
AUGMENTER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

tendances pour planifier une communication efficace

Physical Activity
Benchmarks
Program

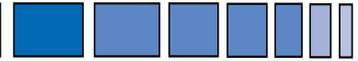


Programme des
données repères
sur l'activité physique

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

l'Unité d'activité physique, Agence de santé publique du Canada,
et le Conseil interprovincial du sport et des loisirs

Christine Cameron, B.A., Cora Craig, M.Sc., Stephanie Paolin, M.A.



AUGMENTER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Tendances pour planifier une communication efficace

Remerciements

L'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie remercie l'Agence de santé publique du 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 l'Agence de santé publique du 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 1-895724-44-9

Référence proposée : Cameron, C., Craig, C.L., Paolin, S. (2004). *Augmenter l'activité physique : Tendances pour planifier une communication efficace*. Ottawa, Ont. : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.

(La version anglaise — ISBN 1-895724-43-0 — est intitulée *Increasing physical activity: Trends for planning effective communication*)

© Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, 2004

Table des matières

Introduction	1
Faits saillants	5
Exposition et attention à l'activité physique	19
Sensibilisation et réception des directives de l'activité physique du Canada.....	20
Sensibilisation à la Stratégie de vie saine du Canada	21
Visites à un professionnel de la santé.....	22
Obtenir de l'information d'activité d'un professionnel de la santé.....	23
Information pour encourager et supporter l'activité physique	24
Source d'information sur l'activité physique	25
Crédibilité de l'information sur l'activité physique : organisations	26
Crédibilité de l'information sur l'activité physique : professionnels de la santé.....	27
Crédibilité de l'information sur l'activité physique : chercheurs	28
Crédibilité de l'information sur l'activité physique : athlètes	29
Crédibilité de l'information sur l'activité physique : gouvernement.....	30
Comprendre le 'produit' et la quantité d'activité physique	31
Comprendre la quantité minimale d'activité requise.....	32
Évaluation d'activités les plus avantageuses : sports compétitifs.....	33
Évaluation d'activités les plus avantageuses : activités récréatives.....	34
Évaluation d'activités les plus avantageuses : activités de plein air	35
Évaluation d'activités les plus avantageuses : la marche et la bicyclette	36
Évaluation d'activités les plus avantageuses : tâches autour de la maison.....	37
Sensibilisation aux avantages de l'activité physique	39
Croyances sur les avantages de l'activité physique.....	40
Croyances sur la pertinence des niveaux d'activité physique personnels.....	41
Attitude, intention et essai du 'produit'	43
Attitudes face à l'activité physique	44
Intentions de devenir actif physiquement plus tard	45
Mesures à prendre pour devenir plus actif : rechercher de l'information.....	46
Mesures à prendre pour devenir plus actif : demander conseil	47
Mesures à prendre pour devenir plus actif : essai d'activité physique.....	48
Cadre d'activité physique de choix	49
Rentabilité de suivre la routine de choix	50
Évaluation du succès : Tendances de participation	51
Activités populaires parmi les adultes.....	52
Activités populaires parmi les jeunes	53
Comportements de mode de vie sain parmi les autochtones	54
Comportements de mode de vie sain parmi les immigrants	55
Voici certains exemples de stratégies actuelles des gouvernements	57
Augmenter l'activité physique : exemples de politiques et de stratégies du gouvernement.....	58
Aller de l'avant ce qui fonctionne	63
Stratégies de communication efficace	64
Annexes	73
Annexe A. Tableaux détaillés	74
Annexe B. Méthodologie	135
Annexe C. Notes statistiques	137
Bibliographie	139

Remerciements

L'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie remercie l'Agence de Santé Publique du 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:

- Unité de l'activité physique, Agence de Santé Publique du 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 : Bureau de la Promotion de la santé
- 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 : Manitoba Department of Culture, Heritage and Tourism, Recreation and Regional Services 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 : Sport, Recreation & Youth Department of Municipal & Community Affairs—Government of the Northwest Territories
- 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. Les auteurs tiennent aussi à remercier le personnel de l'Institut de recherche social et tout particulièrement le personnel de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie pour leur travail inlassable dans la préparation de ce document.

INTRODUCTION

Historique

L'inactivité physique est l'une des préoccupations principales en matière de santé pour tous les Canadiens - jeunes et vieux - puisque l'activité physique aide à prévenir certains problèmes chroniques, y compris les maladies cardiaques, l'hypertension, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète de type II, l'ostéoporose, certains cancers, la dépression ou l'activité fonctionnelle réduite avec l'âge. En fait les maladies chroniques ou non-communicables sont la principale cause de mort, soit 59 % des morts dans le monde¹. Trois facteurs évitables —changements de régime, activité physique et utilisation du tabac—jouent un rôle important dans la réduction des maladies chroniques¹. La recherche a démontré que le risque accru de développer certaines de ces maladies résulte souvent de l'inactivité qui remonte souvent à l'enfant et à l'adolescence². Le fardeau de l'inactivité physique pour la santé publique se mesure en termes de mort prématurée, réduction de qualité de vie à cause des maladies et conditions chroniques et le coût économique du traitement de ces maladies. Suite à l'impact économique de l'inactivité physique et de ses conséquences, en termes de maladie chronique et d'obésité, sur le système de soins de santé, les gouvernements reconnaissent le fait que l'inactivité physique est une question politique critique.

