

Satisfaction de vivre

Dans le cadre du Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, on a évalué la satisfaction globale de vivre des Canadiens et Canadiennes après avoir demandé aux répondants d'indiquer

- l'importance du rôle que jouaient, à leur avis, cinq aspects essentiels de la vie quotidienne dans leur bien-être, soit leur vie au travail, leur vie de famille, leur vie sociale, leurs activités de loisirs et leurs activités physiques;
- le degré de satisfaction que leur procurait chacun de ces aspects de la vie quotidienne.

Les écarts entre, d'une part, l'importance du rôle qu'ils prêtaient à chacun de ces cinq aspects essentiels dans leur conception du bien-être et, d'autre part, le degré de satisfaction que leur procurait chacun de ces aspects ont servi à mesurer la satisfaction que leur donnaient ces différents aspects de leur vie.

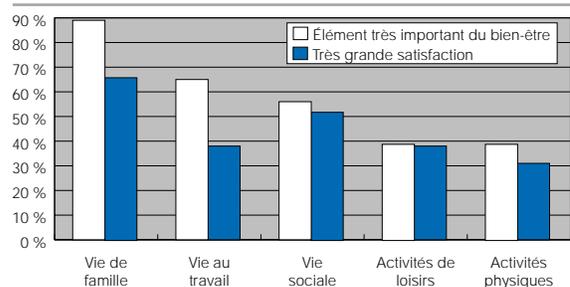
Vie familiale

D'après la Figure 1, la vaste majorité des gens au Canada — environ 90 % — estiment que leur vie de famille est un élément très important de leur bien-être global. Ce pourcentage est de loin supérieur à ceux des personnes qui considèrent leur vie au travail très importante (65 %) et leur vie sociale très importante (56 %). Il laisse supposer que les Canadiens et Canadiennes attribuent une très grande valeur à la vie de famille dans leur conception du bien-être.

De plus, la vie de famille semble être l'aspect de leur vie dont ils tirent la plus grande satisfaction (Figure 1). Pourtant, seulement les deux tiers se sont déclarés très satisfaits de leur vie de famille, ce qui laisse apparaître un écart assez considérable entre l'importance du rôle qu'ils prêtent à cet

Figure 1

ÉCART ENTRE L'IMPORTANCE ATTRIBUÉE AUX ASPECTS DE LA VIE ET LA SATISFACTION QU'ILS PROCURENT



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

aspect essentiel de leur vie et la satisfaction qu'il leur procure.

Comme l'indique le Tableau 1, c'est parmi les personnes âgées de 25 à 44 ans que se situe l'écart le plus grand entre l'importance donnée à la vie de famille et la satisfaction que procure cet élément. Les jeunes adultes de 18 à 24 ans sont ceux qui ont eu le moins tendance à dire que la vie de famille jouait un rôle très important dans leur bien-être; ce sont aussi ceux qui ont été le moins portés à se déclarer très satisfaits de cet aspect de leur vie.

Tableau 1

IMPORTANCE ATTRIBUÉE À LA VIE DE FAMILLE ET SATISFACTION OBTENUE selon l'âge

Âge	Élément très important (%)	Très grande satisfaction (%)	Écart (%)
18-24	75	59	16
25-44	91	62	29
45-64	91	70	21
65+	92	75	17

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV



Vie au travail

Les Canadiens et Canadiennes croient que la vie au travail est aussi un élément très important de leur bien-être. À leurs yeux, seule la vie de famille joue un rôle plus important dans leur bien-être (Figure 1). Il est toutefois inquiétant de constater que, bien que les deux tiers d'entre eux considèrent la vie au travail comme un élément très important de leur bien-être, à peine plus d'un tiers se sont déclarés très satisfaits de leur travail. D'après ce résultat, il existe actuellement au Canada un écart considérable entre l'importance que les gens attachent au travail et la satisfaction qu'il leur procure.

