

Opinions négatives

La majorité des Canadiennes et Canadiens croient fortement que l'activité physique procure des bienfaits pour la santé¹. Cela ne veut pas dire pour autant qu'ils n'ont que des opinions positives à ce sujet. Dans le cadre du Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, on a également demandé aux répondants dans quelle mesure ils étaient d'accord avec les trois énoncés négatifs suivants sur l'activité physique :

- la participation à l'activité physique occasionne des blessures;
- la participation à l'activité physique cause des douleurs permanentes et raidit les articulations;
- la participation à l'activité physique rend les gens trop musclés.

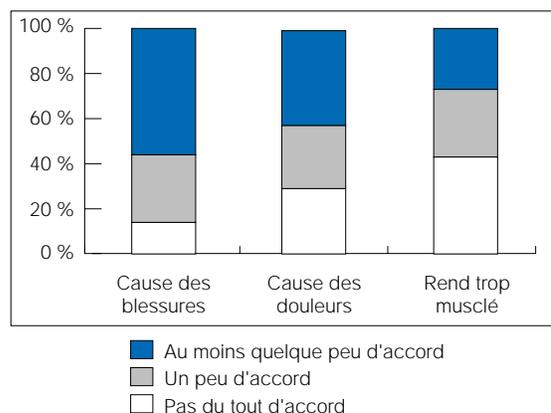
Comme l'indique la Figure 1, la majorité des gens croient que l'activité physique occasionne des blessures, c'est-à-dire 56 % de la population est au moins quelque peu d'accord avec cet énoncé. Seulement 14 % des répondants ne croient pas que l'activité physique occasionne des blessures. De la même manière, 42 % des personnes estiment que l'activité physique cause des douleurs permanentes et raidit les articulations tandis que 29 % des gens ne sont pas de cet avis. Enfin, 27 % des répondants sont dans une certaine mesure d'accord avec le fait que l'activité physique rend les gens trop musclés alors que 43 % des répondants ne sont pas autant d'accord avec cette affirmation.

Âge et sexe

La croyance que l'activité physique régulière occasionne des blessures diminue avec l'âge. Comme le montre la Figure 2, 63 % des jeunes adultes partagent cette opinion dans une certaine

Figure 1

OPINIONS NÉGATIVES SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE adultes de 18 ans et plus



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

mesure contre 46 % des aînés. Par ailleurs, les aînés sont plus susceptibles de croire que l'activité physique cause des douleurs permanentes (55 %) et rend les gens trop musclés (39 %). Les adultes de 25 à 44 ans sont ceux qui croient le moins que l'activité physique rend les gens trop musclés.

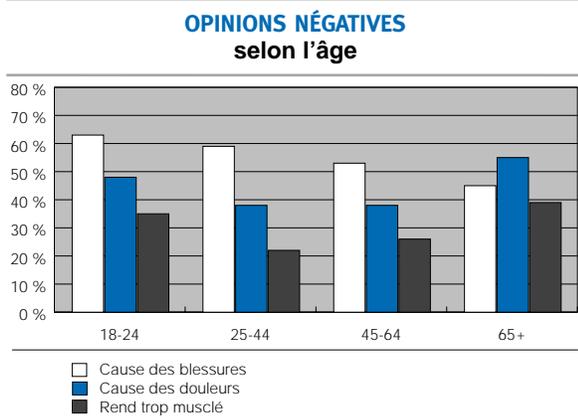
De manière générale, les femmes et les hommes ont autant tendance à être tout à fait d'accord avec le fait que l'activité physique a des effets négatifs. Les femmes ont cependant plus tendance à n'être pas du tout d'accord avec l'énoncé selon lequel la participation cause des douleurs permanentes et raidit les articulations. Cette différence entre les sexes est surtout évidente chez les 25 à 44 ans.

