

# Niveau d'activité physique de la population québécoise : pas d'amélioration depuis 2005

Bertrand Nolin, Ph.D.

Bureau d'information et d'études en santé des populations, Institut national de santé publique du Québec

Juillet 2015

**Quel est le niveau d'activité physique des enfants, des ados et des adultes du Québec? Quelle est la proportion d'entre eux qui atteignent le niveau minimal recommandé? Les plus récentes enquêtes canadiennes et québécoises permettent de répondre à ces questions. Elles permettent aussi de faire le point sur l'activité physique de loisir et l'activité physique de transport, deux voies privilégiées par Kino-Québec pour promouvoir un mode de vie physiquement actif.**

Pour une partie importante de la population, l'activité physique de loisir est un moyen agréable et accessible de maintenir un certain niveau d'activité physique. Au même titre que l'activité physique de transport – comme la marche et le vélo utilisés pour les déplacements –, qui est devenue elle aussi une cible d'intervention pour augmenter le niveau d'activité physique de la population.

Si les données recueillies au fil des enquêtes sont encourageantes dans l'ensemble, elles révèlent cependant qu'il reste encore du chemin à parcourir.

## Les 6 à 11 ans : environ 6 sur 10 sont « actifs »

### L'activité physique de loisir

Il est plus ardu de mesurer le niveau d'activité physique des 6 à 11 ans que celui des ados et des adultes. Les enfants ont en effet de la difficulté à se rappeler et à décrire les activités qu'ils ont pratiquées au cours des semaines antérieures.

Il faut donc obtenir l'information du père ou de la mère, comme on l'a fait dans l'Étude sur les blessures subies au cours de la pratique d'activités récréatives et sportives au Québec en 2009-2010 (Hamel et Tremblay, 2012). Le questionnaire portait sur les activités pratiquées dans les douze mois précédents, mais excluait les activités spontanées (jeux libres à l'intérieur et à l'extérieur) et celles des cours d'éducation physique et à la santé.

Cette étude révèle qu'environ six enfants sur dix (58,7 %) de 6 à 11 ans atteignaient alors le niveau minimal recommandé,

soit l'équivalent d'au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée, et étaient donc considérés comme « actifs » (tableau 1). Cette proportion était plus importante chez les garçons (65,2 %) que chez les filles (51,9 %).

Bien que très peu d'enfants (5 %) aient été classés « sédentaires »<sup>1</sup>, environ un sur cinq (20,8 %) n'atteignait pas la moitié du niveau minimal recommandé. Dans cette catégorie se trouvent les « un peu actifs » (10,6 %), les « très peu actifs » (5,2 %) et, évidemment, les 5 % de « sédentaires ».

Ainsi, grâce à diverses activités physiques de loisir, la majorité des 6-11 ans faisaient au moins le volume minimal recommandé d'activité physique. Un constat que vient appuyer une étude avec podomètre de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCMPV, 2011).

<sup>1</sup> Sédentaires : ne faisaient pas d'activité physique, ou en faisaient, en moyenne, moins d'une fois par semaine (ex. : deux ou trois fois par mois).

**Tableau 1 : Niveau d'activité physique de loisir des garçons et des filles de 6 à 11 ans, Québec, 2009-2010**

Sexe	Actif	Moyennement actif	Un peu actif	Très peu actif	Sédentaire
Garçons	65,2 %	19,7 %	7,6 %	3,6 %*	4,0 %*
Filles	51,9 %	21,5 %	13,7 %	6,8 %	6,1 %
<b>Garçons et filles</b>	<b>58,7 %</b>	<b>20,6 %</b>	<b>10,6 %</b>	<b>5,2 %</b>	<b>5,0 %</b>

Source : Institut national de santé publique du Québec, Santéscope, 2012.

Base de données : Étude sur les blessures subies au cours de la pratique d'activités récréatives et sportives au Québec, 2009-2010.

\* Coefficient de variation entre 16,6 % et 33,3 %; résultat à interpréter avec prudence.