En 2003, les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux ont revu les progrès jusqu'à ce point et ont résolu conjointement d'établir l'objectif suivant : augmenter les niveaux d'activité physique partout au pays et dans chaque juridiction de 10 points de pourcentage avant l'an 2010³. Les Ministres ont prolongé le mandat de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie pour faire le suivi de la progression vers cet objectif. L'Institut surveille les comportements liés à l'activité physique des Canadiens par le biais du *Programme de suivi des références d'activité physique*, qui examine chaque année un thème différent d'activité physique. Le suivi se fait par deux outils : le *Sondage indicateur de l'activité physique*, qui se concentre sur les Canadiens individuels et un volet « Capacité » ou « systèmes », qui se concentre sur les capacités d'un environnement précis à l'appui de l'activité physique des Canadiens individuels. L'Institut a examiné les corrélats d'activité physique pour différentes populations et milieux y compris les enfants et leurs écoles, les Canadiens individuels et les communautés/municipalités, et les travailleurs et leurs milieux de travail. Ces données se retrouvent dans de nombreux rapports disponibles sur le site de l'Institut à <http://www.cflri.ca/cflri/resources/pub.php>.

Ce rapport examine les messages d'activité physique reçus et compris par les Canadiens, et les systèmes en place pour les transmettre (remarque : un rapport expliquant en détail les messages d'activité physique reçus et compris par les parents canadiens pour leurs enfants sera bientôt disponible sur le site Web de l'Institut : www.cflri.ca). Ce rapport examine, en particulier, les attitudes et les opinions d'une orientation de marketing social. Le marketing social utilise un mélange de principes de psychologie sociale et de marketing dans le but ultime de persuader une personne d'adopter volontairement un comportement désirable au niveau social en réduisant les coûts et en mettant l'accent sur les avantages associés à ce comportement⁴. D'un point de vue de marketing social, les obstacles sont considérés des « blocages au changement de comportement recherché⁵ » par le groupe cible, tandis que les avantages sont considérés des avantages qui « pourraient être directement associés ou non avec un comportement et qui peuvent être encadrés comme résultats, sentiments, attributs positifs, etc.⁵ » qui seront atteints suite au changement de comportement. Les campagnes de marketing social sont de grande portée — pour changer le comportement public, les stratégies de médias de masse et de communication jouent un rôle

important dans la modification de la sensibilisation, des connaissances, de la motivation et des intentions, mais elles doivent être accompagnées par des supports incluant l'information et les milieux sociaux et physiques favorisant l'activité physique (tout comme une approche écologique sociale). Ce rapport examine les facteurs communs à la Théorie du comportement axé sur un objectif dans un modèle de communication hiérarchique d'exposition, d'attention, de compréhension ou de connaissances, d'acceptation ou d'attitude, d'intention, d'essai et de succès (voir McGuire, 1984; Donovan and Owen, 1994). Le Sondage indicateur de l'activité physique de 2003 se penche sur les changements des cinq dernières années en termes de sensibilisation des Canadiens au « produit » ou à la quantité d'activité physique, la sensibilisation aux avantages, les attitudes, l'intention à venir, et les mesures prises récemment pour devenir plus actif ainsi que le succès d'ensemble par des changements de niveaux d'activité de la population.

Portée du rapport

Ce rapport fournit un survol des données de l'enquête du Sondage indicateur de l'activité physique (SIAP) 2003. Les analyses sont descriptives : elles décrivent les associations entre les facteurs qui ne devraient pas être considérés et les relations de cause à effet. Toutes les déclarations portant sur la cause ou l'attribution d'effets au niveau d'activité physique s'appuient sur la documentation de recherche citée. En plus de souligner les différences entre les niveaux d'activité physique, l'analyse actuelle se concentre sur l'âge, le sexe et les différences régionales des sujets. Les statistiques sur l'influence d'autres facteurs (éducation, revenus, statut d'emploi, taille de la communauté, et composition de la famille) sont fournies dans des tableaux détaillés à la fin du rapport sous l'annexe A. Chaque sujet examine l'information sur les tendances portant sur le sujet, s'il y a lieu.

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 2.1 et 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.

Méthodes et échantillons du sondage

Le Sondage indicateur de l'activité physique est un sondage annuel par entrevue téléphonique d'un échantillon aléatoire de Canadiens. Les résultats de ce rapport s'appuient sur un échantillon de 7 890 adultes canadiens. L'échantillon choisi de chaque province ou territoire était assez proportionnel selon la population avec une taille minimale d'échantillon de 250 adultes par province. D'autres échantillons ont été choisis dans de nombreux territoires et provinces. Les données ont été recueillies par des entrevues téléphoniques assistées par ordinateur avec un groupe de personnes choisies au hasard, de 15 ans ou plus dans les ménages contactés. D'autres détails sur les procédures d'échantillonnage et d'entrevue de l'Enquête sur l'activité physique se trouvent dans l'Annexe B. Les détails d'échantillonnage et de méthodes pour l'Enquête nationale sur la santé de la population et l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes se trouvent à www.statcan.ca.

Structure du rapport

Le rapport fournit un sommaire de la situation actuelle au Canada pertinente pour les politiques et les preneurs de décisions dans la communication d'initiatives pour réduire l'inactivité physique. Il fournit une mise à jour de l'information précédente sur l'activité physique et des facteurs portant sur le marketing social et sur les communications.

Les résultats sont présentés et discutés dans sept sections.

Points saillants—un résumé des résultats clés et des implications pour la promotion de l'agenda public et la conception des stratégies pertinentes.

