

---

## APPUYER UNE MAIN-D'OEUVRE PHYSIQUEMENT ACTIVE pour accroître l'activité physique

---

Physical Activity  
Benchmarks  
Program

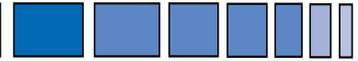


Programme des  
données repères  
sur l'activité physique

— un projet de l'Institut entrepris dans le cadre d'un partenariat avec —

l'Unité d'activité physique, Santé Canada,  
et le Conseil interprovincial du sport et des loisirs

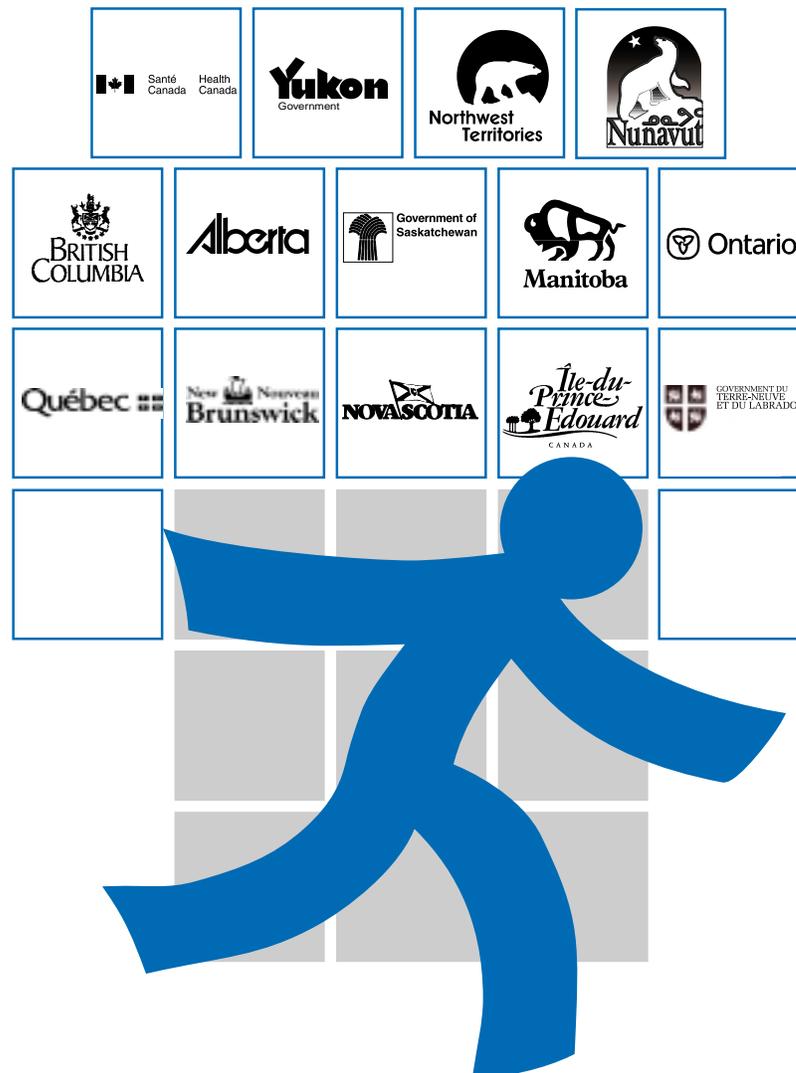
Christine Cameron, B.A., Cora Lynn Craig, M.Sc., Tom Stephens, Ph.D., Taryn A. Ready, M.A.



# APPUYER UNE MAIN-D'OEUVRE PHYSIQUEMENT ACTIVE pour accroître l'activité physique

## Remerciements

*L'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie loue et remercie Santé Canada et le Conseil interprovincial du sport et des loisirs d'avoir collaboré au Programme des données repères sur l'activité physique et de l'avoir financé :*





## *Notre mission*

L'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie est l'organisme national de recherches qui se charge de conseiller, d'éduquer et d'informer la population canadienne et les professionnels en ce qui a trait à l'importance d'un mode de vie sain et actif. Il est dirigé par un conseil d'administration composé de chercheurs et de professionnels éminents, oeuvrant dans le secteur de la santé publique, de l'éducation physique, des sciences du sport, des loisirs, de la médecine, les universités et les gouvernements de niveau fédéral et provincial.

En produisant et en transmettant des connaissances sur l'activité physique, ses déterminants et ses résultats, l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie fournit les preuves nécessaires pour que les gens, les professionnels et les décideurs puissent prendre des mesures en vue d'améliorer le mode de vie des Canadiens et des Canadiennes. Ce faisant, l'Institut améliore le bien-être et la qualité de vie des Canadiens et des Canadiennes, et il aide à régler les problèmes de santé, les problèmes sociaux et les problèmes économiques auxquels est confronté le Canada.

Institué en septembre 1980 à la suite des besoins identifiés par les organismes nationaux, les gouvernements fédéral et provinciaux et les universités canadiennes, l'Institut est le chef de file qui comble l'écart entre les connaissances sur l'activité physique et leur utilisation. Source fondamentale de connaissances, l'Institut offre, par l'entremise de son réseau de chercheurs nationaux et internationaux, l'éventail complet de services dont les gouvernements de tous les niveaux, les organismes nationaux et les entreprises du secteur privé ont besoin pour prendre des décisions appuyées sur des preuves.

L'Institut est un organisme enregistré de recherche appliquée sans but lucratif, dont l'exploitation repose sur les fonds provenant tous les ans de Santé Canada, de contrats, de subventions et de la vente de ses publications. Son numéro d'enregistrement d'organisme philanthropique est le 0740621-21-10.

185, rue Somerset ouest, bureau 201  
Ottawa (Ontario)  
K2P 0J2  
Téléphone : (613) 233-5528  
Télécopieur : (613) 233-5536  
info@icrcp.ca  
www.cflri.ca

---

ISBN 1-895724-36-8

Référence proposée : Cameron, C., Craig, C.L., Stephens, T., & Ready, T.A. (2002). *Appuyer une main-d'oeuvre physiquement active pour accroître l'activité physique*. Ottawa, Ont. : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.

(La version anglaise — ISBN 1-895724-35-X — est intitulée *Increasing physical activity: Supporting an active workforce*)

© Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, 2002.

## *Table des matières*

<b>Introduction.....</b>	<b>1</b>
<b>Faits saillants.....</b>	<b>5</b>
<b>La situation actuelle.....</b>	<b>21</b>
L'inactivité physique chez les adultes.....	22
Les activités physiques les plus répandues chez les adultes.....	23
Les niveaux d'activité physique chez les jeunes.....	24
Les activités physiques répandues chez les jeunes.....	25
Modes de transport actifs — la marche et la bicyclette.....	26
Étapes de changement : état de préparation à l'adoption de la pratique de l'activité physique.....	27
<b>La pratique de l'activité physique: ses obstacles et ses bienfaits.....</b>	<b>29</b>
Obstacles à la pratique de l'activité physique.....	30
Influences possibles sur le recrutement et le roulement des employés.....	31
Opinions relatives aux avantages que l'activité physique procure dans l'occupation d'un emploi.....	32
Absentéisme.....	33
<b>Pour encourager l'activité physique en milieu de travail.....</b>	<b>35</b>
Attitude et appui de l'employeur en matière d'activité physique.....	36
Incitatifs et prix favorisant la pratique de l'activité physique en milieu de travail.....	37
Accès à des informations sur la condition physique en milieu de travail.....	38
Soutien léger de l'activité physique.....	39
Utilisation des escaliers en milieu de travail.....	40
Pratique de l'activité physique en milieu de travail.....	41
Possibilités occasionnelles offertes en milieu de travail.....	42
Possibilités d'activité physique existant près du lieu de travail.....	43
<b>Les possibilités de conditionnement physique.....</b>	<b>45</b>
Instructions ou conseils relatifs à la condition physique offerts en milieu de travail.....	46
Aménagements au travail qui soutiennent la pratique de l'activité physique.....	47
Installations de conditionnement physique en milieu de travail.....	48
Programmes de conditionnement physique en milieu de travail.....	49
Gestion des installations et des programmes.....	50
Périodes possibles d'utilisation des installations de conditionnement physique.....	52
Personnes qui ont accès aux installations et aux programmes.....	51
<b>Pour faire une différence.....</b>	<b>53</b>
Pour appuyer une main-d'oeuvre physiquement active.....	54
<b>Annexes.....</b>	<b>61</b>
Annexe A — Tableaux.....	62
Annexe B — Méthodologie.....	147
Annexe C — Remarques visant les statistiques.....	150
<b>Bibliographie.....</b>	<b>151</b>



## *Remerciements*

L'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie loue et remercie Santé Canada et le Conseil interprovincial du sport et des loisirs de leur partenariat et de leur contribution financière dans le cadre du Programme des données repères sur l'activité physique:

- l'Unité d'activité physique, Santé Canada
- à Terre-Neuve : Department of Tourism, Culture and Recreation — Recreation and Sport Division
- à l'Île-du-Prince-Édouard : Department of Community and Cultural Affairs — Culture, Heritage, Recreation, and Sport Division
- en Nouvelle-Écosse : Nova Scotia Sport and Recreation Commission, gouvernement de la Nouvelle-Écosse
- au Nouveau-Brunswick : Secrétariat à la Culture et au Sport, Direction du sport, des loisirs et de la vie active
- au Québec : Kino-Québec, Secrétariat au loisir et au sport
- en Ontario : Ministère du Tourisme et des Loisirs, Direction de sports et de loisirs
- au Manitoba : Department of Culture, Heritage and Tourism — Recreation and Wellness Promotion Branch
- en Saskatchewan : Saskatchewan Culture, Youth and Recreation — Sport and Recreation Branch
- en Alberta : Alberta Community Development, Sport and Recreation Branch et Alberta Sport, Recreation, Parks and Wildlife Foundation
- en Colombie-Britannique : Ministry of Community, Aboriginal and Women's Services — Sport and Community Capital Branch
- au Yukon : Sport and Recreation Unit, gouvernement du Yukon
- dans les Territoires du Nord-Ouest : Department of Municipal and Community Affairs — Sport, Recreation and Youth Division
- au Nunavut : Department of Community Government and Transportation — Sport Nunavut, Recreation and Leisure Divisions

En élaborant le présent rapport, l'Institut a bénéficié des conseils judicieux et de l'apport du comité consultatif des données repères sur l'activité physique. Nous remercions sincèrement les membres de ce comité d'avoir bénévolement consacré du temps et prêté leur expertise à la révision de ce rapport.



# INTRODUCTION

## *Historique*

De nombreux Canadiens passent une grande partie de la journée en milieu de travail. De fait, un peu plus de 15 millions de Canadiens occupent actuellement un emploi à temps plein ou à temps partiel<sup>1</sup>. Par ailleurs, les travailleurs canadiens disent que, pendant une journée typique de semaine, ils consacrent plus de la moitié du temps pendant lequel ils sont éveillés (10 heures et demie) à travailler et à se rendre au travail et à en revenir<sup>2</sup>. Il est donc essentiel que ce lieu important joue un grand rôle dans la promotion de l'activité physique auprès des adultes. Au Canada, le milieu de travail offre la possibilité de promouvoir l'activité physique auprès d'un grand nombre d'adultes et de jouer ainsi un rôle aussi important qu'est celui du système scolaire dans la promotion de l'activité physique auprès d'un grand nombre d'enfants<sup>3</sup>.

Selon un sondage mené récemment au Canada, peu d'employeurs offrent un programme global de mieux-être<sup>4</sup>. Toutefois, d'après le même sondage, la majorité des milieux de travail proposent aux employés des initiatives de mieux-être, dont des initiatives liées à l'activité physique, telles que des contributions financières soutenant le conditionnement physique, des horaires de travail flexibles, des programmes d'exercices, des évaluations ou des concours de condition physique, etc<sup>4</sup>. Les programmes de promotion de la santé procurent un grand nombre d'avantages aux employés et aux employeurs, soit, entre autres, une meilleure image d'entreprise, une plus grande satisfaction au travail, un meilleur moral en milieu de travail, un moins grand roulement de personnel, une meilleure capacité de maîtriser le stress du travail et ils réduisent les conflits en milieu de travail<sup>5</sup>.

En plus d'obtenir les avantages indirects précités, les entreprises qui introduisent un programme de promotion de la santé dans la vie de leurs employés réduisent des coûts directs. Selon une analyse qui tire plusieurs grandes conclusions quant aux avantages économiques de la promotion de la santé : «il existe manifestement un rapport entre des risques élevés en matière de santé et des coûts élevés de soins de santé et les programmes de promotion de la santé ont un effet sur la réduction de l'absentéisme»<sup>6</sup>. Plusieurs analyses documentaires indiquent que le capital investi dans «des programmes de promotion de la santé bien conçus et bien mis en place» procure un bon rendement ou, autrement dit, que les avantages de tels programmes dépassent leur coût<sup>7</sup>. Des chercheurs ont évalué que le rendement économique d'un programme de mieux-être est de l'ordre de 1,95 dollar à 3,75 dollars par employé pour chaque dollar dépensé<sup>8</sup>. Les Canadiens ont dépensé 26 milliards de dollars ou, en moyenne, plus de 850 dollars en assurance complémentaire et en frais de santé «remboursables» en 1999<sup>9</sup>. Dans nombre de cas, ils obtiennent cette assurance par l'entremise de leur milieu de travail et cette assurance est financée par l'employeur<sup>9</sup>. Afin de diminuer les dépenses, les employeurs cherchent des moyens de réduire ces frais de soins de santé<sup>10</sup>. Et, comme on pouvait s'y attendre, les employeurs ont, dans le cadre d'un sondage mené récemment au Canada<sup>4</sup>, placé en haute position les avantages «de la réduction globale, à long terme, des coûts des soins de santé» et «de la réduction des réclamations d'assurance et de sécurité des travailleurs» parmi les raisons pour lesquelles ils mettraient en place un programme de mieux-être en milieu de travail.

Bien qu'un programme général ou global de promotion de la santé en milieu de travail semble soutenir l'existence de ces types d'avantages directs et indirects, les analyses d'experts dans ce domaine indiquent qu'il n'y a pas un consensus général quant à l'efficacité de ces interventions sur le plan de l'accroissement de l'activité physique en milieu de travail<sup>11</sup> et <sup>12</sup> ou de la réduction de l'absentéisme. Toutefois, les programmes de conditionnement physique sont liés à une réduction des coûts des soins de santé<sup>10</sup>. Ce manque de consensus peut être attribuable aux limites de la conception et des méthodes de recherche ou à l'incapacité de déterminer les changements en milieu de travail. Néanmoins, le fait que le stress et l'obésité<sup>10</sup> — qui sont étroitement associés à l'inactivité physique — soient liés à une augmentation des coûts des soins de santé et à une augmentation de l'absentéisme donne de bons arguments justifiant des recherches plus crédibles visant l'activité physique en milieu de travail.

Les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux ont eux aussi reconnu les économies possibles que l'augmentation de la pratique de l'activité physique permet de réaliser en réduisant et en prévenant des états chroniques. À cette fin, ils ont adopté conjointement l'objectif de réduire de 10 % le niveau d'inactivité physique des Canadiens d'ici à l'année 2003<sup>13</sup>. À la suite de cette décision, le Conseil interprovincial du sport et des loisirs et l'Unité de l'activité physique, de Santé Canada, ont chargé l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie de surveiller le comportement des Canadiens face à l'activité physique de 1998 à 2003, par l'entremise du Programme des données repères sur l'activité physique. Le Sondage indicateur de l'activité physique est la principale composante de ce programme.

En plus de l'élaboration du présent rapport qui s'articule autour des facteurs intervenant dans les habitudes d'activité physique des travailleurs canadiens, l'Institut mène, en 2002-2003, une étude distincte sur la capacité du milieu de travail. Cette étude, qui s'inscrit également dans le Programme des données repères sur l'activité physique, porte sur un échantillon représentatif de petites, moyennes et grandes entreprises au Canada. Dans le cadre de cette étude, on examine la capacité qu'a le milieu de travail de soutenir la pratique de l'activité physique et, en particulier, les installations, les politiques et les programmes, ainsi que l'attitude des employeurs à l'égard de l'activité physique. Les résultats de ce sondage seront présentés dans le site Internet de l'Institut en 2004.

## *Étendue du rapport*

Le présent rapport donne un aperçu des données du Sondage indicateur de l'activité physique en 2001. Les analyses sont descriptives : elles présentent des liens entre des facteurs qu'il ne faudrait pas interpréter comme des rapports de cause à effet. Tout énoncé laissant entendre une causalité ou l'attribution d'effets dus au niveau d'activité physique est basé sur la documentation savante citée. En plus de faire ressortir les différences entre les niveaux d'activité physique, l'analyse s'articule autour des différences régionales, des caractéristiques du milieu de travail, telles que le secteur d'activité et l'envergure de la compagnie, et autour des caractéristiques des employés, dont l'âge, le sexe, le niveau d'études, le revenu, la profession et le niveau d'activité physique, dans les limites des sujets. Des statistiques sur l'influence d'autres facteurs (soit l'envergure de la communauté, la situation par rapport au marché du travail, le nombre de jours travaillés et la composition de la famille) sont présentées dans les tableaux détaillés de l'Annexe A.

Toute analyse contenue dans ce rapport et portant sur l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes ou sur l'Enquête nationale sur la santé de la population, s'appuie sur l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 1.1 de Statistique Canada et sur les fichiers de microdonnées à grande diffusion de l'Enquête nationale sur la santé de la population qui contiennent des données anonymes. Tous les calculs sur ces microdonnées ont été préparés par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et la responsabilité pour l'utilisation et l'interprétation de ces données relève entièrement des auteurs.

## *Échantillon et méthodes du sondage*

Le Sondage indicateur de l'activité physique est un sondage annuel mené, par l'entremise d'interviews téléphoniques, auprès d'un échantillon de Canadiens sélectionnés au hasard. Les résultats indiqués dans le présent rapport sont basés sur un échantillon qui comptait 4 503 adultes canadiens. On a posé des questions liées au travail aux Canadiens qui étaient âgés de 18 ans ou plus et qui avaient un emploi (les travailleurs autonomes non compris, qui constituaient 8 % des répondants), tandis qu'on a posé à tous les répondants de 18 ans ou plus des questions sur leurs habitudes d'activité physique et leurs taux de participation à différents types d'activité physique. On a sélectionné un échantillon minimal d'environ 250 adultes dans chaque province et territoire, ainsi qu'un échantillon supplémentaire dans plusieurs provinces et territoires. Les données ont été recueillies dans le cadre d'interviews téléphoniques assistées par ordinateur, qui ont été menées auprès de personnes âgées de 18 ans ou

plus, sélectionnées au hasard et vivant au domicile. De plus amples renseignements sur l'échantillonnage et la procédure d'interview sont présentés dans l'Annexe B.

## ***Structure du rapport***

Le présent rapport fournit un sommaire de la situation qui existe actuellement au Canada et qui présente une utilité, pour les décideurs et les responsables de l'élaboration des politiques, au niveau de la conception des initiatives destinées à réduire l'inactivité physique chez les Canadiens en milieu de travail.

La présentation et l'analyse des résultats sont divisées en six parties :

***Faits saillants*** — sommaire des principaux résultats et de leurs conséquences sur la progression de la perspective publique et la conception de stratégies pertinentes.

***Situation actuelle*** — niveau d'inactivité, activités répandues, modes de transport actifs pour se rendre au travail, étapes de changement ou état de préparation à la pratique de l'activité physique selon l'âge, le sexe, la région et la province.

***Obstacles à la pratique de l'activité physique et avantages de l'activité physique*** — obstacles cités empêchant la pratique de l'activité physique et avantages que procure l'activité physique dans le domaine du travail, tels qu'un moins grand roulement du personnel, selon les caractéristiques du milieu de travail, dont l'envergure du milieu de travail et le type de milieu de travail, et selon les caractéristiques des employés, dont la province, l'âge, le sexe, le revenu du ménage, le niveau d'études, la profession et le niveau d'activité physique.

***Encouragement de la pratique de l'activité physique en milieu de travail*** — attitude et soutien de l'employeur en matière d'activité physique, possibilités d'activité physique existant en milieu de travail ou à proximité, formes de soutien de la pratique de l'activité physique et informations sur la condition physique offertes en milieu de travail, selon le type du milieu de travail et son envergure et selon la province, l'âge, le sexe, le revenu du ménage, le niveau d'études, la profession et le niveau d'activité physique des travailleurs.

***Possibilités de conditionnement physique*** — instructions ou conseils offerts au travail en matière de condition physique, installations et programmes d'activité physique en milieu de travail, périodes pendant lesquels ils peuvent être utilisés, gestion des installations et des programmes, répartis selon les caractéristiques du milieu de travail, telles que l'envergure de la compagnie et son envergure, et selon les caractéristiques des employés, dont la province, l'âge, le sexe, le revenu du ménage, le niveau d'études, la profession et le niveau d'activité physique.

***Pour faire une différence*** - points à examiner, dans le cadre de l'élaboration d'initiatives favorisant la pratique de l'activité physique chez les adultes, qui mettent l'accent sur le rôle du milieu de travail au Canada.





## **FAITS SAILLANTS**



## *Principaux résultats*

### ***L'inactivité physique demeure un facteur de risques pour la majorité de la population canadienne.***

#### **Niveau d'inactivité physique des adultes au Canada**

- Selon les estimations actuelles tirées de l'Enquête nationale sur la santé de la population, la majorité des Canadiens (55 %) sont physiquement inactifs.
- Dans chaque province, un grand nombre de Canadiens ne font pas suffisamment d'activité physique : les plus hauts pourcentages de personnes inactives se trouvent à Terre-Neuve (61 %), à l'Île-du-Prince-Édouard (62 %), au Nouveau-Brunswick (63 %) et au Manitoba (61 %) et le pourcentage le plus bas, en Colombie-Britannique (47 %).
- Un pourcentage un peu plus élevé de femmes (59 %) que d'hommes (52 %) sont physiquement inactives.
- La proportion des personnes physiquement inactives augmente à mesure que l'âge avance. Les différences liées aux sexes des personnes sont les plus évidentes chez les aînés, parmi lesquels 67 % des femmes sont inactives en comparaison de 55 % des hommes.
- Le pourcentage d'inactivité physique diminue à mesure que le niveau d'études augmente (il est de 64 % chez les personnes dont le niveau d'études est inférieur au diplôme d'études secondaires, par opposition à 51 % chez les personnes qui détiennent un diplôme d'études collégiales ou universitaires). De plus, à mesure que le niveau de revenu augmente, la proportion des personnes physiquement inactives diminue (62 % par opposition à 44 %).
- Selon les réponses qu'ont données les adultes, les cinq activités les plus répandues au Canada, au cours des trois mois qui ont précédé le sondage, étaient la marche (69 %), le jardinage et les travaux dans le jardin (48 %), les exercices à la maison (29 %), la natation (24 %) et la bicyclette (24 %).
- Les femmes tendent plus que les hommes à dire qu'elles s'adonnent à la marche, qu'elles font des exercices à la maison et qu'elles participent à des cours d'exercices. Les hommes sont plus portés que les femmes à déclarer qu'ils se livrent aux activités suivantes : le jardinage, la bicyclette, le golf, le jogging, les poids et haltères, la pêche, le baseball ou le softball, le basket-ball et le hockey.
- La marche demeure l'activité la plus répandue, indépendamment de l'âge des gens. Elle est suivie du jardinage et des exercices à la maison.

### ***La majorité des jeunes Canadiens sont considérés inactifs.***

#### **Niveau d'inactivité physique des jeunes au Canada**

- D'après les résultats de l'Enquête nationale sur la santé de la population (ENSP), 58 % des jeunes Canadiens de 12 à 19 ans étaient physiquement inactifs pendant les trois mois qui ont précédé cette enquête; dans le cadre de l'ENSP, l'expression «physiquement inactif» équivaut à une dépense énergétique inférieure à trois kilocalories par kilogramme de poids corporel par jour (KKJ).
- Pas moins de 84 % n'étaient peut-être pas suffisamment actifs pour satisfaire aux lignes directrices internationales visant la croissance et le développement optimaux, en ayant une dépense énergétique inférieure à 6 à 8 kilocalories par kilogramme de poids corporel par jour (KKJ).

- Le pourcentage de jeunes physiquement inactifs varie dans tout le pays : il est le plus haut, soit de 66 % à 68 %, à l'Île-du-Prince-Édouard, au Nouveau-Brunswick et en Saskatchewan; il est le plus bas, soit aux environs de 50 %, en Nouvelle-Écosse et en Alberta.
- Les filles sont nettement moins actives que les garçons, 64 % des filles et 52 % des garçons étant considérés physiquement inactifs. Un pourcentage moins élevé de filles que de garçons satisfont au critère préconisé pour une croissance et un développement optimaux (12 % par opposition à 20 %).
- Les jeunes dont les familles ont un revenu élevé sont ceux qui ont le moins tendance à être physiquement inactifs (44 % par opposition à 57 % et à 67 % des jeunes dont les familles ont un autre niveau de revenu).
- La marche est l'activité la plus répandue chez les adolescents de 12 à 19 ans, 60 % d'entre eux ayant, selon les réponses obtenues, pratiqué cette activité pendant les trois mois qui ont précédé le sondage. Au cours de la même période, au moins un tiers des jeunes se sont adonnés aux activités suivantes : la bicyclette, la natation, le jogging ou la course à pied, le basket-ball, la danse sociale et les exercices à la maison. Au moins un quart se sont livrés aux activités suivantes : le jardinage, le patinage sur roues alignées, le volley-ball et les poids et haltères. Les quilles, le baseball ou le softball, le patinage, les cours d'exercices, la pêche, le golf, le hockey et le tennis arrivent à la fin de la liste, avec des pourcentages de participation de 10 % ou plus pendant les trois mois qui ont précédé le sondage. Enfin, 7 % des jeunes ont fait du ski alpin.
- Les garçons sont plus susceptibles que les filles de pratiquer les activités suivantes : la bicyclette, le jogging ou la course à pied, le basket-ball, le jardinage, le poids et haltères, le baseball ou le softball, la pêche, le golf, le hockey et le tennis. Quant aux filles, elles ont plus tendance à s'adonner à la marche, à la danse et à suivre des cours d'exercices.

***Par comparaison avec le milieu des années 1990, les Canadiens sont actuellement en plus grand nombre à l'étape du maintien et en moins grand nombre à l'étape de l'action.***

### **Comportement en matière d'activité physique et intention d'adopter un mode de vie plus actif**

- Trente-neuf pour cent des Canadiens sont à l'étape du maintien, puisqu'ils disent qu'ils ont fait régulièrement de l'activité pendant les 12 mois précédents; 36 % sont à l'étape de l'action, car ils déclarent qu'ils ont pris des mesures pour devenir actifs et qu'ils ont l'intention de l'être pendant les 12 prochains mois; 17 % sont à l'étape de la rechute, puisqu'ils ont été actifs à un certain moment pendant les 12 mois précédents, mais ils ne le sont plus actuellement et ils n'ont pas l'intention de l'être à l'avenir; 5 % envisagent sérieusement de prendre des mesures pour devenir plus actifs, mais ils ne sont pas actifs à l'heure actuelle; parmi les 2 % des Canadiens qui restent et qui sont inactifs, la majorité d'entre eux sont à l'étape de la précontemplation, car ils n'ont pas été actifs pendant les 12 derniers mois et ils n'ont pas l'intention de l'être à l'avenir, et très peu ont abandonné la pratique de l'activité physique et n'ont pas l'intention de s'y remettre.
- Par rapport à l'ensemble des Canadiens, les résidents de la Saskatchewan et du Yukon tendent plus à être à l'étape de l'action, alors que ceux du Nunavut sont moins susceptibles d'être à l'étape du maintien et sont plus portés à être à l'étape de la rechute.
- À mesure que les gens avancent en âge, les réponses indiquant qu'ils ont fait régulièrement de l'activité physique pendant les 12 derniers mois augmentent, tandis que les réponses signifiant qu'ils sont à l'étape de l'action diminuent. Les hommes de 18 à 24 ans et les hommes de 65 ans ou plus sont plus portés que les femmes des mêmes groupes d'âge à être à l'étape du maintien.
- Par rapport aux membres des autres professions, les employés de bureau ont généralement plus tendance à être à l'étape de la rechute et moins tendance à être à l'étape de l'action.

- Dans le secteur gouvernemental ou public, les travailleurs sont plus portés que dans le secteur privé à être à l'étape du maintien et moins susceptibles d'être à l'étape de la rechute.

### ***Un assez grand nombre de Canadiens font de l'exercice en utilisant des modes de transport actifs, mais c'est encore limité.***

- L'an dernier, 41 % des Canadiens ont parcouru à pied le trajet aller et retour entre le domicile et le lieu de travail, l'école ou les endroits où ils ont des courses. Ceux qui ont utilisé ainsi la marche en tant que mode de transport l'ont fait 153 jours dans l'année, pendant 40 minutes à chaque fois. À peine 13 % des Canadiens ont utilisé la bicyclette en guise de mode de transport et ils l'ont fait 57 jours dans l'année, pendant 36 minutes à chaque fois.
- Par rapport à l'ensemble du Canada, les résidents de la Colombie-Britannique, des Territoires du Nord-Ouest et du Nunavut ont beaucoup plus tendance à déclarer qu'ils recourent à la marche en tant que mode de transport. En comparaison de la moyenne canadienne, les résidents de Terre-Neuve, de l'Île-du-Prince-Édouard et du Nouveau-Brunswick font part d'un moins grand nombre de jours d'utilisation de la marche en guise de mode de transport, tandis que ceux du Manitoba et du Nunavut mentionnent un plus grand nombre de jours. Dans les Territoires du Nord-Ouest, les adultes tendent plus que dans l'ensemble du Canada à dire qu'ils recourent à la bicyclette en tant que mode de transport. Par rapport à l'ensemble du pays, le nombre moyen de jours d'utilisation de la bicyclette en tant que mode de transport est plus élevé en Saskatchewan, tandis qu'il est plus bas en Alberta, au Nouveau-Brunswick et au Nunavut.
- Les femmes sont plus portées que les hommes à déclarer qu'elles recourent à la marche en guise de mode de transport; les hommes tendent plus à dire qu'ils se déplacent en bicyclette. En moyenne, les femmes font part d'un plus grand nombre de jours d'utilisation de la marche que les hommes et ceux-ci mentionnent un plus grand nombre de jours d'utilisation de la bicyclette.
- Les adultes de 18 à 24 ans ont plus tendance que ceux des autres groupes d'âge à dire qu'ils recourent à la marche en tant que mode de transport et qu'ils le font plus souvent.
- Les adultes physiquement actifs sont plus susceptibles, que ceux qui sont moins actifs, de faire état d'un plus grand nombre de jours d'utilisation de la marche et de la bicyclette.
- Les employés de bureau tendent plus que les membres d'autres professions à mentionner l'utilisation de la marche en guise de mode de transport.
- Les employés du secteur gouvernemental ou public sont plus enclins que ceux du secteur privé à dire qu'ils recourent à la marche en guise de moyen de transport. Dans les secteurs de la construction et de la fabrication, les travailleurs sont moins portés à utiliser la marche en tant que mode de transport.

### ***Les travailleurs canadiens croient fermement aux avantages que l'activité physique procure au travail.***

#### **Opinions au sujet des avantages de l'activité physique**

- Environ neuf travailleurs sur dix croient que la pratique régulière de l'activité physique donne une plus grande capacité de maîtriser et de réduire le stress (13 % y croient modérément et 75 % y croient fermement), améliore la productivité (18 % et 69 %), aide à se remettre plus rapidement de maladies bénignes (19 % et 65 %) et à accroître l'efficacité au travail en donnant, par exemple, une plus grande concentration (21 % et 61 %).
- Les femmes qui sont sur le marché du travail ont plus tendance que les hommes à croire fermement aux avantages susmentionnés que procure l'activité physique sur le plan de la santé.
- Les travailleurs qui détiennent un diplôme universitaire tendent plus, que ceux dont le niveau d'études est égal ou inférieur au secondaire, à croire fermement aux avantages que l'activité

physique procure au travail. De plus, les travailleurs dont le revenu du ménage est élevé (> 60 000 dollars) sont généralement plus portés que ceux dont le revenu est plus bas à convenir que la pratique de l'activité physique aide à maîtriser et à réduire le stress.

- Les ouvriers sont moins susceptibles que les employés de bureau, les professionnels et les gérants de croire fermement à chacun de ces avantages.
- Il existe un rapport favorable entre le fait qu'un employé soit physiquement actif et qu'il croit fermement à ces avantages.
- Sauf en ce qui a trait à l'accélération de la guérison de maladies bénignes, les employés du secteur privé tendent moins que ceux du secteur public à croire fermement aux avantages que la pratique de l'activité physique procure au travail.
- Dans les secteurs des services d'éducation, des services de santé et des services sociaux, les travailleurs sont plus enclins que dans les secteurs de l'industrie et de la fabrication à croire fermement à chacun de ces avantages.

### **Obstacles à la pratique de l'activité physique**

- Deux employés canadiens sur cinq disent que des délais serrés constants au travail sont un obstacle important qui les empêche de faire de l'activité physique. Deux sur cinq déclarent que le manque de temps en raison du travail est, pour eux, un obstacle important à la pratique de l'activité physique. Un quart des employés mentionnent que le manque d'endroits agréables où ils puissent marcher, rouler à bicyclette ou faire de l'activité physique près du lieu de travail est, dans leur cas, un obstacle important à la pratique de l'activité physique. Un tiers disent que les rues situées près du lieu de travail sont trop passantes pour qu'ils puissent s'adonner à la marche ou à la bicyclette et que c'est un obstacle important qui les empêche de faire de l'activité physique.
- Dans les Territoires du Nord-Ouest et au Yukon, les employés ont beaucoup plus tendance que dans l'ensemble du Canada à déclarer que des rues passantes situées près du lieu de travail sont un obstacle de peu ou d'aucune importance qui les empêche de faire de l'activité physique.
- Les jeunes adultes (de 18 à 24 ans) sont moins susceptibles que les personnes des autres groupes d'âge de mentionner que des délais serrés constants au travail sont, pour eux, un obstacle important à la pratique de l'activité physique.
- Les hommes tendent plus que les femmes à dire que le manque de temps en raison du travail est, dans leur cas, un obstacle de peu ou d'aucune importance les empêchant de faire de l'activité physique.
- Les adultes qui détiennent un diplôme universitaire sont plus portés que les autres à considérer que des délais serrés et le manque de temps en raison du travail sont des obstacles à la pratique de l'activité. Ceci s'applique aussi aux professionnels et aux gérants.
- Dans le secteur gouvernemental ou public, les employés sont plus enclins que dans le secteur privé à dire que le manque de temps en raison du travail est un obstacle important qui les empêche de faire de l'activité physique.

### **Recrutement et roulement potentiel des employés**

- Quand on a demandé aux Canadiens dans quelle mesure leur décision d'accepter un poste chez leur employeur actuel avait été influencée par les installations, les programmes et les possibilités d'activité physique offerts en milieu de travail, 89 % ont répondu que cela avait peu influé ou n'avait pas influé du tout sur leur décision. Six pour cent ont estimé que cela avait influencé moyennement leur décision et 5 % ont dit que cela l'avait beaucoup ou énormément influencée.
- Quand on leur a demandé dans quelle mesure de telles possibilités influent sur le fait qu'ils continuent à travailler pour leur employeur actuel, 59 % ont répondu qu'elles avaient peu

d'influence ou qu'elles n'avaient aucune influence, 18 % ont dit qu'elles avaient une influence moyenne et 22 % ont déclaré qu'elles avaient une grande ou une énorme influence.

- Au Nunavut, les employés sont moins enclins que dans l'ensemble du Canada à mentionner que les possibilités d'activité physique offertes en milieu de travail ont peu influé ou n'ont pas influé du tout sur leur décision d'accepter un poste chez leur employeur actuel.
- Les femmes qui sont sur le marché du travail (91 %) sont plus portées que les hommes (86 %) à déclarer que les possibilités d'activité physique offertes en milieu de travail ont peu influé ou n'ont pas influé du tout sur leur décision d'accepter un poste chez leur employeur actuel.
- Les Canadiens physiquement actifs tendent moins, que ceux qui sont moins actifs, à dire que les possibilités d'activité physique offertes en milieu de travail ont peu influé ou n'ont pas influé du tout sur leur décision d'accepter un poste chez leur employeur actuel et que, au plus, elles ont peu d'influence sur le fait qu'ils continuent à travailler pour leur employeur actuel.
- Les employés qui détiennent un diplôme universitaire sont plus susceptibles que les autres de dire que les possibilités d'activité physique offertes en milieu de travail ont peu d'influence ou n'ont aucune influence sur le fait qu'ils continuent à travailler pour leur employeur actuel.

## **Absentéisme**

- Seize pour cent des travailleurs canadiens ont pris six jours de congé ou plus pour cause de maladie, de blessure ou d'invalidité, 41 % en ont pris un à cinq jours et 42 % n'ont pris aucun jour de congé de maladie.
- En comparaison de la moyenne canadienne, les résidents du Nord sont moins portés à déclarer qu'ils n'ont pris aucun jour de congé de maladie.
- Les chances que les employés n'aient pris aucun jour de congé de maladie l'année précédente augmentent à mesure que le niveau d'activité physique des employés augmente.
- Sauf dans le cas des employés de bureau, les personnes qui occupent des postes de professionnels (35 %) ont moins tendance que les autres à déclarer qu'elles n'ont pris aucun jour de congé de maladie.
- Les hommes (46 %) sont plus susceptibles que les femmes (38 %) de dire qu'ils n'ont pris aucun jour de congé de maladie et, vice versa, les femmes sont plus portées que les hommes à dire qu'elles ont eu un taux d'absentéisme de six jours ou plus pendant l'année précédente. Ces différences sont plus prononcées dans le groupe d'âge des 25 à 44 ans.
- Les travailleurs du secteur de la construction (50 %) et du secteur du transport (49 %) sont ceux qui tendent le plus à dire qu'ils n'ont pris aucun jour de congé de maladie pendant l'année précédente, tandis que les travailleurs du secteur gouvernemental ou public (34 %) et les travailleurs des services d'éducation, des services de santé et des services sociaux (35 %) sont ceux qui ont le moins tendance à dire la même chose.
- Les milieux de travail comptant très peu d'employés (< 10) sont ceux où les employés tendent le plus à ne pas faire part d'absentéisme pendant l'année précédente, tandis que les milieux de travail comptant un grand nombre d'employés (> 500) sont ceux où les employés sont les moins susceptibles de le faire.

***Les employés canadiens n'ont actuellement que peu d'appui de la part de leur employeur pour faire de l'activité physique. S'ils ont un appui en ce sens en milieu de travail, c'est au moins, dans une certaine mesure, attribuable indirectement à leur employeur.***

### **Attitude et appui de l'employeur en matière d'activité physique**

- Vingt pour cent des travailleurs canadiens disent que leur employeur est très ou extrêmement coopérant dans ce domaine, tandis que la majorité des travailleurs mentionnent que leur employeur appuie moyennement (18 %) ou bien qu'il appuie peu ou qu'il n'appuie pas du tout (61 %) la pratique de l'activité physique. Parmi ceux qui ne font part d'aucun appui en ce sens de la part de leur employeur, 45 % estiment qu'un tel appui les aiderait à faire de l'activité physique. Parmi ceux qui bénéficient d'un certain appui, 67 % croient que cela les aide à être physiquement actifs.
- Les employés qui sont physiquement actifs sont plus susceptibles, que ceux qui sont moins actifs, de dire que leur employeur est très ou extrêmement coopérant en ce qui a trait à la pratique de l'activité physique.
- Parmi les employés qui ne font état d'aucun appui de la part de leur employeur dans ce domaine, ceux dont le niveau d'études est inférieur au secondaire tendent moins que les autres à mentionner qu'un tel appui les aiderait à devenir physiquement plus actifs.
- Parmi les employés qui bénéficient d'un certain appui, ceux dont le niveau d'études est inférieur au secondaire sont plus portés que les autres à mentionner qu'un tel appui les aide à vraiment à faire plus d'activité physique.
- Les employés de bureau tendent autant que les autres employés à mentionner que leur employeur appuie peu ou n'appuie pas du tout la pratique de l'activité physique, alors que les ouvriers sont plus susceptibles de le dire.
- Parmi les employés qui n'ont aucun appui, les professionnels sont plus portés que les personnes de métier et les ouvriers à croire que l'appui de leur employeur les aiderait à être physiquement plus actifs.
- En comparaison du secteur sans but lucratif et du secteur gouvernemental ou public, le secteur privé tend à être moins coopérant envers les employés en matière d'activité physique.
- Les travailleurs du secteur de la fabrication (79 %) sont ceux qui ont le plus tendance à déclarer que leur employeur appuie peu ou n'appuie pas du tout la pratique de l'activité physique, tandis que ceux des services financiers et commerciaux sont ceux qui tendent le moins à dire qu'ils ont peu d'appui en ce sens.
- Sauf dans le cas des très petites entreprises (soit celles qui comptent moins de 10 employés), le pourcentage d'employés qui font état d'un grand appui dans ce domaine augmente généralement avec l'envergure de l'entreprise.

### **Incitatifs et récompenses favorisant la pratique de l'activité physique en milieu de travail**

- Un quart des travailleurs canadiens peuvent organiser un événement communautaire d'activité physique ou y participer pendant les heures de travail, sans que l'employeur réduise leur salaire. Toutefois, 10 % seulement disent que, en milieu de travail, il existe des prix, des marques de reconnaissance ou d'autres formes de motivation les encourageant à faire de l'activité physique.
- En Nouvelle-Écosse (42 %), dans les Territoires du Nord-Ouest (46 %) et au Nunavut (52 %), les travailleurs tendent plus que dans l'ensemble du Canada à pouvoir participer à de tels événements sans être pénalisés.

- En comparaison des Canadiens physiquement actifs, ceux qui sont moins actifs ont moins tendance à déclarer qu'ils peuvent participer à des événements communautaires d'activité physique pendant les heures de travail sans être pénalisés.
- Plus les employés ont un niveau d'études élevé, plus ils tendent à dire qu'ils peuvent participer à de telles activités sans que l'employeur réduise leur salaire.
- Les gérants (37 %) et les professionnels (32 %) sont plus portés que les membres d'autres professions à dire qu'ils participent à des événements communautaires d'activité physique pendant les heures de travail, tandis que les ouvriers (6 %) sont ceux qui ont le moins tendance à le mentionner.
- En comparaison du secteur sans but lucratif (48 %) et du secteur gouvernemental ou public (56 %), le secteur privé (67 %) tend moins à permettre aux employés de participer à des événements communautaires d'activité physique pendant les heures de travail sans les pénaliser. Le secteur gouvernemental ou public (14 %) a deux fois plus tendance que le secteur privé (7 %) à offrir des prix aux employés pour les aider à faire de l'activité physique.

### **Soutien léger de l'activité physique**

- Il est absolument interdit à la majorité des Canadiens de fumer en milieu de travail, ce qui favorise un mode de vie sain. Près de la moitié des travailleurs ont des journées ou un code de tenue vestimentaire décontractée, ce qui peut encourager la pratique de l'activité physique, 37 % ont des horaires de travail souples et 24 % bénéficient de rabais de groupe ou de contributions financières pour utiliser des installations locales, tels des pentes de ski ou des clubs de conditionnement physique.
- Par rapport à l'ensemble des Canadiens, les résidents des Territoires du Nord-Ouest tendent plus à avoir des journées de tenue vestimentaire décontractée, les Britanno-Colombiens sont plus susceptibles de bénéficier de rabais de groupe ou de contributions financières et les Néo-Brunswickois ont moins tendance à se voir imposer de ne pas fumer.
- Les femmes sont plus portées que les hommes à dire qu'il est interdit de fumer en milieu de travail. Les adultes de 18 à 24 ans tendent moins que ceux des autres groupes d'âge à mentionner une telle interdiction.
- Les employés de bureau et les personnes qui occupent des postes de professionnels ont plus tendance que les travailleurs en général à travailler dans des lieux où il est interdit de fumer, tandis que les ouvriers sont moins susceptibles de se voir imposer de ne pas fumer au travail et d'avoir des journées de tenue vestimentaire décontractée.
- Plus les employés ont un niveau d'études élevé, plus ils tendent à avoir des journées de tenue vestimentaire décontractée, à bénéficier de rabais de groupe et à se voir imposer de ne pas fumer au travail.
- Par rapport aux employés du secteur privé, ceux du secteur public ont plus tendance, en milieu de travail, à avoir des horaires souples et un code de tenue vestimentaire décontractée, à bénéficier de rabais de groupe et à se voir imposer de ne pas fumer. Dans le secteur de la haute technologie et dans le secteur gouvernemental, les employés sont plus susceptibles qu'en milieu de travail en général d'avoir un code de tenue vestimentaire décontractée et des horaires souples. Le secteur financier, les services d'éducation, les services de santé et les services sociaux, ainsi que le secteur gouvernemental, tendent plus à interdire de fumer aux employés, tandis que le secteur de la construction tend moins à le faire.

### **Aménagements au travail qui soutiennent la pratique de l'activité physique**

- En milieu de travail, 32 % des Canadiens ont accès à des douches, 38 %, à des vestiaires ou à des casiers, et 36 %, à des supports de bicyclettes.

- Par rapport à l'ensemble des Canadiens, les Manitobains tendent plus à dire qu'ils disposent de supports de bicyclettes.
- Les femmes sont moins portées que les hommes à déclarer que, là où elles travaillent, elles disposent de vestiaires et de douches pouvant servir à soutenir la pratique de l'activité physique.
- Les Canadiens physiquement actifs ont plus tendance, que ceux qui le sont moins, à mentionner qu'ils disposent de douches, de vestiaires et de supports de bicyclettes en milieu de travail.
- Plus les employés ont un niveau d'études élevé, plus ils tendent à signaler la présence de supports de bicyclettes en milieu de travail.
- Les personnes qui occupent des postes de professionnels sont plus susceptibles de disposer de supports de bicyclettes au travail. En général, les employés de bureau ont moins tendance à avoir accès à des douches et des vestiaires au travail.
- En milieu de travail, le secteur gouvernemental ou public est plus porté que le secteur privé à tenir des douches, des vestiaires et des supports de bicyclettes à la disposition des employés.
- Les employés des services d'éducation, des services de santé et des services sociaux et les employés du secteur gouvernemental tendent plus, que les employés du milieu moyen de travail au Canada, à disposer de tous ces aménagements. Dans le secteur de la fabrication, on a plus tendance à tenir des vestiaires et des douches à la disposition des employés; dans le secteur de la vente au détail, les employés tendent moins à avoir accès à des supports de bicyclettes et à des vestiaires.
- Plus la compagnie est grande, plus les employés sont susceptibles de disposer de tous ces aménagements au travail.

***Moins de la moitié des travailleurs canadiens ne reçoivent pas, en milieu de travail, des informations de base sur les installations et les possibilités d'activité physique.***

- Un tiers des Canadiens mentionnent l'existence, en milieu de travail, d'un tableau d'affichage, d'un bulletin ou de courriels portant sur la condition physique ou la santé. Environ un quart des Canadiens disent que, dans leur milieu de travail, on leur donne des informations sur les lieux où les employés peuvent faire de l'activité physique dans la communauté et sur la manière dont ils pourraient s'y prendre pour devenir physiquement plus actifs. À peu près la même proportion de Canadiens déclarent qu'on leur offre des colloques, des ateliers ou des programmes de formation relatifs à l'activité physique et à la prévention de maladies.
- Au Nunavut, les adultes tendent plus que dans l'ensemble du Canada à mentionner que, dans leur milieu de travail, on leur fournit des informations sur les lieux où ils peuvent faire de l'activité physique dans la communauté.
- Les adultes de 45 à 64 ans sont plus portés que les autres à faire part de la disponibilité de telles informations.
- Les employés physiquement actifs tendent plus que les employés qui le sont moins à dire que, dans leur milieu de travail, on leur donne des informations sur les lieux où ils peuvent faire de l'activité physique dans la communauté et sur la manière d'être physiquement actifs; ils sont aussi plus susceptibles de déclarer qu'on leur offre des colloques, des ateliers et des programmes de formation.
- Les professionnels sont plus enclins que les membres de toute autre profession à déclarer que, dans leur milieu de travail, on met à leur disposition des informations sur la manière de devenir physiquement plus actifs.
- En milieu de travail, le secteur gouvernemental ou public tend plus que le secteur privé à fournir tous ces types d'informations sur la condition physique.

