



SOMMET  
MONTRÉAL  
PHYSIQUEMENT  
ACTIVE  
22 ET 23 MAI

## Portrait de santé des Montréalais : enjeux et perspectives liés à l'activité physique

Richard Massé, M.D., Anne Pelletier M.Sc, Louis Drouin M.D., M.P.H (22 mai 2014)



## PLAN DE LA PRÉSENTATION

- Fardeau et coûts de santé
- Maladies chroniques à Montréal
- Recommandations d'activité physique
- État de situation :
  - Activité physique chez l'adulte
  - Activité physique chez les jeunes
- Cartographie de certains déterminants de l'environnement bâti
- Recommandations

# L'INACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA MORTALITÉ ÉVITABLE AU CANADA

- Estimation de la mortalité évitable par la pratique d'activité physique au Canada :
  - 33 % liés aux maladies coronariennes
  - 25 % liés aux AVC
  - 20 % liés au diabète de type 2
  - 20 % liés à l'hypertension

\* Selon l'OMS la sédentarité est la 4<sup>e</sup> cause de décès dans le monde

\*Planning Healthy communities fact sheet series

## COÛTS DE SANTÉ LIÉS À L'INACTIVITÉ PHYSIQUE AU CANADA

- 1999 → 2,1 milliards\$ (2,5 % du budget)
- 2009 → 6,8 milliards\$ (3,7 % du budget)

\*Katzmarzyk, Gledhill et Shephard 2000

\* Janssen 2012

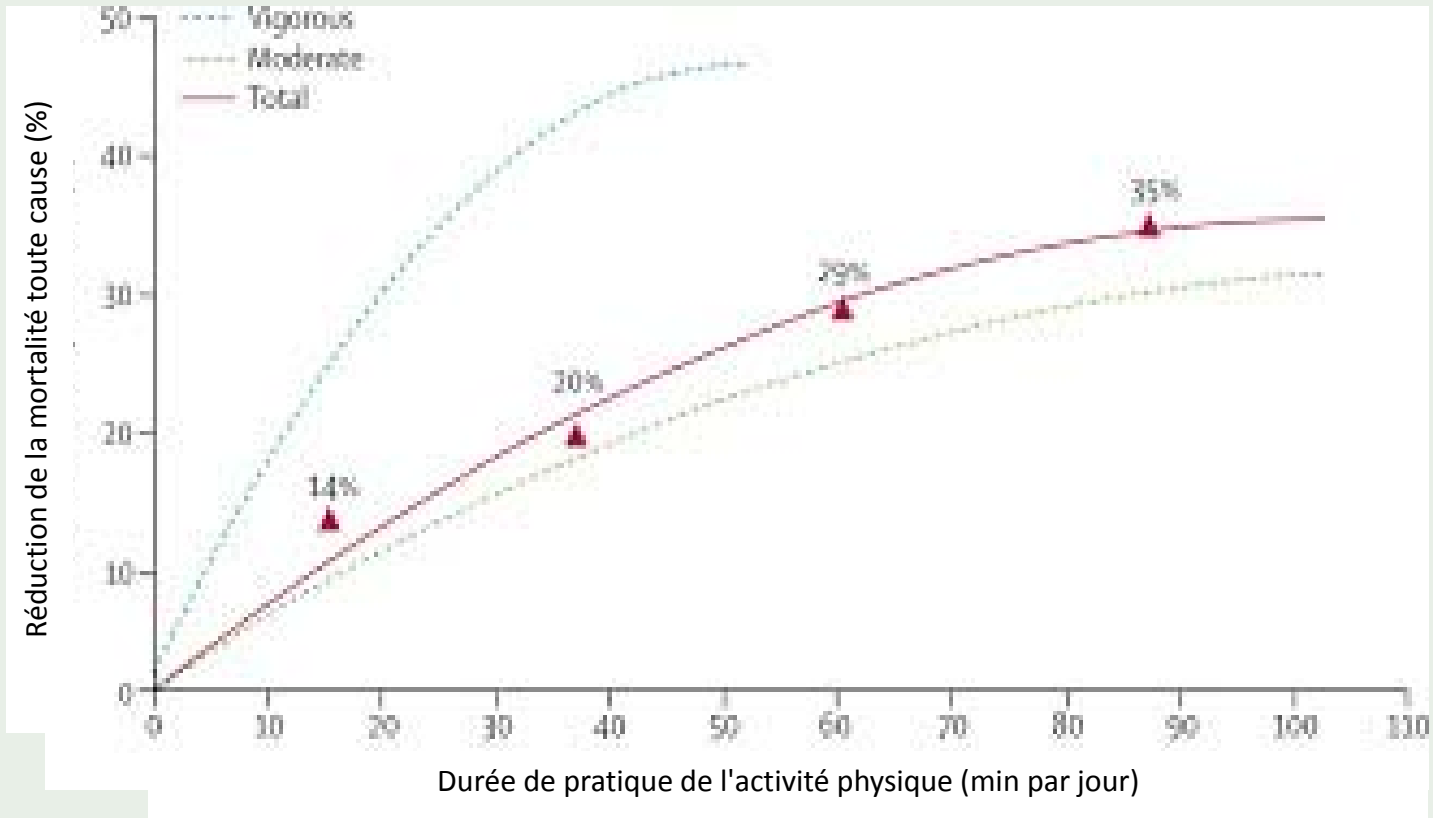
## MALADIES CHRONIQUES CHEZ LES MONTRÉALAIS (TOPO 2012)