Différences socio-économiques

Le niveau d'éducation semble influencer sur les opinions quant à la participation aux activités physiques. Les personnes les plus instruites ont moins tendance que les autres à croire que l'acti-



Figure 2

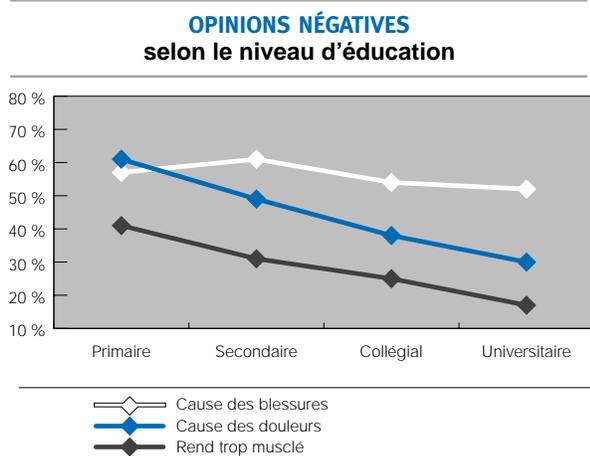


Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

tivité physique cause des douleurs permanentes et des raideurs, et rend les gens trop musclés (Figure 3). La relation entre le niveau d'éducation et la croyance que l'activité physique cause des blessures est moins claire. Néanmoins, les personnes diplômées de l'université ont moins tendance à partager cette opinion que les personnes qui ont un diplôme d'études secondaires.

Bien qu'une grande diversité de facteurs puisse influencer ces corrélations, au moins une partie de la relation peut être due à l'interaction entre l'âge et l'éducation, particulièrement si l'on considère que l'effet de l'âge, du sexe et leur interaction expliquent probablement en grande partie la variance lorsqu'il s'agit de différences liées à l'éducation, au revenu et à d'autres variables socio-économiques. Plus précisément, les relations sont

Figure 3



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

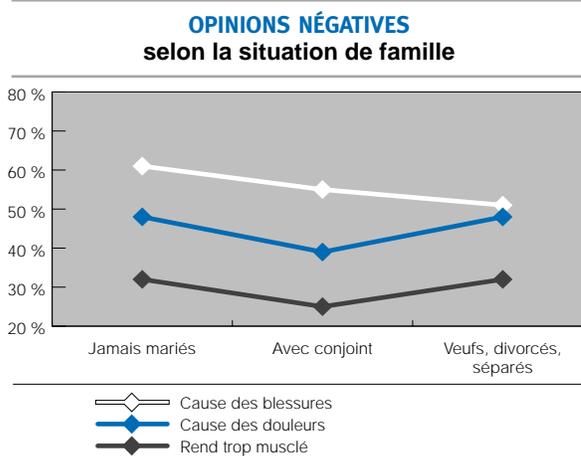
peut-être dues, du moins en partie, à la disproportion élevée d'aînés dans la catégorie des gens moins instruits et le fait que les aînés ont plus tendance à croire que l'activité physique cause des douleurs permanentes et des raideurs musculaires, et rend les gens trop musclés.

Comme pour l'éducation, les personnes qui ont des revenus plus élevés sont moins susceptibles de croire que l'activité physique cause des douleurs permanentes, raidit les articulations et rend les gens trop musclés.

Les opinions divergent également selon l'occupation des personnes. Les personnes à la retraite ont moins tendance que les autres à croire que l'activité physique occasionne des blessures. Par contre, elles sont plus enclines à dire que l'activité physique cause des douleurs permanentes et des raideurs dans les articulations. Les employés à plein temps sont les moins d'accord avec l'énoncé que l'activité physique rend trop musclé et cause des douleurs et des raideurs.

Les répondants ont tendance à répondre de la même façon lorsqu'on compare la situation de famille. Les personnes veuves, divorcées ou séparées — appartenant en grand nombre au groupe des adultes plus âgés — ont le moins tendance à croire que l'activité physique occasionne des blessures (Figure 4). Les personnes mariées ou qui vivent avec une conjointe ou un conjoint sont les moins susceptibles de répondre que la participation à l'activité physique rend trop musclé ou cause des douleurs et raidit les articulations.

