

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES ADULTES DE L'ESTRIE

### Niveau et raisons limitant la pratique

#### Mise en contexte

La pratique régulière d'activité physique apporte de nombreux bienfaits pour la santé. À l'âge adulte, elle peut prévenir certaines maladies chroniques, améliorer la santé cognitive ainsi que le sommeil et même réduire la mortalité (ex. : maladies cardiovasculaires, cancer, etc.) (Organisation mondiale de la Santé, 2019).

Il existe différentes recommandations sur l'activité physique pour en retirer davantage de bénéfices. Par exemple, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande que les adultes pratiquent au moins 150 minutes d'activité physique à intensité modérée à élevée par semaine (Organisation mondiale de la Santé, 2010). Cette ligne directrice est utilisée mondialement. À intensité moyenne, une personne peut parler pendant la pratique d'activité sans être capable de faire des phrases complètes tandis que l'intensité devient élevée lorsque cette personne n'est plus en mesure de tenir une conversation en raison d'un essoufflement marqué. Au cours des dernières années, les *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 h* sont apparues. Ces directives concernent l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil. En plus d'aborder la notion des 150 minutes minimum sur une base hebdomadaire, on suggère d'ajouter « du mouvement tout au long de la journée, en faisant des activités physiques variées, à différentes intensités » (Société canadienne de physiologie de l'exercice, 2020).

Différents obstacles peuvent nuire à la pratique régulière d'activité physique. Ces obstacles peuvent être autant d'ordre individuel qu'environnemental. Par exemple, le manque de temps et l'absence d'infrastructures à proximité font partie des raisons mentionnées par les adultes (Pelletier et al., 2021). Or, en connaissant la nature des obstacles, on peut mieux identifier les stratégies d'intervention pour contrer ceux-ci (Salmon et al., 2003).

Dans le cadre de l'**Enquête de santé populationnelle estrienne** (ESPE), qui s'est déroulée à l'automne 2022 et au cours des premières semaines de 2023, 9 753 Estriennes et Estriens de 18 ans ou plus ont pu répondre à diverses questions sur leur santé et leurs habitudes de vie. Les résultats obtenus, du fait de la méthodologie de l'enquête et du traitement statistique des données, peuvent être généralisés à l'ensemble de la population estrienne âgée de 18 ans ou plus.

Les questions concernant le mode de vie physiquement actif n'ont porté que sur le temps moyen consacré à l'activité physique de loisir, par semaine et au cours de la dernière année, et dans le cadre du transport actif. Ces activités sont en effet des cibles d'interventions et de programmes de santé publique. Les activités reliées au travail ou encore aux tâches ménagères n'ont pas été prises en compte. Il est donc possible que les données sous-estiment le niveau d'activité physique réel.

Les données présentées dans le présent bulletin traiteront en premier lieu du niveau d'activité physique de transport et de loisir au sein de la population, puis selon différentes caractéristiques sociodémographiques et de santé. Les résultats concernant les raisons limitant la pratique, tant pour les loisirs que pour le transport actif, seront ensuite présentés.

Du fait de modifications dans les questions posées par rapport à l'ESPE 2018, il n'est pas possible de comparer les résultats avec ceux de la précédente enquête et de pouvoir dégager une tendance évolutive. C'est pourquoi, afin de nuancer les constats, les résultats issus de l'ESPE seront mis en regard avec d'autres enquêtes récentes réalisées par des partenaires provinciaux.

## Que nous disent les données de l'ESPE 2022?

### Proportion de la population atteignant les recommandations en matière de temps hebdomadaire consacré à l'activité physique

En Estrie, les données montrent qu'une personne sur cinq (20,5 %) effectue des déplacements actifs (marche, bicyclette, etc.) pendant au moins 150 minutes par semaine et environ la moitié (48,6 %) pratique des activités physiques lors des temps libres en moyenne au moins 150 minutes chaque semaine.

Par ailleurs, selon le dernier recensement, 6,2 % des travailleurs estriens utilisent principalement un mode de transport actif pour se rendre au travail. Il s'agit d'une proportion similaire à celle de l'ensemble du Québec (6,9 %). Lors du recensement précédent, la proportion estrienne s'élevait à 6,7 %.

