

1 CONTEXTE

Que ce soit par l'adoption d'un mode de transport actif ou par la pratique de loisirs, l'activité physique est essentielle au maintien et à l'amélioration de la santé physique et mentale d'une personne. C'est d'autant plus vrai pour les jeunes, car les bienfaits de l'activité physique leurs sont multiples. Entre autres, l'activité physique leur permet de fortifier leur cœur et leurs poumons, devenir plus flexible, former des os forts, améliorer leur humeur, augmenter leur estime de soi, améliorer la concentration à l'école et avoir une image plus positive d'eux-mêmes. Selon l'OMS, il semblerait que les jeunes pratiquant une activité physique sont portés à adopter d'autres comportements sains, comme éviter le tabac, manger sainement, éviter la consommation de drogue ou la surconsommation d'alcool.

2 DÉFINITIONS

La définition des niveaux d'activité physique tient compte de trois composantes :

- ◆ L'indice de dépense énergétique (IDE).
- ◆ La fréquence.
- ◆ L'intensité de pratique.

Par exemple, la catégorie Actif = IDE \geq 14 kcal/kg/semaine et plus, fréquence d'au moins 5 fois/semaine et intensité de 3 METs (multiple du métabolisme au repos) et plus.

(Source : INSPQ, 2012)

Exemple d'activités physiques

Activité physique de transport : Se rendre au travail à pied, se rendre à l'école à bicyclette, aller chez un ou une ami(e) en patins à roulette, etc.

Activité physique de loisir : Aller marcher avec le chien, jouer au hockey, faire de la gymnastique, aller danser, etc.

3 FAITS SAILLANTS

Selon le schéma 1, les jeunes du Bas-Saint-Laurent sont en proportion plus nombreux à être actifs lors de leurs activités de loisir lorsqu'ils :

- ◆ Occupent un emploi durant leur année scolaire (20 %) comparé à ceux qui n'en occupent pas (15 %).
- ◆ Ont une estime de soi moyen ou fort (18 %) comparé à ceux qui en ont une faible (12 %).
- ◆ Consomment le nombre minimal de portions de fruits et légumes (25 %) comparé à ceux qui ne consomment pas le minimum (13 %).
- ◆ Consomment le nombre minimal de portions produits laitiers (22 %) comparé à ceux qui ne consomment pas le minimum (11 %).

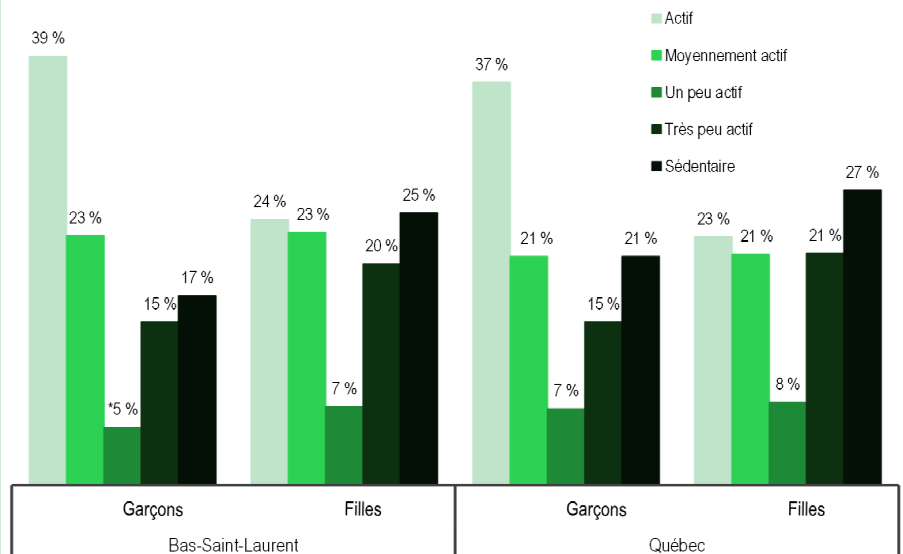
Schéma 1

Caractéristiques socioéconomiques et socioculturelles des jeunes qui sont actifs dans leurs activités physiques de loisir, Bas-Saint-Laurent, 2010-2011



Graphique 1

Proportion des élèves du secondaire selon le niveau d'activité physique de loisir et de transport actif durant l'année scolaire, Bas-Saint-Laurent et Québec, 2010-2011



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

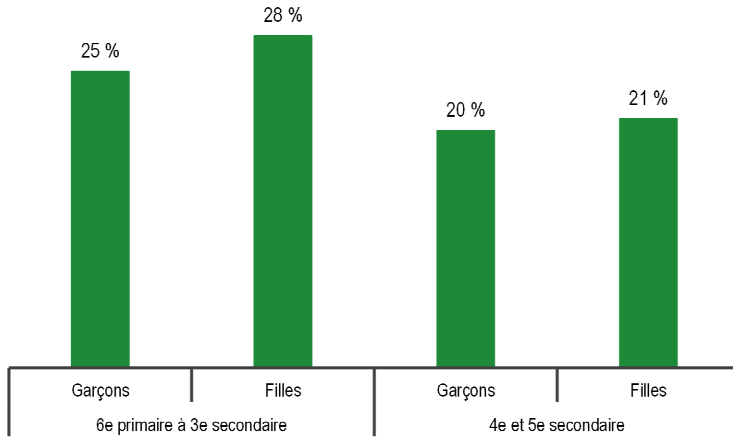
Source : Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011, Institut de la statistique du Québec.

