



Les changements faits par les Québécois pour améliorer leur santé en 2007-2008

Série Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes

GAËTANE DUBÉ et DANNY DU MAYS¹
Institut de la statistique du Québec

Introduction

Le cinquième rapport national sur l'état de santé de la population du Québec (2011)² rappelle à la population québécoise quelques-unes des conséquences qu'ont les habitudes de vie sur la santé. Un mode de vie sédentaire et une surconsommation calorique, par exemple, font augmenter les cas d'obésité et de diabète dans la population. Ces comportements sont souvent précurseurs de maladies cardiovasculaires ou d'autres maladies chroniques. Exposés quotidiennement à des messages, des programmes et des interventions martelant les bienfaits sur la santé lorsqu'on adopte de saines habitudes de vie, de plus en plus de Québécois sont conscients de ce qu'ils doivent faire pour améliorer leur santé. Cependant, des défis importants doivent être relevés pour les motiver à entreprendre ce tournant difficile qu'est le fait de changer ses habitudes de vie. Que connaissons-nous des efforts consentis par la population québécoise pour améliorer sa santé physique?

Avoir fait quelque chose

L'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2007-2008 (ESCC)³ révèle qu'environ 58 % des Québécois de 12 ans et plus ont fait quelque chose (par exemple : perdre du poids, cesser de fumer, faire plus d'exercice, etc.) pour améliorer leur santé au cours des 12 derniers mois (tableau 1). Parmi les personnes interrogées sur le changement le plus important ayant été fait, 53 % rapportent avoir fait plus d'exercice, de sport ou d'activités physiques et 17 % déclarent avoir changé leurs habitudes alimentaires. Moins d'une personne sur 10 a perdu du poids (8 %) ou a cessé de fumer ou réduit sa consommation de tabac (6 %). Environ 13 % ont fait autre chose. Les Québécois se distinguent des Canadiens⁴ sur un seul point : la proportion de personnes signalant une perte de poids est légèrement plus élevée au Canada qu'au Québec (11 % c. 8 %).

Estimer devoir faire quelque chose ou pouvoir faire mieux

Plus de deux Québécois sur trois (68 %) âgés de 12 ans et plus estiment toutefois qu'ils doivent faire quelque chose ou qu'ils peuvent faire mieux pour améliorer leur santé physique (tableau 2). Quelle est la chose la plus importante à faire selon eux? Pour 52 %, ce serait de faire plus d'exercice; pour 19 %, l'amélioration passerait par un changement

Tableau 1

Proportion de la population âgée de 12 ans et plus ayant fait quelque chose pour améliorer sa santé physique au cours d'une période de 12 mois selon l'action choisie, Québec et reste du Canada, 2007-2008

| | Québec | Reste du Canada ¹ |
|--|-------------|------------------------------|
| | % | |
| Faire plus d'exercice, de sport ou d'activités physiques | 52,6 | 52,5 |
| Perdre du poids | 7,7 | 11,2 |
| Changer les habitudes alimentaires | 17,4 | 16,4 |
| Cesser de fumer ou réduire la consommation de tabac | 6,4 | 5,4 |
| Consommer moins d'alcool | 0,8* | 0,9 |
| Réduire le niveau de stress | 1,9 | 1,7 |
| Faire autre chose | 13,2 | 11,9 |
| Ensemble de la population | 58,2 | 57,8 |

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 %; interpréter avec prudence.

1. Il s'agit ici du Canada sans le Québec.

Source : Statistique Canada, *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2007-2008, Fichier canadien de microdonnées à grande diffusion.*

Compilation : Institut de la statistique du Québec.

Tableau 2

Proportion de la population âgée de 12 ans et plus estimant devoir faire quelque chose ou pouvoir faire mieux pour améliorer sa santé physique selon l'action choisie, Québec et reste du Canada, 2007-2008

| | Québec | Reste du Canada ¹ |
|--|-------------|------------------------------|
| | % | |
| Faire plus d'exercice, de sport ou d'activités physiques | 52,4 | 49,1 |
| Perdre du poids | 6,8 | 9,9 |
| Changer les habitudes alimentaires | 18,8 | 18,6 |
| Cesser de fumer ou réduire la consommation de tabac | 13,0 | 13,0 |
| Consommer moins d'alcool | 0,8 | 1,0 |
| Réduire le niveau de stress | 2,9 | 2,6 |
| Faire autre chose | 5,2 | 5,9 |
| Ensemble de la population | 68,0 | 66,6 |

1. Il s'agit ici du Canada sans le Québec.

Source : Statistique Canada, *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2007-2008, Fichier canadien de microdonnées à grande diffusion.*

Compilation : Institut de la statistique du Québec.

1. Les auteurs remercient Ghyslaine Neill, Monique Bordeleau et Linda Cazale pour leurs suggestions et commentaires.

2. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX en collaboration avec l'INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC et l'INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (2011), *Pour guider l'action – Portrait de santé du Québec et de ses régions*, Québec, Gouvernement du Québec, MSSS, 156 p.

3. Pour plus de détails sur la méthodologie, voir l'encadré « À propos de l'enquête ». Prendre note également qu'aucune question relative à ce thème n'a été posée lors des cycles subséquents de l'ESCC.

4. Il est à noter que dans une optique d'analyse comparative, il s'agit ici du Canada sans le Québec.

dans leurs habitudes alimentaires, alors que 13% estiment qu'ils devraient cesser de fumer ou réduire leur consommation de tabac. Toutes proportions gardées, plus de Québécois que de Canadiens disent qu'il faudrait faire plus d'exercice (52% c. 49%). En revanche, plus de Canadiens que de Québécois croient qu'ils devraient perdre du poids (10% c. 7%).

