

MARS 2024

# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LOISIR ET DE TRANSPORT DANS LANAUDIÈRE

## ENQUÊTE QUÉBÉCOISE SUR LA SANTÉ DE LA POPULATION (EQSP) 2020-2021

**CAROLE RALIJAONA**  
SERVICE DE SURVEILLANCE, RECHERCHE ET ÉVALUATION

Québec 

## MISE EN CONTEXTE

L'activité physique est reconnue pour son rôle essentiel sur la santé et le bien-être d'une personne. Parmi ses nombreux bienfaits, la pratique régulière d'activité physique aide notamment à prévenir les maladies chroniques telles que le cancer, le diabète de type 2 ou les maladies cardiovasculaires (OMS, 2022). Elle contribue également au maintien d'un poids corporel sain, favorise une meilleure santé mentale et contribue à une meilleure qualité de vie (OMS, 2022).

Pour une troisième édition, l'*Enquête québécoise sur la santé de la population* (EQSP) permet de dresser un portrait de la population âgée de 15 ans et plus, notamment en matière d'activité physique de loisir et de transport. Ce document présente un bref aperçu des niveaux d'activité physique atteints dans Lanaudière et ses différents territoires, suivi d'un portrait spécifique sur la population dite active. Des analyses selon le genre, les groupes d'âge ainsi que certaines caractéristiques individuelles et socioéconomiques ont été effectuées. Des comparaisons temporelles avec les données de la deuxième édition de l'enquête (2014-2015) sont également présentées<sup>1</sup>.

### CONSIDÉRATIONS MÉTHODOLOGIQUES

Réalisée tous les six ans, l'EQSP a pour objectif de dresser le portrait de l'état de santé physique et mentale, des habitudes de vie, de la santé environnementale et de la santé au travail de la population québécoise âgée de 15 ans et plus (Camirand et coll., 2023).

#### Les niveaux d'activité physique

Dans le cadre de l'EQSP, les indicateurs sur l'activité physique portent sur la pratique au cours des quatre semaines précédant l'enquête. Cette enquête considère uniquement les activités pratiquées dans le contexte de loisir ou de transport; l'activité physique pratiquée dans le cadre du travail, de l'école, des tâches domestiques ou dans tous autres contextes n'est pas considérée. Par conséquent, les résultats sous-estiment l'activité physique globale pratiquée (INSPQ, 2023a).

Les niveaux d'activité physique mesurés reposent sur trois éléments : la fréquence (nombre de jours par semaine), la durée (nombre de minutes) et l'intensité de la pratique (niveau d'effort) au cours des quatre semaines précédant l'enquête. Pour chaque type d'activité physique (loisir, transport, loisir et transport combinés), l'EQSP se base sur les recommandations de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) pour définir les quatre niveaux d'activité physique suivants : **actifs, moyennement actifs, un peu actifs et sédentaires**<sup>2,3</sup>.

De manière générale, le niveau **actif** correspond à un cumul de 300 minutes d'activité physique d'intensité modérée (p. ex. marcher) ou de 150 minutes d'activité physique d'intensité soutenue (p. ex. *jogging*) par semaine, ou une combinaison équivalente d'intensité modérée et soutenue. Le niveau **moyennement actif** représente l'atteinte d'au moins 150 minutes d'activité physique modérée ou de 75 minutes d'activité physique soutenue par semaine, ou une combinaison équivalente. Le niveau **sédentaire**, quant à lui, correspond à une pratique inférieure à une fois par semaine au cours des quatre dernières semaines<sup>4</sup>. Enfin, le niveau **peu actif** représente une pratique supérieure à une fois par semaine, mais dont la durée, la fréquence et l'intensité de la pratique ne permettent pas de classer une personne comme étant moyennement active (Camirand et coll., 2023).

#### Autres éléments à considérer

Il est important de noter que la collecte de données s'est déroulée durant la pandémie de COVID-19. Les résultats doivent donc être interprétés en tenant compte de ce contexte particulier qui a eu plusieurs répercussions sur les habitudes de vie, dont la pratique d'activité physique (Camirand et coll., 2023).