Les jeunes et leur niveau d'activité physique dans leurs loisirs et dans leurs déplacements (graphique 1)

- ◆ La répartition selon le niveau d'intensité d'activité physique chez les jeunes du Bas-Saint-Laurent est semblable à celle de ceux du Québec, autant pour les garçons que les filles.
- ◆ Qu'il s'agisse d'activité physique de loisir, de transport ou de la combinaison des deux, les garçons sont plus actifs et moins sédentaires que les filles.

Graphique 2

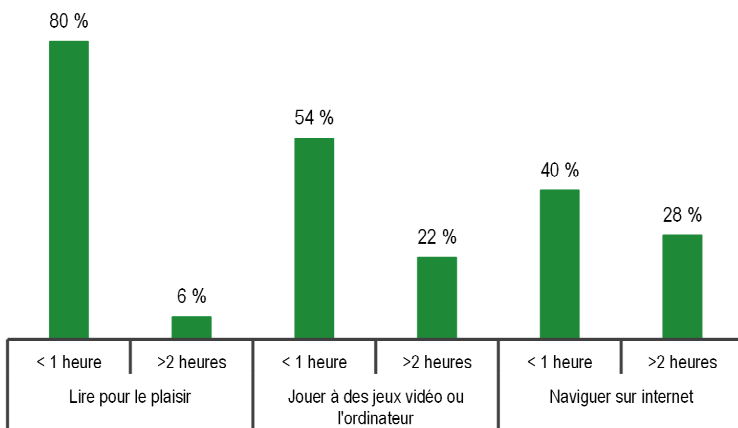
Élèves qui ont passé plus de 2 heures par jour à regarder la télévision ou des vidéos, Québec, 2012-2013



Source : Santé Canada, Enquête sur le tabagisme chez les jeunes 2012-2013 : Profil des résultats du Québec.

Graphique 3

Heures consacrées à lire pour le plaisir, à jouer à des jeux vidéos et à naviguer sur Internet, Québec, 2012-2013



Source : Santé Canada, Enquête sur le tabagisme chez les jeunes 2012-2013 : Profil des résultats du Québec.

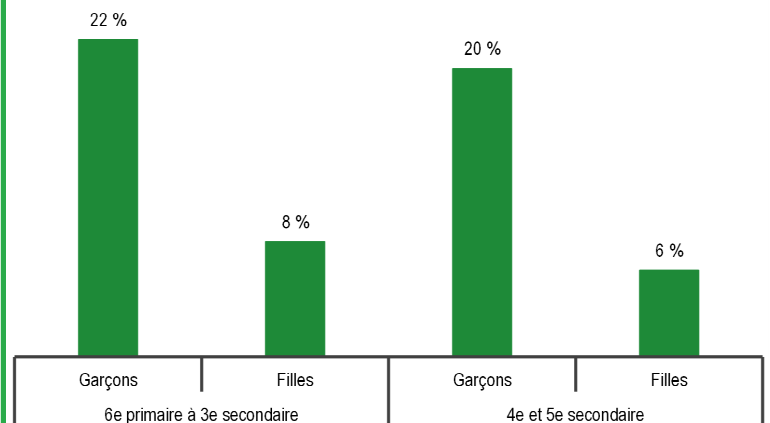
Temps passés devant les écrans (graphique 2-3)

Les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire sont claires, les jeunes de 12 à 17 ans doivent limiter le temps de loisir passé devant un écran d'ordinateur ou de télévision, et réduire le temps passé en position assise à 2 heures par jour afin de retirer un bénéfice pour la santé. Au Québec :

- ◆ Le quart des jeunes de la 6^e année au 3^e secondaire (25 % des garçons et 28 % des filles) dépassent le maximum de 2 heures recommandées (graphique 2).
- ◆ Le temps passé à naviguer sur Internet serait l'activité sédentaire par excellence chez les jeunes, 28 % y ont consacré plus de 2 heures en moyenne quotidiennement, (graphique 3).

Graphique 4

Élèves qui ont rapporté avoir fait au moins 60 minutes d'activité physique intense au cours de la semaine, Québec, 2012-2013



Source : Santé Canada, Enquête sur le tabagisme chez les jeunes 2012-2013 : Profil des résultats du Québec.

La durée et l'intensité de l'activité chez les jeunes du Québec (graphique 4)

Toujours selon les Directives canadiennes en matière d'activité physique, il est recommandé que les enfants et les jeunes soient actifs 60 minutes à chaque jour et participent à des activités d'intensité élevée au moins 3 fois par semaine. Les activités physiques d'intensité élevée sont celles qui essoufflent et font transpirer. Au Québec, dans la semaine précédant l'enquête sur le tabagisme des jeunes 2012-2013 :

- ◆ Un garçon sur 5 (6^e année à 5^e secondaire) respecte l'objectif de 60 minutes d'activité physique intense par jour.
- ◆ Moins de 1 fille sur 10 (6^e année à 5^e secondaire) respecte l'objectif de 60 minutes d'activité physique intense par jour.

Évolution de la situation depuis les années 2000

Il n'est pas possible d'établir si les jeunes sont plus actifs maintenant qu'à l'époque du portrait de 2002. Les résultats des différentes enquêtes utilisées aujourd'hui et à l'époque ne sont pas comparables. Toutefois, une constance demeure, les jeunes garçons sont plus actifs que les jeunes filles.

Au Bas-Saint-Laurent :

- ◆ Les jeunes garçons sont plus actifs que les jeunes filles dans leurs activités physiques de loisir et de transport;
- ◆ Les jeunes qui sont actifs dans leur pratique d'activité physique de loisir ont tendance à adopter d'autres saines habitudes de vie comme consommer les portions recommandées de fruits et de légumes ainsi que de produits laitiers.