Lorsqu'on regroupe les minutes de transport actif et celles pour les loisirs, on constate que près des deux tiers de la population estrienne (64,9 %) font un minimum de 150 minutes d'activité physique sur une base hebdomadaire. Les données diffèrent d'un réseau local de services (RLS) à l'autre. On remarque que pour les territoires de la Haute-Yamaska, de Coaticook et du Granit, la proportion de personnes faisant au moins 150 minutes d'activité physique par semaine est statistiquement moindre que celle du reste de l'Estrie (Tableau 1). À l'inverse, on retrouve des proportions significativement plus élevées dans les RLS de la Pommeraie et de Memphrémagog.

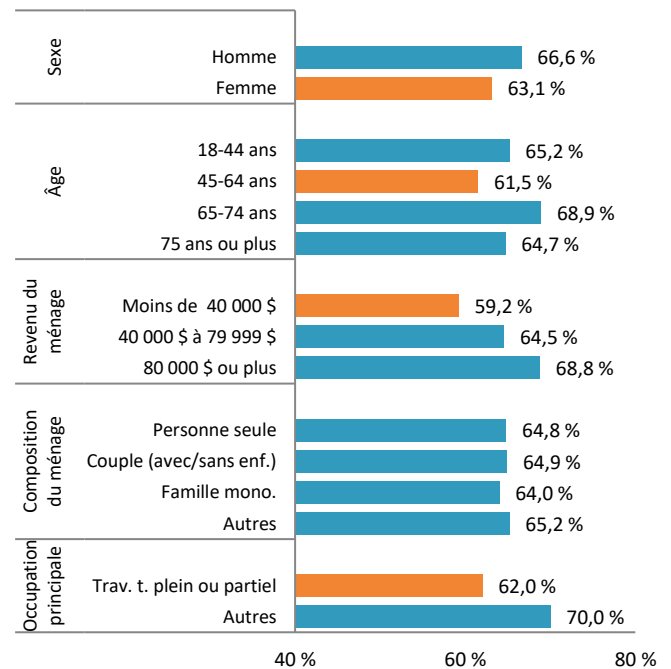
**Tableau 1.** Proportion, par ordre décroissant, de personnes faisant au moins 150 minutes d'activité physique (transport et loisir) par semaine selon le territoire, Estrie, ESPE 2022

RLS	Proportion (%)	Écart
Pommeraie	70,0	(+)
Memphrémagog	69,0	(+)
Sherbrooke	66,3	ns
Val Saint-François	62,5	ns
Des Sources	62,5	ns
Haute-Yamaska	61,1	(-)
Haut-Saint-François	60,3	ns
Granit	58,6	(-)
Coaticook	58,0	(-)
<b>Estrie</b>	<b>64,9</b>	

ns, (+), (-) : Valeur statistiquement comparable, supérieure ou inférieure au reste de l'Estrie au seuil de 1 %.

En comparant le niveau d'activité physique selon certaines variables socioéconomiques, on remarque certains écarts entre différents groupes de la population (Figure 1). Ainsi, les données montrent qu'il y a une proportion statistiquement moins élevée de femmes (63,1 %) que d'hommes (66,6 %) faisant au moins 150 minutes d'activité physique par semaine. Il en est de même chez les personnes âgées de 45 à 64 ans, par rapport aux autres groupes d'âge, ainsi que pour les personnes travaillant à temps plein ou à temps partiel comparativement aux étudiants, aux prestataires d'aide sociale ou aux retraités. Les personnes vivant dans un ménage où le revenu annuel est inférieur à 40 000 \$ se retrouvent dans la même situation. En revanche, la composition du ménage ne semble pas avoir d'impact sur le temps hebdomadaire consacré à l'activité physique.

