

# LES QUÉBÉCOIS BOUGENT PLUS MAIS PAS ENCORE ASSEZ

Novembre 2005

**AUTEURS**

Bertrand Nolin, Ph. D  
Unité Connaissance-surveillance  
Direction Planification, recherche et innovation  
Institut national de santé publique du Québec

Denis Hamel, M. Sc.  
Unité Connaissance-surveillance  
Direction Planification, recherche et innovation  
Institut national de santé publique du Québec

**REFERENCE SUGGEREE**

B. NOLIN et D. HAMEL. « 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, 2005, pp. 296-311.

**DROITS D'AUTEUR**

Ce document est un tiré à part de l'ouvrage « L'annuaire du Québec 2006 », publié par les éditions Fides.

Cette reproduction d'une œuvre protégée par la loi canadienne sur le droit d'auteur ne doit être utilisée qu'à des fins d'étude privée ou de recherche. Tout usage à d'autres fins exige l'autorisation du titulaire des droits. Des recours civils et criminels sont prévus en cas de violation du droit d'auteur.

**Titulaire des droits d'auteur :**

Éditions Fides  
358, boul. Lebeau  
Saint-Laurent (Québec)  
Canada, H4N 1R5

©Éditions Fides (2005)

*Ce document est disponible en version intégrale sur le site Web de l'Institut national de santé publique du Québec : <http://www.inspq.qc.ca>. Reproduction autorisée à des fins non commerciales à la condition d'en mentionner la source.*

DOCUMENT DEPOSE A SANTECOM ([HTTP://WWW.SANTECOM.QC.CA](http://www.santecom.qc.ca))  
COTE : INSPQ-2006-026

DÉPÔT LÉGAL – 2<sup>E</sup> TRIMESTRE 2006  
BIBLIOTHEQUE NATIONALE DU QUEBEC  
BIBLIOTHEQUE NATIONALE DU CANADA  
ISBN 2-550-46829-5 (VERSION IMPRIMEE)  
ISBN 2-550-46830-9 (PDF)

# Les Québécois bougent plus mais pas encore assez

**Bertrand Nolin et Denis Hamel**

*Institut national de santé publique du Québec*



Conditionnement physique

L'activité physique est une composante incontournable de notre quotidien. Du lever au coucher, elle s'actualise de multiples façons afin de répondre à tous nos besoins, qu'ils soient essentiels ou non. Au-delà de son utilité, l'activité physique peut aussi être une source de plaisir et de détente durant les moments de loisirs.

Une autre caractéristique majeure est son influence sur l'état de santé des individus et, par conséquent, sur celui des populations. Ce phénomène, observé

depuis des millénaires (U.S. Department of Health and Human Services (USDHHS), 1996) et étudiée de manière plus systématique à partir du XX<sup>e</sup> siècle (USDHHS, 1996; Bouchard, Shephard et Stephens, 1994), concerne plusieurs problèmes majeurs de santé, dont les maladies cardiovasculaires, le diabète, certains cancers, ainsi que le surpoids et l'obésité. De plus, il est bon de préciser que l'activité physique agit en amont (prévention) de ces problèmes et, dans plusieurs cas, elle peut aussi agir en aval (traitement) de plusieurs d'entre eux.

Il est donc important, face à ce constat, de connaître le niveau d'activité physique de la population. Idéalement, cette évaluation devrait porter sur les cinq catégories d'activité physique potentiellement incluse dans une journée (voir annexe 1). Cependant, les données disponibles ne permettent pas, pour le moment, ce type d'analyse.

Nous pouvons néanmoins avoir une bonne estimation du niveau d'activité physique de loisir et, de manière moins précise, de celui associé aux déplacements utilitaires (transports). Cette connaissance est importante car, pour une proportion élevée de la population du XXI<sup>e</sup> siècle, l'activité physique associée au travail, aux activités domestiques et aux activités « autres » (voir annexe 1) ne permet pas le maintien d'un niveau suffisant d'activité physique. De plus, leur potentiel de modification est peu ou pas présent, car la tâche à accomplir détermine la nature et la quantité (intensité, durée, fréquence) d'activité physique nécessaire. Dans le cas des catégories loisir et transport, notre pouvoir de modification est beaucoup plus élevé.

### L'activité physique de loisir chez les 18 ans et plus

Les dernières données disponibles (tableau 1) montrent qu'en moyenne, près de quatre adultes sur dix (37 %) atteignent le niveau d'activité physique recommandé chez les adultes (définitions et exemples : voir annexe 2). Ce niveau, identifié sous le vocable « actif », permet de retirer des bénéfices substantiels sur le plan de la santé (Kezaniemi *et al.*, 2001; Comité scientifique de Kino-Québec (CSKQ), 1999; USDHHS, 1996; Bouchard, Shephard et Stephens, 1994). À l'inverse, environ une personne sur quatre (26 %) est sédentaire durant ses loisirs.

La proportion d'actifs est un peu plus élevée chez les hommes (38 % c. 35 %), mais en revanche, on observe un peu plus de sédentaires chez ces derniers

**TABEAU 1** Niveau d'activité physique de loisir, population de 18 ans et plus selon le sexe, Québec 2003

Sexe	Actif	Moyennement actif		Un peu actif	Sédentaire
		%			
Hommes	38	18		17	27
Femmes	35	20		20	25
Sexes réunis	37	19		18	26

Source : B. Nolin et D. Hamel, Institut national de santé publique du Québec, 2005.

Notes : a) Les pourcentages représentent la moyenne, pour l'ensemble d'une année, de la pratique sur une période de trois mois. (La collecte de données est répartie sur douze mois consécutifs). b) Les pourcentages étant arrondis à l'unité, le total peut être différent de 100 %.

(27 % c. 25 %). Les niveaux de pratique intermédiaires (moyennement actif et un peu actif) regroupent, chacun d'eux (tableau 1), un pourcentage un peu plus élevé de femmes.

