

# LES JEUNES ET LEUR SANTÉ

En Abitibi-Témiscamingue



## Actifs ou pas?

### SOMMAIRE :

<i>Quelques mots sur l'activité physique</i> .....	3
<i>Actifs ou pas : situation des élèves témiscabitiens</i> .....	4
<i>Au secondaire, je m'arrête ou je continue?</i> .....	5
<i>Travailler influence-t-il le temps consacré aux loisirs actifs?</i> .....	6
<i>Faits saillants dans les différents territoires de CSSS</i> .....	6
<i>Un peu c'est bien, mais plus, c'est mieux</i> .....	13
<i>Les parents</i> .....	13
<i>Les enseignants, les gestionnaires et le personnel de soutien en milieu scolaire</i> .....	14
<i>Les bénévoles, les intervenants et les gestionnaires des organismes de sport et de loisir</i> .	14
<i>Les médecins, infirmiers, intervenants sociaux et communautaires et autres professionnels du réseau de la santé et des services sociaux</i>	15
<i>Les élus, les gestionnaires et les employés du monde municipal</i> ....	16
<i>En bref</i> .....	18
<i>Annexe</i> .....	19

## Situation des jeunes témiscabitiens

Ce document est destiné à toutes les personnes qui, dans leur quotidien, se préoccupent de l'activité physique chez les jeunes par l'aménagement et l'entretien d'environnements physiques, par l'animation ou l'organisation d'activités sportives, par le développement et la mise en place de politiques ou le soutien financier d'initiatives axées sur les saines habitudes de vie, particulièrement l'activité physique.

Vous y trouverez les données régionales suivies des faits saillants des différents territoires des Centres de santé et de services sociaux (CSSS) de l'Abitibi-Témiscamingue. Vous y découvrirez aussi des informations sur les pratiques gagnantes pour maintenir et améliorer l'adoption d'un mode de vie physiquement actif par les jeunes... parce que bouger, c'est la santé !

**Agence de la santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue**

1, 9<sup>e</sup> Rue  
 Rouyn-Noranda (Québec) J9X 2A9  
 Téléphone : 819 764-3264  
 Télécopieur : 819 797-1947  
 Site Web : [www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca](http://www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca)

**Rédaction**

Geneviève Tremblay, agente de recherche  
 Développement et adaptation des personnes

Paul Saint-Amant, agent de recherche  
 Habitudes de vie et maladies chroniques

Guillaume Beaulé, agent de recherche  
 Surveillance, recherche et évaluation

**Collaboration**

Sylvie Bellot  
 Muguette Lacerte  
 Marie-Ève Therrien

**Montage et mise en page**

Francine Robert, agente administrative  
 Direction de santé publique

ISBN : 978-2-89391-622-4 (Version imprimée)  
 978-2-89391-623-1 (PDF)

Prix : 6,50\$

**DÉPÔT LÉGAL**

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2013  
 Bibliothèque et Archives Canada, 2013

Afin de ne pas alourdir les textes, le masculin inclut le féminin.

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée, à condition que la source soit mentionnée.

Ce document est également disponible en médias substitués, sur demande.

© Gouvernement du Québec

**MISE EN GARDE**

Il est possible que les indicateurs présentés ne soient pas les mêmes d'un territoire à l'autre en raison des contraintes techniques inhérentes à l'enquête. En effet, certaines données ne peuvent être diffusées à l'échelle locale en raison de leur faible qualité, découlant du petit nombre de répondants dans l'échantillon, ou encore parce qu'un résultat est fortement associé à une école en particulier, ce qui permettrait de l'identifier.

Ce document fait partie d'une série de plusieurs fascicules traitant de différents thèmes liés à la santé, basés sur les données statistiques de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS).

Réalisée en 2010 et 2011 par l'Institut de la statistique du Québec (ISQ), l'EQSJS vise à combler des besoins d'information sur l'état de santé et le bien-être des jeunes fréquentant l'école secondaire, ainsi que sur les déterminants de la santé. Elle porte sur une diversité de thèmes, autant sur le plan de la santé physique que psychologique, et permet d'identifier les problèmes particuliers auxquels les jeunes sont confrontés. L'exercice s'avère important, car il est reconnu que l'adolescence constitue une période cruciale de la vie, caractérisée par des transitions majeures et des changements rapides qui influencent l'état de santé dans les années à venir, d'où l'importance par exemple d'adopter déjà à cet âge de saines habitudes de vie.

Les données présentées sont représentatives à l'échelle de la province et de la région. En Abitibi-Témiscamingue, un ajout de répondants a permis d'obtenir des données à l'échelle locale, soit celle des territoires des centres de santé et de services sociaux (CSSS). La participation à cette enquête s'est avérée exceptionnelle. Dans la région, 100 % des écoles y ont participé, 98 % des classes et 90 % des élèves, ce qui représente près de 4 500 jeunes. Toutefois, il faut garder à l'esprit que les résultats ne sont pas représentatifs de tous les jeunes de 12 à 17 ans, mais bien des élèves inscrits au secteur « jeune » dans les écoles secondaires publiques.

Pour connaître les détails sur cette enquête, consultez le site :

<http://www.eqsjs.stat.gouv.qc.ca/>

## Quelques mots sur l'activité physique...

Selon l'EQSJS spécifiquement, le niveau recommandé chez les jeunes pour obtenir un impact significatif sur la santé consiste à pratiquer 60 minutes d'activité par jour à une intensité variant de moyenne à élevée. Un tel niveau correspond à la catégorie « actif » dans les données qui suivent.

L'enquête traite de l'activité physique dans les loisirs et les transports. L'Abitibi-Témiscamingue se distingue toutefois par une utilisation des transports actifs inférieure à la moyenne québécoise possiblement en raison du caractère rural du territoire. Le volet loisirs a donc été priorisé dans le présent document. Il s'agit des sports, des activités de plein air ou de conditionnement physique se déroulant à la maison ou à l'école, dans un contexte organisé ou non, seul ou en groupe.

Pour obtenir l'analyse des données québécoises, de même que les détails des liens et de l'influence des déterminants sur la santé, il est possible de consulter le rapport québécois à l'adresse [http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/pdf2012/EQSJS\\_tome1.pdf](http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/pdf2012/EQSJS_tome1.pdf).

L'activité physique pratiquée fréquemment et de façon ininterrompue a des effets reconnus et démontrés sur le mieux-être des adolescents<sup>1</sup> tels :

- meilleure condition physique
- habitudes de vie plus saines
- habiletés cognitives supérieures et réussite scolaire
- santé physique accrue
- bien-être psychologique et santé mentale satisfaisante
- compétences sociales plus développées

### Activité physique : un peu, beaucoup?

Il n'existe pas de volume minimal d'activités physiques pour obtenir des effets bénéfiques, et rien n'indique un seuil au-dessous duquel il n'y en aurait pas<sup>2</sup>. En réalité, faire un peu d'activité physique est déjà très bien pour une personne qui n'en faisait pas, alors qu'une personne active qui augmente ou diversifie ses activités physiques en retire des bienfaits supplémentaires.