- Sauf en ce qui a trait aux colloques et aux ateliers, des différences importantes apparaissent entre le milieu de travail des services gouvernementaux et celui du secteur de la vente au détail : dans le milieu de travail des services gouvernementaux, les employés tendent plus à faire part de la disponibilité d'informations sur la condition physique, tandis que dans celui de la vente au détail, les employés sont moins portés à la mentionner.
- Plus le milieu de travail est grand, plus il tend généralement à fournir aux employés des informations sur la condition physique.

***La majorité des employés canadiens disposent d'escaliers accessibles au travail et environ la moitié ou moins ont d'autres possibilités d'activité physique en milieu de travail ou à proximité.***

### **Présence d'escaliers et d'enseignes**

- La majorité des travailleurs canadiens (74 %) déclarent que, là où ils travaillent, il y a des escaliers facilement accessibles et 51 % disent qu'il y a des enseignes indiquant l'emplacement des escaliers. Quatorze pour cent seulement des Canadiens mentionnent que, dans leur milieu de travail, il y a des enseignes encourageant les gens à utiliser les escaliers.
- Les femmes sont plus susceptibles que les hommes de dire qu'il y a des escaliers accessibles au travail. Les employés de 45 à 64 ans tendent plus que ceux des autres groupes d'âge à mentionner l'existence, dans leur milieu de travail, d'escaliers accessibles et d'enseignes indiquant l'emplacement des escaliers.
- Les Canadiens physiquement actifs sont plus portés, que ceux qui le sont moins, à déclarer qu'il y a des enseignes indiquant l'emplacement et encourageant l'utilisation des escaliers.
- Les personnes qui occupent des postes de professionnels ont plus tendance, que celles qui exercent des métiers spécialisés et que celles qui ont des postes d'ouvriers, à mentionner qu'il y a des escaliers accessibles là où elles travaillent.
- Dans le secteur gouvernemental ou public, les employés tendent plus, que dans le secteur privé, à avoir des escaliers facilement accessibles en milieu de travail, ainsi que des enseignes indiquant l'emplacement des escaliers.
- Plus le milieu de travail est grand, plus les employés ont tendance à mentionner la présence d'escaliers accessibles et d'enseignes indiquant l'emplacement des escaliers.
- Dans les services d'éducation, les services de santé et les services sociaux, les employés sont plus portés qu'en milieu de travail en général à dire qu'il y a des escaliers accessibles. Dans les secteurs de la construction et de la vente au détail, les employés sont moins susceptibles de dire que, là où ils travaillent, il y a des enseignes indiquant l'emplacement des escaliers, alors que les employés du secteur gouvernemental, des services d'éducation, des services de santé et des services sociaux tendent plus à le mentionner.

### **Possibilités occasionnelles d'activité physique offertes en milieu de travail**

- Au Canada, plus de la moitié des travailleurs ont accès à des activités de loisirs, tels des tournois de golf au travail, et 31 % ont accès à des sports d'équipe comme le softball. Un quart des travailleurs peuvent prendre part à des événements d'activité physique, tels que la Journée de l'espadrille, mais 14 % seulement peuvent faire de l'activité physique dans le cadre de clubs (par exemple, des clubs de ski) et simplement 8 % ont de courtes pauses d'exercice pendant les heures de travail.
- Par rapport à l'ensemble du Canada, les employés tendent plus à avoir des événements d'activité physique au travail dans les Territoires du Nord-Ouest et au Yukon. Au Nunavut, les adultes sont plus portés à mentionner qu'ils ont accès à des sports d'équipe au travail. Enfin, les résidents du Nouveau-Brunswick et du Nunavut ont moins tendance à avoir accès à des activités de loisirs.

- Les femmes qui sont sur le marché du travail sont plus susceptibles que les hommes de dire qu'elles ont accès à des sports d'équipe et à des activités de loisirs.
- Les Canadiens physiquement actifs tendent plus que les autres à mentionner qu'ils ont accès à des activités de loisirs, à des sports d'équipe et à des événements d'activité physique.
- Les employés dont le niveau d'études est inférieur au secondaire ont moins tendance à avoir accès à des activités de loisirs, tandis que ceux qui ont fait des études universitaires sont plus susceptibles d'avoir accès à des événements d'activité physique.
- En milieu de travail, le secteur gouvernemental ou public est plus porté que le secteur privé à offrir aux employés des activités de loisirs, des clubs, des sports d'équipe et des événements d'activité physique.
- Dans les services gouvernementaux, les travailleurs tendent plus à avoir accès à des activités de loisirs et à des événements d'activité physique alors que, dans le secteur de la vente au détail, ils ont moins tendance à avoir des activités de loisirs.
- Plus un milieu de travail compte d'employés, plus il y a de chances qu'il leur offre des activités de loisirs, des clubs, des sports d'équipe et des événements d'activité physique.

### **Possibilités d'activité physique existant près du lieu de travail**

- Plus de la moitié des travailleurs canadiens disent qu'il y a des endroits agréables pour marcher ou faire du jogging là où ils travaillent ou près de leur lieu de travail. Quarante-cinq pour cent mentionnent l'existence d'installations communautaires ou autres (par exemple un YM/YWCA ou des installations de conditionnement physique) où ils peuvent faire de l'activité physique. Trente-cinq pour cent des Canadiens travaillent à proximité de terrains de jeux ou d'espaces ouverts qui se prêtent à des parties de balle ou de ballon.
- Par rapport à l'ensemble du Canada, les personnes qui travaillent au Yukon et dans les Territoires du Nord-Ouest sont plus susceptibles de mentionner la présence d'endroits agréables pour marcher ou faire du jogging; celles qui travaillent en Nouvelle-Écosse ou dans les Territoires du Nord-Ouest tendent plus à dire qu'elles disposent d'installations où elles peuvent faire de l'activité physique, tandis que celles qui travaillent au Québec ont moins tendance à le dire; celles qui travaillent dans les Territoires du Nord-Ouest et au Nunavut sont plus portées à faire part de l'existence de terrains de jeux ou d'espaces ouverts.
- Les femmes ont plus tendance que les hommes à avoir des endroits agréables pour marcher ou faire du jogging ou bien des espaces ouverts près de leur lieu de travail.
- Plus les employés ont un niveau d'études élevé, plus il y a de chances qu'ils aient des endroits agréables pour marcher et des installations de conditionnement physique près de leur lieu de travail.
- Les travailleurs physiquement actifs tendent plus, que ceux qui le sont moins, à faire part de l'existence de terrains de jeux ou d'espaces ouverts.
- Les professionnels sont plus susceptibles que les autres employés d'avoir accès à toutes ces possibilités d'activité physique près de leur lieu de travail.
- Les employés du secteur gouvernemental ou public tendent plus que ceux du secteur privé à mentionner l'existence d'endroits agréables pour marcher, de terrains de jeux et d'installations communautaires de conditionnement physique à proximité de leur lieu de travail.
- Dans les services d'éducation, les services de santé et les services sociaux, le milieu de travail tend plus que le milieu moyen de travail à offrir aux employés des endroits agréables pour marcher, des terrains de jeu et des installations de conditionnement physique.

## ***Les travailleurs canadiens ont généralement un accès limité à des installations et à des programmes d'activité physique et de conditionnement physique en milieu de travail.***

### **Programmes d'activité physique**

- Plus d'un quart des travailleurs canadiens disposent, en milieu de travail, de programmes destinés à améliorer la santé, la condition physique ou la nutrition. Toutefois, 10 % seulement ont un programme d'exercices de groupe et simplement 7 % ont un programme individualisé de conditionnement physique offert en milieu de travail.
- Les adultes de 45 à 64 ans sont plus portés à faire part de l'existence, en milieu de travail, de programmes destinés à améliorer la santé, la condition physique ou la nutrition.
- En milieu de travail, le secteur gouvernemental ou public tend beaucoup plus que le secteur privé à offrir des programmes de conditionnement physique.
- Les services gouvernementaux sont plus susceptibles de mettre à la disposition des employés des programmes d'exercices de groupe et, tout comme les services d'éducation, les services de santé et les services sociaux, ils ont plus tendance à offrir des programmes destinés à améliorer la santé, la condition physique ou la nutrition.
- Plus un milieu de travail est grand, plus il y a de chances que les employés mentionnent l'existence de programmes destinés à améliorer la santé, la condition physique ou la nutrition.

### **Instructions ou conseils relatifs à la condition physique offerts en milieu de travail**

- Treize pour cent des travailleurs canadiens mentionnent que, en milieu de travail, on leur offre des tests de condition physique (ou que l'on subventionne des tests à l'extérieur) ou des conseils en matière de condition physique. Onze pour cent déclarent que, en milieu de travail, on leur offre des instructions indiquant comment créer un programme personnel d'activité physique. Onze pour cent % disent que, en milieu de travail, on leur offre des instructions visant des activités particulières, telles que la natation, le tennis et la bicyclette.
- Le secteur gouvernemental ou public tend beaucoup plus que le secteur privé à offrir des tests de condition physique ou des conseils et des instructions en matière d'activité physique.

### **Installations et possibilités d'activité physique**

- Vingt pour cent des Canadiens ont accès à des installations communautaires, tels des écoles ou des gymnases, par l'entremise de leur travail. Dix-sept pour cent disposent d'installations de conditionnement physique en milieu de travail. Quinze pour cent ont de l'équipement d'exercices à leur disposition, tel que des poids ou des bicyclettes stationnaires, en milieu de travail. Treize pour cent ont accès, en milieu de travail, à des salles pouvant servir à la pratique d'activités physiques et 14 % ont d'autres possibilités de faire de l'activité physique ou du sport.
- Au Nunavut, dans les Territoires du Nord-Ouest et au Yukon, les employés tendent beaucoup plus que l'ensemble des employés canadiens à avoir accès à des installations communautaires par l'entremise de leur travail.
- Les employés physiquement actifs sont plus susceptibles d'avoir accès à toutes ces installations et possibilités de conditionnement physique.
- Les professionnels ont plus tendance que les membres d'autres professions à avoir accès à des installations communautaires et à des installations de conditionnement physique au travail.
- Les adultes qui ont fait des études universitaires tendent plus à dire qu'ils ont accès à des installations communautaires par l'entremise de leur travail.

- Les employés du secteur gouvernemental ou public ont beaucoup plus tendance que ceux du secteur privé à disposer d'installations communautaires, d'équipement d'exercices, de salles pouvant servir à la pratique d'activités physiques et d'autres possibilités de faire de l'activité physique au travail.
- Les employés des services d'éducation, des services de santé et des services sociaux tendent plus que ceux d'un milieu de travail typique à avoir accès à toutes ces possibilités de conditionnement physique, tandis que les employés des services gouvernementaux sont plus susceptibles de disposer d'installations de conditionnement physique et d'équipement d'exercices.
- Plus le milieu de travail est grand, plus les employés ont tendance à dire que, au travail, ils ont à leur disposition des installations de conditionnement physique et de l'équipement d'exercices.

### **Périodes d'accès aux installations et aux possibilités d'activité physique**

- Quarante-huit pour cent des travailleurs canadiens déclarent que les installations d'activité physique disponibles en milieu de travail peuvent être utilisées après le travail ou en soirée; 83 % disent avant le travail, 79 %, pendant l'heure du repas de midi, 54 %, pendant les heures de travail, et 64 % pendant les fins de semaine.
- Dans les Territoires du Nord-Ouest, les employés tendent beaucoup plus (87 %) que dans l'ensemble du Canada (64 %) à mentionner que les installations d'activité physique offertes en milieu de travail peuvent être utilisées pendant les fins de semaine.
- Les personnes qui occupent des postes de gestion ont un peu plus tendance que les employés canadiens en général à déclarer que les installations d'activité physique offertes en milieu de travail peuvent être utilisées avant le travail (95 %) et pendant l'heure du repas de midi (94 %).
- Dans le secteur gouvernemental, le milieu de travail tend beaucoup plus que le milieu de travail canadien moyen à mettre, à la disposition des employés, des installations d'activité physique qui peuvent être utilisées pendant l'heure du repas de midi et les heures de travail.
- Les employés du secteur public sont plus susceptibles que ceux du secteur privé de dire que les installations d'activité physique offertes en milieu de travail peuvent être utilisées pendant les heures de travail.

### **Personnes qui ont accès aux installations et aux possibilités d'activité physique au travail et paiement de ces installations et possibilités**

- Plus de quatre travailleurs canadiens sur cinq déclarent que les employés à temps plein et les employés à temps partiel peuvent utiliser l'équipement, les installations et les programmes disponibles en milieu de travail, alors que la moitié seulement des travailleurs sous contrat peuvent le faire. Un tiers disent que les employés à la retraite et les membres de la famille des employés peuvent utiliser ces installations. Trente pour cent seulement mentionnent que les autres membres de la communauté ont accès à ces programmes et 25 % déclarent que n'importe quelle autre personne peut utiliser les installations d'activité physique offertes en milieu de travail.
- Les femmes qui sont sur le marché du travail tendent moins (31 %) que les hommes (47 %) à dire que les membres de la famille des employés et les travailleurs sous contrat peuvent utiliser les installations d'activité physique offertes en milieu de travail.
- À la question leur demandant «Qui paie ces installations et programmes offerts en milieu de travail?», 46 % des Canadiens disent que c'est l'employeur seulement, 27 % déclarent que ce sont l'employeur et les employés et 15 % affirment que ce sont les employés seulement qui paient ces installations d'activité physique.
- Les Canadiens physiquement actifs tendent moins, que ceux qui sont moins actifs, à mentionner que c'est l'employeur seulement qui paie de telles installations (39 % par opposition à 57 %) et ils

sont aussi plus portés à déclarer que ces installations sont payées par l'employeur et les employés (36 % par opposition à 15 %).

### **Gestion des installations et des possibilités d'activité physique offertes en milieu de travail**

- Deux travailleurs canadiens sur cinq déclarent que la gestion des installations et des possibilités d'activité physique offertes en milieu de travail incombe à l'employeur ou à la direction, 34 % disent qu'elle incombe à un membre désigné du personnel, 16 % mentionnent qu'un groupe ou une association d'employés s'en charge et 14 % affirment qu'une autre personne assume cette responsabilité.
- Les hommes tendent plus que les femmes à dire que l'employeur ou la direction se charge de la gestion des installations et des programmes d'activité physique.

### **Pratique de l'activité physique en milieu de travail**

- Sur cinq travailleurs canadiens qui pouvaient bénéficier de contributions financières ou de rabais de groupe, offerts par leur employeur, pour utiliser des installations locales telles que des clubs de conditionnement physique, deux ont réellement utilisé ces installations l'année précédente.
- Parmi ceux qui avaient accès à des sports d'équipe, à des clubs d'activité physique ou à des événements d'activité physique comme la Journée de l'espadrille, environ un tiers y ont participé. Un quart des Canadiens ont pris part à des programmes de conditionnement physique individualisés ou de groupe en milieu de travail, si de tels programmes étaient offerts.
- On a demandé aux travailleurs canadiens d'indiquer combien de fois, pendant l'année précédente, ils avaient utilisé les installations de conditionnement physique en milieu de travail, des salles fournies pour faire de l'activité physique et de l'équipement d'exercice, tel que des poids ou des bicyclettes stationnaires. Parmi ceux qui les ont utilisés, 19 % l'ont fait au moins une fois par semaine et 18 % l'ont fait occasionnellement; 56 % ne les ont jamais utilisés pendant l'année précédente.
- Par rapport à l'ensemble des Canadiens, les résidents des Territoires du Nord-Ouest tendent plus à dire qu'ils se sont adonnés à des sports d'équipe ou qu'ils ont participé à des clubs ou à des événements d'activité physique.
- Les Canadiens physiquement actifs sont plus susceptibles, que ceux qui le sont moins, de participer aux clubs et aux programmes d'activité physique offerts en milieu de travail; ils sont plus portés à utiliser les rabais de groupe ou les contributions financières et ils tendent moins à dire que, pendant l'année précédente, ils n'ont jamais utilisé les installations offertes en milieu de travail.
- Les hommes sont plus enclins que les femmes à se livrer à des sports d'équipe et à participer à des clubs et à des événements d'activité physique; les femmes tendent plus que les hommes à déclarer qu'elles n'ont jamais utilisé les installations et les programmes offerts en milieu de travail.
- Les personnes de 45 à 64 ans ont plus tendance que celles de 25 à 44 ans à dire qu'elles n'ont jamais utilisé les installations et les programmes offerts en milieu de travail.

## **Conséquences**

### ***Environ 15 millions de Canadiens passent la majeure partie du temps pendant lequel ils sont éveillés à travailler, à se rendre au travail et à en revenir.***

Pendant une journée typique, les travailleurs canadiens consacrent plus de la moitié du temps pendant lequel ils sont éveillés à travailler, à se rendre au travail et à en revenir. Étant donné que 55 % des

adultes canadiens sont considérés physiquement inactifs et sont, par conséquent, plus exposés aux risques de mortalité et de maladies chroniques (dont la coronaropathie, les accidents cérébrovasculaires, le cancer du côlon et le diabète non-insulino-dépendant), il est important que le milieu de travail joue un grand rôle dans la promotion de la pratique de l'activité physique auprès des Canadiens. En offrant des possibilités de promotion de l'activité physique, le milieu de travail peut remplir, auprès des adultes, un rôle semblable au rôle clé que joue le système scolaire en promouvant l'activité physique auprès des enfants. Le milieu de travail a accès à un grand nombre de Canadiens et il peut appuyer la pratique de l'activité physique à l'aide des systèmes de communication qui sont en place, de réseaux de soutien et d'installations et de possibilités accessibles et commodes.

Comment le milieu de travail peut-il créer, au Canada, un environnement qui motive, qui encourage et qui aide les gens à adopter un mode de vie physiquement actif? Une perspective intégrée d'examen de la santé et, plus particulièrement, de la pratique de l'activité physique en milieu de travail, devrait comprendre les aspects individuels ainsi que les facteurs environnementaux, sociaux et physiques d'une organisation.

Vu les profits potentiels d'une main-d'oeuvre physiquement active, il faut que les employeurs sensibilisent les employés aux avantages de l'activité physique et qu'ils insistent sur le fait qu'il est important que les gens mènent une vie physiquement active pendant toute leur existence, en faisant ce qui suit :

- en appuyant sur les avantages de la pratique de l'activité physique et sur les conséquences d'un mode de vie physiquement inactif;
- en suggérant des solutions qui permettent de surmonter les obstacles à l'activité physique dans l'environnement social, économique et physique de l'organisation;
- en présentant des informations sur l'activité physique dans des bulletins et des tableaux d'affichage sur le mieux-être et l'activité physique, en promouvant les lignes directrices visant l'activité physique et en se procurant des moyens et des ressources qui permettent de promouvoir l'activité physique auprès des employés;
- en communiquant des messages spécifiques, selon les facteurs de risques des gens et leur étape de changement;
- en recourant à des idées novatrices pour sensibiliser les gens aux programmes d'activité physique offerts en milieu de travail.

### ***Le milieu de travail peut être propice à l'activité physique.***

#### **Créer un environnement social plus propice à l'activité physique en milieu de travail**

Pour prouver son engagement dans la pratique de l'activité physique, le milieu de travail peut faire ce qui suit :

- adopter des politiques permettant aux employés d'avoir des horaires de travail souples, de partager leur emploi et de travailler à distance afin qu'ils puissent tirer parti de possibilités d'activité physique;
- offrir des incitatifs et des récompenses aux employés qui se livrent à des activités physiques;
- récompenser ou reconnaître les employés qui sont un modèle de comportement actif ou qui renforcent un tel comportement;
- encourager les employés à participer aux événements spéciaux d'activité physique tenus localement;

- créer, en milieu de travail, une atmosphère favorable à l'activité physique en commanditant des activités physiques communautaires;
- encourager le soutien familial en promouvant des activités physiques auxquelles les membres de la famille prennent part ou permettre aux membres de la famille d'utiliser les installations de conditionnement physique qui sont sur les lieux;
- offrir aux employés des conseils sur les aspects de l'activité physique;
- encourager les directeurs ou les cadres supérieurs à être physiquement actifs et à jouer le rôle de modèles de comportement actif approprié;

***Le milieu de travail peut offrir un environnement physique qui est propre à favoriser la pratique de l'activité physique.***

**Créer un environnement physique plus propice à l'activité physique**

Le milieu de travail peut aider les employés à faire plus d'activité physique en faisant ce qui suit :

- en rendant les escaliers plus attrayants et en encourageant les employés à les utiliser;
- en fournissant, en fonction du nombre d'employés, des installations et des aménagements qui soutiennent la pratique de l'activité physique, dont des douches, des supports de bicyclettes, etc.;
- en fournissant de l'équipement adéquat aux employés et en leur donnant accès à des installations sur les lieux de travail ou à proximité;
- en encourageant les employés à utiliser les installations locales (c.-à-d. les piscines, les terrains de tennis, les pentes de ski, les sentiers etc.); ceci peut inclure des rabais de groupe, des contributions au paiement de frais d'adhésion, la location d'équipement pour les employés et leurs familles, etc.;
- en intervenant pour obtenir des endroits agréables où les employés peuvent marcher et faire de la bicyclette près des lieux de travail;
- en évaluant régulièrement le caractère adéquat des installations et des possibilités d'activité physique, en comparant différents points de vue, dont le point de vue des employés qui utilisent les installations et celui des employés qui ne les utilisent pas, le point de vue des employés physiquement actifs et celui des employés physiquement inactifs, le point de vue des hommes et celui des femmes, etc.



## LA SITUATION ACTUELLE



## L'inactivité physique chez les adultes

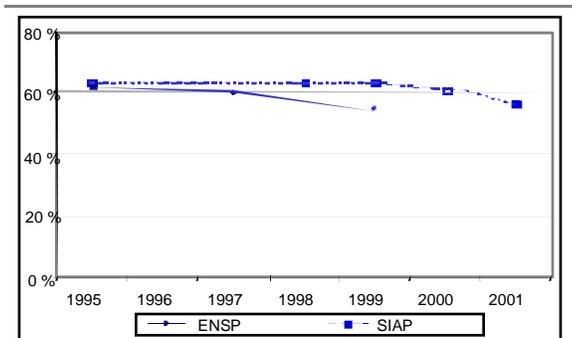
Selon les évaluations actuelles de l'Enquête nationale sur la santé de la population (ENSP), la majorité des Canadiens (55 %) sont physiquement inactifs. Le reste de la population est au moins modérément active. Dans chaque province, un nombre substantiel de Canadiens ne fait pas suffisamment d'activité physique; les pourcentages les plus élevés se trouvent à Terre-Neuve (61 %), à l'Île-du-Prince-Édouard (62 %), au Nouveau-Brunswick (63 %) et au Manitoba (61 %), tandis que le pourcentage le plus bas est en Colombie-Britannique (47 %). Dans le cadre de cette analyse, on entend, par inactivité physique, une dépense énergétique quotidienne qui a été inférieure à 1,5 kilocalorie par kilogramme de poids corporel pendant les trois mois qui ont précédé le sondage; ceci équivalait à peu près à accumuler en tout une demi-heure de marche chaque jour pendant cette période.

**Selon l'âge et le sexe des personnes** — Un pourcentage légèrement plus élevé de femmes que d'hommes sont physiquement inactives (59 % par opposition à 52 %). La proportion de personnes inactives augmente avec l'âge : elle passe de 43 % chez les 20 à 24 ans, où elle est la plus faible, à 62 % chez les personnes de 65 ans ou plus, où elle est la plus grande. Les différences associées au sexe des personnes sont les plus manifestes chez les aînés, parmi lesquels 67 % des femmes sont physiquement inactives en comparaison de 55 % des hommes.

**Selon le niveau d'études et le revenu** — Le niveau d'inactivité physique diminue à mesure que le niveau d'études augmente (64 % chez les personnes qui n'ont pas fini leurs études secondaires par opposition à 51 % chez les personnes qui détiennent un diplôme universitaire ou collégial). De manière semblable, la proportion de personnes inactives diminue à mesure que le revenu augmente (62 % par opposition à 44 %).

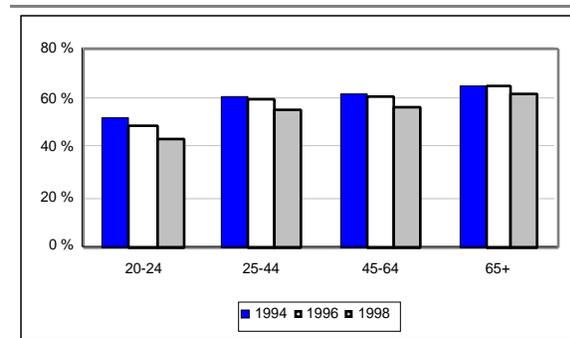
**Conséquences** — L'ENSP<sup>14</sup> permet de suivre en détail les niveaux d'activité physique des gens à l'échelon provincial et territorial, ainsi qu'à l'échelon national. Malgré une approche semblable, des différences de méthode entre l'ENSP et le Sondage indicateur de l'activité physique, en particulier sur le plan du comptage, produisent des évaluations différentes de l'inactivité physique dans les résultats des deux sondages. Néanmoins, on peut tirer les mêmes conclusions de l'ENSP et du Sondage indicateur de l'activité physique, soit : 1) le niveau d'inactivité physique a diminué entre la fin des années 1990 et l'année 2001; 2) la majorité des Canadiens courent encore un risque accru de contracter une maladie chronique ou de décéder prématurément en raison de leur mode de vie inactif; 3) un plus grand nombre de femmes que d'hommes sont inactives et; 4) l'inactivité physique augmente à mesure que les gens avancent en âge.

**NIVEAUX D'INACTIVITÉ PHYSIQUE**  
selon le sexe



Statistique Canada, Enquête nationale sur la santé de la population, 1998-1999

**NIVEAUX D'INACTIVITÉ PHYSIQUE**  
selon l'âge



Statistique Canada, Enquête nationale sur la santé de la population, 1998-1999

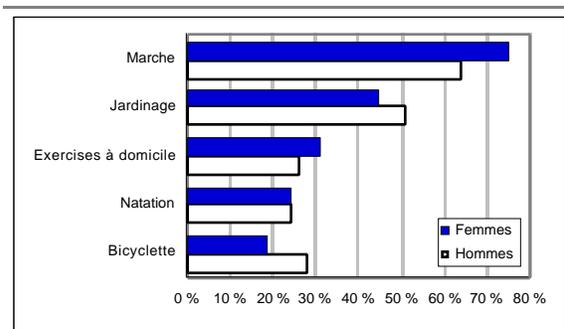
## Les activités physiques les plus répandues chez les adultes

Cette année, comme les années antérieures, la marche est l'activité physique la plus répandue au Canada : 69 % des adultes ont dit que c'était une activité à laquelle ils s'étaient livrés pendant les trois mois précédents. Puis, les activités les plus mentionnées dans les réponses sont le jardinage ou les travaux dans le jardin (48 %), les exercices à domicile (29 %), la natation (24 %), la bicyclette (24 %) et la danse sociale (22 %). Viennent ensuite le golf (13 %), le jogging (12 %), les poids et haltères (11 %) et la pêche (11 %). Moins d'une personne sur dix a dit qu'elle s'était adonnée aux activités suivantes au cours des trois mois précédents : les quilles, des cours d'exercices, le baseball (ou le softball), le patinage sur roues alignées, le patinage, le basket-ball, le hockey, le tennis, le volley-ball ou le ski alpin.

**Selon l'âge et le sexe des personnes** — Les femmes tendent plus que les hommes à dire qu'elles ont pratiqué la marche, l'exercice à domicile, la danse sociale ou qu'elles ont suivi des cours d'exercices. Toutefois, les hommes sont plus portés que les femmes à répondre qu'ils ont pratiqué les activités suivantes : le jardinage, la bicyclette, le golf, le jogging, les poids et haltères, et la plupart des activités répandues. La marche demeure l'activité la plus répandue, quel que soit l'âge des gens; elle est suivie du jardinage et des exercices à domicile. De plus, la bicyclette, la natation et la danse restent les activités les plus répandues parmi tous les groupes d'âge même si, comme cela se produit dans la plupart des activités, le pourcentage de participation diminue à mesure que les gens avancent en âge.

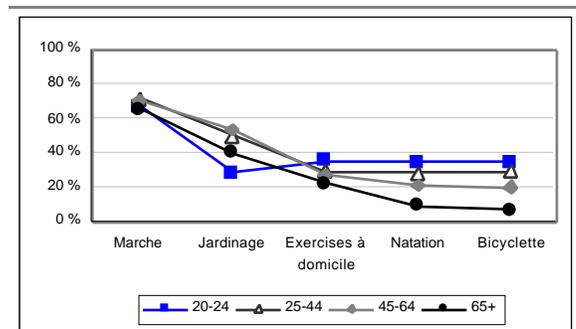
**Conséquences** — On peut encore dire que les activités physiques les plus répandues présentent les caractéristiques suivantes : elles ne sont pas organisées et elles sont peu coûteuses. Des activités différentes, allant des activités compétitives organisées, tels des sports, à des activités occasionnelles non organisées faisant partie de la vie quotidienne, qui consistent, par exemple, à se rendre au travail à pied ou à utiliser les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, contribuent à accroître la quantité globale d'activité physique des gens et à leur procurer un éventail de bienfaits en matière de santé<sup>15</sup>. La popularité continue, dont jouissent la marche, le jardinage, les exercices à domicile, la natation, la bicyclette et la danse sociale, pose les fondements d'une vie active chez tous les Canadiens à mesure qu'ils vieillissent. En encourageant les gens à pratiquer ces activités et en les appuyant en ce sens à mesure qu'ils vieillissent, on pourrait aider les futurs aînés à rester actifs à un âge avancé. À l'heure actuelle, les aînés tendent à se livrer à des activités non structurées, comme le jardinage ou la natation. Par conséquent, il serait peut-être plus valable pour les aînés d'aujourd'hui de leur montrer comment intégrer ces activités spécifiques dans leur vie de tous les jours.

### LES CINQ ACTIVITÉS LES PLUS RÉPANDUES selon le sexe



Statistique Canada, Enquête nationale sur la santé de la population, 1998-99

### LES CINQ ACTIVITÉS LES PLUS RÉPANDUES selon l'âge



Statistique Canada, Enquête nationale sur la santé de la population, 1998-99

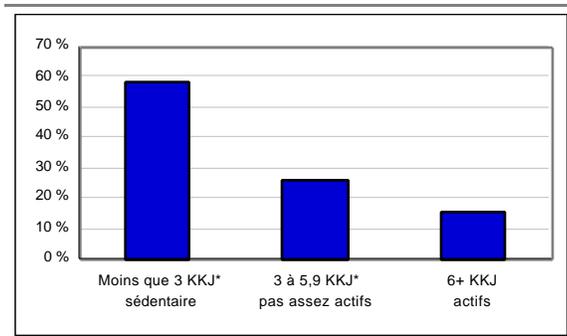
## Les niveaux d'activité physique chez les jeunes

D'après l'Enquête nationale sur la santé de la population (ENSP), 58 % des jeunes Canadiens de 12 à 19 ans étaient physiquement inactifs pendant les trois mois qui ont précédé le sondage. En outre, pas moins de 84 % n'étaient peut-être pas suffisamment actifs pour répondre aux lignes directrices internationales en matière de développement et de croissance optimale. Dans le cadre de cette analyse, l'expression «physiquement inactif» équivaut à une dépense énergétique quotidienne inférieure à trois kilocalories par kilogramme de poids corporel (KKJ). Les lignes directrices internationales visant les jeunes prescrivent un niveau d'activité beaucoup plus élevé (6 à 8 KKJ)<sup>16</sup>. On peut obtenir ce niveau d'activité physique en se livrant à des arts martiaux pendant une demi-heure et en accumulant au moins en tout une heure de marche pendant la journée. Les niveaux d'inactivité physique des jeunes varient dans tout le pays: ils sont les plus élevés (66 à 68 %) à l'Île-du-Prince-Édouard, au Nouveau-Brunswick et en Saskatchewan et les plus bas (environ 50 %) en Nouvelle-Écosse et en Alberta.

**Selon le sexe des jeunes et le revenu familial** — Les filles sont nettement moins actives que les garçons, puisque 64 % des filles et 52 % des garçons sont considérés physiquement inactifs. En outre, un moins grand pourcentage de filles que de garçons répond à la norme visant le développement et la croissance optimale (12 % par opposition à 20 %). Par ailleurs, les jeunes dont la famille a un revenu élevé sont ceux qui ont le moins tendance à être physiquement inactifs (44 % par opposition à 57 % des jeunes dont la famille a un revenu moins élevé).

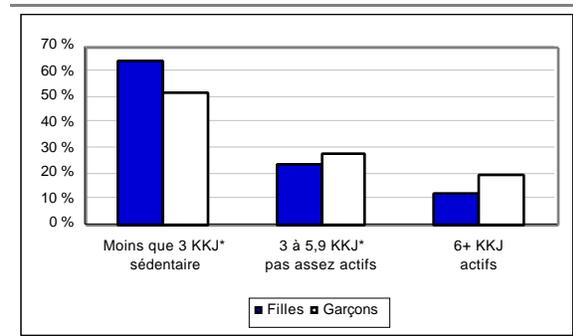
**Conséquences** — L'ENSP donne un rapport direct des données relatives à l'activité physique chez les jeunes, à l'échelon provincial et territorial. Les points de découpage, qui sont utilisés dans cette enquête pour définir l'inactivité physique, sont différents, en termes de valeurs, de ceux des données recueillies par l'entremise du Sondage indicateur de l'activité physique. Ceci est attribuable à des différences d'approche entre les sondages. Malgré des différences de méthode, les résultats des sondages coïncident sur le fait que la majorité des jeunes sont inactifs et que les garçons sont plus actifs que les filles.

**NIVEAUX D'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
de 12 à 19 ans**



Statistique Canada, Enquête nationale sur la santé de la population, 1998/99  
\* Le pourcentage d'enfants dont le niveau d'activité physique est inférieur à 3 KKJ et le pourcentage d'enfants dont le niveau d'activités physique est de 3 à 5,9 KKJ constituent le pourcentage total d'enfants qui ne répondent pas aux lignes directrices internationales.

**NIVEAUX D'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
de 12 à 19 ans selon le sexe**



Statistique Canada, Enquête nationale sur la santé de la population, 1998/99  
\* Le pourcentage d'enfants dont le niveau d'activité physique est inférieur à 3 KKJ et le pourcentage d'enfants dont le niveau d'activités physique est de 3 à 5,9 KKJ constituent le pourcentage total d'enfants qui ne répondent pas aux lignes directrices internationales.

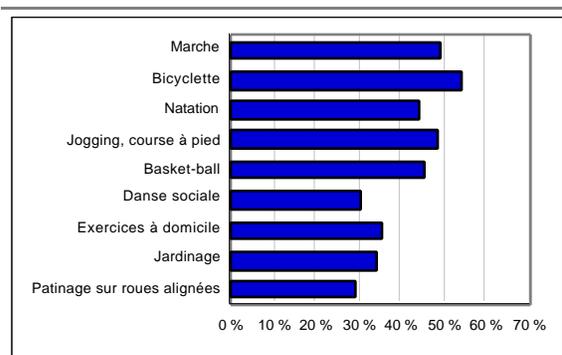
## Les activités physiques répandues chez les jeunes

Selon les réponses obtenues, la marche est l'activité la plus répandue chez les adolescents de 12 à 19 ans : 60 % des jeunes ont dit qu'ils s'étaient livrés à cette activité pendant les trois mois qui ont précédé le sondage. Au moins un tiers des jeunes ont déclaré qu'ils s'étaient adonnés à la bicyclette, à la natation, au jogging (ou à la course à pied), au basket-ball, à la danse sociale et aux exercices à domicile pendant les trois mois qui ont précédé le sondage; en outre, au moins un quart ont mentionné le jardinage, le patinage sur roues alignées, le volley-ball et les poids et haltères. Sur la liste de sports cités venaient ensuite les quilles, le baseball (ou le softball), le patinage, les cours d'exercices, la pêche, le golf, le hockey et le tennis, avec des pourcentages de participation de 10% ou plus au cours des trois mois précédents. Enfin, 7 % des jeunes avaient fait du ski alpin pendant les trois mois qui ont précédé le sondage.

**Selon le sexe des jeunes** — Les garçons tendent plus que les filles à mentionner la bicyclette, le jogging (ou la course à pied), le basket-ball, le jardinage, les poids et haltères, le baseball (ou le softball), la pêche, le golf, le hockey et le tennis. Quant aux filles, elles sont plus susceptibles de citer la marche, la danse et les cours d'exercices. Les autres activités (la natation, les exercices à domicile, le patinage sur roues alignées, le volley-ball, les quilles, le patinage et le ski alpin) jouissent de la même popularité parmi les garçons que parmi les filles.

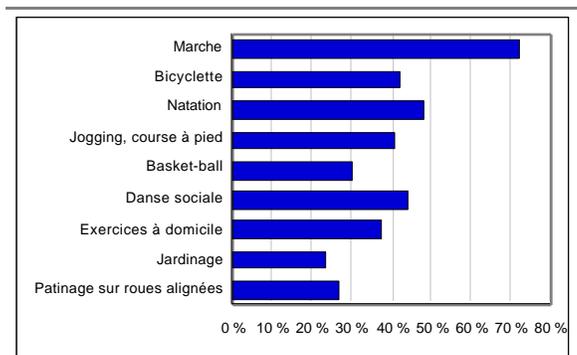
**Conséquences** — L'adolescence est une étape importante pour l'acquisition d'habiletés dans différentes activités, qui peut poser les fondements d'un mode de vie actif pendant tout le reste de l'existence. Il est essentiel que les garçons et les filles se livrent à un grand éventail d'activités structurées, non structurées, compétitives et non compétitives qui conviennent à tous les niveaux d'habiletés et de développement<sup>17</sup>. Par ailleurs, il faut absolument comprendre, en premier lieu, les raisons pour lesquelles les filles ont moins tendance à s'adonner à des activités structurées afin de trouver des moyens innovateurs d'accroître leur participation à ces types d'activités. Enfin, il est important pour les garçons, comme pour les filles, qu'il y ait des politiques et des programmes qui les encouragent à se livrer à des activités qui se pratiquent pendant toute l'existence, telles la marche, la natation, la bicyclette, etc.

### ACTIVITÉS PHYSIQUES RÉPANDUES chez les garçons de 12 à 19 ans



Statistique Canada, Enquête nationale sur la santé de la population, 1998/99

### NIVEAUX D'ACTIVITÉ PHYSIQUE chez les filles de 12 à 19 ans



Statistique Canada, Enquête nationale sur la santé de la population, 1998/99

## Modes de transport actifs — la marche et la bicyclette

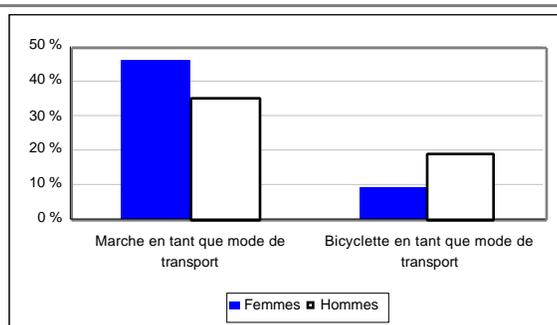
L'an dernier, 41 % des Canadiens ont parcouru, à pied ou à bicyclette, le trajet aller et retour entre leur domicile et leur lieu de travail, l'école ou l'endroit où ils faisaient des courses. En moyenne, les marcheurs se sont déplacés ainsi 153 jours dans l'année, pendant 40 minutes à chaque fois. En Colombie-Britannique, dans les Territoires du Nord-Ouest et au Nunavut, les gens ont plus tendance que dans l'ensemble du Canada à dire qu'ils utilisent la marche en guise de mode de transport. À Terre-Neuve, à l'Île-du-Prince-Édouard et au Nouveau-Brunswick, le nombre de jours où les gens utilisent la marche en tant que mode de transport est inférieur à la moyenne canadienne tandis que, au Manitoba et au Nunavut, il est supérieur à cette moyenne. Par ailleurs, à peine 13 % des Canadiens ont utilisé, l'an dernier, la bicyclette en guise de mode de transport. En moyenne, ils se sont déplacés ainsi 57 jours dans l'année, pendant 36 minutes à chaque fois. Dans les Territoires du Nord-Ouest, les adultes tendent plus que dans l'ensemble du Canada à déclarer qu'ils utilisent la bicyclette en tant que mode de transport. Le nombre de jours d'utilisation de la bicyclette en guise de mode de transport est supérieur à la moyenne en Saskatchewan, mais il est inférieur en Alberta, au Nouveau-Brunswick et au Nunavut.

**Caractéristiques individuelles** — En ce qui a trait aux modes de transport actifs, les femmes tendent plus que les hommes à dire qu'elles utilisent la marche, tandis que les hommes sont plus susceptibles que les femmes de mentionner l'utilisation de la bicyclette. En moyenne, les femmes font part d'un plus grand nombre de jours de marche que les hommes, mais les hommes font état d'un plus grand nombre de jours que les femmes d'utilisation de la bicyclette. Les adultes de 18 à 24 ans sont plus portés que les autres groupes d'âge à déclarer qu'ils utilisent la marche en tant que mode de transport et à dire qu'ils le font plus souvent dans l'année. Les adultes physiquement actifs ont plus tendance, que ceux qui sont moins actifs, à mentionner un plus grand nombre de jours d'utilisation de la marche et de la bicyclette en guise de modes de transport.

**Caractéristiques du milieu de travail** — Les employés du secteur gouvernemental ou public sont plus susceptibles que ceux du secteur privé de déclarer qu'ils utilisent la marche en tant que mode de transport. Dans les secteurs de la construction et de la fabrication, les travailleurs tendent moins à avoir recours à la marche en guise de mode de transport.

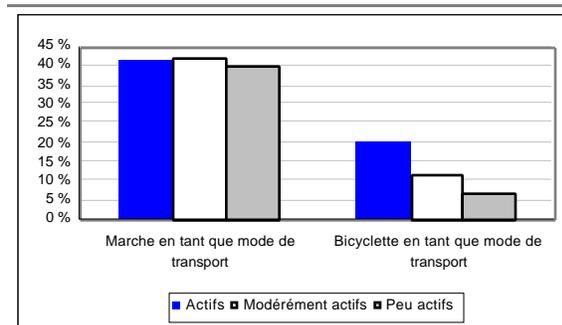
**Conséquences** — Ces résultats révèlent qu'une assez grande proportion de Canadiens font de l'exercice en se rendant au travail, même si ce genre d'exercice est réparti inégalement et qu'il tend plus à consister à marcher qu'à faire de la bicyclette. Bien qu'il soit utile d'avoir une telle description de ces activités, on ne sait pas clairement ce qui motive ces personnes à utiliser des modes de transport actifs. Elles cherchent peut-être à faire de l'exercice, à économiser de l'argent, à éviter la circulation ou à minimiser la pollution. En connaissant mieux les motivations de ces personnes, on aiderait les campagnes qui encouragent les gens à se rendre au travail à pied ou à bicyclette, des modes de transport qu'il faut stimuler, quelle qu'en soit la motivation.

**MODES DE TRANSPORT ACTIFS**  
selon le sexe de la personne



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP

**MODES DE TRANSPORT ACTIFS**  
selon le niveau d'activité physique



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP

## Étapes de changement : état de préparation à l'adoption de la pratique de l'activité physique

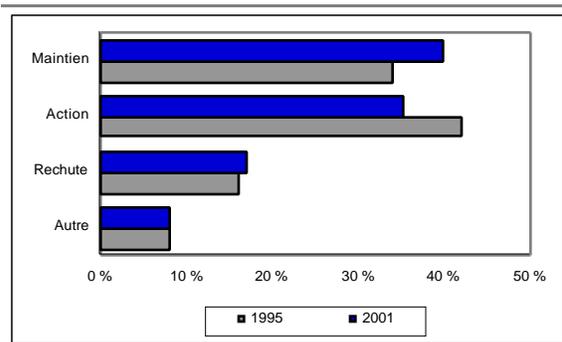
L'adoption de la pratique de l'activité physique peut, comme celle d'autres comportements, se faire par étapes où les gens ont des besoins différents à différents stades. À l'heure actuelle, 39 % des Canadiens sont à l'étape du maintien : ils disent qu'ils ont fait régulièrement de l'activité physique au cours des 12 mois précédents. De plus, 36 % sont à l'étape de l'action : ils ont pris des mesures pour devenir physiquement actifs ou ils ont l'intention de le devenir au cours des 12 prochains mois. Toutefois, une grande proportion de Canadiens sont à l'étape de la rechute (17 %) : ils ont été actifs, à un moment donné, pendant les 12 mois précédents, mais ils ne le sont plus ou ils n'ont pas l'intention de l'être à l'avenir. Par ailleurs, 5 % songent sérieusement à prendre des mesures pour devenir plus actifs mais, à l'heure actuelle, ils ne sont pas physiquement actifs. Parmi les 2 % qui restent et qui sont inactifs, la plupart en sont à l'étape de la précontemplation : ils n'ont pas été physiquement actifs pendant les 12 derniers mois et ils n'ont pas l'intention de l'être à l'avenir; de plus, très peu ont abandonné l'activité physique et ils n'ont pas l'intention de recommencer à en faire. Par rapport à l'ensemble des Canadiens, les résidents de la Saskatchewan et du Yukon ont plus tendance à être à l'étape de l'action, tandis que ceux du Nunavut sont moins susceptibles d'être à l'étape du maintien et plus portés à être à l'étape de la rechute.

**Caractéristiques individuelles** — Les réponses faisant état de la pratique régulière de l'activité physique au cours des 12 mois précédents augmentent d'un groupe d'âge à l'autre, tandis que celles mentionnant l'étape de l'action diminuent. Chez les jeunes adultes (de 18 à 24 ans) et les aînés (les personnes de 65 ans ou plus), les hommes tendent plus que les femmes à être à l'étape du maintien. Et, alors que, par rapport aux personnes qui ont d'autres professions, les employés de bureau sont généralement plus portés à être à l'étape de la rechute et moins enclins à être à l'étape de l'action, il n'apparaît pas de différences liées au revenu du ménage ou au niveau d'études.

**Caractéristiques du milieu de travail** — Dans le secteur gouvernemental et public, les employés ont plus tendance que dans le secteur privé à être à l'étape du maintien et ils sont moins portés à être à l'étape de la rechute.

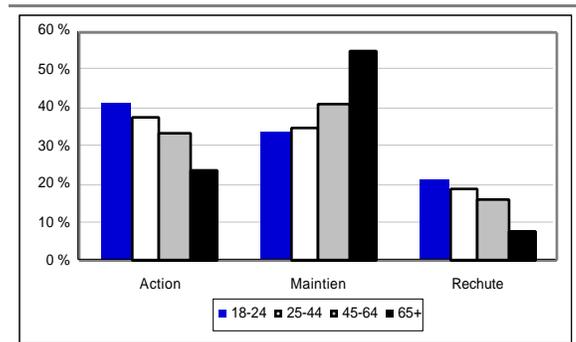
**Conséquences** — Par rapport à 1995, un plus grand nombre de Canadiens sont à l'étape du maintien et un moins grand nombre sont à l'étape de l'action. Quatre stratégies peuvent aider les gens à passer de l'étape de l'action à celle du maintien : 1) le renforcement, (par exemple, des prix et des marques de reconnaissance), 2) des relations qui les aident en ce sens (par exemple, les encouragements et le soutien de l'employeur), 3) le contre-conditionnement (par exemple, la promotion de l'utilisation des escaliers) et 4) le contrôle du stimulus (identifier les situations qui déclenchent la rechute afin de les éviter).

