

# Un regard averti

sur l'état de santé de la population  
de la Mauricie et du Centre-du-Québec

Janvier 2018

## L'activité physique de loisir et de transport : faits saillants de l'Enquête québécoise sur la santé de la population en Mauricie et Centre-du-Québec, 2014-2015

Ce document présente les principaux résultats de l'indicateur portant sur le niveau de pratique des activités physiques de loisir et de transport combinées de l'*Enquête québécoise sur la santé de la population* (EQSP) réalisée par l'Institut de la statistique du Québec en 2014-2015 à la demande du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). Nous nous attarderons davantage dans ce document au niveau minimal recommandé de pratique de l'activité physique, c'est-à-dire se classer dans le niveau « moyennement actif » ou le niveau « actif ».

Cette production se veut un survol de la situation. Lorsque les différences sont statistiquement significatives, le lecteur sera en mesure de constater si les indicateurs varient selon le sexe, l'âge ou la situation socio-économique des personnes ou si la situation régionale diffère de celle du Québec. Lorsque les données le permettent, une comparaison avec les résultats du cycle 2008 de l'EQSP sera présentée. Finalement selon la pertinence, les valeurs des indicateurs des différents réseaux locaux de services (RLS) seront analysées.

### Aspects méthodologiques

L'EQSP est une enquête à portée nationale, régionale et locale (réseaux locaux de services). La population visée est celle âgée de 15 ans et plus demeurant en ménage privé ou en logement collectif non institutionnel, ainsi les personnes dans les résidences pour personnes âgées sont comprises dans l'enquête alors que celles en CHSLD en sont exclues. Les résidents des réserves indiennes ne font pas non plus partie de l'échantillon. L'enquête s'est déroulée de mai 2014 à mai 2015. Dans la région, 3 047 personnes ont répondu à l'EQSP sur les 5 000 visées pour un taux de réponse de 61,7 %. La réponse pouvait se faire soit sur le web soit par téléphone. Pour des

raisons de précision, les données par RLS ne sont diffusées que pour l'ensemble de la population de 15 ans et plus sexes réunis.

Dans le corps du texte les pourcentages présentés sont parfois accompagnés des signes \* ou \*\*.

\* indique un coefficient de variation  $> 15\%$  et  $\leq 25\%$ . La proportion doit être interprétée avec prudence. \*\* signifie un coefficient de variation  $> 25\%$ . La valeur de la proportion n'est présentée qu'à titre indicatif

## Loisirs et transports combinés

Au global, c'est près de la moitié (49 %) de la population de 15 ans et plus de la région qui atteint au moins le niveau minimal d'activité physique recommandé en combinant ses loisirs et ses transports au cours des quatre semaines précédant l'enquête (soit 38 % d'actifs - le niveau supérieur recommandé - et 11 % dans la catégorie « moyennement active »). L'autre moitié de la population (**soit 217 500 personnes**) n'a été que peu active (20 %) ou sédentaire (31 %) (figure 1).

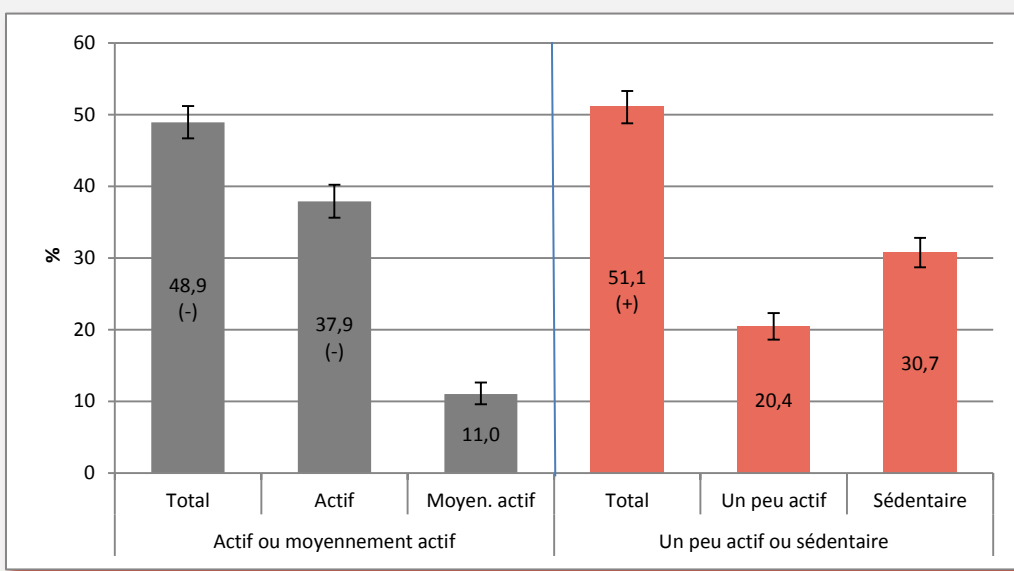
La région compterait proportionnellement un peu moins de personnes atteignant au moins le niveau minimal qu'au Québec (49 % c. 52 %). Cette différence avec la province s'observe essentiellement pour la proportion de ceux atteignant le niveau supérieur recommandé (38 % c. 41 %). Toutefois, l'écart avec le Québec ne se note plus de manière statistiquement significative après ajustement pour l'âge.