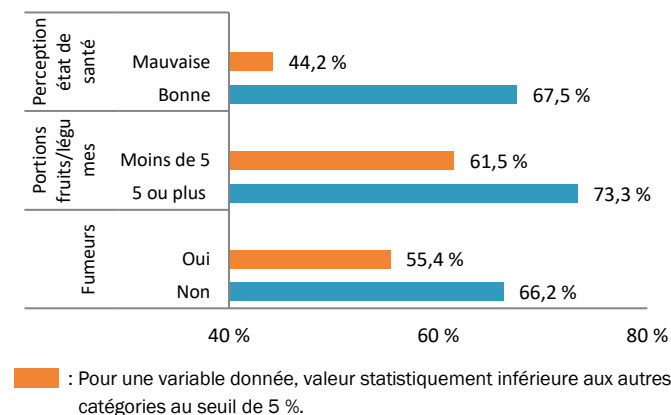
**Figure 1.** Proportion de personnes faisant au moins 150 minutes d'activité physique (transport et loisir) par semaine selon des caractéristiques sociodémographiques, Estrie, ESPE 2022



■ : Pour une variable donnée, valeur statistiquement inférieure aux autres catégories au seuil de 5 %.

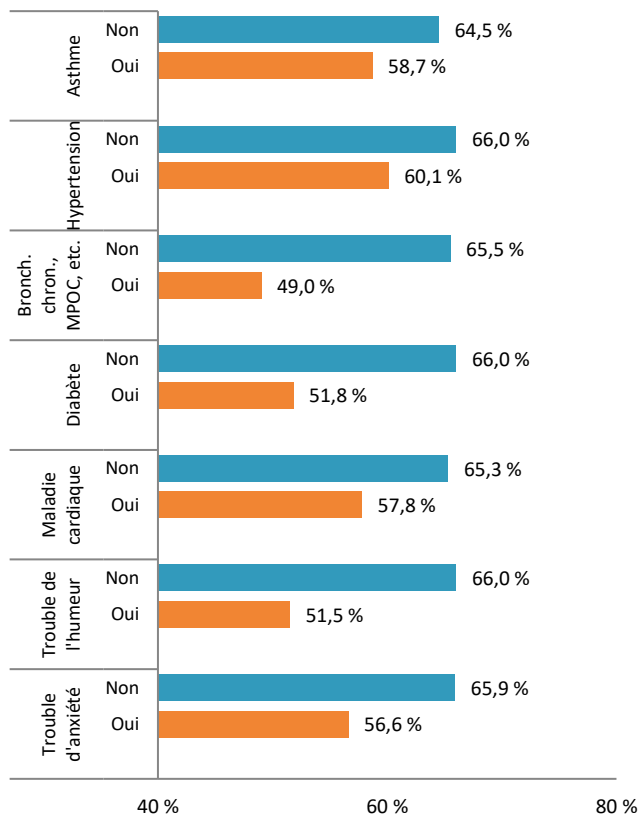
La perception de l'état de santé ou encore certaines des habitudes de vie semblent avoir un impact sur la pratique d'activité physique (Figure 2). Ainsi, les personnes qualifiant de mauvais leur état de santé, celles consommant moins de cinq portions de fruits et légumes par jour, de même que les fumeurs sont proportionnellement moins nombreux à faire au moins 150 minutes d'activité physique par semaine.

**Figure 2.** Proportion de personnes faisant au moins 150 minutes d'activité physique (transport et loisir) par semaine selon la perception de l'état de santé et des habitudes de vie, Estrie, ESPE 2022



Enfin, les personnes ayant déclaré avoir reçu un diagnostic pour une maladie chronique ou un problème de santé psychologique sont proportionnellement moins nombreuses à faire au moins 150 minutes d'activité physique par semaine (Figure 3).

**Figure 3.** Proportion de personnes faisant au moins 150 minutes d'activité physique (transport et loisir) par semaine selon des maladies chroniques ou problèmes de santé psychologique, Estrie, ESPE 2022



## Autres données d'enquêtes sur l'activité physique en Estrie

### EQSP et sondages mensuels INSPQ

Une enquête provinciale ayant une portée régionale, soit l'Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP) 2020-2021, a aussi sondé la population adulte concernant son niveau d'activité physique. Il a été estimé que dans le mois précédent l'enquête, 47 % de la population estrienne de 15 ans ou plus avait un niveau d'activité physique de loisir et de transport qui atteignait les recommandations (Camirand et al., 2023). Contrairement à l'ESPE, l'intensité de l'activité physique a été considérée. Aucune variation significative n'a pu être constatée par rapport au précédent cycle d'enquête mené en 2014-2015.