### La pratique chez les 12 à 17 ans

Une pratique saine d'activité physique de loisir, chez les jeunes comme chez les adultes, est potentiellement bénéfique à plusieurs niveaux (physique, psychologique et social). Sur le plan de la santé, les dernières recommandations (Strong et al., 2005 ; Cavill, Biddle et Sallis, 2001) conservent toujours la « barre » un peu plus haute dans le cas des jeunes (5 à 17 ans) soit, en fait, en recommandant le double du volume hebdomadaire recommandé chez les adultes (définitions et exemples : voir annexe 2).

Les résultats du tableau 2 montrent, qu'en moyenne, plus de quatre jeunes (12 à 17 ans) sur dix (44 %) atteignent le niveau recommandé pour leur groupe d'âge (actif : jeunes). Dans le cas des 5 à 11 ans, nous ne possédons pas d'informations spécifiques pour le Québec, mais des résultats chez nos voisins du sud (États-Unis) démontrent qu'une vaste majorité d'entre eux atteignent le niveau recommandé (Pate et al., 2002). Donc, c'est surtout à l'adolescence que l'on observe une diminution importante du niveau d'activité physique.

Les résultats, selon le sexe, font ressortir qu'une proportion beaucoup plus élevée de garçons atteint le niveau recommandé. En effet, c'est environ un garçon sur deux (52 %) contre une fille sur trois (35 %) qui atteint ce niveau de pratique. À l'inverse, le pourcentage n'atteignant pas la moitié du niveau recommandé (inférieur, actif : adultes) est plus élevé chez les jeunes filles (36 % c. 24 %). Les différences selon le sexe, cependant, diminuent de manière importante au passage à l'âge adulte (voir tableau 1).

### Les variations selon l'âge

La pratique de l'activité physique durant les temps libres, tant chez les hommes que chez les femmes, subit une forte diminution entre le groupe des 12-17 ans et celui des 25-34 ans (graphique 1). Dans le cas des hommes, le pourcentage atteignant le niveau recommandé chez les adultes (actifs) poursuit sa diminution pour atteindre 32 % chez les 45-54 ans, un pourcentage qui demeure stable par la

**TABLEAU 2** Niveau d'activité physique de loisir, population de 12 à 17 ans selon le sexe, Québec 2003

Sexe	Actif : jeunes	Actif : adultes %	Inférieur (actif : adultes)
Garçons	52	24	24
Filles	35	30	36
Sexes réunis	44	27	30

Source : B. Nolin et D. Hamel, Institut national de santé publique du Québec, 2005.

Notes : a) Les pourcentages représentent la moyenne, pour l'ensemble d'une année, de la pratique sur une période de trois mois. (La collecte de données est répartie sur douze mois consécutifs). b) Les pourcentages étant arrondis à l'unité, le total peut être différent de 100 %.

suite. Dans le cas des femmes, le pourcentage d'actives diminue à nouveau entre les groupes 25-34 ans et 35-44 ans (38 % c. 33 %) et il demeure stable entre le groupe des 35-44 ans et celui des 55-64 ans. Par la suite, le pourcentage repart à la baisse pour atteindre environ deux femmes sur dix (19 %) chez les 75 ans et plus. Finalement, on relève des différences entre les sexes chez les moins de 25 ans et les 65 ans et plus et cela, à l'avantage des hommes. Pour les autres groupes d'âges, les pourcentages sont comparables.

En corollaire, on observe que la sédentarité durant les loisirs augmente sensiblement au passage à l'âge adulte (graphique 2). Chez les hommes, le pourcentage de sédentaires passe d'environ 6 % chez le groupe des 12-17 ans à 27 % chez celui des 25-34 ans. Par la suite, la proportion atteint 32 % chez les 55-64 ans, un pourcentage plus élevé que celui des 25-34 ans. Finalement, pour les groupes d'âge de 35 ans et plus, le pourcentage de sédentaires demeure comparable.

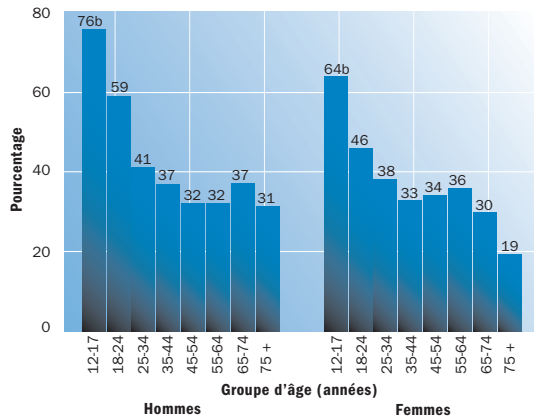
Dans le cas des femmes, on relève une augmentation importante entre le groupe des 12-17 ans et celui des 18-24 ans (8 % c. 19 %). Par la suite, la proportion de sédentaires poursuit son mouvement à la hausse pour atteindre environ 25 % chez les 45-54 ans, 30 % chez les 65-74 ans et 44 % chez les 75 ans et plus. On n'observe pas de différence entre les groupes d'âge 18-24 ans, 25-34 ans et 35-44 ans, ainsi qu'entre les groupes 45-54 ans et 55-64 ans. Le pourcentage de sédentaires est plus élevé chez les hommes des groupes d'âge 25-34 ans et 35-44 ans, et l'inverse dans le cas des 75 ans et plus. Pour tous les autres groupes d'âge, les pourcentages sont comparables.

### L'évolution de 1994-1995 à 2003

L'activité physique de loisir fait l'objet d'une promotion assez soutenue depuis les années 1960, plus particulièrement dans les pays industrialisés (Landry, 1975). Au Québec, ce phénomène a pris de l'ampleur durant les années 1970 (exemple : le programme Kino-Québec, né en 1978) et les efforts se poursuivent toujours afin de convaincre le plus grand nombre possible d'adopter ce comportement bénéfique pour la santé.