Exposition et attention à l'activité physique—réception d'information et de facteurs influençant sa crédibilité : sensibilisation aux directives du Canada pour l'activité physique, visites à un professionnel de la santé, obtenir de l'information des professionnels de la santé, une information qui pourrait aider les personnes à surmonter les obstacles à l'activité physique, et crédibilité des sources d'information sur l'activité physique, par groupements de population et comme tendances au fil du temps, s'il y a lieu.

Comprendre le « produit » de l'activité physique—comprendre la quantité d'activité physique requise pour qu'il en découle des avantages de santé selon le Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine, et des évaluations individuelles de certains types d'activités physiques en termes d'atteinte des avantages de santé sont présentés par groupements de population et par tendances au fil du temps, s'il y a lieu.

Sensibilisation aux avantages de l'activité physique—les croyances au sujet des avantages de l'activité physique et au sujet de la pertinence des niveaux d'activité physique individuels présentés par groupements de population et par tendances au fil du temps, s'il y a lieu.

Attitude, intention et essai du « produit »—les attitudes face à l'activité physique, les intentions de devenir actif physiquement plus tard, des mesures prises pour devenir plus actif, une routine d'activité physique de choix, et la confiance et la rentabilité voulue pour incorporer et suivre une routine de choix par groupements de population et par tendances au fil du temps, s'il y a lieu.

Évaluation du succès : tendances de la participation—les niveaux d'activité physique des adultes et des enfants (ESCC), les activités populaires chez les adultes et les enfants (ESCC), des styles de vie sains chez les autochtones, des styles de vie sains parmi les minorités visibles et des styles de vie sains pour les résidents des villes contre ceux qui ne le sont pas sont présentés.

Exemples de stratégies actuelles des gouvernements—Exemples de stratégies gouvernementales actuelles pour augmenter l'activité physique.

Aller de l'avant : ce qui fonctionne—considérations pour développer des initiatives d'activité physique au Canada, y compris un sommaire d'interventions éprouvées et des politiques publiques saines ainsi que des stratégies de prévention dans des milieux clés, tels que les écoles, les milieux de travail, la maison, les milieux communautaires et de soins de santé.



FAITS SAILLANTS



Points saillants

La télévision est le support de média le plus courant pour recevoir de l'information sur l'activité physique. Ceci peut corroborer les évaluations plus élevées en termes de crédibilité attribuées aux organismes tels que la Fondation des maladies du cœur et ParticipACTION qui ont utilisé avec succès ce médium pour leurs campagnes de sensibilisation.

Sensibilisation et réception des directives de l'activité physique du Canada

- Très peu d'adultes pouvaient se rappeler (spontané) du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine du Canada 2003* ou de toute autre source raisonnable de directive d'activité physique. En outre, le rappel assisté a été évalué en demandant précisément s'ils avaient entendu parler du Guide au cours des 12 derniers mois - 44 % des personnes interrogées ont dit en avoir entendu parler.
- Lorsqu'on a demandé s'ils avaient déjà reçu un exemplaire du Guide d'activité physique du Canada, 6 % des Canadiens ont dit l'avoir reçu.
- La sensibilisation prédomine chez les personnes de 25 à 64 ans comparativement aux autres adultes.
- Dans l'ensemble les femmes sont beaucoup plus susceptibles que les hommes d'avoir entendu parler du Guide et de rapporter en avoir reçu un exemplaire.

Sensibilisation à la Stratégie de vie saine du Canada

- Presque un quart (24 %) des Canadiens sondés ont dit avoir entendu parler de la *Stratégie de vie saine* au cours des 12 derniers mois.
- Les femmes sont plus susceptibles que les hommes d'avoir entendu parler de la *Stratégie de vie saine* au cours de la dernière année. Ceci est vrai pour toutes les catégories d'âge en générale.
- Presque trois femmes sur dix de plus de 45 ans rapportent une certaine connaissance de l'initiative.

Visites à un professionnel de la santé

- Lorsqu'on demande combien de fois ils ont visité un médecin ou un autre professionnel de la santé au cours des douze derniers mois, la majorité des Canadiens rapportent l'avoir fait deux fois ou plus : 31 % ont rapporté 2 à 3 visites et 30 autres pour cent ont rapporté plus de trois visites au cours de l'année précédente.
- Environ un quart des adultes ont indiqué une visite et 14 % n'ont visité aucun professionnel des soins de santé durant l'année.
- Les femmes sont plus susceptibles que les hommes d'avoir visité un médecin ou un professionnel de la santé plus de trois fois par année.
- Les personnes dans les groupes plus âgés sont plus susceptibles de rapporter avoir vu ces professionnels médicaux plus de trois fois par année.
- Le plus grand nombre de visites annuelles à un médecin ou à tout autre professionnel de la santé est rapporté par les personnes les moins actives (39 %).

Obtenir de l'information d'activité d'un professionnel de la santé

- Un peu moins d'un tiers des Canadiens sondés rapportent avoir entendu parlé d'activités physiques de la part d'un professionnel de la santé au cours des 12 derniers mois.
- Les adultes plus jeunes (de 18 à 24 ans) sont moins susceptibles que les adultes d'âge moyen (25 à 64 ans) d'avoir entendu parler d'activité physique d'un professionnel de la santé.

