MONTRÉAL PHYSIQUEMENT ACTIVE

MONTRÉAL — MÉTROPOLE EN SANTÉ

PORTRAIT DE L'INACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE LA SÉDENTARITÉ

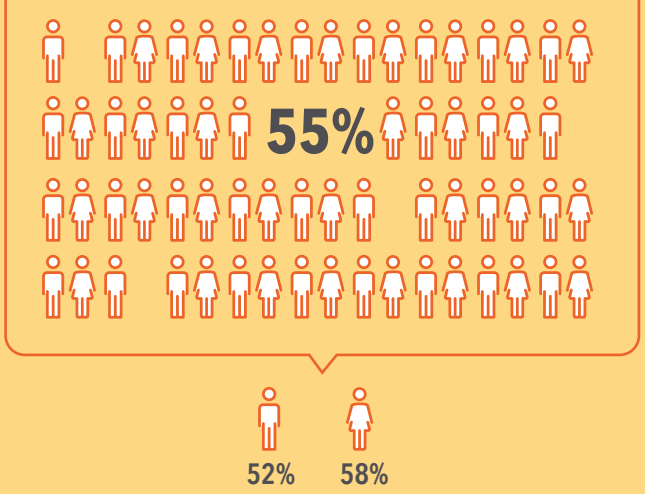
À MONTRÉAL

INACTIVITÉ PHYSIQUE

Une personne est considérée physiquement inactive si elle ne respecte pas les recommandations de la santé publique en matière d'activité physique (loisir et transport).

Pourcentage de personnes physiquement inactives par tranches d'âge :

