

Chiffres clés

La santé, c'est d'abord d'être bien informé



FEUILLET D'INFORMATION SUR L'ÉTAT DE SANTÉ DE LA POPULATION

Direction de santé publique du Nord-du-Québec

Avril 2018 – N°7 ISSN 2561-3618

Les Jamésiens sont-ils aussi actifs qu'il le faudrait?

À RETENIR

- ▶ Près d'un Jamésien de 18 ans et plus sur deux atteint le niveau minimal recommandé d'activité physique de loisir et de transport par semaine pour bénéficier des effets qu'elle procure sur la santé.
- ▶ La pratique de l'activité physique, associée aux déplacements d'un endroit à un autre, est plus ancrée chez les femmes de la région que celles de la province.
- ▶ Les Jamésiens de 45 à 64 ans sont moins actifs durant leurs temps libres que les Québécois du même groupe d'âge, mais utilisent davantage les modes de déplacements actifs (marche, la bicyclette, le ski de randonnée, etc.).
- ▶ On observe les proportions les plus faibles de Jamésiens atteignant le niveau minimal recommandé d'activité physique chez ceux:
 - ▶ vivant dans des ménages à faible revenu;
 - ▶ avec un niveau de scolarité inférieur au secondaire;
 - ▶ qui fument régulièrement;
 - ▶ en surplus de poids (embonpoint ou obésité);
 - ▶ qui perçoivent leur santé comme passable ou mauvaise;
 - ▶ vivant dans des conditions économiques et sociales plus défavorables.

Toute activité physique¹, que ce soit pour se rendre au travail ou à l'école (à pied, à bicyclette, etc.), aller marcher ou danser, etc. peut avoir des effets bénéfiques sur la santé. Ces effets sont susceptibles de varier selon le rythme auquel l'activité est pratiquée. La pratique régulière de l'activité physique est associée à la diminution du risque de maladies cardiovasculaires, d'obésité, d'hypertension, de diabète, de dépression et de certains types de cancers (OMS, 2017). Quant à la sédentarité² ou l'absence d'activité physique, en plus d'accentuer toutes les causes de mortalité, a un coût financier dû aux dépenses de santé et à la perte de productivité. C'est la raison pour laquelle l'Organisation mondiale pour la Santé (OMS) la considère comme l'un des problèmes de santé publique les plus sérieux de notre époque.

Dans le cadre de l'EQSP, la pratique régulière de l'activité physique de loisir (APL)³ et de transport (APT)⁴ correspond aux niveaux « actif » et « moyennement actif » combinés, basés sur la fréquence, la durée et l'intensité de l'activité pratiquée. Ce niveau minimal recommandé d'activité physique correspond pour l'adulte, à au moins 2 h 30 d'activité physique d'intensité modérée (marche rapide, danse, etc.) par semaine ou 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée, cinq fois par semaine (OMS, 2010).

- Un Jamésien sur deux (50% c. 51% pour le Québec), âgé de 18 ans et plus, atteint le niveau minimal recommandé d'activité physique pour bénéficier des effets qu'elle procure sur la santé. Leur nombre est estimé à 5 600 personnes en 2014-2015.
- Dans la région, parmi les adultes atteignant le niveau minimal recommandé d'activité physique de loisir et de transport:



2 sur 5 sont actifs ou moyennement actifs dans les loisirs



1 sur 5 est actif ou moyennement actif dans les transports

- La proportion d'adultes n'atteignant pas le niveau minimal recommandé d'activité physique est préoccupante (50%) dans la région. Parmi ces adultes (données non illustrées):



- ▶ 30% sont sédentaires = 3 300 Jamésiens
- ▶ 20% sont peu actifs = 2 200 personnes

- L'activité physique associée aux déplacements (transport) d'un endroit à un autre est plus répandue chez les femmes de la région que celles de la province (21% c. 18%).

Tableau 1 : Population de 18 ans et plus atteignant le niveau minimal recommandé, selon le type d'activité physique, le sexe et l'âge au cours des quatre dernières semaines, Nord-du-Québec, 2014-2015

	Activité physique de loisir	Activité physique de transport	Activité physique de loisir et de transport
Total	42,1	19,4	49,9
Sexe			
Hommes	41,5	17,6	49,1
Femmes	42,7	21,4(+)	50,7
Groupe d'âge			
18-24 ans	56,2	*22,1	66,4
25-44 ans	48	20	54,1
45-64 ans	37,2(-)	21(+)	46,9
65 ans et plus	30,4	*11,2	34,7↓

Notes

(+) ou (-) : Valeur significativement différente de celle du Québec au seuil de 5%.
↑ ou ↓ : Différence significative par rapport à tous les autres valeurs de la même variable, pour le même territoire, au seuil 5%.

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

Source(s) de données :

Fichier maître de l'Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP) 2014-2015, gouvernement du Québec, Institut de la statistique du Québec.

Rapport de l'onglet Plan national de surveillance produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec.

Mise à jour de l'indicateur le 8 juin 2017.