- 1 Montréalais sur 3 souffre d'au moins une maladie chronique :
  - Hypertension 17 %
  - Maladie cardiaque 8 %
  - Diabète 7 %
  - Cancer 2 %
  - Le taux de mortalité par maladies chroniques est 1 à 2 fois plus élevé parmi la population défavorisée que parmi les mieux nantis

# RECOMMANDATIONS CANADIENNES SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (SCPE 2012)

	Durée	Intensité	Spécifications
0-4 ans	180 minutes par jour		Réparties dans la journée
5-17 ans	60 minutes par jour	Modérée à élevée	3x intensité élevée minimum
18-64 ans	150 minutes par semaine	Modérée à élevée	Période 10 minutes minimum
65 ans +	150 minutes par semaine	Modérée à élevée	Période 10 minutes minimum Ajout d'exercice d'équilibre pour prévenir les chutes

## RELATION DOSE-RÉPONSE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET MORTALITÉ



Tiré de [www.paulboisvert.blogspot.com](http://www.paulboisvert.blogspot.com) :Wen et al. 2011, Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study, The Lancet, vol 378, vol 9798.

# ÉTAT DE SITUATION À MONTRÉAL- PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADULTE (TOPO 2012)

	Activité physique totale		Activité physique de transport	
	H (%)	F (%)	H (%)	F (%)
Faible niveau d'activité physique*	18,3	23,1	64,6	66,2
Niveau moyen d'activité physique**	45,4	43,8	31	30,7
Niveau élevé d'activité physique**	39,2	33,1	4,3	3,2

\* Un niveau faible renvoie à un niveau d'activité physique inférieur à 30 minutes par jour

\*\* Un niveau moyen renvoie à de l'activité physique intense de 20 minutes ou plus 3 jours par semaine ou 30 minutes ou plus d'activité physique d'intensité modérée ou intense ou de marche combiné 5 jours ou plus

\*\*\* Activité physique d'intensité élevée 3 jours ou plus par semaine ou une combinaison d'activité physique d'intensité modérée ou élevée et de marche 7 jours ou plus