POPULATION GÉNÉRALE | 15 ans et +

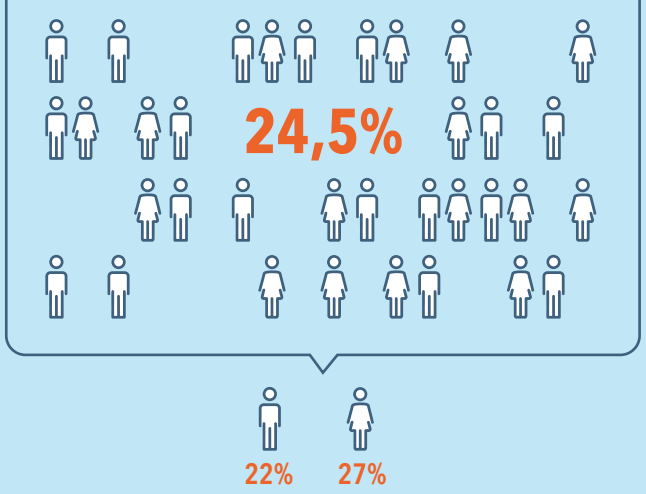


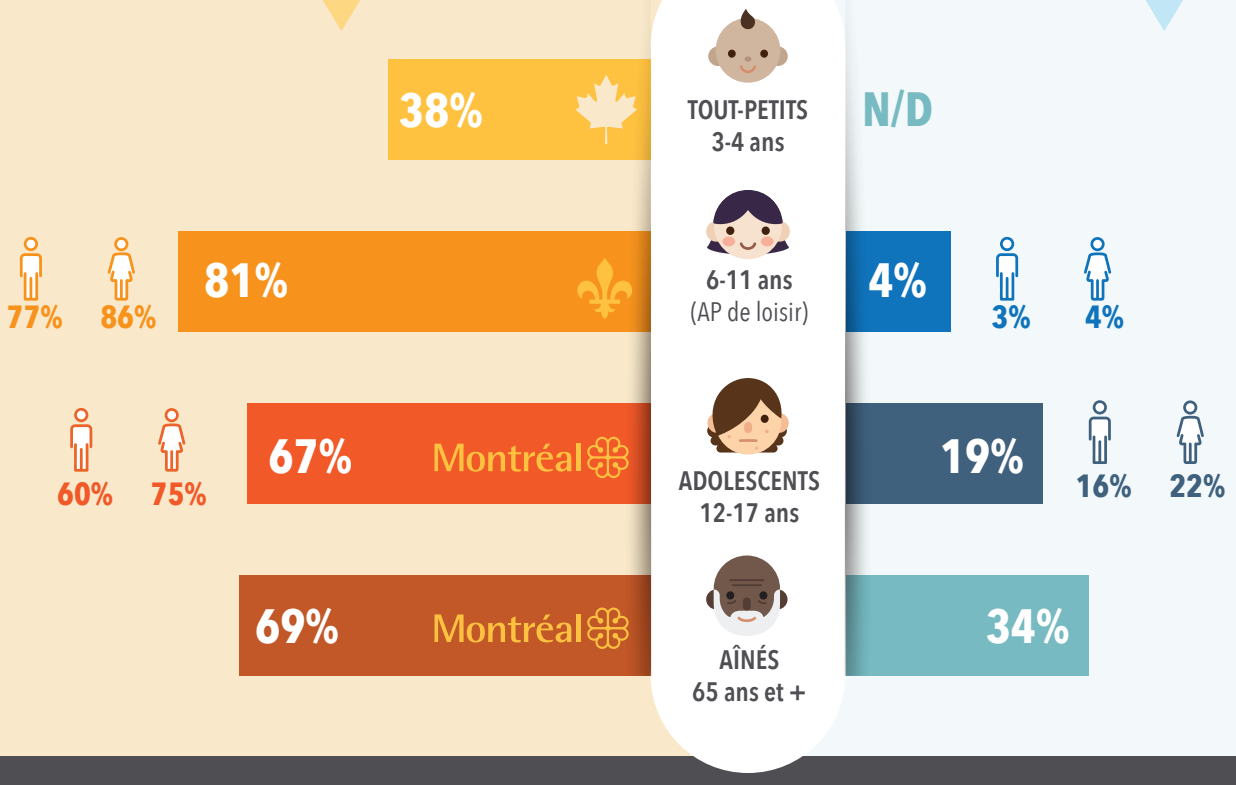
SÉDENTARITÉ

Une personne est considérée sédentaire si sa fréquence d'activité physique est de moins d'une fois par semaine.

Pourcentage de personnes sédentaires par tranches d'âge:

POPULATION GÉNÉRALE | 15 ans et +





LA SITUATION SOCIOÉCONOMIQUE : UN FACTEUR DE RISQUE

65% MÉNAGES À FAIBLES REVENUS — **51%** AUTRES MÉNAGES

de la population générale est inactive physiquement.

69% MILIEUX TRÈS DÉFAVORISÉS — **51%** MILIEUX TRÈS FAVORISÉS

des enfants de 6e année sont inactifs physiquement.

69% MILIEUX DÉFAVORISÉS — **65%** MILIEUX FAVORISÉS

des adolescents sont inactifs physiquement.

33% MÉNAGES À FAIBLES REVENUS — **21%** AUTRES MÉNAGES

de la population générale est sédentaire.

26% MILIEUX TRÈS DÉFAVORISÉS — **13%** MILIEUX TRÈS FAVORISÉS

des enfants excèdent 4 heures par jour de temps écran en semaine.

22% MILIEUX DÉFAVORISÉS — **17%** MILIEUX FAVORISÉS

des adolescents sont sédentaires.

RECOMMANDATIONS

Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures*, pour favoriser la santé.

LES ENFANTS D'ÂGE PRÉSCOLAIRE

180 minutes d'activités physiques variées réparties au cours de la journée, dont au moins 60 minutes de jeu à intensité élevée.

LES JEUNES (5 À 17 ANS)

60 minutes quotidiennes d'activités physiques diversifiées d'intensité moyenne à élevée.

LES ADULTES (18 ANS ET +)

Activités physiques aérobies d'intensité moyenne à élevée d'une durée d'au moins 150 minutes par semaine et des activités pour renforcer les muscles au moins deux fois par semaine.

Tout progrès vers l'atteinte de ces cibles entraînera des bienfaits pour la santé. Bouger plus, c'est encore mieux.

*https://csepguidelines.ca/fr/

Traitement des données en collaboration avec

École de kinésiologie et des sciences de l'activité physique
Faculté de médecine
Université de Montréal