Nous ne possédons pas, malheureusement, d'informations détaillées sur l'évo-

**GRAPHIQUE 1** Pourcentage d'actifs<sup>a</sup> durant les loisirs, population de 12 ans et plus selon l'âge et le sexe, Québec 2003



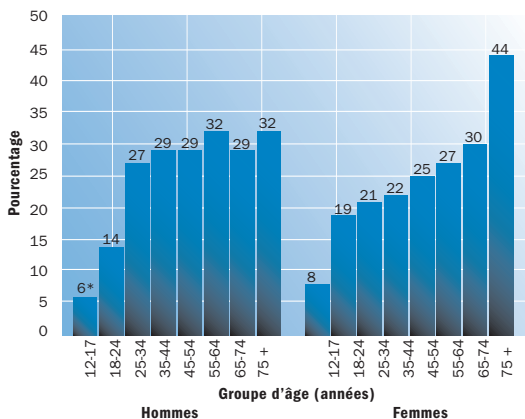
Source : B. Nolin et D. Hamel, Institut national de santé publique du Québec, 2005.

a Actifs : niveau recommandé pour les adultes (définition et exemples : voir annexe 2).

b Pour fins de comparaison avec les 18 ans et plus, le même critère (actifs : adultes) est appliqué aux 12 à 17 ans. Les recommandations pour ce groupe d'âge, cependant, sont différentes de celles des 18 ans et plus (voir résultats du tableau 2 et autres détails à l'annexe 2).

Note : Les pourcentages représentent la moyenne, pour l'ensemble d'une année, de la pratique sur une période de trois mois. (La collecte de données est répartie sur douze mois consécutifs).

**GRAPHIQUE 2 Pourcentage de sédentaires<sup>a</sup> durant les loisirs, population de 12 ans et plus selon l'âge et le sexe, Québec 2003**



Source : B. Nolin et D. Hamel, Institut national de santé publique du Québec, 2005.

a Sédentaires: Fréquence de pratique inférieure à une fois par semaine.

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

Note : Les pourcentages représentent la moyenne, pour l'ensemble d'une année, de la pratique sur une période de trois mois. (La collecte de données est répartie sur douze mois consécutifs).

lution du niveau de pratique des Québécois et des Québécoises depuis le début des années 1970. Cependant, l'analyse de diverses enquêtes amène à conclure qu'il y a eu des améliorations durant les années 1970 et au début des années 1980. Par la suite, le niveau est demeuré stable jusqu'au milieu des années 1990 (Nolin, 1995).

Depuis cette période, le Québec connaît de nouveau des améliorations à ce chapitre et des gains notables ont été réalisés dans la majorité des cas. Chez les adultes (tableau 3), on constate que le pourcentage d'actifs est à la hausse depuis le milieu des années 1990. Chez les hommes, d'environ trois personnes sur dix (28 %) en 1994-1995, ce pourcentage est passé à près de quatre sur dix (38 %) en 2003. Dans le cas des femmes, il est passé d'environ une sur quatre (24 %) à une sur trois (35 %) durant la même période. À l'opposé, le

pourcentage de sédentaires a connu une bonne diminution et cela, autant chez les hommes (37 % c. 27 %) que chez les femmes (33 % c. 25 %).

L'évolution du niveau de pratique, chez les 12 à 17 ans, est un peu différente de celle des adultes. Même si les garçons demeurent plus actifs que les filles du même âge (tableau 4), la proportion atteignant le niveau recommandé est demeurée la même depuis 1994-1995 (53 % et 52 %). Également, pour ceux n'at-

**TABEAU 3 Proportion d'actifs et de sédentaires, population de 18 ans et plus selon le sexe, Québec 1994-1995 à 2003**

Niveau	Sexe	1994-1995	1996-1997	1998-1999	2000-2001	2003
		%				
Actif	Hommes	28	29	32	34	38
	Femmes	24	29	29	29	35
Sédentaire	Hommes	37	34	30	33	27
	Femmes	33	28	28	32	25

Source : B. Nolin et D. Hamel, Institut national de santé publique du Québec, 2005.

Notes : a) Les pourcentages représentent la moyenne, pour l'ensemble d'une année, de la pratique sur une période de trois mois. (La collecte de données est répartie sur douze mois consécutifs). b) Les variations observées entre 2000-2001 et 2003 peuvent être dues, en bonne partie, à une modification de la méthode de collecte de données lors de l'enquête de 2003 (St-Pierre et Béland, 2004).

neignant pas la moitié de cette recommandation (*inférieur, actif: adulte*), la proportion est elle aussi demeurée comparable durant cette période (27 % et 24 %). Pendant ce temps, la proportion de jeunes filles atteignant le niveau recommandé a augmenté (21 % c. 35 %) et, à l'opposé, il a diminué chez celles n'atteignant pas la moitié de cette recommandation (49 % c. 35 %).

### Le Québec et le reste du Canada

La pratique d'activités physiques durant les temps libres est un phénomène influencé par plusieurs facteurs intrinsèques et extrinsèques à l'individu (CSKQ, 2004; Trost et al., 2002). La culture, réalité complexe à laquelle sont associées diverses valeurs et attitudes vis-à-vis de plusieurs comportements, a une influence non négligeable sur ce type de pratique.

La valorisation de « préoccupations corporelles » constitue, du côté francophone, un phénomène plus récent que du côté anglophone. Les résultats publiés durant les années 1980 ont confirmé cette réalité dans le secteur de l'activité physique de loisir, avec des niveaux de pratique plus élevé du côté anglophone (McPherson et Curtis, 1986; Roy, 1985). Après les gains réalisés au cours des dernières décennies, quelle est la situation du Québec en ce début de XXI<sup>e</sup> siècle?

La figure trois montre, globalement (jeunes et adultes), que le Québec est en core légèrement au-dessous la moyenne canadienne. Chez les adultes (graphique 3a), cependant, une analyse plus détaillée fait ressortir que trois provinces maritimes (Terre-Neuve-et-Labrador (31 %), Île-du-Prince-Édouard (33 %), Nouveau-Brunswick (32 %)) ont un pourcentage d'actifs moins élevé que le Québec (37 %). La Nouvelle-Écosse, le Manitoba et la Saskatchewan, pour leur part, se situent à un niveau comparable à celui du Québec. Dans le cas des trois autres provinces (Ontario (39 %), Alberta (42 %), Colombie-Britannique (48 %)), la proportion d'actifs est plus élevée qu'au Québec. Le Yukon (51 %) et les Territoires-du-Nord-Ouest (43 %) ont eux aussi un pourcentage supérieur d'actifs et, dans le cas du Nunavut, les résultats sont non comparables, mais cette pratique semble moins

**TABEAU 4** Proportion se situant aux niveaux actif (*jeunes*) et inférieur, actif (*adultes*), population de 12 à 17 ans selon le sexe, Québec 1994-1995 à 2003

Niveau	Sexe	1994-1995	1996-1997	1998-1999	2000-2001	2003
		%				
Actif : jeunes	Garçons	53	50	41	50	52
	Filles	21*	26*	31	27	35
Inférieur, actif: adultes	Garçons	27*	21*	22*	27	24
	Filles	49	54	45	46	35

Source : B. Nolin et D. Hamel, Institut national de santé publique du Québec, 2005.

