

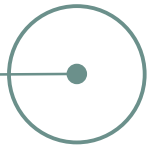


# L'Essentiel

de la surveillance en Montérégie

# L'activité physique

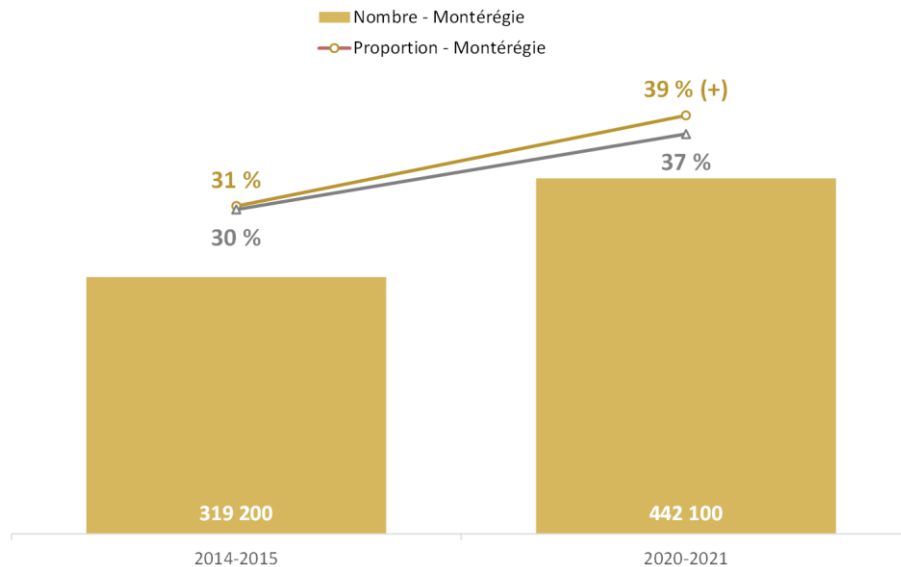
Décembre 2024



## 39 % des Montérégiens sont inactifs

En 2020-2021, en Montérégie, **39 %** de la population de 18 ans et plus, soit environ **442 100 personnes**, sont considérés inactifs dans les activités de loisir et de transport. La proportion de personnes considérées inactives en Montérégie est significativement plus élevée que celle du Québec (39 c. 37 %).

Nombre et proportion de la population de 18 ans et plus inactifs<sup>1</sup>  
dans les activités physiques de loisir et de transport, au cours des quatre dernières  
semaines, Montérégie et Québec, 2014-2015 et 2020-2021



En Montérégie, la proportion de personnes âgées de 18 ans et plus considérées inactives est passée de 31 % en 2014-2015 à 39 % en 2020-2021, soit une hausse de 26 %.

<sup>1</sup> Niveau insuffisant d'activité physique n'atteignant pas le seuil d'activité physique recommandé par la Société canadienne de physiologie de l'exercice.

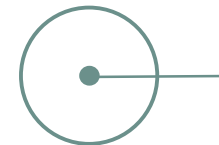
(+), (-) : Valeur significativement plus élevée ou plus faible que celle du reste du Québec au seuil de 5 %.

Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP).