## Les 5 à 10 ans font, en moyenne, plus de pas par jour que le nombre minimal recommandé

Au Québec, pour la période 2009-2011, les garçons de 5 à 10 ans faisaient en moyenne quelque 13 000 pas par jour, et les filles du même âge un peu moins de 12 000. Or, selon une étude récente (Adams et coll., 2013), le nombre de pas qui équivaut à 60 minutes d'activité physique est d'environ 9 000.

### L'activité physique de transport

Les modes de transport actifs, comme la marche et le vélo, font l'objet d'une promotion soutenue depuis plusieurs années<sup>2</sup>. À juste titre, car ils peuvent grandement contribuer à l'atteinte d'un niveau d'activité physique bénéfique pour la santé s'ils sont utilisés régulièrement.

Selon une enquête réalisée en 2010-2011 par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCPMV, 2013), environ 25 % des 5 à 12 ans utilisaient un mode de transport actif pour aller à l'école (21 % au Québec), et 13 % une combinaison de transport actif et motorisé (12 % au Québec). Dans une étude québécoise menée auprès d'élèves de 5<sup>e</sup> et de 6<sup>e</sup> année du primaire, soit majoritairement des jeunes de 10 et 11 ans, ces pourcentages se situaient respectivement à environ 32 % et 23 % (Québec en Forme, 2013). Il n'existe cependant pas d'études québécoises pour l'ensemble des 6 à 11 ans.

<sup>2</sup> On peut en voir des exemples sur le site de Kino-Québec à [www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca), dans la section Outils, Transport actif du site de Québec en Forme à [www.quebecenforme.org](http://www.quebecenforme.org), et dans la section Trotibus du site de la Société canadienne du cancer à [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca).

Afin d'accroître la sécurité des 6 à 11 ans, certaines actions peuvent minimiser les risques potentiels associés aux déplacements à pied et à vélo : aménagement urbain favorable, réduction de la circulation, installation de supports à vélos, programme Trotibus ou Pedibus, etc. (Comité scientifique de Kino-Québec, 2011).

### Les 12 à 17 ans : environ 4 sur 10 sont « actifs »

#### L'activité physique de loisir

Environ quatre adolescents et adolescentes sur dix (40,9 %, tableau 2) affirmaient, en 2011-2012, pratiquer une ou des activités physiques de loisir leur permettant d'atteindre au moins le niveau minimal d'activité physique recommandé et, ainsi, d'être considérés comme « actifs ». Mais, globalement, on n'observe aucune augmentation notable de cette proportion depuis 1994-1995.

Une analyse (Nolin et Hamel, 2008) montre cependant que les filles ont fait des gains importants entre 1994-1995 (21 %) et 2005 (32 %) et que, depuis, la proportion est demeurée stable (33,1 %, tableau 2). Chez les garçons, les pourcentages sont demeurés sensiblement les mêmes, soit 53 % en 1994-1995, 52 % en 2005, et 48,5 % en 2011-2012<sup>3</sup>.

Comme pour les 6 à 11 ans, très peu de jeunes de 12 à 17 ans (7,6 %) sont classés « sédentaires ». Cependant, dans le questionnaire de l'enquête de Statistique Canada (2011-2012), on ne demandait pas d'exclure les activités pratiquées durant le cours d'éducation physique. Dans une enquête récente, où l'on demandait d'exclure les activités pratiquées durant ce cours (Traoré, Nolin et Pica, 2012), environ le tiers (34 %) des jeunes du secondaire étaient classés « sédentaires » durant leurs temps libres, au cours de l'année scolaire<sup>4</sup>. On constate donc l'importance du cours d'éducation physique, particulièrement pour ce groupe d'élèves.

Finalement, même avec l'inclusion potentielle des activités pratiquées durant le cours d'éducation physique, c'est environ le tiers (tableau 2 : 33,5 % = 15,1 % + 10,8 % + 7,6 %) des 12 à 17 ans

<sup>3</sup> Pas de différence statistiquement significative entre ces trois pourcentages.