Cette proportion moindre d'actifs et de moyennement actifs de la région par rapport au Québec s'observe significativement chez les hommes (49 % c. 53 %) et se maintient même après ajustement pour l'âge. Du fait de cette différence pour la population masculine, la région ne reprend pas la tendance québécoise voulant

que les hommes soient plus susceptibles d'atteindre au moins le niveau minimal recommandé que les femmes (figure 2).

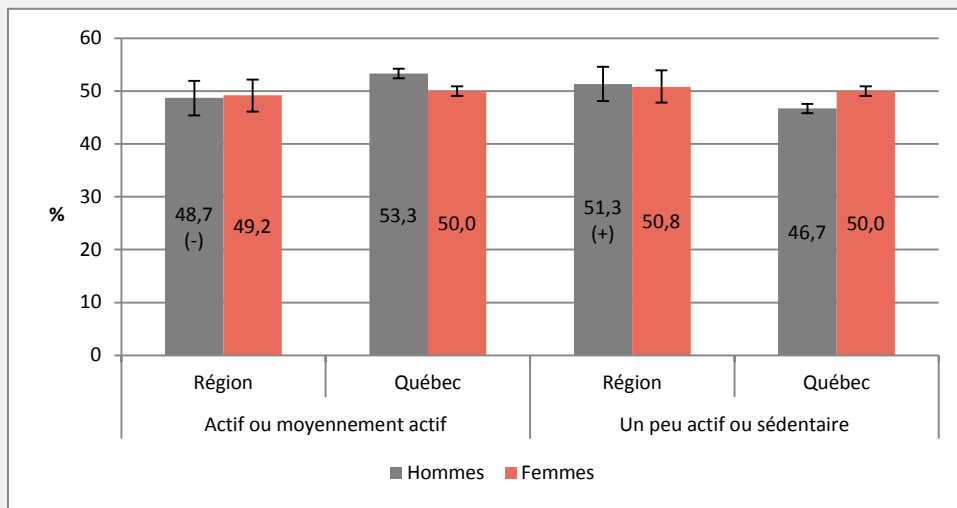
L'indicateur du niveau d'activité physique de loisir, mesuré dans l'EQSP, est construit à partir de cinq questions (APH\_2\_1 à APH\_2\_5) qui portent sur la pratique globale d'activités, telles que le sport, le plein air, les activités de conditionnement physique, la danse ou simplement la marche, qu'elle soit pratiquée dans son quartier, dans un parc ou à tout autre endroit. L'indicateur du niveau d'activité physique de transport est construit à partir de cinq questions (APH\_1\_1 à APH\_1\_5) portant sur les modes de transport actif, comme la marche, la bicyclette, le patin à roues alignées ou tout autre moyen actif, utilisés pour se rendre au travail, à l'école, au magasin ou à tout autre endroit. Finalement, l'indicateur du niveau d'activité physique de loisir et de transport est calculé en combinant l'activité physique de loisir et celle de transport. Chaque indicateur se divise en quatre catégories (niveaux) : « actif », « moyennement actif », « un peu actif » et « sédentaire ». Pour chaque niveau et chaque type d'activité physique (loisir ou transport), la fréquence, la durée et l'intensité sont à la base des calculs effectués. Il faut mentionner que le niveau « sédentaire » correspond à une pratique inférieure à une fois par semaine au cours des quatre dernières semaines. Aucune information n'est disponible sur l'activité physique domestique et sur celle associée au travail, donc les résultats sous-estiment le niveau global d'activité physique et surestiment la sédentarité.

**Figure 1**  
**Niveau d'activité physique de loisir et transport,**  
**population de 15 ans et plus, Mauricie et Centre-du-Québec, 2014-2015**



(+)/(-) : Proportion régionale significativement supérieure (+) ou inférieure (-) au reste du Québec et au seuil de 0,05.  
Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015.

**Figure 2**  
**Niveau d'activité physique de loisir et transport selon le sexe,**  
**population de 15 ans et plus, Mauricie et Centre-du-Québec, 2014-2015**



(+)/(-) : Proportion régionale significativement supérieure (+) ou inférieure (-) au reste du Québec et au seuil de 0,05.  
 Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015.

### Selon l'âge

La proportion moindre d'actifs et de moyennement actifs de la région comparativement au Québec s'observe singulièrement chez les 15-24 ans (58 % c. 65 %) (figure 3). De ce fait, contrairement au Québec, les 15-24 ans n'ont pas un profil plus favorable que celui des 25-44 ans sur ce plan, mais présentent plutôt une valeur comparable à ces derniers (58 % et 55 %). Pour les groupes d'âge suivant, la proportion de ceux atteignant le niveau minimal tend à diminuer progressivement avec l'âge (47 % à 45-64 et 38 % chez les 65 ans et plus).

Si au Québec les hommes de 15-24 ans, de 25-44 ans et de 65 ans et plus atteignent en plus grande proportion que les femmes du même âge le niveau minimal recommandé, les valeurs régionales ne permettent pas de constater de différences statistiquement significatives selon le sexe à âge égal (données non présentées).