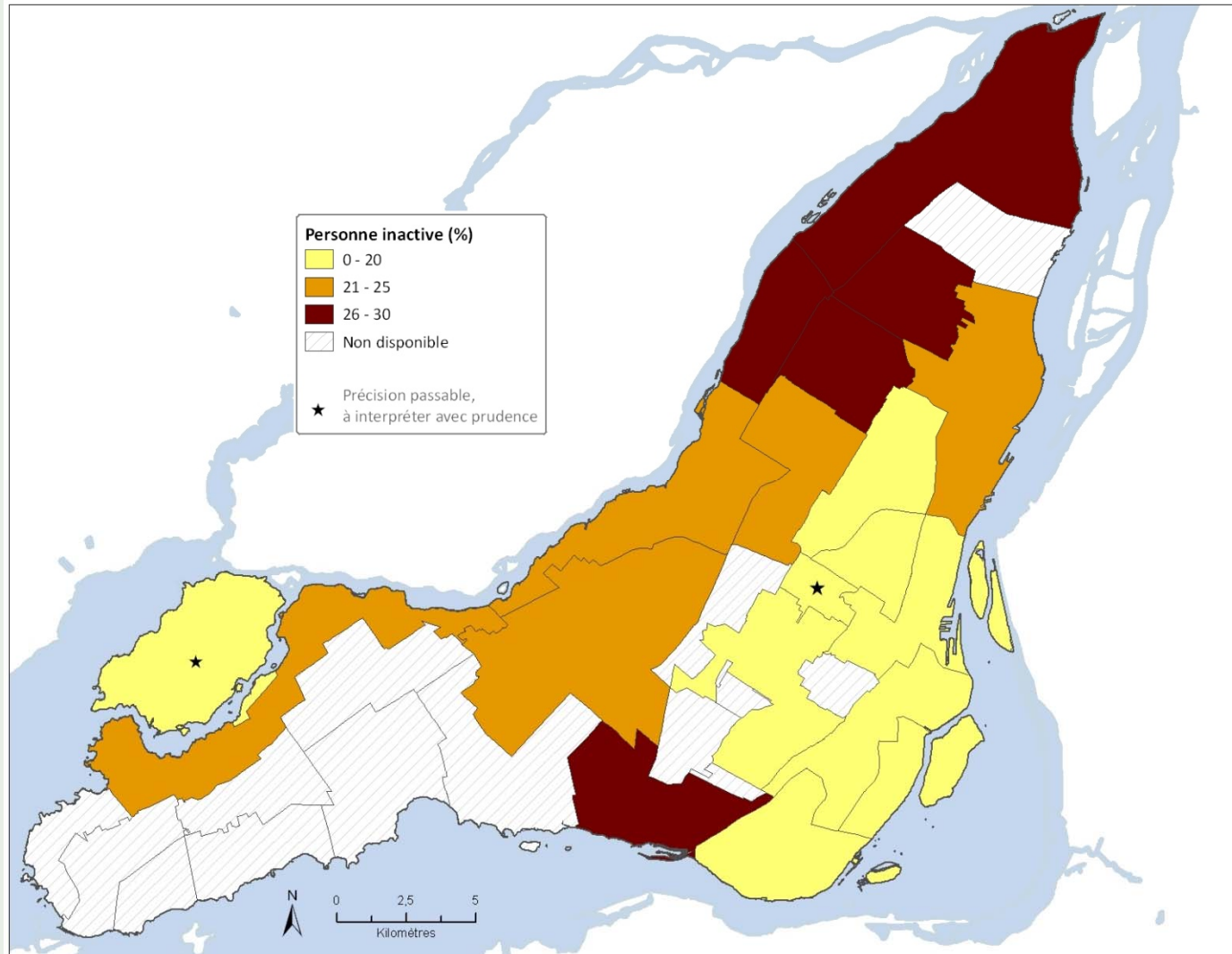
# ÉTAT DE SITUATION À MONTRÉAL- PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LOISIR CHEZ L'ADULTE (ESCC-2011-2012)

	Hommes (%)	Femmes (%)
Faible niveau d'activité physique	42,8	40,3
Niveau moyen d'activité physique	18,7	19,6
Niveau élevé d'activité physique	38,5	40,2

## DISTRIBUTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN FONCTION DE LA DÉFAVORISATION MATÉRIELLE DU TERRITOIRE (TOPO 2012)

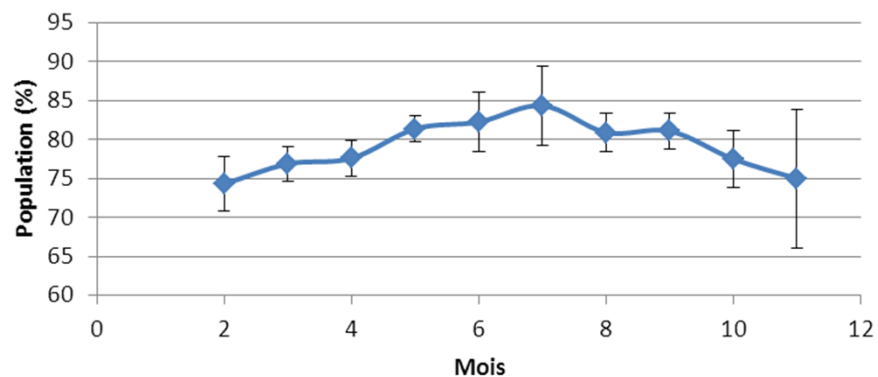
Défavorisation matérielle		
	Secteur favorisé % résidants	Secteur défavorisé % résidants
Faible niveau d'activité physique	15,4	23,8
Niveau moyen d'activité physique	44,1	38
Niveau élevé d'activité physique	40,5	38,1