Contrairement aux données de l'ESPE, celles de l'EQSP pour l'Estrie ne permettaient pas de retrouver des différences en termes d'activité physique selon le genre, le groupe d'âge ou l'occupation principale. En revanche, les données montraient que les personnes vivant seules étaient proportionnellement moins actives que celles vivant en couple. Par ailleurs, tout comme pour l'ESPE, les personnes ne se percevant pas en bonne santé ainsi que les fumeurs étaient significativement moins actifs.

La dernière collecte de données de l'EQSP ayant eu lieu de novembre 2020 à décembre 2021, soit durant une période où des mesures sanitaires importantes étaient appliquées dans le cadre de la pandémie de COVID-19, les résultats sont à interpréter en tenant compte des impacts de ces mesures sur les habitudes de vie de la population, dont le niveau d'activité physique.

Sur une période plus récente, des **sondages mensuels réalisés par l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ)** sur diverses habitudes de vie apportent des informations sur la proportion de la population adulte dont le **niveau d'activité physique globale** (incluant celle de loisir, de transport ou réalisé durant le travail, des tâches ménagères ou des activités de bénévolat), au cours de la semaine précédant l'enquête, atteint les 150 minutes d'activité physique hebdomadaires (Institut national de santé publique du Québec, 2024). Ces données renseignent notamment sur l'**effet de saisonnalité** avec des variations selon le mois de l'année. Par exemple en Estrie, la proportion d'adultes faisant au moins 150 minutes d'activité physique par semaine était de 71,4 % en juin 2023 et de 68,7 % en juillet 2023 alors qu'elle était de 49,2 % en novembre 2023 et de 47,1 % en décembre 2023.

Les différences des résultats entre les enquêtes peuvent s'expliquer, en partie, par la formulation des questions, le nombre de questions pour composer l'indicateur, les types d'activité physique inclus, le moment de l'année où l'enquête a eu lieu et l'intégration ou non de la notion d'intensité.

### Raisons limitant l'utilisation du transport actif et la pratique d'activité physique de loisir

L'enquête s'est nouvellement intéressée à mieux caractériser et comprendre les facteurs pouvant limiter le transport actif ou la pratique d'activités physiques de loisir de la population adulte estrienne. Cet aspect n'avait pas été exploré par l'édition 2018 de l'ESPE.

Parmi les cinq choix proposés pour expliquer la non-utilisation du transport actif<sup>1</sup>, la raison la plus fréquemment identifiée (43 %) par les répondants est celle concernant les conditions météorologiques (Tableau 2). L'absence d'infrastructures à proximité (31,3 %) et la sécurité des lieux (23,0 %) suivent au deuxième et troisième rang des raisons mentionnées. Pour tous les RLS, à l'exception de ceux de Val Saint-François et du Haut-Saint-François, les conditions météorologiques s'avèrent la raison la plus fréquemment mentionnée. Pour ces deux RLS, c'est plutôt l'absence d'infrastructure à proximité qui est majoritairement indiquée. Cet élément est important, car « une disponibilité et une accessibilité géographique élevées à des infrastructures récréatives [...] sont liées à une pratique d'activité physique de loisir plus importante auprès de toute population » (Robitaille et al., 2021).

**Tableau 2.** Proportion des personnes selon les raisons limitant l'utilisation du transport actif\*, Estrie, ESPE

Raison	Proportion (%)
<b>Conditions météorologiques</b> (précipitations, température, etc.)	43,0
<b>Absence d'infrastructures à proximité</b> (trottoir, piste cyclable, etc.)	31,3
<b>Sécurité des lieux</b> (circulation dans le quartier, éclairage, chaussée, etc.)	23,0
<b>Entretien des infrastructures</b> (réparations, déneigement, etc.)	17,1
<b>Absence d'équipement à la maison</b> (ex. : pas de vélo)	15,4

\* Nouvel indicateur. Aucune comparaison possible avec l'édition précédente.