Information pour encourager et supporter l'activité physique

- On a demandé aux Canadiens si le fait d'avoir plus d'information les aiderait à devenir plus actifs. Environ un quart des adultes ont indiqué que plus d'information les aiderait, tandis que 66 % ont déclaré que l'information ne leur permettrait pas de devenir plus actifs et un autre 6 % ne savaient pas si cela les aiderait.
- Les hommes sont plus susceptibles que les femmes de déclarer que l'information les aiderait à devenir plus actifs.
- Les adultes plus âgés sont les moins susceptibles d'indiquer que l'information supplémentaire les aidera à devenir plus actifs physiquement tout comme les retraités.
- Les personnes qui sont les moins actives physiquement sont moins susceptibles que les personnes plus actives de rapporter que l'information les aiderait à devenir plus actives.

Source d'information sur l'activité physique

- Lorsqu'on a demandé aux Canadiens où ils avaient vu ou entendu de l'information au sujet de l'activité physique le plus souvent, la télévision est citée le plus fréquemment (42 %) suivie des magazines (21 %). En outre, 12 % des Canadiens rapportent recevoir de l'information sur l'activité physique des journaux, 5 % d'Internet, 3 % de la radio et 19 % d'ailleurs.
- Les femmes sont plus susceptibles que les hommes d'indiquer les magazines comme source primaire sur l'activité physique, mais sont moins susceptibles que les hommes d'indiquer obtenir une information de ce genre en regardant la télévision. Cette tendance associée au sexe se maintient pour la plupart des groupes d'âge à l'exception des adultes plus âgés.

Crédibilité de l'information sur l'activité physique : organisations

- Près de deux tiers des Canadiens disent que les organismes tels que la Fondation des maladies du cœur sont *très* crédibles et plus de la moitié des adultes considèrent ParticipACTION *très* crédible.
- Dans l'ensemble, les femmes sont plus susceptibles que les hommes d'indiquer que la Fondation des maladies du cœur est *très* crédible. Par contre, bien que les mêmes proportions d'hommes et de femmes soient aussi susceptibles d'indiquer que ParticipACTION est *très* crédible, les femmes sont moins susceptibles que les hommes d'indiquer que cet organisme est seulement *assez* crédible.
- Les adultes de 25 à 64 ans sont plus susceptibles que les adultes plus âgés (65 ans et plus) et les adultes plus jeunes (18 à 24 ans) d'indiquer que ParticipACTION est *très* crédible.

Crédibilité de l'information sur l'activité physique : professionnels de la santé

- La vaste majorité des Canadiens indiquent que les médecins sont une source crédible d'information sur l'activité physique et 50 % des Canadiens indiquent que les médecins sont *très* crédibles tandis que 46 % indiquent que les médecins sont *assez* crédibles. Par contre, lorsqu'on pose la question pour d'autres travailleurs de la santé, 57 % des Canadiens indiquent

que d'autres professionnels de la santé sont *assez* crédibles et 40 % indiquent qu'ils sont *très* crédibles.

- Dans l'ensemble, les femmes sont moins susceptibles que les hommes de considérer les médecins *très* crédibles.

Crédibilité de l'information sur l'activité physique : chercheurs

- Plus de quatre Canadiens sur dix rapportent que les chercheurs sont *très* crédibles et plus de cinq Canadiens sur dix indiquent considérer les chercheurs *assez* crédibles comme source d'information sur l'activité physique.
- Dans l'ensemble, les femmes sont plus susceptibles que les hommes d'indiquer que les chercheurs sont *assez* crédibles.

Crédibilité de l'information sur l'activité physique : athlètes

- Lorsqu'on interroge les Canadiens sur la crédibilité de l'information sur l'activité physique, 38 % des Canadiens indiquent que les athlètes sont *très* crédibles, 56 % disent qu'ils sont *assez* crédibles et 6 % disent qu'ils ne sont *pas du tout* crédibles.
- Dans l'ensemble, les femmes sont moins susceptibles que les hommes d'indiquer que les athlètes *ne sont pas* crédibles *du tout*, mais plus susceptibles que les hommes de dire qu'ils sont *assez* crédibles.
- À l'exception des adultes plus jeunes, il y a une tendance plus faible dans les groupes plus âgés à indiquer que les athlètes sont *très* crédibles. Les femmes de 45 ans et plus sont plus susceptibles que les hommes du même âge d'affirmer trouver les athlètes seulement *assez* crédibles.

Crédibilité de l'information sur l'activité physique : gouvernement

- Un peu moins d'une personne sur dix considère le gouvernement comme source *très* crédible d'information pour l'activité physique, sept personnes sur dix disent que le gouvernement est une source *assez* crédible et environ deux Canadiens sur dix indiquent que le gouvernement n'est *pas du tout* une source crédible.
- Dans l'ensemble, les femmes sont plus susceptibles que les hommes d'indiquer que le gouvernement est *assez* crédible, mais moins susceptible d'indiquer que le gouvernement est *très* crédible.

Plus de la moitié des Canadiens ne connaissent toujours pas la quantité minimum d'activité recommandée pour en retirer des avantages de santé. La promotion de masse de messages sur l'activité physique peut aider à renforcer la compréhension des Canadiens quant aux avantages de santé d'activité physique et la quantité minimum d'activité requise pour la santé.