Motifs qui empêchent la réalisation

Un peu plus de la moitié (54%) des Québécois estimant qu'ils doivent faire quelque chose ou qu'ils peuvent faire mieux pour améliorer leur santé physique déclarent qu'une raison les en empêche (donnée non présentée). De quoi s'agit-il? Les motifs les plus fréquemment invoqués sont: le manque de volonté ou d'autodiscipline (35%), l'horaire de travail (20%), les responsabilités familiales (12%) et une autre raison (27%) (tableau 3). Les Canadiens sont plus nombreux, en proportion, que les Québécois à donner comme raison l'horaire de travail (30%) et les responsabilités familiales (16%).

Manifester son intention dans la prochaine année

Dans quelle mesure les Québécois estimant qu'ils devraient faire quelque chose ou qu'ils pourraient faire mieux pour améliorer leur santé physique avaient-ils l'intention de faire quelque chose au cours de la prochaine année? La grande majorité (81%) a exprimé cette intention. La plupart souhaitaient faire plus d'exercice, de sport ou d'activités physiques (69%); une part appréciable avait l'intention de changer ses habitudes alimentaires (22%); enfin, une portion non négligeable avait l'intention de cesser de fumer ou de réduire sa consommation de tabac (11%). L'enquête ne détecte pas d'écart significatif sur ce plan entre les Québécois et les Canadiens. (données non présentées)

Conclusion

Les données de l'ESCC 2007-2008 montrent que plus d'un Québécois sur deux âgé de 12 ans et plus est sensibilisé à l'importance d'adopter

Tableau 3

Motifs qui empêchent la réalisation, population âgée de 12 ans et plus estimant devoir faire quelque chose ou pouvoir faire mieux pour améliorer sa santé physique, Québec et reste du Canada, 2007-2008

| | Québec | Reste du Canada ¹ |
|--------------------------------------|--------|------------------------------|
| | % | |
| Manque de volonté/d'autodiscipline | 34,6 | 33,3 |
| Horaire de travail | 19,9 | 30,2 |
| Trop coûteux/contraintes financières | 4,2 | 6,1 |
| Trop stressant | 4,5 | 5,8 |
| Incapacité/problème de santé | 4,6 | 5,2 |
| Responsabilités familiales | 12,5 | 15,9 |
| Dépendance à la drogue ou à l'alcool | 0,8* | 1,0 |
| Ne pas être en forme | 1,5 | 4,5 |
| Non disponible dans la région | 0,7* | 1,0 |
| Problème de transport | 0,3** | 0,7 |
| Conditions météorologiques | 1,2* | 2,3 |
| Autre raison | 26,6 | 15,1 |

* Coefficient de variation entre 15% et 25%; interpréter avec prudence.

** Coefficient de variation supérieur à 25%; estimation imprécise fournie à titre indicatif seulement.

1. Il s'agit ici du Canada sans le Québec.

Source: Statistique Canada, *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2007-2008, Fichier canadien de microdonnées à grande diffusion.*

Compilation: Institut de la statistique du Québec.

de bonnes habitudes de vie, notamment en bougeant davantage, en mangeant mieux et en cessant de fumer. Ces résultats portent à croire que les Québécois sont davantage en mesure d'intégrer le message des divers acteurs de la santé publique, préoccupés par la progression de l'obésité et du diabète dans la population. Le défi est maintenant de passer à l'action!

À propos de l'enquête

L'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes* (ESCC) est une série d'enquêtes générales et thématiques réalisées par Statistique Canada dans les provinces et territoires. Cinq enquêtes générales ont déjà eu lieu. Elles fournissent des données représentatives des régions sociosanitaires sur l'état de santé, ses déterminants et l'utilisation des services de santé. La population visée est celle des ménages privés; elle ne comprend donc pas les résidents des réserves indiennes, des bases des Forces canadiennes, des établissements et de certaines régions éloignées.

Pour en savoir plus sur l'ESCC, veuillez consulter le site Web suivant: <http://www.statcan.gc.ca/start-debut-fra.html>

Pour accéder aux fichiers de microdonnées des enquêtes (fichiers de partage pour le Québec), on peut s'adresser au Centre d'accès aux données de recherche de l'ISQ (CADRISQ) à l'aide de son site Web (www.stat.gouv.qc.ca/sad/acces_microdonnees.htm) ou par téléphone (514 343-2299).

Ce bulletin est réalisé par la [Direction des statistiques de santé](#) en vertu du Programme de mise en valeur des données d'enquêtes de l'ISQ.

Ont collaboré à la réalisation: Nicole Descroisselles, révision linguistique
Gabrielle Tardif, mise en page
Direction des communications

Pour plus de renseignements: Gaétane Dubé
Direction des statistiques de santé
1200, avenue McGill College, 5^e étage
Montréal (Québec) H3B 4J8
Téléphone: 514 873-4749, poste 6130
Télécopieur: 514 864-9919
Courriel: contactsante@stat.gouv.qc.ca

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives Canada
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
1^{er} trimestre 2013
ISSN 1913-4460 (version imprimée)
ISSN 1913-4479 (PDF)
© Gouvernement du Québec,
Institut de la statistique du Québec, 2007

Toute reproduction autre qu'à des fins de consultation personnelle est interdite sans l'autorisation du gouvernement du Québec.
www.stat.gouv.qc.ca/droits_auteur.htm

La version PDF de ce bulletin est diffusée sur le site Web de l'Institut, à l'adresse suivante: www.stat.gouv.qc.ca