

Des scientifiques québécois à connaître : Bertrand Nolin

BERTRAND NOLIN, Ph.D. en sciences de l'activité physique, kinésiologue (expert-conseil et chercheur en activité physique) à l'Institut national de santé publique du Québec

Bertrand Nolin se spécialise en activité physique, secteur santé, privilégiant la conception d'instruments de mesure du niveau d'activité physique de la population ainsi que la surveillance des indicateurs de l'activité physique au Québec.

SPÉCIALITÉS

Activité physique — mesure de l'activité physique — conception d'instruments de mesure — santé — déterminants et facteurs associés à l'activité physique — surveillance — enquête au sein des populations — expertise-conseil et recherche en activité physique — soutien au réseau de santé publique

VISION

« Il faut continuer à promouvoir l'activité physique par tous les canaux possibles (environnements favorables, politiques publiques, etc.), sans délaissier la publicité sous toutes ses formes. L'activité physique doit devenir une habitude de vie, même si le défi est plus exigeant que pour d'autres comportements (ex. : le brossage de dents). La publicité actuelle associe, trop souvent, l'activité physique à la performance. Il faut également faire en sorte que la promotion soit adaptée à nos conditions climatiques et à notre région, et miser sur la pratique d'activités autant intérieures (ex. : à la maison, dans des centres d'activité physique), qu'extérieures (ex. : activités de plein air). Il faut de la publicité accrocheuse ciblant des activités pour tous (jeunes ou moins jeunes, hommes ou femmes). »

PARCOURS

Passionné de plongeur, il a participé à plusieurs compétitions. Mû par un intérêt naturel pour l'activité physique, il s'est inscrit au baccalauréat en éducation physique. Bertrand Nolin a ensuite complété une maîtrise en sciences de l'activité physique, option activité physique et santé chez l'adulte. Après plusieurs années sur le marché du travail, il a obtenu son doctorat en sciences de l'activité physique à l'Université Laval, où il a travaillé sur la mesure de l'activité physique. Il aime la précision et la recherche bien ficelée. Ses travaux l'ont amené à concevoir un outil de

mesure pour le clinicien (Actimètre), un test qui permet de déterminer le niveau d'activité d'une personne; le logiciel peut aussi être utilisé par de simples citoyens. Bertrand Nolin travaille à l'Institut national de santé publique du Québec au sein de la Direction de l'analyse et de l'évaluation des systèmes de soins et services, plus précisément à l'Unité de la surveillance des maladies chroniques et de leurs déterminants. Il est également membre du Comité scientifique de Kino-Québec.

QUELQUES PROJETS ACTUELS

Surveillance des indicateurs de l'activité physique au Québec

Quelques résultats des dernières enquêtes :

1. On dénote, depuis le milieu des années 1990, une hausse de la pratique d'activités physiques.
2. La proportion de gens actifs, durant les loisirs, a augmenté dans la plupart des groupes étudiés (scolarisés et moins scolarisés, individus avec un poids normal et avec un surpoids, etc.). Cependant, des gains sont encore possibles et souhaitables.

Conception d'instruments de mesure

Bertrand Nolin conçoit des outils afin d'obtenir une information plus précise sur les niveaux d'activité physique, ce qui permettra de mieux connaître les déterminants et les facteurs associés à l'activité physique.

Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire

L'enquête évaluait plusieurs composantes de la santé, entre autres, les activités physiques récréatives et de déplacement.

QUELQUES PROJETS ANTÉRIEURS

Collaboration à un projet de recherche touchant la pauvreté et l'exclusion sociale. Certaines composantes concernant l'activité physique de loisir ont été abordées.

Un rapport de recherche de 195 pages a été déposé en 2009 (De Koninck et coll.).

Enquête détaillée sur l'activité physique de loisir et de transport, ainsi que sur plusieurs déterminants et facteurs associés à l'activité physique de loisir.

Cette étude a permis d'obtenir un portrait de la pratique d'activités physiques selon l'âge, le sexe et les saisons. De plus, les variations (selon l'âge et le sexe) sur plusieurs déterminants de pratique (intention, attitude, etc.) et l'association avec plusieurs facteurs ont été étudiées.

PISTES À EXPLORER

Perfectionner les outils de mesure existants et en concevoir de nouveaux, afin d'obtenir des résultats de recherche de plus en plus précis.

Poursuivre l'étude des déterminants et des facteurs associés à l'activité physique.

Effectuer des études afin de mesurer les effets d'une pratique à un niveau d'intensité « très faible » (inférieur à 20 % de la puissance aérobie de réserve). Retire-t-on des effets bénéfiques *substantiels*, sur le plan de la santé, si on atteint des volumes et des fréquences hebdomadaires comparables aux recommandations comprenant des intensités plus élevées? Une réponse positive « ouvrirait la porte » à une portion de la population plus réfractaire à la pratique d'activités physiques et faciliterait encore plus l'élaboration des messages de promotion.

CHANGEMENTS ET DÉCOUVERTES

« Au cours des dernières décennies, il n'y avait pas de standardisation du message concernant la pratique d'activités physiques et les recommandations s'y rattachant. L'Organisation mondiale de la santé a publié, en 2010, des recommandations de base (quantité hebdomadaire, niveau de pratique, intensité, etc.) afin d'harmoniser le message à l'échelle de la planète. Cela nous aidera énormément. »

SINGULARITÉ

« L'activité physique est plus difficile à vendre qu'une bière, mais la publicité et la promotion sont nécessaires et doivent être toujours présentes. Il faut encourager la personne à consommer [le produit "activité physique"] ».

Quelques publications et communications scientifiques

Comité scientifique de Kino-Québec (2011) **L'activité physique, le sport et les jeunes : Savoir et agir** (Avis du comité). Québec, Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, gouvernement du Québec, 104 p.

Godin G, P Sheeran, M Conner, A Bélanger-Gravel, MCBJ Gallani et B Nolin (2010) **Social structure, social cognition, and physical activity: A test of four models.** British Journal of Health Psychology 15:79-95.

Nolin B, D Hamel, J Leblanc, C Gélinas et L Fillion (2010) **Reliability and validity of the actimeter (l'Actimètre), a questionnaire on physical activity** (présentation sur affiches). Toronto, 3^e Congrès international sur l'activité physique et la santé publique, 5 au 8 mai.

De Koninck M et coll. (2009) **La pauvreté et l'exclusion sociale, leur genèse et leur réduction : le rôle déterminant des milieux de vie.** (Rapport de recherche). Québec, Université Laval, Centre de santé et de services sociaux de la Vieille-Capitale et Institut national de santé publique du Québec, 195 p.

Nolin B et C Blanchet et E Kuzmina (2008) **Habitudes alimentaires, activité physique et poids corporel : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.1, Territoire cri de la Baie-James (Iiyiyiu Aschii).** Québec, Conseil cri de la santé et des services sociaux de la Baie-James et Institut national de santé publique du Québec.

Nolin B et D Hamel (2008) **L'activité physique au Québec de 1995 à 2005 : gains pour tous... ou presque**, dans M. Fahmy (sous la direction de), L'État du Québec 2009 : tout ce qu'il faut savoir sur le Québec d'aujourd'hui. Montréal, Fides, p. 271-277.

Nolin B (2006) **Activité physique de loisir, codification et critères d'analyse, 2004 : Système québécois de surveillance des déterminants de la santé.** Québec, Institut national de santé publique du Québec.

Nolin B (2006) **Intensité de pratique d'activité physique : définitions et commentaires.** Infokine 16(1):5-10.

Nolin B et coll. (2002) **Enquête québécoise sur l'activité physique et la santé 1998**, Québec, Institut de la statistique du Québec, Institut national de santé publique du Québec et Kino-Québec, Les Publications du Québec, 137 p.

Plourde H, B Nolin, O Receveur et M Ledoux (2010) **Psychosocial correlates of body mass index in four groups of Québec Adults.** Journal of Biosocial Science 42:601-18.

Encadrement de projet étudiant

Plourde H : *Les déterminants psychosociaux du poids corporel dans la population québécoise adulte.*

Catherine Cardinal et Guy Thibault