Figure 4



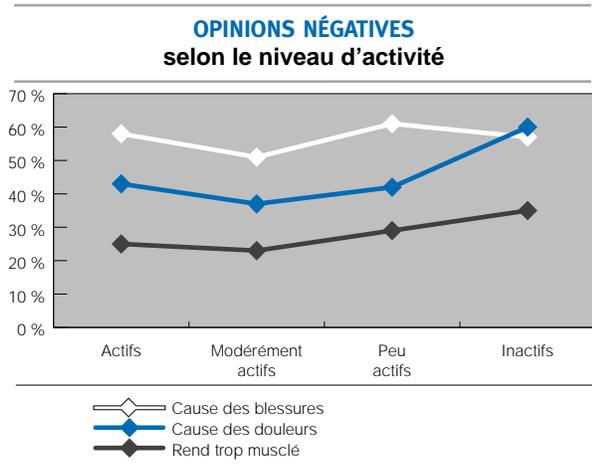
Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

Les personnes vivant dans des petites localités (< 1 000 habitants) sont les plus enclines à penser que la douleur permanente et la raideur des articulations sont un résultat de la participation à l'activité physique. Ici aussi, la relation est peut-être due en partie au profil démographique différent des villes, les régions rurales et les villages étant proportionnellement plus peuplés de personnes âgées.

Niveau d'activité

Les opinions selon lesquelles l'activité physique cause des douleurs distinguent les Canadiens inactifs des Canadiens actifs (Figure 5). Toutefois, la relation n'est pas totalement linéaire. Si, entre les catégories des personnes inactives et des personnes modérément actives, la croyance que la participation cause des douleurs tend à décroître à mesure que le niveau d'activité augmente, elle augmente à nouveau légèrement chez les Canadiens actifs. L'énoncé selon lequel l'activité physique rend trop musclé perd de popularité entre les catégories de gens inactifs et modérément actifs.

Figure 5



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

Changer les opinions négatives

Les opinions des gens sur les résultats de l'activité physique ne sont qu'un des multiples facteurs qui entrent en ligne de compte dans la décision individuelle de devenir plus actif. Les conséquences négatives comptent dans le calcul des avantages par rapport au bien-être personnel. Il importe donc de faire contrepois à ces images négatives par des messages positifs.

Une meilleure éducation sur les bienfaits de l'activité physique pourrait s'avérer une stratégie valable pour contrebalancer les opinions négatives. On pourrait y avoir recours pour encourager les personnes à réfléchir sur l'importance de l'activité physique, les sensibiliser davantage au fait qu'elles en tireront des avantages sur le plan de la santé et les motiver à entreprendre des démarches en vue d'une vie plus active. Les campagnes d'éducation du public devraient souligner et renforcer les opinions positives sur les résultats de l'activité physique sans toutefois négliger de répondre aux préoccupations du nombre relativement élevé de personnes qui entretiennent des préjugés négatifs au sujet de l'activité physique. Les messages pourraient tenir compte des points suivants :

- Souligner qu'une plus grande activité physique ne présente aucun danger pour la majorité des gens. Les aînés, qui ont le plus tendance à croire que leur participation peut causer des douleurs et raidir les articulations, se demandent peut-être si l'activité physique est recommandable pour eux. Dans une proportion de 85 %, les aînés déclarent pratiquer la marche, activité ne présentant à peu près aucun risque². En outre, de nombreuses activités comme la danse en ligne, le tai chi, le bowling sur tapis et l'exercice au son de la musique en piscine peu profonde comportent peu de risques de blessure.
- Aiguiller les personnes vers les ressources pertinentes et les encourager à consulter des professionnels dans le domaine lorsqu'elles ne sont pas certaines des activités qui leur conviennent et qui ne représentent aucun risque pour leur santé.
- Informer les aînés et les femmes, groupes les plus susceptibles d'associer l'activité physique à la douleur et à la raideur des articulations, que les dernières recherches sur l'arthrose suggèrent que le *manque* d'exercice aggrave les douleurs et la raideur dans les articulations parce que les muscles s'affaiblissent et les articulations deviennent plus sensibles³. Voici quelques conseils pour soulager la douleur et atténuer la raideur :
 - Faire des exercices modérés. Éviter les exercices avec sauts.
 - Faire des exercices d'échauffement au début de la séance et des exercices de récupération

à la fin. Faire des exercices dont l'amplitude diminue la raideur, assouplit les articulations et facilite les mouvements.