Production : équipe Surveillance, DSP Montérégie, septembre 2024

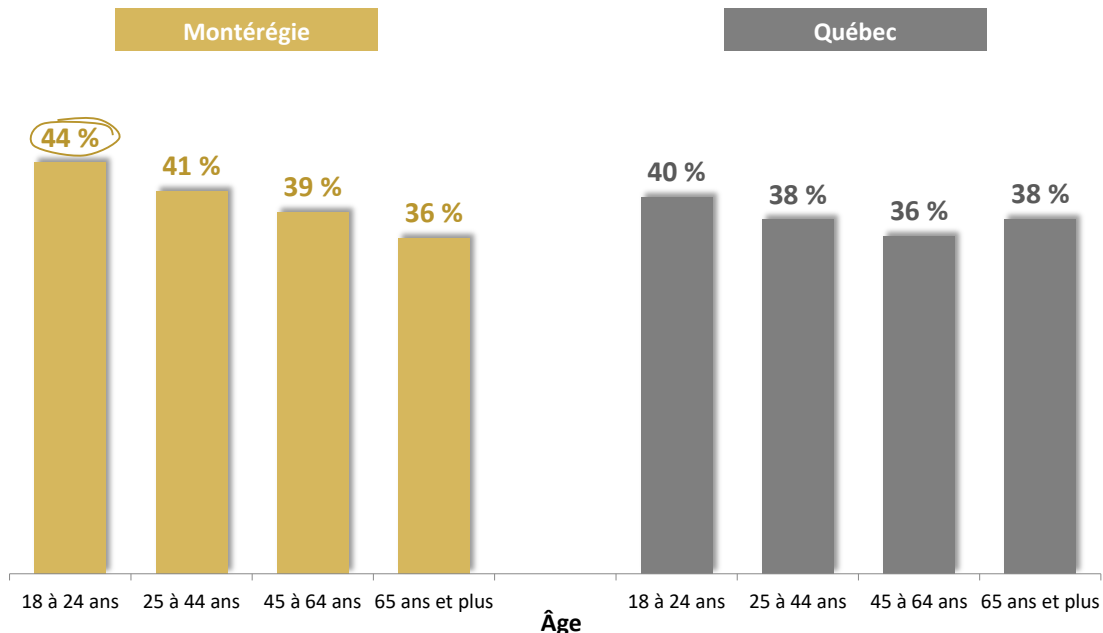
Selon la Société canadienne de physiologie, un adulte de 18 ans et plus satisfait aux recommandations relatives à l'activité physique s'il fait au moins 150 minutes par semaine d'activités physiques aérobiques d'intensité moyenne à élevée.

# Proportion des personnes inactives plus élevée chez les 18 à 24 ans



Proportion de la population de 18 ans et plus inactive<sup>1</sup> dans les activités physiques de loisir et de transport, au cours des quatre dernières semaines, selon l'âge, Montérégie et Québec, 2020-2021

En Montérégie, 44 % des personnes âgées de 18 à 24 ans sont considérées inactives dans les activités physiques de loisir et de transport.



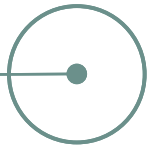
<sup>1</sup> Niveau insuffisant d'activité physique n'atteignant pas le seuil d'activité physique recommandé par la Société canadienne de physiologie de l'exercice.

(+), (-) : Valeur significativement plus élevée ou plus faible que celle du reste du Québec au seuil de 5 %.

Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP).

Production : équipe Surveillance, DSP Montérégie, septembre 2024

En Montérégie, tout comme au Québec, la proportion de la population de 18 ans et plus considérée inactive dans les activités physiques de loisir et de transport diminue avec l'âge. Elle est **plus élevée** chez les personnes âgées de **18 à 24 ans**.



# Près 69 % des Montérégiens ne sont pas assez actifs physiquement

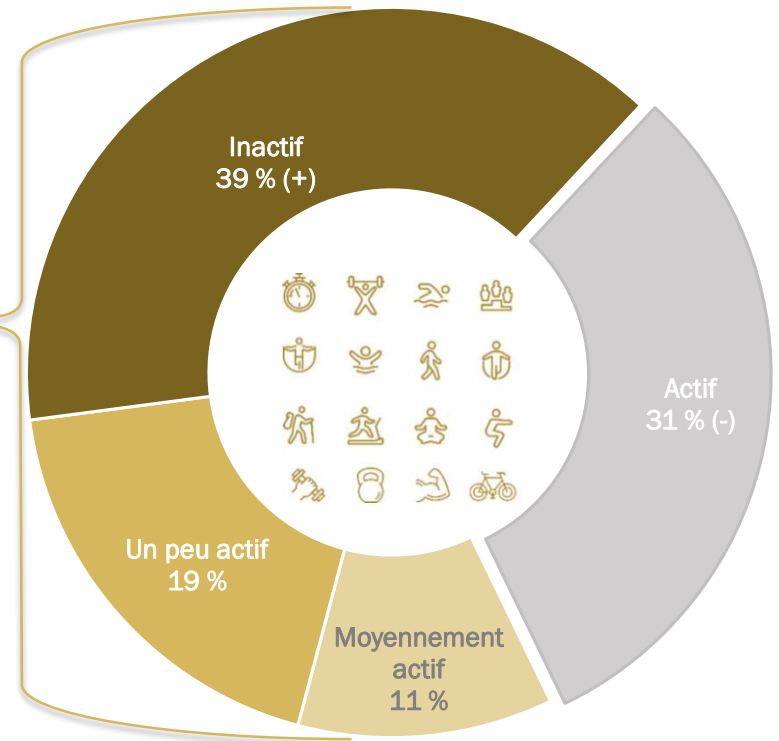
En 2020-2021, environ **31 %** des Montérégiens âgés de 18 ans et plus sont considérés actifs, **11 %** sont moyennement actifs, **19 %** le sont peu et **39 %** sont considérés inactifs dans les activités de loisir et de transport.