**ÉTAPES DU CHANGEMENT**  
en 1995 et en 2001



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP

**ACTION, MAINTIEN ET RECHUTE**  
selon l'âge



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP





# **LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE: SES OBSTACLES ET SES BIENFAITS**



## Obstacles à la pratique de l'activité physique

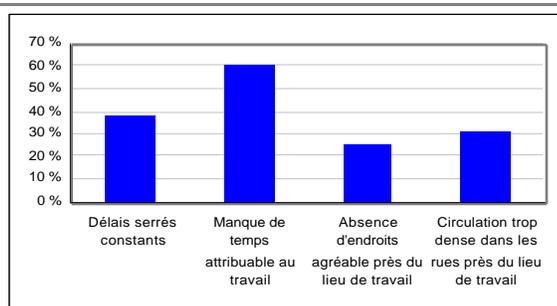
Les possibilités, les installations et les programmes (voir les parties suivantes) offerts en milieu de travail ne peuvent que dans une certaine mesure motiver les employés à faire de l'activité physique s'ils ont l'impression qu'il existe des circonstances les empêchant d'être physiquement actifs. Deux sur cinq Canadiens qui occupent un emploi disent que l'existence de délais serrés constants au travail est un élément important (assez important ou très important) qui les empêche de faire de l'activité physique. Deux sur cinq déclarent que le manque de temps attribuable au travail est un obstacle important qui les empêche d'être physiquement actifs. Un quart mentionnent que l'absence, près de leur lieu de travail, d'endroits agréables pour marcher, faire de la bicyclette ou se livrer à d'autres activités est un obstacle important à la pratique de l'activité physique. Un tiers disent que, dans les rues situées près de leur lieu de travail, la circulation est trop dense pour qu'ils se livrent à la marche ou à la bicyclette sans danger et que c'est un obstacle important qui les empêche d'être physiquement actifs. Dans les Territoires du Nord-Ouest et au Yukon, les employés ont beaucoup plus tendance que dans l'ensemble du Canada (56 %) à déclarer que la densité de la circulation dans les rues situées près de leur lieu de travail est un obstacle peu important ou pas important du tout à la pratique de l'activité physique.

**Caractéristiques des employés** — Les jeunes adultes (de 18 à 24 ans) tendent moins que les adultes des autres groupes d'âge à déclarer que l'existence de délais serrés au travail est un obstacle important qui les empêche de faire de l'activité physique. Par ailleurs, les hommes sont plus enclins que les femmes à dire que le manque de temps attribuable au travail est un obstacle peu important ou pas important du tout à la pratique de l'activité physique. Cette différence ressort le plus chez les jeunes adultes. Enfin, les adultes qui ont fait des études universitaires sont plus susceptibles de considérer que l'existence de délais serrés et le manque de temps attribuable au travail sont des obstacles de haute importance à la pratique de l'activité physique. Il en est de même pour les professionnels et les gérants.

**Caractéristiques du milieu de travail** — Les employés du secteur gouvernemental et public ont plus tendance que ceux du secteur privé à avancer que le manque de temps attribuable au travail est un obstacle important qui les empêche de faire de l'activité physique.

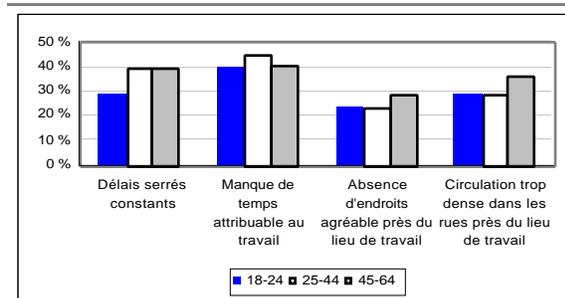
**Conséquences** — Même si l'importance des obstacles à la pratique de l'activité physique dépend, dans une large mesure, de la liste des obstacles présentés aux répondants du sondage, les contraintes de temps occupent toujours un rang très élevé<sup>18</sup> et cela est également vrai dans le cas du présent sondage. Cette constatation suggère qu'un horaire souple de travail peut faciliter grandement la pratique de l'activité physique en milieu de travail (se référer à la partie «Formes de soutien souple de l'activité physique»). Toutefois, étant donné que les programmes et les installations sont peu utilisés, même lorsqu'ils sont offerts en milieu de travail (se référer à la partie «Pratique de l'activité physique au travail»), il est possible que d'autres facteurs entrent en jeu, dont l'éventualité que le milieu communautaire réponde aux besoins des gens en matière de loisirs. C'est une question importante qui justifie des recherches plus poussées.

**OBSTACLES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE**  
parmi les Canadiens occupant un emploi



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP

**OBSTACLES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE**  
selon l'âge



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP

## Influences possibles sur le recrutement et le roulement des employés

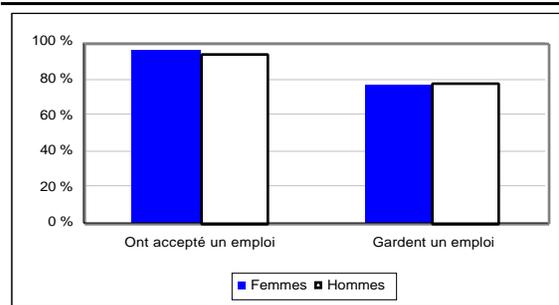
En réponse à une question portant sur la mesure dans laquelle les installations et les programmes d'activité physique offerts au travail ont influencé leur décision d'accepter un poste chez leur employeur actuel, 89 % des Canadiens disent que cela l'a peu influencée ou ne l'a pas influencée du tout. De plus, 6 % déclarent que cela a influencé modérément leur décision et 5 % mentionnent que cela a eu une grande ou une très grande influence sur leur décision. Par ailleurs, en réponse à une question portant sur la mesure dans laquelle de telles possibilités influent sur le fait qu'ils continuent à travailler pour leur employeur actuel, 59 % des Canadiens disent que cela a peu d'influence ou n'a aucune influence, 18 % déclarent que cela a une influence modérée et 22 % font part d'une grande ou d'une très grande influence. Par rapport à l'ensemble des Canadiens, les résidents du Nunavut tendent moins à déclarer que les possibilités d'activité physique offertes au travail n'ont que peu influencé ou pas influencé du tout leur décision d'accepter un poste chez leur employeur actuel.

**Caractéristiques des employés** — Parmi les personnes qui sont sur le marché du travail, les femmes (91 %) sont plus portées que les hommes (86 %) à déclarer que les possibilités d'activité physique offertes au travail ont peu influé ou n'ont pas influé du tout sur leur décision d'accepter un poste chez leur employeur actuel. En outre, la même réponse est plus fréquente parmi les Canadiens physiquement peu actifs que parmi ceux qui sont physiquement actifs, tout comme la réponse selon laquelle de telles possibilités ont, au plus, peu d'influence sur la décision de continuer à travailler pour un employeur actuel. Les employés qui ont fait des études universitaires sont plus susceptibles de dire que les possibilités d'activité physique offertes au travail influent peu ou n'influencent pas du tout sur leur décision de continuer à travailler pour leur employeur actuel.

**Caractéristiques du milieu de travail** — Dans l'évaluation des installations et des programmes offerts au travail, il n'apparaît pas de différences fondées sur les caractéristiques du milieu de travail.

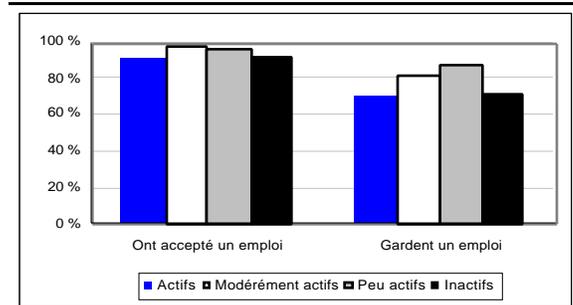
**Conséquences** — Bien qu'une minorité seulement de travailleurs canadiens (11 %) aient attribué au moins une importance modérée aux possibilités d'activité physique offertes au travail quand ils ont accepté un poste chez leur employeur actuel, cette proportion quadruple — elle passe à 40 % — quand les travailleurs canadiens disent dans quelle mesure ces possibilités influent sur le fait qu'ils continuent à travailler pour leur employeur actuel. Ceci correspond aux résultats d'autres études canadiennes qui ont démontré qu'il y a un moins grand roulement de personnel parmi les employés qui participent à des programmes de conditionnement physique ou d'activité physique<sup>8</sup> Par conséquent, en plus de faire valoir comme un avantage marginal, lors du recrutement, les programmes ou les possibilités d'activité physique qu'ils offrent, les employeurs pourraient examiner comment, dans le cadre d'une stratégie visant à réduire le roulement du personnel et à retenir les employés expérimentés, ils pourraient promouvoir une culture organisationnelle éducative qui encourage la pratique de l'activité physique.

**RECRUTEMENT ET ROULEMENT DES EMPLOYÉS**  
selon le sexe



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP

**RECRUTEMENT ET ROULEMENT DES EMPLOYÉS**  
selon le niveau d'activité physique



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP

## Opinions relatives aux avantages que l'activité physique procure dans l'occupation d'un emploi

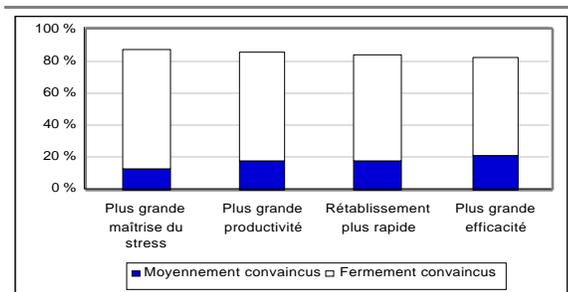
Les travailleurs canadiens sont fermement convaincus que la pratique de l'activité physique procure des avantages dans l'occupation d'un emploi. Environ neuf sur dix croient que la pratique régulière de l'activité physique donne aux gens une plus grande capacité de maîtriser ou de réduire le stress, (13 % en sont moyennement convaincus et 75 % en sont fermement convaincus), les rend plus productifs (18 % et 69 %), les aide à se remettre plus rapidement de maladies sans gravité (19 % et 65 %), et les rend plus efficaces au travail en améliorant, par exemple, leur concentration (21 % et 61 %). Bien que ces proportions varient légèrement entre les provinces, elles ne diffèrent pas de manière statistiquement significative de la moyenne canadienne.

**Caractéristiques des employés** — Parmi les personnes qui sont sur le marché du travail, les femmes (90 %) ont légèrement plus tendance que les hommes (86 %) à croire fermement que l'activité physique procure les avantages susmentionnés en matière de santé. Les employés qui ont fait des études universitaires tendent plus que ceux dont le niveau d'études est égal ou inférieur à la fin du secondaire à croire fermement à ces bienfaits. En général, les travailleurs dont le revenu du ménage est élevé (> 60 000 dollars) sont plus susceptibles que ceux dont le revenu du ménage est plus bas de convenir que la pratique de l'activité physique aide les gens à maîtriser et à réduire le stress. Les ouvriers non qualifiés (77 %) tendent moins que les employés de bureau (92 %), les professionnels (94 %) et les gérants (90 %) à être fermement convaincus que la pratique de l'activité physique procure chacun des bienfaits susmentionnés. Enfin, il existe un rapport positif entre la pratique de l'activité physique et le fait de croire fermement à ces types de bienfaits.

**Caractéristiques du milieu de travail** — Sauf en ce qui a trait au rétablissement plus rapide dans le cas de maladies sans gravité, les employés du secteur privé sont moins portés que ceux du secteur public à croire fermement que la pratique de l'activité physique procure des avantages dans l'occupation d'un emploi. Les travailleurs des secteurs de l'éducation, de la santé et des services sont plus enclins que ceux des secteurs industriels et manufacturiers à croire fermement à chacun de ces bienfaits. Même si les résultats varient selon l'envergure des compagnies, il n'existe pas clairement de rapport entre l'envergure des compagnies et le fait de croire à de tels bienfaits.

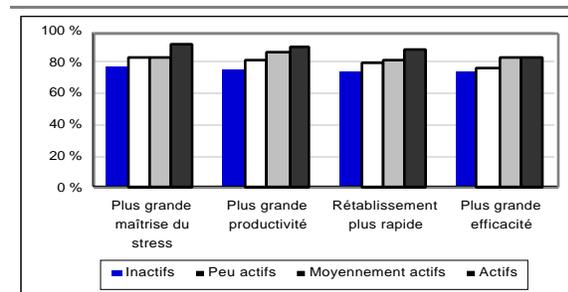
**Conséquences** — Les employés sont manifestement d'avis que la pratique régulière de l'activité physique aide les gens à réduire et à maîtriser le stress, à être plus efficaces, à être plus productifs et à se remettre plus rapidement de maladies sans gravité. Chacun de ces résultats contribue à créer une main d'oeuvre plus efficace et plus productive. Il est donc intéressant de constater que les employés du secteur privé tendent plus que les autres à croire fermement à ces résultats, ce qui correspond aux données indiquant que le secteur gouvernemental et public a, selon les réponses obtenues, plus tendance que les autres à offrir des possibilités d'activité physique et à soutenir la pratique de l'activité physique. Il faut poursuivre la recherche pour comprendre les obstacles qui empêchent d'encourager et d'appuyer la pratique de l'activité physique dans le secteur privé.

**OPINIONS**  
pourcentages de travailleurs moyennement ou fermement convaincus



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP

**OPINIONS**  
selon le niveau d'activité physique



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP

## Absentéisme

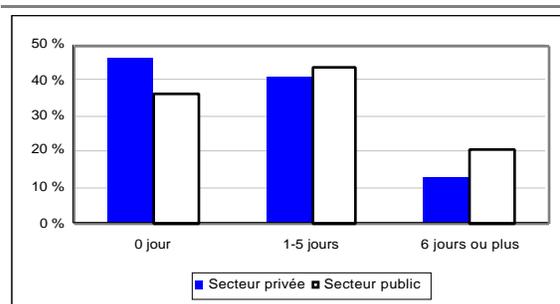
Quand on a demandé aux Canadiens qui sont sur le marché du travail combien de jours de congé ils avaient pris l'an dernier pour cause de maladie, de blessure ou d'invalidité, 16 % ont répondu six jours ou plus, 41 % ont dit un à cinq jours et 42 % ont déclaré qu'ils n'avaient pris aucun jour de congé de maladie. En comparaison de la moyenne canadienne, les résidents du Nord sont moins portés à déclarer qu'ils n'ont pris aucun jour de congé de maladie.

**Caractéristiques des employés** — L'absentéisme diminue à mesure que le niveau d'activité physique augmente. Autrement dit, plus le niveau d'activité physique des travailleurs est élevé, plus il y a de chances que ceux-ci n'aient pris aucun jour de congé de maladie l'année précédente. De plus, la proportion de travailleurs qui disent qu'ils n'ont pris aucun jour de congé de maladie augmente à mesure que le revenu du ménage augmente. D'autre part, les travailleurs à temps partiel (55 %) tendent plus que les travailleurs à temps plein (41 %) à mentionner qu'ils ont pris des jours de congé de maladie et les personnes qui occupent des emplois professionnels (35 %) sont moins portées que les autres à le faire. Enfin, les hommes (46 %) sont plus susceptibles que les femmes (38 %) de dire qu'ils n'ont pris aucun jour de congé de maladie et, vice versa, les femmes sont plus portées que les hommes à faire part d'un taux d'absentéisme de six jours ou plus. Ces différences sont plus prononcées dans le groupe d'âge des 25 à 44 ans.

**Caractéristiques du milieu de travail** — Les travailleurs du secteur de la construction (50 %) et du secteur du transport (49 %) sont ceux qui tendent le plus dire qu'ils n'ont pris aucun jour de congé de maladie pendant l'année précédente, tandis que les travailleurs du secteur gouvernemental ou public (34 %) et les travailleurs des secteurs de l'éducation, de la santé et des services sociaux (35 %) sont ceux qui ont le moins tendance à dire la même chose. Bien que les taux varient selon l'envergure des entreprises, les milieux de travail comptant très peu d'employés ( $\leq 10$ ) sont ceux où les employés tendent le plus à ne faire part d'aucun absentéisme pendant l'année précédente, tandis que les milieux de travail comptant un grand nombre d'employés ( $\geq 500$ ) sont ceux où les employés sont les moins susceptibles de le faire.

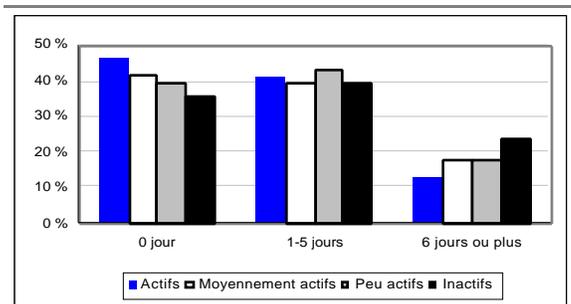
**Conséquences** — Même si ces résultats dressent le tableau de la situation actuelle et ne peuvent, en tant que tels, donner lieu à aucune inférence causale, il vaut la peine de noter l'association qui existe entre les hauts niveaux d'activité physique et les faibles taux d'absentéisme. Il pourrait être très avantageux pour les milieux de travail comptant un grand nombre d'employés, où une proportion d'employés plus grande qu'ailleurs disent qu'ils ont pris des jours de congé de maladie, d'introduire des moyens économiques encourageant les employés à faire de l'activité physique. Ceci pourrait s'avérer particulièrement vrai dans les cas où la main d'oeuvre compte une forte proportion d'ouvriers. Parmi les formes d'encouragement et de soutien que ces milieux de travail peuvent utiliser figurent, entre autres, des babillards, des informations sur la manière de faire de l'activité physique et sur les lieux où aller pour en faire, des formes de reconnaissance, des prix et des possibilités de loisirs.

**ABSENTÉISME  
selon le secteur**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP

**ABSENTÉISME  
selon le niveau d'activité physique**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP





**POUR ENCOURAGER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN  
MILIEU DE TRAVAIL**



## Attitude et appui de l'employeur en matière d'activité physique

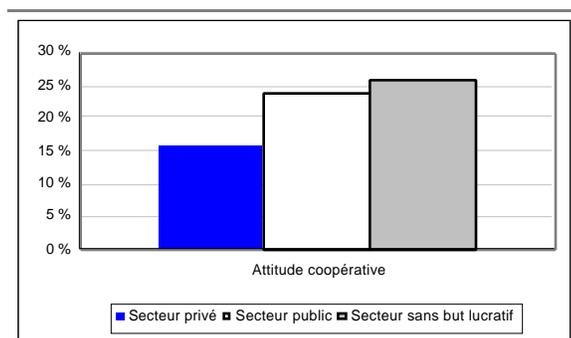
Les travailleurs canadiens disent que leur employeur appuie très modérément la pratique de l'activité physique. Vingt pour cent seulement disent que leur employeur est très ou extrêmement coopérant dans ce domaine, tandis que la majorité des travailleurs mentionnent que leur employeur appuie moyennement (18 %) ou bien qu'il appuie peu ou qu'il n'appuie pas du tout (61 %) la pratique de l'activité physique. Parmi ceux qui ne font part d'aucun appui en ce sens de la part de leur employeur, 45 % estiment que cet appui les aiderait à faire de l'activité physique. Parmi ceux qui bénéficient d'un certain appui, 67 % croient que cela les aide à être physiquement actifs.

**Caractéristiques des employés** — Les employés qui sont physiquement actifs sont plus susceptibles, que ceux qui sont moins actifs, de dire que leur employeur est très ou extrêmement coopérant en ce qui a trait à la pratique de l'activité physique. Parmi les employés qui ne font état d'aucun appui de la part de leur employeur dans ce domaine, ceux dont le niveau d'études est inférieur au secondaire tendent moins que les autres à mentionner qu'un tel appui les aiderait à être physiquement plus actifs. De plus, parmi les employés qui bénéficient d'un certain appui, ceux dont le niveau d'études est inférieur au secondaire ont plus tendance à déclarer que l'appui de leur employeur les aide vraiment à faire plus d'activité physique. Les commis de bureau tendent autant que les autres employés à mentionner que leur employeur appuie peu ou n'appuie pas du tout la pratique de l'activité physique, alors que les ouvriers sont plus susceptibles de le dire. Parmi ceux qui n'ont aucun appui, les professionnels sont plus portés que les personnes de métier et les ouvriers à croire que l'appui de leur employeur les aiderait à être physiquement plus actifs.

**Caractéristiques du milieu de travail** — En comparaison du secteur gouvernemental ou public et du secteur sans but lucratif, le secteur privé tend à être moins coopérant envers les employés en matière d'activité physique. Les travailleurs du secteur de la fabrication (79 %) sont ceux qui ont le plus tendance à déclarer que leur employeur appuie peu ou n'appuie pas du tout la pratique de l'activité physique, tandis que ceux des services financiers et commerciaux (51 %) sont ceux qui tendent le moins à dire qu'ils ont peu d'appui en ce sens. Sauf dans le cas des très petites entreprises (soit celles qui comptent moins de 10 employés), le pourcentage d'employés qui font état d'un grand appui dans ce domaine augmente généralement avec l'envergure de l'entreprise.

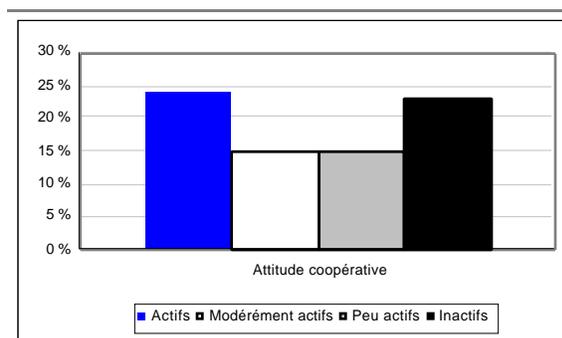
**Conséquences** — Bien qu'un employeur puisse encourager de différentes façons ses employés à faire de l'activité physique, il semble que la majorité des travailleurs canadiens bénéficient de peu d'appui dans ce domaine en milieu de travail. Même si cela peut être attribuable au fait que les employeurs estiment que cette responsabilité ne leur incombe pas, il convient de noter que, aux yeux de la majorité des employés, un tel appui leur est — ou leur serait — utile. Un employeur peut manifester son appui de différentes façons, sans que cela lui coûte forcément cher. Peut-être que si les employeurs connaissaient les avantages qu'une main d'oeuvre physiquement active et en forme procure sur le plan de la productivité<sup>19</sup>, ils offriraient plus couramment leur appui aux employés en ce qui a trait à la pratique de l'activité physique.

**ATTITUDE DE L'EMPLOYEUR  
selon le secteur**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP

**ATTITUDE DE L'EMPLOYEUR  
selon le niveau d'activité physique**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP

## ***Incitatifs et prix favorisant la pratique de l'activité physique en milieu de travail***

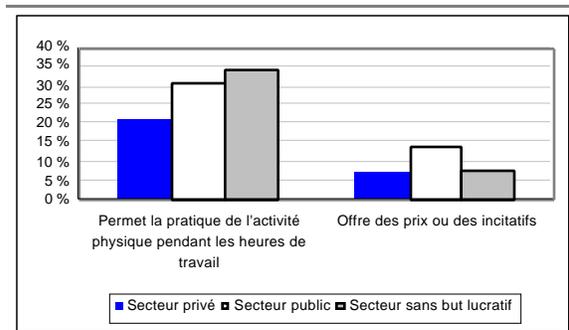
Un quart des travailleurs canadiens peuvent organiser un événement communautaire d'activité physique ou y participer pendant les heures de travail, sans que l'employeur réduise leur salaire. Toutefois, 10 % seulement disent que, en milieu de travail, il existe des prix, des marques de reconnaissance ou d'autres formes de motivation les encourageant à faire de l'activité physique. En Nouvelle-Écosse (42 %), dans les Territoires du Nord-Ouest (46 %) et au Nunavut (52 %), les travailleurs tendent plus que dans l'ensemble du Canada à pouvoir participer à de tels événements sans être pénalisés.

**Caractéristiques des employés** — En comparaison des personnes physiquement actives, celles qui sont moins actives ont moins tendance à déclarer qu'elles peuvent participer à des événements communautaires d'activité physique pendant leurs heures de travail sans être pénalisées. Plus les employés ont un niveau d'études élevé, plus ils tendent à dire qu'ils peuvent participer à de telles activités sans que l'employeur réduise leur salaire. Les gérants (37 %) et les professionnels (32 %) sont plus portés que les membres d'autres professions à dire qu'ils peuvent participer à des événements communautaires d'activité physique pendant les heures de travail, tandis que les ouvriers (6 %) sont ceux qui ont le moins tendance à le mentionner.

**Caractéristiques du milieu de travail** — En comparaison du secteur sans but lucratif (48 %) et du secteur gouvernemental ou public (56 %), le secteur privé (67 %) tend moins à permettre aux employés de participer à des événements communautaires d'activité physique pendant les heures de travail sans les pénaliser. Par ailleurs, le secteur gouvernemental ou public (14 %) a deux fois plus tendance que le secteur privé (7 %) à offrir des prix aux employés pour les aider à faire de l'activité physique.

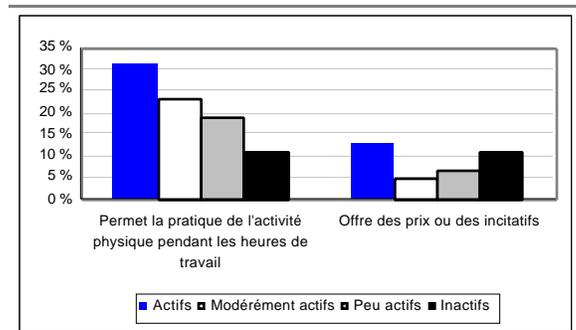
**Conséquences** — Un employeur peut encourager ses employés à faire de l'activité physique en leur offrant des prix ou des incitatifs. De telles formes d'encouragement peuvent comprendre, par exemple, des certificats ou des prix, des récompenses pécuniaires, du temps de congé ou des tirages hebdomadaires de cadeaux ou de bons-cadeaux. Les employeurs peuvent instaurer un climat «favorable» à l'activité physique en encourageant les employés à prendre part à des événements communautaires ou particuliers d'activité physique, tels que étéACTIF, hiverACTIF, le Défi à l'entreprise, la Course Terry Fox, etc. Ils peuvent aussi créer un tel climat en commanditant un programme communautaire lié à l'activité physique.

**INCITATIFS ET PRIX  
selon le secteur**



*Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP*

**INCITATIFS ET PRIX  
selon le niveau d'activité physique**



*Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP*

## Accès à des informations sur la condition physique en milieu de travail

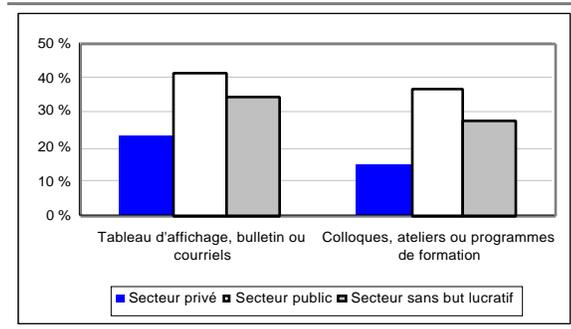
En donnant accès, à la main d'oeuvre en milieu de travail, à des informations sur la condition physique et l'activité physique, on peut l'aider à devenir physiquement plus active même si on ne lui offre pas de programmes. Un tiers des Canadiens mentionnent l'existence, en milieu de travail, d'un tableau d'affichage, d'un bulletin ou de courriels portant sur la condition physique ou la santé. Environ un quart disent que, dans leur milieu de travail, on leur donne des informations sur les lieux où les employés peuvent faire de l'activité physique dans la communauté et sur la manière dont ils pourraient s'y prendre pour devenir physiquement plus actifs. À peu près la même proportion de Canadiens déclarent qu'on leur offre des colloques, des ateliers ou des programmes de formation relatifs à l'activité physique et à la prévention de maladies. Au Nunavut, les adultes tendent plus que dans l'ensemble du Canada à mentionner que, dans leur milieu de travail, on leur fournit des informations sur les lieux où ils peuvent faire de l'activité physique dans la communauté.

**Caractéristiques des employés** — Les adultes de 45 à 64 ans sont plus portés que les autres à faire part de la disponibilité de telles informations. Les employés physiquement actifs tendent plus que les employés qui le sont moins à dire que, dans leur milieu de travail, on leur donne des informations sur les lieux où ils peuvent faire de l'activité physique dans la communauté et sur la manière d'être physiquement actifs; ils sont aussi plus susceptibles de déclarer qu'on leur offre des colloques, des ateliers et des programmes de formation. Par ailleurs, les personnes occupant des postes de professionnels sont plus enclins que les personnes qui ont d'autres professions à déclarer que, dans leur milieu de travail, on met à leur disposition des informations sur la manière de devenir physiquement plus actifs.

**Caractéristiques du milieu de travail** — En milieu de travail, le secteur gouvernemental et public tend plus que le secteur privé à fournir tous ces types d'informations sur la condition physique. Sauf en ce qui a trait aux colloques et aux ateliers, des différences importantes apparaissent entre le milieu de travail des services gouvernementaux et celui de l'industrie de la vente au détail : dans le milieu de travail des services gouvernementaux, les employés tendent plus à faire part de la disponibilité d'informations sur la condition physique, tandis que dans celui de la vente au détail, les employés sont moins portés à la mentionner. En général, plus le milieu de travail est grand, plus il tend à fournir aux employés des informations sur la condition physique.

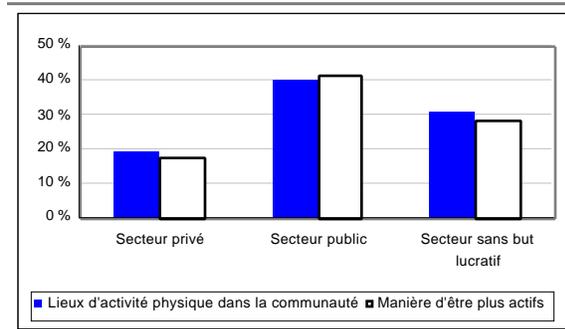
**Conséquences** — Selon l'OMS, fournir des informations sur des possibilités de promotion de la santé est le premier niveau de programme qui devrait être offert<sup>20</sup>. Même dans le secteur public, où l'on semble être plus éclairé sur la question et sur d'autres aspects de la condition physique des employés, on ne donne pas, dans moins de la moitié des milieux de travail, d'informations de base sur des installations ou des possibilités dans ce domaine. Il y a manifestement matière à améliorer les choses même si, il faut le dire, ces informations ne sont réellement utiles que s'il existe des installations appropriées<sup>21</sup>. La faible disponibilité d'informations sur l'activité physique, existant en milieu de travail, qui a été constatée dans le cadre de ce sondage, contraste avec les résultats de recherches précédentes, selon lesquels la majorité des Canadiens disent qu'il existe une profusion d'informations facilement disponibles sur les sports et l'activité physique dans leurs communautés<sup>22</sup>. Il est possible que les employeurs comptent sur cette autre source d'informations mais, comme c'est le cas dans le domaine de la publicité de produits et services, la répétition peut s'avérer efficace pour faire comprendre le message.

### INFORMATIONS FOURNIES AU TRAVAIL voies de transmission des informations



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP

### INFORMATIONS FOURNIES AU TRAVAIL contenu des messages



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP

## Soutien léger de l'activité physique

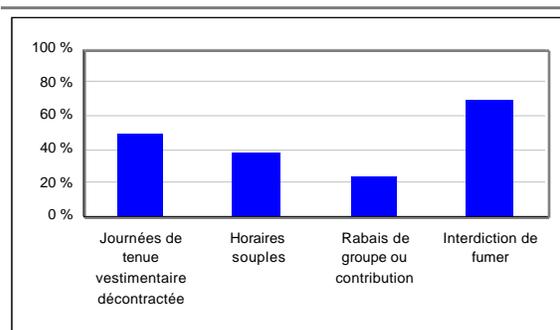
En milieu de travail, différentes caractéristiques peuvent inciter la main d'oeuvre à faire de l'activité physique et à vivre sainement, même s'il s'agit-là d'un soutien plus «léger» que celui consistant à offrir des installations ou des programmes. Il est absolument interdit à la majorité des Canadiens de fumer en milieu de travail, ce qui favorise un mode de vie sain. Près de la moitié des travailleurs ont des journées ou un code de tenue vestimentaire décontractée, ce qui peut encourager la pratique de l'activité physique, 37 % ont des horaires de travail souples et 24 % bénéficient de rabais de groupe ou de contributions financières pour utiliser des installations locales, tels des pentes de ski ou des clubs de conditionnement physique. Par rapport à l'ensemble des Canadiens, les résidents des Territoires du Nord-Ouest tendent plus à avoir des journées de tenue vestimentaire décontractée, les Britannico-Colombiens sont plus susceptibles de bénéficier de rabais de groupe ou de contributions financières et les Néo-Brunswickois ont moins tendance à se voir imposer de ne pas fumer.

**Caractéristiques des employés** — Les femmes sont plus portées que les hommes à dire qu'il est interdit de fumer en milieu de travail et les adultes de 18 à 24 ans tendent moins que ceux des autres groupes d'âge à mentionner une telle interdiction. En outre, les employés de bureau et les personnes occupant des postes de professionnels ont plus tendance que les travailleurs en général à travailler dans des lieux où il est interdit de fumer, tandis que les ouvriers sont moins susceptibles de se voir imposer de ne pas fumer au travail et d'avoir des journées de tenue vestimentaire décontractée. Plus les employés ont un niveau d'études élevé, plus ils tendent à avoir des journées de tenue vestimentaire décontractée, à bénéficier de rabais de groupe et à se voir imposer de ne pas fumer au travail.

**Caractéristiques du milieu de travail** — Par rapport aux employés du secteur privé, ceux du secteur public ont plus tendance, en milieu de travail, à avoir des horaires souples et un code de tenue vestimentaire décontractée, à bénéficier de rabais de groupe et à se voir imposer de ne pas fumer. Dans le secteur de la haute technologie et dans le secteur gouvernemental, les employés sont plus susceptibles qu'en milieu de travail en général d'avoir un code de tenue vestimentaire décontractée et des horaires souples. Le secteur financier, les services d'éducation, les services de santé et les services sociaux, ainsi que le secteur gouvernemental, tendent plus à interdire de fumer aux employés, tandis que l'industrie de la construction tend moins à le faire.

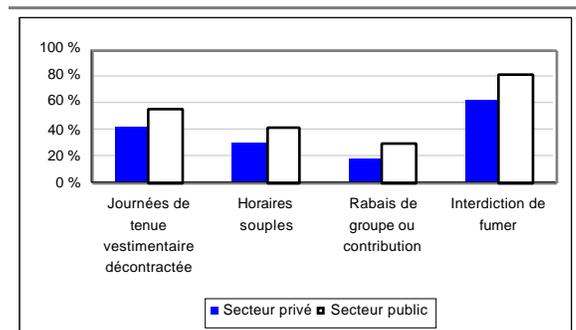
**Conséquences** — Bien que l'on ne connaisse pas vraiment l'efficacité de ces formes de «soutien léger», celles-ci peuvent remonter le moral des employés et elles ne risquent guère de décourager ces derniers de faire de l'activité physique. En particulier, les horaires souples de travail peuvent faciliter la participation des employés à des programmes de conditionnement physique offerts à l'extérieur (ou sur les lieux) avant ou après le travail; ils peuvent ainsi aider ces personnes à surmonter l'obstacle le plus persistant qui empêche les gens d'être physiquement plus actifs, soit le manque de temps<sup>18</sup>, ainsi que l'obstacle que constituent des installations et des programmes peu commodes<sup>22</sup>. Ces formes de soutien léger de l'activité physique, comme les aménagements dans le voisinage, ne sont pas répandues dans le marché du travail au Canada, ce qui suggère qu'il y a grandement lieu de les accroître.

**FORMES DE SOUTIEN LÉGER  
au Canada**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP

**FORMES DE SOUTIEN LÉGER  
selon le secteur**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP

## Utilisation des escaliers en milieu de travail

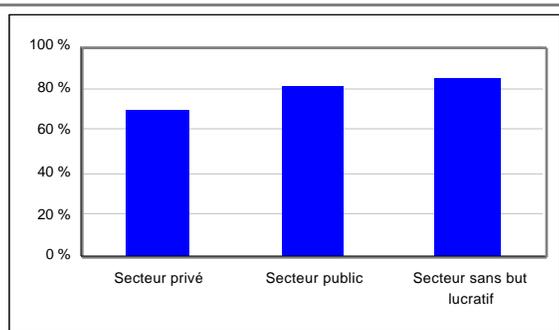
Des escaliers dans les lieux publics peuvent être un moyen pratique et efficace d'accroître la pratique de l'activité physique pendant la journée de travail. La majorité des Canadiens qui sont sur le marché du travail (74 %) déclarent que, là où ils travaillent, il y a des escaliers facilement accessibles et 51 % disent qu'il y a des enseignes indiquant l'emplacement des escaliers. Cependant, 14 % seulement des Canadiens mentionnent que, dans leur milieu de travail, il y a des enseignes encourageant les gens à utiliser les escaliers. (L'utilisation réelle des escaliers n'a pas été déterminée.)

**Caractéristiques des employés** — Les femmes sont plus susceptibles que les hommes de dire qu'il y a des escaliers accessibles au travail. En outre, les employés de 45 à 64 ans tendent plus que ceux des autres groupes d'âge à mentionner l'existence, dans leur milieu de travail, d'escaliers accessibles et d'enseignes indiquant l'emplacement des escaliers. Par ailleurs, les Canadiens physiquement actifs sont plus portés, que ceux qui le sont moins, à déclarer qu'il y a des enseignes indiquant l'emplacement et encourageant l'utilisation des escaliers. Les personnes qui occupent des postes de professionnels ont plus tendance que celles qui exercent des métiers spécialisés et que celles qui ont des postes d'ouvriers à mentionner qu'il y a des escaliers accessibles là où elles travaillent.

**Caractéristiques du milieu de travail** — Dans le secteur gouvernemental et public, les employés tendent plus, que dans le secteur privé, à avoir des escaliers facilement accessibles en milieu de travail, ainsi que des enseignes indiquant l'emplacement de ces escaliers. Dans les services d'éducation, les services de santé et les services sociaux, les employés sont plus portés qu'en milieu de travail en général à dire qu'il y a des escaliers accessibles. Dans l'industrie de la construction et dans l'industrie de la vente au détail, les employés sont moins susceptibles de dire qu'il y a des enseignes indiquant l'emplacement des escaliers là où ils travaillent, alors que les employés du secteur gouvernemental, des services d'éducation, des services de santé et des services sociaux tendent plus à le mentionner.

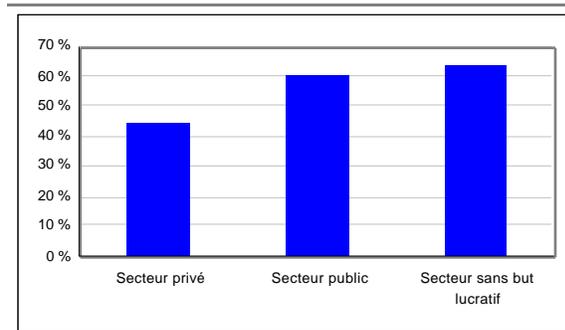
**Conséquences** — Ces résultats conduisent à certaines des recommandations les plus claires et les plus économiques du Sondage indicateur de l'activité physique en 2001. La pose d'enseignes encourageant l'utilisation des escaliers accroît de façon certaine l'utilisation des escaliers; de fait, c'est l'une des interventions environnementales les plus efficaces<sup>21</sup>. La présence de telles enseignes étant beaucoup moins répandue que l'existence d'escaliers, il y a lieu — avec preuve à l'appui — d'en augmenter considérablement le nombre. De plus, puisqu'un travailleur seulement sur sept dit que, là où il travaille, il y a des enseignes encourageant l'utilisation des escaliers, ce résultat fait manifestement entrevoir la possibilité que la pose de plus d'enseignes de ce type avantage un grand nombre d'employés de tous les groupes démographiques.

### ESCALIERS ACCESSIBLES selon le secteur



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP

### PANNEAUX INDIQUANT L'EMPLACEMENT DES ESCALIERS selon le secteur



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP

## Pratique de l'activité physique en milieu de travail

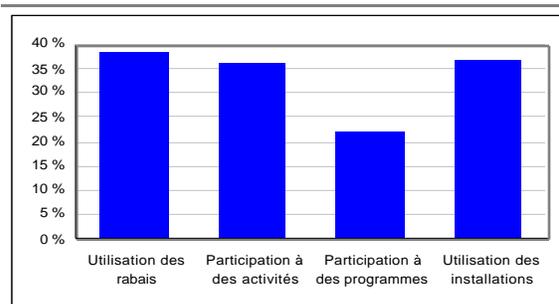
Sur cinq Canadiens qui peuvent bénéficier de contributions financières ou de rabais de groupe, offerts par leur employeur, pour utiliser des installations locales telles que des clubs de conditionnement physique, deux ont réellement utilisé ces installations. Parmi ceux qui ont accès à des sports d'équipe, à des clubs d'activité physique ou à des événements d'activité physique comme la Journée de l'espadrille, environ un tiers y ont participé. Un quart des Canadiens ont pris part à des programmes de conditionnement physique individualisés ou de groupe en milieu de travail, si de tels programmes étaient offerts. De plus, on a demandé aux travailleurs canadiens d'indiquer combien de fois, pendant l'année précédente, ils avaient utilisé les installations de conditionnement physique en milieu de travail, des salles fournies pour faire de l'activité physique et de l'équipement d'exercice, tel que des poids ou des bicyclettes stationnaires. Parmi ceux qui les ont utilisés, 19 % l'ont fait au moins une fois par semaine, 18 % l'ont fait occasionnellement et 56 % ne les ont jamais utilisés pendant l'année précédente. Par rapport à l'ensemble des Canadiens, les personnes des Territoires du Nord-Ouest tendent plus à dire qu'elles se sont adonnées à des sports d'équipe ou qu'elles ont participé à des clubs ou à des événements d'activité physique.

**Caractéristiques des employés** — Les Canadiens qui sont physiquement actifs sont plus susceptibles que ceux qui le sont moins de participer aux clubs et aux programmes d'activité physique offerts en milieu de travail; en outre, ils sont plus portés à utiliser les rabais de groupe ou les contributions financières et ils tendent moins à dire que, pendant l'année précédente, ils n'ont jamais utilisé les installations offertes en milieu de travail. Les hommes sont plus enclins que les femmes à se livrer à des sports d'équipe et à participer à des clubs et à des événements d'activité physique; les femmes tendent plus que les hommes à déclarer qu'elles n'ont jamais utilisé les installations et les programmes offerts en milieu de travail. Les personnes de 45 à 64 ans ont plus tendance que celles de 25 à 44 ans à dire qu'elles n'ont jamais utilisé les installations et les programmes offerts au travail.

**Caractéristiques du milieu de travail** — L'utilisation des installations disponibles au travail ne donne lieu à aucune différence basée sur les caractéristiques du milieu de travail.

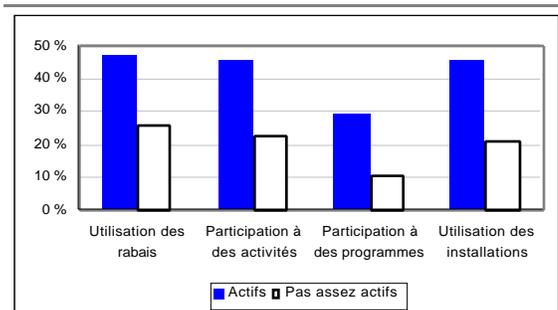
**Conséquences** — Ces résultats démontrent que le pourcentage d'utilisation des installations et des programmes d'activité physique et de conditionnement physique offerts en milieu de travail est généralement faible. Le seul groupe qui dépasse la norme en matière d'utilisation est le groupe de personnes que l'on définit comme étant physiquement actives — ce qui est logique et qui valide en quelque sorte ces données. Ce faible pourcentage d'utilisation correspond à celui qui a résulté d'études antérieures<sup>21</sup>. Si on combine ce pourcentage à la disponibilité généralement restreinte des tels programmes et installations (se référer aux sujets précédents), il apparaît que peut-être 10 % de l'ensemble de la population des travailleurs sont physiquement actifs en raison des possibilités offertes en milieu de travail. Étant donné les avantages que présente une main d'oeuvre physiquement active et en forme sur le plan de la productivité et face à l'absentéisme<sup>57</sup>, il est manifeste qu'il faut remédier à la situation.

### PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE au Canada



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP

### PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE niveau d'activité physique des personnes



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP

## Possibilités occasionnelles offertes en milieu de travail

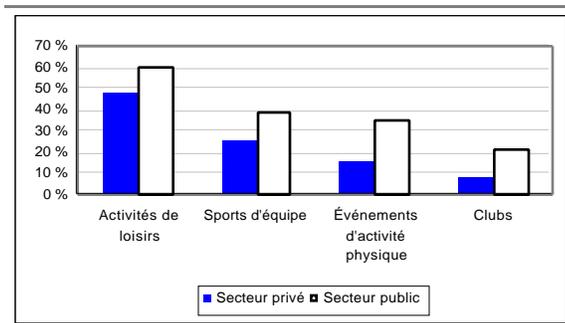
Les employeurs peuvent donner aux travailleurs des formes de soutien léger, qui permettent à ces derniers de faire de l'activité physique en dehors des heures de travail, et ils peuvent avoir une attitude positive à l'égard d'un mode de vie actif, sans nécessairement leur offrir beaucoup en termes d'installations permanentes ou de programmes de routine. Toutefois, certains milieux de travail fournissent, ou du moins autorisent, des possibilités occasionnelles d'activité physique. Au Canada, plus de la moitié des travailleurs ont accès à des activités de loisirs, tels des tournois de golf au travail, et 31 % ont accès à des sports d'équipe comme le softball. Un quart des travailleurs peuvent prendre part à des événements d'activité physique, tels que la Journée de l'espadrille, mais 14 % seulement peuvent faire de l'activité physique dans le cadre de clubs (par exemple, des clubs de ski) et simplement 8 % ont de courtes pauses d'exercice pendant les heures de travail. Par rapport à l'ensemble du Canada, les employés tendent plus à avoir des événements d'activité physique au travail dans les Territoires du Nord-Ouest et au Yukon. Au Nunavut, les adultes sont plus portés à mentionner qu'ils ont accès à des sports d'équipe au travail. Enfin, les résidents du Nouveau-Brunswick et du Nunavut ont moins tendance à avoir accès à des activités de loisirs.

**Caractéristiques des employés** — Les femmes qui sont sur le marché du travail sont plus susceptibles que les hommes de dire qu'elles ont accès à des sports d'équipe et à des activités de loisirs. Les Canadiens physiquement actifs tendent plus que les autres à mentionner qu'ils ont accès à des activités de loisirs, à des sports d'équipe et à des événements d'activité physique. Les employés dont le niveau d'études est inférieur au secondaire ont moins tendance à avoir accès à des activités de loisirs, tandis que ceux qui ont fait des études universitaires sont plus enclins à avoir des événements d'activité physique.

**Caractéristiques du milieu de travail** — En milieu de travail, le secteur gouvernemental et public est plus porté que le secteur privé à offrir aux employés des activités de loisirs, des clubs, des sports d'équipe et des événements d'activité physique. Dans les services gouvernementaux, les travailleurs tendent plus à avoir accès à des activités de loisirs et à des événements d'activité physique alors que, dans l'industrie de la vente au détail, ils ont moins tendance à avoir des activités de loisirs. Plus le nombre d'employées est élevé, plus il y a de chances que des activités de loisirs, des clubs, des sports d'équipe et des événements d'activité physique soient offerts au travail.