Contrairement aux éditions précédentes, plusieurs indicateurs de l'EQSP 2020-2021, incluant ceux portant sur l'activité physique, prennent en considération le genre du répondant plutôt que le sexe assigné à la naissance<sup>5</sup>. Ainsi, les résultats présentés dans ce document renvoient à l'identité de genre des répondants.

<sup>1</sup> À noter que l'activité physique n'a pas été abordée lors de la première édition de l'EQSP en 2008.

<sup>2</sup> Les méthodes de calculs relatifs à la catégorisation des niveaux d'activité physique peuvent être consultées dans le document de Bertrand Nolin (2016).

<sup>3</sup> Les lignes directrices pour l'attribution de ces niveaux sont établies pour les 18 ans et plus. Étant donné que la population de référence de l'EQSP est celle âgée de 15 ans et plus, les 15-17 ans ont également été répartis en fonction de ces niveaux (INSPQ, 2023a).

<sup>4</sup> À noter que la définition du niveau *sédentaire* diffère des recommandations actuelles qui différencient la sédentarité de l'inactivité physique.

<sup>5</sup> Pour plus de détails concernant les autres indicateurs de l'EQSP, se référer au document de Marquis, Gagnon-Bourassa et Nantel (2023).

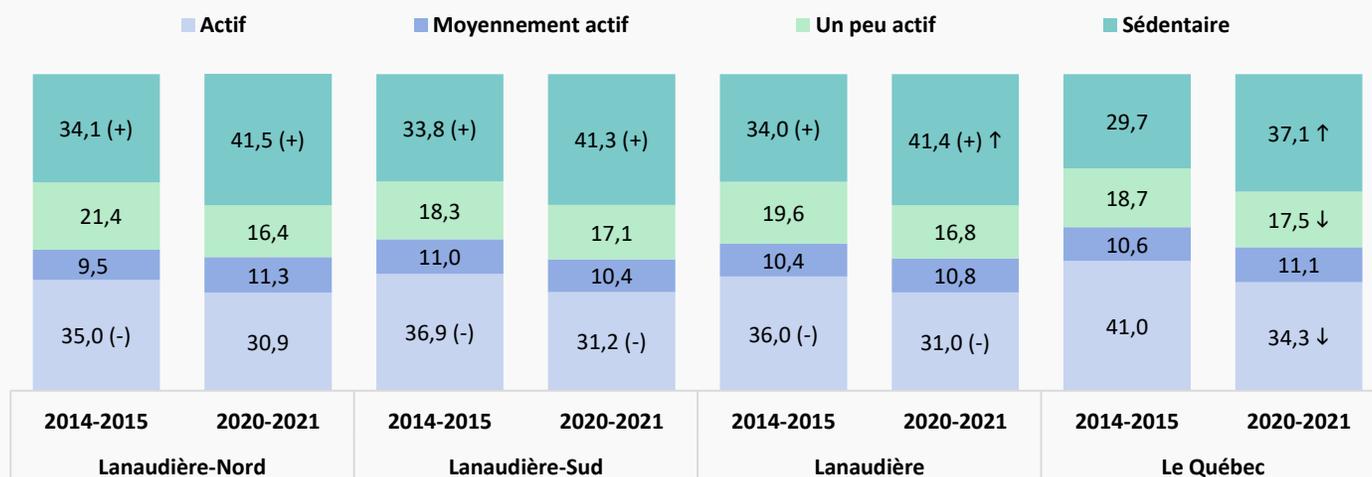
## RÉPARTITION DU NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LOISIR ET DE TRANSPORT DANS LANAUDIÈRE

En 2020-2021, la pratique d'activité physique de loisir et de transport au cours des quatre dernières semaines chez la population âgée de 15 ans et plus de Lanaudière est répartie ainsi : environ 31 % des Lanaudois(es) sont actifs, près de 28 % sont moyennement actifs (10,8 %) ou un peu actifs (16,8 %) et 41,0 % sont considérés comme étant sédentaires<sup>6</sup>.