### PRÉCISION IMPORTANTE

Les cours d'éducation physique sont exclus de cette définition, ce qui fait en sorte que même les élèves classés « sédentaires » font minimalement de l'activité physique, dans le cadre de ces cours obligatoires à l'école secondaire, d'où l'importance de maintenir et même de bonifier cette offre pour l'ensemble des élèves dans le milieu scolaire.

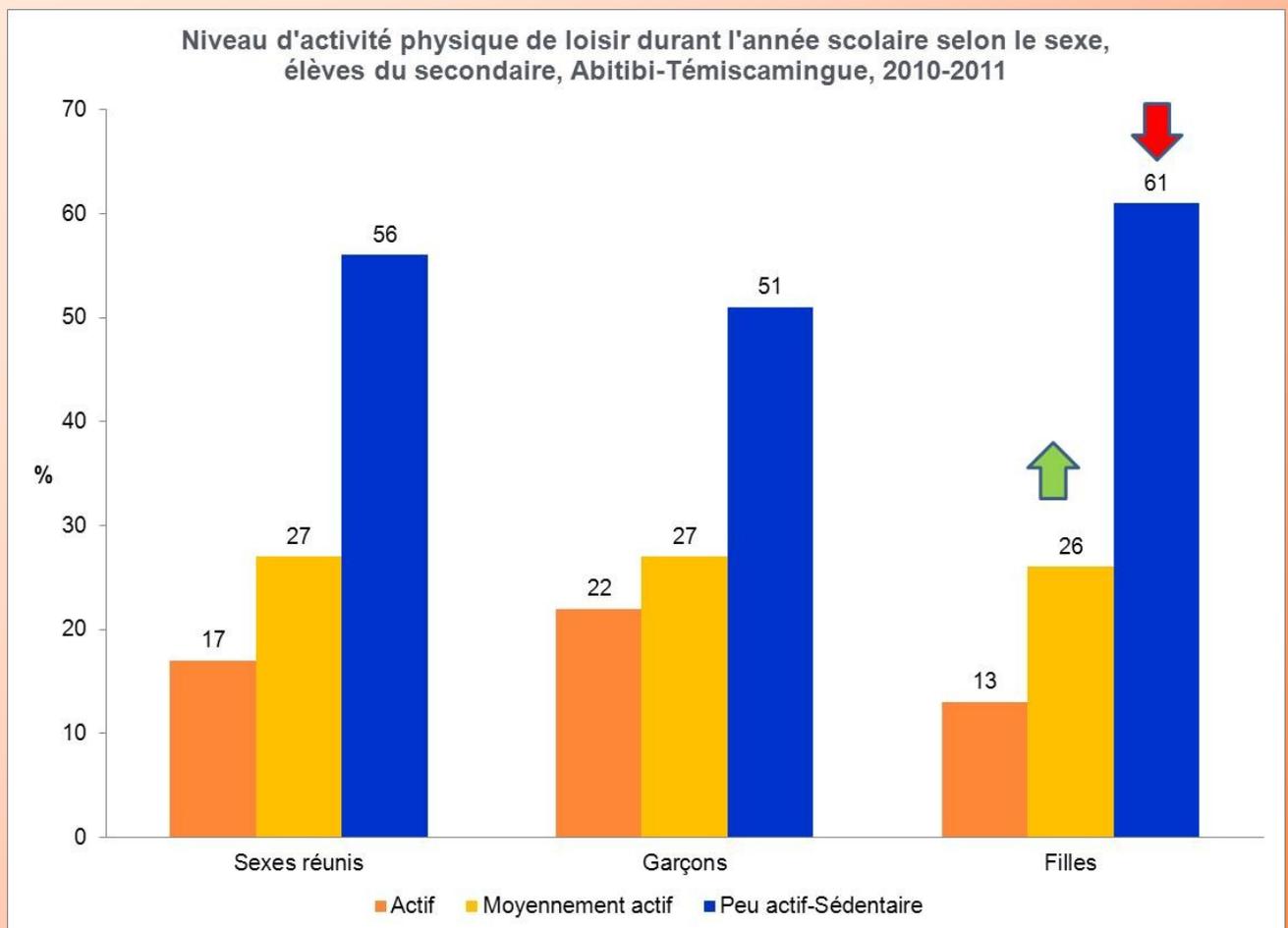
<sup>1</sup> Avis du comité scientifique de Kino-Québec, (2011). « L'activité physique, le sport et les jeunes. Savoir et agir », [http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique\\_LeSportEtLesJeunes\\_AvisCSKQ.pdf](http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf)  
Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, Gouvernement du Québec.

<sup>2</sup> Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, (2013). *Mode de vie physiquement actif : définition commentée*. Gouvernement du Québec.

## Actifs ou pas : situation des élèves témiscabitiens

En 2010-2011 dans la région (voir figure 1), seulement 17 % des élèves du secondaire atteignaient le minimum d'activité physique recommandé par jour. Cette proportion est comparable à celle du Québec (16 %)³. Plus d'un élève sur quatre (27 %) était moyennement actif physiquement durant ses loisirs. Ces jeunes, déjà actifs mais insuffisamment pour atteindre le minimum recommandé, représentent un potentiel de jeunes pouvant facilement devenir plus actifs.

Figure 1



Les flèches indiquent que la proportion dans la région est significativement différente sur le plan statistique par rapport à la proportion québécoise (↓ = inférieure ; ↑ = supérieure).

**Source :** ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011, traitement des données réalisé par l'Infocentre de santé publique du Québec.

³. Une enquête fonctionne comme un sondage électoral. Parfois, il peut exister un écart entre deux proportions, mais il n'est pas significatif car il se situe à l'intérieur de la marge d'erreur.

### Actifs ou pas : une question de sexe?

Chez les garçons, la proportion d'élèves actifs atteint 22 % alors qu'elle n'est que de 13 % chez les filles. Autrement dit, plus de garçons que de filles sont physiquement actifs durant leurs loisirs, tant dans la région qu'ailleurs au Québec.

