

## BOUGEONS ACTIVEMENT

En Amérique du Nord, novembre est signe d'un mois plutôt sombre, froid, où la nature fait place à l'hiver. Quelques événements tels la fête des morts et le jour du Souvenir nous incitent à le surnommer le « mois des morts ». Les courtes journées d'ensoleillement combinées à la venue de l'hiver défient notre **motivation** à débiter ou poursuivre la pratique régulière d'activités physiques. Rudement mis à l'épreuve, ce degré de motivation à combattre la **sédentarité** réside dans la réflexion personnelle de chacun à y trouver son propre défi tout en s'accordant du temps pour soi-même. Peut-être que les écrits ci-dessous pourront agir comme facteur extrinsèque en influençant l'amorce ou la poursuite de votre démarche vers une vie active et non sédentaire.



### Saviez-vous qu'au Québec...

<b>Les gains</b>	<b>Les enjeux</b>
✓ L'espérance de vie augmente continuellement. Femmes : <b>83,7 ans</b> Hommes : <b>79,7 ans</b> Les femmes peuvent maintenant s'attendre à vivre en parfaite santé jusqu'à environ <b>73 ans</b> alors que pour les hommes, il s'agit de <b>70 ans</b> .	➤ L'espérance de vie est moins élevée en ce qui concerne les <b>gens défavorisés</b> particulièrement les <b>hommes</b> .
✓ Le nombre de québécois actifs* est passé de <b>26 % à 35 %</b> lors des quinze dernières années. <small>*30 minutes/jours : 2,5hrs/semaine</small>	➤ Il y a un accroissement de <b>l'obésité*</b> au sein de la population québécoise. La proportion d'adultes obèses est passée de <b>11 %</b> en 1994 à <b>17 %</b> en 2009.
✓ Le nombre de fumeurs a diminué de près de la moitié depuis 1998 : <b>34 % à 23 %</b> en 2009. Il en est de même pour les élèves du secondaire ( <b>30 %</b> de fumeurs à <b>15 %</b> en 2009)	➤ La proportion de fumeurs demeure néanmoins parmi les <b>plus élevées</b> au Canada.
✓ En 2009, <b>54 %</b> des québécois disaient consommer quotidiennement au moins 5 fruits et légumes. Cette fréquence est <b>plus élevée</b> que dans l'ensemble du Canada.	➤ La consommation quotidienne de fruits et légumes est <b>beaucoup plus faible</b> au sein des familles défavorisées. L'écart est de <b>10 %</b> .

Source : État de santé de la population québécoise Quelques repères (2010). Gouvernement du Québec.

Ces quelques gains récents quant à notre état de santé sont des signes encourageants. Cependant, il nous faut questionner notre degré d'atteinte du niveau recommandé d'activité physique. À peine **35 %** de la population adulte présente un **mode de vie physiquement actif** correspondant à une pratique de plus de **2 ½ heures par semaine**. Cette habitude de vie plutôt sédentaire est en lien direct avec un enjeu de taille qui se dessine progressivement: **l'obésité**. Cette maladie chronique fait des ravages de taille autant chez les adultes que chez les jeunes. Aux États-Unis, environ 35 % de la population adulte était obèse en 2010. Qu'en est-il au Canada ? La tendance est à la hausse également. **Un canadien sur quatre** est maintenant obèse. Heureusement, au Québec, le problème est moindre pour l'instant. **Un Québécois sur six** est obèse alors que **le tiers** de la population présente un **surplus de poids**.

Comme adultes, nous sommes de plus en plus interpellés par les problématiques de **sédentarité** et d'obésité. Nous sommes également davantage sensibilisés aux diverses conséquences : faible capacité physique ou de travail, fatigue, diabète, hypertension, maladies cardiovasculaires, cancers, ... Une recette miracle sans trop d'effort ? Aucune, mise à part cette bonne vieille recette préventive que nous connaissons tous : **Bouger plus, manger mieux et moins !** Il s'agit de trouver la motivation personnelle, de se mettre au défi pour les bonnes raisons et de développer de saines habitudes de vie de façon durable.



### Réinvestissement :

Vous voulez en savoir davantage ou vous désirez connaître votre état actuel ? Deux outils très simples et réalisables à la maison peuvent vous permettre d'évaluer votre degré général d'obésité : **L'indice de masse corporelle** (IMC) et **la mesure du tour de taille**. Voici deux liens web qui vous permettra de vous évaluer et d'interpréter vos résultats :

<http://obesite.ulaval.ca/obesite/generalites/evaluation.php>

[http://www.passeportsante.net/fr/VivreEnSante/Tests/Test\\_IMC.aspx](http://www.passeportsante.net/fr/VivreEnSante/Tests/Test_IMC.aspx)

**Stéphane Bouchard**

M.Sc. de l'activité physique  
Stephane.bouchard@cshbo.qc.ca