# RÉPARTITION DU FAIBLE TAUX D'ACTIVITÉ PHYSIQUE - VILLE DE MONTRÉAL (TOPO 2012)

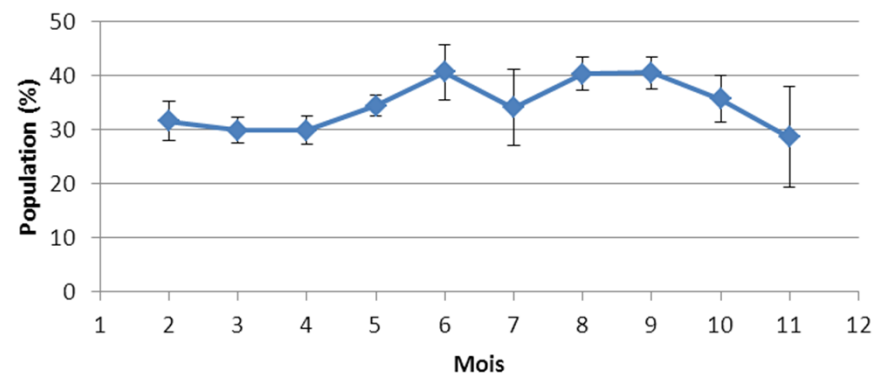


# EFFET DE LA SAISON SUR LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE (TOPO 2012)

## Variation du niveau d'activité physique totale en fonction du mois



## Niveau d'activité physique de transport en fonction du mois



## PROPORTION DES 12-17 ANS QUI ATTEIGNENT LES RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN FONCTION DU SEXE, RÉGION DE MONTRÉAL

(EQSJS 2010-2011)

	Tous (%)	Garçon (%)	Filelle (%)
Activité physique totale	30	37	23
Activité physique de loisir	15	20	11
Activité physique transport	6	7	4 *

Données auto-rapportées sur la pratique d'activité physique pendant la période scolaire provenant des adolescents fréquentant les écoles secondaires de Montréal