Comprendre la quantité minimale d'activité requise

- Dans les années 1990, l'American College of Sports Medicine (ACSM) suggérait de 20 à 60 minutes d'intensité *vigoureuse* pendant 3 à 5 jours par semaine. Par contre, les directives les plus récentes du rapport du US Surgeon General recommandent 30 minutes *au moins* d'intensité *moyenne* la plupart des jours de la semaine. Les directives canadiennes d'activité physique suggèrent 30 minutes d'activité d'intensité *moyenne à vigoureuse* pendant 4 jours par semaine ou 60 minutes d'activité, *chaque jour*, à tous les niveaux d'activité. Lorsqu'on

interroge les Canadiens au sujet de leur compréhension quant à la fréquence, à l'intensité et à la durée de l'activité physique en termes d'avantages pour la santé, la majorité d'entre eux n'ont pas cité des quantités suffisantes pour répondre aux critères des directives (plus de 55 % dans tous les cas), et ont cité normalement des fréquences inférieures à ce qui est requis. Seulement 23 % ont cité de quantités répondant aux critères de l'ACSM 1990 en termes d'activité vigoureuse. Par contre, 27 % rapportent des quantités répondant aux *critères de l'US Surgeon General (30 minutes, 5 jours par semaine)* et 43 % ont rapporté les *directives canadiennes de 30 minutes 4 jours par semaine*. En fait, 10 % ont cité une heure d'activité quotidienne.

- Un rapport de fréquence, de durée et d'intensité répondant aux directives de l'ACSM 1990 est normalement moins susceptible dans les groupes de personnes plus âgés, tandis que le contraire est vrai pour un rapport suffisant pour les directives du Surgeon General.
- Les personnes aux niveaux plus élevés rapportés pour l'activité quotidienne sont plus susceptibles de rapporter répondre aux critères de l'ACSM 1990 ou du Surgeon General et du Canada de 30 minutes.

Évaluation d'activités les plus avantageuses : sports compétitifs

- Environ la moitié des Canadiens (46 %) rapportent que participer à un sport compétitif comme le soccer est un *très bon moyen* pour en retirer des avantages de santé. Un autre 49 % d'adultes indiquent que ceci est un *bon moyen* d'obtenir des avantages de santé.
- Dans l'ensemble, les hommes sont plus susceptibles que les femmes de rapporter que la participation à des sports compétitifs comme le soccer est un *très bon moyen* d'en retirer des avantages de santé et de même moins susceptibles que les femmes de dire que les sports compétitifs sont un *bon moyen* d'atteindre ce même objectif.
- D'autres personnes sont moins susceptibles d'indiquer les sports compétitifs comme un très bon moyen d'obtenir des avantages de santé.

Évaluation d'activités les plus avantageuses : activités récréatives

- Environ deux tiers des Canadiens (64 %) rapportent que participer à des activités récréatives comme la natation, l'aérobic et les poids et haltères sont de *très bons* moyens d'obtenir des avantages de santé. Un peu plus du tiers (35 %) des adultes indiquent que ces activités font un *bon* travail pour la promotion d'avantages de santé. Cette tendance est typique dans l'ensemble des régions.
- En général, les personnes des groupes plus âgés sont moins susceptibles de déclarer que les activités récréatives font un *très bon* travail pour la promotion d'avantages de santé.
- Les femmes sont plus susceptibles que les hommes d'indiquer que ces types d'activités sont de *très bons* moyens et moins susceptibles de rapporter qu'ils sont de *bons* moyens d'obtenir des avantages de santé.

Évaluation d'activités les plus avantageuses : la marche et la bicyclette

- Environ 3 Canadiens sur 5 indiquent que la marche ou la bicyclette pour se déplacer sont un *très bon moyen* avantageux pour la santé. Presque tous les autres adultes rapportent que ces formes d'activité physique sont un *bon moyen* d'obtenir des avantages de santé.
- À l'exception des adultes plus âgés (65 ans et plus), les personnes des groupes plus âgés sont plus susceptibles d'indiquer que la marche et la bicyclette sont de *très bons* moyens d'obtenir des avantages de santé.

- Dans l'ensemble, les femmes sont plus susceptibles que les hommes de dire que la marche ou la bicyclette utilisée pour se déplacer sont de *très bons* moyens d'obtenir des avantages de santé, avec plus de deux tiers des femmes indiquant ce fait.

Évaluation d'activités les plus avantageuses : activités de plein air

- La moitié des Canadiens indiquent que participer à des activités de plein air est un *très bon moyen* pour en retirer des avantages de santé. Un autre 47 % de répondants indiquent que ceci est un *bon* moyen d'obtenir des avantages de santé.
- Les adultes plus jeunes (15 à 17) et plus âgés (65 ans et plus) sont moins susceptibles que les autres groupes d'âges de rapporter que les activités de plein air sont de *très bons* moyens d'obtenir des avantages de santé.
- Dans l'ensemble, les femmes sont plus susceptibles que les hommes de rapporter que les activités de plein air telles que le canoë ou le ski sont de *très bons* moyens d'en retirer ces avantages.

Évaluation d'activités les plus avantageuses : tâches autour de la maison

- Deux tiers des Canadiens rapportent qu'accomplir des tâches autour de la maison est un *bon* moyen d'obtenir des avantages de santé et un autre 17 % disent que ce type d'activité est un *très bon* moyen d'améliorer sa santé.
- Les personnes plus âgées sont plus susceptibles de dire que faire les tâches autour de la maison est un *très bon* moyen d'obtenir des avantages de santé. Ceci se retrouve surtout parmi le groupe de personnes plus âgées (65 ans et plus) avec un quart indiquant que ce type d'activité est un *très bon* moyen d'en retirer une meilleure santé.
- Dans l'ensemble, les femmes sont plus susceptibles que les hommes de rapporter que les tâches sont un *très bon* moyen d'améliorer sa santé.