À l'échelle des deux sous-régions, aucune différence significative n'est observée entre les deux territoires, peu importe le niveau d'activité physique. Par ailleurs, la région de Lanaudière se distingue par une proportion de la population active inférieure à celle observée dans le reste de la province, et ce, tant en 2014-2015 (36,0 % c. 41,0 %) qu'en 2020-2021 (31,0 % c. 34,3 %). Ce constat s'observe également dans Lanaudière-Sud.

D'autre part, Lanaudière se démarque par une part de la population considérée comme étant sédentaire supérieure à celle du reste du Québec pour les deux éditions de l'EQSP, et ce, peu importe le territoire. À l'échelle régionale, une augmentation significative de cette proportion est d'ailleurs observée entre 2014-2015 et 2020-2021 (34,0 % c. 41,4 %). Une hausse est également observée à l'échelle provinciale (29,7 % c. 37,1 %).

Répartition de la population de 15 ans et plus selon le niveau d'activité physique de loisir et de transport au cours des quatre dernières semaines, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2014-2015 et 2020-2021 (%)



□ Différence significative entre Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud, pour un même niveau et une même édition, au seuil de 5 %.

(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.

(↓) (↑) Valeur significativement différente de celle de l'édition 2014-2015, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.

Source : ISQ, *Enquête québécoise sur la santé de la population*, 2014-2015 et 2020-2021.

Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 18 avril 2023.

<sup>6</sup> La définition du niveau *sédentaire* diffère des recommandations actuelles qui différencient la sédentarité de l'inactivité physique. Dans le cadre de l'EQSP, la sédentarité correspond à une pratique inférieure à une fois par semaine au cours des quatre dernières semaines (INSPQ, 2023a).

## POPULATION ACTIVE SELON LE GENRE

Dans Lanaudière, selon l'EQSP 2020-2021, les femmes sont proportionnellement moins nombreuses que celles du reste du Québec à être actives dans les activités physiques de loisir et de transport (28,1 % c. 33,1 %). Ce constat était également observé en 2014-2015. Dans Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud, tant chez les femmes que chez les hommes, la part de la population active est comparable à celle du reste des Québécoises et des Québécois en 2020-2021. Entre les deux éditions de l'EQSP, une baisse de la proportion de la population active est observée tant chez les femmes que chez les hommes et les sexes réunis à l'échelle provinciale. Aucune différence significative n'est toutefois observée dans la région, peu importe le genre ou le territoire.

En 2014-2015, une différence significative était observée entre les femmes et les hommes, et ce, tant dans Lanaudière que dans Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud. Cependant, en 2020-2021, cet écart entre les genres s'observe uniquement à l'échelle régionale, les femmes étant proportionnellement moins nombreuses que les hommes à être physiquement actives dans les activités physiques de loisir et de transport (28,1 % c. 33,9 %).

**Population de 15 ans et plus active dans les activités physiques de loisir et de transport au cours des quatre dernières semaines selon le genre, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2014-2015 et 2020-2021 (%)**

	Lanaudière-Nord		Lanaudière-Sud		Lanaudière		Le Québec		
	2014-2015	2020-2021	2014-2015	2020-2021	2014-2015	2020-2021	2014-2015	2020-2021	
	%	%	%	%	%	%	%	%	
Féminin	30,5	28,7	31,3	27,7	30,9	28,1	38,4	33,1	↓
Masculin	39,5	33,0	42,5	34,6	41,2	33,9	43,7	35,4	↓
Total	35,0	30,9	36,9	31,2	36,0	31,0	41,0	34,3	↓

□ Différence significative entre Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud, pour un même genre et une même édition, au seuil de 5 %.

■ Différence significative entre les genres, pour un même territoire et une même édition, au seuil de 5 % pour les territoires lanadois et de 1 % pour le Québec.

(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.

(↓) (↑) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2014-2015, au seuil de 5 % pour les territoires lanadois et de 1 % pour le Québec.

Source : ISQ, *Enquête québécoise sur la santé de la population*, 2014-2015 et 2020-2021.

Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 18 avril 2023.