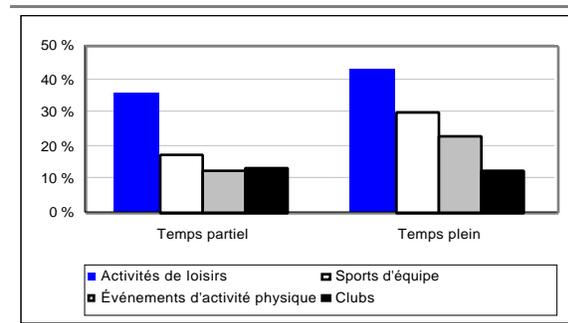
**Conséquences** — Même si les activités occasionnelles ne constituent pas un «programme» car elles sont épisodiques<sup>20</sup>, elles peuvent inciter les employés à prendre des dispositions plus permanentes. Toutefois, il faut faire de plus amples recherches afin d'éclaircir à quel point de telles activités motivent les gens à faire de l'activité physique de façon régulière. Le fait qu'il soit plus fréquent d'offrir des activités dans le secteur public reflète qu'il est plus probable que les employés de ce secteur bénéficient de formes de soutien léger et aient accès à un quartier agréable à proximité de leur lieu de travail. Si ces caractéristiques contribuent au bien-être des employés, il est évident qu'elles ne sont pas réparties également et que le secteur privé, et en particulier les industries, a du rattrapage à faire.

### POSSIBILITÉS OCCASIONNELLES selon le secteur



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP

### POSSIBILITÉS OCCASIONNELLES selon le nombre de jours de travail



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP

## Possibilités d'activité physique existant près du lieu de travail

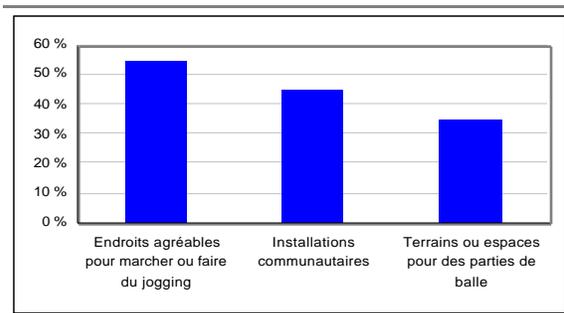
Plus de la moitié des travailleurs canadiens disent qu'il y a des endroits agréables pour marcher ou faire du jogging là où ils travaillent ou près de leur lieu de travail. De plus, 45 % mentionnent l'existence d'installations communautaires ou autres (par exemple un YM/YWCA ou des installations de conditionnement physique) où ils peuvent faire de l'activité physique. Enfin, 35 % des Canadiens travaillent à proximité de terrains de jeux ou d'espaces ouverts qui se prêtent à des parties de balle ou de ballon. Par rapport à l'ensemble du Canada, les personnes qui travaillent au Yukon et dans les Territoires du Nord-Ouest sont plus susceptibles de mentionner la présence d'endroits agréables pour marcher ou faire du jogging; celles qui travaillent en Nouvelle-Écosse ou dans les Territoires du Nord-Ouest tendent plus à dire qu'elles disposent d'installations où elles peuvent faire de l'activité physique, tandis que celles qui travaillent au Québec ont moins tendance à le dire; celles qui travaillent dans les Territoires du Nord-Ouest et au Nunavut sont plus portées à faire part de l'existence de terrains de jeux ou d'espaces ouverts.

**Caractéristiques des employés** — Les femmes ont plus tendance que les hommes à avoir des endroits agréables pour marcher ou faire du jogging près de leur lieu de travail. Par ailleurs, plus les employés ont un haut niveau d'études, plus il y a de chances qu'ils aient des endroits agréables pour marcher et des installations de conditionnement physique près de leur lieu de travail. Les travailleurs physiquement actifs tendent plus, que ceux qui le sont moins, à faire part de l'existence de terrains de jeux ou d'espaces ouverts. À quelques exceptions près, les personnes qui occupent des postes de professionnels sont plus susceptibles que les autres d'avoir accès à toutes ces possibilités d'activité physique près de leur lieu de travail.

**Caractéristiques du milieu de travail** — Les employés du secteur gouvernemental et public tendent plus que ceux du secteur privé à mentionner l'existence d'endroits agréables pour marcher, de terrains de jeux et d'installations communautaires de conditionnement physique à proximité de leur lieu de travail. Dans les services d'éducation, les services de santé et les services sociaux, le milieu de travail tend plus que le milieu moyen de travail à offrir aux employés des endroits agréables pour marcher, des terrains de jeu et des installations de conditionnement physique.

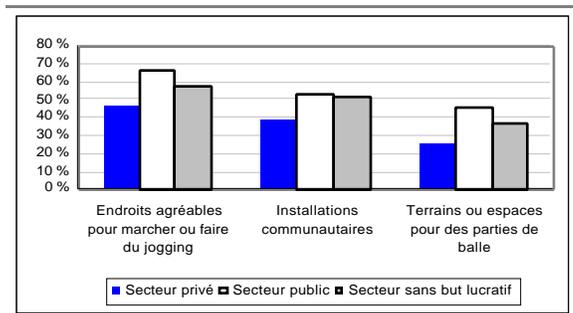
**Conséquences** — Les employeurs canadiens ne peuvent pas compter sur le fait que les employés aient accès à des installations de conditionnement physique dans le voisinage ou aillent marcher pendant l'heure du repas de midi. S'ils désirent encourager les travailleurs à faire plus d'activité physique, nombre d'entre eux devront envisager sérieusement de fournir des aménagements à cette fin. Ceci semble être particulièrement le cas pour le secteur privé, quoique de nombreux employés du secteur public n'aient pas non plus facilement accès à des installations de loisirs ou à des terrains de jeux près de leur lieux de travail. Bien que l'on n'ait pas déterminé dans quelle mesure les employés utilisent réellement de tels aménagements, les principes généralement reconnus de promotion de la santé font ressortir qu'il est important d'offrir un environnement propice pour encourager un changement de comportement<sup>23</sup>. Puisqu'il serait généralement peu réaliste de la part des employeurs de modifier l'environnement à proximité du lieu de travail, ces derniers pourraient au moins envisager d'apporter quelques changements au milieu de travail.

### POSSIBILITÉS PRÈS DU LIEU DE TRAVAIL selon le secteur



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP

### POSSIBILITÉS PRÈS DU LIEU DE TRAVAIL selon le secteur



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP





# LES POSSIBILITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE



## Instructions ou conseils relatifs à la condition physique offerts en milieu de travail

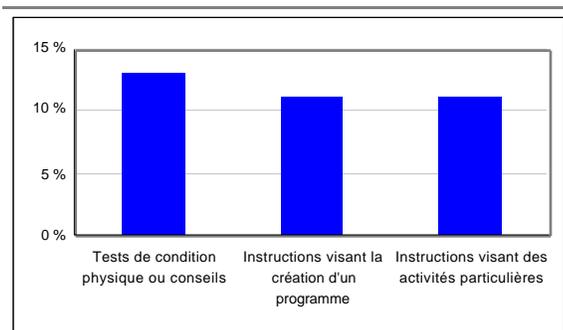
Certains milieux de travail appuient la pratique de l'activité physique chez les employés en leur fournissant occasionnellement des possibilités de conditionnement physique ou des informations ayant trait à la condition physique (se référer aux sujets précédents). Mais d'autres vont plus loin en offrant des instructions en matière de condition physique là où les employés travaillent. À peine un travailleur canadien sur dix (13 %) mentionne que, en milieu de travail, on lui offre des tests de condition physique (ou que l'on subventionne des tests à l'extérieur) ou des conseils en matière de condition physique. De plus, 11 % déclarent que, en milieu de travail, on leur offre des instructions indiquant comment créer un programme personnel d'activité physique et le même pourcentage (11 %) disent que, en milieu de travail, on leur offre des instructions visant des activités particulières, telles que la natation, le tennis et la bicyclette. Même si ces résultats varient un peu selon la province, aucun ne diffère de manière statistiquement significative de la moyenne canadienne.

**Caractéristiques des employés** — En ce qui a trait aux instructions en matière de condition physique offertes en milieu de travail, il n'apparaît pas de différences basées sur le niveau d'activité physique, le niveau d'études, le revenu familial, l'âge ou le sexe des employés.

**Caractéristiques du milieu de travail** — Le secteur gouvernemental et public tend beaucoup plus que le secteur privé à offrir des tests de condition physique ou des conseils et des instructions en matière d'activité physique.

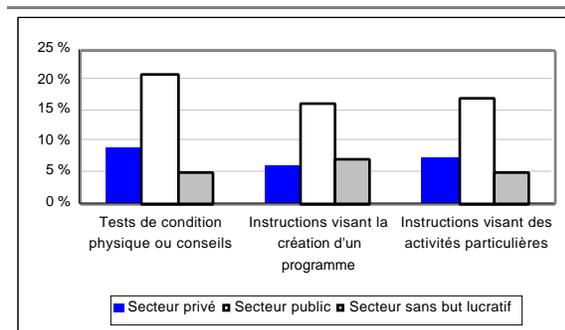
**Conséquences** — Ces résultats indiquent que peu d'instructions et de conseils relatifs à la condition physique sont offerts en milieu de travail au Canada. Selon l'OMS, de tels conseils ou instructions constituent le deuxième niveau d'intervention pour les programmes de santé en milieu de travail<sup>20</sup>. Cette pénurie suggère que les employeurs ne croient pas que donner des instructions relève de leurs responsabilités, peut-être parce qu'ils ne pensent pas que des instructions sont nécessaires, ou que les employeurs croient que les employés trouveront ailleurs de telles instructions. Ces deux explications sont plausibles puisque plus d'employeurs offrent des installations (se référer au sujet suivant) que d'instructions. Toutefois, il est probablement nécessaire que les employeurs offrent périodiquement des instructions ou des conseils, sous une forme quelconque, à la fois pour garder les participants actuels et en attirer de nouveaux. Le fait que le secteur public tende plus que la moyenne à fournir des conseils et des instructions va de pair avec la plus grande tendance de ce secteur à offrir occasionnellement des possibilités de loisirs, des formes de soutien léger, des informations sur la condition physique (se référer aux sujets précédents) et des installations de conditionnement physique (se référer au sujet suivant).

### INSTRUCTIONS OU CONSEILS RELATIFS À LA CONDITION PHYSIQUE offerts aux travailleurs canadiens



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP

### INSTRUCTIONS OU CONSEILS RELATIFS À LA CONDITION PHYSIQUE selon le secteur



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP

## Aménagements au travail qui soutiennent la pratique de l'activité physique

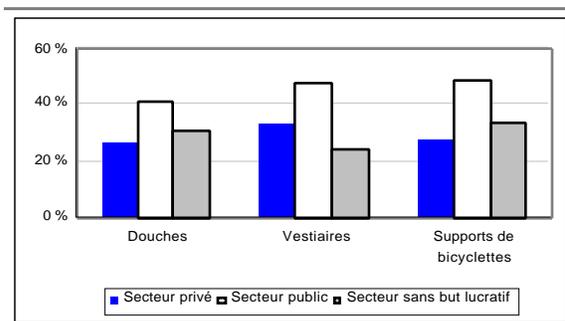
On peut soutenir la pratique de l'activité physique chez les employés en milieu de travail, sans nécessairement leur fournir des installations et des programmes. Il s'agit de formes de soutien semblables aux formes de «soutien léger» analysées précédemment. En milieu de travail 32 % des Canadiens ont accès à des douches, 38 % ont accès à des vestiaires ou à des casiers et 36 % ont accès à des supports de bicyclettes. Par rapport à l'ensemble des Canadiens, les Manitobains tendent plus à dire qu'ils ont accès à des supports de bicyclettes.

**Caractéristiques des employés** — Les femmes sont moins portées que les hommes à déclarer que, là où elles travaillent, elles disposent de vestiaires et de douches pouvant servir à soutenir la pratique de l'activité physique. Les Canadiens physiquement actifs ont plus tendance, que ceux qui le sont moins, à mentionner qu'ils disposent de douches, de vestiaires et de supports de bicyclettes en milieu de travail. Plus les employés ont un niveau d'études élevé, plus ils tendent à signaler la présence de supports de bicyclettes en milieu de travail. De plus, les personnes qui occupent des postes de professionnels sont plus susceptibles d'avoir accès à des supports de bicyclettes au travail. En général, les employés de bureau ont moins tendance à disposer de douches et de vestiaires au travail.

**Caractéristiques du milieu de travail** — En milieu de travail, le secteur gouvernemental et public est plus porté que le secteur privé à tenir des douches, des vestiaires et des supports de bicyclettes à la disposition des employés. Comme les employés du secteur gouvernemental, ceux des services d'éducation, des services de santé et des services sociaux tendent plus que les employés du milieu moyen de travail au Canada à disposer de tous ces aménagements. Dans l'industrie de la fabrication, on a plus tendance à tenir des vestiaires et des douches à la disposition des employés; dans l'industrie de la vente au détail, les employés tendent moins à avoir accès à des supports de bicyclettes et à des vestiaires. Plus la compagnie est grande, plus les employés sont susceptibles de disposer de tous ces aménagements au travail.

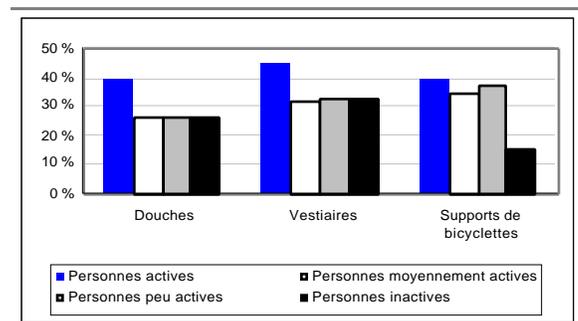
**Conséquences** — Ces résultats laissent entendre que, au Canada, il y a en quelque sorte une pénurie d'aménagements soutenant la pratique de l'activité physique au travail. Toutefois, avant d'encourager les employeurs à fournir des douches, des vestiaires et des supports à bicyclettes aux employés, il faut obtenir plus de preuves attestant que ces aménagements encouragent effectivement les employés à faire de l'activité physique. Par exemple, selon les réponses obtenues auprès des Canadiens qui sont sur le marché du travail, le nombre d'employés qui disposent de supports de bicyclettes (36 %) et de douches (32 %) en milieu de travail est supérieur au double du nombre d'employés qui se rendent au travail à bicyclette (13 %). Néanmoins, il va de soi qu'il est dans l'intérêt des employeurs d'avoir une main d'oeuvre physiquement active et en bonne santé<sup>19</sup> et que toutes les mesures raisonnables qu'ils prennent pour encourager la pratique de l'activité physique peuvent être des décisions de gestion avisées (se référer également au sujet «Attitude et soutien des employeurs en matière d'activité physique»).

**AMÉNAGEMENTS DE SOUTIEN  
selon le secteur**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP

**AMÉNAGEMENTS DE SOUTIEN  
selon le niveau d'activité physique**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP

## Installations de conditionnement physique en milieu de travail

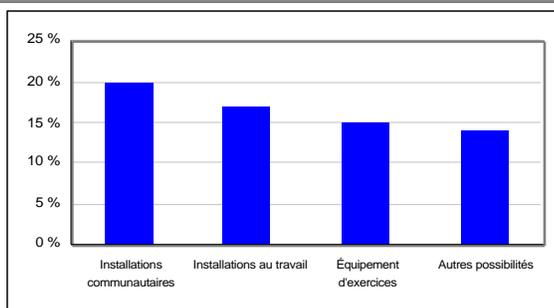
Seule une faible proportion de travailleurs canadiens a accès à des installations de conditionnement physique en milieu de travail ou par l'entremise de leur travail. À peine 20 % des Canadiens ont accès à des installations communautaires, tels des écoles ou des gymnases, par l'entremise de leur travail et 17 % seulement disposent d'installations de conditionnement physique en milieu de travail. De plus, en milieu de travail, 15 % ont de l'équipement d'exercices à leur disposition, tel que des poids ou des bicyclettes stationnaires, 13 % ont accès à des salles pouvant servir à la pratique d'activités physiques et 14 % ont d'autres possibilités de faire de l'activité physique ou du sport. Au Nunavut, dans les Territoires du Nord-Ouest et au Yukon, les employés tendent beaucoup plus que l'ensemble des employés canadiens à avoir accès à des installations communautaires par l'entremise de leur travail.

**Caractéristiques des employés** — Les employés physiquement actifs sont plus susceptibles d'avoir accès à toutes les installations et possibilités de conditionnement physique. Les professionnels ont plus tendance que les personnes qui occupent d'autres professions à avoir accès à des installations communautaires et à des installations de conditionnement physique au travail. Les adultes qui ont fait des études universitaires tendent plus à dire qu'ils ont accès à des installations communautaires par l'entremise de leur travail.

**Caractéristiques du milieu de travail** — Les employés du secteur gouvernemental et public ont beaucoup plus tendance que ceux du secteur privé à disposer d'installations communautaires, d'équipement d'exercices, de salles pouvant servir à la pratique d'activités physiques et d'autres possibilités de faire de l'activité physique au travail. De manière semblable, les employés des services d'éducation, des services de santé et des services sociaux tendent plus que ceux d'un milieu de travail typique à avoir accès à toutes ces possibilités de conditionnement physique, tandis que ceux des services gouvernementaux sont plus susceptibles de disposer d'installations de conditionnement physique et d'équipement d'exercices. Plus le milieu de travail est grand, plus les employés ont tendance à dire que, au travail, ils ont des installations de conditionnement physique et de l'équipement d'exercices à leur disposition.

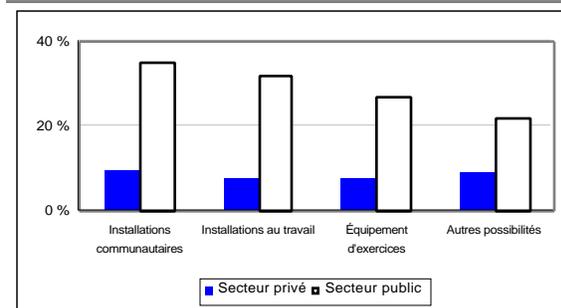
**Conséquences** — L'existence d'installations de loisirs et de conditionnement physique, tout comme celle d'informations et d'instructions en matière de condition physique (se référer au sujet précédent), est généralement très limitée en milieu de travail si l'on tient compte de l'apport potentiel d'une main d'oeuvre en forme à la productivité d'une entreprise<sup>24</sup>. Il est ironique que de telles installations soient plus courantes dans le secteur de l'économie que l'on considère traditionnellement comme étant moins guidé par le profit. Il se peut que le gouvernement soit un employeur modèle et que, comme lorsqu'il a établi des espaces de travail sans fumée dans les années 1980<sup>25</sup>, il donne de nouveau un exemple à suivre au secteur privé. Il faut cependant noter que le simple fait qu'il y ait des installations de conditionnement physique en milieu de travail ne garantit pas qu'elles seront utilisées<sup>21</sup>.

### INSTALLATIONS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE au Canada



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP

### INSTALLATIONS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE selon le secteur



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP

## Programmes de conditionnement physique en milieu de travail

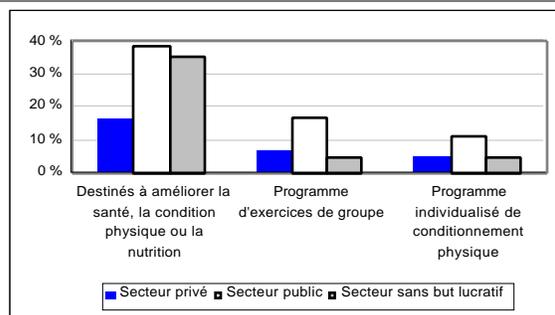
Un faible pourcentage de travailleurs canadiens dispose de programmes de conditionnement physique en milieu de travail. Ce pourcentage est semblable à la proportion de travailleurs canadiens qui ont des installations de conditionnement physique en milieu de travail (se référer au sujet précédent). Plus d'un quart des travailleurs canadiens disposent, en milieu de travail, de programmes destinés à améliorer la santé, la condition physique ou la nutrition. Toutefois, 10 % seulement ont un programme d'exercices de groupe et simplement 7 % ont un programme individualisé de conditionnement physique offert en milieu de travail. Les résultats des provinces ne diffèrent pas de la moyenne canadienne.

**Caractéristiques des employés** — La disponibilité des programmes de conditionnement physique ne diffère pas selon le niveau d'activité physique, le niveau d'études, le revenu, la profession ou le sexe des travailleurs. Toutefois, les adultes de 45 à 64 ans sont plus portés à faire part de l'existence, en milieu de travail, de programmes destinés à améliorer la santé, la condition physique ou la nutrition.

**Caractéristiques du milieu de travail** — En milieu de travail, le secteur gouvernemental et public tend beaucoup plus que le secteur privé à offrir des programmes de conditionnement physique. Les services gouvernementaux sont plus susceptibles de mettre à la dispositions des employés des programmes d'exercices de groupe et, tout comme les services d'éducation, les services de santé et les services sociaux, ils ont plus tendance à offrir des programmes destinés à améliorer la santé, la condition physique ou la nutrition. En général, plus un milieu de travail est grand, plus il y a de chances que les employés mentionnent l'existence de programmes destinés à améliorer la santé, la condition physique ou la nutrition.

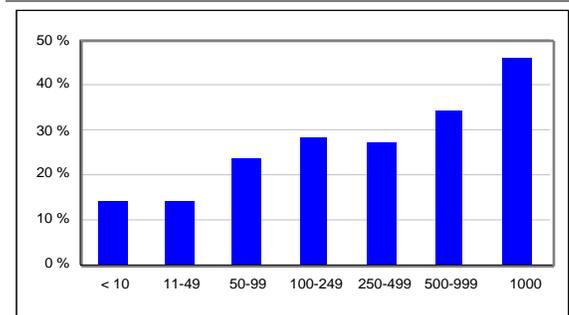
**Conséquences** — La disponibilité limitée des programmes de conditionnement physique en milieu de travail n'est pas surprenante, puisqu'un tiers seulement des employés ont un tableau d'affichage d'informations sur la condition physique. On n'a pas déterminé les raisons de l'absence de ces programmes, mais on peut supposer que les employeurs ne voient ni la nécessité ni l'avantage de fournir des programmes ou des installations. Des études récentes attribuent une diminution de l'absentéisme<sup>24,21</sup> et des frais médicaux<sup>10</sup> aux programmes de conditionnement physique offerts aux employés, mais le rapport n'est pas frappant et les employeurs canadiens ne sont peut-être pas d'accord avec l'attention prêtée aux frais des soins de santé. Toutefois, vu l'intérêt que l'on porte à la productivité au Canada, tout moyen rentable de réduire l'absentéisme peut retenir l'attention. Il faut poursuivre les recherches afin d'établir les avantages économiques de tels programmes et fournir de plus amples informations aux employeurs sur les avantages connus. Un des avantages solidement documentés est la diminution des douleurs lombaires qui résulte des programmes de conditionnement physique au travail<sup>24</sup>. On persuaderait peut-être les employeurs d'offrir des programmes et des installations de conditionnement physique si on leur montrait que cela réduit les problèmes de santé des employés.

**PROGRAMMES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AU TRAVAIL**  
selon l'envergure du milieu de travail



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP

**PROGRAMMES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AU TRAVAIL**  
selon le secteur



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP

## Gestion des installations et des programmes

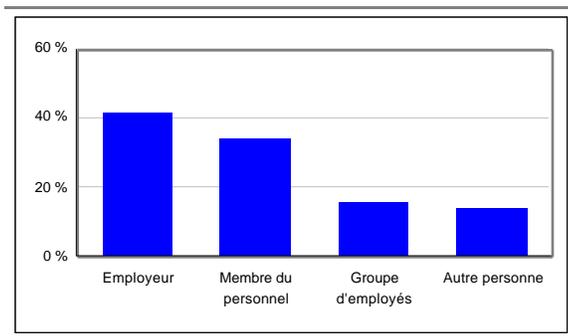
Jusqu'à présent, on a traité de l'existence des installations et des programmes de conditionnement physique, ainsi que de l'accès à ces installations (se référer aux sujets précédents) mais qui se charge de la gestion des installations et des programmes d'activité physique offerts en milieu de travail? Deux travailleurs canadiens sur cinq déclarent que cette responsabilité incombe à l'employeur ou à la direction, 34 % disent qu'elle incombe à un membre désigné du personnel, 16 % mentionnent qu'un groupe ou une association d'employés s'en charge et 14 % affirment qu'une autre personne assume cette responsabilité. Les résultats varient légèrement selon la province, mais aucun ne diffère de manière significative de la moyenne canadienne.

**Caractéristiques des employés** — En ce qui a trait à la gestion des installations et des programmes, il n'apparaît pas de différences basées sur le niveau d'activité physique, le niveau d'études, le revenu familial ou l'âge des employés. Cependant, les hommes tendent plus que les femmes à dire que l'employeur ou la direction se charge de la gestion des installations et des programmes de conditionnement physique.

**Caractéristiques du milieu de travail** — Les caractéristiques du milieu de travail ne font apparaître aucune différence sur le plan de la gestion des installations et des programmes offerts en milieu de travail.

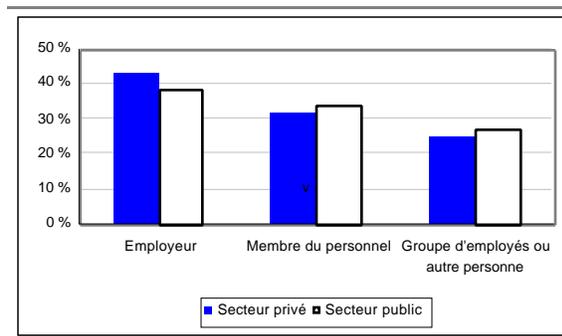
**Conséquences** — Ces résultats reflètent plus ou moins ceux de la question «Qui paie ces programmes ou installations?» puisque l'employeur paie les installations mises à la disposition de 46 % des employés (se référer au sujet «Qui a accès aux installations?»). Une question qui mérite de plus amples recherches est celle consistant à savoir si le paiement d'une quote-part et la cogestion sont associés, là où ils existent, à une plus grande utilisation des installations et des programmes par les employés et, dans l'affirmative, s'il y a un lien de cause à effet entre les deux. Une autre question qui s'y rapporte revient à savoir si les employés jouent plus couramment un rôle dans la gestion des installations là où l'accès en fin de semaine et l'accès des familles sont autorisés — deux caractéristiques qui semblent appelées à favoriser l'utilisation des installations de conditionnement physique par les employés. Des résultats d'autres études suggèrent que l'engagement des employés est une considération importante dans le cadre de la promotion de la santé en milieu de travail<sup>26</sup>.

### GESTION DES INSTALLATIONS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE au Canada



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP

### GESTION DES INSTALLATIONS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE selon le secteur



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP

## Personnes qui ont accès aux installations et aux programmes

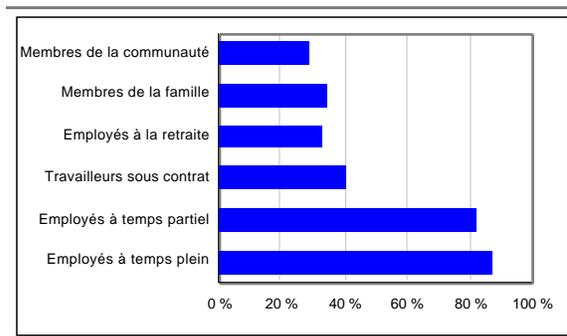
Dans des milieux de travail, on fournit des installations et des programmes de conditionnement physique aux employés (se référer aux sujets précédents) et le présent sujet porte sur les personnes qui peuvent utiliser ces installations. Plus de quatre travailleurs canadiens sur cinq déclarent que les employés à temps plein et les employés à temps partiel peuvent utiliser l'équipement, les installations et les programmes disponibles, alors que la moitié seulement des travailleurs sous contrat peuvent le faire. De plus, un tiers disent que les employés à la retraite et les membres de la famille des employés peuvent utiliser ces installations d'activité physique. Trente pourcent seulement mentionnent que les autres membres de la communauté ont accès à ces programmes et les installations d'activité physique offertes en milieu de travail. À la question leur demandant «Qui paie ces installations et programmes offerts en milieu de travail?», 46 % des Canadiens disent que c'est l'employeur seulement, 27 % déclarent que ce sont l'employeur et les employés et 15 % affirment que ce sont les employés seulement qui paient ces installations d'activité physique. Bien que les résultats varient légèrement selon la province, aucun ne diffère de manière statistiquement significative de la moyenne canadienne. Une grande proportion de travailleurs canadiens ne savent pas qui a accès à ces installations.

**Caractéristiques des employés** — Les femmes qui sont sur le marché du travail tendent moins (31 %) que les hommes (47 %) à dire que les membres de la famille des employés et les travailleurs sous contrat peuvent utiliser les installations d'activité physique offertes en milieu de travail. Par ailleurs, les Canadiens physiquement actifs tendent moins, que ceux qui sont moins actifs, à mentionner que c'est l'employeur seulement qui paie de telles installations (39 % par opposition à 57 %) et ils sont aussi plus portés à déclarer que ces installations sont payées par l'employeur et les employés (36 % par opposition à 15 %).

**Caractéristiques du milieu de travail** — En ce qui trait à l'accès aux installations, les caractéristiques du milieu de travail ne font apparaître aucune différence.

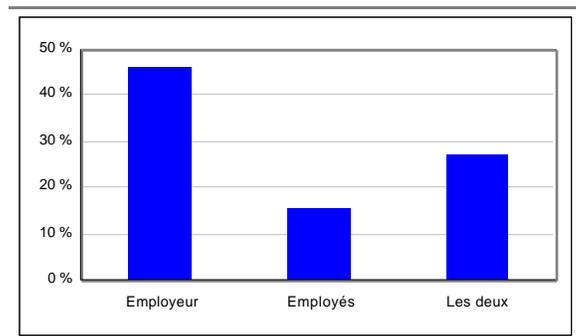
**Conséquences** — Selon ces résultats, les employeurs semblent très bien mettre à la disposition des employés à temps plein et des employés à temps partiel les installations d'activité physique en milieu de travail, mais ils semblent les mettre peu à la disposition des familles et des retraités. En informant les employés que les membres de leur famille et les employés à la retraite sont autorisés à utiliser ces installations, les employeurs peuvent encourager la participation de ces groupes. Dans le même ordre d'idées, le fait de donner accès à ces installations aux membres de la communauté peut s'avérer, pour un employeur, un moyen efficace d'améliorer ses relations avec la communauté — ce qui est souvent une question importante dans les petites communautés où il y a un employeur puissant.

### PERSONNES AYANT ACCÈS AUX INSTALLATIONS au Canada



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP

### QUI PAIE LES INSTALLATIONS? au Canada



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP

## Périodes possibles d'utilisation des installations de conditionnement physique

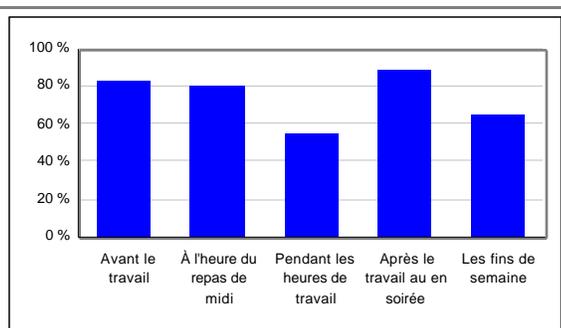
Pour encourager les employés à mener un mode de vie actif, des milieux de travail leur offrent des installations d'activité physique (voir le sujet précédent). En ce qui a trait aux périodes pendant lesquelles ces installations offertes en milieu de travail peuvent être utilisées, 88 % des travailleurs canadiens disent après le travail ou en soirée, 83 % disent avant le travail, 79 % disent pendant l'heure du repas de midi, 54 % disent pendant les heures de travail et 64 % disent pendant les fins de semaine. On n'a pas mesuré l'utilisation réelle de ces installations d'activité physique. Dans les Territoires du Nord-Ouest, les employés tendent beaucoup plus (87 %) que dans l'ensemble du Canada (64 %) à mentionner qu'ils utilisent, pendant les fins de semaine, les installations d'activité physique offertes en milieu de travail.

**Caractéristiques des employés** — Les périodes possibles d'utilisation des installations d'activité physique offertes en milieu de travail ne diffèrent pas selon le niveau d'activité physique, le niveau d'études, le revenu du ménage, l'âge ou le sexe des employés. Cependant, les personnes qui occupent des postes de gestion ont un peu plus tendance que les employés canadiens en général à déclarer qu'ils peuvent utiliser, avant le travail (95 %) et pendant l'heure du repas de midi (94 %), les installations d'activité physique offertes en milieu de travail.

**Caractéristiques du milieu de travail** — Dans le secteur gouvernemental, le milieu de travail tend beaucoup plus que le milieu de travail canadien moyen à offrir des installations d'activité physique que les employés peuvent utiliser pendant l'heure du repas de midi et les heures de travail. Par ailleurs, les employés du secteur public sont plus susceptibles que ceux du secteur privé de dire qu'ils peuvent utiliser, pendant les heures de travail, les installations d'activité physique offertes sur les lieux.

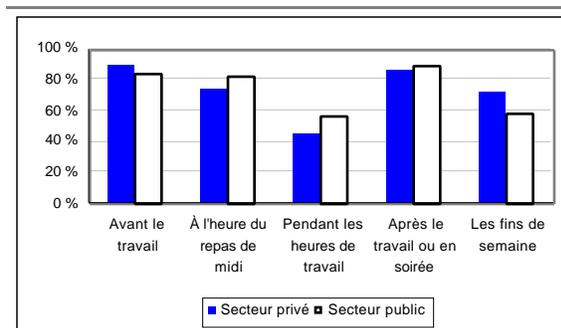
**Conséquences** — Ces résultats suggèrent que l'accès aux installations en milieu de travail est moins grand qu'il pourrait l'être, car il est concentré sur les périodes qui précèdent et qui suivent les heures de travail pendant les jours de travail. Étant donné que le manque de temps et le manque de commodité des installations font partie des raisons les plus courantes motivant l'inactivité physique<sup>18</sup>, on pourrait encourager les employeurs à ouvrir ces installations pendant les fins de semaine et à offrir aux employés des horaires de travail flexibles pouvant leur permettre d'utiliser ces installations pendant l'heure du repas de midi et même pendant les heures de travail. À l'heure actuelle, 37 % seulement des travailleurs canadiens ont des heures de travail flexibles (se référer à «Soutien léger de l'activité physique»), mais on ne sait pas clairement combien d'entre eux tirent parti de cette flexibilité pour maintenir un programme d'exercices. Le fait que les employés de tous les groupes démographiques disposent assez également d'installations d'activité physique démontre la nature démocratique des politiques visant des domaines tels que l'accès<sup>21</sup> — ce qui est une caractéristique importante pour une intervention axée sur la population.

PÉRIODES POSSIBLES D'UTILISATION  
DES INSTALLATIONS  
au Canada



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP

PÉRIODES POSSIBLES D'UTILISATION  
DES INSTALLATIONS  
selon le secteur



Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, ICRCP



**POUR FAIRE UNE DIFFÉRENCE**



## ***Pour appuyer une main-d'oeuvre physiquement active***

L'infrastructure générale du milieu de travail est un cadre idéal pour accroître les niveaux d'activité physique des adultes au Canada. Non seulement ce cadre donne-t-il accès à un grand segment de la population, mais il peut aussi fournir une structure, à l'aide des systèmes de communication qui sont en place, de réseaux de soutien et d'installations et de possibilités accessibles et commodes.

En 2001, Santé Canada et le Conseil canadien pour la santé et la vie active au travail ont lancé un site Internet exhaustif, appelé «La vie active au travail : une bonne affaire» ([http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/condition-physique/au\\_travail/trends\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/condition-physique/au_travail/trends_f.html)) afin de promouvoir la contribution d'une main d'oeuvre physiquement active en milieu de travail<sup>27</sup>. Comme le Programme des données repères de l'Institut, qui permet de surveiller les niveaux d'activité physique des Canadiens, «La vie active au travail : une bonne affaire» fait partie d'une stratégie fédérale, provinciale et territoriale visant à réduire de 10 % les niveaux d'inactivité physique d'ici à l'année 2003. Ce site Internet fournit des informations sur la vie active en milieu de travail, résume les recherches actuelles, donne des conseils et présente des études de cas. En outre, Santé Canada a établi un système, intitulé «Système de promotion de la santé en milieu de travail», qui incite les membres d'un milieu de travail à collaborer à la création d'un milieu de travail sain<sup>28</sup>. L'Institut national de la qualité élabore le Système de promotion de la santé en milieu de travail, en se basant sur le Cadre de la santé en milieu de travail<sup>29</sup>. Ce cadre fait une large place à trois aspects de la santé en milieu de travail : 1) les facteurs liés aux habitudes en matière de santé, dont les aspects qui soutiennent un mode de vie sain, tels que l'activité physique, les habitudes alimentaires, etc.; 2) le rôle des ressources personnelles et de l'environnement social, dont la culture organisationnelle de la main d'oeuvre, et les politiques et les habitudes se rapportant aux relations humaines et aux questions de contrôle du travail; 3) l'effet de l'environnement physique du milieu de travail, dont la santé et la sécurité, les politiques, les programmes et les activités qui renforcent un milieu de travail sain. C'est un cadre intéressant, car il donne un point de vue intégré et global qui porte non seulement sur les aspects individuels, mais aussi sur les facteurs environnementaux physiques et sociaux d'une organisation ou d'une entreprise.

Il faudrait équilibrer les facteurs de changements individuels et environnementaux<sup>30</sup> dans les stratégies d'intervention pour qu'elles soient fructueuses. Les facteurs individuels comprennent la motivation, l'intention de modifier son comportement et les habiletés permettant d'obtenir le comportement désiré<sup>5</sup>. Parmi les facteurs déterminants environnementaux peuvent figurer divers facteurs sociaux, physiques et institutionnels<sup>31</sup>. Les facteurs sociaux peuvent mettre en jeu le soutien social, tel que le soutien des semblables, des amis, des conjoints ou des partenaires et des collègues de travail, les incitatifs, les récompenses, les modèles de comportement, la formation de réseaux, etc. L'environnement physique comprend la constitution physique du milieu de travail, la disponibilité d'installations et l'accès physique aux installations. Enfin, les facteurs institutionnels comportent les politiques, les procédures, les programmes et les règlements que le milieu de travail a adoptés en matière d'activité physique. Dans le présent rapport, les données du Sondage indicateur de l'activité physique en 2001 portent sur des facteurs individuels, tels que l'étape de préparation à un changement de comportement et l'attitude à l'égard de l'activité physique, ainsi que sur des facteurs environnementaux, dont les possibilités existant en milieu de travail ou à proximité, l'accès à ces possibilités et l'encouragement de la pratique de l'activité physique.

### ***Encourager les travailleurs à faire plus d'activité physique***

Le milieu de travail offre d'excellentes possibilités de sensibiliser les employés aux avantages de l'activité physique et d'insister sur le fait qu'il est important qu'ils mènent une vie active pendant toute leur existence. À cette fin, le milieu de travail et l'employeur peuvent :

- ✓ promouvoir des lignes directrices nationales visant l'activité physique, telles que le Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine<sup>32</sup>; songer à placer une affiche dans la cafétéria ou

dans d'autres lieux très fréquentés, disposer des exemplaires de ce guide dans un endroit de consultation de références ou le mettre à la disposition des employés, par l'entremise du bureau d'administration ou du bureau de santé et de sécurité;

- ✓ fournir des informations relatives à l'activité physique dans des bulletins portant sur le mieux-être et l'activité physique ou sur des tableaux d'affichage;
- ✓ obtenir et fournir des ressources et des moyens appropriés pour promouvoir l'activité physique auprès des employés; des ressources, telles que les Critères canadiens pour un environnement de travail sain<sup>33</sup>, des informations sur les foires locales sur la santé, des ateliers, des soirées d'information faisant appel aux services de professionnels locaux de l'activité physique, l'accès aux services d'infirmières de la santé publique ou à des services d'informations téléphoniques sur la santé, etc. pourraient être utiles;
- ✓ communiquer des messages ciblés, selon les facteurs de risques et l'étape de changement des gens; d'après les résultats d'une étude, les interventions adaptées à des éléments de motivation favorisent plus efficacement que les interventions courantes d'initiative personnelle la pratique de l'activité physique<sup>34</sup>; de plus, les documents d'interventions axées sur l'étape de changement devraient contenir des informations fondées sur des principes théoriques et être des documents faciles à lire, dont les couleurs, les caractères, etc. sont attrayants<sup>35</sup>;
- ✓ adopter des idées novatrices afin de mieux faire connaître les programmes d'activité physique aux employés; par exemple, donner à des employés le rôle «d'ambassadeurs» contribuant à diffuser des informations sur les programmes d'activité physique et assurant la communication entre la direction et les services de l'entreprise<sup>36</sup>; à Boston, le Beth Israel Hospital a fait connaître ses stratégies de promotion de la santé en confiant à de tels ambassadeurs, dans chaque service clé, la tâche d'aider à distribuer des bulletins de promotion de la santé; en contrepartie, ces ambassadeurs obtenaient des points pouvant servir à acheter des articles incitatifs ou à participer à un tirage<sup>36</sup>; de plus, afin que les informations sur l'activité physique soient exposées le plus possible aux regards des employés, faire en sorte qu'elles soient attirantes et placées dans des endroits stratégiques;
- ✓ promouvoir l'activité physique comme étant un moyen de maîtriser le stress du travail; les données de l'Enquête nationale sur la santé de la population de 1994 indiquent que, chez une personne, la perception du stress de la vie augmente face aux agents stressants de l'environnement social et culturel de son milieu de travail, tels que des délais serrés, des conflits avec d'autres employés, le manque de rétroaction et d'influence, etc.<sup>2</sup>; de fait, le Sondage indicateur de l'activité physique en 2001 révèle que neuf personnes sur dix croient que la pratique régulière de l'activité physique permet de mieux maîtriser et de réduire le stress (13 % en sont moyennement convaincues et 75 % en sont fermement convaincues).

### ***Créer une culture organisationnelle plus propice à l'activité physique***

La culture d'un milieu de travail fait comprendre aux employés, par l'entremise des politiques suivies, du style de travail mis en pratique et des activités tenues couramment, l'importance que l'on attache au fait qu'ils soient physiquement actifs. On peut, par exemple, recourir à l'activité physique pour donner et renforcer des comportements importants chez les employés, tels que le travail en équipe ou le leadership. Ce faisant, on reconnaît implicitement qu'il est important d'avoir un mode de vie actif. Afin de créer une culture organisationnelle propice à l'activité physique, le milieu de travail peut :

- ✓ encourager les employés à faire de l'activité physique en dehors du lieu de travail ou des heures de travail, dans le cadre d'activités communautaires de loisirs, par exemple;

- ✓ faire part, autant aux directeurs qu'aux autres employés, des avantages que procure une main d'oeuvre physiquement active; se procurer, utiliser ou modifier des moyens qui existent pour développer l'activité physique au travail; le site Internet de La vie active au travail : une bonne affaire présente des modèles à : [http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/condition-physique/au\\_travail/trends\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/condition-physique/au_travail/trends_f.html);
- ✓ adopter des politiques qui renforcent des formes de soutien équivalentes ou indirectes en milieu de travail afin d'encourager les employés à faire de l'activité physique et à avoir un comportement sain; de telles politiques peuvent porter sur le partage de l'emploi, le télétravail, l'interdiction de fumer, la vente d'aliments sains dans les machines de distribution automatique ou à la cafétéria, etc.;
- ✓ adopter des politiques qui permettent aux employés d'avoir des horaires de travail flexible afin qu'ils tirent parti des possibilités d'activité physique qui existent; ce type d'horaires peut aider à surmonter l'obstacle à la pratique de l'activité physique qui arrive en tête de liste — le manque de temps;
- ✓ donner des incitatifs ou des récompenses aux employés qui se livrent à des activités physiques; cela peut comprendre des certificats ou des récompenses, des récompenses pécuniaires, du temps de congé ou des tirages de bons-cadeaux qui encouragent la pratique de l'activité physique (c.-à-d. des bons-cadeaux de magasins locaux d'articles de sport, de livres sur l'activité physique, les loisirs et la vie saine, etc.)<sup>37</sup>;
- ✓ reconnaître et récompenser les employés qui font la promotion d'un milieu de travail sain; les employeurs «qui font valoir, encouragent, appuient et offrent des programmes et des politiques exemplaires en matière de santé en milieu de travail» peuvent recevoir le prix Environnement de travail sain; ce prix a été conçu par l'Institut national de la qualité, dans le cadre d'un partenariat avec Santé Canada<sup>38</sup>;
- ✓ encourager les employés à participer à des événements d'activité physique locaux spéciaux, tels qu'hiverACTIF, étéACTIF, la Course Terry Fox, le Défi à l'entreprise ou la Semaine de la santé en milieu de travail<sup>29</sup>;
- ✓ offrir aux employés une atmosphère favorable à l'activité physique en commanditant des activités physiques communautaires ou en apportant sa contribution financière à des équipes sportives locales pour l'achat d'équipement, de chandails ou l'organisation de tournois ou en commanditant des séances d'activité physique au sein de la communauté, telles que des séances gratuites de patinage ou de natation;
- ✓ s'efforcer de réduire ou d'éliminer les obstacles à la pratique de l'activité physique qui sont liés au milieu de travail; le milieu de travail doit connaître les obstacles que perçoivent les employés et instaurer des solutions qui peuvent contribuer à diminuer ces préoccupations; par exemple, les femmes ont souvent perçu le manque de temps, le manque de volonté de changer et le manque de soutien social comme étant des obstacles; afin de vaincre de tels obstacles, le milieu de travail peut adapter des messages ou des programmes, en offrant des horaires de travail flexibles pour lutter contre le manque de temps, en instaurant un système de jumelage pour surmonter le manque perçu de soutien social, etc.; par ailleurs, le milieu de travail doit aussi tenir compte du fait que, à différentes étapes de changement, les femmes sont confrontées à différents obstacles en matière d'activité physique<sup>39</sup>;
- ✓ encourager les collègues de travail à établir un système de jumelage pour qu'ils s'appuient mutuellement en se livrant à des activités physiques<sup>5</sup>;

- ✓ favoriser le soutien des membres de la famille en faisant valoir des activités physiques auxquelles toute la famille prend part; pour ce faire, ils peuvent autoriser tous les membres de la famille à utiliser les installations de conditionnement physique qui sont sur les lieux ou tenir une journée d'activité physique pour les employés et leurs familles; cela contribuerait à réduire l'obstacle que peut constituer le fait de concilier la vie de famille et un emploi;
- ✓ donner des conseils, ciblant les employés, qui se rapportent à différents aspects de l'activité physique; ces conseils peuvent porter, entre autres, sur les sujets suivants : façons de surmonter les obstacles à l'activité physique, manière d'établir des objectifs personnels d'activité physique, avantages que présente l'activité physique sur le plan social, possibilités d'activité physique existant dans la communauté, informations donnant de l'assurance et des habiletés dans différents types d'activités ou prévention des blessures; dans les données du présent rapport, il est encourageant de constater que nombre de travailleurs croient fermement que l'activité physique procure des avantages au travail; par exemple, 80 % à 90 % des gens croient que la pratique régulière de l'activité physique donne une plus grande capacité de maîtriser et de réduire le stress, améliore la productivité, accélère la guérison des maladies bénignes et aide à accroître l'efficacité des employés au travail;
- ✓ étendre les programmes d'activité physique de l'entreprise à des personnes qui n'y participent pas actuellement<sup>40</sup>;
- ✓ encourager les directeurs ou les cadres supérieurs à faire de l'activité physique; ce sont des personnes auxquelles le poste qu'elles occupent donne l'influence d'exercer le rôle de modèles de comportement approprié en matière d'activité physique;
- ✓ inciter des professionnels de l'activité physique à venir parler aux employés d'aspects précis de l'activité physique; il peut s'agir de moniteurs de conditionnement physique, de professionnels travaillant dans des organisations nationales, provinciales ou régionales afférentes à l'activité physique, etc.; de telles présentations, tenues par intervalles pendant la pause de midi, peuvent porter sur des sujets divers liés à la santé et au bien-être<sup>41</sup>; pour compléter ces cours, ateliers ou présentations, recourir à des discussions de groupe, à des bandes vidéo, à des ressources tirées de l'Internet, à des livres, à des dépliants d'informations sur l'activité physique joints aux talons de chèque de paye ou à d'autres moyens;
- ✓ encourager les employés à discuter d'activité physique avec leurs médecins et d'autres professionnels des soins de santé; faire intervenir des médecins ou d'autres professionnels des soins de santé pour établir le bien-fondé de l'activité physique en milieu de travail; ces personnes peuvent être, par exemple, une source de référence crédible pour décrire la rentabilité d'un programme de promotion de la santé dans une entreprise ou elles peuvent faire part des avantages de l'activité physique aux employés<sup>42</sup>; de fait, un sondage mené récemment au Canada indique que les médecins sont, pour les employés, la principale source d'informations éducatives sur le mieux-être<sup>4</sup>;
- ✓ offrir des récompenses sociales ou des formes de renforcement social aux employés qui se livrent à des activités physiques; par exemple, organiser un événement social pendant lequel les employés qui s'adonnent à des activités physiques seront reconnus en public, créer un «prix de l'Employé actif du mois», veiller à ce que les directeurs et les cadres supérieurs encouragent et louent verbalement les employés qui font de l'activité physique et utiliser le système de diffusion publique pour reconnaître les participants d'activités physiques ou les équipes victorieuses;
- ✓ déterminer pourquoi des employés ne prennent pas part aux programmes d'activité physique en milieu de travail.