- En 2014-2015, chez les adultes âgés de 45 à 64 ans, on observe (tableau 1) :
 - une proportion moins élevée de Jamésiens que de Québécois (37% c. 41%) actifs ou moyennement actifs durant les temps libres (loisirs).
 - plus de Jamésiens de que Québécois (21% c. 18%) actifs ou moyennement actifs dans les transports.
- La proportion d'adultes atteignant le niveau minimal recommandé d'activité physique diminue avec l'âge dans la région. Elle passe de 66% chez les 18-24 ans à 35% chez les 65 ans et plus (tableau 1).
- Les adultes jamésiens vivants dans un ménage à faible revenu (43%), sans diplôme d'études secondaires (38%), ou qui fument régulièrement (40%) sont moins nombreux, en proportion, à atteindre le niveau minimal recommandé d'activité physique pour préserver leur santé.
- De même, c'est chez les adultes en surplus de poids (46%) et ceux qui perçoivent leur santé comme passable ou mauvaise (37%) que l'on observe les proportions les plus faibles de personnes actives ou moyennement actives dans la région.
- En 2014-2015, dans la région c'est chez les étudiants que l'on observe la proportion la plus élevée d'adultes atteignant le niveau minimal recommandé d'activité physique.
- Les Jamésiens de milieux défavorisés (48%) sont proportionnellement moins nombreux que ceux de milieux favorisés (56%) à être actifs ou moyennement actifs. La région suit la même tendance qu'au Québec sans pour autant que l'écart ne soit significatif.

Note(s) au lecteur

L'Enquête québécoise sur la santé de la population 2014-2015 (EQSP) est réalisée par l'Institut de la statistique du Québec (ISQ) à la demande du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). Elle porte sur la population québécoise de 15 ans et plus et vise à recueillir des renseignements sur diverses thématiques et certains déterminants de la santé de la population.

¹ Activité physique : tout mouvement corporel produit par l'action des muscles squelettiques qui entraîne une dépense d'énergie. Dans l'EQSP 2014-2015, seuls les domaines d'activité physique de transport (APT) et de loisir (APL) ont été pris en compte puisque, dans un contexte de santé publique, il est plus facile d'intervenir ou même de mener des campagnes de promotion dans ces deux domaines.

Aucune information n'est disponible sur l'activité physique domestique (APD), sur celle associée au travail ou à l'occupation principale (APTOP). Par conséquent, il pourrait y avoir une sous-estimation du niveau global d'activité physique dans la région.

² Par opposition à l'activité physique, le comportement sédentaire est l'état dans lequel les mouvements sont réduits au minimum et la dépense énergétique proche de celle du repos. La durée à partir de laquelle une personne est considérée comme sédentaire ne fait pas consensus dans la communauté scientifique. Néanmoins, pour estimer la sédentarité, l'indicateur le plus souvent utilisé dans les études est le temps passé assis devant un écran (télévision, jeux vidéo passifs, ordinateur, transport motorisé, etc.), même s'il ne représente qu'une part du temps réel de sédentarité.

³ L'APL est la pratique d'activités durant les temps libres comme aller marcher, se promener à bicyclette, jouer au hockey ou au tennis, faire du conditionnement physique, de la natation, le yoga, la danse, etc. Ces activités sont de nature récréative et peuvent être d'intensité variée.

⁴ L'APT est la pratique d'activité physique faite lors des déplacements à pied ou à bicyclette pour se rendre au travail, à l'école, faire ses courses, aller chez une amie en patins à roulettes, etc.

Tableau 2 : Population de 18 ans et plus atteignant le niveau minimal recommandé d'activité physique de loisir et de transport au cours des quatre dernières semaines, selon certaines caractéristiques, Nord-du-Québec et le Québec, 2014-2015

	Nord-du-Québec	Le Québec
	%	%
Mesure de faible revenu		
Ménages à faible revenu	43,4↓	41,1↓
Autres ménages	51,2	53,8
Niveau de scolarité		
Inférieur au secondaire	37,8↓	34,4↓
Secondaire	50,2	45,7
Collégial	54,1	54,6
Universitaire	61,9	61,7
Indice de défavorisation matérielle et sociale		
Favorisé	55,9	54,8
Défavorisé	48,1	47,8↓
Occupation principale au cours des 12 derniers mois		
Travailleurs	51,5	53
Étudiants	67,6↑	63,6↑
Sans emploi	38,5	42,3
Retraités	41,2	43,7
Statut de fumeur		
Fumeurs réguliers	40,4↓	37,8↓
Anciens fumeurs	51	54
Non-fumeurs	55,4	52,1
Statut pondéral		
Poids normal	55,8	55,8
Surplus de poids	45,9↓	47,9↓
Perception de sa santé		
Excellent ou très bonne	56,3	59,2
Passable ou mauvaise	36,5↓	30,7↓

[↑]ou ↓ : Différence significative par rapport à toutes les autres valeurs de la même

Source(s) de données :

Fichier maître de l'Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP) 2014-2015, gouvernement du Québec, Institut de la statistique du Québec. Rapport de l'onglet Plan national de surveillance produit par l'Innocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec.

Mise à jour de l'indicateur le 8 juin 2017.

Quelques pistes d'action

- **S'activer contre la sédentarité** : les relations entre activité physique et sédentarité sont complexes. Pour agir sur l'état de santé, il est impératif d'agir sur les deux, par exemple inclure, dans la promotion de l'activité physique régulière, la diminution du temps sédentaire et l'importance de prendre des pauses actives.
- **Stimuler et soutenir la création d'environnements favorables** (lieu de travail, environnement professionnel, communautaire, etc.) à l'activité physique, aux déplacements actifs en toute sécurité et accessibles à tous.
- La pratique de 30 minutes d'activité physique, cinq fois par semaine, n'est pas indépendante des styles de vie, des conditions économiques et sociales. Par conséquent, il faut **prendre en compte les inégalités sociales de santé** dans la promotion de l'activité physique. Cela suppose de mettre en œuvre des actions ou stratégies de promotion de l'activité physique ciblée.

Citation suggérée :

DIOP, Moussa. «Les Jamésiens sont-ils aussi actifs qu'il le faudrait?». Chiffres clés, n° 7, Chibougamau, Centre régional de santé et de services sociaux de la Baie-James, Direction de santé publique, avril, 2018, 2 p.