## POPULATION ACTIVE SELON LE GROUPE D'ÂGE

Dans Lanaudière, la part de la population active dans les activités physiques de loisir et de transport ne varie pas selon le groupe d'âge, et ce, peu importe le territoire lanauchois ou l'édition de l'enquête. En 2020-2021, Lanaudière se distingue toutefois par une proportion de la population âgée de 45-64 ans active significativement inférieure à celle du reste du Québec (30,7 % c. 35,8 %). Le même constat était observé à l'échelle régionale et sous-régionale en 2014-2015.

Entre 2014-2015 et 2020-2021, une diminution significative de la proportion des personnes actives dans les activités physiques de loisir et de transport est observée chez les 15-24 ans et les 25-44 ans à l'échelle provinciale. Dans Lanaudière, cette tendance est constatée, mais n'est pas confirmée sur le plan statistique.

**Population de 15 ans et plus active dans les activités physiques de loisir et de transport au cours des quatre dernières semaines selon le groupe d'âge, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2014-2015 et 2020-2021 (%)**

	Lanaudière-Nord		Lanaudière-Sud		Lanaudière		Le Québec		
	2014-2015	2020-2021	2014-2015	2020-2021	2014-2015	2020-2021	2014-2015	2020-2021	
	%	%	%	%	%	%	%	%	
15-24 ans	43,2	29,9 * nc	49,9	31,6 * nc	47,0	30,9	56,0	36,1	↓
25-44 ans	41,8	33,5 nc	41,7	33,2 nc	41,7	33,3	44,3	33,5	↓
45-64 ans	30,7 -	28,7	31,3 -	32,2	31,0 -	30,7 -	37,3	35,8	
65 ans et plus	28,1	31,4	26,5	25,6	27,4	28,5	30,3	32,1	

□ Différence significative entre Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud, pour un même groupe d'âge et une même édition, au seuil de 5 %.

■ Différence significative avec les autres groupes d'âge, pour un même territoire et une même édition, au seuil de 5 % pour les territoires lanauchois et de 1 % pour le Québec.

\* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.

(↓) (↑) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2014-2015, au seuil de 5 % pour les territoires lanauchois et de 1 % pour le Québec.

nc : donnée de l'édition 2020-2021 non comparée avec celle de l'édition 2014-2015 en raison des règles de confidentialité.

Source : ISQ, *Enquête québécoise sur la santé de la population*, 2014-2015 et 2020-2021.

Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 18 avril 2023.

## POPULATION ACTIVE SELON QUELQUES CARACTÉRISTIQUES SOCIOÉCONOMIQUES

Chez la population de 15 ans et plus active dans les activités physiques de loisir et de transport au cours des quatre dernières semaines, quelques constats ressortent des croisements effectués selon certaines caractéristiques socioéconomiques.

### NIVEAU DE SCOLARITÉ

En 2020-2021, à l'échelle provinciale, les personnes ayant un diplôme d'études universitaires ou collégiales sont, en proportion, plus nombreuses à être actives dans les activités physiques de loisir et de transport que celles n'ayant pas de diplôme d'études secondaires. À l'échelle régionale, une tendance similaire mais non significative est constatée.

### DÉFAVORISATION MATÉRIELLE ET SOCIALE

Dans Lanaudière, la part de la population active varie selon l'indice de défavorisation matérielle et sociale. En effet, cette proportion diminue en fonction des quartiles de défavorisation; les personnes issues de milieux favorisés sont, en proportion, plus nombreuses à être physiquement actives que celles issues de milieux défavorisés.

### FAIBLE REVENU

Une différence significative est observée entre les personnes provenant de ménages à faible revenu et celles provenant des ménages à revenu moyen ou élevé. Dans Lanaudière, dans Lanaudière-Nord et au Québec, les personnes vivant dans les ménages à faible revenu sont proportionnellement moins nombreuses à être actives que celles provenant des ménages à revenu moyen ou élevé en 2020-2021.