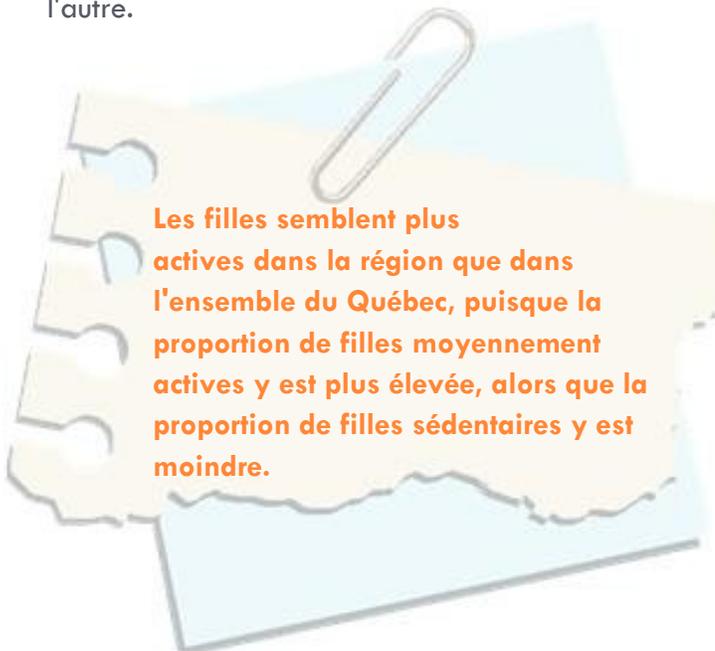
À noter également que la proportion de filles moyennement actives est plus élevée dans la région (26 %) que dans la province (23 %). L'EQSJS démontre que la majorité des adolescentes du secondaire de la région sont peu actives ou sédentaires (61%), ce qui est préoccupant. Néanmoins, elles le sont dans une proportion significativement moindre qu'au Québec (67%). De leur côté, 51 % des garçons de la région se retrouvent aussi dans la catégorie peu actifs ou sédentaires.

## Au secondaire, je m'arrête ou je continue?

Le passage du primaire au secondaire entraîne beaucoup de changements dans la vie des jeunes et certains d'entre eux pourraient être enclins à abandonner la pratique d'activités physiques au profit de nouvelles activités souvent sédentaires. Qu'en est-il vraiment?

En Abitibi-Témiscamingue, la proportion d'élèves physiquement actifs durant leurs loisirs (sexes réunis) ne varie pas du premier (1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> secondaire) au deuxième cycle (3<sup>e</sup> au 5<sup>e</sup> secondaire), (données non illustrées). À première vue, ce résultat pourrait être considéré comme une bonne nouvelle puisqu'il n'y a pas de différence significative entre la proportion d'élèves actifs d'un niveau scolaire à l'autre, soit du premier au cinquième secondaire. D'un autre côté, l'offre actuelle en activité physique pour les jeunes ne semble pas amener ceux qui sont moyennement actifs, peu actifs et sédentaires, soit la très grande majorité des élèves, à bouger davantage, ce qui constitue tout un défi!

Contrairement au Québec, ce résultat se répète autant chez les garçons que chez les filles. La tendance provinciale à cet effet démontre que la proportion de garçons actifs s'avère plus importante au deuxième cycle qu'au premier. Chez les filles, la situation est inversée alors que le pourcentage diminue d'un cycle à l'autre.



**Les filles semblent plus actives dans la région que dans l'ensemble du Québec, puisque la proportion de filles moyennement actives y est plus élevée, alors que la proportion de filles sédentaires y est moindre.**



## Travailler influence-t-il le temps consacré aux loisirs actifs?

Avec leur emploi du temps plus chargé, il serait facile de croire que les élèves du secondaire qui occupent un emploi disposent de moins de temps pour la pratique d'activités physiques. Néanmoins, dans la région, les élèves qui travaillent durant l'année scolaire sont actifs physiquement dans la même proportion que ceux qui ne travaillent pas (données non illustrées). Au Québec par contre, le pourcentage d'élèves actifs s'avère plus élevé chez ceux ayant un emploi, autant chez les garçons que chez les filles.

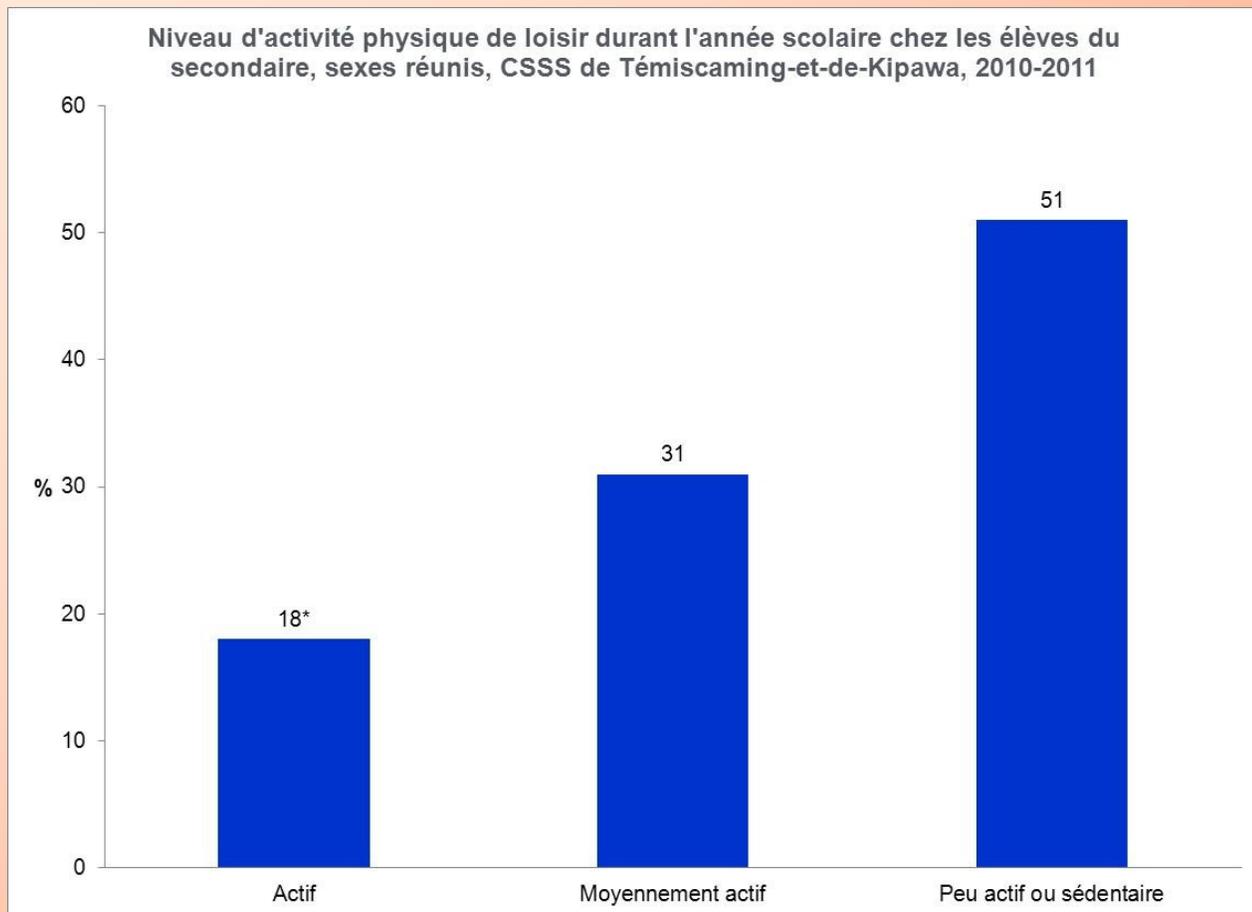


## Faits saillants dans les différents territoires de CSSS

Les prochaines pages illustrent les résultats pour les six territoires de CSSS<sup>4</sup>. Seules les principales données et les tendances sont présentées. Pour obtenir les détails, il est possible de consulter les tableaux en annexe<sup>5</sup> à la page 19. À noter que contrairement aux données régionales qui sont comparées à celles du Québec, les données des territoires des CSSS sont analysées en comparaison avec celles de l'Abitibi-Témiscamingue, en fonction des consignes méthodologiques élaborées par l'ISQ.