À cet égard, la proportion moindre des 15-24 ans atteignant le niveau minimal recommandé d'activité physique de loisir et de transport dans la région comparativement au Québec s'observe

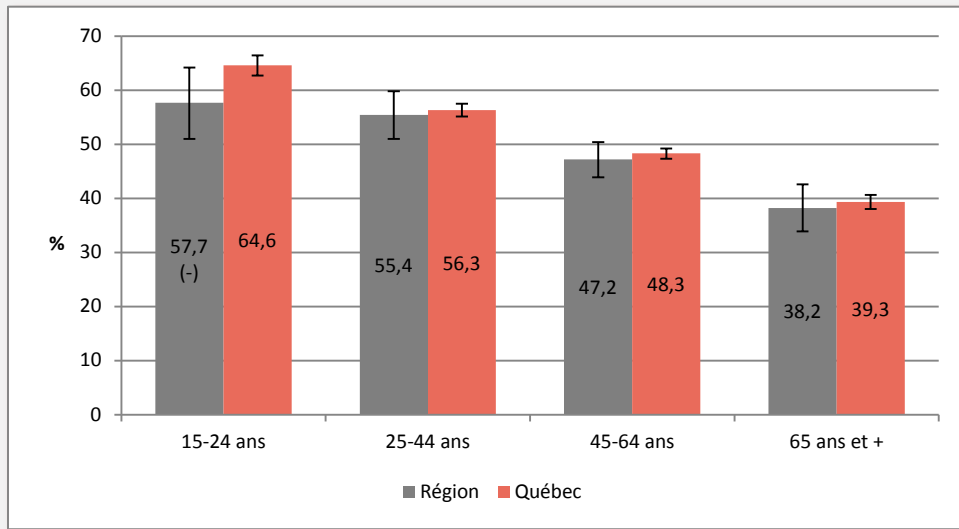
essentiellement chez les jeunes hommes (57 % contre 68 % au Québec) (données non présentées).

### Selon le type d'activité

Environ 43 % de la population réussit à atteindre au moins le niveau minimal recommandé avec l'activité physique de loisir, alors que 16 % de la population y arrive avec l'activité physique de transport seulement (figure 4). L'écart défavorable de la région avec le Québec se constate particulièrement pour ce dernier type d'activité, notamment du fait que la valeur québécoise est entraînée à la hausse par la situation nettement plus favorable de la région de Montréal au chapitre de l'activité physique de transport.

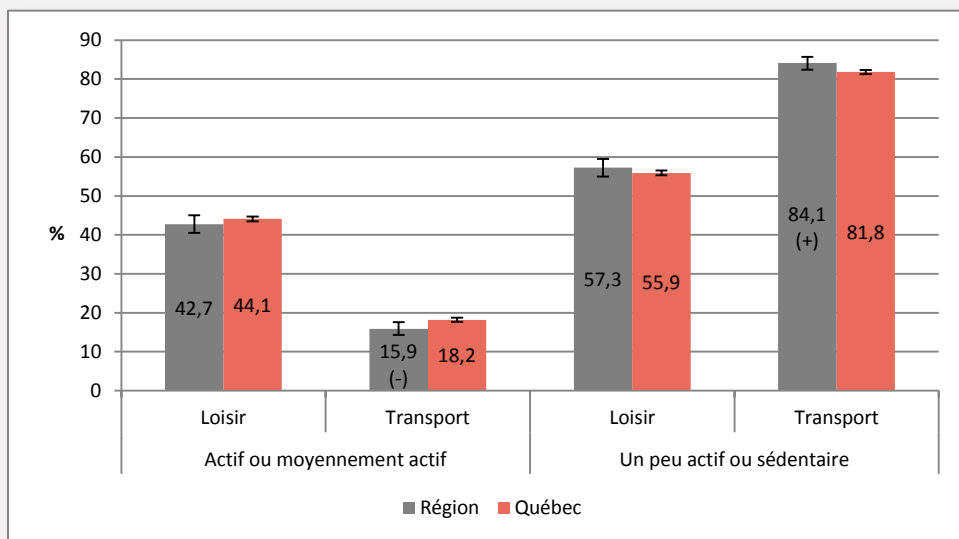
La proportion moindre de jeunes de 15-24 ans actifs ou moyennement actifs dans la région comparativement au Québec semble attribuable tant aux activités de loisirs qu'à celles de transport considérées séparément, mais l'écart n'atteint plus le seuil de signification statistique lorsque ces activités ne sont plus combinées (figure 5). Les 25-44 ans de la région se démarquent par une plus faible proportion d'actifs ou de moyennement actifs dans leurs transports que ceux du Québec.