**Population de 15 ans et plus active dans les activités physiques de loisir et de transport au cours des quatre dernières semaines selon quelques caractéristiques socioéconomiques, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2020-2021 (%)**

	Lanaudière-Nord	Lanaudière-Sud	Lanaudière	Le Québec
	%	%	%	%
<b>Niveau de scolarité</b>				
Pas de diplôme d'études secondaires	20,3 *	25,5	22,7	25,2
Diplôme d'études secondaires	26,4	29,5	28,1	30,1
Diplôme d'études collégiales	34,2	34,4	34,3	35,1
Diplôme d'études universitaires	48,6	33,6	38,7	42,2
<b>Indice de défavorisation matérielle et sociale</b>				
Quartile 1 (favorisé)	34,4	35,8	33,3	nd
Quartile 2 et 3 (moyen)	29,7	33,0	32,0	nd
Quartile 4 (défavorisé)	28,4	22,6	27,3	nd
<b>Mesure de faible revenu</b>				
Ménages à faible revenu	21,1	20,8 *	21,0	27,1
Ménages à revenu moyen ou élevé	34,7	33,2	33,8	36,5

■ Différence significative avec les autres valeurs, pour une même variable et un même territoire, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.

\* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

nd : donnée non disponible

Source : ISQ, *Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021*. Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 18 avril 2023.

## POPULATION ACTIVE SELON QUELQUES CARACTÉRISTIQUES INDIVIDUELLES

Chez la population âgée de 15 ans et plus dans les activités physiques de loisir et de transport au cours des quatre dernières semaines, des croisements ont également été effectués selon quelques caractéristiques individuelles.

### PERCEPTION DE SA SANTÉ

En 2020-2021, la population de 15 ans et plus ayant une excellente ou très bonne perception de sa santé est, en proportion, plus nombreuse à être active que celle ayant une perception de sa santé bonne, passable ou mauvaise. Ce constat est observé tant à l'échelle provinciale qu'à l'échelle régionale et sous-régionale.

### DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

La part de la population active dans les activités physiques de loisir et de transport varie selon l'échelle de détresse psychologique. Dans Lanaudière, Lanaudière-Sud et au Québec, les individus se situant à un niveau faible ou moyen à l'échelle de détresse psychologique sont proportionnellement plus nombreux à être actifs dans les activités physiques de loisir et de transport que ceux se situant à un niveau élevé.

Population de 15 ans et plus active dans les activités physiques de loisir et de transport au cours des quatre dernières semaines selon quelques caractéristiques individuelles, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2020-2021 (%)

	Lanaudière-Nord	Lanaudière-Sud	Lanaudière	Le Québec
	%	%	%	%
<b>Perception de sa santé</b>				
Excellente ou très bonne	37,4	39,3	38,5	41,0
Bonne	23,9	22,8	23,3	26,9
Passable ou mauvaise	15,1 *	10,7 **	12,8 *	19,5
<b>Échelle de détresse psychologique</b>				
Élevé	27,3	25,1	26,1	31,2
Faible ou moyen	33,1	34,8	34,1	36,4

■ Différence significative avec les autres valeurs, pour une même variable et un même territoire, au seuil de 5 % pour les territoires lanauchois et de 1 % pour le Québec.

\* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

\*\* Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.

Source : ISQ, *Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021*. Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 18 avril 2023.

## DISCUSSION

Les résultats de l'EQSP 2020-2021 ont permis de dresser un portrait de l'activité physique de loisir et de transport dans Lanaudière. Avec un peu moins d'une personne sur trois (31 %) dite active dans ces activités, Lanaudière affiche une proportion inférieure à celle observée dans le reste de la province pour la même période (34 %). Ces résultats sont accompagnés de disparités significatives. D'une part, l'EQSP a révélé que les Lanaudoises sont, en proportion, moins nombreuses à être actives que les Lanaudois (28 % c. 34 %). Par ailleurs, la population lanauchoise provenant de milieux défavorisés sur les plans matériel et social et provenant de ménages à revenu faible ou moyen est également moins active. Enfin, il est à noter que les individus se percevant en bonne santé sont plus susceptibles d'être actifs dans les activités physiques de loisir et de transport, de même que ceux se situant à un niveau faible ou moyen à l'échelle de détresse psychologique.