4. À noter qu'au moment de l'enquête, les territoires du CSSS de Témiscaming-et-de-Kipawa et celui du Lac-Témiscamingue n'étaient pas fusionnés.

5. Pour des questions ou pour vérifier la possibilité d'obtenir d'autres données, n'hésitez pas à contacter un agent de la Direction de santé publique (coordonnées à la page 2).

Faits saillants dans le territoire du **CSSS de Témiscaming-et-de-Kipawa**<sup>6</sup>

\* Attention : Estimation de qualité moyenne, la proportion doit être interprétée avec prudence et elle ne peut être comparée avec la proportion régionale.

**Source :** ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011, traitement des données réalisé par l'Infocentre de santé publique du Québec.

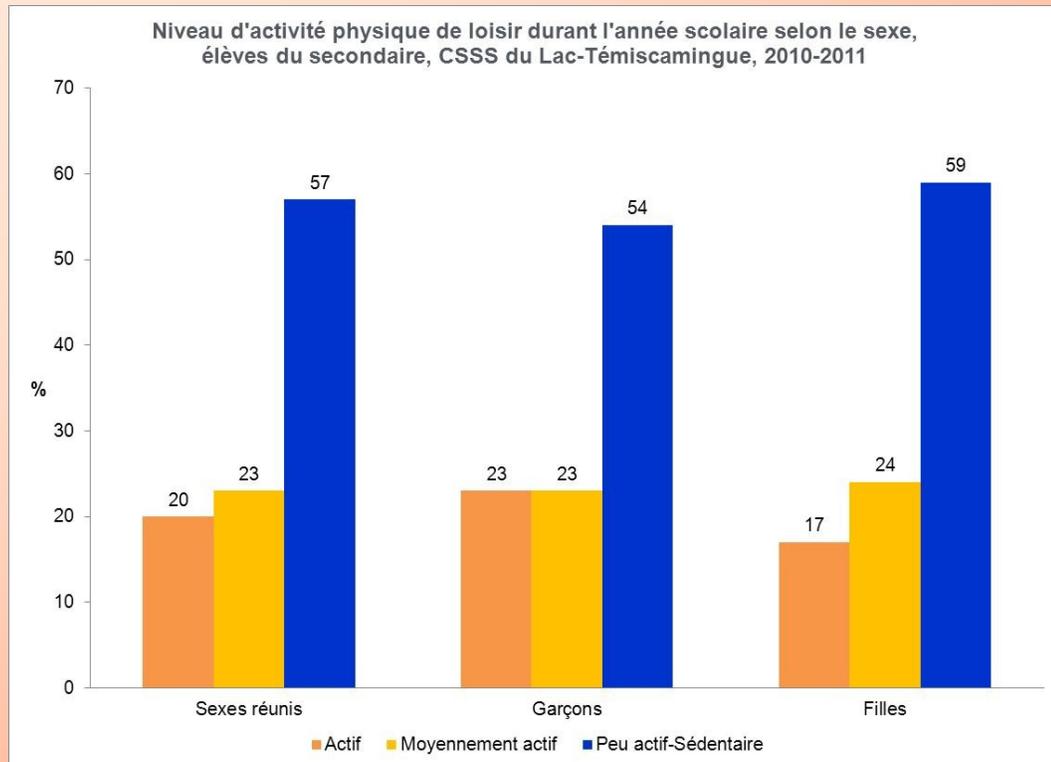
Près d'un élève sur cinq (18 %) est physiquement actif durant ses loisirs; cependant, il faut interpréter ce résultat avec prudence en raison de la qualité moyenne de l'estimation.



**Note :** les données selon le sexe, de même que les résultats en fonction du niveau scolaire et de l'occupation d'un emploi, ne sont pas présentées en raison de la faible qualité des estimations découlant des petits nombres de répondants dans l'échantillon.

<sup>6</sup>. À noter qu'au moment de l'enquête, les territoires du CSSS de Témiscaming-et-de-Kipawa et celui du Lac-Témiscamingue n'étaient pas fusionnés.

## Faits saillants dans le territoire du CSSS du Lac-Témiscamingue<sup>7</sup>



Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011, traitement des données réalisé par l'Infocentre de santé publique du Québec.

### Selon le sexe

**23 %** des garçons et **17 %** des filles sont physiquement actifs ; malgré l'écart de 6 points, les tests statistiques ne relèvent pas d'écarts significatifs entre ces proportions.

### Selon l'occupation d'un emploi

Élèves peu actifs ou sédentaires :

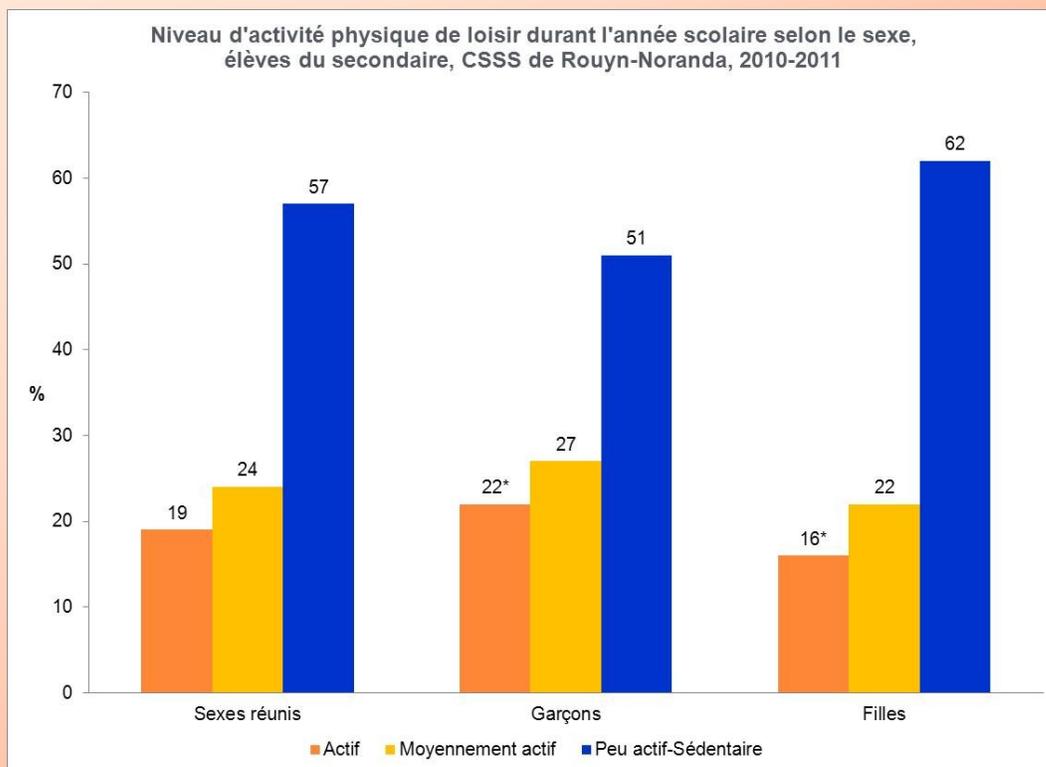
- 52 % chez ceux occupant un emploi.
- 64 % chez ceux sans emploi.