## **Élaborer des programmes et créer des possibilités d'activité physique en milieu de travail**

En plus de sensibiliser les employés aux avantages de l'activité physique, le milieu de travail peut encourager d'autres types de comportement importants dans le contexte du travail, dont le travail en équipe, le leadership ou l'équité. Le milieu de travail et l'employeur peuvent s'efforcer de faire ce qui suit :

- ✓ adopter des politiques générales de promotion de la santé au travail, ainsi que des politiques écrites qui appuient spécifiquement la pratique de l'activité physique chez les employés; établir clairement les objectifs d'activité physique que vise l'entreprise ou utiliser des «tableaux d'affichage de pointage» pour surveiller le comportement des employés en matière de santé<sup>43</sup>;
- ✓ veiller à ce que les directeurs et les employés clés suivent une formation adéquate afin qu'ils puissent communiquer efficacement ces politiques à tous les employés et sensibiliser davantage les gens aux politiques et aux programmes liés à l'activité physique au sein de l'organisation<sup>44</sup>; ces employés devraient suivre une formation ou une séance de perfectionnement au moins une fois par an afin de se tenir au courant des derniers développements en matière de recherche, de compétences et de lignes directrices visant l'activité physique;
- ✓ promouvoir des programmes polyvalents d'activité physique; ces programmes devraient encourager la pratique de l'activité physique et enseigner des aptitudes à la vie quotidienne qui sont importantes en milieu de travail, telles que le travail en équipe, la discipline, le leadership, l'estime de soi et l'équité;
- ✓ appuyer les employés en offrant des programmes complets d'activité physique; de tels programmes pourraient comprendre des possibilités et des programmes d'activité physique offerts le matin de bonne heure, pendant les pauses, à midi, après le travail et pendant les fins de semaine;
- ✓ favoriser, en milieu de travail, les programmes qui offrent un choix d'activités physiques structurées et non structurées et d'activités compétitives et non compétitives; de tels programmes encourageront la participation de tous les gens, quels que soient leur niveau d'habileté, de développement et leur degré de confiance;
- ✓ encourager des activités physiques pratiquées par des personnes qui sont de sexes, de cultures et d'âges différents et qui ont des dispositions physiques ou des handicaps dissemblables<sup>5</sup>; donner des exemples de telles activités;
- ✓ établir des politiques assurant que les travailleurs disposent des installations, de l'équipement et des articles répondant à leurs besoins en matière d'activité physique; ces aménagements peuvent se trouver sur les lieux ou à l'extérieur du milieu de travail, dans la communauté; veiller à ce que les travailleurs aient des possibilités de faire de l'activité physique pendant tout l'année, malgré les variations saisonnières;
- ✓ favoriser le leadership partagé dans le cadre de l'organisation des programmes d'activité physique; demander à des personnes de tous les niveaux de l'entreprise de former un comité, dont le mandat consistera à examiner le rôle de l'activité physique dans le milieu de travail de l'entreprise; parmi les responsabilités de ce comité peuvent figurer l'élaboration, la promotion et la mise en place d'un programme d'activité physique et d'un système de communication avec la direction; obtenir le point de vue des travailleurs, dans le cadre de l'élaboration, de l'organisation et de l'administration des programmes et des activités de mieux-être, afin susciter un plus grand intérêt pour ces activités et une plus grande participation; la participation des employés au processus de planification accroît leur niveau de participation aux programmes<sup>26</sup>; autoriser les employés qui, à

titre bénévole, prennent part à l'organisation des activités physiques ou siègent au sein du comité d'activité physique, de le faire pendant les heures de travail<sup>45</sup>;

- ✓ former un réseau avec d'autres entreprises qui ont mis en place un programme d'activité physique ou tirer des leçons de l'expérience qu'elles ont acquise dans ce domaine; publier des exemples de programmes de promotion de la santé implantés dans des entreprises, tels que le programme LIVE FOR LIFE de Johnson & Johnson<sup>46</sup>, le programme LifeScapes de 3M<sup>43</sup> ou le programme de la Compagnie d'Assurance du Canada sur la Vie<sup>47</sup>;
- ✓ encourager les employés à utiliser des modes de transport actifs pour parcourir le trajet aller et retour entre leur domicile et le lieu de travail; les données indiquent que la majorité des travailleurs canadiens (80 %) parcourent ce trajet au volant d'une automobile (ou en tant que passagers d'une automobile) et que 10 % des travailleurs utilisent les transports en commun; 8 % seulement ont recours à un mode de transport actif, tel que la marche ou la bicyclette<sup>48</sup>; de plus, les Canadiens parcourent en moyenne 7 kilomètres pour se rendre au travail<sup>48</sup>; obtenir des ressources telles que le Guide «Ça marche comme sur des roulettes» qui donne des informations sur le transport actif au lieu de travail<sup>49</sup>; ce guide a été élaboré par le Conseil canadien pour la santé et la vie active au travail, avec l'appui de Vert l'action et de Santé Canada; offrir aux employés la possibilité d'essayer d'utiliser un mode de transport actif pour se rendre au travail, en tenant une journée «Allons au travail à pied» ou «Allons au travail à bicyclette»<sup>5</sup>;
- ✓ veiller à ce que l'entretien des trottoirs, des voies, des pistes et de l'éclairage corresponde aux normes de sécurité; selon les résultats d'une étude, une piste dont les facteurs environnementaux sont favorables — c.-à-d. environnement plaisant, commodité et sécurité — donne, aux employés d'un parc industriel situé à proximité, la possibilité de marcher ou de faire de l'exercice pendant la journée de travail; cette étude indique aussi que cette piste est utilisée le plus fréquemment le matin de bonne heure et en fin d'après-midi pendant les jours de semaine<sup>50</sup>;
- ✓ modifier l'environnement de sorte qu'il n'exige pas des gens la prise «active» de décisions<sup>51</sup>; ce type d'interventions passives peut consister à rendre des escaliers accessibles et commodes; des communautés peuvent destiner certaines rues à l'usage exclusif des piétons et des cyclistes ou encourager l'affectation multiple des sols (à des fins commerciales, résidentielles, marchandes, etc.) dans les nouveaux développements communautaires, ce qui incite les gens à utiliser des modes de transport actifs pour se rendre aux installations locales<sup>51</sup>;
- ✓ placer, près des ascenseurs, des enseignes très visibles et attrayantes qui invitent, encouragent ou incitent les gens à utiliser les escaliers;
- ✓ s'assurer que les installations d'activité physique qui existent sur les lieux correspondent à l'effectif; il est cependant important de noter qu'il n'a pas été prouvé que la présence d'installations de conditionnement physique sur les lieux accroît réellement la pratique de l'activité physique<sup>21</sup>; on suggère que ces types d'installations conviennent mieux à un milieu de travail de grande envergure (> 1 000 employés)<sup>20</sup>;
- ✓ veiller à ce que les installations d'activité physique soient commodes, abordables et sécuritaires<sup>20,21</sup>; s'assurer qu'il y a des endroits sûrs où les employés peuvent stationner leurs bicyclettes en toute sécurité sur les lieux de travail.
- ✓ fournir aux employés des aménagements sur les lieux, tels que des douches, des casiers et des vestiaires, pour les encourager à faire de l'activité physique et à utiliser des modes de transport actifs; s'assurer que ces aménagements sont propres et qu'il y en a en nombre suffisant pour l'effectif;

- ✓ offrir aux employés différentes activités physiques faciles, peu coûteuses et simples à intégrer dans la vie de tous les jours<sup>5</sup>; par exemple, la marche est l'activité de loisir la plus répandue chez les personnes de tous les âges et c'est une activité simple et peu coûteuse; les entreprises peuvent envisager des programmes tels que des clubs de marche offrant des activités le matin de bonne heure, à midi ou après le travail; des «pistes» de marche peuvent être créées dans tout l'édifice ou dans le réseau local de sentiers de marche;
- ✓ promouvoir des sports d'équipe, comme le basket-ball, le soccer et le volley-ball, et des clubs d'activités physiques telles que le yoga, le tai-chi, la bicyclette, le ski et la marche dans les programmes de loisirs;
- ✓ songer à louer des installations locales d'activité physique, telles qu'une salle de quilles, une piscine ou une patinoire, pour donner aux employés une journée de loisirs ou d'activité physique en guise de récompense<sup>5</sup>;
- ✓ conclure, avec des installations locales d'activité physique situées en dehors des lieux de travail, des ententes visant l'obtention de rabais de groupe pour les employés; les petites entreprises peuvent envisager de s'unir pour négocier ensemble de telles ententes; financer l'inscription des employés à un club de conditionnement physique;
- ✓ envisager d'utiliser des installations communautaires qui sont situées en dehors des lieux de travail et qui ne sont pas destinées spécifiquement à la pratique de l'activité physique, telles que des centres communautaires, des écoles ou des salles paroissiales;
- ✓ fournir et financer des moyens de transport accessibles entre les lieux de travail et les lieux, situés en dehors des lieux de travail, où les employés font de l'activité physique en milieu de travail; cela peut contribuer à rendre la pratique de l'activité physique accessible à tous les employés;
- ✓ évaluer régulièrement les programmes offerts pour s'assurer que les programmes, les installations et les instructions d'activité physique répondent aux besoins des employés; détail intéressant, les données d'un sondage canadien récent indiquent que 39 % des répondants n'évaluent pas leurs programmes de mieux-être en milieu de travail, que 24 % les évaluent et que 38 % ne savent pas si ces types de programmes sont vraiment évalués ou non.<sup>4</sup>



## ANNEXES



## ***Annexe A — Tableaux***

### **Tableaux de filtrage des données**

Différence requise entre deux proportions pour que l'écart soit significatif.....63

### **La situation actuelle**

Niveaux d'activités physique des adultes.....	66
Tendances des niveaux d'inactivité physique depuis 1994.....	68
Tendances des niveaux d'inactivité physique depuis 1981.....	70
Activités physiques de loisirs, 20 ans ou plus.....	71
Activités physiques de loisirs, selon l'âge.....	72
Niveaux d'activité physique des jeunes.....	73
Tendances en matière d'inactivité physique.....	75
Activités physiques de loisirs, chez les 12 à 19 ans.....	77
Modes de transport actifs – la marche ou la bicyclette.....	78
Étapes de changement.....	81

### **La pratique de l'activité physique: ses obstacles et ses bienfaits**

Obstacles à la pratique de l'activité physique.....	84
Influences possibles sur le recrutement et le roulement des employés.....	90
Opinions relatives aux avantages que l'activité physique procure dans l'occupation d'un emploi.....	93
Absentéisme.....	96

### **Pour encourager l'activité physique en milieu de travail**

Attitude et appui de l'employeur en matière d'activité physique.....	99
Incitatifs et prix favorisant la pratique de l'activité physique en milieu de travail.....	102
Accès à des informations sur la condition physique en milieu de travail.....	105
Soutien léger de l'activité physique.....	108
Utilisation des escaliers en milieu de travail.....	111
Pratique de l'activité physique en milieu de travail.....	114
Possibilités occasionnelles offertes en milieu de travail.....	117
Possibilités d'activité physique existant près du lieu de travail.....	120

### **Les possibilités de conditionnement physique**

Instructions ou conseils relatifs à la condition physique offerts en milieu de travail.....	123
Aménagements au travail qui soutiennent la pratique de l'activité physique.....	126
Installations de conditionnement physique en milieu de travail.....	129
Programmes de conditionnement physique en milieu de travail.....	132
Gestion des installations et des programmes.....	135
Périodes possibles d'utilisations des installations de conditionnement physique.....	138
Personnes qui ont accès aux installations et aux programmes.....	141

## Différence requise entre deux proportions pour que l'écart soit significatif

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, excluant les données de la ENSP

	Échantillon	Pourcentage soumis au test <sup>1</sup>								
		10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %
<b>TOTAL, 18 ANS OU PLUS</b>	4,396	1	2	2	2	2	2	2	2	1
femmes	2,430	2	3	3	3	3	3	3	3	2
hommes	1,966	2	3	3	4	4	4	3	3	2
<b>18-24</b>	490	4	6	7	7	7	7	7	6	4
femmes	265	6	8	9	10	10	10	9	8	6
hommes	225	6	8	10	10	11	10	10	8	6
<b>25-44</b>	1,948	2	3	3	4	4	4	3	3	2
femmes	1,035	3	4	5	5	5	5	5	4	3
hommes	913	3	4	5	5	5	5	5	4	3
<b>45-64</b>	1,305	3	4	4	4	4	4	4	4	3
femmes	713	4	5	5	6	6	6	5	5	4
hommes	592	4	5	6	6	7	6	6	5	4
<b>65+</b>	653	4	5	6	6	6	6	6	5	4
femmes	417	5	6	7	8	8	8	7	6	5
hommes	236	6	8	9	10	10	10	9	8	6
<b>RÉGION</b>										
<b>Est</b>	1,271	3	4	4	4	4	4	4	4	3
Terre-Neuve	259	6	8	9	10	10	10	9	8	6
Île-du-Prince-Édouard	258	6	8	9	10	10	10	9	8	6
Nouvelle-Écosse	250	6	8	9	10	10	10	9	8	6
Nouveau-Brunswick	504	4	6	6	7	7	7	6	6	4
<b>Québec</b>	369	5	7	8	8	8	8	8	7	5
<b>Ontario</b>	960	3	4	5	5	5	5	5	4	3
<b>Ouest</b>	1,046	3	4	5	5	5	5	5	4	3
Manitoba	251	6	8	9	10	10	10	9	8	6
Saskatchewan	284	6	8	9	9	9	9	9	8	6
Alberta	261	6	8	9	10	10	10	9	8	6
Colombie-Britannique	250	6	8	9	10	10	10	9	8	6
<b>Nord</b>	857	3	4	5	5	5	5	5	4	3
Yukon	252	6	8	9	10	10	10	9	8	6
Territoires du Nord-Ouest	358	5	7	8	8	8	8	8	7	5
Nunavut	247	6	8	9	10	10	10	9	8	6
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>										
Actifs (> 3 KKJ)	1,913	2	3	3	4	4	4	3	3	2
Moderately active (1.5–2.9)	1,066	3	4	4	5	5	5	4	4	3
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	834	3	4	5	5	6	5	5	4	3
Inactifs (<0,5 KKJ)	594	4	5	6	6	7	6	6	5	4

1 La différence entre deux chiffres est statistiquement significative si elle est égale ou supérieure à la valeur indiquée dans le tableau pour le groupe en question. Par exemple, si 46% des hommes et 33% des femmes sont actifs, la différence (13) est-elle significative? Pour déterminer, il faut prendre le plus petit pourcentage (33%) et repérer l'écart requis pour que la différence soit significative dans le groupe en question (les femmes). La valeur qui se trouve à l'intersection de la colonne correspondant au pourcentage le plus près et de la rangée correspondant au groupe (2.7) est l'écart requis pour que la différence soit statistiquement significative. Puisque la différence entre 33% et 46% est supérieure à 2.7, on peut dire que les hommes sont plus actifs que les femmes.

## Différence requise entre deux proportions pour que l'écart soit significatif

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, excluant les données de la ENSP

	Échantillior	Pourcentage soumis au test								
		10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>										
Inférieur au secondaire	958	3	4	5	5	5	5	5	4	3
Secondaire	1,171	3	4	4	5	5	5	4	4	3
Collégial	983	3	4	5	5	5	5	5	4	3
Universitaire	1,346	3	3	4	4	4	4	4	3	3
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>										
Employé à temps plein	2,480	2	3	3	3	3	3	3	3	2
Employé à temps partiel	350	5	7	8	8	8	8	8	7	5
Sans-emploi	310	5	7	8	9	9	9	8	7	5
Personne au foyer	277	6	8	9	9	10	9	9	8	6
Étudiant	207	7	9	10	11	11	11	10	9	7
Retraité	831	3	4	5	5	6	5	5	4	3
<b>JOURS TRAVAILLÉS PAR SEMAINE</b>										
Moins de 3 jours par semaine	336	5	7	8	8	9	8	8	7	5
Quatre jours par semaine	323	5	7	8	9	9	9	8	7	5
Plus de 5 jours par semaine	2,088	2	3	3	3	3	3	3	3	2
<b>REVENU FAMILIAL</b>										
< 20 000 \$	533	4	6	6	7	7	7	6	6	4
20 000 \$ - 29 999 \$	463	4	6	7	7	7	7	7	6	4
30 000 \$ - 39 999 \$	429	5	6	7	8	8	8	7	6	5
40 000 \$ - 59 999 \$	753	3	5	5	6	6	6	5	5	3
60 000 \$ - 79 999 \$	508	4	6	6	7	7	7	6	6	4
80 000 \$ - 99 999 \$	313	5	7	8	9	9	9	8	7	5
100 000 \$	468	4	6	7	7	7	7	7	6	4
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>										
< 1 000	553	4	5	6	7	7	7	6	5	4
1 000 - 9 999	1,178	3	4	4	5	5	5	4	4	3
10 000 - 74 999	1,114	3	4	4	5	5	5	4	4	3
75 000 - 299 999	606	4	5	6	6	6	6	6	5	4
300 000	702	4	5	5	6	6	6	5	5	4
<b>COMPOSITION DE LA FAMILLE</b>										
Personne avec conjoint	2,708	2	2	3	3	3	3	3	2	2
Veuve, divorcée ou séparée	816	3	4	5	5	6	5	5	4	3
Jamais mariée	937	3	4	5	5	5	5	5	4	3

## *Différence requise entre deux proportions pour que l'écart soit significatif*

*Sondage indicateur de l'activité physique en 2001, excluant les données de la ENSP*

	Échantillon	Pourcentage soumis au test								
		10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %
<b>SECTEUR</b>										
Entreprise privée	1,157	3	4	4	5	5	5	4	4	3
Organisation gouvernementale ou publique	1,017	3	4	5	5	5	5	5	4	3
Organisation sans but lucratif	137	8	11	12	13	14	13	12	11	8
<b>BRANCHE D'ACTIVITÉ</b>										
Commerce	258	6	8	9	10	10	10	9	8	6
Vente au détail ou vente en gros	258	6	8	9	10	10	10	9	8	6
Industrie et fabrication	525	4	6	6	7	7	7	6	6	4
Industrie du bâtiment	135	8	11	13	13	14	13	13	11	8
Industrie de la haute technologie	84	10	14	16	17	17	17	16	14	10
Transport ou communication	145	8	11	12	13	13	13	12	11	8
Industrie de fabrication	161	8	10	11	12	13	12	11	10	8
Finance et services	1,147	3	4	4	5	5	5	4	4	3
Services d'accueil	90	10	13	15	16	17	16	15	13	10
Services financiers et commerciaux	126	8	11	13	14	14	14	13	11	8
Services gouvernementaux	272	6	8	9	9	10	9	9	8	6
Services d'éducation, de santé et sociaux	515	4	6	6	7	7	7	6	6	4
Autres services	144	8	11	12	13	13	13	12	11	8
Agriculture et foresterie	118	9	12	13	14	15	14	13	12	9
Exploitation agricole ou ressources naturelles	118	9	12	13	14	15	14	13	12	9
<b>NOMBRES D'EMPLOYÉS</b>										
< 10	362	5	7	8	8	8	8	8	7	5
11 - 49	572	4	5	6	7	7	7	6	5	4
50 - 99	269	6	8	9	9	10	9	9	8	6
100 - 249	288	6	7	9	9	9	9	9	7	6
250 - 499	197	7	9	10	11	11	11	10	9	7
500 - 999	138	8	11	12	13	14	13	12	11	8
> 1000	404	5	6	7	8	8	8	7	6	5
<b>PROFESSION</b>										
Main d'oeuvre	335	5	7	8	9	9	9	8	7	5
Métiers spécialisés	459	4	6	7	7	7	7	7	6	4
Personnel de bureau	281	6	8	9	9	9	9	9	8	6
Professionnels	639	4	5	6	6	6	6	6	5	4
Gestion	470	4	6	7	7	7	7	7	6	4

## Niveaux d'activité physique des adultes

Statistique Canada, Enquête nationale sur la santé de la population, 1998/99

	Modérément actifs ou moins (1,5 + KKJ <sup>1</sup> )	Inactifs (0 - 1,4 KKJ)
<b>TOTAL, ADULTES (20 ANS ET PLUS)</b>	45 %	55 %
femmes	41	59*
hommes	48	52
<b>20-24</b>	57	43*
femmes	54	46
hommes	60	40
<b>25-44</b>	45	55*
femmes	41	59*
hommes	48	52
<b>45-64</b>	44	56*
femmes	43	57
hommes	45	55
<b>65+</b>	38	62*
femmes	33	67*
hommes	45	55
<b>RÉGION</b>		
<b>Est</b>	40	60
Terre-Neuve	39	61**
Île-du-Prince-Édouard	38	62**
Nouvelle-Écosse	43	57
Nouveau-Brunswick	37	63**
<b>Québec</b>	41	59**
<b>Ontario</b>	45	55
<b>Ouest</b>	49	51**
Manitoba	39	61**
Saskatchewan	41	59
Alberta	50	50**
Colombie-Britannique	53	47**
<b>Nord<sup>2</sup></b>	N/A	N/A
Yukon	N/A	N/A
Territoires du Nord-Ouest	N/A	N/A
Nunavut	N/A	N/A
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>		
Inférieur au secondaire	36	64*
Études secondaires	42	58*
Études postsecondaires	47	53
Diplôme postsecondaire	49	51

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 1,5 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

2 Les données ne seront pas disponibles avant septembre 2002 et l'on mettra le tableau à jour à ce moment-là.

\*\* Niveau d'inactivité physique plus élevé, de manière statistiquement significative, que le niveau national.

\* Le niveau d'inactivité physique augmente à mesure que l'âge des groupes augmente; il est plus haut chez les femmes que chez les hommes, il est plus élevé dans les groupes dont le niveau d'études est bas et il diminue à mesure que le niveau de revenu augmente.

## Niveaux d'activité physique des adultes (suite)

Statistique Canada, Enquête nationale sur la santé de la population, 1998/99

	Modérément actifs ou plus (1,5 + KKJ <sup>1</sup> )	Inactifs (0 - 1,4 KKJ)
<i>REVENU FAMILIAL</i>		
< 20,000 \$	38 %	62 %*
20,000 \$ - 29,999 \$	41	59*
30,000 \$ - 39,999 \$	42	58*
40,000 \$ - 59,999 \$	44	56*
60,000 \$ - 79,999 \$	48	52*
80,000 \$	56	44
<i>SITUATION D'EMPLOI</i>		
Travailleurs qui ne font pas d'études	45	55
Travailleurs aux études	56	44**
Étudiants sans travail	50	50
Retraités	49	51
Sans travail, autre	39	61**
<i>TYPE DE COMMUNAUTÉ</i>		
Rurale	45	55
Urbaine	46	54
Métropolitaine	42	58
<i>SITUATION MATRIMONIALE</i>		
Personne avec conjoint	44	56
Veuve, divorcée ou séparée	40	60**
Jamais mariée	50	50**

<sup>1</sup> Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 1,5 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

\*\* Niveau d'inactivité physique plus élevé, de manière statistiquement significative, que le niveau national.

\* Le niveau d'inactivité physique augmente à mesure que l'âge des groupes augmente; il est plus haut chez les femmes que chez les hommes, il est plus élevé dans les groupes dont le niveau d'études est bas et il diminue à mesure que le niveau de revenu augmente.

# Tendances des niveaux d'inactivité physique depuis 1994<sup>1</sup>

Statistique Canada, Enquête nationale sur la santé de la population

	1998	1996 <sup>2</sup>	1994 <sup>3</sup>
<b>TOTAL, ADULTES (20 ANS ET PLUS)</b>	55 %*, **	60 %	62 %
femmes	59*, **	62*	65
hommes	52*, **	58	58
<b>20-24</b>	43**	49	52
femmes	46	52	57
hommes	40	46	47
<b>25-44</b>	55*, **	59*	62
femmes	59**	60*	65
hommes	52*, **	58	58
<b>45-64</b>	56*, **	61	62
femmes	57*, **	62	63
hommes	55*, **	60	62
<b>65+</b>	62*	66	65
femmes	67	71	70
hommes	55	59	58
<b>RÉGION</b>			
<b>Est</b>	60	66	67
Terre-Neuve	61**	66	69
Île-du-Prince-Édouard	62*, **	71	70
Nouvelle-Écosse	57**	63	68
Nouveau-Brunswick	63	68	65
<b>Québec</b>	59*, **	64	67
<b>Ontario</b>	55*, **	59*	62
<b>Ouest</b>	51*	56	54
Manitoba	61	63	58
Saskatchewan	59	65	61
Alberta	50	54	55
Colombie-Britannique	47*	53	51
<b>Nord<sup>4</sup></b>	N/A	N/A	N/A
Yukon	N/A	N/A	N/A
Territoires du Nord-Ouest	N/A	N/A	N/A
Nunavut <sup>5</sup>	N/A	N/A	N/A
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>			
Inférieur au secondaire	64**	67	69
Études secondaires	58	61	61
Études postsecondaires	53*, **	58	61
Diplôme postsecondaire	51*, **	56	57

1 Par inactivité physique chez les adultes, on entend une dépense énergétique quotidienne inférieure à 1,5 KKJ, soit 1,5 kilocalorie par kilogramme de poids corporel par jour, ce qui équivaut plus ou moins à une demi-heure de marche tous les jours.

2 Statistique Canada, Enquête nationale sur la santé de la population, 1996/97.

3 Statistique Canada, Enquête nationale sur la santé de la population, 1994/95.

4 Les données ne seront pas disponibles avant septembre 2002 et l'on mettra le tableau à jour à ce moment-là.

5 Les données du Nunavut étaient incluses dans celles des Territoires du Nord-Ouest, dans le cadre des études réalisées en 1994 et en 1996.

\* Ceci indique un changement statistiquement important de niveau d'inactivité physique par rapport à la période précédente.

\*\* Ceci indique un changement statistiquement important de niveau d'inactivité physique entre 1994 et 1998.

## Tendances des niveaux d'inactivité physique depuis 1994<sup>1</sup> (suite)

Statistique Canada, Enquête nationale sur la santé de la population

	1998	1996	1994
<b>REVENU FAMILIAL</b>			
< 20,000 \$	62 %	64 %	65 %
20,000 \$ - 29,999 \$	59**	61	65
30,000 \$ - 39,999 \$	58	61	63
40,000 \$ - 59,999 \$	56	59	61
60,000 \$ - 79,999 \$	52*, **	58	58
80,000 \$	44*, **	52	54
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>			
Travailleurs qui ne font pas d'études	55*, **	60*	62
Travailleurs aux études	44	49	50
Étudiants sans travail	50	50	58
Retraités	51*, **	58	62
Sans travail, autre	61	63	64
<b>TYPE DE COMMUNAUTÉ</b>			
Rurale	55*, **	64	65
Urbaine	54*, **	63	60
Métropolitaine	58**	59*	62
<b>SITUATION MATRIMONIALE</b>			
Pesonne avec conjoint	56*, **	61	62
Veuve, divorcée ou séparée	60	64	64
Jamais mariée	50**	53	57

1 Par inactivité physique chez les adultes, on entend une dépense énergétique quotidienne inférieure à 1,5 KKJ, soit 1,5 kilocalorie par kilogramme de poids corporel par jour, ce qui équivaut plus ou moins à une demi-heure de marche tous les jours.

\* Ceci indique un changement statistiquement important de niveau d'inactivité physique par rapport à la période précédente.

\*\* Ceci indique un changement statistiquement important de niveau d'inactivité physique entre 1994 et 1998.

# Tendances des niveaux d'inactivité physique depuis 1981

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Insuffisamment actifs (< 3 KkJ <sup>1</sup> )						
	2001	2000 <sup>2</sup>	1999 <sup>3</sup>	1998 <sup>4</sup>	1997 + 1995 <sup>5</sup>	1988 <sup>6</sup>	1981 <sup>7</sup>
<b>TOTAL, ADULTES (18 ANS OU PLUS)</b>	57 %	61 %	64 %	63 %	63 %	71 %	79 %
femmes	64	67	68	67	67	78	83
hommes	50	54	59	59	59	64	76
<b>18-24</b>	43	43	48	44	45	62	70
femmes	53	53	60	54	48	73	74
hommes	33	33	36	33	42	51	67
<b>25-44</b>	56	59	64	65	61	73	81
femmes	61	66	67	69	65	79	85
hommes	50	53	61	62	57	67	76
<b>45-64</b>	62	67	68	64	67	75	83
femmes	66	71	69	64	70	80	84
hommes	56	63	67	64	64	70	83
<b>65+</b>	69	73	73	79	78	70	81
femmes	75	78	78	82	80	78	85
hommes	61	66	65	74	76	59	76
<b>RÉGION</b>							
<b>Est</b>	61	64	65	69	68	77	82
Terre-Neuve	57	65	67	67	64	–	86
Île-du-Prince-Édouard	57	65	68	73	–	–	87
Nouvelle-Écosse	63	62	65	69	69	–	78
Nouveau-Brunswick	63	64	65	70	69	–	83
<b>Québec</b>	64	62	72	68	63	75	82
<b>Ontario</b>	57	59	61	63	63	72	80
<b>Ouest</b>	51	61	60	59	60	67	75
Manitoba	55	66	65	63	70	–	80
Saskatchewan	57	69	60	63	65	–	79
Alberta	50	63	62	58	61	–	74
Colombie-Britannique	49	56	57	56	55	–	74
<b>Nord</b>	59	58	51	57	–	–	–
Yukon	57	58	47	51	–	–	–
Territoires du Nord-Ouest	53	56	55	60	–	–	–
Nunavut	69	65	–	–	–	–	–

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KkJ correspond à environ une heure de marche par jour.

2 Sondage indicateur de l'activité physique en 2000.

2 Sondage indicateur de l'activité physique en 1999.

3 Sondage indicateur de l'activité physique en 1998.

4 Sondage indicateur de l'activité physique en 1995 et en 1997 (données regroupées).

5 Enquête Campbell sur le mieux-être au Canada, 1988.

6 Enquête condition physique Canada, 1981.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Activités physiques de loisirs, 20 ans et plus

Statistique Canada, Enquête nationale sur la santé de la population, 1998/99

Placement, 1998/99	Activités	Pourcentage de la population <sup>1</sup>		
		Total	Femmes	Hommes
1	Marche pour faire de l'exercice	69 %	75 %*	64 %
2	Jardinage, travaux extérieurs	48	45	51*
3	Exercice à domicile	29	31*	26
4	Natation	24	24	24
5	Bicyclette	24	19	28*
6	Danse sociale	22	23	20
7	Golf	13	7	18*
8	Jogging, course à pied	12	9	16*
9	Poids et haltères	11	8	15*
10	La pêche	11	6	16*
11	Quilles	8	8	9
12	Cours d'exercices aérobie	7	10*	3
13	Baseball, softball	7	4	10*
14	Patinage sur roues alignées	6	5	7*
15	Patinage	5	4	6*
16	Basket-ball	4	2	6*
17	Hockey sur glace	4	1	7*
18	Tennis	4	3	5*
19	Volley-ball	3	3	4*
20	Ski alpin	3	2	4*

1 Pourcentage des Canadiens qui ont pris part à l'activité au moins une fois au cours des 3 derniers mois.

2 Les données ne comprennent pas celles du Yukon, des Territoires du Nord-Ouest et du Nunavut.

\* Supériorité significative par rapport à l'autre sexe.

## Activités physiques de loisirs, selon l'âge

Statistique Canada, Enquête nationale sur la santé de la population, 1998/99

	20-24		25-44		45-64		65+	
	Classement	%	Classement	%	Classement	%	Classement	%
1.	Marche	67	Marche	71	Marche	70	Marche	66
2.	Danse sociale	40	Jardinage	50	Jardinage	54	Jardinage	40
3.	Ex. à domicile	36	Ex. à domicile	30	Ex. à domicile	27	Ex. à domicile	23
4.	Bicyclette	35	Bicyclette	30	Natation	21	Natation	9
5.	Natation	34	Natation	29	Bicyclette	20	Danse sociale	9
6.	Poids et haltères	31	Danse sociale	24	Danse sociale	20	Bicyclette	7
7.	Jogging, course à pied	29	Jogging, course à pied	16	Golf	12	Golf	6
8.	Jardinage	28	Golf	15	La pêche	9	Quilles	4
9.	Patinage sur roues alignées	21	Poids et haltères	15	Jogging, course à pied	8	La pêche	4
10.	Quilles	18	La pêche	14	Cours d'exercices	6	Cours d'exercices	3
11.	Golf	15	Baseball, softball	10	Quilles	6	Poids et haltères	1
12.	Baseball, softball	14	Quilles	9	Poids et haltères	6		
13.	Basket-ball	14	Patinage	8	Baseball, softball	3		
14.	Cours d'exercices	13	Patinage sur roues alignées	8	Patinage	2		
15.	La pêche	12	Cours d'exercices	8	Tennis	2		
16.	Volley-ball	11	Hockey sur glace	6	Ski alpin	2		
17.	Tennis	9	Basket-ball	6	Volley-ball	2		
18.	Hockey sur glace	7	Tennis	5	Patinage sur roues alignées	2		
19.	Patinage	6	Volley-ball	4	Hockey sur glace	2		
20.	Ski alpin	5	Ski alpin	3	Basket-ball	1		

## Niveaux d'activité physique des jeunes

Statistique Canada, Enquête nationale sur la santé de la population, 1998/99

	Modérément actifs ou moins (3 + KKJ <sup>1</sup> )	Inactifs (0 - 2,9 KKJ)
<b>TOTAL, JEUNES (12 À 19 ANS)</b>	42 %	58 %
Filles	36	64*
Garçons	48	52
<b>RÉGION</b>		
Est	42	58
Terre-Neuve	43	57
Île-du-Prince-Édouard	–	66
Nouvelle-Écosse	51	49
Nouveau Brunswick	–	68
Québec	38	62
Ontario	43	57
Ouest	44	56
Manitoba	45	55
Saskatchewan	–	67
Alberta	50	50
Colombie-Britannique	42	58
Nord <sup>2</sup>	N/A	N/A
Yukon	N/A	N/A
Territoires du Nord-Ouest	N/A	N/A
Nunavut	N/A	N/A
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION DES JEUNES</b>		
Inférieur au secondaire	46	54*
Études secondaires	33	67*
Études postsecondaires	30	70*,**
Diplôme postsecondaire	–	–

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

2 Les données ne seront pas disponibles avant septembre 2002 et l'on mettra le tableau à jour à ce moment-là.

\*\* Le niveau d'inactivité physique est différent, de manière statistiquement significative, par rapport au niveau national.

\* Le niveau d'inactivité physique est plus élevé parmi les filles et il diminue à mesure que le revenu du ménage augmente. Le niveau d'inactivité physique augmente avec le niveau d'études bien que, chez les enfants, il existe une forte corrélation entre le niveau d'études et l'âge.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Niveaux d'activité physique des jeunes (suite)

Statistique Canada, Enquête nationale sur la santé de la population, 1998/99

	Modérément actifs ou moins (3 + KKJ <sup>1</sup> )	Inactifs (0 - 2,9 KKJ)
<i>REVENU FAMILIAL</i>		
< 20,000 \$	33 %	67 %*
20,000 \$ - 29,999 \$	44	56*
30,000 \$ - 39,999 \$	33	67*
40,000 \$ - 59,999 \$	42	58*
60,000 \$ - 79,999 \$	43	57*
80,000 \$	56	44*,**
<i>SITUATION D'EMPLOI DES JEUNES</i>		
Étudiants seulement	36	64
Travailleurs aux études	46	54
Travailleurs qui ne font pas d'études	31	69**
<i>TYPE DE COMMUNAUTÉ</i>		
Rurale	39	61
Urbaine	45	55
Métropolitaine	39	61

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

\*\* Le niveau d'inactivité physique est différent, de manière statistiquement significative, par rapport au niveau national.

\* Le niveau d'inactivité physique est plus élevé parmi les filles et il diminue à mesure que le revenu du ménage augmente. Le niveau d'inactivité physique augmente avec le niveau d'études bien que, chez les enfants, il existe une forte corrélation entre le niveau d'études et l'âge.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

# Tendances en matière d'inactivité physique<sup>1</sup>

Statistique Canada, Enquête nationale sur la santé de la population

	1998 <sup>2</sup>	1996 <sup>2,3</sup>	1994 <sup>4</sup>
<b>TOTAL, JEUNES (12 À 19 ANS)</b>	58 %	59 %	59 %
Filles	64	69	70
Garçons	52	50	49
<b>RÉGION</b>			
Est	58	60	61
Terre-Neuve	57	56	63
Île-du-Prince-Édouard	66	66	71
Nouvelle-Écosse	49**	65	67
Nouveau Brunswick	68**	57	50
Québec	62	65	62
Ontario	57	61	58
Ouest	56	53	58
Manitoba	55	60	60
Saskatchewan	67	55	68
Alberta	50	53	63
Colombie-Britannique	58	49	52
Nord <sup>5</sup>	N/A	N/A	N/A
Yukon	N/A	N/A	N/A
Territoires du Nord-Ouest	N/A	N/A	N/A
Nunavut	N/A	N/A	N/A
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION DES JEUNES</b>			
Inférieur au secondaire	54	58	58
Études secondaires	67	64	58
Études postsecondaires	70	70	66
Diplôme postsecondaire	—	48	—

1 Par inactivités physique chez les jeunes, on entend une dépense énergétique quotidienne inférieur à 3 KkJ, soit 3 kilocalories par kilogramme de poids corporel par jour, ce qui équivaut plus ou moins à une heure de marche tous les jours.

2 Le niveau d'inactivité physique n'est pas différent, de manière statistiquement significative, par rapport à celui de la période précédente.

3 Statistique Canada, Enquête national sur la santé de la population, 1996/97.

4 Statistique Canada, Enquête national sur la santé de la population, 1994/95.

5 Les données ne seront pas disponibles avant septembre 2002 et l'on mettra le tableau à jour à ce moment-là.

\*\* Ceci indique un changement statistiquement important de niveau d'inactivité physique entre 1994 et 1998.

— La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Tendances en matière d'inactivité physique<sup>1</sup> (suite)

Statistique Canada, Enquête nationale sur la santé de la population

	1998 <sup>2</sup>	1996 <sup>2,3</sup>	1994 <sup>4</sup>
<b>REVENU FAMILIAL</b>			
< 20,000 \$	67 %	56 %	60 %
20,000 \$ - 29,999 \$	56	63	54
30,000 \$ - 39,999 \$	67	62	62
40,000 \$ - 59,999 \$	58	60	58
60,000 \$ - 79,999 \$	57	55	59
80,000 \$	44**	55	60
<b>SITUATION D'EMPLOI DES JEUNES</b>			
Étudiants seulement	64	63	62
Travailleurs aux études	54	59	60
Travailleurs qui ne font pas d'études	69	61	66
<b>TYPE DE COMMUNAUTÉ</b>			
Rurale	61	66	68
Urbaine	55	58	58
Métropolitaine	61	59	58

1 Par inactivité physique chez les jeunes, on entend une dépense énergétique quotidienne inférieure à 3 KJ, soit 3 kilocalories par kilogramme de poids corporel par jour, ce qui équivaut plus ou moins à une heure de marche tous les jours.

2 Le niveau d'inactivité physique n'est pas différent, de manière statistiquement significative, par rapport à celui de la période précédente.

3 Statistique Canada, Enquête nationale sur la santé de la population, 1996/97.

4 Statistique Canada, Enquête nationale sur la santé de la population, 1994/95.

\*\* Ceci indique un changement statistiquement important de niveau d'inactivité physique entre 1994 et 1998.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Activités physiques de loisirs, chez les 12 à 19 ans

Statistique Canada, Enquête nationale sur la santé de la population, 1998/99

Placement, 1998/99	Activités	Pourcentage d'enfants <sup>1,2</sup>		
		Total	Filles	Garçons
1	Marche pour faire de l'exercice	60 %	72 %*	49 %
2	Bicyclette	48	42	54*
3	Natation	46	48	44
4	Jogging, course à pied	44	40	48
5	Basket-ball	37	30	45*
6	Danse sociale	37	44*	30
7	Exercice à domicile	36	37	35
8	Jardinage, travaux extérieurs	28	23	34*
9	Patinage sur roue alignées	28	26	29
10	Volley-ball	26	27	24
11	Poids et haltères	25	14	36*
12	Quilles	20	19	20
13	Baseball, softball	17	11	24*
14	Patinage	14	15	14
15	Cours d'exercices aérobie	14	18*	10
16	La pêche	13	7	18*
17	Golf	13	5	20*
18	Hockey sur glace	13	4	21*
19	Tennis	11	8	15*
20	Ski alpin	7	7	8

1 Pourcentage des Canadiens qui ont pris part à l'activité au moins une fois au cours des 3 derniers mois.

2 Les données ne comprennent pas celles du Yukon, des Territoires du Nord-Ouest et du Nunavut.

\* Supériorité significative par rapport à l'autre sexe.

# Modes de transport actifs — la marche ou la bicyclette<sup>1</sup>

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	La marche en tant que mode de transport			La bicyclette en tant que mode de transport <sup>2</sup>		
	Pendant les 12 derniers mois	Jours/an <sup>3</sup>	Minutes/jour <sup>3</sup>	Pendant les 12 derniers mois	Jours/an <sup>4</sup>	Minutes/jour <sup>4</sup>
<b>TOTAL, 18 ANS OU PLUS</b>	41 %	153	40	13 %	57	36
femmes	46	158	41	9	46	37
hommes	35	146	38	19	63	35
<b>18-24</b>	56	166	34	24	68	31
femmes	64	167	33	16	42	31
hommes	48	165	35	30	82	32
<b>25-44</b>	42	154	38	16	52	36
femmes	48	161	39	11	47	40
hommes	35	144	37	21	55	34
<b>45-64</b>	33	146	45	9	60	38
femmes	39	156	48	6	50	41
hommes	27	130	40	13	65	37
<b>65+</b>	38	141	44	—	—	—
femmes	40	136	46	—	—	—
hommes	35	149	42	—	—	—
<b>RÉGION</b>						
<b>Est</b>	39	137	41	8	46	40
Terre-Neuve	44	131	38	—	—	—
Île-du-Prince-Édouard	44	128	40	13	—	38
Nouvelle-Écosse	40	146	42	—	—	—
Nouveau-Brunswick	35	130	43	8	33	41
<b>Québec</b>	35	158	36	13	57	36
<b>Ontario</b>	39	153	42	11	61	34
<b>Ouest</b>	47	155	40	18	56	37
Manitoba	43	174	37	13	49	27
Saskatchewan	48	148	41	19	89	40
Alberta	42	145	40	16	34	39
Colombie-Britannique	52	158	40	20	62	37
<b>Nord</b>	59	166	36	21	49	33
Yukon	59	140	34	24	60	32
Territoires du Nord-Ouest	49	160	40	21	50	28
Nunavut	75	196	34	19	30	43
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>						
Actifs ( 3 KKJ <sup>5</sup> )	41	165	39	20	70	39
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	42	150	41	12	31	28
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	40	136	36	7	39	33
Inactifs (<0,5 KKJ)	35	141	42	—	—	—

1 Pour se rendre à l'école, au travail ou pour aller faire des courses.

2 Pendant au moins 10 minutes à chaque fois.

3 Moyenne des personnes qui ont dit qu'elles utilisent la marche en tant que mode de transport.

4 Moyenne des personnes qui ont dit qu'elles utilisent la bicyclette en tant que mode de transport.

5 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

— La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

# Modes de transport actifs — la marche ou la bicyclette<sup>1</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	La marche en tant que mode de transport <sup>2</sup>			La bicyclette en tant que mode de transport <sup>2</sup>		
	Pendant les 12 derniers mois	Jours/ an <sup>3</sup>	Minutes/ jour <sup>3</sup>	Pendant les 12 derniers mois	Jours/ an <sup>4</sup>	Minutes/ jour <sup>4</sup>
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>						
Inférieur au secondaire	38 %	168	48	7 %	61	61
Secondaire	38	150	44	14	51	31
Collégial	41	146	37	13	62	31
Universitaire	42	155	34	16	58	39
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>						
Employé à temps plein	36	153	39	15	56	38
Employé à temps partiel	42	178	36	11	72	28
Sans-emploi	48	152	38	16	48	32
Personne au foyer	41	117	40	—	—	—
Étudiant	66	170	38	26	69	31
Retraité	40	137	50	5	40	48
<b>JOURS TRAVAILLÉS PAR SEMAINE</b>						
Moins de 3 jours par semaine	48	170	35	12	92	44
Quatre jours par semaine	43	176	30	11	31	35
Plus de 5 jours par semaine	34	145	40	16	57	37
<b>REVENU FAMILIAL</b>						
< 20 000 \$	51	172	49	16	53	42
20 000 \$ - 29 999 \$	40	181	43	10	70	33
30 000 \$ - 39 999 \$	48	143	40	15	31	36
40 000 \$ - 59 999 \$	41	151	39	14	56	44
60 000 \$ - 79 999 \$	42	126	32	13	74	37
80 000 \$ - 99 999 \$	38	145	28	13	61	29
100 000 \$	31	140	43	17	48	32
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>						
< 1 000	36	170	35	8	38	25
1 000 - 9 999	34	144	37	15	41	27
10 000 - 74 999	36	139	43	12	49	40
75 000 - 299 999	38	142	44	11	53	43
300 000	49	157	38	17	76	39
<b>SITUATION MATRIMONIALE</b>						
Personne avec conjoint	37	134	39	11	56	33
Veuve, divorcée ou séparée	43	173	49	10	38	69
Jamais mariée	50	184	38	21	65	32

1 Pour se rendre à l'école, au travail ou pour aller faire des courses.

2 Pendant au moins 10 minutes à chaque fois.

3 Moyenne des personnes qui ont dit qu'elles utilisent la marche en tant que mode de transport.

4 Moyenne des personnes qui ont dit qu'elles utilisent la bicyclette en tant que mode de transport.

— La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Modes de transport actifs — la marche ou la bicyclette<sup>1</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	La marche en tant que mode de transport <sup>2</sup>			La bicyclette en tant que mode de transport <sup>2</sup>		
	Pendant les 12 derniers mois	Jours/an <sup>3</sup>	Minutes/jour <sup>3</sup>	Pendant les 12 derniers mois	Jours/an <sup>4</sup>	Minutes/jour <sup>4</sup>
<b>SECTEUR</b>						
Entreprise privée	34 %	155	36	14 %	53	33
Organisation gouvernementale ou publique	40	146	38	16	66	43
Organisation sans but lucratif	37	138	46	–	–	–
<b>BRANCHE D'ACTIVITÉ</b>						
Commerce	39	153	44	14	45	28
Vente au détail ou vente en gros	39	153	44	14	45	28
Industrie et fabrication	30	135	36	13	60	34
Industrie du bâtiment	19	188	62	–	–	–
Industrie de la haute technologie	40	161	31	–	–	–
Transport ou communication	37	148	31	–	–	–
Industrie de fabrication	27	87	34	–	–	–
Finance et services	42	156	35	14	58	44
Services d'accueil	52	144	36	–	–	–
Services financiers et commerciaux	41	200	29	–	–	–
Services gouvernementaux	43	147	37	16	85	36
Services d'éducation, de santé et sociaux	41	143	35	15	68	49
Autres services	39	180	39	–	–	–
Agriculture et foresterie	30	215	35	–	–	–
Exploitation agricole ou ressources naturelles	30	215	35	–	–	–
<b>NOMBRE D'EMPLOYÉS</b>						
< 10	35	168	31	10	32	28
11 - 49	33	147	41	16	67	34
50 - 99	34	153	37	12	35	30
100 - 249	36	142	39	15	72	47
250 - 499	37	147	37	16	41	36
500 - 999	37	149	32	–	–	–
> 1000	43	159	37	14	83	39
<b>PROFESSION</b>						
Main d'oeuvre	33	177	33	16	52	43
Métiers spécialisés	34	158	41	13	72	35
Personnel de bureau	52	158	39	11	34	40
Professionnels	37	142	37	19	74	38
Gestion	31	123	31	11	50	35

1 Pour se rendre à l'école, au travail ou pour aller faire des courses.

2 Pendant au moins 10 minutes à chaque fois.

3 Moyenne des personnes qui ont dit qu'elles utilisent la marche en tant que mode de transport.

4 Moyenne des personnes qui ont dit qu'elles utilisent la bicyclette en tant que mode de transport.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

# Étapes de changement <sup>1</sup>

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Contemplation ou préparation	Action	Maintien	Rechute
<b>TOTAL, 18 ANS OU PLUS</b>	5 %	36 %	39 %	17 %
femmes	6	35	37	19
hommes	4	36	42	15
<b>18-24</b>	–	41	34	21
femmes	–	41	28	25
hommes	–	42	39	–
<b>25-44</b>	5	38	35	19
femmes	6	39	34	21
hommes	4	37	37	18
<b>45-64</b>	6	34	41	16
femmes	6	32	39	19
hommes	–	35	43	12
<b>65+</b>	–	24	55	8
femmes	–	26	50	10
hommes	–	21	63	–
<b>RÉGION</b>				
<b>Est</b>	3	39	36	18
Terre-Neuve	–	44	33	19
Île-du-Prince-Édouard	–	39	42	15
Nouvelle-Écosse	–	37	39	18
Nouveau-Brunswick	–	40	34	17
<b>Québec</b>	–	33	36	20
<b>Ontario</b>	5	33	41	18
<b>Ouest</b>	4	39	41	14
Manitoba	–	40	40	–
Saskatchewan	–	46	38	–
Alberta	–	44	38	14
Colombie-Britannique	–	33	43	15
<b>Nord</b>	5	41	33	18
Yukon	–	47	37	–
Territoires du Nord-Ouest	–	39	37	17
Nunavut	–	35	22	28
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>				
Actifs ( 3 KKJ <sup>2</sup> )	–	34	56	7
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	–	42	33	19
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	6	35	22	34
Sédentaire (<0,5 KKJ)	20	25	20	21

1 Le reste des réponses proviennent de personnes aux étapes de la précontemplation, de la rechute potentielle et de l'abandon; ces réponses ne sont pas indiquées car elles sont dans de petites proportions.