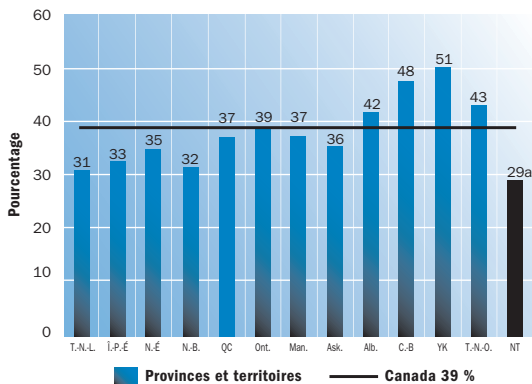
\* Coefficient de variation entre 16,6 % et 33,3 %; interpréter avec prudence.

Notes : a) Les pourcentages représentent la moyenne, pour l'ensemble d'une année, de la pratique sur une période de trois mois. (La collecte de données est répartie sur douze mois consécutifs). b) Les variations observées entre 2000-2001 et 2003 peuvent être dues, en bonne partie, à une modification de la méthode de collecte de données lors de l'enquête de 2003 (St-Pierre et Béland, 2004).

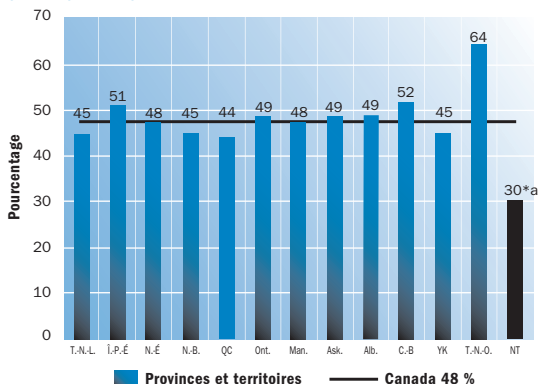


**GRAPHIQUE 3**    **Activité physique de loisir : proportion atteignant le niveau recommandé, provinces, territoires et ensemble du Canada, 2003**

**A) Adultes (18 ans et plus)**



**B) Jeunes (12-17 ans) :**



Source : B. Nolin et D. Hamel, Institut national de santé publique du Québec, 2005

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

<sup>a</sup> Nunavut : résultat non comparable (échantillon représentant 70,7 % de la population)

Note : Les pourcentages représentent la moyenne, pour l'ensemble d'une année, de la pratique sur une période de trois mois. (La collecte de données est répartie sur douze mois consécutifs).

présente que dans les autres régions du Canada.

Chez les 12 à 17 ans (graphique 3b), cinq provinces (Terre-Neuve-et-Labrador, Île-du-Prince-Édouard, Nouvelle-Écosse, Nouveau-Brunswick, Manitoba) et un Territoire (Yukon) ont un pourcentage comparable à celui du Québec. Dans les autres cas, (Ontario (49 %), Saskatchewan (49 %), Alberta (49 %), Colombie-Britannique (52 %), Territoire-du Nord-Ouest (64 %)), le pourcentage atteignant le niveau recommandé est moins élevé au Québec (44 %). Finalement, comme dans le cas des adultes, les jeunes du Nunavut semblent moins actifs que ceux du reste du Canada (données non comparables).

**L'activité physique de transport**

L'activité physique utilisée comme moyen de transport, tel que soulevé en introduction, peut être un autre moyen efficace de conserver un niveau souhaitable d'activité physique. Même si notre lieu de résidence, de travail et/ou d'études influence grandement les possibilités d'utilisation de cette catégorie d'activités, cette dernière demeure accessible à un nombre important d'individus.

Les données disponibles concernant la marche et la bicyclette utilisées comme moyen de transport. Ces informations sont moins détaillées que celles portant sur la catégorie loisir et elles ne permettent pas de vérifier l'atteinte des recommandations chez les jeunes et les adultes. Néanmoins, il nous est possible d'avoir un portrait global concernant certaines durées hebdomadaires d'utilisation de ce type d'activités.

### La marche comme moyen de transport

Environ quatre adultes sur dix (41 % : tableau 5a) ne rapportaient aucune utilisation de la marche comme moyen de transport en 2003. Si on ajoute à cela une durée inférieure à une heure par semaine, c'est plus de cinq sur dix (55 %) qui n'utilisaient jamais, ou rarement, ce type de déplacement. Pour le reste de la population adulte, une majorité d'entre elles (31 %) utilisait ce type de déplacement de une heure à six heures, et 14 %, six heures et plus par semaine. Pour ces derniers (six heures et plus), cette bonne habitude dépasse amplement le volume de base recommandé chez les adultes.

Globalement, l'utilisation de ce moyen de transport est un peu plus répandue chez les femmes que chez les hommes (aucune heure : hommes 43 % et femmes 39 %). On observe une proportion plus élevée de femmes dans le cas d'une utilisation inférieure à six heures (49 % c. 42 %) et l'inverse pour une durée de six heures et plus (12 % c. 15 %).

Chez les jeunes de 12 à 17 ans (tableau 5b), c'est environ un sur quatre (24 %) qui ne rapportait aucune utilisation de ce moyen de transport en 2003. Ce pourcentage passe à un peu plus de quatre sur dix (42 %) si on ajoute une durée inférieure à une heure. Le reste de cette population se concentre majoritairement entre une heure et six heures (45 %) et, pour une durée d'utilisation de six heures et plus, on observe un pourcentage comparable à celui des adultes (14 %). Contrairement aux adultes, on ne relève aucune différence d'utilisation entre les deux sexes.