\* Donnée où le coefficient de variation se situe entre 15 % et 25 %

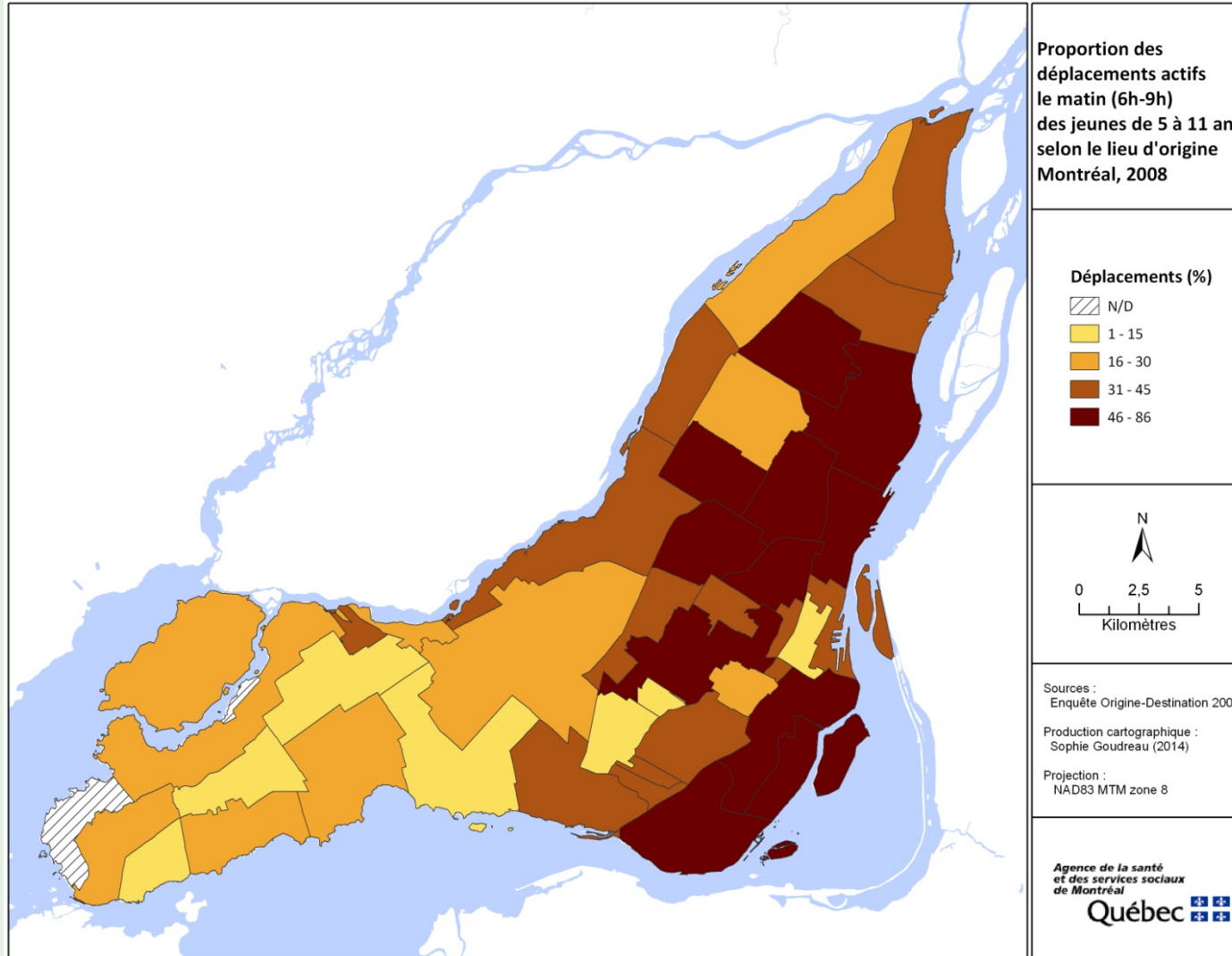
## ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES 12-17 ANS EN FONCTION DE LA DÉFAVORISATION MATÉRIELLE (EQSJS 2010-2011)

	Secteur favorisé % résidants	Secteur défavorisé % résidants
Activité physique totale	35,9	26,1
Activité physique de loisir	19,2	13,3
Activité physique de transport	4,7 *	7,3 *