L'écart le plus grand apparaît parmi les jeunes adultes de 18 à 24 ans qui, tout en attribuant une très grande valeur à la vie au travail, en tirent le plus petit degré de satisfaction (Tableau 2). L'écart le plus faible se situe parmi les gens de 45 à 64 ans, pour lesquels la vie au travail a aussi beaucoup d'importance mais qui ont plus tendance à être très satisfaits de leur travail. Il existe néanmoins une très grande divergence entre le degré actuel de satisfaction que la vie au travail procure aux Canadiens et Canadiennes en âge de travailler et l'importance du rôle qu'ils prêtent à cet aspect dans leur conception du bien-être.

Tableau 2

IMPORTANCE ATTRIBUÉE À LA VIE AU TRAVAIL ET SATISFACTION OBTENUE selon l'âge			
	Élément très important	Très grande satisfaction	Écart
18-24	68%	31%	37%
25-44	62	36	26
45-64	69	48	21
65+	59	—	—

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

Vie sociale

Un peu plus de la moitié des gens au Canada considèrent leur vie sociale comme un élément très important de leur bien-être (Figure 1). Ils sont, dans une proportion semblable, très satisfaits de leur vie sociale. Selon ces résultats, il y a en général peu de divergence entre l'importance que les Canadiens et Canadiennes attachent à leur vie sociale et la satisfaction que leur procure cet élément.

Des différents groupes d'âge, le groupe des jeunes adultes de 18 à 24 ans est celui où se situe l'écart le

plus grand entre l'importance donnée à la vie sociale et la satisfaction globale que procure cet élément (Tableau 3). Toutefois, cet écart est relativement petit en comparaison de ceux qui ont été relevés dans d'autres aspects de la vie.

Tableau 3

IMPORTANCE ATTRIBUÉE À LA VIE SOCIALE ET SATISFACTION OBTENUE selon l'âge			
	Élément très important	Très grande satisfaction	Écart
18-24	61 %	53 %	8 %
25-44	52	47	5
45-64	56	56	0
65+	69	63	6

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

Activités de loisirs

En tout, près de 40 % des Canadiens et Canadiennes jugent que les activités de loisirs jouent un rôle très important dans leur bien-être global (Figure 1). Ils sont, dans une proportion semblable, très satisfaits de leurs activités de loisirs. Les loisirs sont donc considérés par de nombreuses personnes comme un élément jouant un rôle important dans leur conception du bien-être et tendant à être généralement satisfaisant.

Là encore, ce sont les jeunes adultes de 18 à 24 ans qui sont les moins satisfaits de cet aspect de leur vie (Tableau 4). Bien que 40 % jugent leurs activités de loisirs comme un élément très important de leur bien-être, seulement 30 % se déclarent très satisfaits de ces activités. Quant aux personnes âgées de 25 à 44 ans, même si elles ont tendance à être aussi peu satisfaites de leurs activités de loisirs, elles attachent moins d'importance à de telles activités.

Les gens de 45 ans ou plus ont été les plus enclins à dire que les activités de loisirs sont un élément très important de leur bien-être et semblent tirer la plus grande satisfaction de ces activités.

Tableau 4

IMPORTANCE ATTRIBUÉE AUX LOISIRS ET SATISFACTION OBTENUE selon l'âge			
	Élément très important	Très grande satisfaction	Écart
18-24	40 %	30 %	10 %
25-44	34	31	3
45-64	42	46	-4
65+	47	53	-6

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

Activités physiques

À peine moins de 40 % des Canadiens et Canadiennes estiment que leurs activités physiques jouent un rôle très important dans leur bien-être (Figure 1). De plus, 35 % les jugent comme un élément important et 26 %, comme un élément pas très important ou pas important du tout. D'après ces résultats, il peut y avoir matière à sensibiliser les gens à l'importance du rôle que joue la pratique régulière de l'activité physique sur le plan de l'amélioration de la santé et du bien-être personnels.

D'autre part, relativement peu de gens (31 %) se sont déclarés très satisfaits des activités physiques auxquelles ils s'adonnaient. Ces résultats révèlent une assez grande divergence entre l'importance du rôle que les gens prêtent à l'activité physique dans leur conception du bien-être et la satisfaction qu'ils tirent actuellement de l'activité physique.

