



Les saines habitudes de vie dans la région de l'Outaouais: regard sur les dix dernières années

Les maladies chroniques sont des affections de longue durée et leur évolution est très souvent graduelle et insidieuse. On n'a qu'à penser au cancer, au diabète et aux maladies circulatoires et respiratoires. De plus en plus de personnes en sont atteintes et leur nombre va augmenter avec le vieillissement de la population. Des données québécoises récentes révèlent que plus d'une personne sur deux déclare souffrir d'au moins une maladie chronique et que près d'une personne sur 10 déclare souffrir de trois maladies et plus (Cazale, Laprise et Nanhou, 2009). Le cumul de plusieurs maladies est plus fréquent dans certaines régions, dont la région de l'Outaouais. Aussi, les maladies chroniques n'affectent pas seulement la qualité de vie des personnes, mais elles sont aussi la cause d'environ 75 % des décès.

Plusieurs facteurs contribuent à l'apparition et à l'évolution des maladies chroniques chez les individus et à leur progression dans la population. Les causes « directes » sont désormais très bien connues. Ce sont notamment le tabagisme, la mauvaise alimentation et l'inactivité physique (sédentarité). Par ailleurs, il peut être difficile de changer directement les comportements lorsque certaines conditions de vie, comme la pauvreté, le manque d'éducation ou un réseau social insuffisant, sont la réalité quotidienne des individus et des familles.

Le Programme national de santé publique (PNSP), mis à jour en 2008 et récemment reconduit jusqu'en 2015, vise donc à terme l'amélioration des conditions de vie et de l'environnement par des actions sociales et intersectorielles, mais aussi par des changements directs des habitudes de vie par des activités de promotion de la santé et de prévention des maladies chroniques. En parallèle avec le PNSP, le Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et prévention des problèmes reliés au poids (2006-2012) visait à réduire l'incidence et la prévalence des maladies chroniques en insistant sur la saine alimentation, l'activité physique et la mise en place d'environnements favorables. Pour sa part, le Plan québécois d'abandon du tabagisme (PQAT) prévoit pour les fumeurs des services de cessation tabagique gratuits (Centres d'abandon du tabagisme en CSSS en Outaouais) et des thérapies de remplacement de la nicotine.

Plusieurs actions et programmes existent donc déjà en santé publique pour faciliter et encourager la pratique de saines habitudes dans la population. L'approche 0-5-30 COMBINAISON PRÉVENTION en est un exemple. C'est un programme qui englobe, dans une même formule, un triple message préventif : vivre sans fumée (0 tabagisme), consommer un minimum de 5 portions de fruits et légumes par jour et être actif (minimum de 30 minutes d'activité physique par jour). La création d'environnements favorables (ex. en milieu de travail) est une stratégie importante pour la réussite de ce programme.

Ce bulletin présente une estimation du nombre de personnes, en Outaouais, qui déclarent de saines habitudes de vie, définies selon les objectifs du programme 0-5-30 COMBINAISON PRÉVENTION. Une 4^e cible de santé a été ajoutée au programme 0-5-30 dans la région, soit la santé bucco-dentaire. Il en sera question également. Les données sont présentées pour la population de la région de l'Outaouais, pour la période de 2000 à 2010.

Les saines habitudes de vie au cours des dernières années

Les données proviennent des enquêtes sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), qui sont des enquêtes fédérales transversales réalisées entre 2000-2001 et 2009-2010. L'information présentée portera sur les personnes âgées de 12 ans et plus vivant dans des ménages privés dans la région de l'Outaouais.

Une personne a été considérée comme ayant adopté toutes les saines habitudes de vie si elle respectait les quatre critères suivants: 1) elle ne consommait pas de cigarettes et n'était pas exposée à la fumée secondaire (à la maison, dans des lieux publics ou dans un véhicule), 2) elle consommait 5 portions de fruits et légumes par jour, 3) elle était considérée comme modérément active ou active durant les loisirs selon les normes de Statistique

Canada et 4) elle avait consulté un spécialiste des soins bucco-dentaires (dentiste, orthodontiste ou hygiéniste dentaire) au cours des 12 derniers mois. Il est à noter que les deux derniers critères ne correspondent pas exactement à ceux du programme 0-5-30 COMBINAISON PRÉVENTION. En effet, pour l'activité physique, les catégories modérément actif et actif n'indiquent pas nécessairement qu'une personne a fait 30 minutes d'activités physiques par jour. Pour l'hygiène dentaire, le critère du programme régional est le brossage deux fois par jour et l'utilisation de la soie dentaire une fois par jour, et non le fait d'avoir consulté un professionnel. Les données présentées ci-dessous représentent donc une approximation de l'atteinte des objectifs du programme.

La présentation des saines habitudes de vie montre des proportions importantes de personnes qui déclarent les avoir adoptées isolément (tableau 1). Par exemple, la proportion moyenne de non-fumeurs était de 73 % dans la région pour la période 2009-2010.

En revanche, les données combinées font plutôt ressortir que la proportion de personnes qui satisfont tous les critères est beaucoup moindre. En effet, un peu moins d'une personne sur cinq pratique toutes les habitudes de vie (soit 17,7 % pour la période de 2009 à 2010) (figure 1). Cela représente environ 55 400 personnes âgées de 12 ans et plus sur une population totale d'environ 313 000 personnes de cet âge dans la région. Cela dit, en 2000-2001 cette proportion n'était que de 6,6 %. Progrès ? Sans aucun doute. Plus de 81 % des personnes qui déclarent avoir adopté toutes ces habitudes se perçoivent en très bonne ou en excellente santé comparativement à près de 58 % de ceux qui n'atteignent pas ces cibles. À l'inverse, la proportion de personnes qui ne satisfont à aucun des critères a baissé rapidement au début des années 2000 et elle est inférieure à 5,0 % depuis 2003.

Les données de la dernière période (2009-2010) indiquent par ailleurs que près de 24 % des personnes de 12 ans et plus dans la région disent satisfaire à trois critères sur quatre. Les critères uniques qui ne sont pas remplis sont surtout la consommation de fruits et légumes et l'activité physique.

Tableau 1. Proportions des personnes de 12 ans et plus en Outaouais qui rapportent des comportements correspondant à chacun des objectifs du programme 0-5-30 COMBINAISON PRÉVENTION et qui disent avoir consulté un professionnel de santé bucco-dentaire au cours des 12 derniers mois, 2009-2010.

Habitudes de vie	2009-2010
Non-fumeurs	73,0 %
Non-exposés à la fumée secondaire à la maison	77,7 %
Consommation de 5 portions de fruits et légumes par jour	53,7 %
Modérément actif et actif	51,3 %
Consultation d'un professionnel bucco-dentaire	63,1 %

Figure 1. Proportions des personnes de 12 ans et plus qui ont adopté l'ensemble des saines habitudes de vie et proportions de celles qui n'en ont adopté aucune, 2000 à 2010.