La pandémie de COVID-19 a considérablement diminué la fréquence de pratique des activités physiques de loisir et de transport des adultes. Depuis le début de la pandémie, en 2020-2021, environ **45 % des adultes Montérégiens ont pratiqué moins souvent une ou plusieurs activités physiques de loisir et de transport, depuis le début de la pandémie.**

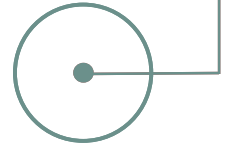
Pas assez actifs

Répartition de la population de 18 ans et plus selon le niveau d'activité physique de loisir et de transport, au cours des quatre dernières semaines, Montérégie, 2020-2021

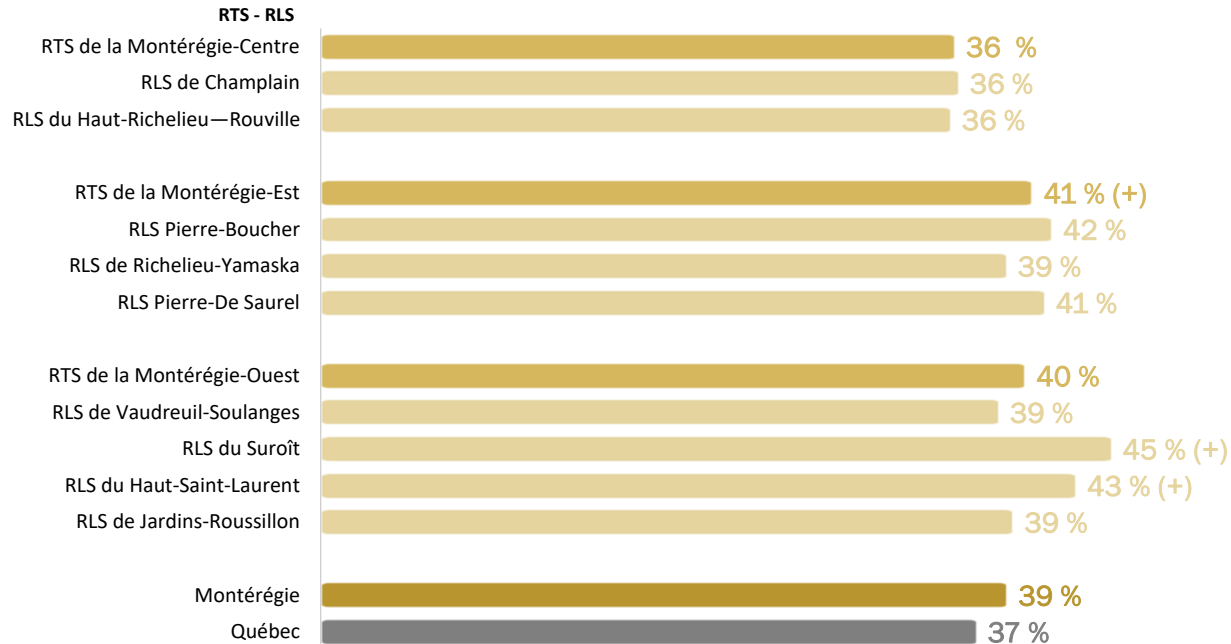


Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP).  
Production : équipe Surveillance, DSP Montérégie, septembre 2024

# L'activité physique dans les RLS et RTS



**Proportion de la population de 18 ans et plus inactive<sup>1</sup>  
dans les activités physiques de loisir et de transport, au cours des quatre dernières  
semaines, RTS, RLS, Montérégie et Québec, 2020-2021**

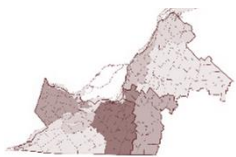


<sup>1</sup> Niveau insuffisant d'activité physique n'atteignant pas le seuil d'activité physique recommandé par la Société canadienne de physiologie de l'exercice.