**TABLEAU 5** Marche comme moyen de transport : répartition selon la durée hebdomadaire d'utilisation, population de 18 ans et plus et de 12 à 17 ans selon le sexe, Québec 2003

#### A) ADULTES (18 ANS ET PLUS)

Sexe	Aucune heure	Moins de une heure	%	
			De une heure à cinq heures cinquante-neuf	Six heures et plus
Hommes	43	13	29	15
Femmes	39	15	34	12
Sexes réunis	41	14	31	14

#### B) JEUNES (12 À 17 ANS)

Sexe	Aucune heure	Moins de une heure	%	
			De une heure à cinq heures cinquante-neuf	Six heures et plus
Garçons	25	16	46	13
Filles	22	20	44	15
Sexes réunis	24	18	45	14

Source : B. Nolin et D. Hamel, Institut national de santé publique du Québec, 2005.

Note : Les pourcentages représentent la moyenne, pour l'ensemble d'une année, de l'utilisation sur une période de trois mois. (La collecte de données est répartie sur douze mois consécutifs).

Pour ce qui est de la comparaison à l'échelle du pays, on observe, globalement, qu'une plus grande proportion de personnes utilise ce moyen de transport dans le reste du Canada. Cela, autant chez les jeunes que chez les adultes (données non présentées).

### La bicyclette comme moyen de transport

La bicyclette est utilisée depuis longtemps, au Québec et dans le reste du Canada, comme moyen de transport. Cependant, comparativement à d'autres pays, elle est soumise à des contraintes climatiques limitant son utilisation à seulement une partie de l'année. De plus, diverses autres contraintes techniques, sécuritaires et monétaires peuvent venir s'ajouter, ce qui explique, en bonne partie, le nombre assez restreint d'utilisateurs.

Plus de sept jeunes (12 à 17 ans : 72 %) et neuf adultes (18 ans et plus : 94 %) sur dix ne rapportaient aucune utilisation de la bicyclette comme moyen de transport en 2003 (tableau 6). Si on ajoute à cela une utilisation inférieure à une heure par semaine, c'est 81 % des jeunes et 96 % des adultes qui n'utilisaient jamais, ou rarement, ce type de déplacement. Concernant les différences selon le sexe, les hommes sont plus nombreux à utiliser ce moyen de transport, et cela, autant chez les jeunes que chez les adultes (données non présentées).

Pour ce qui est de la comparaison à l'échelle du pays, la situation est différente de celle de la marche. Globalement, chez les adultes, la proportion d'utilisateurs est comparable au Québec et dans le reste du Canada. Chez les jeunes, la proportion d'utilisateurs est plus élevée au Québec (données non présentées).

### L'évolution de 1994-1995 à 2003

La promotion de l'activité physique de transport, contrairement à celle pratiquée durant les loisirs, est un phénomène beaucoup plus récent. Cette promotion s'appuie non seulement sur les bénéfices potentiels pour la santé mais, également, sur les bénéfices environnementaux associés à de telles pratiques (exemple : diminution des gaz à effet de serre).

On observe que des gains ont été réalisés depuis la fin des années 1990, dans le cas de la marche, chez les adultes (graphique 4). La proportion de ceux et celles qui ne font aucune utilisation (0 heure) de ce moyen de transport a diminué entre

**TABLEAU 6** Bicyclette comme moyen de transport : répartition selon la durée hebdomadaire d'utilisation, population de 12 à 17 ans et de 18 ans et plus, Québec 2003

Groupe d'âge	Aucune heure	Moins de une heure	%	
			De une heure à cinq heures cinquante-neuf	Six heures et plus
12 à 17 ans	72	9	16	3
18 ans et plus	94	2	3	1

Source : B. Nolin et D. Hamel, Institut national de santé publique du Québec, 2005.

Note : Les pourcentages représentent la moyenne, pour l'ensemble d'une année, de l'utilisation sur une période de trois mois. (La collecte de données est répartie sur douze mois consécutifs).

1998-1999 et 2003 (hommes : 60 % c. 43 % et femmes : 51 % c. 39 %). En corollaire, on observe une amélioration pour ceux et celles qui rapportent une durée d'utilisation entre une heure et six heures (hommes : 18 % c. 29 % et femmes : 24 % c. 34 %).

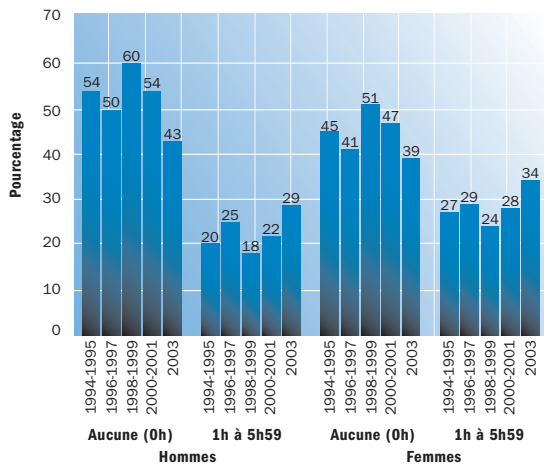
Le phénomène est assez semblable chez les jeunes filles de 12 à 17 ans, mais, dans le cas des garçons, l'évolution est un peu différente. On n'observe pas de variation significative (statistiquement), entre 1994-1995 et 2003, dans le pourcentage de garçons ne faisant aucune utilisation (zéro heure) de ce moyen de transport (graphique 5). Pour la durée variant entre une et six heures, le pourcentage est à la hausse depuis 1994-1995 (27 % c. 46 %), une amélioration largement associée à une diminution touchant une utilisation occasionnelle (moins d'une heure) et très régulière (six heures et plus) (données non présentées). Dans le cas des jeunes filles, la non utilisation (zéro heure) est à la baisse depuis 1996-1997 (40 % c. 22 %) et, à l'inverse, le pourcentage est à la hausse pour la durée variant entre une et six heures (24 % c. 44 %). L'utilisation très régulière (six heures et plus), quand à elle, est demeurée stable (données non présentées).