**Figure 3**  
**Niveau minimal recommandé d'activité physique de loisir et transport selon l'âge, population de 15 ans et plus, Mauricie et Centre-du-Québec, 2014-2015**



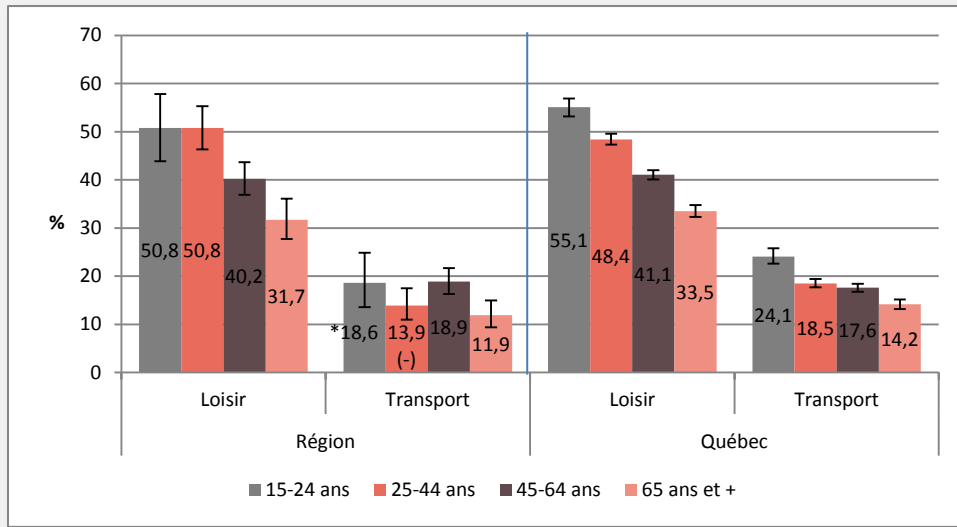
(+)/(-) : Proportion régionale significativement supérieure (+) ou inférieure (-) au reste du Québec et au seuil de 0,05.  
 Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015.

**Figure 4**  
**Niveau d'activité physique de loisir et niveau d'activité physique de transport, population de 15 ans et plus, Mauricie et Centre-du-Québec et Québec, 2014-2015**



(+)/(-) : Proportion régionale significativement supérieure (+) ou inférieure (-) au reste du Québec et au seuil de 0,05.  
 Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015.

**Figure 5**  
**Population active et moyennement active dans ses loisirs et dans ses transports selon l'âge, population de 15 ans et plus, Mauricie et Centre-du-Québec et Québec, 2014-2015**



(+)/(-) : Proportion régionale significativement supérieure (+) ou inférieure (-) au reste du Québec et au seuil de 0,05.

\* Coefficient de variation > 15 % et ≤ à 25 %. La proportion doit être interprétée avec prudence.

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015.

## Selon le RLS

Exception faite de Trois-Rivières, d'Arthabaska-de l'Érable et de Bécancour-Nicolet-Yamaska, les autres RLS semblent reprendre la tendance régionale voulant que leur population soit moins susceptible d'être considérée active ou moyennement active dans ses loisirs et transports que celle du Québec (figure 6). Toutefois, l'écart n'est statistiquement significatif que pour ceux du Centre-de-la-Mauricie et de Drummond.

## Variables socioéconomiques

Les personnes détenant un diplôme d'études collégiales ou un diplôme universitaire sont proportionnellement plus actives et moyennement actives dans leurs loisirs et transports et moins susceptibles d'être peu actives ou sédentaires que celles ne détenant pas un diplôme d'études secondaires. Cet écart des plus scolarisés

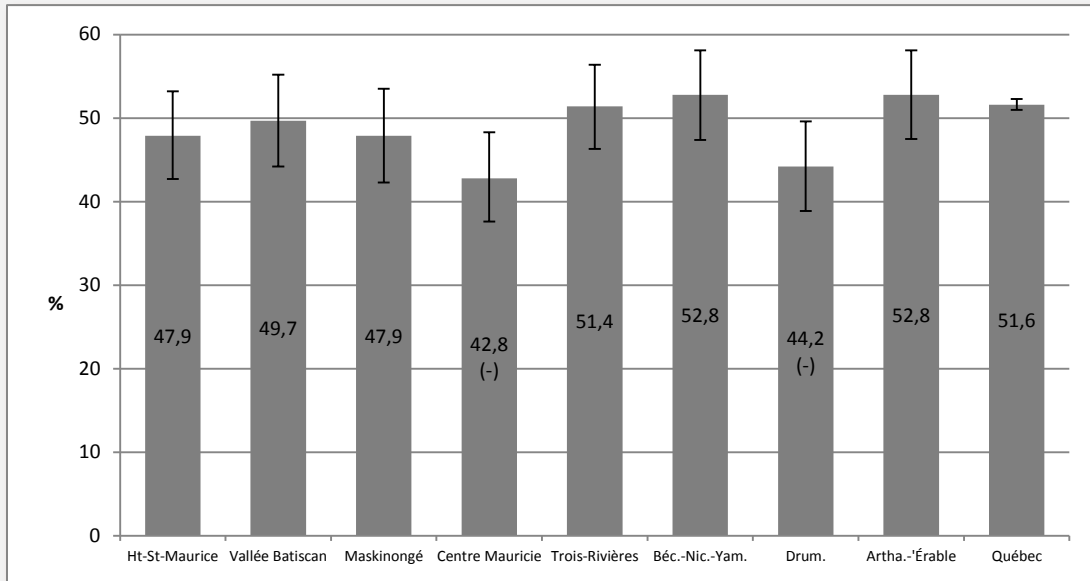
s'observe aussi, mais avec une intensité moindre, comparativement à ceux n'ayant qu'un diplôme d'études secondaires (figure 7).