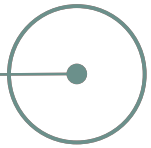
(+), (-) : Valeur significativement plus élevée ou plus faible que celle du reste du Québec au seuil de 5 %.

Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP).

Production : équipe Surveillance, DSP Montérégie, septembre 2024



En 2020-2021, la proportion de la population de 18 ans et plus considérée inactive dans les activités physiques de loisir et de transport varie de **36 à 45 %** dans les territoires de RLS de la Montérégie. Par ailleurs, cette proportion est significativement plus élevée dans le RTS de la Montérégie-Est et dans les RLS du Suroît et du Haut-Saint-Laurent qu'au Québec.



## Des inégalités demeurent...



Certaines **caractéristiques** de la personne ainsi que l'**environnement** dans lequel elle vit peuvent avoir un lien avec la pratique d'activités physiques de loisir et de transport. En Montérégie, en 2020-2021, la proportion de la population de 18 ans et plus considérée inactives dans les activités physiques de loisir et de transport est **plus élevée** dans la population :



**53 %** Sans diplôme d'études secondaires



**44 %** Vivant dans un ménage à faible revenu



**44 %** Vivant dans un milieu défavorisé sur le plan matériel et social

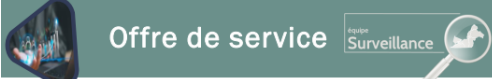


**45 %** Nées à l'extérieur du Canada



# Pour en savoir plus...

- ✓ Consultez l'[Extranet santémontérégie – Portrait de la population](#)
- ✓ [Abonnez-vous](#) à nos produits
- ✓ Contactez l'équipe Surveillance : [surveillance.cisssmc16@ssss.gouv.qc.ca](mailto:surveillance.cisssmc16@ssss.gouv.qc.ca)
- ✓ Consultez notre [Offre de service](#)



## Offre de service

Équipe Surveillance

**Une offre de service diversifiée et par étape**

- Analyse du besoin
- Réalisation d'un produit, incluant l'analyse et l'interprétation des données
- Présentation du produit
- Accompagnement : soutien à la planification, méthodologique, de contenu, etc.

**Une multitude de thématiques**

- Déterminants socio-démographiques : langue, immigration, scolarité, revenu, famille, emploi, mobilité, défavorisation, transport, etc.
- Développement des enfants et des jeunes : vulnérabilité des tout-petits, allaitement, TSA, TDH, déficiences, etc.
- Maladies chroniques, cancer et saines habitudes de vie : asthme, diabète, MPOC, hypertension, cardiopathies ischémiques, tabac, activité physique, alimentation, alcool, etc.
- Santé mentale : suicide, anxiété, dépression, etc.
- Autres : traumatismes non intentionnels, itinérance, violence, population autochtone, signalements, etc.

**Thématiques**

immigration  
revenu  
scolarité  
vulnérabilité

**Des partenaires provenant de milieux variés**

- Milieu scolaire
- Milieu de garde
- Milieu municipal
- Organismes communautaires
- Direction de santé publique
- Autres directions des CISSS de la Montérégie
- Population
- Autres

**Des avantages indéniables à faire affaire avec nous**

- Fine connaissance des données les plus à jour
- Accès à des données à petite échelle territoriale
- Compréhension des enjeux méthodologiques en lien avec les banques de données
- Connaissance de la littérature en lien avec le sujet

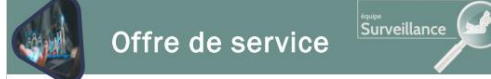
**Pour faire une demande**

1. Remplir le Document d'aide pour clarifier la demande de service
2. Acheminer le document par courriel : [surveillance.cisssmc16@ssss.gouv.qc.ca](mailto:surveillance.cisssmc16@ssss.gouv.qc.ca)
3. Un membre de l'équipe Surveillance communiquera avec vous
4. Réviser les besoins ciblés :
  - Objectif de la demande – planifier, informer, faire un portrait
  - Public cible
  - Thématique et territoire visés
  - Date limite pour répondre à la demande

**Document d'aide pour clarifier la demande**

Québec

Direction de santé publique de la Montérégie – Avril 2024



## Offre de service

Équipe Surveillance

### Les produits personnalisés

**MADA et politique familiale**  
Profil stratégique d'un territoire

**Présentation**  
Présentation orale

**Graphique**

**Tableau**

**Infographie**

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre  
Québec

Direction de santé publique de la Montérégie – Avril 2024