

# La santé en chiffres

[Mai 2017]



40 %

**C'est la proportion de personnes de 15 ans et plus dans la région qui sont physiquement actives dans les loisirs et les transports.**

C'est dans le cadre de l'Enquête québécoise sur la santé de la population 2014-2015 que les gens de la région ont été questionnés sur les activités physiques qu'ils pratiquent dans les loisirs et les déplacements. Une personne était considérée comme active si elle avait fait de l'activité physique de façon modérée ou intense au moins une fois par semaine. Ces activités pouvaient prendre la forme d'un sport, d'une activité de conditionnement physique, de plein air, de danse ou le simple fait d'aller faire une promenade. Il pouvait également s'agir d'avoir marché ou utilisé le vélo pour se rendre au travail, à l'école ou au magasin.

L'activité physique et sportive a de nombreux bénéfices pour la santé et le bien-être. Pratiquée tous les jours, elle peut contribuer à augmenter la force musculaire, l'équilibre, la coordination, la souplesse et la capacité cardiorespiratoire. D'où l'importance de saisir toutes les occasions de bouger, par exemple :

- dans les déplacements : marcher pour se rendre au magasin, à la boîte postale, au travail ou à l'école;
- dans les activités quotidiennes : jardiner, faire des travaux à l'extérieur, travailler debout ou utiliser les escaliers;
- dans les loisirs : jouer dehors en famille, pédaler, marcher, faire de la randonnée ou s'initier à une nouvelle activité sportive.

Ces quelques exemples démontrent qu'une personne peut être très active sans nécessairement pratiquer un sport. L'important, c'est de bouger tout en s'amusant, ce qui favorisera la santé!

Pour en savoir plus sur l'adoption d'un mode de vie physiquement actif, consultez le site Internet du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean :

<http://santesaglac.com/sante-publique/promotion-de-la-sante/mode-de-vie-physiquement-actif#pourquoi>

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Saguenay-  
Lac-Saint-Jean

Québec 