



En quelques mots

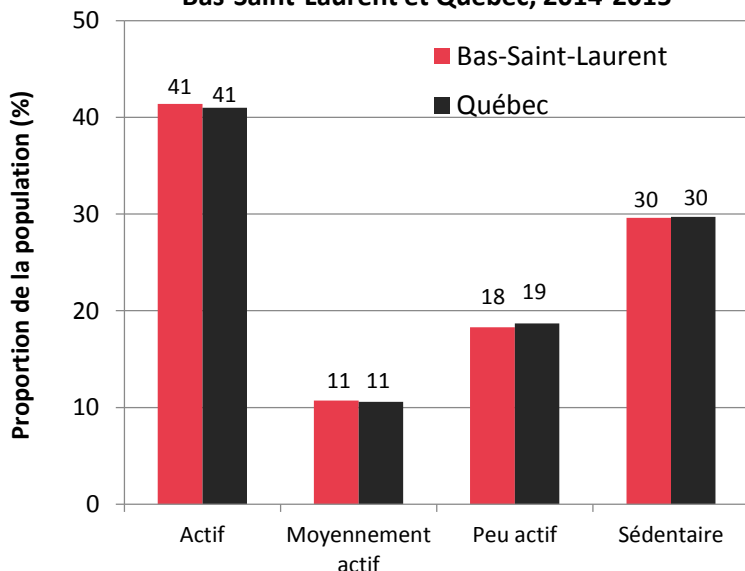
- Reconnue pour ses bienfaits pour la santé et le bien-être, l'activité physique peut prendre différentes formes :
 - activité physique de loisir;
 - activité physique de transport;
 - activité physique domestique (pelleter, jardiner, etc.);
 - activité physique liée au travail ou à l'école.
- Les activités physiques de loisir et de transport seraient celles qui seraient les plus bénéfiques, selon l'INSPQ. **Ce sont donc ces formes d'activité physique qui seront considérées ici.**
- En 2013, **55 %** de la population canadienne était considérée moyennement active ou active, c'est-à-dire qu'elle pratique des activités d'intensité moyenne à soutenue pendant au moins 150 minutes par semaine.

5 Bas-Laurentiens sur 10 sont actifs ou moyennement actifs

- Les Bas-Laurentiens sont semblables aux autres Québécois pour ce qui est de leur niveau d'activité physique (Graphique 1).
- Près de 3** Bas-Laurentiens sur **10** sont considérés comme inactifs (Graphique 1).

Graphique 1

Répartition¹ de la population selon le niveau d'activité physique, population de 15 ans et plus, Bas-Saint-Laurent et Québec, 2014-2015



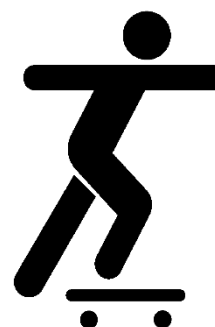
Note:

1 : Proportion ajustée selon la structure d'âge.

Source : Institut de la statistique du Québec, EQSP, 2014-2015.

La proportion de personnes actives diminue avec l'âge

- Plusieurs Bas-Laurentiens sont considérés comme actifs. C'est le cas de :
 - 57 %** des Bas-Laurentiens âgés de 15-24 ans;
 - 44 %** des Bas-Laurentiens âgés de 25 à 44 ans;
 - 40 %** des Bas-Laurentiens âgés de 45 à 64 ans;
 - 28 %** des Bas-Laurentiens âgés 65 ans et plus (données non représentées).

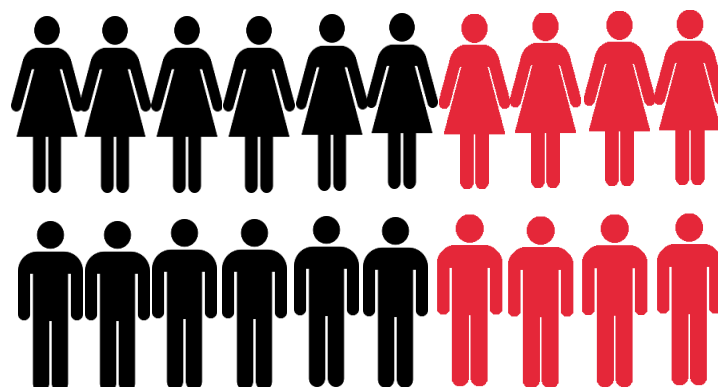


57 %
des jeunes
bas-laurentiens sont
physiquement actifs.