## DISCUSSION (SUITE)

Une diminution de la part de la population active peut contribuer à accroître le fardeau économique engendré par l'inactivité physique et la sédentarité. Selon Chaput et coll. (2023), les coûts engendrés par la sédentarité sont estimés à 2,2 milliards de dollars au Canada, soit 1,6 % du fardeau économique associé à la maladie au pays et principalement attribuables aux maladies cardiovasculaires et au diabète de type 2. À cet effet, dans Lanaudière, en 2021-2022, un peu plus d'une personne sur quatre (26 %) âgée de 25 ans et plus vit avec deux maladies chroniques ou plus, ce qui représente environ 100 720 personnes (INSPQ, 2023b). Pour cette même période, la région se distingue du reste de la province par une proportion plus élevée d'individus atteints de diabète et d'hypertension artérielle. En 2021-2022, autour de 44 685 Lanaudois(es) âgé(e)s de 20 ans et plus vivent avec le diabète, soit une prévalence d'environ 11 % (INSPQ, 2023c). Cette prévalence se situe à près de 25 % pour l'hypertension artérielle, correspondant à environ 103 915 personnes (INSPQ, 2023d).

Au-delà de ses bienfaits sur la santé physique, l'activité physique permet d'agir de façon globale sur la santé de la population. Pratiquée en groupe, elle permet entre autres de renforcer le soutien et l'intégration sociale, et de briser l'isolement (Comité scientifique Kino-Québec, 2020; INSPQ, 2015). La pratique régulière d'activité physique contribuerait également à favoriser l'estime de soi et le sentiment d'efficacité, et aurait un effet protecteur sur les troubles de l'humeur, notamment sur les symptômes d'anxiété et de dépression (Poirel, 2017; INSPQ, 2015). Plus précisément, autour de 38 445 Lanaudois(es) âgé(e)s d'un an et plus souffrent de troubles anxio-dépressifs en 2021-2022, soit une prévalence de 7,2 % (INSPQ, 2023e).

Il importe de considérer les possibles freins à la pratique d'activité physique pour ainsi en faciliter l'accès à la population. « *Si, au départ, le goût de faire de l'activité physique est personnel, la pratique dépend en grande partie des environnements physique, socioculturel, politique et économique qui peuvent faciliter ou freiner la décision de passer à l'action.* » (Comité scientifique Kino-Québec, 2020, p.57). À titre d'exemple, en matière d'environnement physique, les approches d'aménagement du territoire peuvent favoriser davantage le transport actif, qui constitue une activité se voulant inclusive pour toute la population. Plusieurs études montrent notamment que les quartiers à fort potentiel piétonnier seraient associés à une augmentation significative du nombre de minutes d'activité physique pratiquée quotidiennement et hebdomadairement (Robitaille, 2014).

Plusieurs initiatives et programmes québécois visant la promotion de la pratique régulière d'activité physique auprès de la population s'inscrivent dans le cadre de la politique *Au Québec, on bouge!* et du *Plan d'action pour valoriser la pratique d'activités physiques, sportives et récréatives au Québec*. Que ce soit les milieux municipaux, scolaires et communautaires, ainsi que les entreprises et le réseau de la santé, tous peuvent contribuer à l'amélioration de l'offre en matière d'activité physique. En collaborant et en mettant en place des programmes, des mesures, et des environnements diversifiés, accessibles, inclusifs et adaptés aux besoins particuliers de certains groupes, ces acteurs peuvent encourager l'engagement de l'ensemble de la population dans des activités physiques variées et bénéfiques pour la santé. Ainsi, les données de l'EQSP peuvent guider les actions intersectorielles dans la région.

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

CAMIRAND, H., F. CONUS, A. DAVISON, K. DUPONT, D. GONZALEZ-SICILIA, K. JOUBERT et J. NIYIBIZI. *Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021*, 2023, Québec, Institut de la statistique du Québec, 328 pages, site Web : [statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-sante-population-2020-2021.pdf](https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-sante-population-2020-2021.pdf)

CHAPUT, J.P., I. JANSSEN, J.J. LANG et H. SAMPASA-KANYINGA. *Economic burden of excessive sedentary behaviour in Canada*, Canadian Journal of Public Health, 2023, 114(2), p. 165-174.

