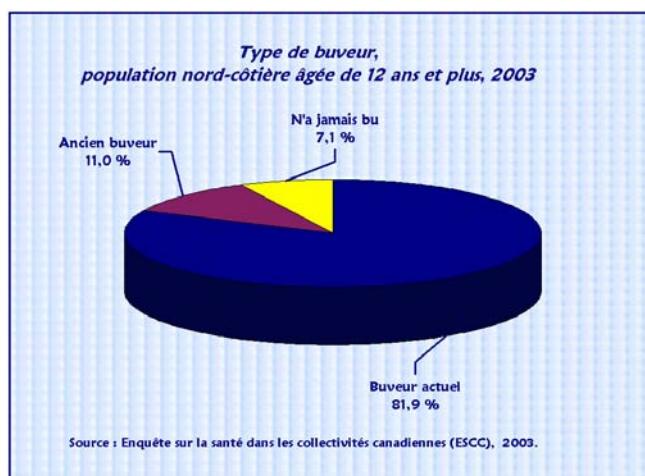
## Consommation d'alcool

Afin de classifier les types de buveurs, on se sert ici d'un indice créé par Statistique Canada. Les deux questions associées aux variables à l'origine de l'indice sont :

- ♦ «*Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous consommé des boissons alcoolisées?*». Cette question a été posée aux buveurs de 12 ans et plus, c'est-à-dire à ceux qui ont pris au moins une consommation au cours des 12 derniers mois.
- ♦ «*Avez-vous déjà pris un verre d'alcool?*». Cette question s'adressait aux répondants de 12 ans et plus n'ayant pris aucune consommation d'alcool au cours des 12 derniers mois.

La première question permet de distinguer les buveurs réguliers (consommer de l'alcool au moins une fois par mois) et les buveurs occasionnels (consommer de l'alcool moins d'une fois par mois). La seconde départage les anciens buveurs de ceux qui n'ont jamais pris d'alcool.

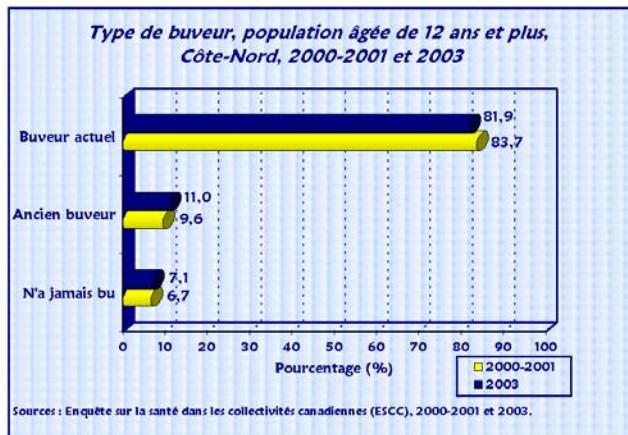
Sur le territoire nord-côtier, un peu plus de huit personnes sur dix consomment de l'alcool de façon régulière ou occasionnelle. Pour sa part, une personne sur dix affirme être un ancien buveur. Enfin, 7,1 % de la population déclare n'avoir jamais consommé d'alcool.



<sup>1</sup> Source : *Les problèmes reliés au poids au Québec, un appel à l'action*. Groupe de travail provincial sur la problématique du poids. ASPQ.



En comparant ces informations à celles obtenues lors de l'enquête précédente réalisée de septembre 2000 à novembre 2001, on constate que la tendance se maintient concernant la répartition des types de buveurs au sein de la population nord-côtière.



### LES BUVEURS ACTUELS

Les buveurs actuels regroupent les buveurs réguliers ou occasionnels. Sur la Côte-Nord, on retrouve ce type de buveurs dans une proportion comparable à celle observée à l'échelle du Québec (81,9 % c. 82,3 %). À l'exemple de la situation provinciale, on ne remarque pas de différence entre les sexes concernant la proportion de buveurs dans la région (83,1 % c. 80,7 %).

La présence de buveurs atteint son plus haut niveau chez la population nord-côtière âgée de 20 à 24 ans (100 %). Ces jeunes constituent d'ailleurs le seul groupe d'âge où un écart statistiquement significatif avec le Québec est observé (91,3 %).