<sup>4</sup> Population visée par cette enquête : élèves inscrits à l'école secondaire (Plante et coll., 2012).

**Tableau 2 : Niveau d'activité physique de loisir des garçons et des filles de 12 à 17 ans, Québec, 2011-2012**

Sexe	Actif	Moyennement actif	Un peu actif	Très peu actif	Sédentaire
Garçons	48,5 %	23,9 %	12,8 %	9,4 %	5,5 %*
Filles	33,1 %	27,4 %	17,5 %	12,3 %	9,8 %
<b>Garçons et filles</b>	<b>40,9 %</b>	<b>25,6 %</b>	<b>15,1 %</b>	<b>10,8 %</b>	<b>7,6 %</b>

**Source :** Institut national de santé publique du Québec, septembre 2014 (compilation spéciale).

**Base de données :** Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2011-2012<sup>5</sup>.

\* Coefficient de variation entre 16,6 % et 33,3 %; résultat à interpréter avec prudence.

<sup>5</sup> Les résultats portent sur la pratique d'activités physiques durant une période de trois mois. La collecte de données étant répartie sur 24 mois consécutifs, chaque pourcentage représente la moyenne pour l'ensemble de la période. Ce mode de collecte permet de tenir compte des variations saisonnières.

### Activité physique de loisir : comparaison Québec – reste du Canada, 2011-2012

Pourcentage des 12-17 ans qui atteignaient au moins le niveau minimal d'activité physique recommandé :

- filles : 33,1 % au Québec, 43,7 % dans le reste du Canada;
- garçons : 48,5 % au Québec, 53,3 % dans le reste du Canada<sup>a</sup>.

Pourcentage des 12-17 ans qui n'atteignaient pas la moitié du seuil minimal recommandé :

- filles : 39,6 % au Québec, 33,0 % dans le reste du Canada;
- garçons : 27,7 % au Québec, 24,8 % dans le reste du Canada<sup>a</sup>.

<sup>a</sup> Pas de différence statistiquement significative entre ces deux pourcentages.

### Les 18 ans et plus : environ 4 sur 10 sont « actifs »

#### L'activité physique de loisir

Selon des données recueillies par Statistique Canada en 2011-2012 (tableau 3), au Québec, environ quatre adultes sur

La proportion des 12 à 17 ans « actifs » (en tenant compte du loisir et du transport partiel) est moins élevée au Québec que dans le reste du Canada (garçons : 51,8 % contre 57,6 %; filles : 36,0 % contre 46,7 %).

dix (38,5 %) – soit 39,2 % des hommes et 37,8 % des femmes – atteignaient le niveau « actif » grâce à la pratique d'activités physiques de loisir. Environ un sur quatre était classé « sédentaire » (24,2 %), dont une proportion plus élevée d'hommes (26,0 %) que de femmes (22,4 %).

Entre 1994-1995 et 2005, le pourcentage des « actifs » est passé de 26 % à 38 %, et cette hausse a été observée chez les deux sexes : de 28 % à 40 % chez les hommes et de 24 % à 36 % chez les femmes (Nolin et Hamel, 2008). Mais, depuis 2005, le pourcentage des adultes « actifs » n'a pratiquement pas bougé et stagne à 38,5 % (tableau 3).

Toujours entre 1994-1995 et 2005, la proportion des « sédentaires » est passée d'environ une personne sur trois (35 %) à une sur quatre (24 %). Une variation, comme dans le cas des actifs, qui a touché les deux sexes : une diminution de 37 % à 26 % chez les hommes et de 33 % à 23 % chez les femmes. Et, là aussi, le pourcentage global ne s'est pas amélioré puisqu'il était encore de 24,2 % en 2011-2012.