20 % des élèves sont physiquement actifs dans ce territoire, une proportion comparable à celle de la région (17 %).



<sup>7</sup>. À noter qu'au moment de l'enquête, les territoires du CSSS de Témiscaming-et-de-Kipawa et celui du Lac-Témiscamingue n'étaient pas fusionnés.

## Faits saillants dans le territoire du CSSS de Rouyn-Noranda



\* Attention : estimation de qualité moyenne, la proportion doit être interprétée avec prudence et elle ne peut être comparée avec la proportion régionale.

Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011, traitement des données réalisé par l'Infocentre de santé publique du Québec.

### Selon le sexe

**22 %** des garçons et **16 %** des filles sont physiquement actifs; ces données ne peuvent être comparées à celles de la région en raison de la qualité des estimations.

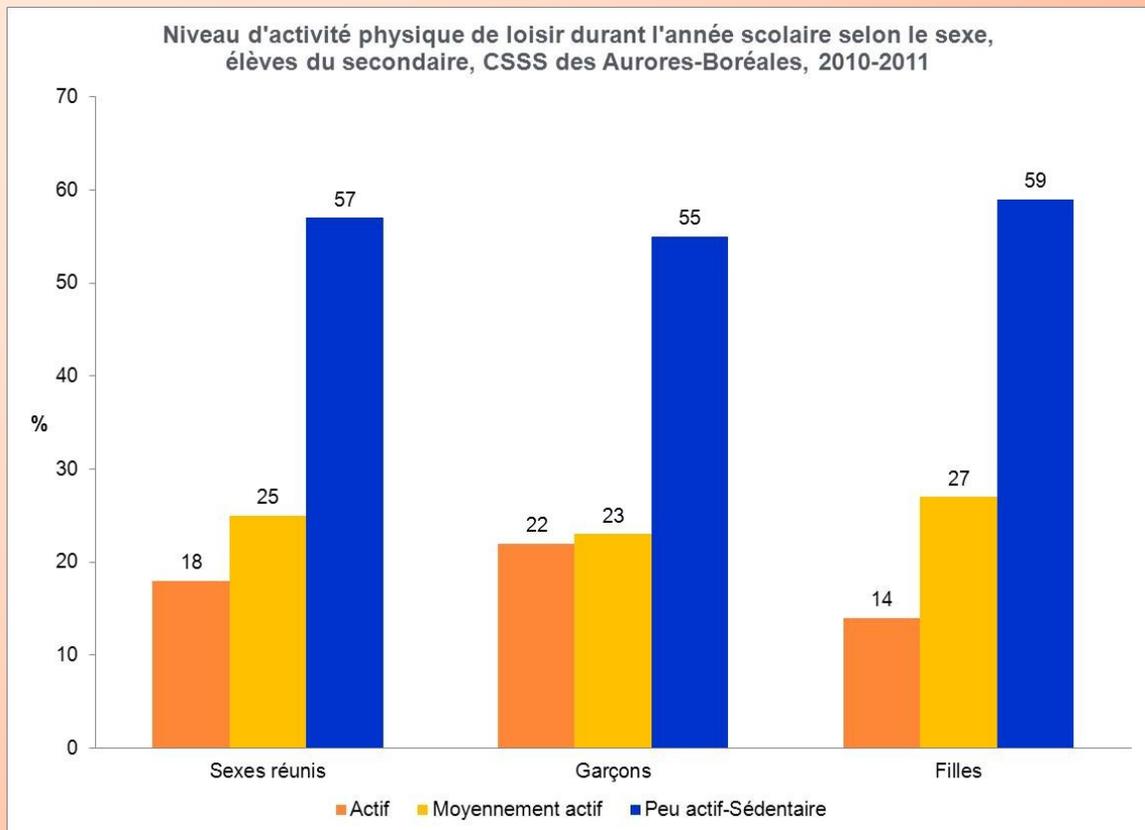
**62 %** de filles sédentaires contre **51 %** de garçons; malgré ce grand écart, les tests statistiques n'indiquent pas de différences significatives selon le sexe.



Près d'un élève sur cinq (19 %) est physiquement actif durant ses loisirs, une proportion comparable à celle de la région (17 %).



## Faits saillants dans le territoire du CSSS des Aurores-Boréales



Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011, traitement des données réalisé par l'Infocentre de santé publique du Québec .

