

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : ENCORE PLACE À L'AMÉLIORATION!

LES BIENFAITS DE LA PRATIQUE RÉGULIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE DES INDIVIDUS NE SONT PLUS À DÉMONSTRER. MALGRÉ TOUT, LA GRANDE MAJORITÉ DES JEUNES, TOUT COMME LES ADULTES ET LES PERSONNES ÂGÉES, N'ATTEIGNENT PAS LES NIVEAUX D'ACTIVITÉ PHYSIQUE RECOMMANDÉS. CONSTAT ENCORE PLUS PRÉOCCUPANT : MALGRÉ TOUS LES EFFORTS RÉALISÉS CES DERNIÈRES ANNÉES POUR INCITER LES GENS À BOUGER, LE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE GÉNÉRAL NE CHANGE PAS.

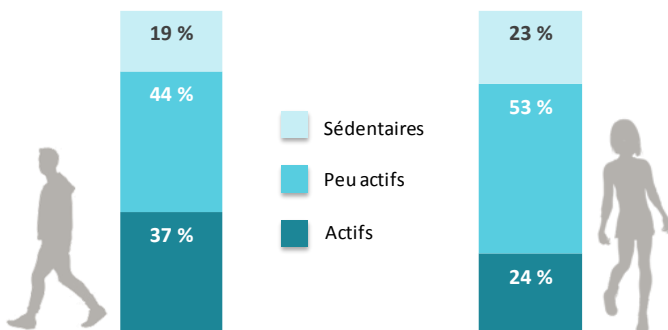
LES RECOMMANDATIONS DE LA SANTÉ PUBLIQUE

Les niveaux d'activité physique sont mesurés selon la **fréquence**, la **durée** et l'**intensité** de la pratique. Les personnes suffisamment actives sont celles qui atteignent le niveau recommandé par les autorités de santé publique, soit **60 minutes par jour pour les jeunes** et **150 minutes par semaine pour les adultes**. De plus, l'activité physique doit être **d'intensité modérée à élevée** (respiration ou battement du cœur assez rapide). Bien que l'activité physique puisse se pratiquer à différentes occasions (loisirs, travail, transport, tâches domestiques), on ne considère ici que les activités physiques de loisirs et de transport¹.

SEULEMENT LE TIERS DES JEUNES SONT ASSEZ ACTIFS

En 2016-2017, en Montérégie, le tiers des jeunes du secondaire sont suffisamment actifs (31 %). L'activité physique de loisirs prédomine puisque seulement 4 % des jeunes sont actifs durant leurs déplacements. Dans l'ensemble, la proportion de jeunes suffisamment actifs est stable depuis 2010-2011 (30 %). Les activités plus sédentaires, tel que le temps passé devant un écran, prennent toujours une place importante dans la vie des jeunes.

RÉPARTITION DES JEUNES DU SECONDAIRE SELON LEUR NIVEAU D'ACTIVITÉ DANS LES LOISIRS ET LES TRANSPORTS SELON LE SEXE, MONTÉRÉGIE, 2016-2017



Sources : ISQ, EQSJS 2016-2017.
Production : équipe Surveillance, DSP Montérégie, février 2020.