Comme l'indique le Tableau 5, l'activité physique procure différents degrés de satisfaction aux différents groupes d'âge. C'est parmi les adultes de 18 à 44 ans que se situe l'écart le plus grand entre l'importance donnée à l'activité physique et le degré de satisfaction obtenu. Alors que près de 40 % des personnes de ce groupe d'âge estiment que l'activité physique est un élément important de leur bien-être, seulement 25 % ont dit qu'ils étaient très satisfaits de leurs activités physiques. Ce pourcentage passe à 38 % parmi les gens de 45 à 64 ans et s'élève à 47 % parmi les personnes de 65 ans ou plus.

Vu les niveaux d'activité physique relativement bas des personnes plus âgées¹, ces résultats donnent lieu de s'inquiéter. En effet, les jeunes, physiquement les plus actifs, sont les moins satisfaits de leurs activités physiques, et les aînés, physiquement les moins actifs et ayant, par con-

Tableau 5

IMPORTANCE ATTRIBUÉE AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SATISFACTION OBTENUE selon l'âge			
	Élément très important	Très grande satisfaction	Écart
18-24	39%	24%	15%
25-44	38	26	12
45-64	40	38	2
65+	43	47	-4

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

séquent, le plus besoin d'accroître leur niveau d'activité, semblent être les plus satisfaits de l'état actuel des choses.

Satisfaction globale de vivre

On peut déterminer la satisfaction globale de vivre en additionnant les résultats correspondant aux divergences relevées dans les cinq aspects de la vie. On peut ensuite mettre ces résultats à l'échelle pour obtenir un indice de satisfaction globale de vivre, où la valeur 100 correspond à une satisfaction totale de vivre (soit une adéquation entre le degré d'importance attribué aux différents aspects de la vie et le degré de satisfaction que procure chacun de ces aspects) et une faible valeur équivaut à un bas niveau de satisfaction globale de vivre.

Les résultats obtenus, présentés dans le Tableau 6, indiquent que les femmes ont généralement un plus haut degré de satisfaction de vivre que les hommes. Les jeunes adultes de 18 à 24 ans ont un niveau de satisfaction de vivre relativement bas, principalement en raison de la grande divergence qui existe entre l'importance qu'ils attribuent au travail et le faible degré de satisfaction que leur procure actuellement le travail. Les personnes de 45 à 64 ans ont, pour leur part, le plus haut degré de satisfaction globale de vivre.

L'activité physique est liée à un haut degré de satisfaction globale de vivre. Les Canadiens et Canadiennes qui sont physiquement les plus actifs ont manifestement la plus grande satisfaction globale de vivre de tous les groupes d'activité. Les personnes modérément actives ou peu actives semblent éprouver la même satisfaction de vivre et les personnes physiquement inactives sont celles qui ont le degré le plus faible de satisfaction globale de vivre.

Tableau 6

INDICE DE SATISFACTION DE VIVRE	
Total, 18 ans et plus	37
Femmes	41
Hommes	35
Âge	
18-24	19
25-44	25
45-64	60
65+	-
Niveaux d'activité physique	
Actifs	51
Modérément actifs	29
Peu actifs	32
Inactifs	21

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

Pour accroître la satisfaction de vivre des gens

Dans l'ensemble, il y a amplement matière à accroître la satisfaction que procurent aux Canadiens et Canadiennes la vie de famille et la vie au travail. Bien que ces deux aspects de la vie soient considérés comme les éléments de bien-être les plus importants, il existe un grand écart entre la proportion de personnes qui les jugent importants et la proportion de personnes qui ont dit en tirer une grande satisfaction.

Il est également important de sensibiliser les Canadiens et Canadiennes à l'activité physique, puisque pas même la moitié d'entre eux la considèrent comme un élément très important de leur bien-être. Toutefois, moins d'un tiers des gens sont très satisfaits de leur activité physique actuelle, ce qui crée un climat réceptif pour amener la population à accroître ses niveaux d'activité.

D'autre part, le haut degré de satisfaction que les Canadiens et Canadiennes d'âge mûr ont dit tirer de l'activité physique n'est pas, vu leurs faibles niveaux d'activité, un résultat positif; il peut aller jusqu'à suggérer un certain contentement de leur part. Un moyen de changer le comportement des membres de ce groupe en matière d'activité physique serait de s'appliquer, en les éduquant et en leur donnant des conseils, à réduire la satisfaction que leur procurent actuellement leurs bas niveaux d'activité physique.