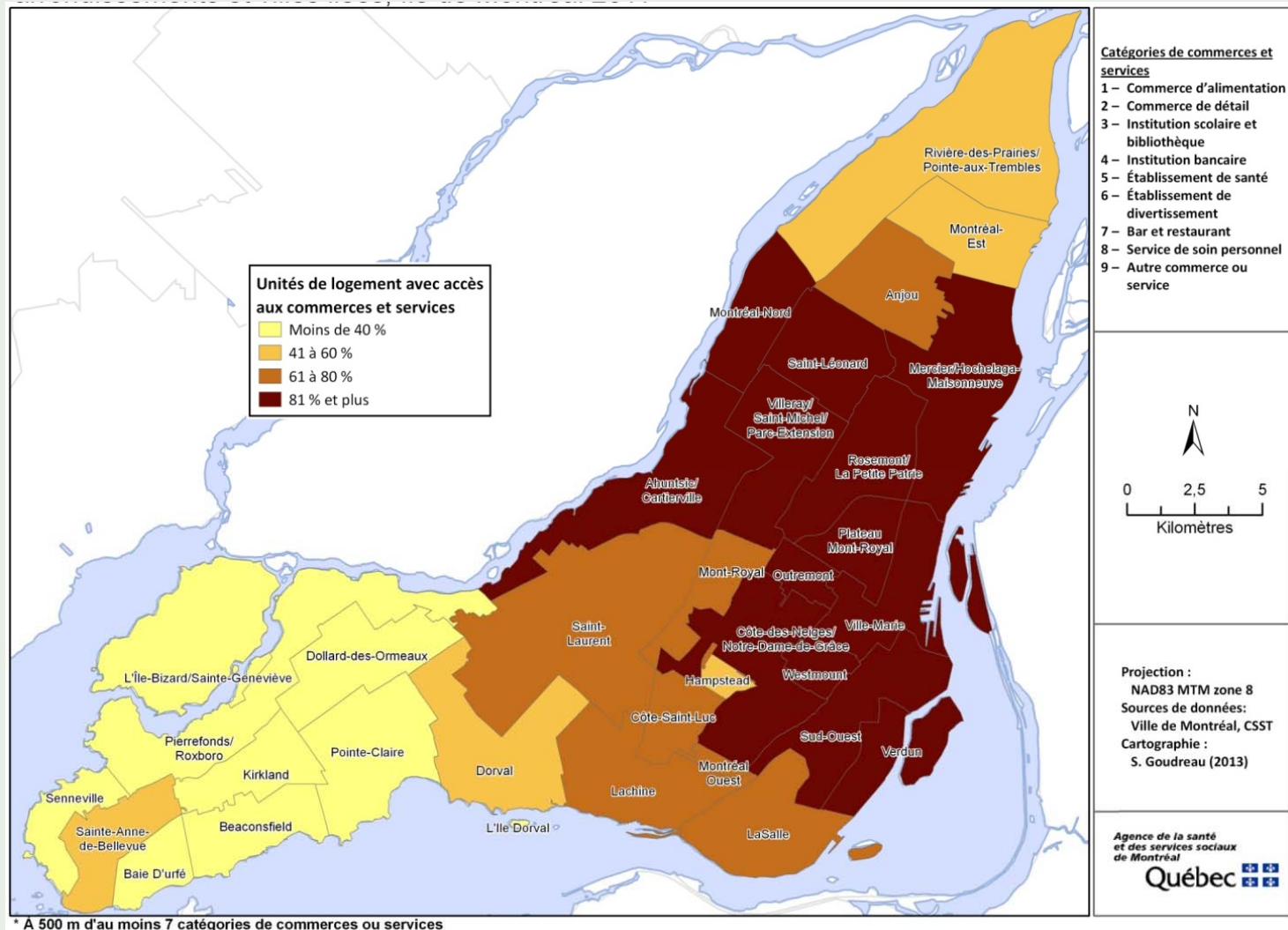
Données auto-rapportées sur la pratique d'activité physique pendant la période scolaire provenant des adolescents fréquentant les écoles secondaires de Montréal