- Renforcer les muscles car la faiblesse musculaire aggrave les problèmes articulaires.
- Souligner l'importance de porter des chaussures et des vêtements appropriés pour un meilleur confort et pour réduire les risques de foulure et de blessure.
- Insister sur les bienfaits que peut procurer la marche accomplie à une allure même modérée, pourvu qu'on en augmente la durée. La marche présente peu de risques, elle est une excellente solution de rechange aux activités plus vigoureuses, et il est peu probable qu'elle occasionne des blessures ou cause des douleurs ou une raideur articulaire. La marche est une bonne activité pour les débutants.
- Éduquer la population sur les précautions à prendre afin d'éviter les blessures. Les personnes qui optent pour la bicyclette ou des activités sportives devraient porter un équipement adéquat et des vêtements appropriés, et observer des règles de sécurité (par exemple l'alpinisme avec une autre personne) pour éviter les risques de blessure. Elles devraient aussi incorporer des mouvements d'échauffement et de récupération pour prévenir les problèmes musculaires. Cela est particulièrement important pour les jeunes adultes, qui ont plus tendance à croire que la participation aux activités physiques occasionne des blessures et qui sont les plus portés à s'engager dans des activités vigoureuses et risquées.
- Informer la population qu'il existe de nombreuses façons de devenir actif sans pour autant développer une grande masse musculaire, la marche en étant un exemple par excellence.

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. (1998). Opinions positives. *Progrès en prévention*, Bulletin n° 26.
- ² Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1996). Le palmarès des activités physiques. *Progrès en prévention*, Bulletin n° 3.
- ³ Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1997). L'activité physique et l'arthrose. *Le Dossier de la recherche*, n° de référence 97-10.

Publié en mars 1998

Opinions négatives sur l'activité physique

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

	Occasionne des blessures			Cause des douleurs et des raideurs		
	Pas du tout d'accord	Un peu d'accord	Au moins quelque peu d'accord	Pas du tout d'accord	Un peu d'accord	Au moins quelque peu d'accord
TOTAL, 18 ANS ET PLUS	14 %	30 %	56 %	29 %	28 %	42 %
femmes	14	30	57	33	25	42
hommes	13	31	56	25	32	43
18-24	–	30	63	23	29	48
femmes	–	31	60	–	–	53
hommes	–	–	64	–	33	44
25-44	12	29	59	29	32	38
femmes	11	29	60	36	29	36
hommes	13	28	58	23	35	42
45-64	14	33	53	34	28	38
femmes	16	29	56	38	24	38
hommes	12	37	51	29	32	40
65+	23	31	45	26	–	55
femmes	–	31	45	–	–	58
hommes	–	–	–	–	–	–
NIVEAU D'INSTRUCTION						
Inférieur au secondaire	15	28	57	19	20	61
Secondaire	11	27	61	25	27	49
Collégial	13	33	54	33	29	38
Universitaire	15	33	52	36	34	30
REVENU FAMILIAL						
< 20 000 \$	15	26	60	19	25	55
20 000 \$ - 39 999 \$	12	33	55	26	27	46
40 000 \$ - 59 999 \$	12	29	59	28	33	38
≥ 60 000 \$	14	32	54	34	31	35