Sur le territoire nord-côtier, on retrouve proportionnellement plus de buveurs parmi la population âgée de 12 à 44 ans que chez celle âgée de 45 ans et plus (86,7 % c. 76,2 %). Pareil constat est fait dans l'ensemble du Québec.

**Buveur actuel selon le sexe et le groupe d'âge,  
population âgée de 12 ans et plus, Côte-Nord, 2003**

Catégorie	Côte-Nord (%)	Province (%)	Écart statistiquement significatif entre la Côte-Nord et la province
<b>Sexe</b>			
Homme	83,1	85,2	Non
Femme	80,7	79,5	Non
<b>Groupe d'âge</b>			
12 à 19 ans	64,3	63,4	Non
20 à 24 ans	100,0	91,3	Oui
25 à 44 ans	91,7	89,1	Non
45 à 64 ans	78,6	84,4	Non
65 ans et plus	69,5	71,8	Non
<b>Population totale</b>	<b>81,9</b>	<b>82,3</b>	<b>Non</b>

Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), 2003.

### LA CONSOMMATION EXCESSIVE RÉGULIÈRE

En ce qui a trait à la consommation d'alcool, l'ESCC s'est intéressée à ce que certains appellent la «consommation excessive régulière» chez les buveurs âgés de 12 ans et plus. Dans le cadre de cette



enquête, celle-ci correspond à 5 verres ou plus en une même occasion, 12 fois ou plus au cours de l'année ayant précédé l'enquête. Lorsqu'il est question d'un «verre», on entend par là :

- ♦ une bouteille ou une cannette de bière, ou un verre de bière en fût;
- ♦ un verre de vin ou de boisson rafraîchissante au vin («cooler»);
- ♦ un verre ou un cocktail contenant une once et demie de spiritueux.

**Consommation de 5 verres d'alcool ou plus lors d'une même occasion selon la fréquence par mois, selon le sexe, buveurs âgés de 12 ans et plus, Côte-Nord, 2003**

Fréquence	Côte-Nord (%)	Province (%)	Écart statistiquement significatif entre la Côte-Nord et la province
<b>Homme</b>			
Jamais	34,5	42,2	Oui
Moins de une fois par mois	24,2	28,7	Non
Une fois par mois ou plus	41,3	29,1	Oui
<b>Femme</b>			
Jamais	60,9	66,5	Non
Moins de une fois par mois	24,2	22,3	Non
Une fois par mois ou plus	14,9	11,2	Non
<b>Population totale</b>			
Jamais	47,0	54,2	Oui
Moins de une fois par mois	24,4	25,6	Non
Une fois par mois ou plus	28,6	20,2	Oui
<b>Total</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	-

**Source :** Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), 2003.

Sur le territoire nord-côtier, près de la moitié des buveurs n'ont pas un profil de consommation excessive régulière (47 %). Par ailleurs, 24,4 % des consommateurs d'alcool déclaraient une consommation excessive irrégulière, soit moins de 1 fois par mois.

Dans la région, 28,6 % des personnes interrogées ont affirmé boire 5 verres ou plus en une même occasion, 12 fois ou plus durant l'année ayant précédé l'enquête. Au Québec, ce pourcentage est inférieur (20,2 %).

Les Nord-Côtiers adoptent ce type de consommation dans une plus forte proportion que les Nord-Côtières (41,3 % c. 14,9 %). Également, la consommation excessive régulière d'alcool est davantage présente chez les hommes de la Côte-Nord comparativement à l'ensemble de la population masculine québécoise (41,3 % c. 29,1 %).