Les personnes au sein des ménages à faible revenu sont moins nombreuses à être actives ou moyennement actives dans ses loisirs et transports et sont en plus grande proportion peu actives ou sédentaires.

La population la plus favorisée sur le plan matériel compte proportionnellement plus d'actifs et de moyennement actifs dans ses rangs et moins de peu actifs ou de sédentaires.

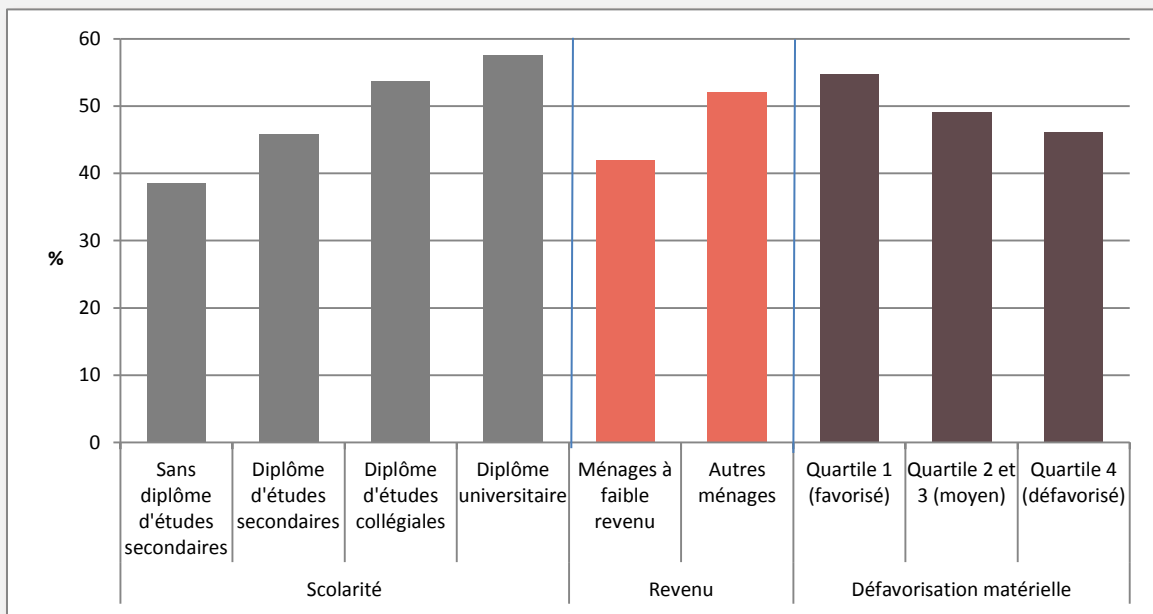
Si on ne retient que la seule dimension de l'activité physique de transport, les personnes avec une défavorisation sociale plus élevée se démarquent plutôt favorablement du reste de la population (données non présentées).

**Figure 6**  
**Niveau minimal recommandée d'activité physique de loisir et transport,**  
**population de 15 ans et plus, RLS de la Mauricie et Centre-du-Québec et Québec, 2014-2015**



(+)/(-) : Proportion régionale significativement supérieure (+) ou inférieure (-) au reste du Québec et au seuil de 0,05.  
 Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015.

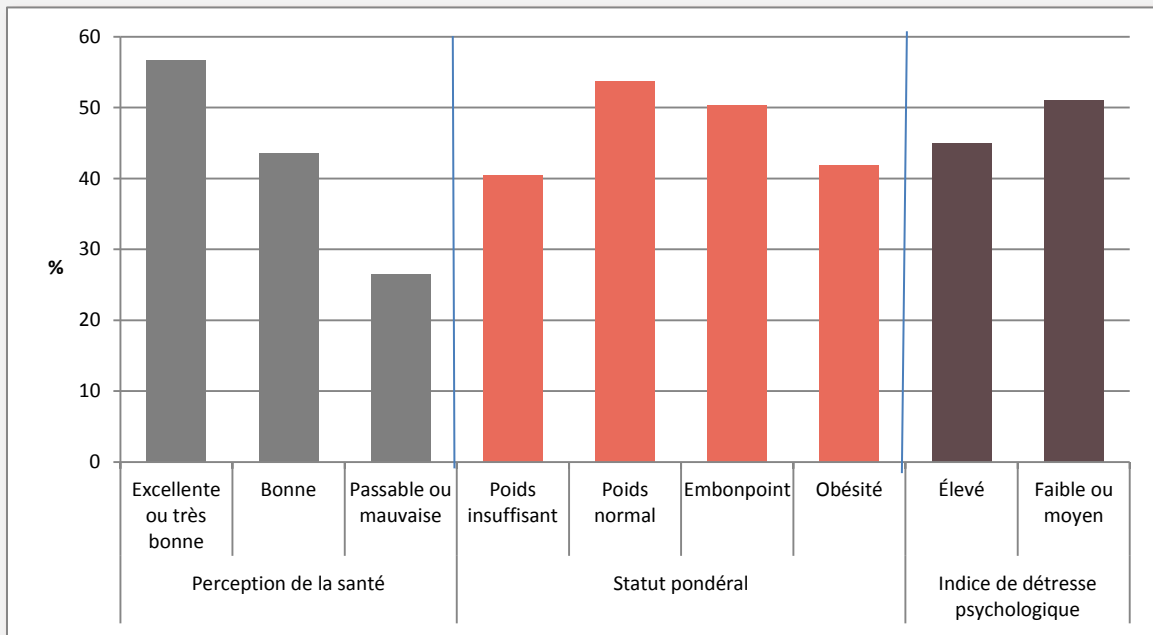
**Figure 7**  
**Proportion ajustée de la population active ou moyennement active dans ses loisirs et transports**  
**au cours des quatre dernières semaines selon la scolarité, le niveau de revenu ou la défavorisation matérielle,**  
**population de 15 ans et plus, Mauricie et Centre-du-Québec, 2014-2015**



Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015.  
 Les valeurs ajustées ne sont pas la mesure du phénomène, elles permettent de comparer sur une structure d'âge identique.

Figure 8

Proportion ajustée de la population active ou moyennement active dans ses loisirs et transports au cours des quatre dernières semaines selon la perception de la santé, le statut pondéral ou l'indice de détresse psychologique, population de 15 ans et plus, Mauricie et Centre-du-Québec, 2014-2015



Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015. Les valeurs ajustées ne sont pas la mesure du phénomène, elles permettent de comparer sur une structure d'âge identique.

### Selon l'état de santé

La population est plus susceptible d'être active physiquement dans ses loisirs et transports à mesure que la perception de son état de santé augmente passant de 26 % pour ceux-là percevant passable ou mauvaise à 57 % pour la population l'estimant excellente ou très bonne (figure 8).

Sans que les écarts n'atteignent tous le seuil de signification statistique, la région reprend en gros la tendance québécoise voulant que les personnes de poids normal et celles avec un embonpoint soient plus actives ou moyennement actives que celles de poids insuffisants ou avec de l'obésité.

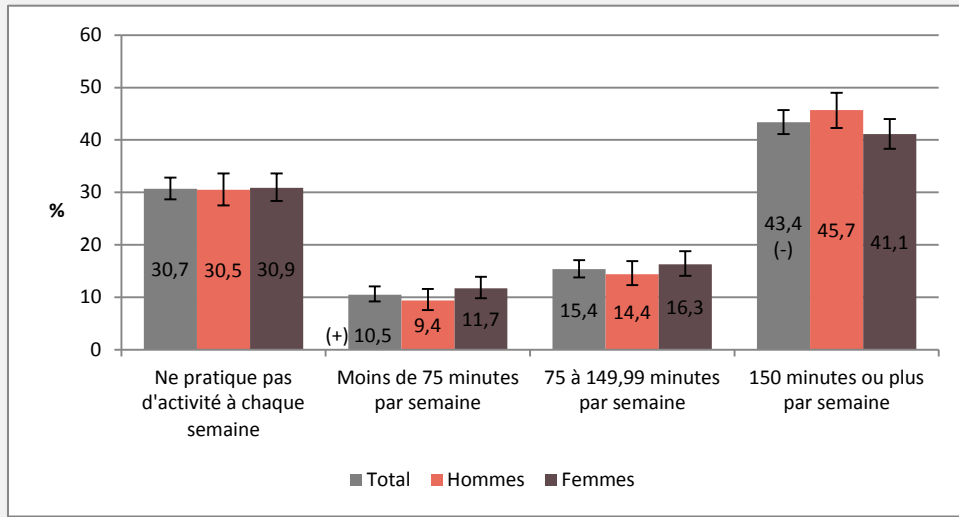
La région reprend la tendance québécoise voulant que les personnes au niveau élevé à l'indice de détresse psychologique comptent moins d'actifs et de moyennement actifs dans leurs loisirs et transports.

### La durée de pratique d'activité physique de loisir et transport

Si l'on s'attarde à la durée de pratique d'activité physique de loisir et de transport d'intensité faible et plus au cours des quatre dernières semaines, on constate que 31 % de la population ne pratique pas une ou l'autre de ces activités chaque semaine, 10 % s'y emploie moins de 75 minutes par semaine, 15 % en font de 75 à moins de 150 minutes hebdomadairement alors que 43 % s'active 150 minutes ou plus par semaine (figure 9).