\* Donnée où le coefficient de variation se situe entre 15 % et 25 %

# PROPORTION DES DÉPLACEMENTS ACTIFS CHEZ LES 5-11 ANS (OD 2008)



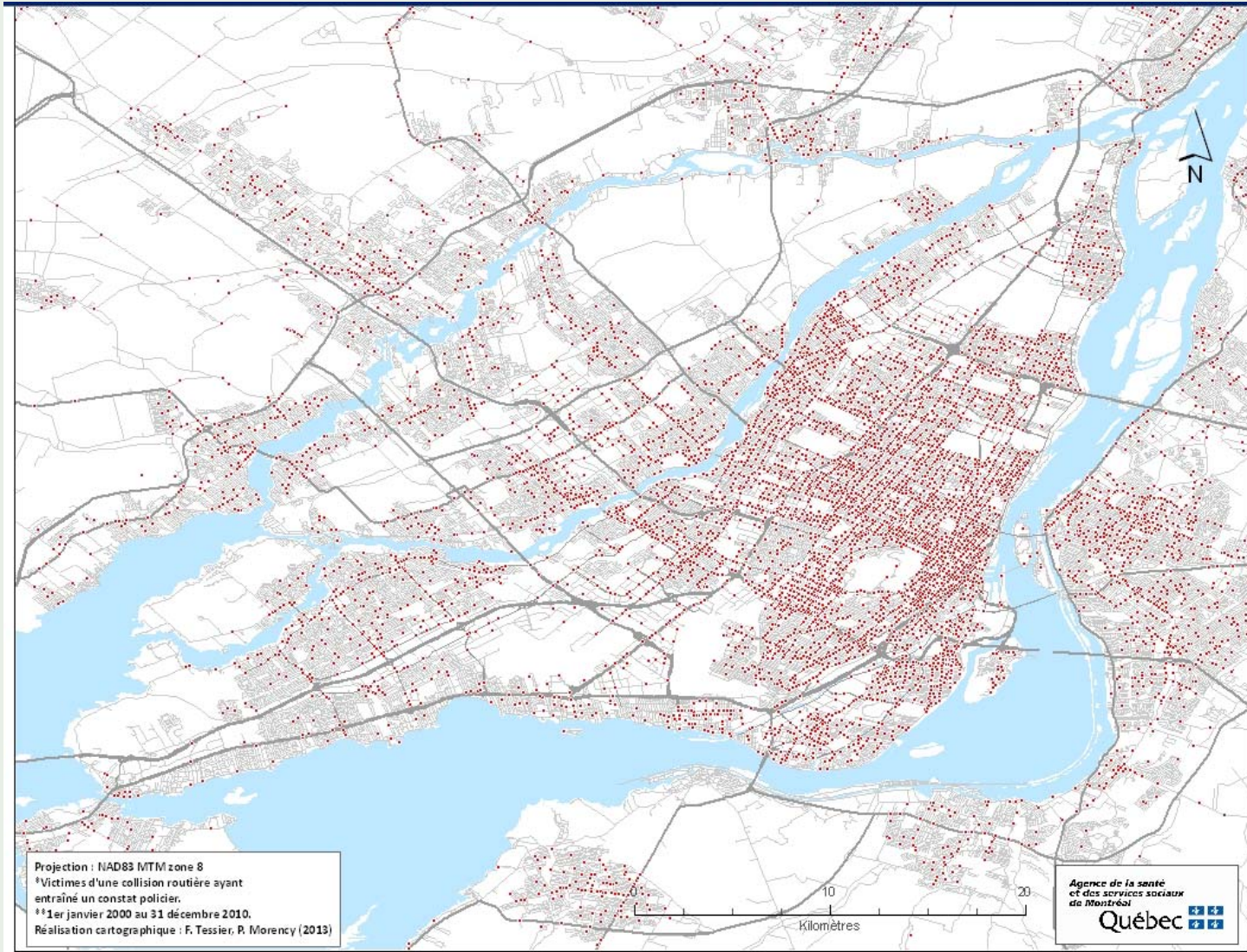
# PROPORTION DES RÉSIDENCES AYANT ACCÈS À DES COMMERCES ET SERVICES À DISTANCE DE MARCHÉ, ÎLE DE MONTRÉAL (OD, 2008)