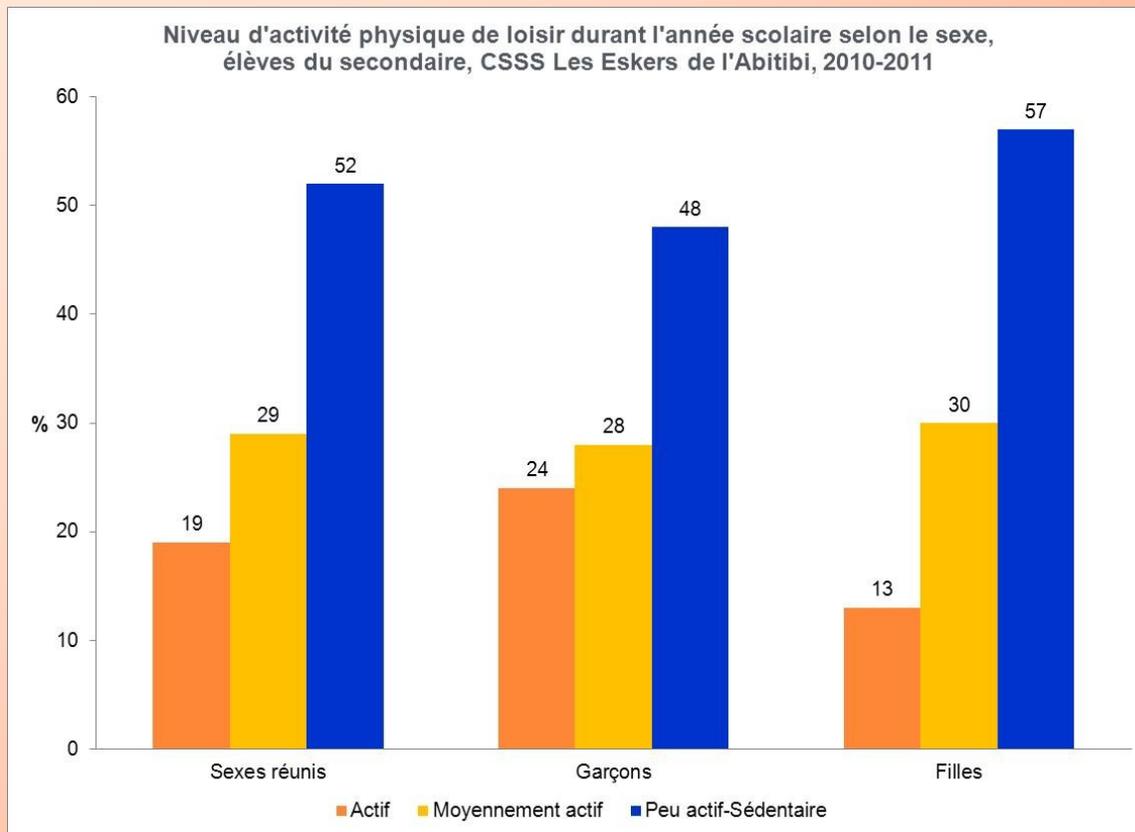
### Selon le sexe

**22 %** des garçons et **14 %** des filles sont physiquement actifs ; malgré l'écart de 8 points, les tests statistiques ne relèvent pas d'écarts significatifs entre ces proportions.



Près d'un élève sur cinq (18 %) est physiquement actif durant ses loisirs, une proportion comparable à celle de la région (17 %).

## Faits saillants dans le territoire du CSSS Les Eskers de l'Abitibi



Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011, traitement des données réalisé par l'Infocentre de santé publique du Québec.

## Selon le sexe

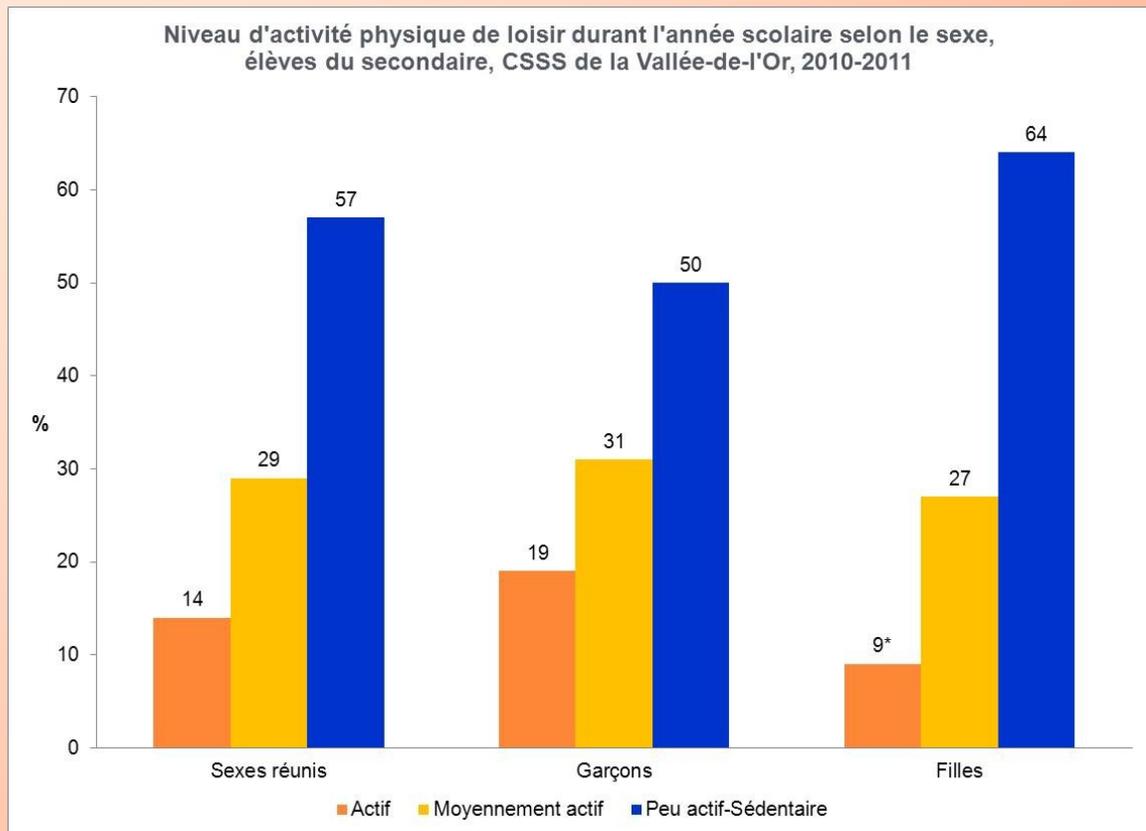
Plus de garçons (24 %) que de filles (13 %) sont physiquement actifs, l'écart étant significatif.



Près d'un élève sur cinq (19 %) est physiquement actif durant ses loisirs, une proportion comparable à celle de la région (17 %).



## Faits saillants dans le territoire du CSSS de la Vallée-de-l'Or



\* Attention : estimation de qualité moyenne, la proportion doit être interprétée avec prudence et elle ne peut être comparée avec la proportion régionale.

Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011, traitement des données réalisé par l'Infocentre de santé publique du Québec.

### Selon le sexe

**19 %** de garçons et **9 %** de filles sont physiquement actifs ; aucune comparaison n'est possible car l'estimation chez les filles est de qualité moyenne.

Moins de garçons (**50 %**) que de filles (**64 %**) sont peu actifs ou sédentaires, l'écart étant significatif.



Environ un élève sur sept (**14 %**) est physiquement actif durant ses loisirs, une proportion comparable à celle de la région (**17 %**).

## Un peu c'est bien... mais plus, c'est mieux!

Qui a le pouvoir d'agir afin de permettre l'adoption d'un mode de vie physiquement actif par les jeunes<sup>8</sup> et la mise en place d'environnements favorables à la pratique d'activités physiques? La famille, l'école, le réseau de la santé, la communauté, les milieux municipal et sportif partagent cette responsabilité et nous disposons d'informations validées sur les pratiques à privilégier pour favoriser un mode de vie sain et actif chez nos jeunes. Il est donc temps de passer à l'action! Que pouvons-nous faire, collectivement, pour mettre en place des initiatives qui répondent aux conditions de succès<sup>9</sup> et nous assurer que nos jeunes bougent plus ?