Bien que la majorité des Canadiens soient au courant des avantages de l'activité physique, peu d'entre eux croient fortement être assez actif pour tirer profit de ces avantages. L'information sur la quantité d'activité physique nécessaire pour les avantages de santé et comment être plus actif pourrait aider les Canadiens inactifs.

Croyances sur les avantages de l'activité physique

- Les Canadiens adultes sont normalement fortement convaincus des avantages de l'activité physique. En fait, 49 % des adultes sont *très fortement* d'accord à l'effet que l'activité physique aide les personnes à conserver leur capacité d'accomplir les tâches quotidiennes en vieillissant, sont *très fortement* d'accord à l'effet que l'activité physique aide à prévenir les maladies cardiaques et 46 % indiquent être *très convaincus* que cela aide à réduire le stress.
- Les femmes sont plus susceptibles que les hommes d'être fortement convaincues que l'activité physique aide les personnes à maintenir leur capacité fonctionnelle, aide à prévenir les maladies cardiaques et aide aussi à réduire le stress.
- Les adultes de 45 à 64 ans sont plus susceptibles que les adultes plus jeunes et plus âgés d'être très convaincus que l'activité physique aide à prévenir les maladies cardiaques et à réduire le stress.

Croyances sur la pertinence des niveaux d'activité physique personnels

- Environ un adulte canadien sur cinq croit *très fortement* être suffisamment actif pour prévenir les maladies cardiaques (22 %) et réduire le stress (21 %). Environ un quart (28 %) croient très fortement être assez actifs pour maintenir leur capacité fonctionnelle pour les tâches quotidiennes en vieillissant
- Les hommes sont plus susceptibles que les femmes de croire *très fortement* être assez actifs pour prévenir les maladies cardiaques.
- Les adultes plus âgés (65 ans et +) sont plus susceptibles que ceux de 18 à 64 ans d'indiquer croire très fortement faire suffisamment d'activité physique pour prévenir les maladies cardiaques, maintenir leur capacité fonctionnelle en vieillissant et réduire le stress.
- Ceux qui sont actifs sont deux fois plus susceptibles que les personnes inactives de rapporter croire très fortement être assez actif pour tous les avantages de santé.

Les Canadiens inactifs sont moins susceptibles de considérer l'activité physique comme une chose amusante, facile, confortable et pratique et pourtant très peu sont entièrement sédentaires. Les stratégies de communication pourraient aborder ces attitudes en partie en encourageant d'abord les personnes à choisir de petites étapes réalistes pour devenir plus actives, comme augmenter la fréquence de leurs activités actuelles.

Attitudes face à l'activité physique

- La majorité des Canadiens considèrent l'activité physique comme une activité « confortable » et amusante, tandis que moins de 15 % la considèrent douloureuse et ennuyeuse. Un peu moins de deux tiers des Canadiens considèrent l'activité physique comme une activité facile tandis que seulement un quart affirment la trouver difficile. Bien que la plupart des Canadiens la trouvent pratique, un quart indiquent considérer l'activité physique comme une activité contraignante.
- Dans l'ensemble, les hommes sont plus susceptibles que les femmes d'indiquer que l'activité physique est amusante et pratique.
- Les jeunes femmes (18 à 24 ans) font partie du groupe le plus susceptible de considérer l'activité physique comme passe-temps facile. Les adultes des groupes plus âgés sont moins susceptibles de trouver l'activité physique amusante.
- Le pourcentage de Canadiens qui considèrent l'activité physique amusante, facile, confortable et pratique est plus élevé parmi les personnes qui rapportent des niveaux plus élevés d'activité physique quotidienne.

Intentions de devenir actif physiquement plus tard

- La majorité des Canadiens adultes ont l'intention de devenir actifs physiquement dans les six mois suivant la période de sondage, et 44 % rapportent avoir *bien* l'intention d'être actifs, un autre 20 % des adultes en ont *fortement* l'intention, et 23 % affirment avoir une intention moyenne.
- Les femmes sont un peu plus susceptibles que les hommes de rapporter avoir bien l'intention d'être actives au cours des six mois suivants.
- Le pourcentage des personnes qui ont bien l'intention d'être actives est plus élevé parmi ceux qui rapportent des niveaux plus élevés d'activité physique quotidienne. En fait, les personnes rapportant le niveau le plus élevé d'activité physique quotidien (56 %) sont deux fois plus

susceptibles de rapporter avoir *bien* l'intention d'être actifs comparativement aux personnes rapportant les niveaux les plus faibles (28 %).

Mesures à prendre pour devenir plus actif : rechercher de l'information

- Plus de la moitié des Canadiens ont lu des articles dans les journaux, des livres ou des magazines au sujet de l'activité physique au cours de la dernière année en songeant devenir plus actifs. En outre, 37 % des Canadiens disent avoir cherché de l'information sur les occasions dans leurs communautés, comme des pistes.
- Dans l'ensemble, les femmes sont plus susceptibles que les hommes de dire avoir lu des articles de journaux, de livres ou de magazines ou d'avoir trouvé de l'information au sujet des occasions dans leurs communautés avec l'intention de devenir plus physiquement actifs.
- Les adultes plus âgés (65 ans et plus) sont les moins susceptibles d'indiquer avoir cherché de l'information au sujet des occasions.
- Le taux de prévalence des Canadiens qui indiquent lire des articles de journaux, des livres ou des magazines ou qui cherchent de l'information au sujet des occasions dans leurs communautés est plus élevé parmi les personnes qui citent des niveaux plus élevés d'activité physique quotidienne.