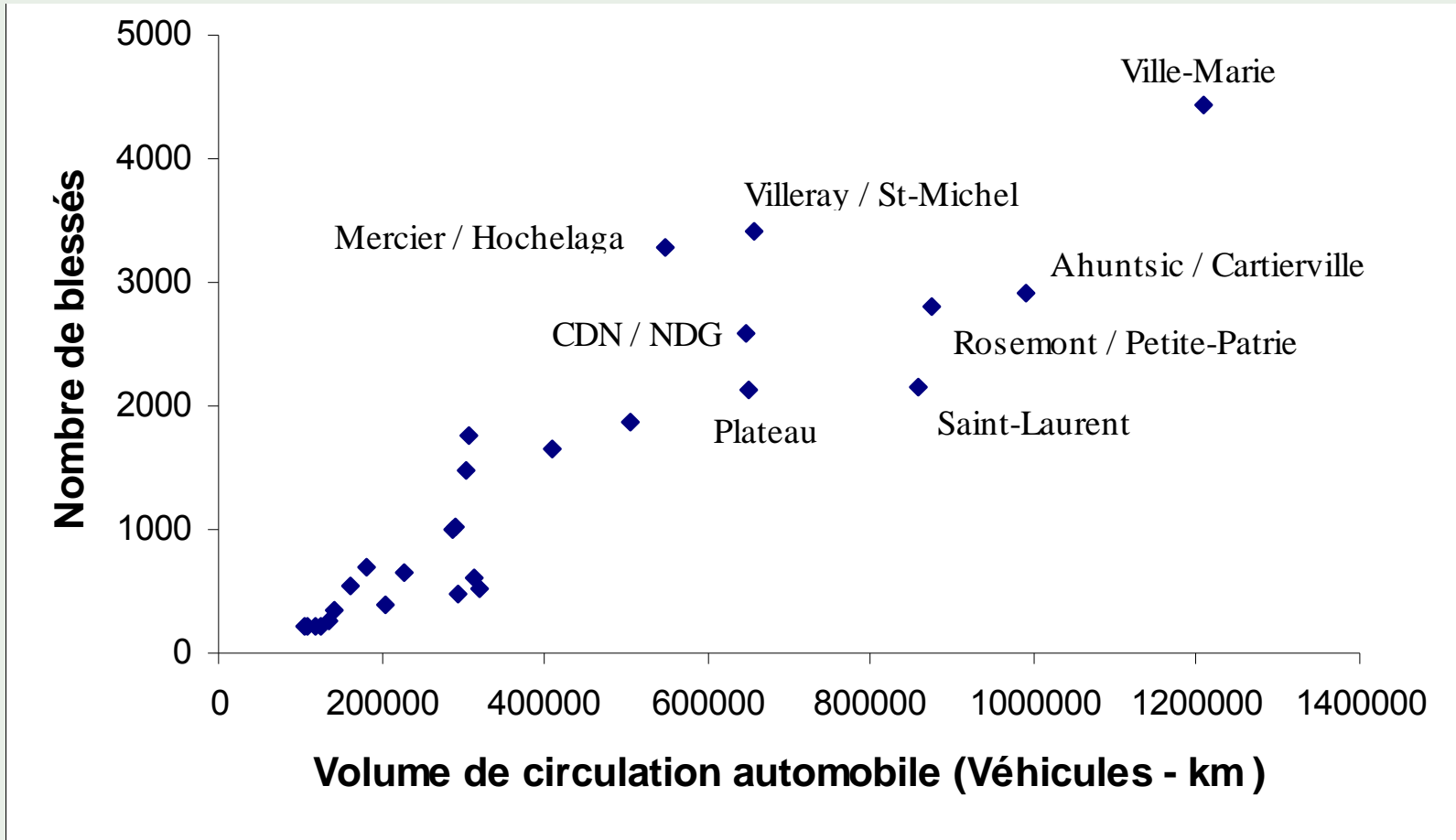
SOMMET  
MONTRÉAL  
PHYSIQUEMENT  
ACTIVE  
22 ET 23 MAI

# PIÉTONS BLESSÉS





# LE NOMBRE DE BLESSÉS DE LA ROUTE AUGMENTE AVEC LE VOLUME DE TRAFIC



## CONCLUSION

- 1/3 des Montréalais souffrent de maladies chroniques
- L'activité physique est un déterminant majeur de la santé, une population active réduit ses risques de souffrir d'une maladie chronique
- Les données de l'enquête TOPO et l'EQSJS démontrent des disparités dans la pratique d'activités physiques au niveau socio-économique ainsi qu'entre les hommes et les femmes
- L'aménagement du cadre bâti et l'accès à une offre d'activité physique de loisir diversifiée joue un rôle de premier plan dans la pratique d'activité physique

## NOS RECOMMANDATIONS

- S'appuyer sur les données probantes
  - Les interventions efficaces sont identifiées dans la littérature scientifique
- Agir tôt auprès des tout-petits et des jeunes
  - Les jeunes ne sont pas suffisamment actifs
  - La mobilisation de tous les partenaires est nécessaire
  - Le choix d'être actif doit être valorisant et valorisé
- Être actif en toute sécurité
  - Les déplacements actifs doivent être sécurisés par : des mesures d'apaisement de la circulation notamment sur les artères, une réduction de la vitesse et des volumes de trafic, ainsi qu'un meilleur partage de l'espace entre les usagers de la route
  - Les infrastructures de loisirs doivent offrir des conditions de pratique sécuritaire

## NOS RECOMMANDATIONS

- Réduire les barrières géographiques et monétaires :
  - Les moins bien nantis, les filles et les femmes doivent avoir accès à une offre d'activité physique abordable et diversifiée, en toute saison
  - L'offre de transport en commun doit être améliorée notamment dans les secteurs mal desservis de l'île de Montréal (est et ouest)
  - L'offre de service de proximité doit être accessible à distance de marche

SOMMET  
MONTRÉAL  
PHYSIQUEMENT  
ACTIVE  
22 ET 23 MAI

DES MONTRÉALAIS PLUS ACTIFS  
SERONT DES MONTRÉALAIS PLUS EN SANTÉ

Agence de la santé  
et des services sociaux  
de Montréal

Québec 