

L'activité physique dans les loisirs et les déplacements

Enquête québécoise sur la santé de la population



Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay–Lac-Saint-Jean



Les recommandations mondiales en matière d'activité physique

Une personne **atteint le niveau recommandé** lorsqu'elle pratique au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée ou au moins 75 minutes à intensité élevée ou une combinaison équivalente¹ par semaine.

Une personne est **inactive** lorsqu'elle pratique une activité physique moins d'une fois par semaine¹.

Chez les personnes âgées de **15 ans et plus au Saguenay–Lac-Saint-Jean**, au cours des quatre semaines précédant l'enquête en 2020-2021 :

46%

atteignaient le niveau recommandé d'activité physique de loisir et de transport.



La proportion de personnes qui atteignaient le niveau recommandé est **comparable à celle de 2014-2015 (46 %)**.

39%

étaient **inactives**.



Cette proportion est également **comparable à celle du Québec (45 %)**.



La pandémie de COVID-19 a pu affecter les données, alors que 37 % de la population a indiqué avoir diminué sa fréquence de pratique d'activités physiques pendant la pandémie, tandis que 13 % a indiqué l'avoir augmentée.



On ne détecte **pas de différence entre les genres** : 46 % de femmes+ et 46 % d'hommes+ atteignaient le niveau recommandé.



Les personnes âgées de **25 à 44 ans étaient les plus actives** dans la population (53 %).



Les personnes **plus favorisées sur le plan socioéconomique** (niveau de scolarité, revenu ou indice de défavorisation matérielle et sociale) étaient les plus susceptibles d'atteindre le niveau recommandé.



Le transport actif

La pratique du transport actif apporte des bienfaits pour la santé et l'environnement. Le transport actif correspond à se déplacer par sa propre énergie pour se rendre à un endroit. On peut se déplacer, par exemple, en utilisant la marche, le vélo ou les patins à roues alignées².

26%

des personnes âgées de **15 ans et plus au Saguenay–Lac-Saint-Jean** utilisaient un ou des modes de **transport actif au moins une fois par semaine**, au cours des quatre dernières semaines précédant l'enquête en 2020-2021.



Cette proportion est significativement **plus faible que celle du Québec (32 %)**.

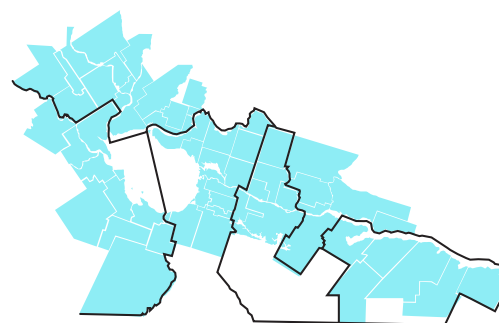


Les personnes âgées de **15 à 17 ans utilisaient davantage** les modes de transport actif (38 %).

Le genre correspond à l'identité ressentie ou exprimée par la personne, mais les résultats sont présentés seulement en deux catégories (hommes+ et femmes+) pour protéger la confidentialité des répondants.

L'activité physique dans les loisirs et les déplacements

Le tableau ci-dessous présente quelques données par réseaux locaux de services (RLS). Même s'il semble y avoir des écarts entre certains RLS et la région, les données de l'enquête ne permettent pas de détecter d'écarts significatifs sur le plan statistique.



Réseau local de service	% des personnes âgées de 15 ans et plus qui atteignent les recommandations	% des personnes âgées de 15 ans et plus qui sont inactives	% des personnes âgées de 15 ans et plus qui utilisent un ou des modes de transport actif au moins une fois semaine
Chicoutimi	48 %	36 %	27 %
Jonquière	49 %	36 %	23 %
La Baie	38 %	45 %	24 %
Lac-Saint-Jean-Est	44 %	41 %	25 %
Domaine-du-Roy	46 %	39 %	29 %
Maria-Chapdelaine	42 %	41 %	30 %
Saguenay–Lac-Saint-Jean	46 %	39 %	26 %



Informations générales de l'enquête

Les données⁴ proviennent de l'Enquête québécoise sur la santé de la population, réalisée par l'Institut de la statistique du Québec du 2 novembre 2020 au 19 décembre 2021. L'enquête cible les personnes âgées de 15 ans et plus vivant au Québec, excluant celles vivant en institution. La classification des niveaux d'activité physique est basée sur les recommandations mondiales sur l'activité physique pour les adultes de 18 ans et plus de l'Organisation mondiale de la santé¹. Ces recommandations sont également appliquées aux jeunes de 15 à 17 ans, malgré qu'il y ait d'autres recommandations émises spécifiquement pour les jeunes de 5 à 17 ans³. Les résultats permettent d'outiller les acteurs de santé publique de la région et d'éclairer les actions à mettre en place dans les prochaines années.

Sources :

1. ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (2010). *Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé*, Genève, Suisse : Bibliothèque de l'OMS.
2. AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA (2012). *Le transport actif*, [En ligne]. [<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/etre-actif/transport-actif.htm>] (Consulté le 8 décembre 2024).
3. PLANTE, Nathalie, et Maxime BOUCHER. *Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021 : Méthodologie de l'enquête*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 52 p. [<https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-sante-population-2020-2021-methodologie.pdf>].
4. INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. *Enquête québécoise sur la santé de la population*, [En ligne]. [<https://statistique.quebec.ca/fr/enquetes/realisees/enquete-quebecoise-sur-la-sante-de-la-population-egsp>] (Consulté le 10 décembre 2024).

Crédits : **Analyse et rédaction** : Joanie Gervais, agente de planification, de programme et de recherche (APPR) | **Collaboration** : Marie-Claude Clouston, APPR, Catherine Habel, médecin spécialiste en santé publique, Martin Fortin, médecin-conseil en santé publique | **Révision** : Audrey Bolduc, adjointe à la direction, Nathalie Menier, agente administrative | **Conception graphique** : Direction des communications et des affaires publiques