Pour commander d'autres bulletins de cette série ou pour obtenir des tableaux détaillés sur le sujet présenté dans le présent bulletin, veuillez écrire à :

l'Institut canadien de la recherche sur
la condition physique et le mode de vie
185, rue Somerset ouest, bureau 201
Ottawa (Ontario)
K2P 0J2
téléphone : (613) 233-5528
télécopieur : (613) 233-5536
info@icrcp.ca

Subventionné en partie par Santé Canada

Références

¹ Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1996). L'activité physique au Canada. *Progrès en prévention*, Bulletin n° 1.

Publié en juin 1997

Rôle dans le bien-être

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995

	Élément très important du bien-être				
	Vie familiale	Vie au travail	Vie sociale	Activités de loisirs	Activités physiques
TOTAL, 18 ANS ET PLUS	89 %	65 %	56 %	39 %	39 %
<i>femmes</i>	91	60	58	39	38
<i>hommes</i>	86	69	54	39	41
18-24	75	68	61	40	39
<i>femmes</i>	86	75	63	33	32
<i>hommes</i>	64	61	58	47	46
25-44	91	62	52	34	38
<i>femmes</i>	92	56	53	35	38
<i>hommes</i>	89	68	50	34	37
45-64	91	69	56	42	40
<i>femmes</i>	91	60	58	44	39
<i>hommes</i>	90	77	55	40	41
65+	92	59	69	47	43
<i>femmes</i>	91	–	72	47	41
<i>hommes</i>	93	–	64	47	45
NIVEAU D'INSTRUCTION					
<i>Inférieur au secondaire</i>	90	70	63	42	40
<i>Secondaire</i>	90	62	55	43	36
<i>Collégial</i>	88	61	55	35	39
<i>Universitaire</i>	87	68	53	36	42
REVENU FAMILIAL					
< 20 000 \$	83	66	61	41	40
20 000 \$ - 29 999 \$	89	64	56	41	41
30 000 \$ - 39 999 \$	88	58	52	38	39
40 000 \$ - 59 999 \$	87	61	49	37	34
60 000 \$ - 79 999 \$	90	68	60	35	41
80 000 \$ - 99 999 \$	89	67	51	30	41
≥ 100 000 \$	91	71	62	40	40
SITUATION D'EMPLOI					
<i>Employé à temps plein</i>	89	67	51	36	38
<i>Employé à temps partiel</i>	88	57	56	36	38
<i>Sans-emploi</i>	83	67	68	41	40
<i>Personne au foyer</i>	96	–	66	48	40
<i>Étudiant</i>	82	75	60	39	38
<i>Retraité</i>	90	–	65	48	41
POPULATION DE LA LOCALITÉ					
< 1 000	94	78	63	45	47
1 000 - 9 999	88	60	57	39	35
10 000 - 74 999	87	61	51	38	35
75 000 - 299 999	87	65	56	40	41
≥ 300 000	89	69	57	35	42

(suite)

	Élément très important du bien-être				
	Vie familiale	Vie au travail	Vie sociale	Activités de loisirs	Activités physiques
COMPOSITION DE LA FAMILLE					
<i>Personne avec conjoint</i>	94 %	65 %	53 %	37 %	38 %
<i>avec enfants au foyer</i>	95	61	46	30	36
<i>sans enfants au foyer</i>	93	68	59	44	40
<i>... veuve, divorcée ou séparée</i>	86	68	60	44	44
<i>avec enfants au foyer</i>	95	70	47	41	43
<i>sans enfants au foyer</i>	83	67	63	44	44
<i>... jamais mariée</i>	75	64	62	40	39
<i>avec enfants au foyer</i>	90	63	70	–	–
<i>sans enfants au foyer</i>	74	64	61	39	39
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE					
<i>Actifs (≥3 KKJ¹)</i>	87	65	57	42	52
<i>Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)</i>	91	68	58	42	40
<i>Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)</i>	89	61	54	29	24
<i>Inactifs (<0,5 KKJ)</i>	89	70	58	43	27
FRÉQUENCE DE L'ACTIVITÉ					
<i>Au moins un jour sur deux</i>	89	65	57	42	47
<i>Au moins 2 fois par semaine</i>	88	65	53	30	26
<i>Moins de 2 fois par semaine</i>	87	66	57	36	22

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à une marche d'une heure chaque jour.