28 %
des aînés
bas-laurentiens sont
physiquement actifs.



Pas de différence marquante entre les hommes et les femmes



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent

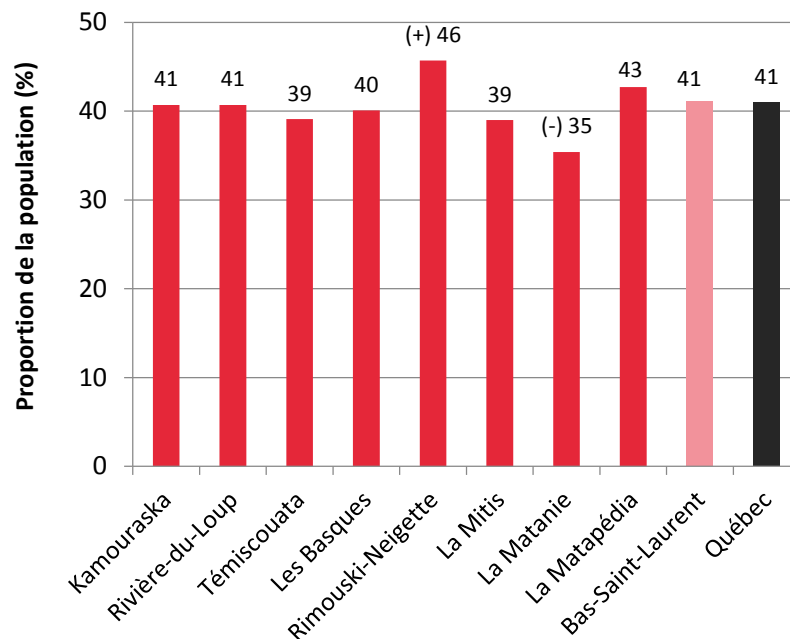
Québec





Graphique 2

Proportion¹ de la population considérée comme active selon la MRC, population de 15 ans et plus, Bas-Saint-Laurent et Québec, 2014-2015



Notes:

1 : Proportion ajustée selon la structure d'âge.

(+)/(-) : Valeur significativement supérieure/inférieure à celle du Bas-Saint-Laurent, au seuil de 5%.

Source : Institut de la statistique du Québec, EQSP, 2014-2015.

Des réalités locales différentes

- La MRC de Rimouski-Neigette se distingue du reste de la région pour la forte proportion de personnes considérées comme actives (Graphique 2).
- La MRC de La Matanie compte une plus petite proportion de personnes actives que l'ensemble du Bas-Saint-Laurent (Graphique 2).
- Les autres MRC affichent des proportions de personnes actives semblables à celle de l'ensemble du Bas-Saint-Laurent (Graphique 2).

Selon l'EQSP, les personnes physiquement actives sont plus sujettes à...



Source : Institut de la statistique du Québec, EQSP, 2014-2015.

Des bienfaits pour tous les âges

- Chez les **enfants**, l'activité physique favorise la **croissance** et le **développement** (Santé Canada, 2011). L'activité physique aide aussi aux **capacités d'attention** des enfants, notamment chez ceux vivant avec un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (Association des neuropsychologues du Québec, 2017);
- Chez les **adultes de moins de 65 ans**, elle facilite l'exécution des **tâches quotidiennes** et diminue l'effet du **stress** (MSSS, 2016);
- Chez les **aînés**, elle favorise un vieillissement en santé en améliorant l'**équilibre**, la **souplesse**, la **coordination** et en renforçant la **masse musculaire**. (Santé Canada, 2011). De plus, l'activité physique a des effets positifs sur la **santé mentale** et contribuerait à maintenir ses **capacités cognitives** (Audiffren et al., 2011).