COMITÉ SCIENTIFIQUE KINO-QUÉBEC. *Pour une population québécoise physiquement active : des recommandations - Savoir et agir*, 2020, Québec, Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, Direction du sport, du loisir et de l'activité physique, 84 pages.

INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC (INSPQ). *Bouger pour être en bonne santé... mentale!*, 2015, TOPO, numéro 10, 8 pages.

INSPQ. *Répartition de la population selon le niveau d'activité physique de loisir et de transport au cours des quatre dernières semaines*, 2023a, Portail de l'Infocentre de santé publique du Québec, 22 pages.

INSPQ. *Prévalence de la multimorbidité pour la population de 25 ans et plus*, 2023b, Portail de l'Infocentre de santé publique, Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec, mise à jour le 13 avril 2023.

INSPQ. *Prévalence du diabète pour la population de 20 ans et plus*, 2023c, Portail de l'Infocentre de santé publique, Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec, mise à jour le 13 avril 2023.

INSPQ. *Prévalence de l'hypertension artérielle pour la population de 20 ans et plus*, 2023d, Portail de l'Infocentre de santé publique, Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec, mise à jour le 13 avril 2023.

INSPQ. *Prévalence des troubles anxio-dépressifs pour la population d'un an et plus*, 2023e, Portail de l'Infocentre de santé publique, Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec, mise à jour le 13 avril 2023.

MARQUIS, G., M. GAGNON-BOURASSA et É. NANTEL. *Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021. Indicateurs choisis et comparaisons avec les éditions 2008 et 2014-2015. Lanaudière et ses territoires*, Joliette, Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, Service de surveillance, recherche et évaluation, 2023, 62 pages.

NOLIN, B. *Indice d'activité physique : document technique. Enquête québécoise sur la santé de la population 2014-2015*, 2016, Institut national de santé publique du Québec, 15 pages.

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS). *Activité physique*, 2022, site Web : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

POIREL, E. *Bienfaits psychologiques de l'activité physique pour la santé mentale optimale*, 2017, Santé mentale au Québec, 42(1), p.146-164.

ROBITAILLE, E. *Potentiel piétonnier et utilisation des modes de transport actif pour aller au travail au Québec – État des lieux et perspectives d'interventions*, 2014, Institut national de santé publique du Québec, 123 pages.

### **Analyses et rédaction**

Carole Ralijaona

### **Sous la coordination de**

Élizabeth Cadieux, chef de l'administration des programmes

### **Traitement des données et conception des figures**

Geneviève Marquis

### **Relecture**

#### **Service de surveillance, recherche et évaluation**

Patrick Bellehumeur

Élizabeth Cadieux

Mélissa Gagnon-Bourassa

Élisabeth Lavallée

Geneviève Marquis

Émilie Nantel

### **Milieus favorables à la santé et au développement des individus**

Myriam Laporte, coordonnatrice interprofessionnelle, équipe Saines habitudes de vie

Jimmy Matas, conseiller en promotion de la santé, dossier Activité physique jeunesse

Vanessa Simard, conseillère en promotion de la santé, dossier Activité physique jeunesse

### **Mise en page**

Annie Foster

### **Source des images**

Canva

**Ce document peut être téléchargé sur le site Web du Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière au [www.cisss-lanaudiere.gouv.qc.ca](http://www.cisss-lanaudiere.gouv.qc.ca) sous Documentation/Santé publique/Activité physique**

### **Toute information extraite de ce document devra porter la source suivante :**

RALIJAONA, Carole. *L'activité physique de loisir et de transport dans Lanaudière – Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP) 2020-2021*, Joliette, Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, Service de surveillance, recherche et évaluation, mars 2024, 12 pages.

© Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, 2024

Dépôt légal

Premier trimestre 2024

ISBN : 978-2-550-97103-0

Bibliothèque et Archives nationales du Québec



**Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Lanaudière**

**Québec** 