En ce qui concerne les raisons pouvant expliquer que les adultes estriens ne pratiquent pas d'activités physiques de loisir, qu'elles soient libres ou organisées, l'horaire (31,6 %) est le plus souvent identifié, devant la méconnaissance des activités offertes (19,8 %) et l'accessibilité aux infrastructures pour la pratique libre (18,1 %) (Tableau 3). L'horaire arrive au premier rang des raisons pour tous les RLS de l'Estrie. Par la suite, l'ordre diffère d'un RLS à l'autre.

**Tableau 3.** Proportion des personnes selon les raisons limitant la pratique d'activités physiques de loisir (libres ou organisées)\*, Estrie, ESPE 2022

Raison	Proportion (%)
<b>Horaire des activités</b>	31,6
<b>Méconnaissance des activités offertes</b>	19,8
<b>Accessibilité aux infrastructures pour la pratique libre</b> (ex. : terrains seulement disponibles pour les cours)	18,1
<b>Absence d'équipement à la maison</b>	16,2
<b>Absence d'infrastructures à proximité</b> (parc, terrain sportif, etc.)	16,2

\* Nouvel indicateur. Aucune comparaison possible avec l'édition précédente.

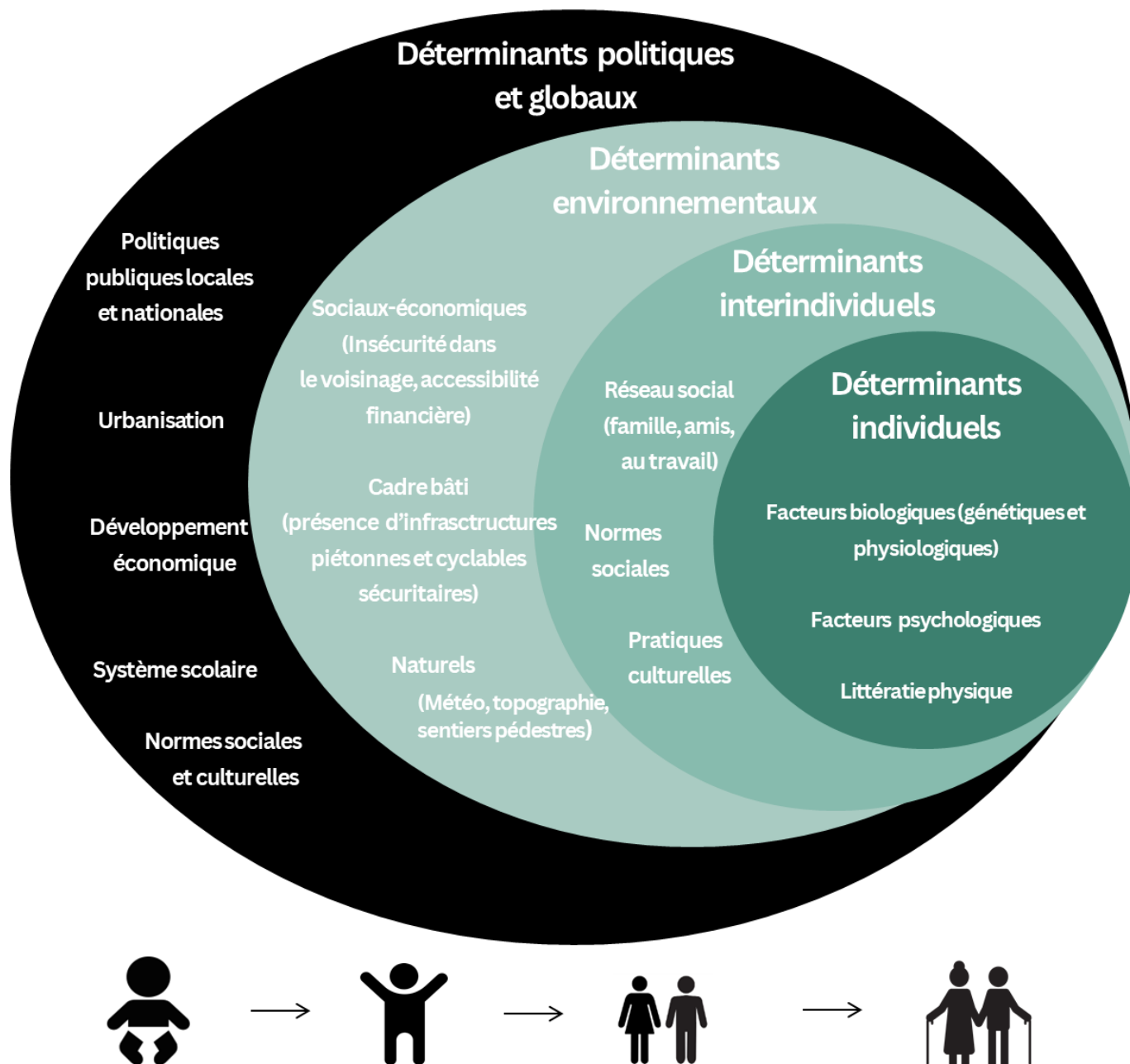
### Actions de la santé publique pour favoriser la pratique d'activité physique