Dans le cas de la bicyclette (données non présentées), on observe une évolution différente de celle de la marche. Globalement, chez les 18 ans et plus, le pourcentage d'utilisateurs a légèrement diminué entre 1994-1995 et 2003 (aucune utilisation : 91 % c. 94 %). Chez les 12 à 17 ans, après avoir vécu le même phénomène pour la période 1994-1995 à 2000-2001 (aucune utilisation : 67 % c. 77 %), la situation semble vouloir s'améliorer depuis lors (aucune utilisation : 77 % c. 72 %). Cependant, la variation entre 2000-2001 et 2003 peut être due, en bonne partie, à une modification de la méthode de collecte de données lors de l'enquête de 2003 (St-Pierre et Béland, 2004).

## Conclusion

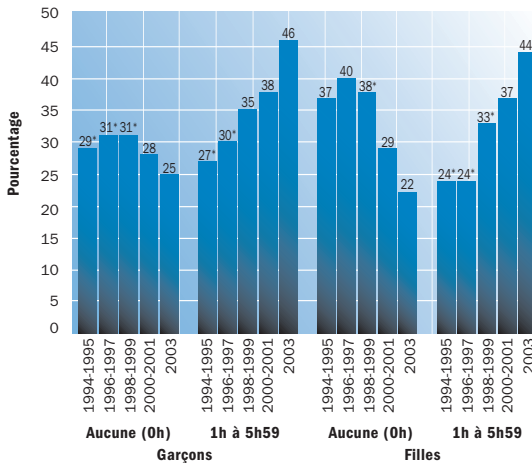
L'activité physique, tel que soulevé au début du texte, est une composante incontournable de notre quotidien. Cependant, pour plusieurs d'entre nous, l'activité physique de loisir et celle associée aux transports sont maintenant les deux avenues

**GRAPHIQUE 4** Marche comme moyen de transport : évolution pour deux durées hebdomadaires d'utilisation, population de 18 ans et plus selon le sexe, Québec 1994-1995 à 2003



Source : B. Nolin et D. Hamel, Institut national de santé publique du Québec, 2005  
Notes : a) Les pourcentages représentent la moyenne, pour l'ensemble d'une année, de l'utilisation sur une période de trois mois. (La collecte de données est répartie sur douze mois consécutifs). b) Les variations observées entre 2000-2001 et 2003 peuvent être dues, en bonne partie, à une modification de la méthode de collecte de données lors de l'enquête de 2003 (St-Pierre et Béland, 2004).

**GRAPHIQUE 5** Marche comme moyen de transport : évolution pour deux durées hebdomadaires d'utilisation, population de 12 à 17 ans selon le sexe, Québec 1994-1995 à 2003



Source : B. Nolin et D. Hamel, Institut national de santé publique du Québec, 2005.

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

Notes : a) Les pourcentages représentent la moyenne, pour l'ensemble d'une année, de l'utilisation sur une période de trois mois. (La collecte de données est répartie sur douze mois consécutifs). b) Les variations observées entre 2000-2001 et 2003 peuvent être dues, en bonne partie, à une modification de la méthode de collecte de données lors de l'enquête de 2003 (St-Pierre et Béland, 2004).

principales permettant d'atteindre et, surtout, de maintenir un niveau adéquat d'activité physique. Donc, il est important de faire le point sur ces deux catégories d'activités.

Les données touchant l'activité physique de loisir montrent qu'en moyenne près de quatre adultes sur dix (37 % en 2003) atteignent le volume hebdomadaire recommandé en utilisant ce type d'activité. Ce résultat, autant chez les hommes que chez les femmes, constitue une amélioration par rapport à 1994-1995. À l'opposé, le pourcentage de sédentaires, durant les loisirs, a diminué durant la même période.

Chez les 12 à 17 ans, c'est un peu plus de quatre jeunes sur dix (44 % en 2003) qui atteignent le niveau recommandé. Des différences importantes existent toujours entre les deux sexes et cela, au profit de garçons (52 % c. 35 %). Cependant, les jeunes filles ont fait des gains notables depuis le milieu des années 1990, ce qui n'est pas le cas des garçons.

Il n'est pas possible, dans le cas de la marche et de la bicyclette utilisées comme moyen de transport, de vérifier l'atteinte des niveaux recommandés. Néanmoins, pour ce qui est de la marche, les indicateurs disponibles montrent que des gains ont été réalisés depuis 1994-1995. Ce constat s'applique aux adultes des deux sexes mais, dans le cas des 12 à 17 ans, seulement les jeunes filles ont fait des gains réels à ce chapitre. La bicyclette, pour sa part, a vu sa proportion d'utilisateurs diminuer au cours de la même période.

Donc, globalement (loisir et transport), le Québec a connu des améliorations depuis le milieu des années 1990. Cette situation, dans le cas des groupes touchés, a apporté et apporte toujours des bénéfices importants sur le plan de la santé (maladies cardiovasculaires, contrôle du poids corporel, etc.). Cependant, des gains supplémentaires sont encore possibles. De plus, il est important de rappeler que les efforts de promotion doivent être maintenus et même intensifiés, car ces deux catégories d'activités (loisir et transport) demeurent, en grande partie, sous le contrôle personnel de chaque individu.