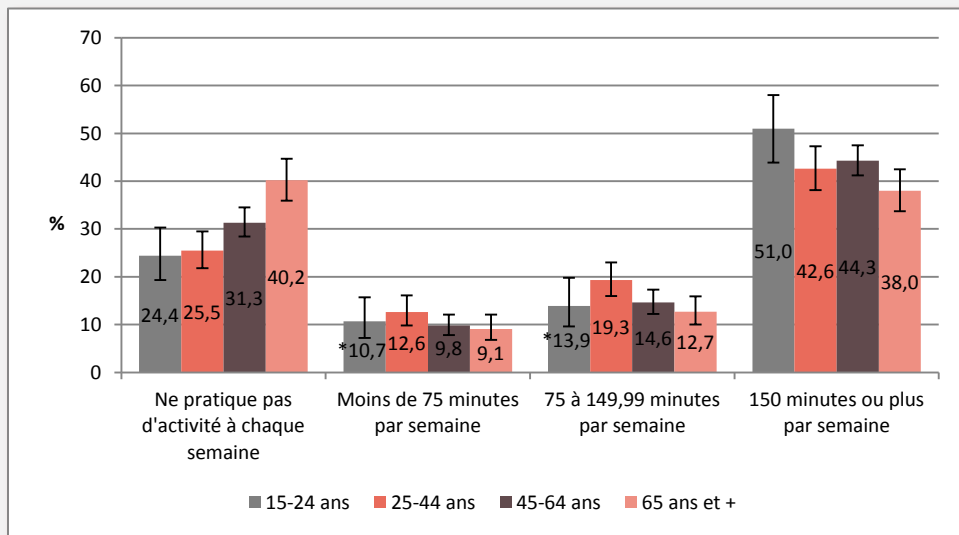
Les 15 ans et plus de la région sont proportionnellement moins nombreux à consacrer 150 minutes et plus de leur temps aux activités physiques de loisir et de transport que ceux du Québec (43 % c. 47 %).

**Figure 9**  
**Durée de pratique d'activité physique de loisir et de transport, d'intensité faible et plus, au cours des quatre dernières semaines selon le sexe, population de 15 ans et plus, Mauricie et Centre-du-Québec, 2014-2015**



(+)/(-) : Proportion régionale significativement supérieure (+) ou inférieure (-) au reste du Québec et au seuil de 0,05.  
 Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015.

**Figure 10**  
**Durée de pratique d'activité physique de loisir et de transport, d'intensité faible et plus, au cours des quatre dernières semaines selon l'âge, population de 15 ans et plus, Mauricie et Centre-du-Québec, 2014-2015**



\* Coefficient de variation > 15 % et ≤ à 25 %. La proportion doit être interprétée avec prudence.  
 Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015.



Les différences selon le sexe n'atteignent pas le seuil de signification statistique, mais les valeurs vont dans le sens de la tendance provinciale indiquant que les hommes sont plus susceptibles que les femmes de s'adonner 150 minutes ou plus par semaine à des activités physiques de transport et loisir (46 % c. 41 %).

Sans que les écarts selon l'âge ne soient tous statistiquement significatifs (figure 10), les valeurs reprennent en gros la tendance québécoise voulant que les 15-24 ans soient les plus portés à

consacrer au moins 150 minutes par semaine à des activités physiques d'intensité faible ou plus (51 %) et que les 65 ans soient ceux qui atteignent en moins grande proportion cette durée (38 %). En retour, les 65 ans et plus et les 45-64 ans sont les plus enclins à ne pas pratiquer ces activités chaque semaine (respectivement 40 % et 31 %). De leur côté, les 25-44 sont plus les plus nombreux à employer entre 75 et 150 minutes de leur temps hebdomadairement à ces activités (19 %).

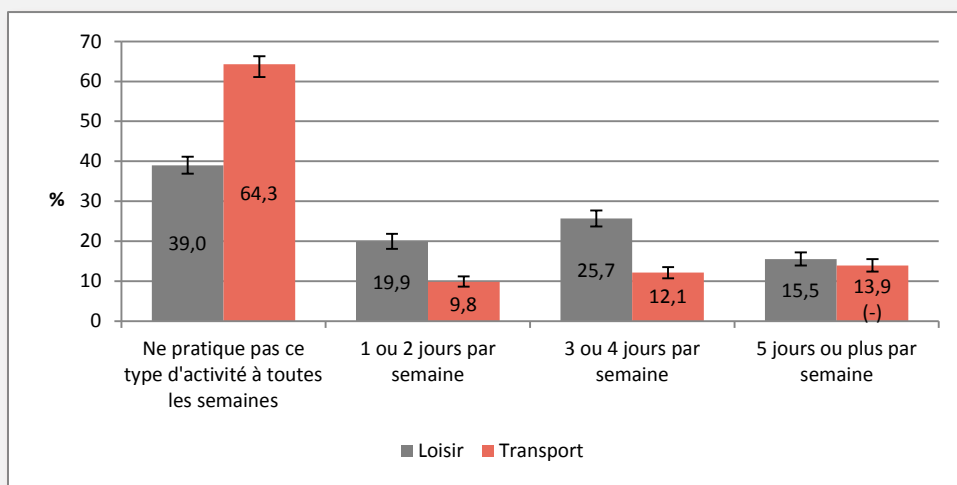
## La fréquence de pratique d'activité physique de loisir et de transport

Environ 16 % de la population consacre 5 jours ou plus par semaine aux activités physiques de loisirs toutes intensités confondues, plus du quart (26 %) en font 3 ou 4 jours par semaine et 20 % en font qu'un ou deux jours par semaine (figure 11).

Pour sa part, le transport actif 5 jours ou plus par semaine rejoint 14 % de la population, 12 % en fait 3 ou 4 jours par semaine et 10 % y recourt 1 ou 2 jours hebdomadairement.