Mesures à prendre pour devenir plus actif : demander conseil

- Un peu plus de deux cinquième de Canadiens indiquent avoir demandé conseil auprès d'amis, de membres de leur famille ou de collègues au cours de la dernière année avec l'intention de devenir plus actifs. Un quart des adultes indiquent avoir demandé de tels conseils d'un professionnel de la santé.
- Dans l'ensemble, les femmes sont plus susceptibles que les hommes de rapporter avoir demandé conseil d'amis, de membres de leur famille ou de collègues et d'un professionnel de la santé au cours de l'année dernière avec l'intention de devenir plus actives.
- Moins de personnes sont susceptibles d'avoir cherché de l'information auprès des amis, des membres de leur famille et des collègues parmi les groupes plus âgés comparativement à leurs homologues plus jeunes.
- Le pourcentage rapportant avoir demandé conseil des autres au cours de l'année dernière est plus élevé parmi ceux qui ont des niveaux d'activité physique plus élevés.

Mesures à prendre pour devenir plus actif : essai d'activité physique

- Presque trois quart des Canadiens rapportent que pour les aider à être plus actifs, ils ont fait des choix actifs dans leur routine de travail habituelle, comme marcher une partie du chemin pour se rendre au travail ou choisir l'escalier, par rapport à l'année dernière. Un peu plus de la moitié des Canadiens (56%) ont observé une classe, ou essayé un certain type d'activité physique au cours de l'année dernière. Ceci se retrouve dans toutes les juridictions.
- Dans l'ensemble, les femmes sont plus susceptibles que les hommes de dire avoir fait des choix actifs dans leur routine de travail habituelle ou avoir soit observé une classe ou essayé un certain type d'activité physique au cours de l'année dernière pour essayer de devenir plus actives.
- Les Canadiens des groupes plus âgés sont moins susceptibles de rapporter avoir observé une classe ou d'avoir essayé un certain type d'activité physique.

- En général, plus d'adultes qui rapportent des niveaux plus élevés d'activité physique indiquent avoir fait des choix actifs dans leur routine de travail habituelle ou d'avoir observé une classe ou d'avoir essayé un certain type d'activité physique au cours de l'année dernière.

Cadre d'activité physique de choix

- Donc, 21 % affirment préférer faire au moins 20 minutes d'activité d'intensité vigoureuse trois fois par semaine (critère *ACSM 1990*), 59 % préfèrent 30 minutes d'activité modérée à vigoureuse la plupart des jours (5) de la semaine (critère du *US Surgeon General*), 71 % préfèrent 30 minutes d'activité modérée à vigoureuse quatre jours par semaine (*critère canadien* de 30 minutes) et 35 % préfèrent 60 minutes d'activité quotidienne (*critère canadien* de 60 minutes).
- Les hommes sont plus susceptibles que les femmes d'indiquer un profil d'activité physique de choix suffisant pour répondre à chacune des directives moins d'autres engagements.
- Le pourcentage préférant un profil répondant à chacune des directives *diminue* normalement selon l'âge à l'exception des personnes qui indiquent 60 minutes d'activité quotidienne de toute intensité.
- Les Canadiens aux niveaux d'activités plus élevés sont plus susceptibles de citer une préférence pour les profils qui répondent à chacune des directives.

Rentabilité de suivre la routine de choix

- Lorsqu'on a parlé de la possibilité d'inclure leur routine d'activité physique de choix *dans leur horaire actuel*, 20 % ont indiqué que cela est vraiment possible, tandis que 11 % disent que cela est *très possible*, 21 % considère cela *modérément possible* et l'autre moitié du rapport indique que cela est *assez ou pas très possible*.
- Un cadre semblable se retrouve au sujet de la rentabilité de suivre cette routine compte tenu de leurs circonstances et de leurs engagements actuel tandis que 18 % rapportent que cela est *entièrement rentable*, 13 % *très rentable*, 26 % *modérément possible* et 42 % *assez ou pas très rentable*.
- Des personnes rapportant que suivre leur routine de choix tait rentable dans une certaine mesure, 59 % ont rapporté pouvoir maintenir la routine pendant plus de six mois, 27 % entre trois et six mois et 14 % pendant moins de trois mois.
- Les femmes sont moins susceptibles que les hommes de rapporter pouvoir suivre leur routine de choix pendant plus de six mois.
- À l'exception des jeunes, il y a une augmentation avec l'âge en termes de pourcentage rapportant que cela est *entièrement* rentable d'inclure leur routine dans leur horaire et de suivre cette routine pendant six mois.
- Ceux qui rapportent des niveaux plus élevés d'activité physique quotidienne sont plus susceptibles d'indiquer que cela est *entièrement* rentable d'inclure leur routine dans leur vie, de la suivre et de le faire pendant plus longtemps que six mois.

Reconnaître les types d'activités physiques de choix est utile pour identifier, rédiger et cibler les messages pour divers secteurs de la population.