## Références

- BOUCHARD, C., R.J. SHEPARD and T. STEPHENS. *Physical Activity, Fitness and Health : International Proceeding and Consensus Statement*, Champaign, Human Kinetics, 1055 p., 1994.
- CAVILL, N., S. BIDDLE, and J.F. SALLIS. *Health Enhancing Physical Activity for Young People : Statement of the United Kingdom Expert Consensus Conference*, *Pediatric Exercise Science*, 13, pp. 12-25, 2001.
- COMITÉ SCIENTIFIQUE de KINO-QUÉBEC. *Stratégies éprouvées et prometteuses pour promouvoir la pratique régulière d'activités physiques au Québec (Avis du comité)*, Québec, Secrétariat au loisir et au sport et ministère de la Santé et des Services sociaux, gouvernement du Québec, 31 p., 2004.
- COMITE 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, 27 p., 1999.
- KESANIEMI, Y.A., E. DANFORTH Jr., M.D. JENSEN, P.G. KOPELMAN, P. LEFEBVRE and B.A. REEDER. Dose-responses issues concerning physical activity and health : an evidence-based symposium, *Med. Sci. Sports Exerc.*, 33, (6, suppl.): S351-S358, 2001.
- LANDRY, F. *Activités physiques et sport pour tous : un bilan des pratiques courantes et de la variété des formules d'incitation proposées en divers pays du monde*, Montréal, Revue Mouvement, monographie n° 1, 46 p., 1975.
- McPHERSON, B.D. and J.E. CURTIS. *Différences entre les habitudes d'activité physique des Canadiens adultes selon les régions et les types de collectivités (un rapport de l'Enquête condition physique Canada de 1981)*, Ottawa, Condition physique et Sport amateur, gouvernement du Canada, 51 p., 1986.
- NOLIN, B. « Activité physique de loisir », dans : Bellerose, C. Lavallée, C. Chenard, L.; Levasseur, M. (sous la direction de), *Rapport de l'Enquête sociale et de santé 1992-1993, (volume 1)*, Montréal, Santé Québec, ministère de la Santé et des Services sociaux, chapitre 6, 1995.
- NOLIN, B. et D. HAMEL, Institut national de santé publique du Québec (2005). *Analyses réalisées avec les fichiers de microdonnées de Statistique Canada portant sur l'Enquête nationale sur la santé de la population, cycle 1 (1994-1995), cycle 2 (1996-1997) et cycle 3 (1998-1999), ainsi que sur l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 1.1 (2000-2001) et cycle 2.1 (2003)*. (Note : les critères d'analyse, pour l'activité physique de loisir, sont différents de ceux utilisés par Statistique Canada).
- NOLIN, B., D. PRUD'HOMME, G. GODIN, D. HAMEL et coll. *Enquête québécoise sur l'activité physique et la santé 1998*, Québec, Institut de la statistique du Québec, Institut national de santé publique du Québec et Kino-Québec, Les Publications du Québec, 137 p., 2002.
- NOLIN, B., G. GODIN et D. PRUD'HOMME. « Activité physique », dans C. Daveluy, L. Pica, N. Audet, R. Courtemanche, F. Lapointe et autres (sous la direction de). *Enquête sociale et de santé 1998*, Québec, Institut de la statistique du Québec, chapitre 7, 2000.
- PATE R. R., P. S. FREEDSON, J. F. SALLIS, W. C. TAYLOR, J. SIRARD, S. G. TROST and M. DOWDA. Compliance with Physical Activity Guidelines : Prevalence in a Population of Children and Youth, *Ann Epidemiol*, 12 : 303-308, 2002.
- ROY, L. *Le point sur les habitudes de vie : l'activité physique*, Québec, Conseil des affaires sociales et de la famille, gouvernement du Québec, 121 p., 1985.
- ST-PIERRE, M. et Y. BÉLAND (fall 2004). *Mode effects in the Canadian Community Health Survey : a comparison of CAPI and CATI*. Ottawa, Statistics Canada, 8 p. (unpublished document). (For information: martin.st-pierre@statcan.ca)
- STRONG, W.B., R.M. MALINA et al. Evidence based physical activity for school-age youth, *Journal of Pediatrics*, 146: 732-737, 2005.
- TROST, S.G., N. OWEN, A.E. BAUMAN, J.F. SALLIS and W. BROWN, *Correlates of adults' participation in physical activity: review and update*, *Med. Sci. Sports Exerc.*, 34 (12): 1996-2001, 2002.
- U.S. DEPARTEMENT OF HEALTH and HUMAN SERVICES. *Physical Activity and Health : A Report of the Surgeon General*, Atlanta, GA : U.S.D.H.H.S., Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 278 p., 1996.

## ANNEXE 1

**TABEAU A1.1** Catégories regroupant toute l'activité physique<sup>a</sup> potentiellement incluse dans une journée.

CATÉGORIE	EXEMPLES D'ACTIVITÉS
Activités physiques domestique <sup>b</sup>	Se laver, habiller les enfants, passer l'aspirateur, bricoler, pelleter, faire le marché, etc.
Activités physiques de travail <sup>b</sup> (l'occupation principale)	Classer du matériel, faire le service aux tables, transporter des colis, pelleter de la terre, etc.
Activités physiques de transport	Se rendre au travail à pied, se rendre à l'école à bicyclette, aller chez une amie en patins à roulettes, etc.
Activités physiques de loisir <sup>c</sup>	Aller marcher, se promener à bicyclette, jouer au hockey, faire du conditionnement physique, aller danser, etc.
Activités physiques « autres » <sup>b</sup>	Bénévolat et autres activités réalisées dans un contexte différent des quatre premières catégories.

Adapté de : B. Nolin, G. Godin et D. Prud'homme (2000), p.171.

a Tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques et produisant une dépense énergétique plus élevée que le métabolisme de repos (USDHHS, 1996, p. 20).

b Plusieurs activités de ces trois catégories sont physiquement très semblables ou même identiques. Ce qui les différencie, principalement, est le fait d'être rémunérées ou non rémunérées, ainsi que l'endroit et/ou le contexte dans lequel elles sont pratiquées.

c Activités physiques pratiquées durant les temps libres (sports, conditionnement physique, plein air, etc.).

## ANNEXE 2

### Recommandations d'activité physique : adultes et jeunes

#### A) ADULTES (18 ans et plus) :

Le niveau recommandé (actif : adultes), si on le répartit sur l'ensemble de la semaine, équivaut (par exemple) à au moins 30 minutes de marche rapide 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 devrait correspondre, au minimum, à une marche d'un pas modéré (voir exemples au tableau A2.1).

Le niveau recommandé, particulièrement si on est une personne sédentaire, devrait être atteint graduellement. De plus, certains bénéfices seront déjà au rendez-vous avant même que le niveau recommandé soit atteint. Nous fournissons, au tableau A2.2, des exemples pour chacun des niveaux d'activité physique qui mène, graduellement, vers le niveau recommandé (Actif : adultes).

#### B) JEUNES (5 à 17 ans)

Le niveau recommandé (actif : jeunes), si on le répartit sur l'ensemble de la semaine, équivaut (par exemple) à au moins 60 minutes de marche rapide tous les jours. Le même niveau peut

être atteint en pratiquant diverses autres activités à des fréquences, des durées et des intensités variées. Une fréquence minimale de cinq jours par semaine, chez les jeunes, devrait être respectée. De plus, l'intensité de l'effort devrait correspondre, au minimum, à une marche d'un pas modéré (voir exemples au tableau A2.3).