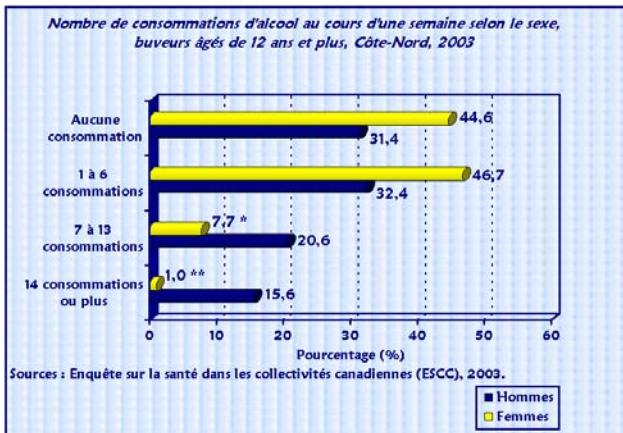
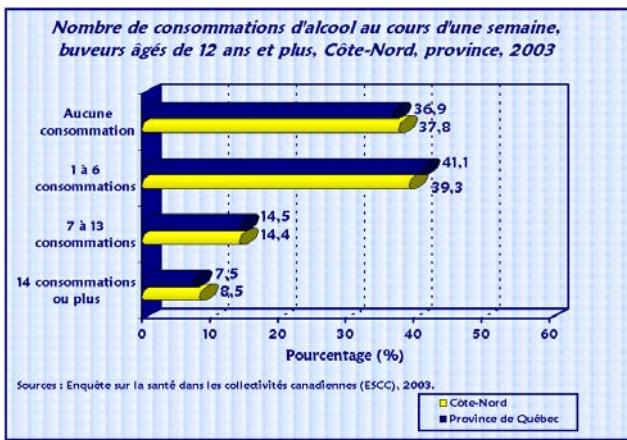
#### **NOMBRE DE CONSOMMATIONS D'ALCOOL AU COURS D'UNE SEMAINE**

Afin d'en savoir un peu plus sur la consommation hebdomadaire d'alcool, la question suivante a été posée aux buveurs âgés de 12 ans et plus, en faisant référence aux sept jours précédent l'enquête : «*En remontant à partir d'hier, combien de verres avez-vous bus?*». Pour être considérée comme un buveur, une personne doit avoir pris au moins une consommation au cours des 12 derniers mois.

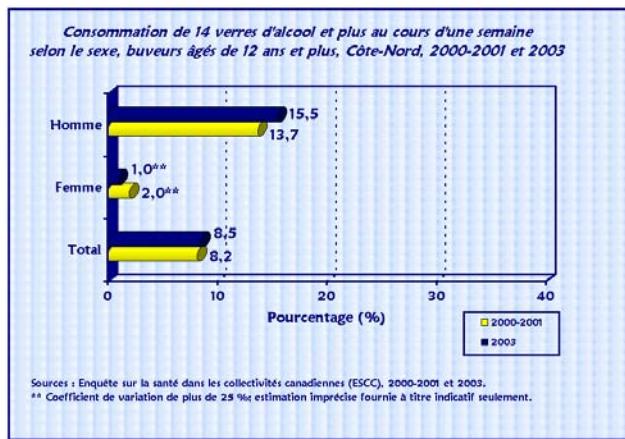
À cette question, 37,8 % de la population régionale a déclaré ne pas avoir pris d'alcool. Par ailleurs, 8,5 % des résidents de la Côte-Nord affirment boire 14 consommations ou plus au cours d'une semaine. Au Québec, ces résultats sont comparables.

Les Nord-Côtiers sont proportionnellement plus nombreux que les Nord-Côtières à prendre 14 consommations ou plus à l'intérieur d'une semaine (15,6 % c. 1 %). À l'opposé, l'absence de consommation durant les 7 jours précédent l'enquête est un phénomène plus important chez les femmes de la région (44,6 % c. 31,4 %). Le même résultat est observé à l'échelle provinciale.





En comparant ces données à celles obtenues lors de l'enquête précédente réalisée de septembre 2000 à novembre 2001, cette tendance semble bien installée au sein de la population nord-côtière.