2 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Étapes de changement <sup>1</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Contemplation ou préparation	Action	Maintien	Rechute
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>				
Inférieur au secondaire	5 %	30 %	41 %	14 %
Secondaire	5	38	38	17
Collégial	6	33	36	21
Universitaire	4	38	42	16
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>				
Employé à temps plein	5	37	38	17
Employé à temps partiel	–	35	39	20
Sans-emploi	–	41	22	24
Personne au foyer	–	32	36	23
Étudiant	–	38	36	20
Retraité	4	25	55	8
<b>JOURS TRAVAILLÉS PAR SEMAINE</b>				
Moins de 3 jours par semaine	–	36	44	15
Quatre jours par semaine	–	36	38	19
Plus de 5 jours par semaine	4	39	36	18
<b>REVENU FAMILIAL</b>				
<20 000 \$	9	35	34	14
20 000 \$ - 29 999 \$	–	30	45	16
30 000 \$ - 39 999 \$	–	37	36	21
40 000 \$ - 59 999 \$	–	37	37	22
60 000 \$ - 79 999 \$	–	39	37	21
80 000 \$ - 99 999 \$	–	36	40	15
100 000 \$	–	38	44	12
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>				
< 1 000	–	36	35	19
1 000 - 9 999	4	36	40	17
10 000 - 74 999	4	38	39	16
75 000 - 299 999	–	35	40	19
300 000	5	35	41	16
<b>SITUATION MATRIMONIALE</b>				
Personne avec conjoint	5	35	40	17
Veuve, divorcée ou séparée	7	30	40	16
Jamais mariée	3	39	37	18

<sup>1</sup> Le reste des réponses proviennent de personnes aux étapes de la précontemplation, de la rechute potentielle et de l'abandon; ces réponses ne sont pas indiquées car elles sont dans de petites proportions.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Étapes de changement <sup>1</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Contemplation ou préparation	Action	Maintien	Rechute
<b>SECTEUR</b>				
Entreprise privée	5 %	39 %	32 %	21 %
Organisation gouvernementale ou publique	4	38	42	15
Organisation sans but lucratif	–	41	34	20
<b>BRANCHE D'ACTIVITÉ</b>				
Commerce	–	41	34	18
Vente au détail ou vente en gros	–	41	34	18
Industrie et fabrication	–	38	32	20
Industrie du bâtiment	–	31	45	–
Industrie de la haute technologie	–	–	–	–
Transport ou communication	–	35	39	17
Industrie de fabrication	–	46	25	22
Finance et services	3	39	40	17
Services d'accueil	–	59	–	–
Services financiers et commerciaux	–	37	30	–
Services gouvernementaux	–	30	44	22
Services d'éducation, de santé et sociaux	–	41	45	12
Autres services	–	33	37	27
Agriculture et foresterie	–	37	41	–
Exploitation agricole ou ressources naturelles	–	37	41	–
<b>NOMBRE D'EMPLOYÉS</b>				
<10	–	32	45	17
11 - 49	–	44	30	20
50 - 99	–	38	35	16
100 - 249	–	32	42	19
250 - 499	–	40	37	–
500 - 999	–	49	31	–
>1000	–	37	34	23
<b>PROFESSION</b>				
Main d'oeuvre	–	34	36	23
Métiers spécialisés	–	42	30	17
Personnel de bureau	–	28	35	29
Professionnels	–	43	39	14
Gestion	–	40	38	17

1 Le reste des réponses proviennent de personnes aux étapes de la précontemplation, de la rechute potentielle et de l'abandon; ces réponses ne sont pas indiquées car elles sont dans de petites proportions.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

# Obstacles à la pratique de l'activité physique<sup>1</sup>

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Le fait d'avoir constamment des délais serrés au travail <sup>2</sup>		Le manque de temps à cause du travail <sup>2</sup>	
	Peu ou pas important du tout	Plutôt ou très important	Peu ou pas important du tout	Plutôt ou très important
<b>TOTAL, 18 ANS OU PLUS</b>	40 %	38 %	35 %	43 %
femmes	39	37	32	44
hommes	41	39	38	42
<b>18-24</b>	45	29	41	39
femmes	38	–	26	47
hommes	50	31	51	34
<b>25-44</b>	38	39	33	45
femmes	39	36	32	44
hommes	38	42	34	47
<b>45-64</b>	40	40	37	41
femmes	39	43	35	44
hommes	41	37	39	38
<b>RÉGION</b>				
<b>Est</b>	43	34	42	36
Terre-Neuve	43	31	41	33
Île-du-Prince-Édouard	38	35	31	39
Nouvelle-Écosse	41	38	45	33
Nouveau-Brunswick	46	29	41	40
<b>Québec</b>	39	39	43	35
<b>Ontario</b>	37	42	29	50
<b>Ouest</b>	44	34	34	43
Manitoba	42	33	38	36
Saskatchewan	50	27	40	33
Alberta	45	28	38	40
Colombie-Britannique	43	42	27	51
<b>Nord</b>	41	34	38	39
Yukon	48	29	42	36
Territoires du Nord-Ouest	38	34	37	39
Nunavut	35	42	36	45
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>				
Actifs ( 3 KKJ <sup>3</sup> )	41	38	38	41
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	37	38	32	45
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	38	39	32	45
Inactifs (<0,5 KKJ)	46	37	38	47

1 Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

2 Le reste des réponses sont des valeurs de moyenne échelle et elles ne sont pas indiquées.

3 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Obstacles à la pratique de l'activité physique<sup>1</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Le fait d'avoir constamment des délais serrés au travail <sup>2</sup>		Le manque de temps à cause du travail <sup>2</sup>	
	Peu ou pas important du tout	Plutôt ou très important	Peu ou pas important du tout	Plutôt ou très important
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>				
Inférieur au secondaire	43 %	35 %	40 %	40 %
Secondaire	44	35	36	41
Collégial	44	32	40	37
Universitaire	32	47	27	52
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>				
Employé à temps plein	38	40	34	45
Employé à temps partiel	50	30	43	34
<b>JOURS TRAVAILLÉS PAR SEMAINE</b>				
Moins de 3 jours par semaine	54	24	49	27
Quatre jours par semaine	45	31	42	37
Plus de 5 jours par semaine	37	42	32	47
<b>REVENU FAMILIAL</b>				
< 20 000 \$	43	33	35	40
20 000 \$ - 29 999 \$	36	41	35	45
30 000 \$ - 39 999 \$	34	43	32	46
40 000 \$ - 59 999 \$	43	30	38	35
60 000 \$ - 79 999 \$	41	38	30	45
80 000 \$ - 99 999 \$	39	46	31	53
100 000 \$	36	41	35	46
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>				
< 1 000	51	35	36	44
1 000 - 9 999	40	39	39	40
10 000 - 74 999	37	35	33	42
75 000 - 299 999	38	40	32	48
300 000	38	40	36	42
<b>SITUATION MATRIMONIALE</b>				
Personne avec conjoint	38	40	33	45
Veuve, divorcée ou séparée	42	41	39	40
Jamais mariée	44	30	41	38

1 Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

2 Le reste des réponses sont des valeurs de moyenne échelle et elles ne sont pas indiquées.

## Obstacles à la pratique de l'activité physique<sup>1</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Le fait d'avoir constamment des délais serrés au travail <sup>2</sup>		Le manque de temps à cause du travail <sup>2</sup>	
	Peu ou pas important du tout	Plutôt ou très important	Peu ou pas important du tout	Plutôt ou très important
<b>SECTEUR</b>				
Entreprise privée	42 %	38 %	36 %	41 %
Organisation gouvernementale ou publique	37	40	33	46
Organisation sans but lucratif	34	35	48	32
<b>BRANCHE D'ACTIVITÉ</b>				
Commerce	43	37	39	36
Vente au détail ou vente en gros	43	37	39	36
Industrie et fabrication	40	39	34	44
Industrie du bâtiment	48	34	39	32
Industrie de la haute technologie	–	51	–	49
Transport ou communication	42	36	38	34
Industrie de fabrication	41	36	30	53
Finance et services	36	40	33	46
Services d'accueil	44	–	26	37
Services financiers et commerciaux	31	46	29	56
Services gouvernementaux	40	39	34	46
Services d'éducation, de santé et sociaux	30	40	30	48
Autres services	49	34	46	34
Agriculture et foresterie	55	29	40	38
Exploitation agricole ou ressources naturelles	55	29	40	38
<b>NOMBRE D'EMPLOYÉS</b>				
<10	43	35	40	39
11 - 49	38	41	34	43
50 - 99	37	37	34	42
100 - 249	40	37	39	40
250 - 499	50	32	36	44
500 - 999	38	49	30	49
>1000	36	39	31	47
<b>PROFESSION</b>				
Main d'oeuvre	56	27	48	36
Métiers spécialisés	40	38	35	38
Personnel de bureau	43	27	43	31
Professionnels	31	44	29	51
Gestion	30	49	25	54

1 Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

2 Le reste des réponses sont des valeurs de moyenne échelle et elles ne sont pas indiquées.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Obstacles à la pratique de l'activité physique<sup>1</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	L'absence d'endroits agréables pour faire de l'activité physique près du lieu de travail <sup>2</sup>		Les rues situées près du lieu de travail sont trop passantes pour la pratique de la marche ou de la bicyclette <sup>2</sup>	
	Peu ou pas important du tout	Plutôt ou très important	Peu ou pas important du tout	Plutôt ou très important
<b>TOTAL, 18 ANS OU PLUS</b>	60 %	25 %	56 %	31 %
femmes	56	27	52	33
hommes	63	24	59	30
<b>18-24</b>	58	23	61	29
femmes	39	34	46	40
hommes	70	–	71	–
<b>25-44</b>	61	24	57	29
femmes	59	24	55	30
hommes	63	25	58	28
<b>45-64</b>	58	29	53	37
femmes	56	30	50	37
hommes	60	26	55	37
<b>RÉGION</b>				
<b>Est</b>	62	22	58	28
Terre-Neuve	63	–	57	30
Île-du-Prince-Édouard	71	–	56	30
Nouvelle-Écosse	62	–	61	28
Nouveau-Brunswick	61	23	56	27
<b>Québec</b>	56	28	58	30
<b>Ontario</b>	59	28	54	34
<b>Ouest</b>	63	20	57	29
Manitoba	63	–	56	24
Saskatchewan	67	–	61	23
Alberta	63	21	54	29
Colombie-Britannique	62	–	59	33
<b>Nord</b>	63	20	68	21
Yukon	73	–	71	–
Territoires du Nord-Ouest	62	23	72	20
Nunavut	54	26	57	29
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>				
Actifs (> 3 KKJ <sup>3</sup> )	65	23	60	27
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	51	29	51	36
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	57	27	52	35
Inactifs (<0,5 KKJ)	63	23	59	30

1 Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

2 Le reste des réponses sont des valeurs de moyenne échelle et elles ne sont pas indiquées.

3 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Obstacles à la pratique de l'activité physique<sup>1</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	L'absence d'endroits agréables pour faire de l'activité physique près du lieu de travail <sup>2</sup>		Les rues situées près du lieu de travail sont trop passantes pour la pratique de la marche ou de la bicyclette <sup>2</sup>	
	Peu ou pas important du tout	Plutôt ou très important	Peu ou pas important du tout	Plutôt ou très important
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>				
Inférieur au secondaire	50 %	33 %	52 %	40 %
Secondaire	56	23	55	31
Collégial	60	25	56	33
Universitaire	64	25	57	28
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>				
Employé à temps plein	60	26	56	31
Employé à temps partiel	58	24	55	31
<b>JOURS TRAVAILLÉS PAR SEMAINE</b>				
Moins de 3 jours par semaine	64	19	56	28
Quatre jours par semaine	54	30	60	30
<b>REVENU FAMILIAL</b>				
< 20 000 \$	60	–	59	29
20 000 \$ - 29 999 \$	52	31	44	43
30 000 \$ - 39 999 \$	57	26	46	37
40 000 \$ - 59 999 \$	54	27	58	29
60 000 \$ - 79 999 \$	59	26	53	34
80 000 \$ - 99 999 \$	62	26	61	25
100 000 \$	70	20	63	28
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>				
< 1 000	65	20	61	24
1 000 - 9 999	59	28	58	29
10 000 - 74 999	61	23	57	31
75 000 - 299 999	58	28	59	30
300 000	60	24	52	36
<b>SITUATION MATRIMONIALE</b>				
Personne avec conjoint	60	26	55	31
Veuve, divorcée ou séparée	61	26	52	39
Jamais mariée	59	24	60	28
Plus de 5 jours par semaine	60	25	55	32

1 Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

2 Le reste des réponses sont des valeurs de moyenne échelle et elles ne sont pas indiquées.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Obstacles à la pratique de l'activité physique<sup>1</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	L'absence d'endroits agréables pour faire de l'activité physique près du lieu de travail <sup>2</sup>		Les rues situées près du lieu de travail sont trop passantes pour la pratique de la marche ou de la bicyclette <sup>2</sup>	
	Peu ou pas important du tout	Plutôt ou très important	Peu ou pas important du tout	Plutôt ou très important
<b>SECTEUR</b>				
Entreprise privée	59 %	27 %	54 %	34 %
Organisation gouvernementale ou publique	62	23	62	26
Organisation sans but lucratif	62	–	46	36
<b>BRANCHE D'ACTIVITÉ</b>				
Commerce	54	32	43	42
Vente au détail ou vente en gros	54	32	43	42
Industrie et fabrication	57	26	55	35
Industrie du bâtiment	60	25	65	26
Industrie de la haute technologie	56	–	53	–
Transport ou communication	51	22	40	53
Industrie de fabrication	60	24	58	30
Finance et services	60	25	59	27
Services d'accueil	48	–	54	30
Services financiers et commerciaux	54	–	49	–
Services gouvernementaux	62	23	65	22
Services d'éducation, de santé et sociaux	65	24	61	26
Autres services	55	–	58	–
Agriculture et foresterie	55	–	56	40
Exploitation agricole ou ressources naturelles	55	–	56	40
<b>NOMBRE D'EMPLOYÉS</b>				
<10	62	21	57	31
11 - 49	61	27	50	33
50 - 99	50	33	50	44
100 - 249	59	22	65	26
250 - 499	66	20	64	24
500 - 999	69	–	58	33
>1000	58	26	55	29
<b>PROFESSION</b>				
Main d'oeuvre	57	26	56	35
Métiers spécialisés	63	25	62	28
Personnel de bureau	57	27	53	33
Professionnels	60	24	55	28
Gestion	59	27	54	35

1 Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

2 Le reste des réponses sont des valeurs de moyenne échelle et elles ne sont pas indiquées.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

# Influences possibles sur le recrutement et le roulement des employés

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Personnes dont la décision d'accepter un emploi a été influencée par les possibilités d'activités physiques offertes <sup>1,2</sup>			Personnes dont la décision de garder leur emploi actuel a été influencée par les possibilités d'activités physiques offertes <sup>1,2</sup>		
	Un peu ou pas du tout	Moyennement	Beaucoup/énormément	Un peu ou pas du tout	Moyennement	Beaucoup/énormément
<b>TOTAL, 18 ANS OU PLUS</b>	89 %	6 %	5 %	59 %	18 %	22 %
femmes	91	4	5	56	21	23
hommes	86	8	5	62	16	22
<b>18-24</b>	82	11	–	59	13	27
femmes	78	–	–	56	–	–
hommes	85	–	–	62	–	–
<b>25-44</b>	88	5	6	57	20	22
femmes	92	–	4	54	21	25
hommes	86	7	7	60	19	20
<b>45-64</b>	91	5	–	62	17	20
femmes	93	–	–	59	21	19
hommes	89	–	–	64	12	21
<b>RÉGION</b>						
<b>Est</b>	85	7	7	58	20	21
Terre-Neuve	87	–	–	51	27	–
Île-du-Prince-Édouard	81	–	–	53	–	25
Nouvelle-Écosse	83	–	–	63	–	–
Nouveau-Brunswick	86	–	–	58	19	23
<b>Québec</b>	94	–	–	58	21	–
<b>Ontario</b>	89	7	–	59	18	23
<b>Ouest</b>	85	8	6	59	16	24
Manitoba	88	–	–	66	–	–
Saskatchewan	86	–	–	60	–	–
Alberta	82	–	–	59	–	25
Colombie-Britannique	86	–	–	57	–	–
<b>Nord</b>	82	9	7	55	23	21
Yukon	92	–	–	58	25	–
Territoires du Nord-Ouest	81	–	–	54	22	23
Nunavut <sup>1</sup>	72	–	–	51	23	27
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>						
Actifs ( 3 KKJ <sup>3</sup> )	84	7	7	53	18	29
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	92	6	–	61	21	17
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	92	5	–	68	20	12
Inactifs (<0,5 KKJ)	91	–	–	60	12	26

1 Les données comprennent seulement les personnes qui sont sur le marché du travail et qui ont des occasions pour l'activité physique au milieu du travail.

2 Le reste des réponses sont des réponses "qui ne s'appliquent pas" et elles ne sont pas indiquées.

3 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## *Influences possibles sur le recrutement et le roulement des employés (suite)*

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Personnes dont la décision d'accepter un emploi a été influencée par les possibilités d'activités physiques offertes <sup>1,2</sup>			Personnes dont la décision de garder leur emploi actuel a été influencée par les possibilités d'activités physiques offertes <sup>1,2</sup>		
	Un peu ou pas du tout	Moyen-nement	Beaucoup/énormément	Un peu ou pas du tout	Moyen-nement	Beaucoup/énormément
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>						
Inférieur au secondaire	87 %	7 %	–	57 %	19 %	22 %
Secondaire	88	7	4	54	17	28
Collégial	90	4	5	56	21	23
Universitaire	88	7	4	66	16	17
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>						
Employé à temps plein	88	6	5	60	18	22
Employé à temps partiel	91	–	–	56	17	27
<b>JOURS TRAVAILLÉS PAR SEMAINE</b>						
Moins de 3 jours par semaine	88	–	–	59	16	25
Quatre jours par semaine	90	–	–	55	24	22
Plus de 5 jours par semaine	88	6	5	60	18	22
<b>REVENU FAMILIAL</b>						
< 20 000 \$	81	–	–	57	–	28
20 000 \$ - 29 999 \$	89	–	–	56	18	25
30 000 \$ - 39 999 \$	90	–	–	56	18	25
40 000 \$ - 59 999 \$	91	6	–	58	22	19
60 000 \$ - 79 999 \$	86	–	–	49	24	26
80 000 \$ - 99 999 \$	88	–	–	64	17	19
100 000 \$	86	–	–	64	17	18
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>						
< 1,000	90	–	–	60	18	19
1 000 - 9 999	90	4	5	60	16	23
10 000 - 74 999	87	8	–	58	21	21
75 000 - 299 999	94	–	–	62	18	20
300 000	86	–	–	58	18	24
<b>SITUATION MATRIMONIALE</b>						
Personne avec conjoint	89	5	4	58	19	22
Veuve, divorcée ou séparée	91	–	–	61	18	20
Jamais mariée	85	9	5	60	16	23

1 Les données comprennent seulement les personnes qui sont sur le marché du travail et qui ont des occasions pour l'activité physique au milieu du travail.

2 Le reste des réponses sont des réponses "qui ne s'appliquent pas" et elles ne sont pas indiquées.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Influences possibles sur le recrutement et le roulement des employés (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Personnes dont la décision d'accepter un emploi a été influencée par les possibilités d'activités physiques offertes <sup>1,2</sup>			Personnes dont la décision de garder leur emploi actuel a été influencée par les possibilités d'activités physiques offertes <sup>1,2</sup>		
	Un peu ou pas du tout	Moyen-nement	Beaucoup/ énormément	Un peu ou pas du tout	Moyen-nement	Beaucoup/ énormément
<b>SECTEUR</b>						
Entreprise privée	89 %	6 %	4 %	59 %	20 %	20 %
Organisation gouvernementale ou publique	89	4	7	60	15	25
Organisation sans but lucratif	91	–	–	57	–	–
<b>BRANCHE D'ACTIVITÉ</b>						
Commerce	83	–	–	54	19	26
Vente au détail ou vente en gros	83	–	–	54	19	26
Industrie et fabrication	91	7	–	60	22	18
Industrie du bâtiment	85	–	–	59	–	–
Industrie de la haute technologie	92	–	–	62	–	–
Transport ou communication	92	–	–	54	–	25
Industrie de fabrication	94	–	–	61	24	–
Finance et services	89	6	5	61	18	21
Services d'accueil	90	–	–	50	–	–
Services financiers et commerciaux	90	–	–	61	–	–
Services gouvernementaux	84	–	–	56	18	26
Services d'éducation, de santé et sociaux	89	–	5	62	17	21
Autres services	89	–	–	66	–	–
Agriculture et foresterie	88	–	–	52	–	–
Exploitation agricole ou ressources naturelles	88	–	–	52	–	–
<b>NOMBRE D'EMPLOYÉS</b>						
< 10	85	–	–	60	15	23
11 - 49	87	7	5	60	17	23
50 - 99	92	–	–	62	13	25
100 - 249	92	–	–	59	23	18
250 - 499	89	–	–	58	19	23
500 - 999	90	–	–	58	–	–
> 1000	87	–	–	55	21	24
<b>PROFESSION</b>						
Main d'oeuvre	89	–	–	61	11	26
Métiers spécialisés	89	6	–	55	20	24
Personnel de bureau	92	–	–	53	26	20
Professionnels	89	7	4	62	15	23
Gestion	85	–	–	57	23	18

1 Les données comprennent seulement les personnes qui sont sur le marché du travail et qui ont des occasions pour l'activité physique au milieu du travail.

2 Le reste des réponses sont des valeurs de moyenne échelle et elles ne sont pas indiquées.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

# Opinions relatives aux avantages que l'activité physique procure dans l'occupation d'un emploi <sup>1</sup>

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

## La pratique régulière de l'activité physique aide les gens à

	réduire le stress <sup>2</sup>	être plus productive <sup>2</sup>	guérir plus rapidement des maladies mineures <sup>3</sup>	être plus efficace au travail <sup>2</sup>
<b>TOTAL, 18 ANS OU PLUS</b>	88 %	87 %	85 %	83 %
femmes	90	91	87	87
hommes	86	84	82	79
<b>18-24</b>	89	89	80	78
femmes	92	92	87	80
hommes	87	87	76	77
<b>25-44</b>	89	87	86	82
femmes	90	90	87	85
hommes	89	85	84	79
<b>45-64</b>	85	86	84	86
femmes	91	93	88	91
hommes	78	78	81	81
<b>RÉGION</b>				
<b>Est</b>	91	89	88	86
Terre-Neuve	87	88	92	90
Île-du-Prince-Édouard	90	91	91	90
Nouvelle-Écosse	94	89	87	84
Nouveau-Brunswick	89	90	86	85
<b>Québec</b>	82	84	83	85
<b>Ontario</b>	89	87	84	79
<b>Ouest</b>	90	88	85	84
Manitoba	95	91	88	85
Saskatchewan	87	85	82	80
Alberta	88	88	81	83
Colombie-Britannique	90	87	88	85
<b>Nord</b>	87	89	86	84
Yukon	89	92	91	87
Territoires du Nord-Ouest	89	90	85	84
Nunavut	82	82	79	78
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>				
Actifs ( 3 KKJ <sup>3</sup> )	93	91	89	85
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	85	87	83	85
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	84	83	81	78
Inactifs (<0,5 KKJ)	78	76	75	74

1 Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

2 Pourcentage des répondants qui sont passablement ou fortement d'accord avec le fait que ceci est un bienfait que procure l'activité physique.

3 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

## Opinions relatives aux avantages que l'activité physique procure dans l'occupation d'un emploi <sup>1</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	La pratique régulière de l'activité physique aide les gens à			
	réduire le stress <sup>2</sup>	être plus productive <sup>2</sup>	guérir plus rapidement des maladies mineures <sup>2</sup>	être plus efficace au travail <sup>2</sup>
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>				
Inférieur au secondaire	67 %	74 %	77 %	75 %
Secondaire	84	84	80	78
Collégial	78	90	89	84
Universitaire	95	90	87	87
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>				
Employé à temps plein	87	86	83	82
Employé à temps partiel	91	88	91	85
<b>JOURS TRAVAILLÉS PAR SEMAINE</b>				
Moins de 3 jours par semaine	91	89	86	82
Quatre jours par semaine	91	90	89	88
Plus de 5 jours par semaine	86	86	84	81
<b>REVENU FAMILIAL</b>				
< 20 000 \$	84	86	85	85
20 000 \$ - 29 999 \$	83	85	86	80
30 000 \$ - 39 999 \$	86	87	89	84
40 000 \$ - 59 999 \$	83	87	79	83
60 000 \$ - 79 999 \$	93	88	83	83
80 000 \$ - 99 999 \$	90	85	88	78
100 000 \$	93	92	88	87
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>				
< 1 000	81	84	83	82
1 000 - 9 999	89	89	89	85
10 000 - 74 999	87	88	86	86
75 000 - 299 999	88	87	85	80
300 000	88	84	82	79
<b>SITUATION MATRIMONIALE</b>				
Personne avec conjoint	87	87	84	83
Veuve, divorcée ou séparée	87	90	87	87
Jamais mariée	92	86	85	80

1 Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

2 Pourcentage des répondants qui sont passablement ou fortement d'accord avec le fait que ceci est un bienfait que procure l'activité physique.

## Opinions relatives aux avantages que l'activité physique procure dans l'occupation d'un emploi <sup>1</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

### La pratique régulière de l'activité physique aide les gens à

	réduire le stress <sup>2</sup>	être plus productive <sup>2</sup>	guérir plus rapidement des maladies mineures <sup>2</sup>	être plus efficace au travail <sup>2</sup>
<b>SECTEUR</b>				
Entreprise privée	85 %	85 %	84 %	81 %
Organisation gouvernementale ou publique	91	90	87	86
Organisation sans but lucratif	94	94	84	81
<b>BRANCHE D'ACTIVITÉ</b>				
Commerce	89	88	80	87
Vente au détail ou vente en gros	89	88	80	87
Industrie et fabrication	79	78	81	74
Industrie du bâtiment	76	74	79	75
Industrie de la haute technologie	84	85	85	80
Transport ou communication	79	80	84	74
Industrie de fabrication	79	75	78	69
Finance et services	92	91	88	86
Services d'accueil	99	90	90	93
Services financiers et commerciaux	83	89	82	75
Services gouvernementaux	88	83	82	80
Services d'éducation, de santé et sociaux	97	94	92	92
Autres services	86	95	85	80
Agriculture et foresterie	88	93	84	91
Exploitation agricole ou ressources naturelles	88	93	84	91
<b>NOMBRE D'EMPLOYÉS</b>				
<10	79	81	76	79
11 - 49	92	89	85	85
50 - 99	86	87	85	81
100 - 249	82	85	86	84
250 - 499	90	89	87	85
500 - 999	94	90	86	83
>1000	89	88	89	81
<b>PROFESSION</b>				
Main d'oeuvre	77	80	78	75
Métiers spécialisés	84	83	84	81
Personnel de bureau	92	92	87	84
Professionnels	94	90	87	87
Gestion	90	89	85	83

1 Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

2 Pourcentage des répondants qui sont passablement ou fortement d'accord avec le fait que ceci est un bienfait que procure l'activité physique.

# Absentéisme<sup>1</sup>

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Journées d'absence au travail		
	0 journée <sup>2</sup>	1 à 5 journées <sup>2</sup>	6 journées ou plus <sup>2</sup>
<b>TOTAL 18 ANS OU PLUS</b>	42 %	41 %	16 %
femmes	38	41	21
hommes	46	42	12
<b>18-24</b>	45	45	10
femmes	43	43	–
hommes	46	47	–
<b>25-44</b>	38	43	18
femmes	33	43	24
hommes	43	43	14
<b>45-64</b>	49	36	15
femmes	45	36	19
hommes	53	37	11
<b>RÉGION</b>			
<b>Est</b>	44	38	17
Terre-Neuve	44	41	–
Île-du-Prince-Édouard	43	41	–
Nouvelle-Écosse	45	38	–
Nouveau-Brunswick	44	36	19
<b>Québec</b>	49	38	–
<b>Ontario</b>	41	43	16
<b>Ouest</b>	38	43	19
Manitoba	37	46	–
Saskatchewan	44	41	–
Alberta	37	47	–
Colombie-Britannique	38	38	–
<b>Nord</b>	35	46	19
Yukon	35	48	–
Territoires du Nord-Ouest	34	46	20
Nunavut	34	43	23
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>			
Actifs ( 3 KKJ <sup>3</sup> )	46	41	13
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	42	40	18
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	39	43	18
Inactifs (<0,5 KKJ)	36	40	24

1 Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

2 Nombre de jours d'absence du travail, pris l'an dernier, pour cause de maladie, de blessure ou d'invalidité.

3 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Absentéisme<sup>1</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Journées d'absence au travail		
	0 journée <sup>2</sup>	1 à 5 journées <sup>2</sup>	6 journées ou plus <sup>2</sup>
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>			
Inférieur au secondaire	47 %	32 %	20 %
Secondaire	46	36	18
Collégial	39	44	17
Universitaire	40	46	14
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>			
Employé à temps plein	41	43	16
Employé à temps partiel	55	31	14
<b>JOURS TRAVAILLÉS PAR SEMAINE</b>			
Moins de 3 jours par semaine	52	32	16
Quatre jours par semaine	44	37	19
Plus de 5 jours par semaine	41	43	16
<b>REVENU FAMILIAL</b>			
< 20 000 \$	50	32	–
20 000 \$ - 29 999 \$	47	39	14
30 000 \$ - 39 999 \$	41	40	19
40 000 \$ - 59 999 \$	42	41	17
60 000 \$ - 79 999 \$	37	45	18
80 000 \$ - 99 999 \$	39	44	17
100 000 \$	42	44	13
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>			
< 1 000	42	35	23
1 000 - 9 999	46	36	18
10 000 - 74 999	46	42	12
75 000 - 299 999	43	42	14
300 000	36	47	17
<b>SITUATION MATRIMONIALE</b>			
Personne avec conjoint	44	41	16
Veuve, divorcée ou séparée	36	37	27
Jamais mariée	41	45	14

1 Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

2 Nombre de jours d'absence du travail, pris l'an dernier, pour cause de maladie, de blessure ou d'invalidité.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Absentéisme<sup>1</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Journées d'absence au travail		
	0 journée <sup>2</sup>	1 à 5 journées <sup>2</sup>	6 journées ou plus <sup>2</sup>
<b>SECTEUR</b>			
Entreprise privée	46 %	41 %	13 %
Organisation gouvernementale ou publique	36	44	21
Organisation sans but lucratif	44	34	–
<b>BRANCHE D'ACTIVITÉ</b>			
Commerce	42	40	18
Vente au détail ou vente en gros	42	40	18
Industrie et fabrication	44	44	12
Industrie du bâtiment	50	44	–
Industrie de la haute technologie	43	51	–
Transport ou communication	49	34	–
Industrie de fabrication	39	45	–
Finance et services	39	42	19
Services d'accueil	45	–	–
Services financiers et commerciaux	44	44	–
Services gouvernementaux	34	45	22
Services d'éducation, de santé et sociaux	35	43	21
Autres services	45	38	17
Agricultures et foresterie	46	43	–
Exploitation agricole ou ressources naturelles	46	43	–
<b>NOMBRE D'EMPLOYÉS</b>			
<10	59	31	9
11 - 49	43	42	16
50 - 99	38	35	26
100 - 249	41	41	18
250 - 499	42	46	–
500 - 999	37	48	–
>1000	35	49	17
<b>PROFESSION</b>			
Main d'oeuvre	49	30	21
Métiers spécialisés	43	42	16
Personnel de bureau	41	40	19
Professionnels	35	50	15
Gestion	49	43	9

1 Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

2 Nombre de jours d'absence du travail, pris l'an dernier, pour cause de maladie, de blessure ou d'invalidité.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

# Attitude et appui de l'employeur en matière d'activité physique<sup>1</sup>

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	L'employeur appuie et encourage la pratique de l'activité physique <sup>1,2</sup>		Personnes croyant que l'appui de l'employeur aiderait les employés à être physiquement actifs <sup>3,4</sup>	Personnes croyant que l'appui de l'employeur aide vraiment les employés à être physiquement actifs <sup>4</sup>
	Un peu ou pas du tout	Beaucoup ou énormément		
<b>TOTAL, 18 ANS OU PLUS</b>	61 %	20 %	45 %	67 %
femmes	62	19	44	69
hommes	61	22	46	66
<b>18-24</b>	54	23	39	61
femmes	50	—	—	71
hommes	57	25	—	55
<b>25-44</b>	62	21	46	68
femmes	62	21	47	67
hommes	62	21	46	69
<b>45-64</b>	64	18	47	69
femmes	67	17	42	73
hommes	60	20	52	65
<b>RÉGION</b>				
<b>Est</b>	59	23	55	72
Terre-Neuve	61	—	—	78
Île-du-Prince-Édouard	65	—	69	75
Nouvelle-Écosse	58	29	61	67
Nouveau-Brunswick	59	20	50	73
<b>Québec</b>	71	—	—	67
<b>Ontario</b>	62	19	56	67
<b>Ouest</b>	52	25	56	67
Manitoba	55	27	—	67
Saskatchewan	53	25	—	70
Alberta	55	—	62	69
Colombie-Britannique	48	32	—	65
<b>Nord</b>	60	23	62	69
Yukon	58	25	—	69
Territoires du Nord-Ouest	60	24	64	61
Nunavut	63	—	57	79
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>				
Actifs ( 3 KKJ <sup>5</sup> )	58	24	48	70
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	61	15	47	70
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	72	15	46	60
Inactifs (<0,5 KKJ)	58	23	32	56

1 Les données comprennent seulement les personnes qui sont sur le marché du travail.

2 Le reste des réponses sont des réponses "qui ne s'appliquent pas" et elles ne sont pas indiquées.

3 Les données incluent seulement les personnes qui considèrent que leur employeur ne soutient pas la pratique de l'activité physique.

4 Les réponses «Non» et «Je ne sais pas» constituent le reste des réponses; les réponses «Je ne sais pas» représentent moins de 9 pour cent de tout total par ligne.

5 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

— La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

# Attitude et appui de l'employeur en matière d'activité physique<sup>1</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	L'employeur appuie et encourage la pratique de l'activité physique <sup>1,2</sup>		Personnes croyant que l'appui de l'employeur aiderait les employés à être physiquement actifs <sup>3,4</sup>	Personnes croyant que l'appui de l'employeur aide vraiment les employés à être physiquement actifs <sup>4</sup>
	Un peu ou pas du tout	Beaucoup ou énormément		
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>				
Inférieur au secondaire	66 %	22 %	28 %	80 %
Secondaire	64	20	46	68
Collégial	57	24	48	65
Universitaire	61	17	50	66
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>				
Employé à temps plein	61	21	49	68
Employé à temps partiel	64	16	29	59
<b>JOURS TRAVAILLÉS PAR SEMAINE</b>				
Moins de 3 jours par semaine	62	18	29	60
Quatre jours par semaine	61	22	40	72
Plus de 5 jours par semaine	61	20	50	68
<b>REVENU FAMILIAL</b>				
< 20 000 \$	70	–	–	62
20 000 \$ - 29 999 \$	63	23	51	80
30 000 \$ - 39 999 \$	59	21	42	70
40 000 \$ - 59 999 \$	66	17	42	65
60 000 \$ - 79 999 \$	57	22	54	63
80 000 \$ - 99 999 \$	70	15	49	63
100 000 \$	49	25	44	73
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>				
< 1 000	62	18	38	81
1 000 - 9 999	65	20	41	66
10 000 - 74 999	65	19	43	67
75 000 - 299 999	57	19	58	69
300 000	59	21	50	65
<b>SITUATION MATRIMONIALE</b>				
Personne avec conjoint	62	20	47	69
Veuve, divorcée ou séparée	65	23	52	68
Jamais mariée	58	22	39	61

1 Les données comprennent seulement les personnes qui sont sur le marché du travail.

2 Le reste des réponses sont des réponses "qui ne s'appliquent pas" et elles ne sont pas indiquées.

3 Les données incluent seulement les personnes qui considèrent que leur employeur ne soutient pas la pratique de l'activité physique.

4 Les réponses «Non» et «Je ne sais pas» constituent le reste des réponses; les réponses «Je ne sais pas» représentent moins de 9 pour cent de tout total par ligne.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

# Attitude et appui de l'employeur en matière d'activité physique<sup>1</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	L'employeur appuie et encourage la pratique de l'activité physique <sup>1,2</sup>		Personnes croyant que l'appui de l'employeur aiderait les employés à être physiquement actifs <sup>2,3</sup>	Personnes croyant que l'appui de l'employeur aide vraiment les employés à être physiquement actifs <sup>4</sup>
	Un peu ou pas du tout	Beaucoup ou énormément		
<b>SECTEUR</b>				
Entreprise privée	67 %	16 %	43 %	65 %
Organisation gouvernementale ou publique	56	24	51	68
Organisation sans but lucratif	48	26	–	64
<b>BRANCHE D'ACTIVITÉ</b>				
Commerce	67	18	40	62
Vente au détail ou vente en gros	67	18	40	62
Industrie et fabrication	68	16	44	61
Industrie du bâtiment	62	–	–	59
Industrie de la haute technologie	54	–	–	–
Transport ou communication	67	–	33	64
Industrie de fabrication	79	–	59	67
Finance et services	58	21	48	71
Services d'accueil	66	–	–	61
Services financiers et commerciaux	51	–	–	63
Services gouvernementaux	57	31	61	80
Services d'éducation, de santé et sociaux	60	16	51	68
Autres services	56	–	–	79
Agriculture et foresterie	52	–	–	68
Exploitation agricole ou ressources naturelles	52	–	–	68
<b>NOMBRE D'EMPLOYÉS</b>				
< 10	56	20	35	66
11 - 49	68	14	41	69
50 - 99	65	18	38	72
100 - 249	69	18	51	78
250 - 499	59	16	56	56
500 - 999	58	26	–	74
> 1000	52	29	64	63
<b>PROFESSION</b>				
Main d'oeuvre	71	19	33	67
Métiers spécialisés	61	20	41	62
Personnel de bureau	62	18	45	71
Professionnels	59	19	57	67
Gestion	55	23	46	72

1 Les données comprennent seulement les personnes qui sont sur le marché du travail

2 Le reste des réponses sont des réponses "qui ne s'appliquent pas" et elles ne sont pas indiquées.

3 Les données incluent seulement les personnes qui considèrent que leur employeur ne soutient pas la pratique de l'activité physique.

4 Les réponses «Non» et «Je ne sais pas» constituent le reste des réponses; les réponses «Je ne sais pas» représentent moins de 9 pour cent de tout total par ligne.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

# *Incitatifs et prix favorisant la pratique de l'activité physique en milieu de travail<sup>1</sup>*

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	L'employeur permet aux employés de participer à des événements communautaires d'activité physique <sup>2,3</sup>	L'employeur donne des prix ou des marques de reconnaissance aux employés pour les aider à faire de l'activité physique
<b>TOTAL, 18 ANS OU PLUS</b>	25 %	10 %
femmes	23	7
hommes	26	12
<b>18-24</b>	22	12
femmes	19	–
hommes	24	–
<b>25-44</b>	28	10
femmes	28	7
hommes	27	12
<b>45-64</b>	20	9
femmes	17	–
hommes	23	11
<b>RÉGION</b>		
<b>Est</b>	35	11
Terre-Neuve	32	–
Île-du-Prince-Édouard	28	–
Nouvelle-Écosse	42	–
Nouveau-Brunswick	30	–
Québec	–	–
Ontario	28	10
<b>Ouest</b>	25	10
Manitoba	–	–
Saskatchewan	30	–
Alberta	22	–
Colombie-Britannique	–	–
<b>Nord</b>	45	11
Yukon	46	–
Territoires du Nord-Ouest	38	–
Nunavut	52	–
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>		
Actifs ( 3 KKJ <sup>4</sup> )	31	13
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	23	5
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	19	–
Inactifs (<0,5 KKJ)	11	–

1 Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

2 Les données incluent seulement les personnes auxquelles l'employeur offre un certain soutien pour la pratique de l'activité physique.

3 Les réponses « Non » et « Je ne sais pas » constituent le reste des réponses; les réponses « Ne s'applique pas » représentent moins de 4 pour cent de tout total par ligne.

4 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## *Incitatifs et prix favorisant la pratique de l'activité physique en milieu de travail<sup>1</sup> (suite)*

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	L'employeur permet aux employés de participer à des événements communautaires d'activité physique <sup>2,3</sup>	L'employeur donne des prix ou des marques de reconnaissance aux employés pour les aider à faire de l'activité physique
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>		
Inférieur au secondaire	9 %	8 %
Secondaire	19	10
Collégial	23	10
Universitaire	36	9
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>		
Employé à temps plein	26	10
Employé à temps partiel	16	–
<b>JOURS TRAVAILLÉS PAR SEMAINE</b>		
Moins de 3 jours par semaine	20	–
Quatre jours par semaine	23	–
Plus de 5 jours par semaine	26	10
<b>REVENU FAMILIAL</b>		
< 20 000 \$	8	12
20 000 \$ - 29 999 \$	9	10
30 000 \$ - 39 999 \$	19	10
40 000 \$ - 59 999 \$	17	6
60 000 \$ - 79 999 \$	32	10
80 000 \$ - 99 999 \$	34	14
100 000 \$	42	9
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>		
< 1 000	17	5
1 000 - 9 999	22	8
10 000 - 74 999	29	11
75 000 - 299 999	26	13
300 000	27	7
<b>SITUATION MATRIMONIALE</b>		
Personne avec conjoint	26	9
Veuve, divorcée ou séparée	16	9
Jamais mariée	25	11

1 Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

2 Les données incluent seulement les personnes auxquelles l'employeur offre un certain soutien pour la pratique de l'activité physique.

3 Les réponses «Non» et «Je ne sais pas» constituent le reste des réponses; les réponses «Ne s'applique pas» représentent moins de 4 pour cent de tout total par ligne.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## *Incitatifs et prix favorisant la pratique de l'activité physique en milieu de travail<sup>1</sup> (suite)*

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	L'employeur permet aux employés de participer à des événements communautaires d'activité physique <sup>2,3</sup>	L'employeur donne des prix ou des marques de reconnaissance aux employés pour les aider à faire de l'activité physique
<b>SECTEUR</b>		
Entreprise privée	21 %	7 %
Organisation gouvernementale ou publique	31	14
Organisation sans but lucratif	34	8
<b>BRANCHE D'ACTIVITÉ</b>		
Commerce	13	4
Vente au détail ou vente en gros	13	4
Industrie et fabrication	22	6
Industrie du bâtiment	10	4
Industrie de la haute technologie	43	7
Transport ou communication	22	5
Industrie de fabrication	18	8
Finance et services	28	10
Services d'accueil	11	11
Services financiers et commerciaux	36	7
Services gouvernementaux	35	18
Services d'éducation, de santé et sociaux	29	9
Autres services	18	9
Agriculture et foresterie	20	10
Exploitation agricole ou ressources naturelles	20	10
<b>NOMBRE D'EMPLOYÉS</b>		
< 10	24	2
11 - 49	22	7
50 - 99	18	14
100 - 249	25	7
250 - 499	22	10
500 - 999	29	11
> 1000	34	16
<b>PROFESSION</b>		
Main d'oeuvre	6	9
Métiers spécialisés	20	9
Personnel de bureau	21	5
Professionnels	32	8
Gestion	37	13

1 Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

2 Les données incluent seulement les personnes auxquelles l'employeur offre un certain soutien pour la pratique de l'activité physique.