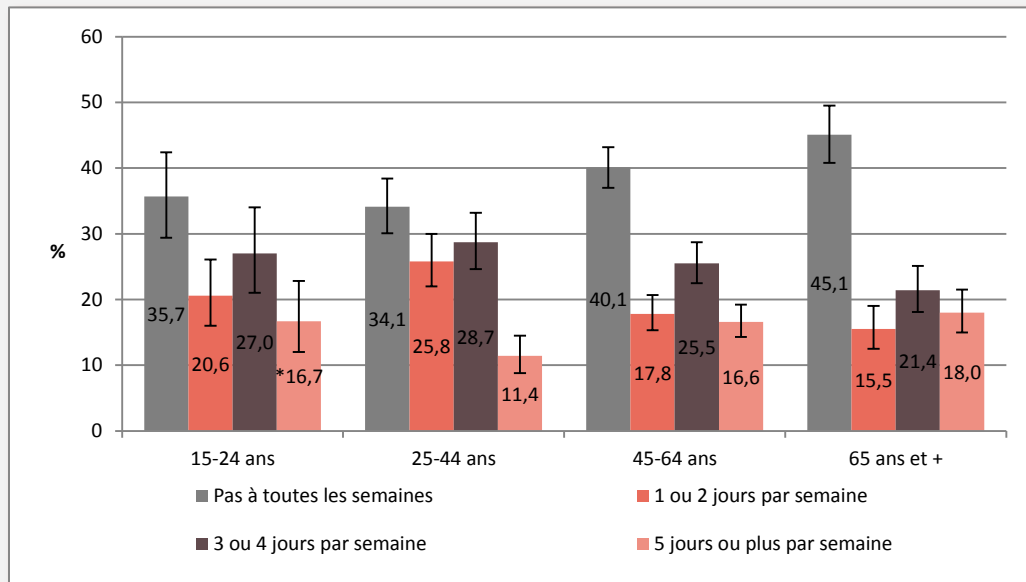
Sur la plan de l'activité physique de transport, la fréquence varie peu selon l'âge ou le sexe (données non présentées). De même, pour l'activité physique de loisir la fréquence reste rapprochée selon le sexe, mais elle varie selon l'âge. Ainsi, on constate que les 15-24 ans et les 25-44 ans sont les moins susceptibles de ne pas pratiquer des activités de loisir toutes les semaines (figure 12). Cela dit, les 25-44 ans restent moins enclins à en faire 5 jours ou plus et sont, en retour, plus portés à ne s'y adonner qu'un ou deux jours par semaine.

**Figure 11**  
Fréquence de pratique d'activité physique toutes intensités, au cours des quatre dernières semaines selon qu'elle soit de loisir ou de transport, population de 15 ans et plus, Mauricie et Centre-du-Québec, 2014-2015



(+)/(-) : Proportion régionale significativement supérieure (+) ou inférieure (-) au reste du Québec et au seuil de 0,05.  
Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015.

**Figure 12**  
**Fréquence de pratique d'activité physique de loisir toutes intensités**  
**au cours des quatre dernières semaines selon l'âge, population de 15 ans et plus,**  
**Mauricie et Centre-du-Québec, 2014-2015**



\* Coefficient de variation > 15 % et ≤ à 25 %. La proportion doit être interprétée avec prudence.  
 Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015.

## Faits saillants

- Près de la moitié de la population de 15 ans et plus a atteint au moins le niveau minimal d'activité physique de loisir et de transport recommandé au cours des quatre semaines précédant l'enquête.
- Environ 38 % de la population est considérée active (soit le niveau supérieur recommandé) dans ses loisirs et transports.
- Les hommes de la région atteignent en moins grande proportion le niveau minimal recommandé d'activité physique de loisir et de transport que ceux du Québec (49 % c. 53 %).
- Contrairement au Québec, les hommes de la région ne tendant pas à se démarquer favorablement des femmes quant à leur niveau d'activité physique de loisir et de transport.
- Les jeunes de 15-24 ans de la région (les garçons notamment) sont moins susceptibles d'atteindre le niveau minimal d'activité physique recommandé dans leurs loisirs et transports que ceux du Québec (58 % c. 65 %). Ils tendent ainsi à se comparer aux 25-44 ans sur ce plan.
- La population de 65 ans et plus est celle qui atteint en moins grande proportion le niveau minimal recommandé (38 %) devant les 45-64 ans (47 %).
- La proportion régionale moindre de personnes atteignant le niveau minimal d'activité physique recommandé s'observe tout particulièrement pour les activités de transport.
- La population la plus scolarisée, ayant des revenus plus élevés ou la plus favorisée sur le plan matériel réussit en plus grande proportion à atteindre le niveau minimal recommandé d'activité physique de loisir et transport.
- La population des RLS de Drummond et du Centre-de-la-Mauricie se démarquent significativement du Québec par leur proportion plus faible d'actifs et de moyennement actifs dans leurs loisirs et transports.

## Analyse et rédaction

Yves Pepin, agent de planification, de programmation et de recherche  
Direction de santé publique et responsabilité populationnelle

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux de  
la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec

Québec 

**CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE  
DE LA SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE  
LA MAURICIE-ET-DU-CENTRE-DU-QUÉBEC**

**Centre administratif Bonaventure**

550, rue Bonaventure  
Trois-Rivières (Québec) G9A 2B5

[www.ciussmcq.ca](http://www.ciussmcq.ca)