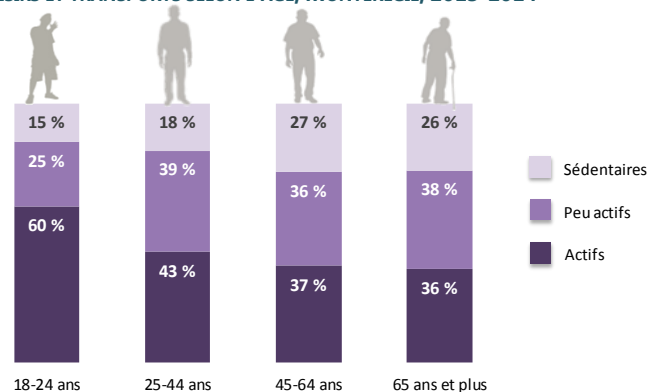
LES GARÇONS BOUGENT PLUS QUE LES FILLES

En 2016-2017, les garçons sont plus actifs que les filles (37 c. 24 %), et ce du 2^e jusqu'au 5^e secondaire. À l'inverse, les filles sont proportionnellement plus nombreuses que les garçons à être sédentaires, c'est-à-dire à ne pratiquer aucune activité physique d'intensité modérée ou élevée (23 c. 17 %). L'écart se creuse en 5^e secondaire, puisqu'environ le tiers des filles (29 %) sont sédentaires comparativement à seulement 19 % des garçons. Heureusement, la situation des filles tend à s'améliorer depuis quelques années. En Montérégie, la proportion de filles sédentaires semble à la baisse depuis 2010-2011 (28 c. 23 %).

AUCUNE AMÉLIORATION CHEZ LES ADULTES

En 2013-2014, environ 41 % des adultes sont suffisamment actifs durant leurs activités physiques de loisir et de transport et près d'un adulte sur cinq est sédentaire (22 %). La situation est la même chez les hommes et les femmes. Malheureusement, les proportions d'adultes actifs ou sédentaires sont demeurées relativement stables depuis 2007-2008, puisque 38 % étaient actifs et 24 % sédentaires. Chez les adultes, la pratique de l'activité physique diminue avec l'âge. En effet, les adultes de 18 à 24 ans sont près de deux fois plus nombreux, en proportion, que les 45 à 64 ans et 65 ans et plus à être suffisamment actifs (60 c. 37 et 36 %).

RÉPARTITION DES ADULTES SELON LEUR NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LES LOISIRS ET TRANSPORTS SELON L'ÂGE, MONTÉRÉGIE, 2013-2014



Sources : Statistique Canada, ESCC 2013-2014.
Production : équipe Surveillance, DSP Montérégie, février 2020.

DES PISTES D'ACTION POSSIBLES

Plusieurs pistes d'action peuvent être envisagées pour accroître la pratique de l'activité physique chez les jeunes et les adultes. Par exemple :

- Aménager des infrastructures pour piétons et cyclistes conviviales et sécuritaires;
- Améliorer l'accessibilité physique, temporelle et économique aux lieux d'activités physiques;
- Offrir une programmation qui tient compte des différents profils de la population et aménager des lieux pour favoriser une accessibilité universelle.

À RETENIR

- La majorité des jeunes et des adultes n'atteignent pas le niveau recommandé d'activité physique.
- Dans l'ensemble, la proportion de la population active ne s'est pas améliorée au cours des dernières années en Montérégie.
- Bien que les filles soient plus actives qu'en 2010-2011, elles bougent toujours moins que les garçons.
- Les pistes d'action envisagées doivent cibler autant les individus que leurs environnements.

Citation suggérée :

SIMONEAU, Marie-Eve. « L'activité physique : encore place à l'amélioration! ». Périscope : no 95, Février 2020. Longueuil. Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre, Direction de santé publique, Secteur Planification, évaluation et surveillance.

Ce document peut être reproduit ou téléchargé pour une utilisation personnelle ou publique à des fins non commerciales, à condition d'en mentionner la source.

<http://extranet.santemonteregie.qc.ca/sante-publique/surveillance-etat-sante/index.fr.html>

Retrouvez-nous sur

Rédaction : Marie-Eve Simoneau
Production : Planification, évaluation et surveillance
Direction : Dre Julie Loslier, directrice de santé publique de la Montérégie

¹ Chez les jeunes, l'activité physique de transport concerne tous les modes de transports actifs (marche, bicyclette, patins à roues alignées, etc.) et toutes les destinations (école, travail, amis, etc.), tandis que chez les adultes, elle ne comprend que la marche et la bicyclette pour aller au travail ou à l'école.