- Vous êtes un modèle pour votre enfant, vos comportements et vos paroles sont porteurs de vos valeurs. Adoptez de saines habitudes de vie, votre enfant les intégrera plus facilement dans son mode de vie (alimentation, activité physique, sommeil, hygiène, consommation, etc.);
- Bougez avec votre enfant dès son plus jeune âge et planifiez des loisirs actifs en famille;
- Accompagnez et encouragez votre enfant dans les diverses activités pratiquées;
- Aménagez des espaces dans la résidence et à l'extérieur afin que votre enfant pratique librement une activité, et ce, avec le matériel nécessaire pour le faire;
- Veillez à ce que votre enfant effectue le plus possible des loisirs actifs en diminuant le nombre d'heures passées devant un écran chaque jour (télévision, ordinateur, téléphone intelligent, etc.);
- Reconnaissez les progrès et la participation de votre enfant plutôt que de porter l'attention sur ses erreurs et ses défaites.

<sup>8</sup> Inspiré de l'Avis du comité scientifique de Kino-Québec, (2011). « L'activité physique, le sport et les jeunes. Savoir et agir », Secrétariat aux loisirs et aux sports, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, Gouvernement du Québec.

<sup>9</sup> Les conditions de succès énoncées dans ce document sont également inspirées du document *Réussite éducative, santé et bien-être : agir efficacement en contexte scolaire – synthèse des recommandations*, Institut national de santé publique du Québec, 2010.

## Les enseignants, les gestionnaires

## et le personnel de soutien du milieu scolaire

- Intégrez plus de cours d'éducation physique et la santé à l'horaire avec un temps d'engagement moteur plus élevé et plus intense pendant ceux-ci;
- Favorisez et faites la promotion de la pratique libre d'activités physiques pendant les temps libres (avant et après l'école et pendant l'heure du dîner) et dans différents sites (cour d'école, gymnase, salle multifonctionnelle, salle de classe);
- Soutenez le leadership étudiant dans l'organisation d'activités physiques;
- Développez les compétences du personnel d'encadrement (surveillant du midi, éducateur, animateur à la vie étudiante, etc.) sur l'importance de l'adoption d'un mode de vie physiquement actif en contexte scolaire pour l'ensemble des élèves;
- Favorisez le transport actif vers l'école et instaurez un circuit d'autobus permettant aux jeunes de marcher quotidiennement vers le point de départ/arrivée;
- Offrez une gamme d'activités qui correspondent aux intérêts spécifiques des filles et des garçons.

## Les bénévoles, les intervenants

## et les gestionnaires des organismes de sport et de loisir

- Planifiez une offre de service permettant de pratiquer un sport selon les différents niveaux reconnus : l'initiation, la récréation, la compétition et l'excellence;
- Évitez la spécialisation hâtive lorsqu'elle n'est pas nécessaire;
- Adhérez aux principes d'éthique, de sécurité et d'esprit sportif;
- Veillez à bien former les différents adultes impliqués sur les comportements à adopter pour favoriser l'adoption d'un mode de vie physiquement actif.

**Les médecins, infirmiers,  
intervenants sociaux et  
communautaires**

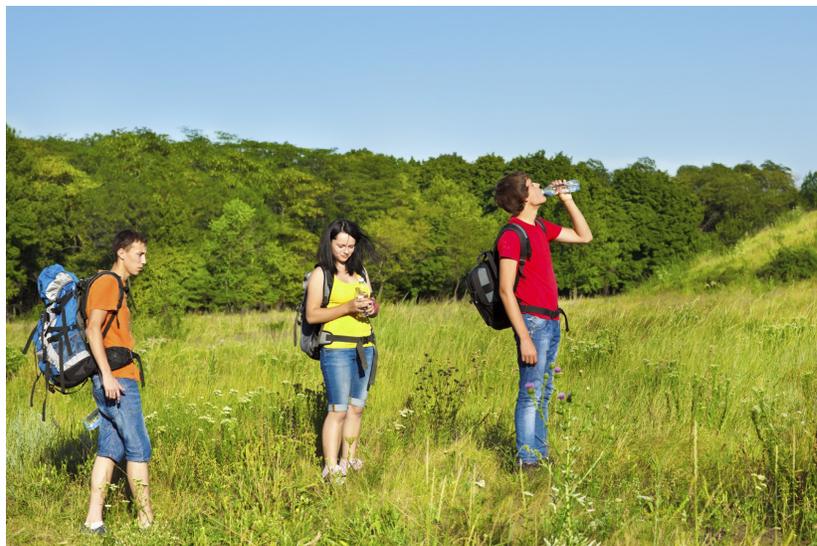
**ainsi que les autres professionnels  
du réseau de la santé  
et des services sociaux**

- Proposez aux écoles et aux familles des programmes et interventions en activité physique qui répondent aux recommandations de l'Institut national de santé publique énoncées dans la synthèse « Réussite éducative, santé et bien-être : agir efficacement en contexte scolaire »;
- Faites connaître les services du CSSS et des organismes communautaires en activité physique;
- Informez-vous auprès des jeunes de leurs activités physiques et sportives et faites-en la promotion;
- Faites la promotion de l'adoption d'un mode de vie actif par les enfants auprès des parents et soutenez-les dans leur rôle d'influence;
- Engagez-vous dans la communauté (conseils d'établissement, associations de parents, comités de citoyens, conseils de quartier, etc.) pour favoriser la mise en place de moyens facilitant l'activité physique des jeunes;
- Assurez-vous régulièrement que l'offre de services du CSSS est adaptée aux besoins de la clientèle et complémentaire aux actions en cours dans le milieu (jeune-école-famille-communauté);
- Soutenez et orientez les intervenants scolaires et communautaires vers des activités qui permettent aux jeunes de développer leurs compétences à faire et à aimer l'activité physique.

**Les élus,  
les gestionnaires**

**et les employés  
du monde municipal**

- Favorisez un développement urbanistique cohérent avec l'utilisation des modes de transport alternatifs à l'automobile;
- Adoptez une politique municipale qui prévoit des actions concrètes en lien avec l'intégration d'un mode de vie physiquement actif par tous les citoyens;
- Soutenez les bénévoles impliqués dans les sports et les loisirs actifs, notamment par de la reconnaissance et de la formation à leur intention;
- Préservez et mettez en place des espaces verts qui peuvent être utilisés librement par les citoyens en toutes saisons;
- Profitez des événements sportifs d'envergure organisés sur votre territoire pour faire la promotion de l'activité physique à l'intention de tous les citoyens, en collaboration avec des partenaires locaux.



Maintenant que vous savez que la majorité de nos jeunes sont sédentaires et que vous connaissez les impacts négatifs immédiats de ce mode de vie sur :

- leur condition physique;
- leur réussite scolaire;
- leur santé physique et mentale;
- leurs compétences sociales;
- leurs habitudes de vie :



## En bref

Peu importe le territoire local, un peu moins d'un élève sur cinq est physiquement actif durant ses loisirs.