– L'insuffisance de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Satisfaction

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995

	Très satisfaits de leur(s)				
	Vie familiale	Vie au travail	Vie sociale	Activités de loisirs	Activités physiques
TOTAL, 18 ANS ET PLUS	66 %	38 %	52 %	38 %	31 %
<i>femmes</i>	67	37	54	39	30
<i>hommes</i>	64	40	50	36	33
18-24	59	31	53	30	24
<i>femmes</i>	68	32	53	32	25
<i>hommes</i>	49	31	52	29	23
25-44	62	36	47	31	26
<i>femmes</i>	65	34	48	30	22
<i>hommes</i>	60	37	45	32	31
45-64	70	48	56	46	38
<i>femmes</i>	68	45	58	50	37
<i>hommes</i>	72	50	52	41	38
65+	75	–	63	53	47
<i>femmes</i>	74	–	64	53	49
<i>hommes</i>	77	–	63	54	45
NIVEAU D'INSTRUCTION					
<i>Inférieur au secondaire</i>	69	43	55	46	37
<i>Secondaire</i>	67	37	56	40	33
<i>Collégial</i>	66	38	48	34	26
<i>Universitaire</i>	62	38	50	33	30
REVENU FAMILIAL					
< 20 000 \$	58	34	51	43	33
20 000 \$ - 29 999 \$	65	39	47	35	35
30 000 \$ - 39 999 \$	63	32	50	35	28
40 000 \$ - 59 999 \$	62	32	45	35	26
60 000 \$ - 79 999 \$	72	44	58	36	32
80 000 \$ - 99 999 \$	73	47	58	34	29
≥ 100 000 \$	71	50	51	35	36
SITUATION D'EMPLOI					
<i>Employé à temps plein</i>	66	40	49	33	30
<i>Employé à temps partiel</i>	62	32	55	35	23
<i>Sans-emploi</i>	56	–	55	39	31
<i>Personne au foyer</i>	77	–	56	47	32
<i>Étudiant</i>	54	31	40	29	25
<i>Retraité</i>	72	–	62	54	47
POPULATION DE LA LOCALITÉ					
< 1 000	74	50	61	54	40
1 000 - 9 999	66	40	54	39	31
10 000 - 74 999	64	38	47	36	31
75 000 - 299 999	66	32	52	33	26
≥ 300 000	64	40	52	35	32

(suite)

	Très satisfaits de leur(s)				
	Vie familiale	Vie au travail	Vie sociale	Activités de loisirs	Activités physiques
COMPOSITION DE LA FAMILLE					
<i>Personne avec conjoint</i>	74 %	43 %	54 %	38 %	32 %
<i>avec enfants au foyer</i>	74	44	48	29	26
<i>sans enfants au foyer</i>	73	44	59	47	39
<i>... veuve, divorcée ou séparée</i>	53	36	47	42	36
<i>avec enfants au foyer</i>	44	41	38	29	27
<i>sans enfants au foyer</i>	55	34	49	45	38
<i>... jamais mariée</i>	49	28	48	33	26
<i>avec enfants au foyer</i>	61	–	48	–	–
<i>sans enfants au foyer</i>	48	29	48	32	25
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE					
<i>Actifs (≥3 KKJ¹)</i>	68	39	58	46	43
<i>Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)</i>	68	39	54	36	31
<i>Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)</i>	62	38	46	27	18
<i>Inactifs (<0,5 KKJ)</i>	65	39	47	34	23
FRÉQUENCE DE L'ACTIVITÉ					
<i>Au moins un jour sur deux</i>	67	39	55	42	36
<i>Au moins 2 fois par semaine</i>	64	42	49	28	23
<i>Moins de 2 fois par semaine</i>	64	35	49	30	19

- 1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à une marche d'une heure chaque jour.
– L'insuffisance de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.