Le niveau recommandé, particulièrement si un jeune est assez séden-

taire, devrait être atteint graduellement. Une première étape, dans ce cas, serait d'atteindre le niveau recommandé pour les adultes (actif : adultes). De plus, le choix des activités doit être adapté à son âge, ses goûts personnels et, dans la mesure du possible, facilement accessible dans son entourage immédiat. Le tableau A2.4 donne quelques exemples pour chacun des trois niveaux d'activité physique retenus pour les jeunes.

**TABLEAU A2.1 Dix exemples, chez les 18 ans et plus, permettant d'atteindre le niveau recommandé (Actif : adultes)**

ACTIVITÉ (intensité <sup>a</sup> )	DURÉE <sup>b</sup> (minutes par jour)	FRÉQUENCE <sup>c</sup> (jours par semaine)
Marche (pas modéré)	40	7
Marche (pas modéré)	55	5
Marche (pas rapide)	30	7
Marche (pas rapide)	40	5
Patins sur glace (effort léger)	50	3
Ski de randonnée (effort léger)	40	3
Raquette (pas normal)	35	3
Natation (crawl, effort léger)	40	3
Bicyclette (effort léger)	45	3
Jogging (vitesse modérée)	30	3

Adapté de : Nolin, Prud'homme, Godin, Hamel et coll., 2002

a Intensité : aucune vitesse précise (km/h) n'est indiquée, car l'effort doit être adapté aux capacités personnelles de chacun, selon son âge, son niveau de condition physique et son état de santé.

b Durée : durée minimale, approximative. De plus, cette durée peut être fractionnée en périodes plus courtes (minimum 10 minutes) si la personne préfère cette formule. [Exemple : marche rapide (3 fois 10 minutes au lieu de 1 fois 30 minutes)]

c Fréquence : minimum de trois jours par semaine.

Note : le niveau recommandé peut, aussi, être atteint en combinant diverses activités au cours de la semaine (activités sportives, de plein air, de conditionnement physique ou de danse).



**TABLEAU A2.2 Trois exemples, chez les 18 ans et plus, pour chacun des niveaux d'activité physique**

NIVEAU	ACTIVITÉ (intensité <sup>a</sup> )	DURÉE (minutes par jour)	FRÉQUENCE (jours par semaine)
Actif	Marche (pas modéré)	40	7
	Marche (pas rapide)	40	5
	Jogging (vitesse modérée)	30	3
Moyennement actif	Marche (pas modéré)	40	4
	Marche (pas rapide)	40	3
	Jogging (vitesse modérée)	30	2
Un peu actif	Marche (pas modéré)	40	2
	Marche (pas rapide)	40	1
	Jogging (vitesse modérée)	30	1
Sédentaire	Toutes	Toutes	Inférieure à 1

Adapté de : Nolin, Prud'homme, Godin, Hamel et coll., 2002, p.24-25

a Intensité : aucune vitesse précise (km/h) n'est indiquée, car l'effort doit être adapté aux capacités personnelles de chacun, selon son âge, son niveau de condition physique et son état de santé.

**TABLEAU A2.3 Dix exemples, chez les 12 à 17 ans, permettant d'atteindre le niveau recommandé (Actif: jeunes)**

ACTIVITÉ (intensité <sup>a</sup> )	DURÉE <sup>b</sup> (minutes par jour)	FRÉQUENCE <sup>c</sup> (jours par semaine)
Marche (pas modéré)	80	7
Marche (pas modéré)	110	5
Marche (pas rapide)	60	7
Marche (pas rapide)	80	5
Patins sur glace (effort modéré)	50	5
Ski alpin (effort modéré)	55	5
Soccer (jeu en équipe)	50	5
Basketball (jeu en équipe)	40	5
Natation (crawl, effort modéré)	40	5
Bicyclette (effort modéré)	40	5

Adapté de : Nolin, Prud'homme, Godin, Hamel et coll., 2002, p.24-25

a Intensité : aucune vitesse précise (km/h) n'est indiquée, car l'effort doit être adapté aux capacités personnelles de chacun, selon son âge, son niveau de condition physique et son état de santé.

b Durée : durée minimale, approximative. De plus, cette durée peut être fractionnée en périodes plus courtes (minimum 10 minutes) si la personne préfère cette formule. [Exemple : marche rapide (3 fois 10 minutes au lieu de 1 fois 30 minutes)]

c Fréquence : minimum de cinq jours par semaine.

Note : le niveau recommandé peut, aussi, être atteint en combinant diverses activités au cours de la semaine (activités sportives, de plein air, de conditionnement physique ou de danse).

**TABEAU A2.4** Trois exemples, chez les 12 à 17 ans, pour chacun des niveaux d'activité physique

NIVEAU	ACTIVITÉ (intensité <sup>a</sup> )	DURÉE (minutes par jour)	FRÉQUENCE (jours par semaine)
Actif (jeunes)	Marche (pas rapide)	60	7
	Soccer (jeu en équipe)	50	5
	Bicyclette (effort modéré)	40	5
Actif (adultes)	Marche (pas rapide)	45	5
	Soccer (jeu en équipe)	50	3
	Bicyclette (effort modéré)	40	3

**Inférieur, actif (adultes) : Voir subdivision et exemples ci-dessous.**

Moyennement actif	Marche (pas rapide)	45	3
	Soccer (jeu en équipe)	50	2
	Bicyclette (effort modéré)	40	2
Un peu actif	Marche (pas rapide)	45	2
	Soccer (jeu en équipe)	50	1
	Bicyclette (effort modéré)	40	1
Sédentaire	Toutes	Toutes	Inférieur à 1

Adapté de : Nolin, Prud'homme, Godin, Hamel et coll., 2002, p.24-25

a Intensité : aucune vitesse précise (km/h) n'est indiquée, car l'effort doit être adapté aux capacités personnelles de chacun, selon son âge, son niveau de condition physique et son état de santé.