Les filles semblent plus actives dans la région que dans l'ensemble du Québec, puisque la proportion de filles moyennement actives s'y avère plus élevée, alors que la proportion de filles sédentaires y est moindre (p. 5).

Contrairement au Québec, les proportions de garçons actifs et de filles actives, analysées séparément, ne semblent pas varier d'un cycle à l'autre. (p. 5)

La proportion de garçons actifs surpasse celles des filles actives de façon significative en Abitibi-Témiscamingue, ainsi que dans le territoire du CSSS les Eskers de l'Abitibi (pp. 5, 11).

Les proportions d'élèves actifs se comparent peu importe que les élèves aient ou non un emploi durant l'année scolaire. (p. 6)

La majorité des élèves de la région sont considérés inactifs et la faible proportion considérés actifs n'augmente pas du début jusqu'à la fin du secondaire, un état de fait qui, à notre avis, demande des actions réfléchies, novatrices et multisectorielles à court terme.



# Annexe

Niveau d'activité physique de loisir des élèves du secondaire durant l'année scolaire, selon le sexe et les territoires des CSSS, Abitibi-Témiscamingue et Québec, 2010-2011

SEXES RÉUNIS						
CSSS	ACTIF		MOYENNEMENT ACTIF		PEU ACTIF - SÉDENTAIRE	
	N. estimé	%	N. estimé	%	N. estimé	%
Témis-Kipawa	<100	18 %*	<100	31 %	100	51 %
Lac-Témiscamingue	100	20 %	200	23 %	400	57 %
Rouyn-Noranda	500	19 %	600	24 %	1 400	57 %
Aurores-Boréales	200	18 %	300	25 %	700	57 %
Eskers de l'Abitibi	300	19 %	400	29 %	800	52 %
Vallée-de-l'Or	400	14 %	800	29 %	1 500	57 %
Abitibi-Témiscamingue	<b>1 500</b>	<b>17 %</b>	<b>2 300</b>	<b>27 %</b>	<b>4 800</b>	<b>56 %</b>
Québec	<b>68 500</b>	<b>16 %</b>	<b>110 000</b>	<b>25 %</b>	<b>252 500</b>	<b>59 %</b>

GARÇONS						
CSSS	ACTIF		MOYENNEMENT ACTIF		PEU ACTIF - SÉDENTAIRE	
	N. estimé	%	N. estimé	%	N. estimé	%
Témis-Kipawa	nd	nd	nd	nd	nd	nd
Lac-Témiscamingue	100	23 %	100	23 %	200	54 %
Rouyn-Noranda	300	22 %*	300	27 %	600	51 %
Aurores-Boréales	100	22 %	200	23 %	400	55 %
Eskers de l'Abitibi	200	24 %	200	28 %	400	48 %
Vallée-de-l'Or	200	19 %	400	31 %	700	50 %
Abitibi-Témiscamingue	<b>1 000</b>	<b>22 %</b>	<b>1 200</b>	<b>27 %</b>	<b>2 300</b>	<b>51 %</b>
Québec	<b>46 400</b>	<b>21 %</b>	<b>61 600</b>	<b>28 %</b>	<b>110 500</b>	<b>51 %</b>

FILLES						
CSSS	ACTIF		MOYENNEMENT ACTIF		PEU ACTIF - SÉDENTAIRE	
	N. estimé	%	N. estimé	%	N. estimé	%
Témis-Kipawa	nd	nd	nd	nd	nd	nd
Lac-Témiscamingue	100	17 %	100	24 %	200	59 %
Rouyn-Noranda	200	16 %*	300	22 %	800	62 %
Aurores-Boréales	100	14 %	200	27 %	400	59 %
Eskers de l'Abitibi	100	13 %	200	30 %	400	57 %
Vallée-de-l'Or	100	9 %*	400	27 %	800	64 %
Abitibi-Témiscamingue	<b>500</b>	<b>13 %</b>	<b>1 100</b>	<b>26 %↑</b>	<b>2 600</b>	<b>61 %↓</b>
Québec	<b>22 200</b>	<b>10 %</b>	<b>48 400</b>	<b>23 %</b>	<b>142 100</b>	<b>67 %</b>

Les flèches indiquent que la proportion dans la région est significativement différente sur le plan statistique par rapport à la proportion québécoise (↓ = inférieure ; ↑ = supérieure).

Les nombres estimés sont arrondis à la centaine près.

nd : donnée non diffusée en raison de la faible qualité des estimations.

\* Attention, estimation de qualité moyenne, la proportion doit être interprétée avec prudence et elle ne peut être comparée avec la proportion régionale.

Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011, traitement des données réalisé par l'Infocentre de santé publique du Québec.

La santé n'est pas simplement l'absence de maladie. C'est aussi la capacité physique, psychique et sociale d'agir dans son milieu, de répondre à ses besoins d'une manière acceptable pour soi et pour les groupes auxquels on appartient, de s'adapter à son environnement. Cette capacité est influencée par de multiples éléments, dont les habitudes de vie, le contexte socio-économique, l'environnement physique, les services de santé... La plupart d'entre eux relèvent à la fois de la responsabilité des individus et de celle des collectivités. Il est donc possible d'intervenir pour améliorer la santé.

Inspiré de : [www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/approach-proche/qa-qr5-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/approach-proche/qa-qr5-fra.php)

#### DES RESSOURCES EN ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LA RÉGION

- Kino-Québec <http://www.kino-quebec.qc.ca>
- Kinésiologues des équipes 0•5•30  
combinaison prévention des Centres de santé et de services sociaux  
<http://www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca/csss.html>
- Loisir et sport Abitibi-Témiscamingue <http://www.ulsat.qc.ca>
- Regroupements locaux de partenaires en saines habitudes de vie  
<http://www.quebecenforme.org>

#### QUELQUES ÉVÈNEMENTS ET OUTILS EN ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Journée nationale du sport et de l'activité physique <http://www.mels.gouv.qc.ca/JnSAP>
- Campagne Plaisir d'hiver de Kino-Québec <http://www.kino-quebec.qc.ca>
- Le mois de l'éducation physique et du sport étudiant (RSEQ) <http://rseq.ca/viesaine>
- Municipalité active <http://www.kino-quebec.qc.ca>
- Ma cour : Un monde de plaisir! <http://www.kino-quebec.qc.ca/courEcole.asp>
- Concours École active <http://www.kino-quebec.qc.ca>
- À pied, à vélo, ville active de Vélo Québec  
<http://www.velo.qc.ca/transport-actif/a-pied-a-velo-ville-active>
- Site Internet l'intention des citoyens, des communautés et des entreprises  
<http://www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca>
- Site Internet à l'intention des intervenants <http://veilleaction.org>

Téléchargez ce fascicule en visitant le site Internet : [www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca](http://www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca)  
et soyez attentifs à la parution des prochains sujets.

Agence de la santé  
et des services  
sociaux de l'Abitibi-  
Témiscamingue

Québec 