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

	Occasionne des blessures			Cause des douleurs et des raideurs		
	Pas du tout d'accord	Un peu d'accord	Au moins quelque peu d'accord	Pas du tout d'accord	Un peu d'accord	Au moins quelque peu d'accord
SITUATION D'EMPLOI						
Employé à temps plein	13 %	30 %	56 %	32 %	32 %	35 %
Employé à temps partiel	–	30	59	26	31	43
Sans-emploi	–	–	67	–	–	47
Personne au foyer	–	–	61	33	–	48
Étudiant	–	26	65	–	28	50
Retraité	19	33	49	29	19	52
POPULATION DE LA LOCALITÉ						
< 1 000	17	26	57	30	22	49
1 000 - 9 999	16	32	52	32	28	40
10 000 - 74 999	12	31	57	29	30	42
75 000 - 299 999	–	31	62	26	32	42
≥ 300 000	16	30	54	29	31	41
COMPOSITION DE LA FAMILLE						
Personne avec conjoint	13	31	55	31	30	39
avec enfants au foyer	12	31	57	33	34	33
sans enfants au foyer	15	31	55	29	26	45
... veuve, divorcée ou séparée	20	29	51	31	21	48
avec enfants au foyer	–	–	57	–	–	42
sans enfants au foyer	21	30	49	31	19	50
... jamais mariée	11	28	61	23	29	48
avec enfants au foyer	–	–	–	–	–	–
sans enfants au foyer	11	28	61	23	29	47
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE						
Actifs (≥3 KKJ ¹)	13	29	58	29	28	43
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	14	35	51	30	33	37
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	13	26	61	28	30	42
Inactifs (<0,5 KKJ)	–	30	57	23	17	60

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.

	Rend les gens trop musclés		
	Pas du tout d'accord	Un peu d'accord	Au moins quelque peu d'accord
TOTAL, 18 ANS ET PLUS	43 %	30 %	27 %
<i>femmes</i>	42	29	28
<i>hommes</i>	44	31	25
18-24	35	30	35
<i>femmes</i>	33	23	44
<i>hommes</i>	38	38	–
25-44	46	32	22
<i>femmes</i>	45	33	21
<i>hommes</i>	46	31	23
45-64	43	31	26
<i>femmes</i>	44	29	27
<i>hommes</i>	42	34	24
65+	41	21	39
<i>femmes</i>	38	–	38
<i>hommes</i>	–	–	–
NIVEAU D'INSTRUCTION			
<i>Inférieur au secondaire</i>	35	24	41
<i>Secondaire</i>	37	32	31
<i>Collégial</i>	45	30	25
<i>Universitaire</i>	49	34	17
REVENU FAMILIAL			
< 20 000 \$	34	26	40
20 000 \$ - 39 999 \$	33	30	36
40 000 \$ - 59 999 \$	45	36	20
≥ 60 000 \$	55	30	15

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

	Rend les gens trop musclés		
	Pas du tout d'accord	Un peu d'accord	Au moins quelque peu d'accord
SITUATION D'EMPLOI			
<i>Employé à temps plein</i>	46 %	34 %	20 %
<i>Employé à temps partiel</i>	41	30	29
<i>Sans-emploi</i>	–	–	45
<i>Personne au foyer</i>	42	–	–
<i>Étudiant</i>	35	28	36
<i>Retraité</i>	39	24	38
POPULATION DE LA LOCALITÉ			
< 1 000	43	31	26
1 000 - 9 999	45	28	28
10 000 - 74 999	42	28	30
75 000 - 299 999	42	34	24
≥ 300 000	44	33	23
COMPOSITION DE LA FAMILLE			
<i>Personne avec conjoint</i>	45	31	25
<i>avec enfants au foyer</i>	46	34	21
<i>sans enfants au foyer</i>	44	29	27
<i>... veuve, divorcée ou séparée</i>	43	24	32
<i>avec enfants au foyer</i>	50	–	–
<i>sans enfants au foyer</i>	42	21	37
<i>... jamais mariée</i>	37	31	32
<i>avec enfants au foyer</i>	–	–	–
<i>sans enfants au foyer</i>	37	31	33
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE			
<i>Actifs (≥3 KKJ¹)</i>	47	28	25
<i>Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)</i>	44	33	23
<i>Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)</i>	38	33	29
<i>Inactifs (<0,5 KKJ)</i>	33	31	35

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.