Dans les pays développés, le mode de vie a beaucoup évolué depuis le début de l'ère technologique. Notre environnement et nos habitudes de vie ont subi des changements importants. Toutefois, notre biologie et le besoin du corps de bouger, eux, n'ont pas changé. L'étalement urbain occasionne des déplacements en voiture plus longs, donc moins actifs, que ce soit vers le travail, l'école ou les sorties familiales. Une part importante de la population travaille maintenant en position assise devant un ordinateur. Les loisirs sont également de plus en plus sédentaires, du fait de l'usage des écrans (tablettes, téléphones, ordinateurs et télévisions).

L'impact de ces changements se fait sentir, car il ne facilite pas toujours un mode de vie physiquement actif. Ainsi, être actif tous les jours dépend d'une grande motivation (intrinsèque et extrinsèque) et de plusieurs déterminants (individuels, interindividuels, environnementaux, politiques et globaux) sur lesquels vont pouvoir porter les actions de santé publique (Figure 5).

<sup>1</sup> Les choix ont été faits sur la base de résultats d'enquêtes précédentes et sur celui du potentiel d'action sur ces déterminants de l'activité physique.

Figure 5. Modèle socioécologique des déterminants de l'activité physique



Source : Adapté de Bauman et ses collaborateurs (Bauman et al., 2012).

## Quelles actions posent la Direction de santé publique de l'Estrie en ce sens?

L'équipe de la Direction de santé publique du CIUSSS de l'Estrie – CHUS participe, avec ses partenaires (municipalités, services de garde éducatifs à l'enfance, écoles, organismes communautaires, etc.), à plusieurs actions visant à promouvoir un mode de vie physiquement actif, incluant le transport actif sécuritaire et les environnements qui lui sont favorables. Ces actions ont aussi un impact sur plusieurs priorités du [Plan d'action régional](#) (PAR) de santé publique telles que la réduction de la vulnérabilité des jeunes enfants, le renforcement de la santé mentale de la population, la promotion du vieillissement en santé ainsi que la réduction des effets des changements climatiques sur la santé.

Voici également quelques exemples pour lesquels l'équipe collabore afin d'augmenter le niveau d'activité physique tant dans les loisirs que dans le transport actif. Les trois programmes suivants sont offerts directement dans le milieu de vie des personnes, permettant d'améliorer leurs capacités physiques et de développer leur réseau social :

- Le programme « [Toutes à vélo](#) » de Vélo Québec favorise, de façon conviviale, l'apprentissage du vélo par et pour les femmes, afin de rendre sa pratique accessible tant comme activité de loisir que comme mode de transport. Ce programme s'offrira pour la première fois cet été à Sherbrooke, avec le souhait de l'offrir ailleurs en région.
- [Viactive](#) est un programme d'activités physiques s'adressant aux personnes âgées de 50 ans ou plus. On y retrouve des activités variées telles que des routines d'exercices cardiovasculaires, musculaires et de flexibilité. Il est offert gratuitement ou à très faible coût par plusieurs organismes en Estrie et est animé par des bénévoles formés.
- Le [programme intégré d'équilibre dynamique \(PIED\)](#) est un programme de prévention des chutes intensif qui vise à améliorer l'équilibre, la flexibilité et la force musculaire. Il s'adresse aux personnes de 65 ans ou plus vivant à domicile et préoccupées par les chutes. Il est offert dans la majorité des RLS par un professionnel de la santé et est gratuit. Il se divise en trois volets : séances d'exercices en groupe, capsules d'information en lien avec l'aménagement du domicile et les comportements sécuritaires et exercices à faire à la maison.