#### L'activité physique de transport

Comme pour les 12 à 17 ans, il s'agit de données partielles, puisqu'elles couvrent seulement la marche et le vélo comme modes de transport pour se rendre au travail ou à l'école. Leur ajout fait tout de même passer la proportion des hommes et des femmes « actifs » (loisir seulement : 38,5 %) à environ 41,8 % (loisir et transport actif partiel), et celle des « sédentaires » de 24,2 % à 21,7 % (données non présentées). Des gains somme toute assez marginaux vu le potentiel de ce type d'activité physique.

qui n'atteint pas la moitié du niveau minimal recommandé. Une situation qui, globalement, n'a pas changé depuis 1994-1995.

#### L'activité physique de transport

Les données sont parcellaires, tant pour les 12-17 ans que pour les 18 ans et plus. Dans le questionnaire de Statistique Canada (2011-2012), les répondants ont été interrogés sur leur utilisation de la marche et de la bicyclette pour se rendre au travail ou à l'école. Les autres moyens de transport actifs (par exemple le patin à roues alignées) ainsi que les autres motifs d'utilisation (comme se rendre chez des amis, au magasin, etc.) ne sont pas couverts par cette enquête.

Avec l'ajout de cette information partielle sur l'activité physique de transport, la proportion des 12 à 17 ans « actifs » passe de 40,9 % à 43,9 %, et celle des sédentaires de 7,6 % à 4,0 % (données non présentées). Des gains plutôt faibles, si l'on considère la contribution potentielle de ces moyens de déplacement au niveau d'activité physique (Traoré, Nolin et Pica, 2012).

**Tableau 3 : Niveau d'activité physique de loisir des hommes et des femmes de 18 ans et plus, Québec, 2011-2012**

Sexe	Actif <sup>a</sup>	Moyennement actif <sup>b</sup>	Un peu actif	Sédentaire
Hommes	39,2 %	18,0 %	16,8 %	26,0 %
Femmes	37,8 %	20,2 %	19,7 %	22,4 %
<b>Hommes et femmes</b>	<b>38,5 %</b>	<b>19,1 %</b>	<b>18,2 %</b>	<b>24,2 %</b>

**Source :** Institut national de santé publique du Québec, septembre 2014 (compilation spéciale).

**Base de données :** Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2011-2012.

<sup>a</sup> Actif : niveau supérieur recommandé (Organisation mondiale de la santé [OMS], 2010). Le volume de pratique hebdomadaire, pour ce niveau, correspond à au moins 50 % de celui exigé pour le niveau Actif des 5 à 17 ans.

<sup>b</sup> Moyennement actif : niveau minimal recommandé (Organisation mondiale de la santé [OMS], 2010), soit 25 % à 50 % du niveau Actif des 5 à 17 ans.

Par ailleurs, les différences entre le Québec et le reste du Canada sont essentiellement dues aux écarts observés entre les niveaux d'activité physique de loisir seulement. En effet, l'activité physique de transport, telle que mesurée dans cette enquête, n'est pas pratiquée à un niveau plus élevé dans le reste du Canada qu'au Québec.

## Conclusion

Les résultats de plusieurs enquêtes sur l'activité physique de loisir révèlent des gains appréciables entre 1994-1995 et 2005. À l'exception des garçons de 12 à 17 ans, on note des améliorations chez les adolescentes et les adultes des deux sexes, ce qui semble démontrer que les efforts des dernières décennies ont porté leurs fruits.

Si l'on observe un certain plafonnement depuis 2005 chez les 12 à 17 ans et les 18 ans et plus, des gains sont néanmoins encore possibles. Pour ce qui est des 6 à 11 ans, le groupe le plus actif physiquement, les données ne permettent pas de vérifier l'évolution du niveau d'activité dans le temps.

Les données sur l'activité physique de transport présentées plus haut sont assez récentes (2007 et années suivantes). Si l'on s'appuie sur des résultats des années 1990 (Nolin et coll., 2002), le recours à des modes de transport actifs comme la marche et le vélo serait en baisse. Une hypothèse impossible à vérifier, puisque les méthodologies d'enquêtes sont différentes. Cependant, si l'on tient compte du phénomène d'étalement urbain qu'a connu le Québec au cours des dernières décennies, cette tendance semble se confirmer, même si d'autres facteurs sont à prendre en considération.

## Références bibliographiques

- Adams M. A., W. D. Johnson et C. Tudor-Locke (2013). "Steps/day translation of the moderate-to-vigorous physical activity guideline for children and adolescents", *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10:49. [www.ijbnpa.org/content/10/1/49](http://www.ijbnpa.org/content/10/1/49)
- Comité scientifique de Kino-Québec (2011). **L'activité physique, le sport et les jeunes : savoir et agir**. Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, gouvernement du Québec, avis rédigé sous la coordination de G. Godin, S. Laberge, et F. Trudeau, 104 p. [www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)
- Hamel D., et B. Tremblay (2012). **Étude sur les blessures subies au cours de la pratique d'activités récréatives et sportives au Québec en 2009-2010**, Institut national de santé publique du Québec et ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 119 p. [www.inspq.qc.ca](http://www.inspq.qc.ca). Voir : Nos productions, publications.
- Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCPMV) (2011). "Physical activity levels of Canadian children and youth in Québec", *Kids CAN PLAY!*, bulletin 2.5. [www.cflri.ca](http://www.cflri.ca)
- Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCPMV) (2013). "Transportation among children and youth", dans : *Getting Kids Active – 2010-2011 Physical Activity Monitor, Facts & Figures, Bulletin 10: Details tables*. [www.cflri.ca](http://www.cflri.ca)
- Institut national de santé publique du Québec (INSPQ, 2012). **Santéscope** (Évolution pour le Québec, Habitudes de vie et comportements). [www.inspq.qc.ca](http://www.inspq.qc.ca). Voir : Nos productions, données et statistiques, Santéscope.
- Nolin B., et coll. (2002). **Enquête québécoise sur l'activité physique et la santé 1998**, Québec, Institut de la statistique du Québec, Institut national de santé publique du Québec et Kino-Québec, Les Publications du Québec. [www.inspq.qc.ca](http://www.inspq.qc.ca). Voir : Nos productions, publications.
- Nolin B., et D. Hamel (2008). « **L'activité physique au Québec de 1995 à 2005 : gains pour tous... ou presque** », dans : M. Fahmy (sous la direction de), *L'État du Québec 2009 : tout ce qu'il faut savoir sur le Québec d'aujourd'hui*, Montréal, Fides, p. 271-7. [www.inspq.qc.ca](http://www.inspq.qc.ca). Voir : Nos productions, publications.
- Organisation mondiale de la santé (OMS) (2010). **Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé**, Genève, 58 p. [www.who.int/rpc/guidelines/9789241599979/fr/](http://www.who.int/rpc/guidelines/9789241599979/fr/)
- Plante N., et coll. (2012). « **Aspects méthodologiques** », dans : *L'enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie*, Québec, Institut de la statistique du Québec, tome 1, chapitre 1. [www.stat.gouv.qc.ca](http://www.stat.gouv.qc.ca)
- Québec en Forme (2013). **État de la situation 2010-2011 : Collecte de données auprès des jeunes du 3<sup>e</sup> cycle du primaire - Activité physique - Alimentation - Image corporelle : rapport provincial**, Trois-Rivières, Québec en Forme, 44 p. [www.quebecenforme.org](http://www.quebecenforme.org)
- Statistique Canada (2012). **Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) 2011-2012 : questionnaire**, Ottawa, Statistique Canada. [www.statcan.gc.ca](http://www.statcan.gc.ca)
- Traoré I., B. Nolin et L. A. Pica (2012). « **Activité physique de loisir et de transport** », dans : *L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie*, Québec, Institut de la statistique du Québec, tome 1, chapitre 4. [www.stat.gouv.qc.ca](http://www.stat.gouv.qc.ca)

Référence suggérée :

Nolin B. (2015). **Niveau d'activité physique de la population québécoise : pas d'amélioration depuis 2005**, Québec, Direction du sport, du loisir et de l'activité physique, ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, 4 p. [www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)