## DES ACTIVITÉS RÉGIONALES RELIÉES À LA PROMOTION D'UNE CONSOMMATION RESPONSABLE

Depuis de nombreuses années, la région Côte-Nord se caractérise par un nombre important d'hommes qui ont une consommation excessive régulière d'alcool et par le nombre de buveurs actuels dans la population âgée de 20 à 24 ans (100 %). Pour contrer cette situation, la région est très active dans le domaine de la prévention de la toxicomanie. Reconnaissant que les activités de prévention sont plus efficaces auprès des jeunes, la région s'est dotée d'un premier plan d'action en promotion de la santé et prévention de la toxicomanie en 1997. Ce plan d'action proposait notamment un travail de concertation intersectorielle et l'implantation d'un programme global de prévention dans toutes les



écoles de la région. Fort de cette première expérience, un deuxième plan d'action est produit en 2004. Dans ce plan d'action, la cible est élargie à l'ensemble de la promotion de la santé et de la prévention auprès des jeunes en milieu scolaire. De plus, considérant le nombre de familles atteintes par la consommation excessive, un programme de prévention de la transmission générationnelle des difficultés du fonctionnement familial : «*Une affaire de famille*» est dispensé un peu partout sur le territoire.

Pour toucher la clientèle des consommateurs à risque, le programme de réduction de la consommation d'alcool «*Alcochoix*» a été mis en place dans chacun des centres de santé et de services sociaux.

Enfin, les personnes qui sont aux prises avec une dépendance ont accès à des services externes de réadaptation près de leur milieu de vie et dix places en réadaptation interne sont disponibles au Centre Le Canal situé à Baie-Comeau.

**Michel Des Roches  
Agent de recherche**

**Agence de la santé et des services sociaux de la Côte-Nord**

#### **Comité de rédaction :**

- © Suzan Bélanger  
Traitement de texte et mise en page
- © Nicole Boudreau  
Chef du Service en surveillance et évaluation
- © Raynald Cloutier, m.d.  
Directeur de santé publique et des affaires médicales
- © Michel Des Roches  
Agent de recherche en surveillance et évaluation  
et  
Responsable du bulletin «*La santé recherchée*»
- © Sandra Morin  
Conseillère aux communications

#### **Collaboratrices et collaborateur pour les sections portant sur les activités régionales :**

- © Marielle Richard  
Consommation de tabac, exposition à la fumée secondaire,  
restriction à l'usage du tabac
- © Mélanie Levesque  
Activité physique
- © Ellen Ward  
Consommation quotidienne de fruits et de légumes et poids corporel
- © Line Caron  
Consommation d'alcool

#### **Disponible sur le site Internet de l'Agence :**

 [www.rsss09.gouv.qc.ca](http://www.rsss09.gouv.qc.ca)

Dépôt légal  
**Bibliothèque nationale du Québec**  
ISSN 1703-4620

**Agence de la santé  
et des services sociaux  
de la Côte-Nord**



#### **Ouvrages consultés**

**COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC.** *Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfices pour la santé (Avis du comité)*, Québec, Secrétariat au loisir et au sport et ministère de la Santé et des Services sociaux, gouvernement du Québec, 1999, 27 p.

**DES ROCHES, Michel et Yves THERRIAUXT.** *Rapport de l'Enquête sociale et de santé 1998 pour la région de la Côte-Nord*, Baie-Comeau, Régie régionale de la santé et des services sociaux de la Côte-Nord, 2000, 544 p.

**INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC.** *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) cycle 1.1 – 2000-2001 – premières données reçues*, Direction Santé Québec, Québec, 7 mai 2002.

**INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC.** *Documentation générale sur les compendiums de tableaux de l'ESCC cycle 2.1 et fiches signalétiques sur la définition et la composition des variables et indices*, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), cycle 2.1 (2003) de Statistique Canada, Direction Santé Québec, 2005.

**INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC.** *Documentation générale sur l'enquête et sur certains aspects relatifs à l'analyse des données présentées dans les compendiums ESCC cycles 1.1 et 2.1*, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), cycle 1.1 (2000-2001) et cycle 2.1 (2003) de Statistique Canada, Direction Santé Québec, 2005.

**INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC.** *Guide : compendiums de tableaux de l'ESCC, cycle 1.1 – version 2005*, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), cycle 1.1 (2000-2001) de Statistique Canada, Direction Santé Québec, 2005.

**NOLIN, Bertrand et Denis HAMEL.** *Niveau d'activité physique de loisir : régions sociosanitaires et ensemble du Québec, 2003*, Institut national de santé publique du Québec, 16 décembre 2005.

**U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES (USDHHS).** *Physical activity and health : a report of the Surgeon General*, Atlanta, GA : U.S.D.H.S., Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996, 278 p.