L'équipe contribue à d'autres démarches ou projets touchant les adultes, mais aussi d'autres catégories de la population (enfants, jeunes, etc.). En voici quelques exemples :

- La participation au **comité de pilotage de la politique sport, activité physique, plein air** et du plan d'action qui en découle des municipalités de Granby et de Sherbrooke. Le partage de connaissances, de pratiques prometteuses et de données de santé publique pertinentes à la démarche avait pour but, entre autres, d'améliorer l'accessibilité économique, physique, socioculturelle et temporelle pour tous (incluant les populations prioritaires).
- La participation à l'**évaluation d'impact à la santé (EIS)** réalisée sur le projet du plan particulier d'urbanisme (PPU) révisé du centre-ville de Richmond. L'EIS a notamment pris en compte dans ses analyses les infrastructures routières, cyclables et piétonnières et leurs impacts sur la santé afin de proposer des orientations, objectifs et mesures visant à améliorer le transport actif sécuritaire, en particulier pour les aînés.
- La participation à des **études de circulation ou plans de déplacement** (Ayer's Cliff, Cégep de Granby, Saint-Alphonse de Granby, etc.) afin de faciliter la cohabitation et de sécuriser les déplacements actifs des piétons et cyclistes sur le campus et aux entrées d'établissements scolaires ou municipaux.

## Références

- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. et Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258-271.  
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)
- Camirand, H., Conus, F., Davison, A., Dupont, K., Gonzalez-Sicilia, D., Joubert, K. et Niyibizi, J. (2023). *Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021*. Institut de la statistique du Québec.  
<https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-sante-population-2020-2021.pdf>
- Institut national de santé publique du Québec. (2024). *Sondage sur les comportements de prévention et les habitudes de vie*. Institut national de santé publique du Québec.  
<https://www.inspq.qc.ca/covid-19/sondage-prevention-habitudes-de-vie>
- Organisation mondiale de la Santé. (2010). *Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé*. Organisation mondiale de la Santé.  
<https://iris.who.int/handle/10665/44436>
- Organisation mondiale de la Santé. (2019). *Plan d'action mondial de l'OMS pour promouvoir l'activité physique 2018-2030*. Organisation mondiale de la Santé.  
<https://iris.who.int/handle/10665/327168>
- Pelletier, C. A., White, N., Duchesne, A. et Sluggett, L. (2021). Barriers to physical activity for adults in rural and urban Canada: A cross-sectional comparison. *SSM - Population Health*, 16, 100964.  
<https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100964>
- Robitaille, É., Beaudoin, M., Brabant, Z., Gagné, M., Gauthier, M., Girard, K., Huppé, V., Melançon, A. et Roberge, M.-C. (2021). Des actions pour une utilisation et une conception optimales des infrastructures extérieures à vocation récréative, (7).
- Salmon, J., Owen, N., Crawford, D., Bauman, A. et Sallis, J. (2003). Physical Activity and Sedentary Behavior: A Population-Based Study of Barriers, Enjoyment, and Preference. *Health psychology: official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 22, 178-88.  
<https://doi.org/10.1037/0278-6133.22.2.178>
- Société canadienne de physiologie de l'exercice. (2020). Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes âgés de 18 à 64 ans.  
[https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/adultes\\_18-64/](https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/adultes_18-64/)

---

### Rédaction

Julie Fontanals, Gino Perreault et Laetitia Satilmis  
 Direction de santé publique, CIUSSS de l'Estrie - CHUS

### Relecture

Béatrice Poirier  
 Direction de santé publique, CIUSSS de l'Estrie - CHUS

### Révision

Marie-Eve Brière  
 Direction de santé publique, CIUSSS de l'Estrie - CHUS