

## Proportion de la population atteignant le niveau minimal recommandé d'activité physique de loisir et de transport

**Définition :** Proportion de la population de 15 ans ou plus vivant dans un logement non institutionnel ayant atteint le niveau minimal recommandé d'activité physique de loisir et de transport au cours des quatre semaines précédant l'enquête.

**Utilité :** La pratique régulière d'activité physique et sportive favorise une bonne condition physique, la santé physique et mentale. L'activité physique agit en amont (en prévention) de problèmes majeurs de santé comme les maladies cardiovasculaires, le diabète, certains cancers ainsi que le surpoids et l'obésité. Elle peut aussi agir en aval (en traitement) de plusieurs de ces problèmes. Le déploiement d'interventions agissant auprès des individus et des environnements favorise l'augmentation du niveau et de la fréquence de la pratique d'activité physique.

**Précisions :** L'activité physique de loisir est celle pratiquée durant les temps libres. L'activité physique de transport comprend les déplacements actifs à pied, à bicyclette, en patins à roues alignées ou par un autre moyen actif réalisé à des fins utilitaires comme pour se rendre au travail, à l'école ou ailleurs. L'activité physique domestique, celle associée au travail ou à l'occupation principale, ainsi que l'activité physique « autre » ne sont pas incluses. Il existe quatre niveaux d'activité physique (actif, moyennement actif, peu actif et sédentaire) qui sont calculés en considérant la fréquence, la durée et l'intensité de pratique. Le niveau minimal d'activité physique recommandé par l'Organisation mondiale de la santé inclut les personnes considérées actives et moyennement actives.

Proportion de la population de 15 ans ou plus atteignant le niveau minimal recommandé selon le type d'activité physique, le territoire de réseau local de services (RLS), la région des Laurentides et le Québec, 2014-2015

Territoire	Activité physique de loisir	Activité physique de loisir et de transport % et de fUbgdcfh
Québec	44,1	51,6
<b>Région des Laurentides</b>	<b>45,0</b>	<b>50,2</b>
RLS d'Antoine-Labelle	42,0	46,0
RLS des Laurentides	50,0	59,9 (+)
RLS des Pays-d'en-Haut	52,2	58,8 (+)
RLS d'Argenteuil	41,8	45,1
RLS de Deux-Montagnes—Mirabel-Sud	40,3	45,6
RLS de la Rivière-du-Nord—Mirabel-Nord	46,0	49,5
RLS de Thérèse-De Blainville	45,2	50,7

(-)(+) : Pour la RÉGION, valeur significativement plus faible ou plus élevée que celle du Québec, au seuil de 0,05; pour les territoires de RLS, valeur significativement plus faible ou plus élevée que celle de la région, au seuil de 0,05.

### 50 % de la population atteint le niveau minimal recommandé d'activité physique de loisir et de transport

Dans la région comme au Québec, 50 % de la population est considérée active ou moyennement active et atteint la recommandation minimale en matière d'activité physique de loisir et de transport.

La plupart des territoires locaux présentent des proportions comparables à celles de la région. Toutefois, on constate l'apport plus marqué du transport actif dans les RLS des Laurentides et des Pays-d'en-Haut. Ces RLS se distinguent de la région par leurs proportions plus élevées de personnes atteignant le niveau minimal recommandé d'activité physique de loisir et de transport.

En ce qui a trait à la différenciation selon le sexe (données non présentées), les hommes et les femmes présentent des proportions comparables autant dans la région qu'au Québec.

Source(s) : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP)

## Proportion de la population atteignant le niveau minimal recommandé d'activité physique de loisir et de transport

Proportion de la population de 15 ans ou plus atteignant le niveau minimal recommandé d'activité physique de loisir et de transport (combinés) selon l'âge, la région des Laurentides et le Québec, 2014-2015

Groupe d'âge	Région des Laurentides		Québec	
	%	Nombre	%	Nombre
15 à 24 ans	63,2	45 300	64,6	640 100
25 à 44 ans	56,3	82 500	56,3	1 224 100
45 à 64 ans	45,2	81 500	48,3	1 142 900
65 ans ou plus	39,3	37 200	39,3	553 300

Les tests de comparaison statistiques n'ont pu confirmer d'écart significatif entre la région et le Québec.

### La pratique d'activité physique diminue avec l'âge

Autant dans la région que dans l'ensemble du Québec, la proportion de personnes atteignant la recommandation en matière d'activité physique diminue avec l'âge. Il s'agit d'un peu plus de 60 % des jeunes de 15 à 24 ans qui atteignent la recommandation minimale dans leur pratique d'activité physique de loisir et de transport. Cette proportion baisse graduellement avec l'âge et représentera environ 40 % des personnes de 65 ans ou plus.

À noter que dans cette enquête, le niveau d'activité physique habituellement recommandé pour les adultes (18 ans et plus) est également appliqué aux jeunes de 15 à 17 ans. Il existe une recommandation spécifique aux jeunes de moins de 17 ans. Cette dernière représente l'équivalent d'environ 60 minutes par jour d'activité physique alors que chez les adultes, il s'agit plutôt de 150 minutes par semaine.

Source(s) : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP)

## Proportion de la population atteignant le niveau minimal recommandé d'activité physique de loisir et de transport

Proportion de la population de 15 ans ou plus atteignant le niveau minimal recommandé d'activité physique de loisir et de transport selon le niveau de défavorisation matérielle, la région des Laurentides, 2014-2015

Territoire	Défavorisé	Moyen %	Favorisé
Région des Laurentides	42,7	52,2	54,9

### La pratique d'activité physique est liée à la défavorisation matérielle

Dans la région des Laurentides, la proportion de personnes atteignant le niveau minimal recommandé d'activité physique de loisir et de transport est plus importante dans les secteurs ayant les conditions matérielles les plus favorables comparativement aux secteurs les plus défavorisés.

Source(s) : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP)