

**Étude sur les blessures subies  
au cours de la pratique d'activités  
récréatives et sportives entre  
octobre 1999 et septembre 2000**

---

Présenté à :

***Direction de la sécurité, Secrétariat au loisir et au sport***

**Projet 0285**

Janvier 2001

---

## TABLE DES MATIÈRES

<b>Avant-propos</b> .....	<b>1</b>
<b>1.0 La pratique des activités récréatives et sportives</b> .....	<b>2</b>
1.1 La pratique des activités récréatives et sportives selon les régions .....	2
1.2 La pratique des activités récréatives et sportives selon l'âge et le sexe ...	3
1.3 Le nombre de participants et la fréquence de la pratique d'activités récréatives et sportives.....	4
<b>2.0 Les blessures subies au cours de la pratiques d'activités récréatives et sportives</b> .....	<b>6</b>
2.1 Les blessures ayant nécessité une consultation médicale .....	6
2.2 Principales activités récréatives et sportives ayant causé des blessures .....	8
2.3 Les parties du corps atteintes par les blessures .....	10
2.4 La nature des blessures subies.....	12
2.5 Convalescence et séjour à l'hôpital .....	13
2.6 Les professionnels de la santé consultés.....	13
<b>Le questionnaire</b> .....	<b>Annexe A</b>
<b>La méthodologie</b> .....	<b>Annexe B</b>

## AVANT-PROPOS

Ce document présente les résultats d'une étude réalisée auprès des québécoises et québécois sur les blessures subies à l'occasion de la pratique d'activités récréatives et sportives.

Les données analysées proviennent d'un sondage téléphonique réalisé auprès de 4 401 personnes qui ont fourni des renseignements pour tous les membres du foyer âgés de 6 ans et plus. Nous avons obtenu des renseignements pour 10 358 personnes. Ces 10 358 cas correspondent, après pondération, à 6 876 000 personnes âgées de 6 ans et plus. Ce sondage a été réalisé à partir du centre d'appel informatisé de Montréal, par le bureau de recherche Jolicoeur et associés entre le 27 octobre 2000 et le 3 décembre 2000. Les données de 1993 proviennent quant à elles de l'étude réalisée par la Régie de la sécurité des sports du Québec.

Les indicateurs utilisés en l'an 2000 sont les mêmes que ceux utilisés en 1993. Nous avons seulement modifié la structure du questionnaire de façon à rendre plus simple la gestion informatisée de l'entrevue. Nous ne croyons pas que ce changement de structure ait pu compromettre les possibilités de comparaison entre les résultats des deux sondages. Par contre, à la question de la pratique de la marche, nous avons exclu la marche utilitaire. Étant donné l'importance et le caractère exclusif de cette pratique pour une proportion considérable des personnes de 55 ans et plus, la baisse générale (2 %) de la pratique de d'activités physiques que nous observons en 2000 pourrait être en partie attribuable à cette exclusion.

Les données sont présentées et analysées en deux sections :

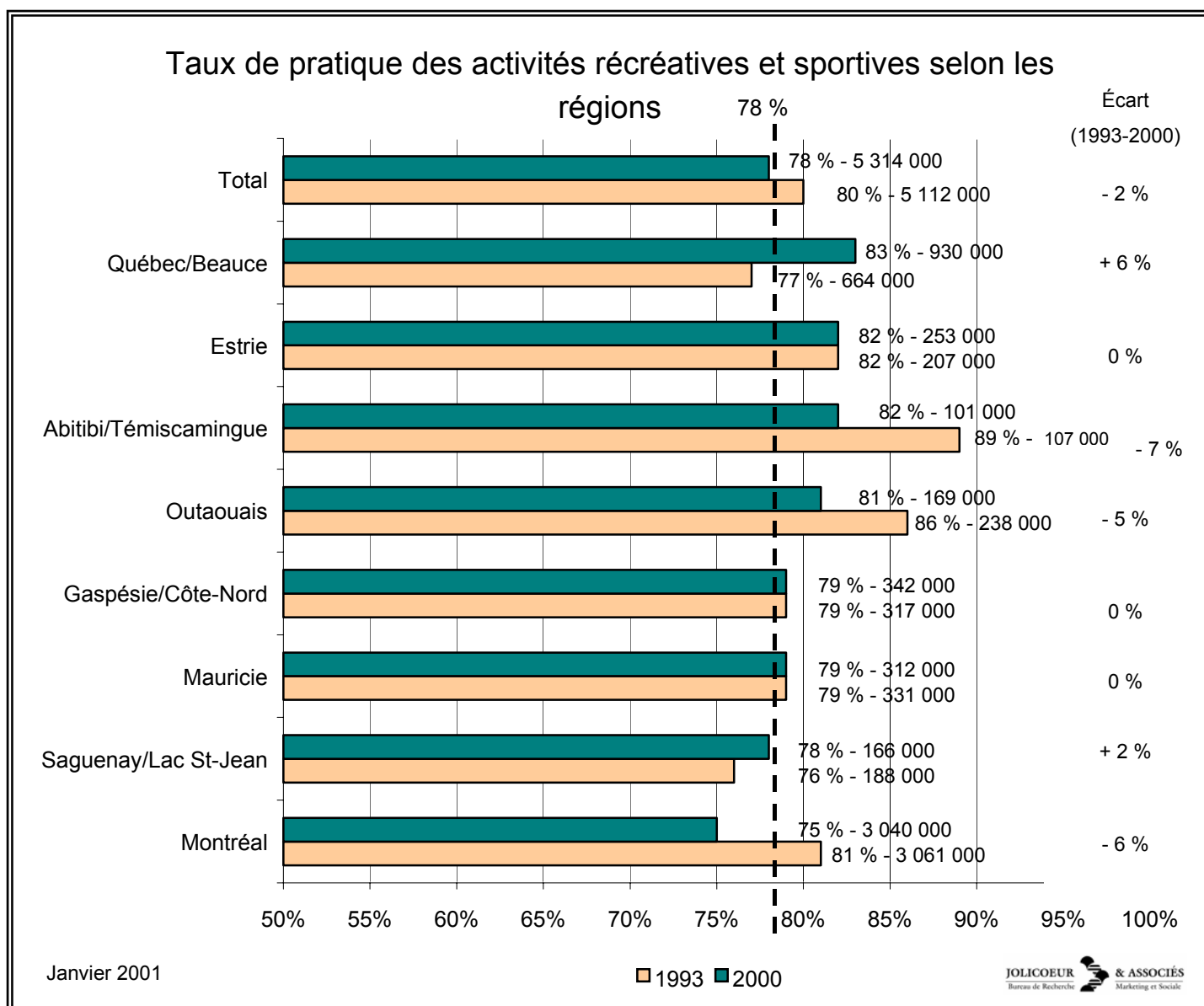
- la pratique des activités récréatives et sportives;
- les blessures subies.

La lectrice ou le lecteur trouvera en annexe la méthodologie et le questionnaire. Il convient de mentionner que, dans les graphiques et tableaux, la somme des pourcentages est calculée à partir de chiffres arrondis et ne correspond pas forcément à 100. Une variation maximum de plus ou moins 1 % peut être observée.

## 1.0 LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES ET SPORTIVES

### 1.1 La pratique des activités récréatives et sportives selon les régions

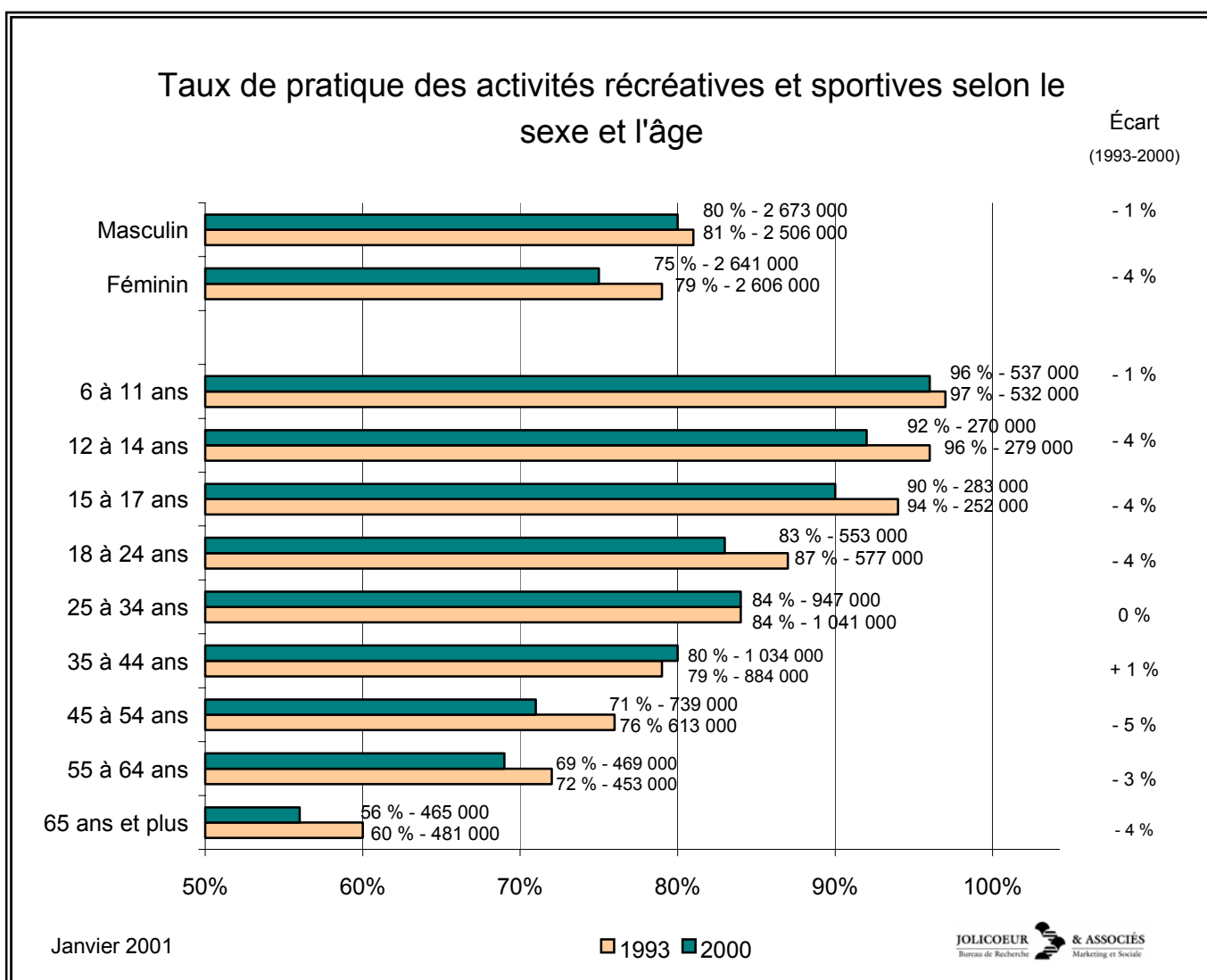
Plus des trois quarts de la population du Québec âgée de 6 ans et plus (78 % - 5 314 000 personnes) ont pratiqué au moins une activité récréative et sportive au cours des 12 mois précédant l'enquête, et la région qui connaît le taux le plus élevé de pratique d'activités récréatives et sportives est Québec/Beauce (83 % - 930 000 personnes). En 1993, le taux de pratique était de 80 % (5 112 000 personnes) pour l'ensemble du Québec. La légère baisse du taux de pratique provient principalement des régions de Montréal, de l'Outaouais et de l'Abitibi-Témiscamingue.



## 1.2 La pratique des activités récréatives et sportives selon le sexe et l'âge

Le nombre d'adeptes d'activités récréatives ou sportives est plus grand chez les hommes (80 % - 2 673 000 personnes) que chez les femmes (75 % - 2 641 000 personnes). La proportion d'adeptes d'activités récréatives ou sportives décroît aussi avec l'âge.

Comparativement aux résultats obtenus en 1993, la décroissance de la proportion de personnes qui pratiquent une activité physique est plus élevée chez les femmes. De plus, elle décroît pour la majorité des groupes d'âge sauf parmi les 25 - 44 ans où le taux ne varie pas de façon significative.



### **1.3 Le nombre de participants et la fréquence de la pratique d'activités récréatives et sportives**

#### *Le nombre de participants*

La portée d'une pratique récréative et sportive dans le cadre d'une culture tient, entre autres, à son accessibilité matérielle et physique. La marche est une activité très accessible, 34 % (1 704 000 personnes) des gens la pratiquent. Par contre, elle est plus fortement concentrée parmi les personnes de 45 ans et plus. Au contraire, le vélo, une activité très accessible (32 % - 1 704 000 personnes), est plus concentrée parmi les moins de 15 ans et parmi les personnes âgées de 35 à 44 ans.

Viennent ensuite des pratiques qui présentent certaines contraintes d'accès tels la natation (22 % - 1 158 000 personnes) et le conditionnement physique (15 % - 785 000 personnes). Ces activités se retrouvent cependant plus également réparties selon les différentes cohortes d'âge bien qu'elles soient plus présentes parmi les jeunes clientèles (6 à 24 ans).

Enfin, le ski alpin (8 % - 392 000 personnes) et le golf (8 % - 409 000 personnes) sont des activités plus fréquentes parmi les personnes de 35 ans et plus.

La comparaison avec les données de 1993 présente une décroissance générale de la portée des activités sauf dans les cas du conditionnement physique (+ 6 %) et du golf (+ 1 %). Les plus fortes décroissances s'observent dans les pratiques de la marche (- 10 %), du ski alpin (- 8 %), de la natation (- 7 %), et du vélo (- 5 %). Notons toutefois que dans le cas de la marche, l'exclusion de la marche utilitaire dans ce sondage peut expliquer en partie cette décroissance. Quant au ski alpin, la décroissance pourrait s'expliquer entre autres, par l'arrivée de la planche à neige qui était moins populaire en 1993.

#### *La fréquence*

Si l'on exclut la marche, le vélo et le patin à roulettes, qui représentent aussi des activités de déplacement, les activités ayant le plus grand nombre de participants semblent être les activités encadrées : conditionnement physique et jogging, soccer, baseball, basketball, hockey, natation. Mentionnons par ailleurs que le ski alpin, le patinage, le ski de randonnée, les quilles et le

badminton sont des pratiques dont la fréquence est faible. Dans le tableau ci-dessous, on retrouve le taux de pratique ainsi que la proportion des adeptes qui pratiquent plus de deux fois par semaine les différentes activités récréatives et sportives.

Nombre de participants et fréquence des activités récréatives et sportives				
Activités	Taux de pratique			Proportion des adeptes pratiquant plus de 2 fois par semaine
	2000	1993	Écart	
Marche	34 % ( 1 795 000)	44 %	-10 %	81 % (1 447 000)
Vélo	33 % (1 704 000)	38 %	-5 %	66 % (1 197 000)
Natation	22 % (1 158 000)	29 %	-7 %	59 % (677 000)
Conditionnement physique	15 % (785 000)	10%	+5 %	81 % (636 000)
Hockey avec patins	9 % (444 000)	11 %	-2 %	55 % (242 000)
Ski alpin	8 % (392 000)	16 %	-8 %	19 % (74 000)
Golf	8 % (409 000)	7 %	+1 %	42 % (172 000)
Patins à roulettes	8 % (424 000)	N/D	N/D	54 % (227 000)
Football (soccer)	6 % (333 000)	N/D	N/D	77 % (197 000)
Course/jogging	5 % (256 000)	5 %	0 %	69 % (177 000)
Cours d'éduc. phys.	5 % (236 000)	9 %	-4 %	54 % (126 000)
Ski de randonnée	5 % (239 000)	9%	-4 %	35 % (84 000)
Tennis	4 % (220 000)	7 %	-3 %	41 % (91 000)
Quilles	4% (208 000)	5 %	-1%	25 % (51 000)
Badminton	4 % (213 000)	6 %	-2 %	30 % (64 000)
Patinage	4 % (190 000)	8 %	-4 %	25 % (47 000)
Baseball	4 % (192 000)	5 %	-1 %	59 % (113 000)
Basketball	4 % (213 000)	N/D	N/D	59 % (124 000)
Volleyball	3 % (176 000)	N/D	N/D	36 % (64 000)
Danse	3 % (142 000)	N/D	N/D	49 % (70 000)

Jolicoeur et Associés Janvier 2001

Par ailleurs, il est intéressant de constater comment certaines activités qui connaissent des portées et des fréquences relativement faibles tels le golf, le ski alpin, le conditionnement physique, le ski de randonnée, le tennis et le badminton, sont pratiquées plus souvent parmi les personnes de 35 ans et plus.

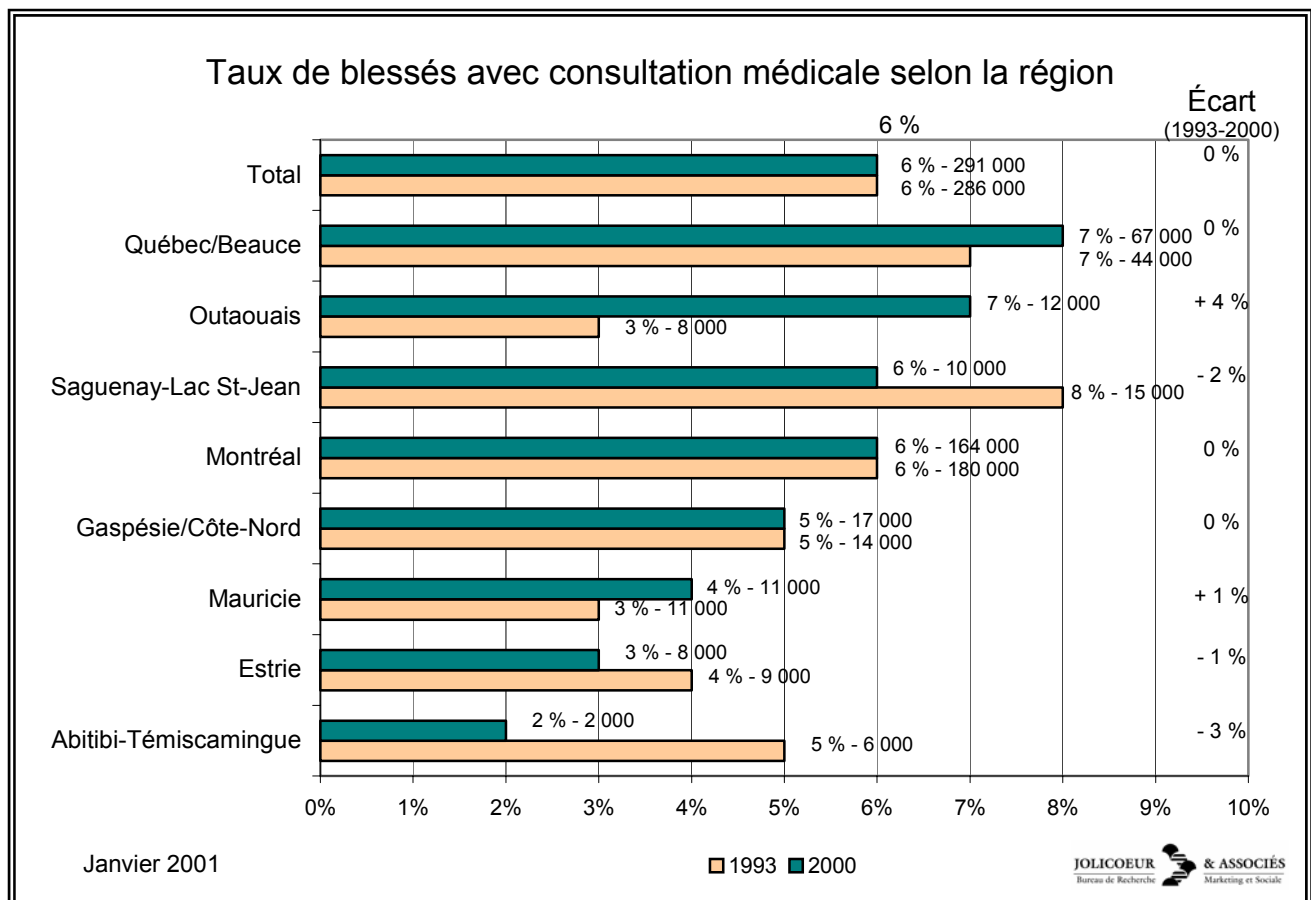
## 2.0 LES BLESSURES SUBIES AU COURS DE LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES ET SPORTIVES

### 2.1 Les blessures ayant nécessité une consultation médicale

Parmi les personnes ayant pratiqué une activité récréative et sportive, 5,5 % ont subi une blessure nécessitant une consultation médicale. Cela représente 291 000 personnes. Ce taux est comparable à celui observé en 1993 et qui était alors de 5,6 %.

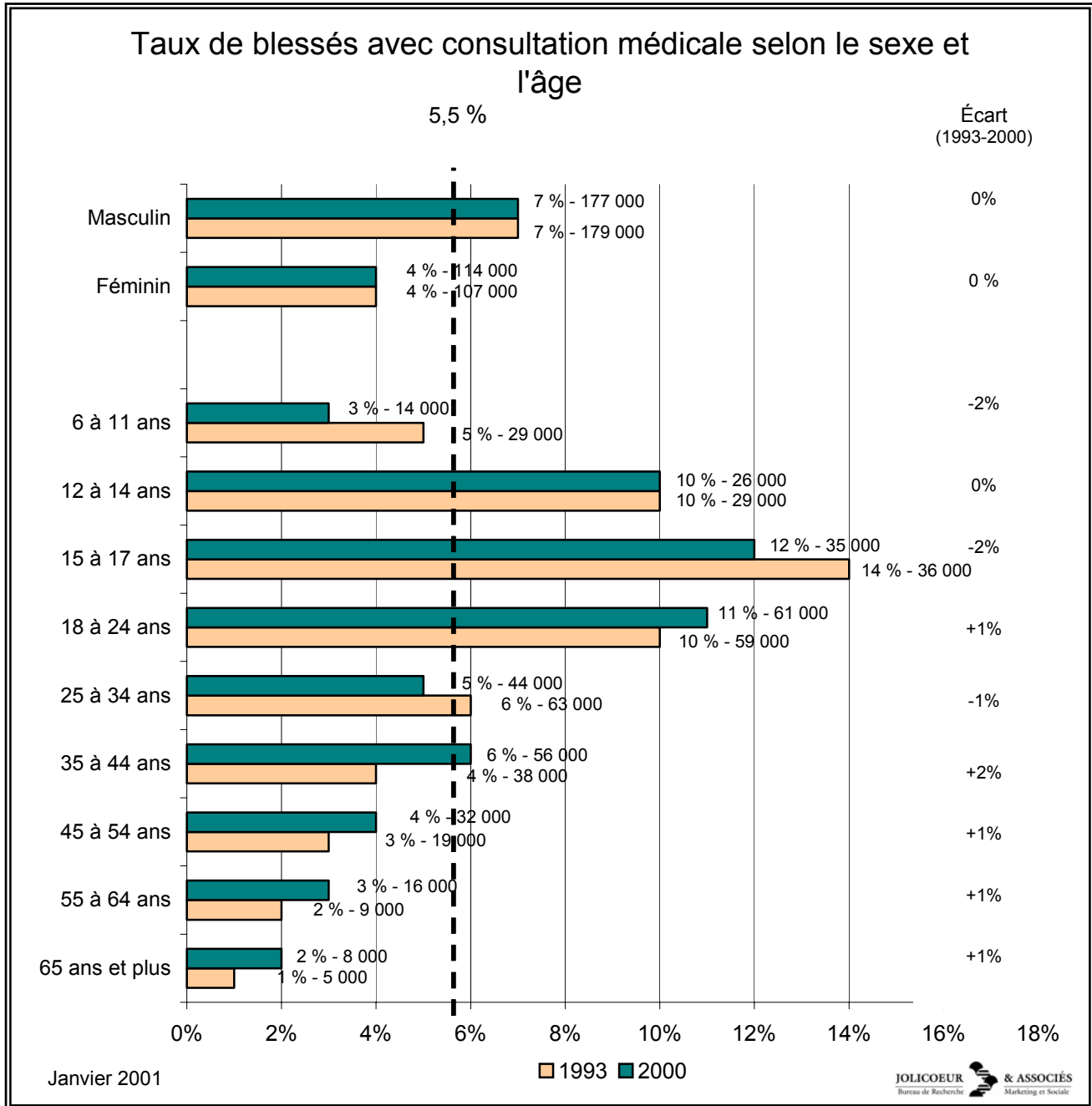
La plus grande proportion de blessé suite à la pratique d'une activité récréative ou sportive se trouve dans les régions de Québec/Beauce (7 % - 67 000 personnes) et de l'Outaouais (7 % - 12 000 personnes). Les régions ayant le taux de blessure le plus bas sont l'Estrie et l'Abitibi-Témiscamingue.

Si aucune des régions du Québec, sauf l'Outaouais, ne connaît une augmentation des taux de blessure depuis 1993, les régions du Saguenay-Lac St-Jean et de l'Abitibi-Témiscamingue connaissent quant à elles, une diminution de ce taux.





Le taux de blessure, de 5,5 % parmi les personnes pratiquant une activité, grimpe à 7 % pour les hommes et à 12 % pour les 15 - 17 ans. La proportion de personnes blessées est plus grande chez les 12 - 24 ans et cela ne diffère pas des résultats de 1993. Signalons toutefois que si, en général, le taux de blessure est en baisse pour les plus jeunes depuis 1993, il est en hausse pour les 45 ans et plus.



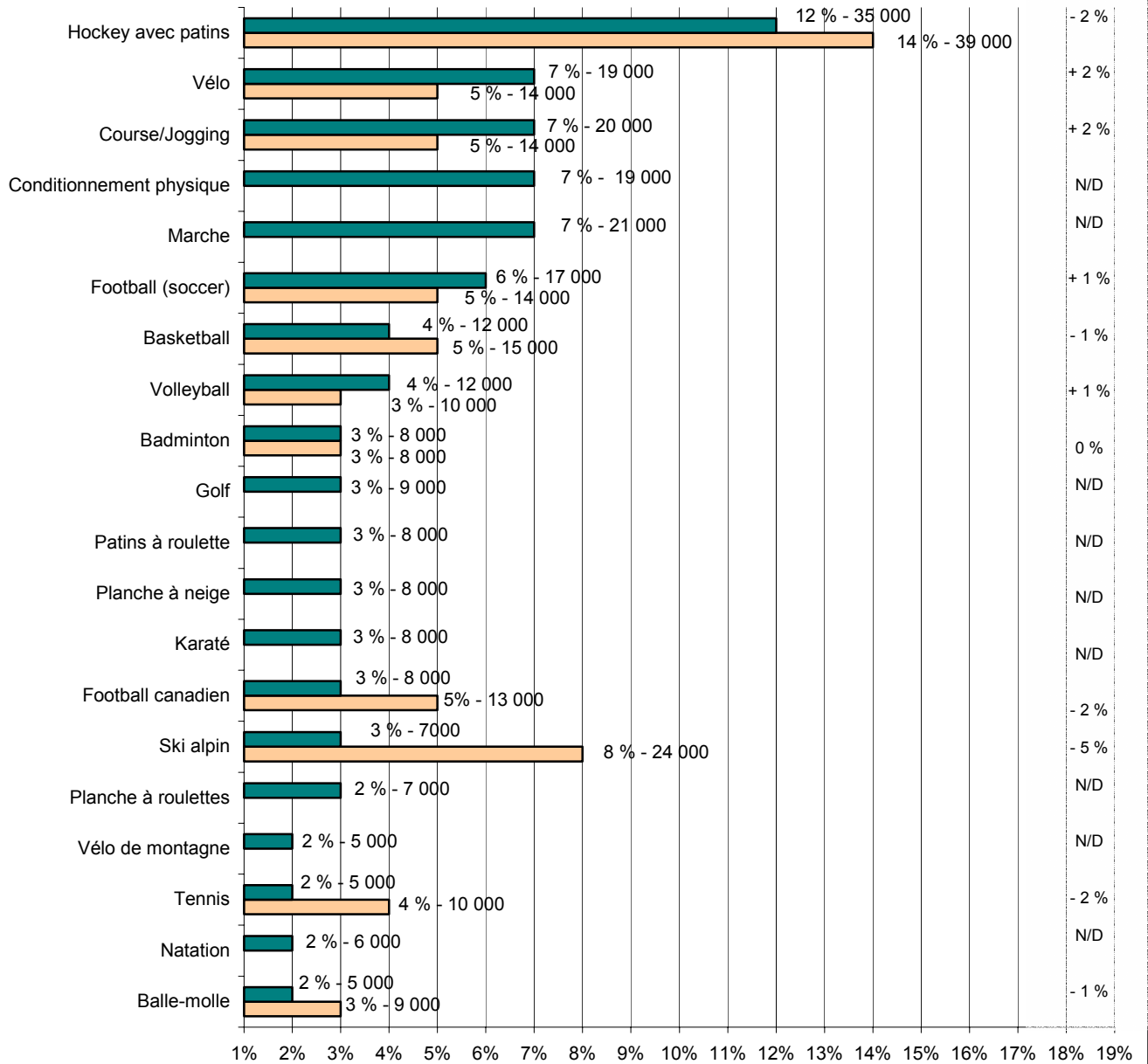
## 2.2 Principales activités récréatives et sportives ayant causé des blessures

Les activités récréatives et sportives ayant causé le plus de blessure en 2000 sont le hockey avec patins (12 % - 35 000), le vélo (7 % - 19 000), la course/jogging (7 % - 20 000), le conditionnement physique (7 % - 19 000) et la marche (7 % - 21 000). Par contre, les activités ayant occasionné le moins de blessures sont : la balle-molle (2 % - 5 000), la natation (2 % - 6 000), le tennis (2 % - 5 000) et le vélo de montagne (2 % - 5 000).

Comparativement aux taux observés en 1993, dans la mesure où la comparaison est possible, il appert que certaines activités connaissent une diminution du taux de blessure : le ski alpin (- 5 %), le football canadien (- 2 %), le hockey (- 2 %) et le tennis (- 2 %). Cette décroissance est rapidement comblée par une augmentation des blessures en vélo (+ 2 %) et en jogging (+ 2 %). Notons par ailleurs que plusieurs activités avaient des taux de pratique et de blessure si faibles qu'ils n'ont pas été traités en 1993. Il s'agit du conditionnement physique et de la marche qui connaissent aujourd'hui des taux de blessure de 7 %, alors que ces taux étaient inférieurs à 3 % en 1993.

# Principales activités physiques ayant causé les blessures

Écart  
(1993-2000)



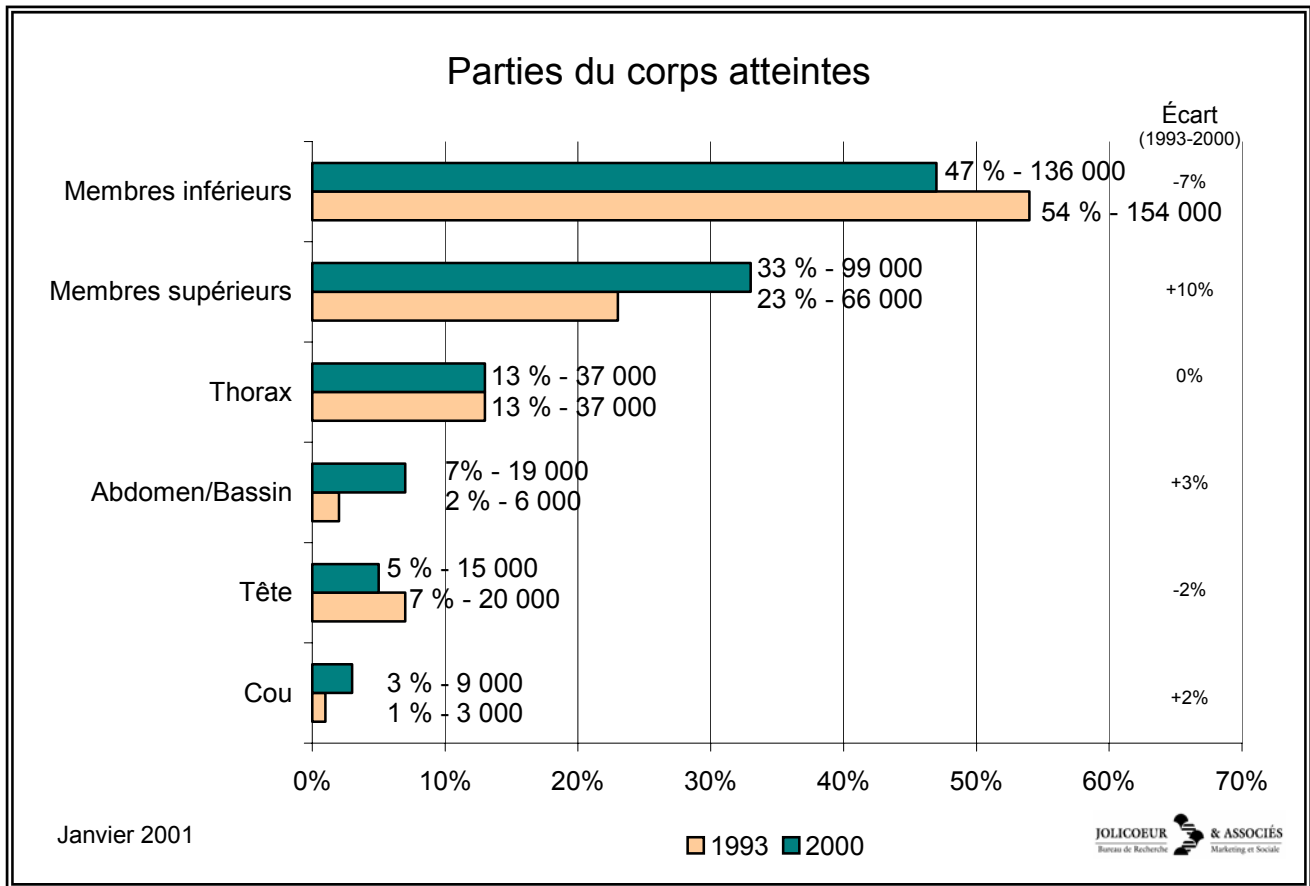
Janvier 2001

1993 2000

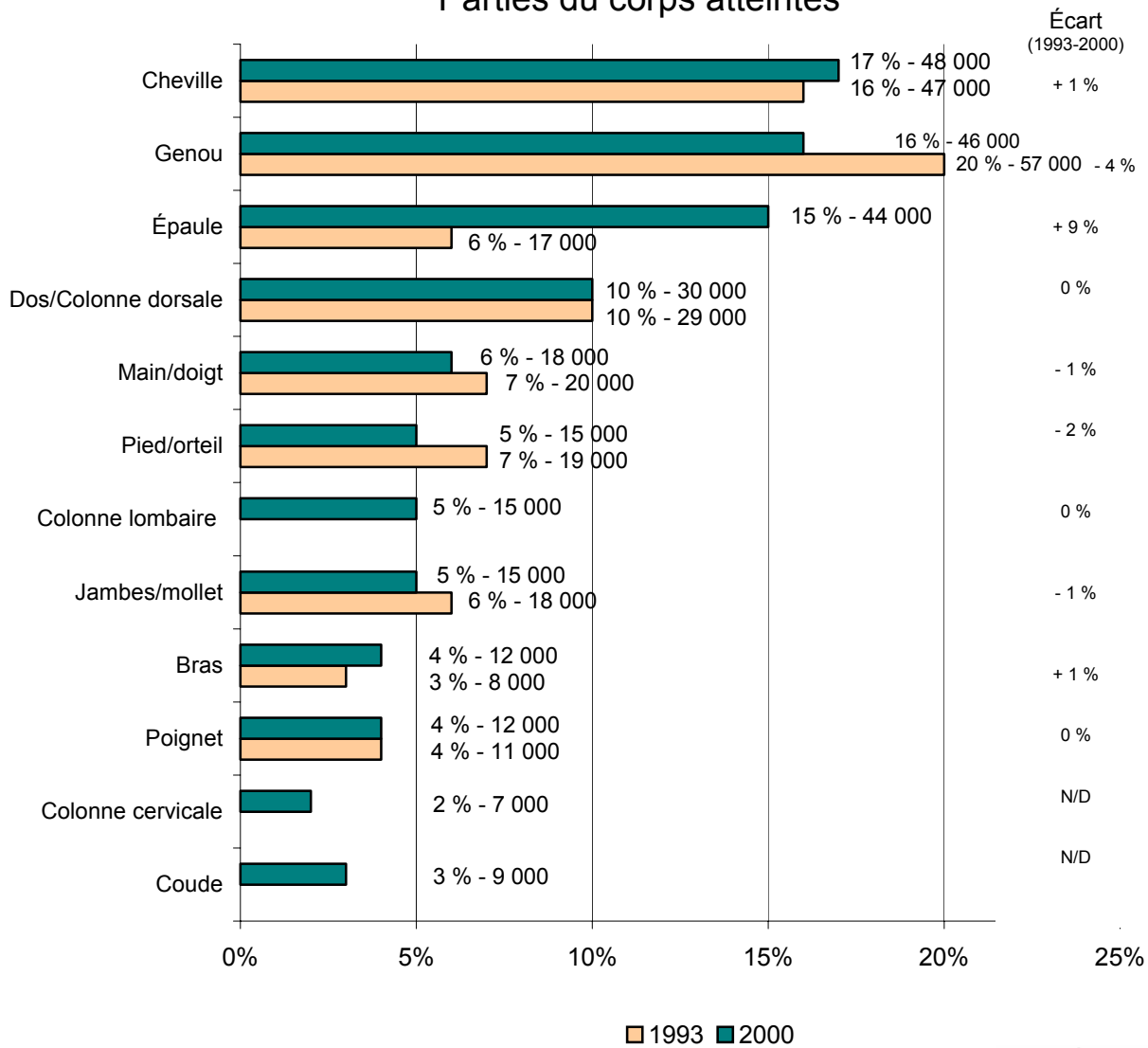
JOLICOEUR & ASSOCIÉS  
Bureau de Recherche Marketing et Sociale

### 2.3 Les parties du corps atteintes par les blessures

Ce sont les membres inférieurs qui sont les plus touchés par les blessures (47 % - 136 000) suivis par les blessures aux membres supérieurs (33 % - 99 000). On remarque toutefois que les blessures aux membres inférieurs sont en baisse de 7 % depuis 1993 tandis que les blessures aux membres supérieurs sont en hausse de 10 % comparativement à 1993. Cette hausse provient essentiellement des blessures aux épaules alors que les blessures aux genoux sont en régression.



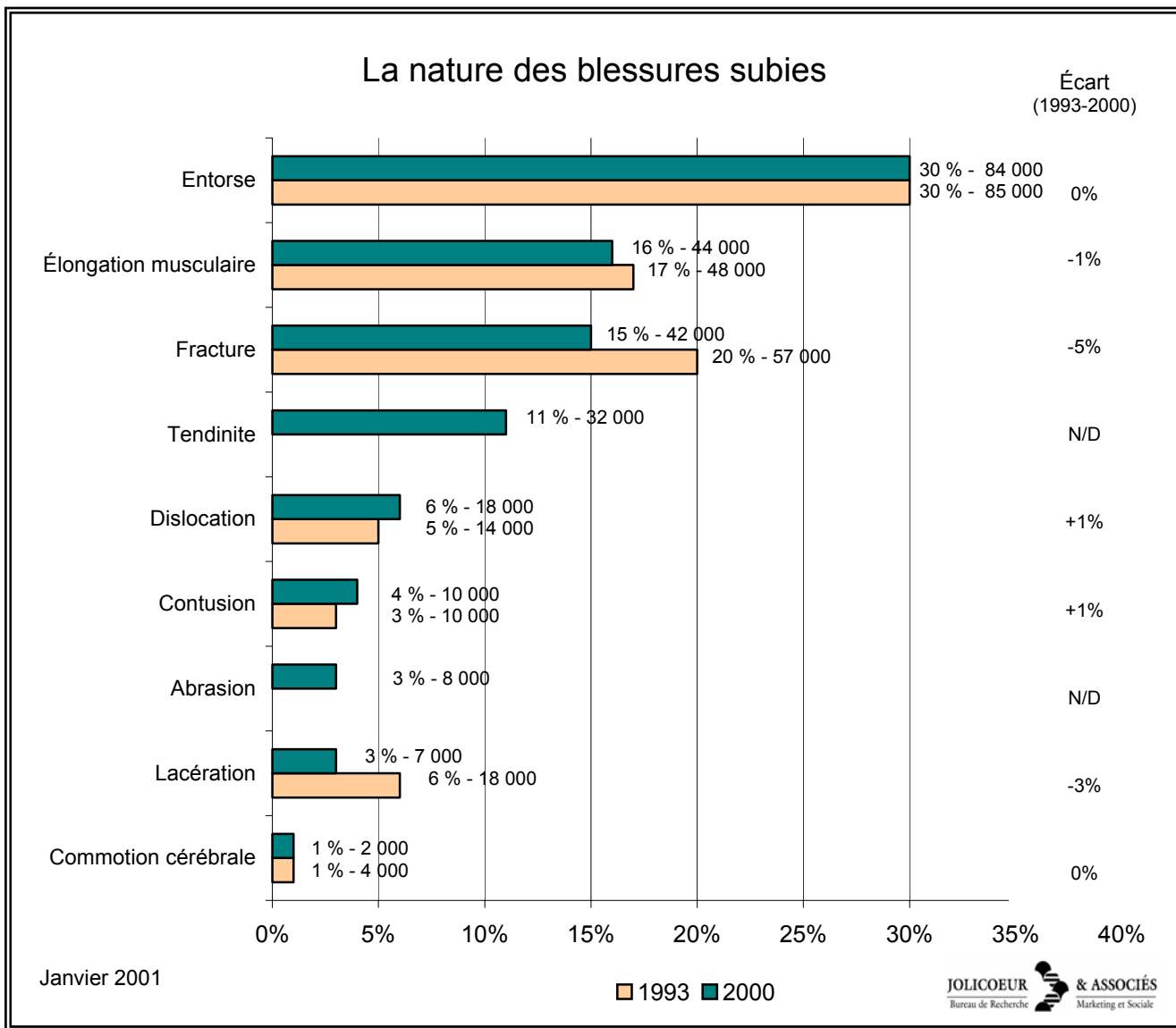
## Parties du corps atteintes



Janvier 2001

## 2.4 La nature des blessures subies

La nature des blessures subies à la suite de la pratique d'activités récréatives et sportives sont, dans une proportion de 30 %, des entorses. Dans 16 % des cas, elles se traduisent par des élongations musculaires et dans 15 % des cas, par des fractures. On remarque une diminution des cas de fractures (de 20 % à 15 %) et de lacérations (de 6 % à 3 %).



## 2.5 Convalescence et séjour à l'hôpital

### *Convalescence*

La durée moyenne de la convalescence est de huit jours par personne blessée. En 1993, elle était de dix jours.

### *Séjour à l'hôpital*

De 6 % en 1993, le taux de blessé ayant séjourné une nuitée ou plus est de 3 % (10 000 personnes) en 2000. Par ailleurs, la durée du séjour n'a pas changé, soit un séjour moyen de 3,6 jours.

	2000	1993
Proportion des blessés ayant séjournés à l'hôpital (une nuitée ou plus)	3 %	6 %
Nombre de jours moyens à l'hôpital	3,6 jours	3,6 jours
Jolicoeur et Associés		Janvier 2001

## 2.6 Les professionnels de la santé consultés

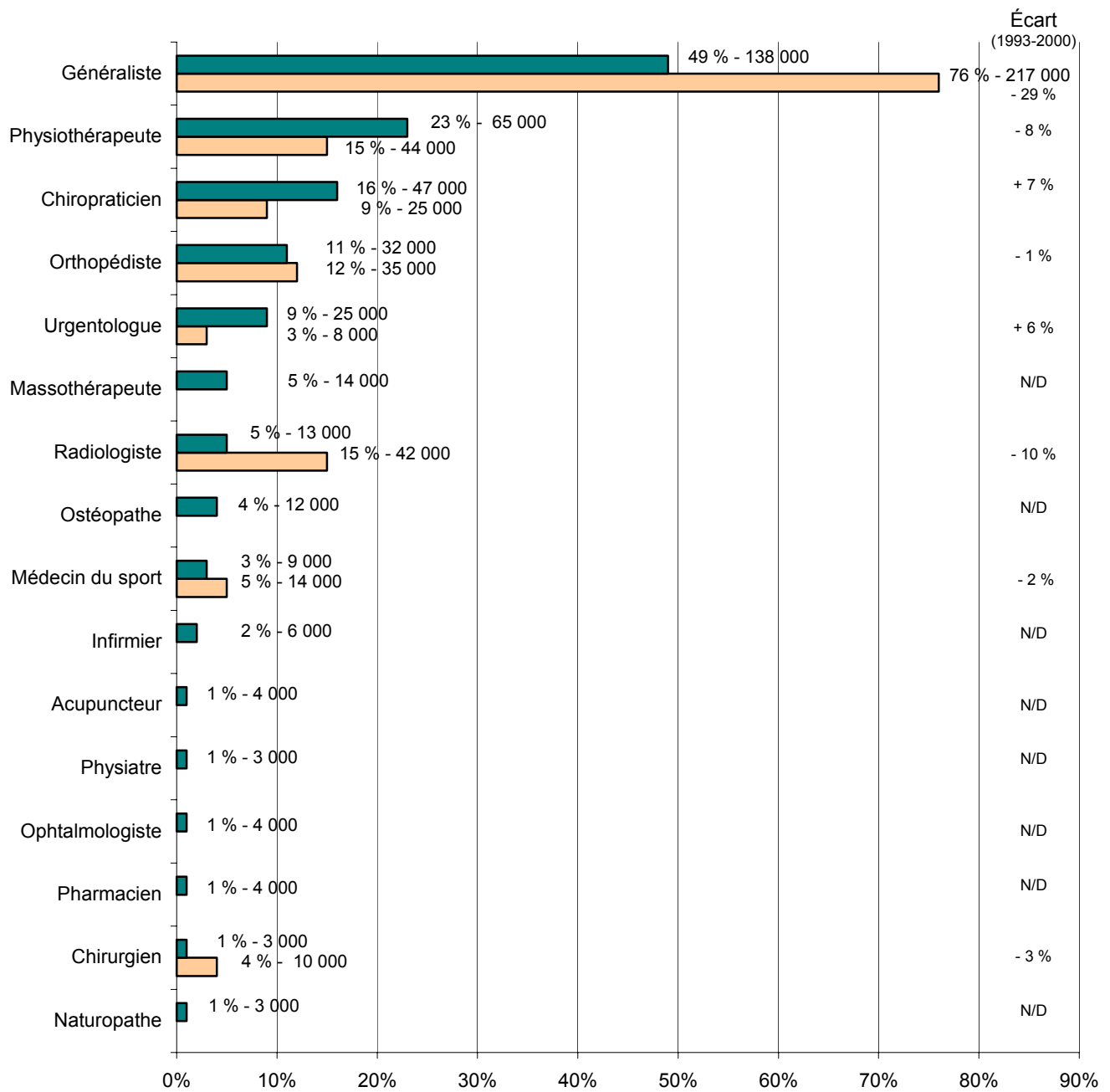
Les généralistes sont les professionnels consultés par le plus grand nombre de blessés (49 % - 138 000). Par contre, leur taux de consultation est passé de 76 % à 49 %. On note aussi une diminution de la proportion de blessés qui consultent un radiologiste. Le taux est passé de 15 % à 5 %.

Parallèlement à cette diminution de fréquence des consultations des généralistes et des radiologistes, apparaît une augmentation du nombre de blessés qui consultent les physiothérapeutes et les chiropraticiens, passant de 15 % à 23 % dans le premier cas et passant de 9 % à 16 %, pour les chiropraticiens.

De plus, on remarque en 2000, des consultations auprès de massothérapeutes (5 % - 14 000 personnes), d'ostéopathes (4 % - 12 000 personnes), d'infirmiers (2 % - 6 000 personnes), d'acupuncteurs (1 % - 4 000 personnes) et de physiatres (1 % - 3 000 personnes). Il s'agit d'une modification importante de la structure de l'offre de soins de blessures liées à la pratique d'activités récréatives et sportives.



## Professionnels de la santé consultés



Janvier 2001

1993 2000

Les professionnels de la santé qui sont plus sollicités en 2000 connaissent de plus une grande fréquence d'utilisation. En effet, on constate que les taux les plus élevés de fréquence de consultation se retrouvent auprès des chiropraticiens, des massothérapeutes, des physiothérapeutes et des acupuncteurs.

	Consultation		Fréquence de consultation (2 fois et plus)	
	Taux	Nombre de personnes	Taux de fréquence	Nombre
Généraliste	49 %	138 000	51 %	69 000
Physiothérapeute	23 %	65 000	85 %	54 000
Chiropraticien	16 %	47 000	93 %	43 000
Orthopédiste	11 %	32 000	74 %	23 000
Urgentologue	9 %	25 000	50 %	13 000
Massothérapeute	5 %	14 000	86 %	12 000
Radiologiste	5 %	13 000	31 %	4 000
Ostéopathe	4 %	12 000	61 %	8 000
Médecin du sport	3 %	9 000	50 %	5 000
Infirmier	2 %	6 000	26 %	2 000
Acupuncteur	1 %	4 000	76 %	3 000
Physiatre	1 %	3 000	49 %	2 000
Ophthalmologiste	1 %	4 000	100 %	4 000
Pharmacien	1 %	4 000	33 %	1 000
Chirurgien	1 %	3 000	55 %	2 000
Naturopathe	1 %	3 000	23 %	1 000
Jolicoeur et Associés			Janvier 2001	