3 Les réponses «Non» et «Je ne sais pas» constituent le reste des réponses; les réponses «Ne s'applique pas» représentent moins de 4 pour cent de tout total par ligne.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

# Accès à des informations sur la condition physique en milieu de travail<sup>1</sup>

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Babillard ou bulletin relatifs à la condition physique et la santé	Lieux de pratique d'activités physiques dans la communauté	Informations sur la manière d'être actif	Séminars, ateliers, etc. sur l'activité physique
<b>TOTAL, 18 ANS OU PLUS</b>	32 %	28 %	27 %	25 %
femmes	29	26	28	23
hommes	34	29	26	26
<b>18-24</b>	24	30	26	16
femmes	–	29	23	–
hommes	28	31	28	21
<b>25-44</b>	29	26	26	25
femmes	28	25	29	26
hommes	30	27	23	25
<b>45-64</b>	40	30	30	27
femmes	36	28	27	23
hommes	44	33	33	32
<b>RÉGION</b>				
Est	29	33	30	25
Terre-Neuve	27	32	27	–
Île-du-Prince-Édouard	25	31	26	28
Nouvelle-Écosse	27	36	34	27
Nouveau-Brunswick	32	29	29	25
Québec	26	19	–	22
Ontario	38	31	29	25
Ouest	28	31	31	27
Manitoba	28	32	32	30
Saskatchewan	23	30	35	26
Alberta	24	29	28	–
Colombie-Britannique	34	33	33	34
Nord	31	37	35	26
Yukon	27	37	36	27
Territoires du Nord-Ouest	31	34	35	25
Nunavut	37	44	33	25
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>				
Actifs ( ≥ 3 KKJ <sup>2</sup> )	34	32	32	28
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	29	24	21	24
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	30	23	23	20
Inactifs (<0,5 KKJ)	30	31	25	21

1 Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

2 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Accès à des informations sur la condition physique en milieu de travail<sup>1</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Babillard ou bulletin relatifs à la condition physique et la santé	Lieux de pratique d'activités physiques dans la communauté	Informations sur la manière d'être actif	Séminars, ateliers, etc. sur l'activité physique
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>				
Inférieur au secondaire	30 %	24 %	21 %	22 %
Secondaire	33	31	23	20
Collégial	32	28	29	28
Universitaire	32	27	30	26
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>				
Employé à temps plein	32	28	27	25
Employé à temps partiel	27	29	28	24
<b>JOURS TRAVAILLÉS PAR SEMAINE</b>				
Moins de 3 jours par semaine	27	27	27	24
Quatre jours par semaine	33	25	22	28
Plus de 5 jours par semaine	32	29	28	24
<b>REVENU FAMILIAL</b>				
< 20 000 \$	–	27	20	–
20 000 \$ - 29 999 \$	25	29	23	25
30 000 \$ - 39 999 \$	26	28	26	17
40 000 \$ - 59 999 \$	36	21	23	23
60 000 \$ - 79 999 \$	34	33	27	34
80 000 \$ - 99 999 \$	33	26	27	26
100 000 \$	33	32	33	26
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>				
< 1 000	20	26	18	17
1 000 - 9 999	30	26	26	21
10 000 - 74 999	29	28	25	25
75 000 - 299 999	35	28	28	30
300 000	34	28	30	25
<b>SITUATION MATRIMONIALE</b>				
Personnes avec conjoint	32	28	27	26
Veuve, divorcée ou séparée	33	29	30	23
Jamais mariée	29	27	24	21

<sup>1</sup> Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

# Accès à des informations sur la condition physique en milieu de travail<sup>1</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Babillard ou bulletin relatifs à la condition physique et la santé	Lieux de pratique d'activités physiques dans la communauté	Informations sur la manière d'être actif	Séminars, ateliers, etc. sur l'activité physique
<b>SECTEUR</b>				
Entreprises privée	23 %	19 %	17 %	15 %
Organisation gouvernementale ou publique	42	40	41	37
Organisation sans but lucratif	35	31	28	28
<b>BRANCHE D'ACTIVITÉ</b>				
Commerce	19	14	16	–
Vente au détail ou vente en gros	19	14	16	–
Industrie et fabrication	33	27	22	20
Industrie du bâtiment	–	–	–	–
Industrie de la haute technologie	36	40	–	–
Transport ou communication	33	26	24	–
Industrie de fabrication	37	27	21	22
Finance et services	35	32	33	32
Services d'accueil	–	–	–	–
Services financiers et commerciaux	–	13	29	–
Services gouvernementaux	49	43	40	34
Services d'éducation, de santé et sociaux	40	39	38	41
Autres services	24	19	25	–
Agriculture et foresterie	36	–	–	–
Exploitation agricole ou ressources naturelles	36	–	–	–
<b>NOMBRES D'EMPLOYÉS</b>				
< 10	17	17	17	13
11 - 49	17	18	17	12
50 - 99	29	26	25	25
100 - 249	32	24	26	33
250 - 499	41	37	28	28
500 - 999	46	35	35	24
> 1000	50	42	45	39
<b>PROFESSION</b>				
Main d'oeuvre	28	25	22	18
Métiers spécialisés	31	30	24	26
Personnel de bureau	36	24	23	24
Professionnels	34	29	34	29
Gestion	29	28	25	22

<sup>1</sup> Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Soutien léger de l'activité physique<sup>1</sup>

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Journées de tenue vestimentaire décontractée	Horaires souples	Rabais de groupe ou contribution financière	Interdiction complète de fumer
<b>TOTAL, 18 ANS OU PLUS</b>	48 %	37 %	24 %	69 %
femmes	50	35	21	76
hommes	46	39	26	63
<b>18-24</b>	44	43	27	47
femmes	39	38	–	50
hommes	48	46	33	45
<b>25-44</b>	48	37	26	70
femmes	52	39	24	76
hommes	44	36	27	64
<b>45-64</b>	48	33	19	78
femmes	49	28	18	84
hommes	47	38	20	70
<b>RÉGION</b>				
<b>Est</b>	52	39	26	61
Terre-Neuve	50	39	–	69
Île-du-Prince-Édouard	49	35	35	56
Nouvelle-Écosse	56	42	30	61
Nouveau-Brunswick	50	36	23	57
Québec	36	33	–	74
Ontario	53	35	23	68
<b>Ouest</b>	48	41	29	69
Manitoba	43	32	–	67
Saskatchewan	47	39	–	63
Alberta	49	37	20	61
Colombie-Britannique	50	48	43	77
<b>Nord</b>	53	42	23	71
Yukon	52	43	28	67
Territoires du Nord-Ouest	58	40	25	73
Nunavut	45	45	–	75
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>				
Actifs ( 3 KKJ <sup>2</sup> )	50	39	28	69
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	49	35	21	70
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	46	36	19	72
Inactifs (<0,5 KKJ)	38	32	21	62

1 Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

2 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Soutien léger de l'activité physique<sup>1</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Journées de tenue vestimentaire décontractée	Horaires souples	Rabais de groupe ou contribution financière	Interdiction complète de fumer
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>				
Inférieur au secondaire	34 %	29 %	10 %	54 %
Secondaire	43	34	21	59
Collégial	47	37	26	68
Universitaire	55	41	28	82
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>				
Employé à temps plein	48	36	25	69
Employé à temps partiel	47	42	12	73
<b>JOURS TRAVAILLÉS PAR SEMAINE</b>				
Moins de 3 jours par semaine	54	46	11	74
Quatre jours par semaine	41	32	17	74
Plus de 5 jours par semaine	48	36	27	67
<b>REVENU FAMILIAL</b>				
< 20 000 \$	45	39	–	57
20 000 \$ - 29 999 \$	38	44	14	64
30 000 \$ - 39 999 \$	50	31	22	66
40 000 \$ - 59 999 \$	46	31	20	69
60 000 \$ - 79 999 \$	47	42	34	67
80 000 \$ - 99 999 \$	49	35	23	72
100 000 \$	57	42	31	76
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>				
< 1 000	40	33	17	64
1 000 - 9 999	47	34	23	65
10 000 - 74 999	40	28	26	69
75 000 - 299 999	52	37	23	71
300 000	53	45	27	73
<b>SITUATION MATIMONIALE</b>				
Personnes avec conjoint	49	36	23	72
Veuve, divorcée ou séparée	49	36	20	70
Jamais mariée	44	41	27	59

<sup>1</sup> Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Soutien léger de l'activité physique<sup>1</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Journées de tenue vestimentaire décontractée	Horaires souples	Rabais de groupe ou contribution financière	Interdiction complète de fumer
<b>SECTEUR</b>				
Entreprises privée	42 %	31 %	19 %	61 %
Organisation gouvernementale ou publique	55	41	31	82
Organisation sans but lucratif	63	51	–	70
<b>BRANCHE D'ACTIVITÉ</b>				
Commerce	39	36	11	72
Vente au détail ou vente en gros	39	36	11	72
Industrie et fabrication	47	30	25	57
Industrie du bâtiment	36	28	–	37
Industrie de la haute technologie	71	57	51	79
Transport ou communication	49	31	24	62
Industrie de fabrication	38	16	22	52
Finance et services	51	38	25	80
Services d'accueil	–	34	–	47
Services financiers et commerciaux	57	45	–	83
Services gouvernementaux	64	57	24	88
Services d'éducation, de santé et sociaux	54	32	27	87
Autres services	32	36	–	61
Agriculture et foresterie	32	37	–	51
Exploitation agricole ou ressources naturelles	32	37	–	51
<b>NOMBRES D'EMPLOYÉS</b>				
< 10	50	42	6	65
11 - 49	44	35	17	69
50 - 99	43	27	24	72
100 - 249	50	32	25	74
250 - 499	47	32	26	64
500 - 999	59	43	31	68
> 1000	50	45	41	71
<b>PROFESSION</b>				
Main d'oeuvre	35	30	18	47
Métiers spécialisés	41	33	23	64
Personnel de bureau	56	35	18	80
Professionnels	54	39	27	80
Gestion	55	44	27	74

1 Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Utilisation des escaliers en milieu de travail<sup>1</sup>

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Facilement accessibles	Des enseignes indiquent leur emplacement	Des enseignes encouragent leur utilisation <sup>2</sup>
<b>TOTAL, 18 ANS OU PLUS</b>	74 %	51 %	14 %
femmes	77	54	14
hommes	72	49	13
<b>18-24</b>	70	42	18
femmes	73	40	–
hommes	68	42	–
<b>25-44</b>	72	50	11
femmes	74	52	12
hommes	71	48	11
<b>45-64</b>	80	57	16
femmes	84	60	17
hommes	76	54	15
<b>RÉGION</b>			
<b>Est</b>	76	54	14
Terre-Neuve	79	57	–
Île-du-Prince-Édouard	74	51	–
Nouvelle-Écosse	75	54	–
Nouveau-Brunswick	76	51	–
Québec	74	43	–
Ontario	76	57	16
<b>Ouest</b>	73	52	14
Manitoba	76	51	–
Saskatchewan	74	46	–
Alberta	75	55	–
Colombie-Britannique	70	51	–
<b>Nord</b>	79	50	12
Yukon	81	45	–
Territoires du Nord-Ouest	83	58	16
Nunavut	69	43	11
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>			
Actifs ( 3 KKJ <sup>3</sup> )	77	56	18
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	78	52	11
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	67	42	8
Inactifs (<0,5 KKJ)	69	49	–

1 Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

2 Les données ne comprennent pas ceux qui travaillent à la maison.

3 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Utilisation des escaliers en milieu de travail<sup>1</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Facilement accessibles	Des enseignes indiquent leur emplacement	Des enseignes encouragent leur utilisation <sup>2</sup>
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>			
Inférieur au secondaire	69 %	40 %	21 %
Secondaire	75	52	14
Collégial	72	52	15
Universitaire	78	54	10
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>			
Employé à temps plein	74	52	14
Employé à temps partiel	76	48	12
<b>JOURS TRAVAILLÉS PAR SEMAINE</b>			
Moins de 3 jours par semaine	73	49	11
Quatre jours par semaine	80	53	14
Plus de 5 jours par semaine	74	51	14
<b>REVENU FAMILIAL</b>			
< 20 000 \$	70	40	–
20 000 \$ - 29 999 \$	74	48	–
30 000 \$ - 39 999 \$	75	48	–
40 000 \$ - 59 999 \$	74	48	8
60 000 \$ - 79 999 \$	72	55	18
80 000 \$ - 99 999 \$	79	53	–
100 000 \$	77	57	12
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>			
< 1 000	70	33	–
1 000 - 9 999	71	49	11
10 000 - 74 999	74	45	12
75 000 - 299 999	77	49	15
300 000	77	63	16
<b>SITUATION MATRIMONIALE</b>			
Personne avec conjoint	74	51	14
Veuve, divorcée ou séparée	75	53	–
Jamais mariée	75	54	15

1 Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

2 Les données ne comprennent pas ceux qui travaillent à la maison.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Utilisation des escaliers en milieu de travail<sup>1</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Facilement accessibles	Des enseignes indiquent leur emplacement	Des enseignes encouragent leur utilisation <sup>2</sup>
<b>SECTEUR</b>			
Entreprises privée	69 %	44 %	12 %
Organisation gouvernementale ou publique	81	60	14
Organisation sans but lucratif	85	64	–
<b>BRANCHE D'ACTIVITÉ</b>			
Commerce	65	34	–
Vente au détail ou vente en gros	65	34	–
Industrie et fabrication	71	48	16
Industrie du bâtiment	57	29	–
Industrie de la haute technologie	77	57	–
Transport ou communication	63	46	–
Industrie de fabrication	76	52	23
Finance et services	79	58	13
Services d'accueil	76	59	–
Services financiers et commerciaux	68	53	–
Services gouvernementaux	73	63	–
Services d'éducation, de santé et sociaux	87	61	13
Autres services	72	47	–
Agriculture et foresterie	75	51	–
Exploitation agricole ou ressources naturelles	75	51	–
<b>NOMBRES D'EMPLOYÉS</b>			
< 10	61	27	–
11 - 49	65	39	8
50 - 99	71	53	–
100 - 249	81	60	17
250 - 499	71	51	17
500 - 999	90	52	–
> 1000	86	70	20
<b>PROFESSION</b>			
Main d'oeuvre	69	43	16
Métiers spécialisés	71	52	18
Personnel de bureau	77	51	–
Professionnels	80	57	13
Gestion	76	57	12

1 Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

2 Les données ne comprennent pas ceux qui travaillent à la maison.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

# Pratique de l'activité physique en milieu de travail<sup>1</sup>

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Personnes qui ont			Personnes qui ont utilisé les installations et les programmes <sup>5,6</sup>		
	Utilisé les rabais de groupe <sup>2</sup>	Pris part à des sport, des clubs ou à des événements <sup>3</sup>	Participé à des programmes de conditionnement physiques <sup>4</sup>	Une fois par semaine	Parfois	Jamais
<b>TOTAL, 18 ANS OU PLUS</b>	38%	36%	44%	19%	18%	56%
femmes	34	30	43	11	17	63
hommes	41	40	45	28	18	50
<b>18-24</b>	–	32	–	–	–	–
femmes	–	–	–	–	–	–
hommes	–	30	–	–	–	–
<b>25-44</b>	39	41	48	20	17	54
femmes	37	32	54	–	–	64
hommes	41	47	43	29	21	43
<b>45-64</b>	24	28	34	16	–	67
femmes	–	24	–	–	–	68
hommes	–	31	–	–	–	66
<b>RÉGION</b>						
<b>Est</b>	30	42	47	–	21	55
Terre-Neuve	–	–	–	–	–	–
Île-du-Prince-Édouard	–	43	–	–	–	–
Nouvelle-Écosse	–	43	–	–	–	–
Nouveau-Brunswick	–	43	–	–	–	59
Québec	–	36	–	–	–	–
Ontario	33	28	–	–	–	61
<b>Ouest</b>	40	44	–	26	–	53
Manitoba	–	–	–	–	–	–
Saskatchewan	–	40	–	–	–	–
Alberta	–	42	–	–	–	–
Colombie-Britannique	–	49	–	–	–	–
<b>Nord</b>	36	45	–	27	21	44
Yukon	–	37	–	–	–	–
Territoires du Nord-Ouest	–	50	–	–	–	50
Nunavut	–	48	–	–	–	–
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>						
Actifs ( 3 KKJ <sup>7</sup> )	47	45	59	30	16	45
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	33	30	–	–	–	64
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	–	29	–	–	–	74
Inactifs (<0,5 KKJ)	–	–	–	–	–	–

1 Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

2 Les données comprennent les personnes qui sont offerts des rabais de groupe.

3 Les données comprennent les personnes dont leur employeur offre des clubs, des sports d'équipe et des événements d'activité physique.

4 Les données comprennent les personnes dont leur employeur offre des programmes de conditionnement physique individualisés ou de groupe.

5 Les données comprennent ceux qui ont accès à des installations et/ou des salles pour l'activité physique et des programmes offert en milieu du travail.

6 Les personnes qui n'ont "jamais utilisé les installations pendant les 12 derniers mois", sont des réponses qui ne s'appliquent pas.

7 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

# Pratique de l'activité physique en milieu de travail<sup>1</sup> (cont'd)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Personnes qui ont			Personnes qui ont utilisé les installations et les programmes <sup>5,6</sup>		
	Utilisé les rabais de groupe <sup>2</sup>	Pris part à des sport, des clubs ou à des événements <sup>3</sup>	Participé à des programmes de conditionnement physiques <sup>4</sup>	Une fois par semaine	Parfois	Jamais
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>						
Inférieur au secondaire	–	28%	–	–	–	–
Secondaire	41	37	44	–	–	59
Collégial	42	33	–	–	–	55
Universitaire	35	39	46	22	18	54
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>						
Employé à temps plein	39	37	45	21	18	55
Employé à temps partiel	–	25	–	–	–	65
<b>JOURS TRAVAILLÉS PAR SEMAINE</b>						
Moins de 3 jours par semaine	–	23	–	–	–	74
Quatre jours par semaine	–	34	–	–	–	56
Plus de 5 jours par semaine	41	37	48	21	19	54
<b>REVENU FAMILIAL</b>						
< 20 000 \$	–	–	–	–	–	–
20 000 \$ - 29 999 \$	–	–	–	–	–	–
30 000 \$ - 39 999 \$	–	50	–	–	–	63
40 000 \$ - 59 999 \$	42	27	–	–	–	65
60 000 \$ - 79 999 \$	30	47	–	–	–	50
80 000 \$ - 99 999 \$	–	41	–	–	–	44
100 000 \$	39	41	–	–	–	64
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>						
< 1 000	–	32	–	–	–	65
1 000 - 9 999	43	41	38	17	16	67
10 000 - 74 999	36	40	–	–	23	43
75 000 - 299 999	36	35	–	–	–	52
300 000	42	33	–	–	–	60
<b>SITUATION MATRIMONIALE</b>						
Personne avec conjoint	34	36	44	17	15	60
Veuve, divorcée ou séparée	–	28	–	–	–	58
Jamais mariée	49	38	–	–	27	43

1 Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

2 Les données comprennent les personnes qui sont offerts des rabais de groupe.

3 Les données comprennent les personnes dont leur employeur offre des clubs, des sports d'équipe et des événements d'activité physique.

4 Les données comprennent les personnes dont leur employeur offre des programmes de conditionnement physique individualisés ou de groupe.

5 Les données comprennent ceux qui ont accès à des installations et/ou des salles pour l'activité physique et des programmes offerts en milieu du travail.

6 Les personnes qui n'ont "jamais utilisé les installations pendant les 12 derniers mois", sont des réponses qui ne s'appliquent pas.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

# Pratique de l'activité physique en milieu de travail<sup>1</sup> (cont'd)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Personnes qui ont			Personnes qui ont utilisé les installations et les programmes <sup>5,6</sup>		
	Utilisé les rabais de groupe <sup>2</sup>	Pris part à des sport, des clubs ou à des événements <sup>3</sup>	Participé à des programmes de conditionnement physiques <sup>4</sup>	Une fois par semaine	Parfois	Jamais
<b>SECTEUR</b>						
Entreprise privée	39%	37%	52%	–	16%	64%
Organisation gouvernementale ou publique	38	36	46	23	16	54
Organisation sans but lucratif	–	–	–	–	–	–
<b>BRANCHE D'ACTIVITÉ</b>						
Commerce	–	54	–	–	–	–
Vente au détail ou vente en gros	–	54	–	–	–	–
Industrie et fabrication	29	30	–	–	–	65
Industrie du bâtiment	–	–	–	–	–	–
Industrie de la haute technologie	–	–	–	–	–	–
Transport ou communication	–	–	–	–	–	–
Industrie de fabrication	–	34	–	–	–	–
Finance et services	32	35	47	19	19	56
Services d'accueil	–	–	–	–	–	–
Services financiers et commerciaux	–	23	–	–	–	–
Services gouvernementaux	–	46	–	–	–	48
Services d'éducation, de santé et sociaux	26	33	–	15	15	61
Autres services	–	–	–	–	–	–
Agriculture et foresterie	–	37	–	–	–	–
Exploitation agricole ou ressources naturelles	–	37	–	–	–	–
<b>NOMBRE D'EMPLOYÉS</b>						
<10	–	30	–	–	–	–
11 - 49	50	38	–	26	–	52
50 - 99	–	38	–	–	–	52
100 - 249	–	44	–	–	–	55
250 - 499	–	42	–	–	–	–
500 - 999	–	44	–	–	–	–
>1000	28	28	40	–	–	61
<b>PROFESSION</b>						
Main d'oeuvre	–	29	–	–	–	57
Métiers spécialisés	–	31	–	–	–	60
Personnel de bureau	–	35	–	–	–	68
Professionnels	42	37	38	24	15	54
Gestion	40	45	67	–	–	43

1 Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

2 Les données comprennent les personnes qui sont offerts des rabais de groupe.

3 Les données comprennent les personnes dont leur employeur offre des clubs, des sports d'équipe et des événements d'activité physique.

4 Les données comprennent les personnes dont leur employeur offre des programmes de conditionnement physique individualisés ou de groupe.

5 Les données comprennent ceux qui ont accès à des installations et/ou des salles pour l'activité physique et des programmes offert en milieu du travail.

6 Les personnes qui n'ont "jamais utilisé les installations pendant les 12 derniers mois", sont des réponses qui ne s'appliquent pas.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Possibilités occasionnelles offertes en milieu de travail<sup>1</sup>

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Événements de loisirs	Sports d'équipe	Événements d'activités physiques	Clubs d'activités physiques	Courtes pauses d'exercice
<b>TOTAL, 18 ANS OU PLUS</b>	53 %	31 %	23 %	14 %	8 %
femmes	44	25	24	13	8
hommes	61	37	22	15	8
<b>18-24</b>	49	33	18	–	11
femmes	32	23	–	–	–
hommes	59	39	–	–	–
<b>25-44</b>	55	32	24	15	8
femmes	47	27	26	13	9
hommes	63	37	22	16	8
<b>45-64</b>	51	29	23	15	6
femmes	43	22	23	14	–
hommes	59	36	23	15	–
<b>RÉGION</b>					
<b>Est</b>	45	36	26	14	9
Terre-Neuve	41	34	23	–	–
Île-du-Prince-Édouard	54	29	21	–	–
Nouvelle-Écosse	52	41	30	–	–
Nouveau-Brunswick	39	33	23	14	–
Québec	50	28	17	–	–
Ontario	55	34	26	15	9
<b>Ouest</b>	55	31	23	13	6
Manitoba	54	34	21	–	–
Saskatchewan	55	36	17	–	–
Alberta	53	27	27	–	–
Colombie-Britannique	57	32	22	–	–
<b>Nord</b>	36	31	40	12	9
Yukon	39	–	37	–	–
Territoires du Nord-Ouest	44	34	46	14	–
Nunavut	21	44	32	–	–
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>					
Actifs ( ≥ 3 KKJ <sup>2</sup> )	61	35	27	16	9
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	52	29	22	15	6
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	43	31	20	11	9
Inactifs (<0,5 KKJ)	38	22	15	–	–

1 Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

2 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Possibilités occasionnelles offertes en milieu de travail<sup>1</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Événements de loisirs	Sports d'équipe	Événements d'activités physiques	Clubs d'activités physiques	Courtes pauses d'exercice
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>					
Inférieur au secondaire	34 %	27 %	15 %	11 %	9 %
Secondaire	54	30	17	11	10
Collégial	54	32	24	14	6
Universitaire	58	34	30	17	8
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>					
Employé à temps plein	56	33	24	14	8
Employé à temps partiel	34	19	14	11	10
<b>JOURS TRAVAILLÉS PAR SEMAINE</b>					
Moins de 3 jours par semaine	36	18	13	14	–
Quatre jours par semaine	43	31	23	13	–
Plus de 5 jours par semaine	57	34	24	14	8
<b>REVENU FAMILIAL</b>					
< 20 000 \$	–	–	–	–	–
20 000 \$ - 29 999 \$	37	24	10	–	–
30 000 \$ - 39 999 \$	46	30	21	13	–
40 000 \$ - 59 999 \$	54	28	24	14	7
60 000 \$ - 79 999 \$	64	34	29	17	8
80 000 \$ - 99 999 \$	62	42	24	11	–
100 000 \$	59	38	30	18	–
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>					
< 1 000	45	22	13	–	–
1 000 - 9 999	52	30	20	12	8
10 000 - 74 999	56	31	24	17	6
75 000 - 299 999	57	31	24	14	–
300 000	54	36	27	15	8
<b>SITUATION MATRIMONIALE</b>					
Personne avec conjoint	53	30	25	15	8
Veuve, divorcée ou séparée	46	30	18	–	–
Jamais mariée	54	37	19	13	8

<sup>1</sup> Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Possibilités occasionnelles offertes en milieu de travail<sup>1</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Événements de loisirs	Sports d'équipe	Événements d'activités physiques	Clubs d'activités physiques	Courtes pauses d'exercice
<b>SECTEUR</b>					
Entreprises privée	48 %	26 %	15 %	8 %	6 %
Organisation gouvernementale ou publique	61	40	35	22	10
Organisation sans but lucratif	44	–	–	–	–
<b>BRANCHE D'ACTIVITÉ</b>					
Commerce	39	19	14	–	–
Vente au détail ou vente en gros	39	19	14	–	–
Industrie et fabrication	62	40	21	13	7
Industrie du bâtiment	55	23	–	–	–
Industrie de la haute technologie	63	50	–	–	–
Transport ou communication	60	43	28	–	–
Industrie de fabrication	66	41	–	–	–
Finance et services	52	31	29	17	8
Services d'accueil	49	–	–	–	–
Services financiers et commerciaux	62	33	34	–	–
Services gouvernementaux	66	40	41	24	15
Services d'éducation, de santé et sociaux	46	27	31	17	6
Autres services	51	33	–	–	–
Agriculture et foresterie	56	23	–	–	–
Exploitation agricole ou ressources naturelles	56	23	–	–	–
<b>NOMBRES D'EMPLOYÉS</b>					
< 10	23	10	6	5	6
11 - 49	44	16	18	9	7
50 - 99	47	28	15	12	6
100 - 249	59	41	23	14	6
250 - 499	68	36	27	13	5
500 - 999	71	42	29	17	14
> 1000	70	57	42	27	13
<b>PROFESSION</b>					
Main d'oeuvre	44	31	18	10	11
Métiers spécialisés	56	32	19	14	5
Personnel de bureau	54	28	23	16	14
Professionnels	59	36	30	17	6
Gestion	54	31	23	13	7

<sup>1</sup> Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Possibilités d'activité physique existant près du lieu de travail<sup>1</sup>

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Des endroits agréables pour marcher ou faire du jogging	Des installations de sports ou de conditionnement physique	Des terrains de jeux ou des espaces ouverts	
			Pour des partis de balle ou de ballon	Pour des activités de frisbees, etc.
<b>TOTAL, 18 ANS OU PLUS</b>	54 %	45 %	35 %	31 %
femmes	59	47	38	31
hommes	49	43	32	31
<b>18-24</b>	50	41	40	34
femmes	49	40	42	28
hommes	51	41	38	38
<b>25-44</b>	54	46	33	31
femmes	62	50	35	29
hommes	48	42	31	32
<b>45-64</b>	54	44	36	31
femmes	59	43	42	36
hommes	50	44	30	26
<b>RÉGION</b>				
<b>Est</b>	59	53	40	30
Terre-Neuve	55	50	39	33
Île-du-Prince-Édouard	67	58	45	32
Nouvelle-Écosse	63	60	42	30
Nouveau-Brunswick	56	46	37	29
Québec	48	32	29	31
Ontario	52	51	33	29
<b>Ouest</b>	59	44	40	34
Manitoba	61	47	41	40
Saskatchewan	51	47	46	32
Alberta	59	44	39	32
Colombie-Britannique	61	44	37	36
<b>Nord</b>	63	55	46	32
Yukon	71	43	38	26
Territoires du Nord-Ouest	65	65	47	33
Nunavut	50	55	55	39
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>				
Actifs ( 3 KKJ <sup>2</sup> )	54	46	38	35
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	59	48	34	28
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	49	40	29	28
Inactifs (<0,5 KKJ)	47	37	30	28

1 Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

2 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Possibilités d'activité physique existant près du lieu de travail<sup>1</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Des endroits agréables pour marcher ou faire du jogging	Des installations de sports ou de conditionnement physique	Des terrains de jeux ou des espaces ouverts	
			Pour des partis de balle ou de ballon	Pour des activités de frisbees, etc.
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>				
Inférieur au secondaire	42 %	29 %	32 %	23 %
Secondaire	48	39	35	27
Collégial	54	46	31	32
Universitaire	61	52	39	37
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>				
Employé à temps plein	53	45	34	32
Employé à temps partiel	58	39	40	29
<b>JOURS TRAVAILLÉS PAR SEMAINE</b>				
Moins de 3 jours par semaine	61	47	42	35
Quatre jours par semaine	60	40	38	30
Plus de 5 jours par semaine	52	45	33	31
<b>REVENU FAMILIAL</b>				
< 20 000 \$	63	44	44	23
20 000 \$ - 29 999 \$	43	35	27	28
30 000 \$ - 39 999 \$	36	29	27	24
40 000 \$ - 59 999 \$	56	36	36	33
60 000 \$ - 79 999 \$	58	53	41	34
80 000 \$ - 99 999 \$	53	47	34	38
100 000 \$	60	56	33	31
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>				
< 1 000	55	32	48	40
1 000 - 9 999	57	42	40	36
10 000 - 74 999	52	45	36	34
75 000 - 299 999	48	42	25	29
300 000	57	53	34	27
<b>SITUATION MATRIMONIALE</b>				
Personne avec conjoint	54	43	34	32
Veuve, divorcée ou séparée	55	47	38	35
Jamais mariée	52	49	35	29

<sup>1</sup> Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Possibilités d'activité physique existant près du lieu de travail<sup>1</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Des endroits agréables pour marcher ou faire du jogging	Des installations de sports ou de conditionnement physique	Des terrains de jeux ou des espaces ouverts	
			Pour des partis de balle ou de ballon	Pour des activités de frisbees, etc.
<b>SECTEUR</b>				
Entreprises privée	45 %	39 %	26 %	23 %
Organisation gouvernementale ou publique	67	54	46	44
Organisation sans but lucratif	57	52	38	34
<b>BRANCHE D'ACTIVITÉ</b>				
Commerce	36	31	26	11
Vente au détail ou vente en gros	36	31	26	11
Industrie et fabrication	42	39	22	26
Industrie du bâtiment	43	31	21	–
Industrie de la haute technologie	61	53	–	–
Transport ou communication	41	47	21	19
Industrie de fabrication	33	32	21	30
Finance et services	63	52	44	37
Services d'accueil	51	50	42	–
Services financiers et commerciaux	62	56	22	–
Services gouvernementaux	67	64	38	34
Services d'éducation, de santé et sociaux	68	55	55	49
Autres services	51	33	38	34
Agriculture et foresterie	52	29	38	45
Exploitation agricole ou ressources naturelles	52	29	38	45
<b>NOMBRES D'EMPLOYÉS</b>				
< 10	52	38	39	23
11 - 49	50	40	39	38
50 - 99	50	32	26	32
100 - 249	56	50	38	31
250 - 499	49	48	25	29
500 - 999	62	43	34	27
> 1000	63	58	32	32
<b>PROFESSION</b>				
Main d'oeuvre	45	32	36	32
Métiers spécialisés	43	41	28	30
Personnel de bureau	58	43	32	27
Professionnels	65	55	43	35
Gestion	52	49	28	28

<sup>1</sup> Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## *Instructions ou conseils relatifs à la condition physique offerts en milieu de travail<sup>1</sup>*

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Tests de condition physique ou conseils en matière d'activité physique	Instructions relatives à la manière de créer un programme de conditionnement physique	Instructions visant des activités physiques particulières, telles que le tennis
<b>TOTAL, 18 ANS OU PLUS</b>	13 %	11 %	11 %
femmes	12	9	10
hommes	14	12	12
<b>18-24</b>	11	–	17
femmes	–	–	–
hommes	–	–	–
<b>25-44</b>	14	10	11
femmes	13	8	12
hommes	14	11	10
<b>45-64</b>	14	11	9
femmes	14	10	8
hommes	15	12	10
<b>RÉGION</b>			
<b>Est</b>	18	13	14
Terre-Neuve	–	–	–
Île-du-Prince-Édouard	–	–	–
Nouvelle-Écosse	–	–	–
Nouveau-Brunswick	13	–	–
Québec	–	–	–
Ontario	14	12	12
<b>Ouest</b>	15	11	11
Manitoba	–	–	–
Saskatchewan	–	–	–
Alberta	–	–	–
Colombie-Britannique	–	–	–
<b>Nord</b>	13	12	13
Yukon	–	–	–
Territoires du Nord-Ouest	16	–	16
Nunavut	–	–	–
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>			
Actifs ( 3 KKJ <sup>2</sup> )	15	12	14
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	11	10	9
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	12	7	9
Inactifs (<0,5 KKJ)	–	–	–

1 Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

2 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## *Instructions ou conseils relatifs à la condition physique offerts en milieu de travail <sup>1</sup> (suite)*

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Tests de condition physique ou conseils en matière d'activité physique	Instructions relatives à la manière de créer un programme de conditionnement physique	Instructions visant des activités physiques particulières, telles que le tennis
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>			
Inférieur au secondaire	6 %	7 %	4 %
Secondaire	10	10	12
Collégial	16	11	13
Universitaire	16	11	10
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>			
Employé à temps plein	14	11	11
Employé à temps partiel	9	10	10
<b>JOURS TRAVAILLÉS PAR SEMAINE</b>			
Moins de 3 jours par semaine	–	–	11
Quatre jours par semaine	14	–	7
Plus de 5 jours par semaine	13	11	12
<b>REVENU FAMILIAL</b>			
< 20 000 \$	–	–	–
20 000 \$ - 29 999 \$	–	–	–
30 000 \$ - 39 999 \$	–	–	10
40 000 \$ - 59 999 \$	8	8	11
60 000 \$ - 79 999 \$	17	12	12
80 000 \$ - 99 999 \$	17	–	–
100 000 \$	20	11	13
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>			
< 1 000	–	–	–
1 000 - 9 999	13	7	11
10 000 - 74 999	13	9	11
75 000 - 299 999	14	14	12
300 000	15	13	12
<b>SITUATION MATRIMONIALE</b>			
Personne avec conjoint	14	10	10
Veuve, divorcée, séparée	11	12	12
Jamais mariée	12	12	13

1 Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## *Instructions ou conseils relatifs à la condition physique offerts en milieu de travail <sup>1</sup> (suite)*

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Tests de condition physique ou conseils en matière d'activité physique	Instructions relatives à la manière de créer un programme de conditionnement physique	Instructions visant des activités physiques particulières, telles que le tennis
<b>SECTEUR</b>			
Entreprise privée	9 %	6 %	7 %
Organisation gouvernementale ou publique	21	16	17
Organisation sans but lucratif	–	–	–
<b>BRANCHE D'ACTIVITÉ</b>			
Commerce	–	–	–
Vente au détail ou vente en gros	–	–	–
Industrie et fabrication	11	8	9
Industrie du bâtiment	–	–	–
Industrie de la haute technologie	–	–	–
Transport ou communication	–	–	–
Industrie de fabrication	–	–	–
Finance et services	17	13	12
Services d'accueil	–	–	–
Services financiers et commerciaux	–	–	–
Services gouvernementaux	24	15	16
Services d'éducation, de santé et sociaux	19	13	13
Autres services	–	–	–
Agriculture et foresterie	–	–	–
Exploitation agricole ou ressources naturelles	–	–	–
<b>NOMBRE D'EMPLOYÉS</b>			
< 10	–	–	–
11 - 49	6	5	9
50 - 99	–	–	–
100 - 249	13	9	16
250 - 499	15	–	–
500 - 999	–	–	–
> 1000	28	21	18
<b>PROFESSION</b>			
Main d'oeuvre	9	–	10
Métiers spécialisés	11	9	12
Personnel de bureau	15	–	–
Professionnels	16	12	10
Gestion	14	13	14

<sup>1</sup> Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

# Aménagements au travail qui soutiennent la pratique de l'activité physique<sup>1</sup>

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Douches	Lieux servant de vestiaire	Support de bicyclette
<b>TOTAL, 18 ANS OU PLUS</b>	32 %	38 %	36 %
femmes	29	33	36
hommes	35	42	36
<b>18-24</b>	26	38	40
femmes	–	32	35
hommes	32	43	43
<b>25-44</b>	34	40	38
femmes	32	36	39
hommes	36	43	37
<b>45-64</b>	31	34	30
femmes	26	30	31
hommes	36	39	29
<b>RÉGION</b>			
<b>Est</b>	31	35	28
Terre-Neuve	34	38	–
Île-du-Prince-Édouard	31	35	30
Nouvelle-Écosse	33	37	30
Nouveau-Brunswick	27	32	30
Québec	30	31	32
Ontario	34	42	35
<b>Ouest</b>	33	40	42
Manitoba	35	49	52
Saskatchewan	29	35	42
Alberta	29	32	42
Colombie-Britannique	38	44	39
<b>Nord</b>	29	33	37
Yukon	33	33	46
Territoires du Nord-Ouest	30	37	45
Nunavut	23	26	–
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>			
Actifs ( 3 KKJ <sup>2</sup> )	39	45	39
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	27	32	35
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	27	33	38
Inactifs (<0,5 KKJ)	27	33	16

1 Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

2 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## *Aménagements au travail qui soutiennent la pratique de l'activité physique<sup>1</sup> (suite)*

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Douches	Lieux servant de vestiaire	Support de bicyclette
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>			
Inférieur au secondaire	25 %	31 %	21 %
Secondaire	29	40	35
Collégial	35	39	35
Universitaire	34	38	42
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>			
Employé à temps plein	34	39	36
Employé à temps partiel	23	34	33
<b>JOURS TRAVAILLÉS PAR SEMAINE</b>			
Moins de 3 jours par semaine	24	40	33
Quatre jours par semaine	26	30	37
Plus de 5 jours par semaine	35	39	36
<b>REVENU FAMILIAL</b>			
< 20 000 \$	22	25	–
20 000 \$ - 29 999 \$	26	28	27
30 000 \$ - 39 999 \$	26	29	32
40 000 \$ - 59 999 \$	30	39	33
60 000 \$ - 79 999 \$	41	51	43
80 000 \$ - 99 999 \$	43	37	40
100 000 \$	38	40	38
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>			
< 1 000	27	32	19
1 000 - 9 999	33	36	35
10 000 - 74 999	28	36	34
75 000 - 299 999	35	40	37
300 000	35	41	41
<b>SITUATION MATRIMONIALE</b>			
Personne avec conjoint	32	38	35
Veuve, divorcée ou séparée	32	33	30
Jamais mariée	34	41	40

1 Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## *Aménagements au travail qui soutiennent la pratique de l'activité physique<sup>1</sup> (suite)*

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Douches	Lieux servant de vestiaire	Support de bicyclette
<b>SECTEUR</b>			
Entreprises privée	26 %	33 %	27 %
Organisation gouvernementale ou publique	42	48	49
Organisation sans but lucratif	31	24	34
<b>BRANCHE D'ACTIVITÉ</b>			
Commerce	–	20	24
Vente au détail ou vente en gros	–	20	24
Industrie et fabrication	37	42	34
Industrie du bâtiment	–	–	–
Industrie de la haute technologie	42	–	46
Transport ou communication	35	37	28
Industrie de fabrication	48	57	43
Finance et services	34	40	42
Services d'accueil	–	38	42
Services financiers et commerciaux	–	–	26
Services gouvernementaux	46	50	49
Services d'éducation, de santé et sociaux	40	49	49
Autres services	28	28	29
Agriculture et foresterie	31	37	–
Exploitation agricole ou ressources naturelles	31	37	–
<b>NOMBRES D'EMPLOYÉS</b>			
< 10	14	19	13
11 - 49	20	28	24
50 - 99	31	41	28
100 - 249	37	42	41
250 - 499	38	41	36
500 - 999	50	57	65
> 1000	50	49	57
<b>PROFESSION</b>			
Main d'oeuvre	31	39	32
Métiers spécialisés	33	41	30
Personnel de bureau	22	28	33
Professionnels	37	41	48
Gestion	35	39	32

1 Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

# Installations de conditionnement physique en milieu de travail<sup>1</sup>

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Accès à des installations communautaires	Accès à des installations de conditionnement physique	Accès à de l'équipement d'exercices	Accès à d'autres salles	Autres possibilités
<b>TOTAL, 18 ANS OU PLUS</b>	20 %	17 %	15 %	13 %	14 %
femmes	21	16	15	14	13
hommes	19	18	16	11	14
<b>18-24</b>	12	17	11	10	18
femmes	17	–	–	–	–
hommes	–	19	–	–	–
<b>25-44</b>	21	18	15	14	15
femmes	22	18	16	17	16
hommes	20	18	13	11	14
<b>45-64</b>	21	15	17	12	9
femmes	21	13	15	12	9
hommes	20	17	20	12	10
<b>RÉGION</b>					
<b>Est</b>	29	18	18	16	17
Terre-Neuve	34	–	–	15	–
Île-du-Prince-Édouard	30	–	–	12	–
Nouvelle-Écosse	28	–	–	19	–
Nouveau-Brunswick	27	17	15	15	15
Québec	14	–	–	–	–
Ontario	18	18	17	13	13
<b>Ouest</b>	24	20	17	17	18
Manitoba	–	28	–	–	–
Saskatchewan	26	–	–	–	–
Alberta	–	–	–	–	–
Colombie-Britannique	27	–	–	–	–
<b>Nord</b>	45	19	17	14	14
Yukon	36	–	–	–	–
Territoires du Nord-Ouest	42	20	18	13	16
Nunavut	60	20	–	–	18
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>					
Actifs ( 3 KKJ <sup>2</sup> )	23	21	18	17	18
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	20	15	14	12	12
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	15	15	12	7	9
Inactifs (<0,5 KKJ)	13	–	–	–	–

1 Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

2 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Installations de conditionnement physique en milieu de travail<sup>1</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Accès à des installations communautaires	Accès à des installations de conditionnement physique	Accès à de l'équipement d'exercices	Accès à d'autres salles	Autres possibilités
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>					
Inférieur au secondaire	12 %	5 %	8 %	9 %	11 %
Secondaire	15	14	14	11	12
Collégial	16	16	16	11	12
Universitaire	29	24	18	17	17
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>					
Employé à temps plein	20	18	16	13	14
Employé à temps partiel	20	12	10	13	10
<b>JOURS TRAVAILLÉS PAR SEMAINE</b>					
Moins de 3 jours par semaine	27	14	11	18	10
Quatre jours par semaine	22	17	16	12	14
Plus de 5 jours par semaine	18	18	16	12	14
<b>REVENU FAMILIAL</b>					
< 20 000 \$	21	–	–	–	–
20 000 \$ - 29 999 \$	13	–	–	–	–
30 000 \$ - 39 999 \$	16	11	8	11	13
40 000 \$ - 59 999 \$	16	13	13	9	7
60 000 \$ - 79 999 \$	24	25	22	14	19
80 000 \$ - 99 999 \$	24	18	18	16	17
100 000 \$	23	25	22	18	18
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>					
< 1 000	23	15	13	10	11
1 000 - 9 999	22	15	15	13	14
10 000 - 74 999	25	16	12	12	11
75 000 - 299 999	21	19	18	14	16
300 000	16	20	17	14	15
<b>SITUATION MATRIMONIALE</b>					
Personne avec conjoint	21	16	15	14	14
Veuve, divorcée, séparée	21	16	15	15	10
Jamais mariée	16	21	16	10	16

<sup>1</sup> Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Installations de conditionnement physique en milieu de travail<sup>1</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Accès à des installations communautaires	Accès à des installations de conditionnement physique	Accès à de l'équipement d'exercices	Accès à d'autres salles	Autres possibilités
<b>SECTEUR</b>					
Entreprise privée	10 %	8 %	8 %	5 %	9 %
Organisation gouvernementale ou publique	35	32	27	24	22
Organisation sans but lucratif	22	–	–	–	–
<b>BRANCHE D'ACTIVITÉ</b>					
Commerce	8	–	–	–	–
Vente au détail ou vente en gros	8	–	–	–	–
Industrie et fabrication	11	8	9	–	7
Industrie du bâtiment	–	–	–	–	–
Industrie de la haute technologie	–	–	–	–	–
Transport ou communication	–	–	–	–	–
Industrie de fabrication	–	–	–	–	–
Finance et services	29	25	22	20	19
Services d'accueil	–	–	–	–	–
Services financiers et commerciaux	–	–	–	–	–
Services gouvernementaux	18	32	33	22	23
Services d'éducation, de santé et sociaux	47	31	25	27	22
Autres services	–	–	–	–	–
Agriculture et foresterie	–	–	–	–	–
Exploitation agricole ou ressources naturelles	–	–	–	–	–
<b>NOMBRE D'EMPLOYÉS</b>					
< 10	15	–	–	8	–
11 - 49	24	12	6	12	14
50 - 99	19	12	12	12	–
100 - 249	18	16	18	16	12
250 - 499	17	16	16	–	–
500 - 999	–	25	27	–	–
> 1000	22	33	31	18	24
<b>PROFESSION</b>					
Main d'oeuvre	14	10	10	–	10
Métiers spécialisés	16	15	14	10	10
Personnel de bureau	15	15	14	–	14
Professionnels	28	25	21	19	21
Gestion	20	17	15	15	12

1 Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

# Programmes de conditionnement physique en milieu de travail<sup>1</sup>

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Programmes destinés à améliorer la santé, la condition physique ou la nutrition	Programme d'exercices de groupe	Programme individualisé de conditionnement physique
<b>TOTAL, 18 ANS OU PLUS</b>	26 %	10 %	7 %
femmes	28	9	5
hommes	25	11	9
<b>18-24</b>	20	–	–
femmes	–	–	–
hommes	23	–	–
<b>25-44</b>	24	10	8
femmes	28	9	6
hommes	21	11	9
<b>45-64</b>	33	10	7
femmes	31	10	–
hommes	35	11	8
<b>RÉGION</b>			
<b>Est</b>	29	13	10
Terre-Neuve	30	–	–
Île-du-Prince-Édouard	27	–	–
Nouvelle-Écosse	32	–	–
Nouveau-Brunswick	26	12	–
Québec	–	–	–
Ontario	30	8	8
<b>Ouest</b>	29	11	6
Manitoba	33	–	–
Saskatchewan	36	–	–
Alberta	25	–	–
Colombie-Britannique	29	–	–
<b>Nord</b>	28	10	6
Yukon	24	9	–
Territoires du Nord-Ouest	29	10	–
Nunavut	31	–	–
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>			
Actifs ( 3 KKJ <sup>2</sup> )	28	13	9
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	28	9	5
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	24	8	–
Inactifs (<0,5 KKJ)	19	–	–

1 Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

2 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Programmes de conditionnement physique en milieu de travail<sup>1</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Programmes destinés à améliorer la santé, la condition physique ou la nutrition	Programme d'exercices de groupe	Programme individualisé de conditionnement physique
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>			
Inférieur au secondaire	21 %	9 %	8 %
Secondaire	24	8	7
Collégial	28	10	7
Universitaire	29	11	7
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>			
Employé à temps plein	26	10	7
Employé à temps partiel	26	–	–
<b>JOURS TRAVAILLÉS PAR SEMAINE</b>			
Moins de 3 jours par semaine	26	–	–
Quatre jours par semaine	26	13	–
Plus de 5 jours par semaine	27	9	7
<b>REVENU FAMILIAL</b>			
< 20 000 \$	19	–	–
20 000 \$ - 29 999 \$	24	–	–
30 000 \$ - 39 999 \$	18	–	–
40 000 \$ - 59 999 \$	26	10	8
60 000 \$ - 79 999 \$	33	14	10
80 000 \$ - 99 999 \$	29	–	–
100 000 \$	30	15	–
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>			
< 1 000	18	–	–
1 000 - 9 999	25	7	6
10 000 - 74 999	24	9	6
75 000 - 299 999	34	12	9
300 000	25	13	8
<b>SITUATION MATRIMONIALE</b>			
Personne avec conjoint	28	11	7
Veuve, divorcée, séparée	29	7	–
Jamais mariée	20	9	6

<sup>1</sup> Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Programmes de conditionnement physique en milieu de travail<sup>1</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Programmes destinés à améliorer la santé, la condition physique ou la nutrition	Programme d'exercices de groupe	Programme individualisé de conditionnement physique
<b>SECTEUR</b>			
Entreprise privée	16 %	6 %	4 %
Organisation gouvernementale ou publique	39	17	11
Organisation sans but lucratif	35	–	–
<b>BRANCHE D'ACTIVITÉ</b>			
Commerce	12	–	–
Vente au détail ou vente en gros	12	–	–
Industrie et fabrication	20	8	–
Industrie du bâtiment	–	–	–
Industrie de la haute technologie	–	–	–
Transport ou communication	–	–	–
Industrie de fabrication	25	–	–
Finance et services	35	13	8
Services d'accueil	–	–	–
Services financiers et commerciaux	–	–	–
Services gouvernementaux	41	22	–
Services d'éducation, de santé et sociaux	44	15	9
Autres services	–	–	–
Agriculture et foresterie	–	–	–
Exploitation agricole ou ressources naturelles	–	–	–
<b>NOMBRE D'EMPLOYÉS</b>			
< 10	14	–	–
11 - 49	14	5	–
50 - 99	23	–	–
100 - 249	28	13	–
250 - 499	27	–	–
500 - 999	34	–	–
> 1000	46	24	18
<b>PROFESSION</b>			
Main d'oeuvre	20	–	–
Métiers spécialisés	25	–	5
Personnel de bureau	32	11	–
Professionnels	28	12	8
Gestion	29	12	9

<sup>1</sup> Les données comprennent toutes les personnes sur le marché du travail.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Gestion des installations et des programmes<sup>1,2</sup>

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	L'employeur ou la direction	Un membre désigné du personnel	Un groupe ou une association d'employés	Une autre personne
<b>TOTAL, 18 ANS OU PLUS</b>	41 %	34 %	16 %	14 %
femmes	32	36	15	19
hommes	48	32	17	–
<b>18-24</b>	47	–	–	–
femmes	–	–	–	–
hommes	–	–	–	–
<b>25-44</b>	39	28	16	14
femmes	27	30	14	–
hommes	52	27	18	–
<b>45-64</b>	40	35	20	–
femmes	–	40	–	–
hommes	43	31	–	–
<b>RÉGION</b>				
<b>Est</b>	40	26	27	–
Terre-Neuve	–	–	–	–
Île-du-Prince-Édouard	–	–	–	–
Nouvelle-Écosse	–	–	–	–
Nouveau-Brunswick	–	–	–	–
Québec	–	–	–	–
Ontario	40	40	–	–
<b>Ouest</b>	37	30	–	–
Manitoba	–	–	–	–
Saskatchewan	–	–	–	–
Alberta	–	–	–	–
Colombie-Britannique	–	–	–	–
<b>Nord</b>	38	32	32	–
Yukon	–	–	–	–
Territoires du Nord-Ouest	–	–	–	–
Nunavut	–	–	–	–
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>				
Actifs ( ≥ 3 KKJ <sup>3</sup> )	42	32	17	13
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	41	35	17	–
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	34	37	–	–
Inactifs (<0,5 KKJ)	–	–	–	–

1 Les données comprennent ceux qui ont accès à des installations et/ou des salles pour l'activité physique et des programmes offert en milieu du travail.

2 Près de 6 pour cent des répondants ne savent pas qui est responsable de la gestion des installations et des programmes de conditionnement physique; ces répondants sont exclus des questions.

3 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Gestion des installations et des programmes<sup>1,2</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	L'employeur ou la direction	Un membre désigné du personnel	Un groupe ou une association d'employés	Une autre personne
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>				
Inférieur au secondaire	–	–	–	–
Secondaire	43	33	–	–
Collégial	44	29	18	–
Universitaire	38	36	15	–
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>				
Employé à temps plein	40	33	16	14
Employé à temps partiel	–	–	–	–
<b>JOURS TRAVAILLÉS PAR SEMAINE</b>				
Moins de 3 jours par semaine	–	–	–	–
Quatre jours par semaine	–	–	–	–
Plus de 5 jours par semaine	39	34	17	14
<b>REVENU FAMILIAL</b>				
< 20 000 \$	–	–	–	–
20 000 \$ - 29 999 \$	–	–	–	–
30 000 \$ - 39 999 \$	–	–	–	–
40 000 \$ - 59 999 \$	38	26	–	–
60 000 \$ - 79 999 \$	50	–	–	–
80 000 \$ - 99 999 \$	–	–	–	–
100 000 \$	36	36	–	–
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>				
< 1 000	–	–	–	–
1 000 - 9 999	41	31	14	–
10 000 - 74 999	47	26	15	–
75 000 - 299 999	30	39	–	–
300 000	46	–	–	–
<b>SITUATION MATRIMONIALE</b>				
Personne avec conjoint	40	32	15	14
Veuve, divorcée, séparée	–	–	–	–
Jamais mariée	48	42	–	–

1 Les données comprennent ceux qui ont accès à des installations et/ou des salles pour l'activité physique et des programmes offerts en milieu du travail.

2 Près de 6 pour cent des répondants ne savent pas qui est responsable de la gestion des installations et des programmes de conditionnement physique; ces répondants sont exclus des questions.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Gestion des installations et des programmes<sup>1,2</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	L'employeur ou la direction	Un membre désigné du personnel	Un groupe ou une association d'employés	Une autre personne
<b>SECTEUR</b>				
Entreprise privée	43 %	32 %	–	–
Organisation gouvernementale ou publique	39	34	18	15
Organisation sans but lucratif	–	–	–	–
<b>BRANCHE D'ACTIVITÉ</b>				
Commerce	–	–	–	–
Vente au détail ou vente en gros	–	–	–	–
Industrie et fabrication	–	–	–	–
Industrie du bâtiment	–	–	–	–
Industrie de la haute technologie	–	–	–	–
Transport ou communication	–	–	–	–
Industrie de fabrication	–	–	–	–
Finance et services	35	37	17	16
Services d'accueil	–	–	–	–
Services financiers et commerciaux	–	–	–	–
Services gouvernementaux	–	–	–	–
Services d'éducation, de santé et sociaux	39	44	17	15
Autres services	–	–	–	–
Agriculture et foresterie	–	–	–	–
Exploitation agricole ou ressources naturelles	–	–	–	–
<b>NOMBRE D'EMPLOYÉS</b>				
< 10	–	–	–	–
11 - 49	44	41	18	–
50 - 99	–	–	–	–
100 - 249	27	–	–	–
250 - 499	–	–	–	–
500 - 999	–	–	–	–
> 1000	51	26	–	–
<b>PROFESSION</b>				
Main d'oeuvre	–	–	–	–
Métiers spécialisés	50	29	–	–
Personnel de bureau	–	–	–	–
Professionnels	35	37	17	16
Gestion	52	–	–	–

1 Les données comprennent ceux qui ont accès à des installations et/ou des salles pour l'activité physique et des programmes offert en milieu du travail.

2 Près de 6 pour cent des répondants ne savent pas qui est responsable de la gestion des installations et des programmes de conditionnement physique; ces répondants sont exclus des questions.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Périodes possibles d'utilisation des installations de conditionnement physique<sup>1,2</sup>

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Avant le travail	À l'heure du repas de midi	Pendant les heures de travail	Après le travail ou en soirée	Pendant les fins de semaine
<b>TOTAL, 18 ANS OU PLUS</b>	83 %	79 %	54 %	88 %	64 %
femmes	79	80	54	87	61
hommes	87	78	54	88	66
<b>18-24</b>	85	78	50	93	73
femmes	–	–	–	–	–
hommes	–	–	–	94	–
<b>25-44</b>	82	78	55	88	62
femmes	78	78	54	89	60
hommes	85	77	55	86	64
<b>45-64</b>	86	82	55	85	62
femmes	79	84	54	82	60
hommes	94	80	55	88	65
<b>RÉGION</b>					
<b>Est</b>	81	82	59	80	75
Terre-Neuve	–	–	–	–	–
Île-du-Prince-Édouard	–	–	–	–	–
Nouvelle-Écosse	85	88	–	80	78
Nouveau-Brunswick	87	83	56	–	69
Québec	–	–	–	–	–
Ontario	82	84	56	83	60
<b>Ouest</b>	88	79	57	91	70
Manitoba	88	88	–	96	–
Saskatchewan	–	–	–	–	–
Alberta	–	–	–	–	–
Colombie-Britannique	94	80	–	96	–
<b>Nord</b>	81	76	51	85	80
Yukon	–	–	–	–	–
Territoires du Nord-Ouest	83	81	–	86	87
Nunavut	75	67	–	89	80
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>					
Actifs ( 3 KKJ <sup>3</sup> )	83	78	56	88	64
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	84	85	61	87	67
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	84	87	46	83	59
Inactifs (<0,5 KKJ)	–	–	–	84	–

1 Les données comprennent ceux qui ont accès à des installations et/ou des salles pour l'activité physique et des programmes offert en milieu du travail.

2 Neuf à 12 pour cent des répondants n'ont pas pu répondre à chaque question et les réponses «Je ne sais pas» et «Je refuse de répondre» sont exclues du dénominateur.

3 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## *Périodes possibles d'utilisation des installations de conditionnement physique<sup>1</sup> (suite)*

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Avant le travail	À l'heure du repas de midi	Pendant les heures de travail	Après le travail ou en soirée	Pendant les fins de semaine
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>					
Inférieur au secondaire	84 %	84 %	–	84 %	62 %
Secondaire	79	70	48	83	67
Collégial	78	80	52	89	60
Universitaire	88	82	59	89	64
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>					
Employé à temps plein	84	79	53	86	63
Employé à temps partiel	75	78	63	94	65
<b>JOURS TRAVAILLÉS PAR SEMAINE</b>					
Moins de 3 jours par semaine	76	81	63	95	66
Quatre jours par semaine	74	83	47	78	48
Plus de 5 jours par semaine	86	78	54	87	65
<b>REVENU FAMILIAL</b>					
< 20 000 \$	–	–	–	–	–
20 000 \$ - 29 999 \$	–	–	–	88	–
30 000 \$ - 39 999 \$	75	66	–	85	74
40 000 \$ - 59 999 \$	82	92	50	82	48
60 000 \$ - 79 999 \$	80	77	44	92	71
80 000 \$ - 99 999 \$	87	93	80	83	63
100 000 \$	93	79	58	90	67
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>					
< 1 000	82	89	–	83	65
1 000 - 9 999	86	82	52	86	74
10 000 - 74 999	73	68	36	90	55
75 000 - 299 999	82	81	59	85	66
300 000	94	87	67	91	64
<b>SITUATION MATRIMONIALE</b>					
Personne avec conjoint	82	79	52	86	59
Veuve, divorcée, séparée	88	75	54	86	62
Jamais mariée	87	83	62	92	78

1 Les données comprennent ceux qui ont accès à des installations et/ou des salles pour l'activité physique et des programmes offerts en milieu du travail.

2 Neuf à 12 pour cent des répondants n'ont pas pu répondre à chaque question et les réponses «Je ne sais pas» et «Je refuse de répondre» sont exclues du dénominateur.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Périodes possibles d'utilisation des installations de conditionnement physique<sup>1,2</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Avant le travail	À l'heure du repas de midi	Pendant les heures de travail	Après le travail ou en soirée	Pendant les fins de semaine
<b>SECTEUR</b>					
Entreprise privée	89 %	75 %	44 %	86 %	72 %
Organisation gouvernementale ou publique	84	83	58	90	59
Organisation sans but lucratif	–	–	–	–	–
<b>BRANCHE D'ACTIVITÉ</b>					
Commerce	–	–	–	–	–
Vente au détail ou vente en gros	–	–	–	–	–
Industrie et fabrication	86	82	–	84	54
Industrie du bâtiment	–	–	–	–	–
Industrie de la haute technologie	–	–	–	–	–
Transport ou communication	–	–	–	–	–
Industrie de fabrication	–	–	–	–	–
Finance et services	82	82	58	88	64
Services d'accueil	–	–	–	–	–
Services financiers et commerciaux	–	–	–	–	–
Services gouvernementaux	86	98	72	88	68
Services d'éducation, de santé et sociaux	79	78	49	85	55
Autres services	–	–	–	–	–
Agriculture et foresterie	–	–	–	–	–
Exploitation agricole ou ressources naturelles	–	–	–	–	–
<b>NOMBRE D'EMPLOYÉS</b>					
< 10	69	–	–	84	–
11 - 49	86	75	53	94	70
50 - 99	93	69	–	82	60
100 - 249	73	80	49	80	38
250 - 499	83	59	–	83	49
500 - 999	82	86	–	90	80
> 1000	86	90	63	89	71
<b>PROFESSION</b>					
Main d'oeuvre	79	71	–	86	62
Métiers spécialisés	75	64	31	83	55
Personnel de bureau	82	91	73	91	57
Professionnels	85	82	57	86	64
Gestion	95	94	70	96	74

1 Les données comprennent ceux qui ont accès à des installations et/ou des salles pour l'activité physique et des programmes offert en milieu du travail.

2 Neuf à 12 pour cent des répondants n'ont pas pu répondre à chaque question et les réponses «Je ne sais pas» et «Je refuse de répondre» sont exclues du dénominateur.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

# Personnes qui ont accès aux installations et aux programmes<sup>1,2</sup>

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Employés à temps plein	Employés à temps partiel	Travailleurs sous contrat	Employés à la retraite	Membres de la famille des employés	Membres de la communauté
<b>TOTAL, 18 ANS OU PLUS</b>	88 %	82 %	41 %	33 %	35 %	30 %
femmes	87	81	33	28	25	26
hommes	89	84	48	37	45	33
<b>18-24</b>	90	81	–	–	48	–
femmes	–	–	–	–	–	–
hommes	88	–	–	–	–	–
<b>25-44</b>	87	81	44	27	33	30
femmes	88	80	33	22	21	19
hommes	87	83	55	33	45	43
<b>45-64</b>	87	84	33	45	35	28
femmes	82	81	33	42	28	40
hommes	92	87	33	49	42	–
<b>RÉGION</b>						
<b>Est</b>	84	78	42	46	54	44
Terre-Neuve	–	–	–	–	–	–
Île-du-Prince-Édouard	–	–	–	–	–	–
Nouvelle-Écosse	86	81	–	–	–	–
Nouveau-Brunswick	86	78	–	–	–	–
Québec	–	–	–	–	–	–
Ontario	89	79	40	32	30	25
<b>Ouest</b>	91	86	30	31	37	34
Manitoba	94	85	–	–	–	–
Saskatchewan	79	–	–	–	–	–
Alberta	94	–	–	–	–	–
Colombie-Britannique	90	89	–	–	–	–
<b>Nord</b>	90	87	54	46	54	45
Yukon	–	–	–	–	–	–
Territoires du Nord-Ouest	93	91	53	46	58	–
Nunavut	87	77	–	–	66	–
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>						
Actifs ( 3 KKJ <sup>3</sup> )	87	81	45	33	36	31
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	93	89	31	33	39	30
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	81	77	36	33	30	25
Inactifs (<0,5 KKJ)	90	–	–	–	–	–

1 Les données comprennent ceux qui ont accès à des installations et/ou des salles pour l'activité physique et des programmes offert en milieu du travail.

2 Les réponses «Non» et «Je ne sais pas» constituent le reste des réponses et ne sont pas indiquées. En tout, les réponses «Je ne sais pas» représentent 5 à 23 pour cent des réponses à chaque question.

3 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Personnes qui ont accès aux installations et aux programmes<sup>1,2</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Employés à temps plein	Employés à temps partiel	Travailleurs sous contrat	Employés à la retraite	Membres de la famille des employés	Membres de la communauté
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>						
Inférieur au secondaire	77 %	68 %	–	–	33 %	–
Secondaire	87	80	43	33	30	28
Collégial	84	78	38	20	27	15
Universitaire	92	88	43	41	43	39
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>						
Employé à temps plein	88	82	42	34	36	29
Employé à temps partiel	79	79	–	–	–	–
<b>JOURS TRAVAILLÉS PAR SEMAINE</b>						
Moins de 3 jours par semaine	82	81	–	–	33	40
Quatre jours par semaine	90	90	48	29	–	–
Plus de 5 jours par semaine	89	81	41	33	39	31
<b>REVENU FAMILIAL</b>						
< 20 000 \$	–	–	–	–	–	–
20 000 \$ - 29 999 \$	88	86	–	–	–	–
30 000 \$ - 39 999 \$	86	78	–	–	42	–
40 000 \$ - 59 999 \$	89	81	52	31	32	37
60 000 \$ - 79 999 \$	93	93	43	39	45	34
80 000 \$ - 99 999 \$	85	82	41	39	–	–
100 000 \$	92	82	42	30	36	20
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>						
< 1 000	92	89	–	–	–	–
1 000 - 9 999	89	87	45	44	47	35
10 000 - 74 999	85	80	37	26	32	36
75 000 - 299 999	89	80	35	28	32	29
300 000	89	86	40	34	33	–
<b>SITUATION MATRIMONIALE</b>						
Personne avec conjoint	86	82	38	33	33	27
Veuve, divorcée, séparée	91	83	46	43	40	48
Jamais mariée	91	80	45	26	38	30

1 Les données comprennent ceux qui ont accès à des installations et/ou des salles pour l'activité physique et des programmes offerts en milieu du travail.

2 Les réponses «Non» et «Je ne sais pas» constituent le reste des réponses et ne sont pas indiquées. En tout, les réponses «Je ne sais pas» représentent 5 à 23 pour cent des réponses à chaque question.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Personnes qui ont accès aux installations et aux programmes<sup>1,2</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Employés à temps plein	Employés à temps partiel	Travailleurs sous contrat	Employés à la retraite	Membres de la famille des employés	Membres de la communauté employés
<b>SECTEUR</b>						
Entreprise privée	85 %	75 %	37 %	28 %	41 %	22 %
Organisation gouvernementale ou publique	90	86	42	33	32	33
Organisation sans but lucratif	–	–	–	–	–	–
<b>BRANCHE D'ACTIVITÉ</b>						
Commerce	–	–	–	–	–	–
Vente au détail ou vente en gros	–	–	–	–	–	–
Industrie et fabrication	86	72	–	–	–	–
Industrie du bâtiment	–	–	–	–	–	–
Industrie de la haute technologie	–	–	–	–	–	–
Transport ou communication	–	–	–	–	–	–
Industrie de fabrication	–	–	–	–	–	–
Finance et services	90	87	38	35	32	34
Services d'accueil	–	–	–	–	–	–
Services financiers et commerciaux	–	–	–	–	–	–
Services gouvernementaux	98	98	54	46	31	24
Services d'éducation, de santé et sociaux	89	87	36	33	30	43
Autres services	–	–	–	–	–	6
Agriculture et foresterie	–	–	–	–	–	–
Exploitation agricole ou ressources naturelles	–	–	–	–	–	–
<b>NOMBRE D'EMPLOYÉS</b>						
< 10	68	–	–	–	–	–
11 - 49	86	86	41	47	46	44
50 - 99	77	71	–	–	–	–
100 - 249	87	80	48	–	29	–
250 - 499	81	82	–	–	–	–
500 - 999	93	86	–	–	–	–
> 1000	96	87	45	36	38	24
<b>PROFESSION</b>						
Main d'oeuvre	83	66	–	–	–	–
Métiers spécialisés	87	78	52	29	34	29
Personnel de bureau	92	89	–	–	–	–
Professionnels	89	85	38	34	33	32
Gestion	95	94	44	40	43	31

1 Les données comprennent ceux qui ont accès à des installations et/ou des salles pour l'activité physique et des programmes offert en milieu du travail.

2 Les réponses «Non» et «Je ne sais pas» constituent le reste des réponses et ne sont pas indiquées. En tout, les réponses «Je ne sais pas» représentent 5 à 23 pour cent des réponses à chaque question.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Personnes qui ont accès aux installations et aux programmes<sup>1</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Qui paie ces programmes ou installations? <sup>2</sup>		
	L'employeur seulement	Les employés seulement	L'employeur et les employés
<b>TOTAL, 18 ANS OU PLUS</b>	46 %	15 %	27 %
femmes	42	16	26
hommes	50	13	28
<b>18-24</b>	–	–	–
femmes	–	–	–
hommes	–	–	–
<b>25-44</b>	41	17	29
femmes	39	–	29
hommes	43	–	29
<b>45-64</b>	54	–	22
femmes	50	–	–
hommes	57	–	–
<b>RÉGION</b>			
<b>Est</b>	37	–	36
Terre-Neuve	–	–	–
Île-du-Prince-Édouard	–	–	–
Nouvelle-Écosse	–	–	–
Nouveau-Brunswick	–	–	–
Québec	–	–	–
Ontario	52	–	–
<b>Ouest</b>	40	–	28
Manitoba	–	–	–
Saskatchewan	–	–	–
Alberta	–	–	–
Colombie-Britannique	–	–	–
<b>Nord</b>	47	–	–
Yukon	52	–	–
Territoires du Nord-Ouest	–	–	–
Nunavut	–	–	–
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>			
Actifs ( 3 KKJ <sup>3</sup> )	39	13	36
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	56	–	–
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	59	–	–
Inactifs (<0,5 KKJ)	–	–	–

1 Les données comprennent ceux qui ont accès à des installations et/ou des salles pour l'activité physique et des programmes offert en milieu du travail.

2 Les réponses «Le syndicat», «Autre source de paiement» et «Ne s'applique pas» constituent le reste des réponses et ne sont pas présentées en raison de leurs faibles proportions.

3 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Personnes qui ont accès aux installations et aux programmes<sup>1</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Qui paie ces programmes ou installations? <sup>2</sup>		
	L'employeur seulement	Les employés seulement	L'employeur et les employés
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>			
Inférieur au secondaire	–	–	–
Secondaire	48	–	33
Collégial	36	–	34
Universitaire	52	18	20
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>			
Employé à temps plein	48	14	27
Employé à temps partiel	–	–	–
<b>JOURS TRAVAILLÉS PAR SEMAINE</b>			
Moins de 3 jours par semaine	–	–	–
Quatre jours par semaine	–	–	–
Plus de 5 jours par semaine	46	–	28
<b>REVENU FAMILIAL</b>			
< 20 000 \$	–	–	–
20 000 \$ - 29 999 \$	–	–	–
30 000 \$ - 39 999 \$	–	–	–
40 000 \$ - 59 999 \$	58	–	–
60 000 \$ - 79 999 \$	46	–	–
80 000 \$ - 99 999 \$	52	–	–
100 000 \$	42	–	–
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>			
< 1 000	–	–	–
1 000 - 9 999	55	–	27
10 000 - 74 999	55	–	–
75 000 - 299 999	49	–	–
300 000	36	–	29
<b>SITUATION MATRIMONIALE</b>			
Personne avec conjoint	50	13	26
Veuve, divorcée, séparée	–	–	–
Jamais mariée	46	–	–

1 Les données comprennent ceux qui ont accès à des installations et/ou des salles pour l'activité physique et des programmes offert en milieu du travail.

2 Les réponses «Le syndicat», «Autre source de paiement» et «Ne s'applique pas» constituent le reste des réponses et ne sont pas présentées en raison de leurs faibles proportions.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## Personnes qui ont accès aux installations et aux programmes<sup>1</sup> (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2001

	Qui paie ces programmes ou installations? <sup>2</sup>		
	L'employeur seulement	Les employés seulement	L'employeur et les employés
<b>SECTEUR</b>			
Entreprise privée	51 %	–	28 %
Organisation gouvernementale ou publique	45	17	26
Organisation sans but lucratif	–	–	–
<b>BRANCHE D'ACTIVITÉ</b>			
Commerce	–	–	–
Vente au détail ou vente en gros	–	–	–
Industrie et fabrication	–	–	–
Industrie du bâtiment	–	–	–
Industrie de la haute technologie	–	–	–
Transport ou communication	–	–	–
Industrie de fabrication	–	–	–
Finance et services	50	16	22
Services d'accueil	–	–	–
Services financiers et commerciaux	–	–	–
Services gouvernementaux	54	–	–
Services d'éducation, de santé et sociaux	51	19	16
Autres services	–	–	–
Agriculture et foresterie	–	–	–
Exploitation agricole ou ressources naturelles	–	–	–
<b>NOMBRE D'EMPLOYÉS</b>			
< 10	–	–	–
11 - 49	57	–	–
50 - 99	–	–	–
100 - 249	59	–	–
250 - 499	–	–	–
500 - 999	–	–	–
> 1000	37	–	38
<b>PROFESSION</b>			
Main d'oeuvre	–	–	–
Métiers spécialisés	49	–	–
Personnel de bureau	–	–	–
Professionnels	50	–	20
Gestion	40	–	43

1 Les données comprennent ceux qui ont accès à des installations et/ou des salles pour l'activité physique et des programmes offert en milieu du travail.

2 Les réponses «Le syndicat», «Autre source de paiement» et «Ne s'applique pas» constituent le reste des réponses et ne sont pas présentées en raison de leurs faibles proportions.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

## ***Annexe B — Méthodologie***

Le Sondage indicateur de l'activité physique en 2001 est le huitième sondage national sur l'activité physique mené par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie — après l'Enquête condition physique Canada de 1981<sup>52</sup>, l'Enquête Campbell sur le mieux-être au Canada de 1988<sup>53</sup> et les Sondages indicateurs de l'activité physique en 1995<sup>54</sup>, en 1997<sup>55</sup>, en 1998<sup>56</sup>, en 1999<sup>3</sup> et en 2000<sup>3</sup>. Le sondage de 2001 donne un sommaire pour l'élaboration de politiques et la prise de décisions relatives à la conception d'initiatives visant la diminution d'un mode de vie physiquement inactif chez les travailleurs canadiens. De plus, ce sondage décrit la situation actuelle de l'activité physique au Canada selon l'Enquête nationale sur la santé de la population, de Statistique Canada.

### ***Contenu du questionnaire***

L'Institut a déterminé les sujets du Sondage indicateur de l'activité physique en 2001 en collaboration avec ses partenaires : l'Unité de l'activité physique, de Santé Canada, et les ministères des gouvernements provinciaux et territoriaux qui s'occupent de la condition physique, de la vie active, des sports et des loisirs, sous les auspices du Conseil interprovincial du sport et des loisirs.

En plus de surveiller les progrès réalisés en vue d'atteindre l'objectif consistant à réduire de 10 % l'inactivité physique au Canada d'ici à 2003, le présent rapport a été conçu de manière :

- à fournir des données sur les tendances relatives aux habitudes en matière d'activité physique, dont la dépense énergétique et les taux de participation à différents types d'activités;
- à décrire les habitudes d'activité physique en milieu de travail, dont les facteurs suivants : l'utilisation de modes de transport actifs pour aller au travail, à l'école ou faire des courses, les politiques et les programmes qui encouragent l'adoption de comportements sains et la pratique de l'activité physique (par exemple : à qui on donne accès aux possibilités offertes en milieu de travail ou les périodes pendant lesquelles les employés ont accès aux possibilités d'activité physique en milieu de travail), les formes de soutien social de l'activité physique en milieu de travail (dont l'attitude de l'employeur à l'égard de l'activité physique, la gestion des installations et des programmes, les instructions et les conseils relatifs à l'activité physique offerts en milieu de travail), les possibilités de faire de l'activité physique en milieu de travail et à proximité, les installations et les programmes d'activité physique en milieu de travail, les informations sur la condition physique fournies en milieu de travail, les obstacles à l'activité physique et l'évaluation des installations et des programmes.

### ***Collecte des données***

Les données du Sondage indicateur de l'activité physique ont été recueillies au cours du printemps, de l'été et de l'automne 2001 par l'Institute for Social Research, à l'Université York, en Ontario. Cet institut a saisi directement les données pendant les interviews téléphoniques, à l'aide du système ITAO (interviews téléphoniques assistées par ordinateur). On a posé aux Canadiens de 18 ans ou plus qui avaient un emploi (sauf aux travailleurs autonomes qui représentaient 8 % des répondants) les questions se rattachant au milieu de travail et on a posé à tous les répondants de 18 ans ou plus les questions portant sur les habitudes d'activité physique et les taux de participation à différents types d'activités physiques.

### ***Conception du sondage***

On a prélevé l'échantillon du sondage de 2001 par composition aléatoire de numéros de téléphone de domiciles. Les résultats de ce sondage sont basés sur un échantillon final, prélevé dans tout le Canada, de 4 503 adultes. On a tiré un échantillon d'environ 250 adultes dans chaque province et territoire, ainsi que des échantillons supplémentaires dans plusieurs provinces et territoires. Dans chaque foyer sélectionné, on a choisi au hasard une personne de plus de 18 ans, ce qui a produit un échantillon aléatoire de la population canadienne.

Le pourcentage global de réponse obtenu dans le cadre du Sondage indicateur de l'activité physique en 2001 était de 51 %. Dans ce type de sondages téléphoniques, le pourcentage de réponse se situe généralement entre 50 % et 65 %, mais les pourcentages de réponse ont baissé au cours des dernières années. Le pourcentage de réponse a été le plus élevé au Nouveau-Brunswick et le plus bas au Nunavut. La construction de l'échantillon est présentée dans le Tableau 1.

*Tableau 1*

<b>CONSTRUCTION DE L'ÉCHANTILLON PAR RÉGION ET PAR PROVINCE</b>		
	Adultes de plus de 18 ans	Travailleurs adultes de plus de 18 ans
Canada	4,503	2,480
Atlantique	1,271	670
Terre-Neuve	259	133
Île-du-Prince-Édouard	258	147
Nouvelle-Écosse	250	133
Nouveau-Brunswick	504	257
Québec	369	190
Ontario	960	518
Ouest	1,046	532
Manitoba	251	124
Saskatchewan	284	145
Alberta	261	150
Colombie-Britannique	250	113
Nord	857	570
Yukon	252	143
Territoires du Nord-Ouest	358	262
Nunavut	247	165

Les non-réponses peuvent entraîner une erreur systématique si les réponses des répondants ne représentent pas celles des non-répondants. On a identifié les erreurs systématiques possibles en comparant les variables démographiques aux données du dernier recensement. Les répondants avaient plus tendance à être des femmes et à détenir un diplôme universitaire, ce qui se produit souvent dans les sondages téléphoniques<sup>57</sup>.

### **Analyse des données**

On a ajusté les poids d'échantillonnage afin qu'ils reflètent les pourcentages de non-réponse. Une erreur fortuite est liée à tous les chiffres en raison de la sélection aléatoire de l'échantillon. Le premier tableau présenté dans la section des tableaux (Annexe A) permet d'effectuer des tests statistiques de signification des pourcentages, en tenant compte du plan d'échantillonnage, de l'effet de ce plan et de la taille de l'échantillon. Il indique la différence qui doit exister entre deux évaluations pour qu'elle ait une signification statistique. Il faudrait interpréter avec circonspection les données basées sur de faibles grandeurs, particulièrement dans le cadre de comparaisons provinciales. Selon la pratique courante, on a filtré les données présentées dans les tableaux afin de s'assurer que chaque statistique est basée sur un minimum de 30 personnes. Un échantillon de taille insuffisante est indiqué par "-". Le pourcentage des réponses «Je ne sais pas» et «Je refuse de répondre» qu'ont données les participants est généralement inférieur à 3 % et ces réponses ne sont pas incluses dans les tableaux.

### ***Comparabilité avec les sondages précédents***

Les données sur l'activité physique provenant des Sondages indicateurs de l'activité physique en 1995, en 1997, en 1998, en 1999, en 2000 et en 2001 sont comparables aux données recueillies dans le cadre de l'Enquête condition physique Canada de 1981 et de l'Enquête Campbell sur le mieux-être au Canada de 1988. Les questions servant à déterminer les niveaux d'activité physique étaient semblables dans tous ces sondages. Dans les sept sondages, on a présenté l'objectif du questionnaire comme étant la pratique de l'activité physique et son rôle au niveau du bien-être des gens. Dans chaque sondage, les questions relatives à la pratique de l'activité physique comprenaient des listes auxquelles les répondants pouvaient ajouter d'autres activités de leur plein gré.<sup>58</sup> Les questions posées en matière d'activité physique sont une adaptation du questionnaire Minnesota Leisure-Time Physical Activity, dont les données de fiabilité de test-retest ont été publiées en 1986 par Folsom et ses collègues\*.

On a utilisé des méthodes différentes de collecte de données pour les huit sondages. Pour les sondages de 1981 et de 1988, on a chargé des enquêteurs d'aller faire remplir les questionnaires au domicile des gens, tandis que les sondages de 1995, de 1997, de 1998, de 1999, de 2000 et de 2001 étaient des sondages téléphoniques. L'emploi de ces différentes méthodes justifie la différence entre les pourcentages de réponse : environ 85 % de réponse aux sondages de 1981 et de 1988, en comparaison d'environ 50 % à 65 % de réponse, selon l'année, à ceux de 1995, de 1997, de 1998, de 1999, de 2000 et de 2001. Les hypothèses qui ont servi à ajuster les non-réponses devraient permettre de faire des comparaisons entre les huit sondages.

## Annexe C — Remarques visant les statistiques

**Niveau d'activité :** Classification basée sur l'énergie dépensée dans toutes les activités autres que les activités au travail et les travaux domestiques. La catégorie «physiquement actif» correspond à une dépense énergétique quotidienne moyenne d'au moins 3 kilocalories par kilogramme de poids corporel (KKJ) pendant les 12 mois précédents, la catégorie «moyennement actif» à une dépense moyenne de 1,5 à moins de 3 KKJ, la catégorie «peu actif» à une dépense moyenne de 0,5 à moins de 1,5 KKJ et la catégorie «inactif» à une dépense égale ou inférieure à 0,5 KKJ. Ce rapport combine les trois dernières catégories quand il se rapporte aux Canadiens “moins actifs” ou “insuffisamment actifs”. Tandis que tout les activités compte, considèrent un exemple simple où une personne fait seulement de la marche. Dans ce cas,

- Actif - faire de la marche une heure par jour
- Moyennement actif - faire de la marche\_heure par jour (30 minutes)
- Peu actif - faire de la marche\_heure par jour (15 minutes)
- Inactif - faire de la marche moins que\_heure par jour (<15 minutes)

### Les statistiques :

“Les sondages sur l'activité physique menés auprès de la population canadienne ne fournissent pas toujours les mêmes évaluations. Un certain nombre de facteurs expliquent ces résultats différents. Un des facteurs qui entrent en ligne de compte est le contexte. Par exemple, l'Enquête nationale sur la santé de la population a été présentée comme un sondage sur la santé, alors que le Sondage indicateur de l'activité physique a été présenté comme un sondage sur l'activité physique. Or, dans une étude conçue spécifiquement pour examiner les différences existant entre ces deux sondages, l'Institut a reproduit un sondage mettant l'accent sur la santé et un autre en mettant l'accent sur l'activité physique. Les résultats ont démontré que les répondants d'un sondage sur la santé ont plus tendance à donner des niveaux inférieurs d'activité physique que ceux d'un sondage sur l'activité physique. Des différences au niveau de la méthodologie peuvent aussi produire des écarts. Par exemple, (1) l'ordre des questions sur l'activité au travail, pendant les tâches domestiques et les loisirs n'était pas le même dans l'Enquête nationale sur la santé de la population et le Sondage indicateur de l'activité physique; (2) la période du sondage était différente – l'Enquête nationale sur la santé de la population a été menée pendant une année complète alors que le Sondage indicateur de l'activité physique a été effectué sur une période plus courte; (3) pour les questions ayant trait à l'activité physique, *la période de rappel* était de 3 mois dans l'Enquête nationale sur la santé de la population, par comparaison à 12 mois dans le Sondage indicateur de l'activité physique. Cela ne semble pas être un facteur important, du moins quand on compare la participation d'été à la participation annuelle; (4) bien que *la question* énumérant les activités ait été essentiellement la même dans les deux sondages, elle portait sur 20 activités dans l'Enquête nationale sur la santé de la population, par comparaison à 25 dans le Sondage indicateur de l'activité physique. Au total, des différences au niveau de la méthodologie peuvent parfois entraîner des différences appréciables entre les résultats globaux de divers sondages. Selon l'étude effectuée par l'Institut, il semble que l'écart entre les deux sondages en question soit principalement attribuable au contexte.”<sup>58</sup>

Adapté de “Les Statistiques”. *Le dossier de la recherche*, No. 96-05.



## BIBLIOGRAPHIE



- 
- <sup>1</sup> Statistique Canada. (2002). *Emploi à temps plein et à temps partiel* [En ligne]. Disponible à : [http://www.statcan.ca/français/Pgdb/People/Labour/labor12\\_f.htm](http://www.statcan.ca/français/Pgdb/People/Labour/labor12_f.htm)
  - <sup>2</sup> Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1998). Famille et travail. *Série sur la santé en milieu de travail*, n° 2.
  - <sup>3</sup> Craig, C.L., Cameron, C., Russell, S.J., & Beaulieu, A. (2001). Appuyer la participation des enfants pour accroître l'activité physique. Ottawa, Ont. : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
  - <sup>4</sup> Buffet Taylor. (2000). Buffet Taylor National Wellness Survey Report.
  - <sup>5</sup> U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Nutrition and Physical Activity. (1999). Promoting physical activity: A guide for community action. Champaign, IL: Human Kinetics.
  - <sup>6</sup> Golaszewski, T. (2001). Shining Lights: Studies that have most influenced the understanding of health promotion's financial impact. *American Journal of Health Promotion*, 15(5), 332–340.
  - <sup>7</sup> Anderson, D.R., Serxner, S.A. & Gold, D.B. (2001). Conceptual framework, critical questions, and practical challenges in conducting research on the financial impact of worksite health promotion. *American Journal of Health Promotion*, 15(5), 281–288.
  - <sup>8</sup> Santé Canada et le Conseil canadien pour la santé et la vie active au travail. (2001). *La vie active au travail : une bonne affaire* [En ligne]. Disponible à : [http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/condition-physique/au\\_travail/trends\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/condition-physique/au_travail/trends_f.html).
  - <sup>9</sup> Institut canadien d'information sur la santé et Statistique Canada. (2000). *Les soins de santé au Canada : premier rapport annuel*. (ISBN 1-895581-93-1, Statistique Canada, n° de catalogue 82-222-XIF).
  - <sup>10</sup> Aldana, S.G. (2001). Financial impact of health promotion programs: A comprehensive review of the literature. *American Journal of Health Promotion*, 15(5), 296-320.
  - <sup>11</sup> Dishman, R.K., Oldenburg, B., O'Neal, H., & Shephard, R.J. (1998). Worksite physical activity interventions. *American Journal of Preventive Medicine*, 15(4), 344-361.
  - <sup>12</sup> Shephard, R.J. (1996). Worksite fitness and exercise programs: A review of methodology and health impact. *American Journal of Health Promotion*, 10(6), 436-452.
  - <sup>13</sup> Comité fédéral-provincial-territorial de la condition physique et des loisirs. (1997). Communiqué de presse. Ottawa, Ont. : Santé Canada.
  - <sup>14</sup> Enquête nationale sur la santé de la population (1994-1995, 1996-1997 et 1998-1999, échantillon transversal, dossier santé) [Base de données électroniques]. (2001). Ottawa, Ont. : Statistique Canada [Producteur et distributeur].
  - <sup>15</sup> U.S. Department of Health and Human Services. (1996). Physical Activity Health : A report of the Surgeon General. Atlanta : U.S. Department of Health and human Services, Centers for Diseases Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
  - <sup>16</sup> Corbin, C.B., & Pangrazi, R.P. (1998). *Physical activity for children: A statement of guidelines*. Reston, VA: National Association for Sport and Physical Education.
  - <sup>17</sup> Centers for Disease Control and Prevention. (1997). Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 46(RR-6), 1–36.
  - <sup>18</sup> Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1996). Obstacles à l'activité physique. *Progrès en Prévention*, Bulletin n° 4.
  - <sup>19</sup> Aldana S.G. & Pronk N.P. (2001). Health promotion programs, modifiable health risks, and employee absenteeism, *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 43 (1), 36-46.
  - <sup>20</sup> Kelly, F. (1999). WHO European Centre for Environment and Health. *Guidelines on Improving the Physical Fitness of Employees*. Copenhagen, Denmark. [On-line] Available: <http://www.who.nl/download/doc37/physical%20fitness.doc>
  - <sup>21</sup> Sallis, J.F., Bauman, A., & Pratt, M. (1998). Environmental and policy interventions to promote physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 15 (4), 379-395.

- 
- <sup>22</sup> Craig, C.L., Cameron, C., Russell, S.J., & Beaulieu, A. (1999). *Créer un système propice des sports et des loisirs pour accroître l'activité physique*. Ottawa, Ont. : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- <sup>23</sup> Association Canadienne de santé publique. (1986). *Chartre d'Ottawa pour la promotion de la santé*. Ottawa, ON: auteur.
- <sup>24</sup> Riedel, J.E., Lynch, W., Baase, W., Hymel, P. & Peterson, K.W. (2001). The Effect of Disease Prevention and Health Promotion on Workplace Productivity: A Literature Review. *American Journal of Health Promotion*, 15 (2), 167-191.
- <sup>25</sup> Millar, W.J. (1988). Évaluation de l'impact des restrictions sur l'usage du tabac dans un milieu de travail gouvernemental. *Revue canadienne de santé publique*. 79,379-382.
- <sup>26</sup> Hunt, M.K., Lederman, R., Potter, S., Stoddard, A. & Sorensen, G. (2000). Results of employee involvement in planning and implementing the Treatwell 5-a-Day work-site study. *Health Education & Behavior*, 27(2): 223-31.
- <sup>27</sup> Health Canada and the Canadian Council for Health and Active Living at Work. (2002). *The Business Case for Active Living at Work* [On-line]. Available: <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/fitness/work/index.html>
- <sup>28</sup> Santé Canada. (2002). Système de promotion de la santé en milieu de travail : Un aperçu pour créer un milieu de vie sain [En ligne]. Disponible à : [http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/sai/travail/pubf/systeme\\_promotion/sante2.htm#systeme](http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/sai/travail/pubf/systeme_promotion/sante2.htm#systeme).
- <sup>29</sup> Institut national de la qualité. Milieu de travail sain [En ligne]. Disponible à : [http://www.nqi.ca/Français/travail\\_sain.htm](http://www.nqi.ca/Français/travail_sain.htm).
- <sup>30</sup> Schooler, C. (1995). Physical activity interventions: Evidence and implications [On-line]. Available: <http://www.lin.ca/lin/resource/html/interven.htm>.
- <sup>31</sup> Wechsler, H., Devereaux, R.S., Davis, M., & Collins, J. (2000). Using the school environment to promote physical activity and healthy eating. *Preventive Medicine*, 31, S121-S137.
- <sup>32</sup> Santé Canada et Société canadienne de physiologie de l'exercice. (1998). Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine (No de catalogue : H39-429/1998-1F). Voir aussi [www.guideap.com](http://www.guideap.com).
- <sup>33</sup> Institut national de la qualité. Critères canadiens pour un environnement de travail sain. [En ligne]. Disponible à : <http://www.nqi.ca/Français/boutique-cqcpse.htm>.
- <sup>34</sup> Marcus, B.H., Emmons, K.M., Simkin-Silverman, L.R., Linnan, L.A., Taylor, E.R., Bock, B.C., Roberts, M.B., Rossi, J.S., & Abrams, D.B. (1998). Evaluation of motivationally tailored versus standard self-help physical activity interventions at the workplace. *American Journal of Health Promotion*, 12 (4), 246-253.
- <sup>35</sup> Peterson, T.R., & Aldana, S.G. (1999). Improving exercise behavior: An application of the Stages of Change Model in a worksite setting. *American Journal of Health Promotion*, 13(4), 229-232.
- <sup>36</sup> Frampton, S.B., Brochu, S., & Murray, J. (1996). Creative strategies for promotion of worksite health services: The Employee Ambassador Program. *American Journal of Health Promotion*, 11(1), 10-11.
- <sup>37</sup> Brey, R.A., Tyler, H.A. & Brooks, B.L. (1998). Lifestyle improvements for everyone (L.I.F.E.): A worksite health promotion incentive program. *Journal of Health Education*, 29(6), 376-380.
- <sup>38</sup> Institut national de la qualité. Prix environnement de travail sain [En ligne]. Disponible à : <http://www.nqi.ca/Français/prix.htm#healthy>.
- <sup>39</sup> Jaffee, L., Lutter, J.M., Rex, J., Hawkes, C. & Bucaccio, P. (1999). Incentives and barriers to physical activity for working women. *American Journal of Health Promotion*, 13(4), 215-218.
- <sup>40</sup> Shephard, R.J. (1999). Do work-site exercise and health programs work? *The Physician and Sportsmedicine*, 27(2), 48-71.
- <sup>41</sup> Santé Canada. (1999). La santé, on y travaille : Guide pratique de la santé et de la réussite en milieu de travail. Ministère des Travaux publics et des Services gouvernementaux du Canada. (Cat. no. H39-474/1999F).
- <sup>42</sup> DiNubile, N.A., & Sherman, C. (1999). Exercise and the bottom line. Promoting physical and fiscal fitness in the workplace: a commentary. *The Physician and Sportsmedicine*, 27(2), 37-43.

- 
- <sup>43</sup> Anderson, M.A. & Stoltzfus, J.A. (2001). The 3M Corporate experience: Health as a business strategy. *American Journal of Health Promotion*, 15(5), 371-373.
- <sup>44</sup> Wilson, M.G., Holman, P.B. & Hammock, A. (1996). A comprehensive review of the effects of worksite health promotion on health-related outcomes. *American Journal of Health Promotion*, 10(6), 429-435.
- <sup>45</sup> Emmons, K.M., Linnan, L.A., Shadel, W.G., Marcus, B., & Abrams, D.B. (1999). The Working Healthy Project: A worksite health-promotion trial targeting physical activity, diet, and smoking. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 41(7), 545-555.
- <sup>46</sup> Isaac, F. & Flynn, P. (2001). Johnson & Johnson LIVE FOR LIFE Program: Now and Then. *American Journal of Health Promotion*, 15(5), 365-367.
- <sup>47</sup> Shephard, R.J. (1992). Twelve years experience of a fitness program for the salaried employees of a Toronto Life Assurance company. *American Journal of Health Promotion*, 6(4), 292-301.
- <sup>48</sup> Statistique Canada. (1998). Recensement de 1996 : activités sur le marché du travail, profession et industrie, lieu de travail, mode de transport pour se rendre au travail et travail non rémunéré. *Le Quotidien* [Série en ligne]. Disponible à : <http://www.statcan.ca/Daily/Français/980317/q980317.htm>
- <sup>49</sup> Vert l'action. Transport actif [En ligne]. Disponible à : [http://www.goforgreen.ca/transport\\_actif/walk\\_and\\_roll.f.htm](http://www.goforgreen.ca/transport_actif/walk_and_roll.f.htm)
- <sup>50</sup> Neff, L.J., Ainswork, B.E., Wheeler, F.C., Krumwiede, S.E. & Trepal, A.K. (2000). Assessment of trail use in a community park. *Family Community Health*, 23 (3), 76-84.
- <sup>51</sup> King, A.C., Jeffery, R.W., Fridinger, F., Dusenbury, L., Provence, S., Hedlund, S.A., & Spangler, K. (1995). Environmental and policy approaches to cardiovascular disease prevention through physical activity: Issues and opportunities. *Health Education Quarterly*, 22(4), 499-511.
- <sup>52</sup> Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1983). *Condition physique et mode de vie au Canada*. Ottawa, Ont. : Auteur.
- <sup>53</sup> Stephens, T., & Craig, C.L. (1990). Le mieux-être des Canadiens et des Canadiennes : *Faits saillants de l'Enquête Campbell de 1988*. Ottawa, Ont. : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- <sup>54</sup> Craig, C.L., Russell, S.J., Cameron, C., & Beaulieu, A. (1998). *Données repères sur l'activité physique en 1997*. Ottawa, Ont: Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- <sup>55</sup> Craig, C.L., Russell, S.J., Cameron, C., & Beaulieu, A. (1999). *Fondements de mesures conjointes en vue de réduire l'inactivité physique*. Ottawa, Ont. : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- <sup>56</sup> Cameron, C., Craig, C.L., Russell, S.J., & Beaulieu, A. (2000). *Communiquer efficacement pour accroître l'activité physique*. Ottawa, Ont. : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- <sup>57</sup> Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1996). *Méthodologie du sondage de 1995. Progrès en prévention*.
- <sup>58</sup> Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1996). *Les Statistiques. Le dossier de la recherche*, No. 96-05. ISSN. 1188-6641.