Activités populaires parmi les adultes

- La marche est l'activité physique principale à laquelle les adultes canadiens ont participé au cours des trois mois avant le sondage (65 %), suivi par le jardinage (41 %) et l'exercice à la maison (24 %). Moins d'un adulte sur cinq a rapporté la bicyclette (19 %), la natation (18 %) et la danse sociale (15 %).
- Les femmes sont plus susceptibles que les hommes de rapporter participer à la marche, les exercices à la maison, la danse sociale et les classes d'exercice, tandis que les hommes sont plus susceptibles que les femmes de citer la participation au jardinage, à la bicyclette, aux haltères, au golf, au jogging ou à la course, à la pêche et aux sports d'équipe tels que base-ball ou softball, hockey et basket-ball. Dans tous les groupes d'âge, la marche est l'activité rapportée la plus populaire.
- À l'exception de la marche, la participation rapportée aux activités physiques est généralement plus basse dans les groupes plus âgés. Les adultes de 25 à 64 ans sont plus susceptibles que les plus jeunes et les plus âgés de rapporter le jardinage. Les adultes plus jeunes sont plus susceptibles que tout autre groupe d'âge de rapporter l'exercice à la maison, la natation, la danse sociale, les haltères, le jogging ou la course, les quilles, les classes d'exercice, le patinage sur roues alignées et les sports d'équipe.

Activités populaires parmi les jeunes

- Tout comme les données pour les adultes de 20 ans et plus, la marche est aussi l'activité physique la plus répandue chez les jeunes de 12 à 19 ans (58 %). La marche est suivie en termes de popularité par la bicyclette (45 %), le jogging ou la course (43 %), la natation (43 %), le basket-ball (42 %), l'exercice à la maison (33 %), et la danse sociale (32 %). Environ un quart des jeunes ont rapporté la participation au jardinage (26 %), au patinage sur roues alignées (26 %), au volley-ball (26 %), aux haltères (25 %), et aux quilles (21 %).
- Les filles sont plus susceptibles que les garçons de rapporter la participation à la marche, à la natation, à la danse sociale, au volley-ball, et aux classes d'exercice. Par contre, les garçons sont plus susceptibles que les filles de rapporter la bicyclette, le jogging ou la course, les haltères, le ski alpin, le golf, la pêche, le tennis, le jardinage et les sports d'équipe, y compris le basket-ball, le base-ball ou le softball et le hockey.
- Les adolescents, de 12 à 14 ans, sont plus susceptibles que ceux de 15 à 19 ans de rapporter la bicyclette, la natation, le basket-ball, le patinage sur roues alignées, le volley-ball, le base-ball ou le softball et le patinage, tandis que les jeunes plus âgés sont plus susceptibles que les jeunes de rapporter participer à des exercices à la maison et aux haltères.
- Bien que la chute de taux de participation aux activités parmi les adolescents plus âgés apparaisse tant pour les filles que pour les garçons, la réduction est plus apparente parmi les adolescentes.

Comportements de mode de vie sain parmi les autochtones

- Moins d'autochtones hors réserve comparativement aux non-autochtones évaluent leur santé comme très bonne ou excellente, tandis que les autochtones sont plus susceptibles d'évaluer leur santé comme mauvaise à bonne. Environ un quart (24 %) des autochtones hors réserve (20 à 64 ans) sont considérés obèses comparativement à 15 % de la population non-autochtone. En outre, environ deux tiers (38 %) de la population autochtone se situent dans la catégorie de poids acceptable comparativement à la moitié de la population non-autochtone (49 %).

- Les autochtones sont plus susceptibles que les non-autochtones de rapporter utiliser du tabac chaque jour ou à l'occasion (53 % comparativement à 26 % respectivement) et consommer de l'alcool fréquemment, c'est-à-dire qu'ils rapportent la consommation de 5 verres ou plus par occasion, 12 fois ou plus par année (34 % comparativement à 20 % respectivement). Ces tendances se retrouvent pour les deux sexes.
- Les autochtones sont plus susceptibles que les non-autochtones de rapporter être actifs physiquement, aussi susceptibles de rapporter être modérément actifs et moins susceptibles de rapporter être physiquement inactif durant leurs heures de loisir. Les autochtones sont plus susceptibles que les non-autochtones de rapporter consommer moins que les 5 portions de fruits et légumes par jour. Par contre, l'écart dans les pratiques alimentaires entre autochtones et non-autochtones semble évident seulement parmi les femmes.

Comportements de mode de vie sain parmi les immigrants

- Les différences sont apparentes en comparant les comportements de mode de vie sain entre les immigrants qui s'identifient à titre d'immigrants comparativement aux citoyens canadiens (de naissance) selon l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2000/2001.
- Une plus faible proportion d'immigrants comparativement aux non-immigrants du Canada évalue leur santé comme très bonne ou excellente. Ceci est vrai tant pour les hommes que pour les femmes. Les immigrants (11 %) sont moins susceptibles d'être considérés obèses comparativement à 16 % de la population non-immigrante, tandis que 53 % de la population immigrante se situe dans la catégorie de poids acceptable comparativement à 47 % de la population non-immigrante (20 à 64 ans).
- Les immigrants sont moins susceptibles que les citoyens canadiens de rapporter utiliser du tabac chaque jour ou à l'occasion (17 % d'immigrants comparativement à 28 % des non-immigrants) et en fait, les immigrants sont plus susceptibles de rapporter n'avoir jamais fumé. Les immigrants sont aussi moins susceptibles que les non-immigrants de rapporter consommer 5 verres ou moins à l'occasion, douze fois ou plus par année (11 % des immigrants comparativement à 22 % non-immigrants), et sont plus susceptibles de rapporter n'avoir jamais consommé 5 verres ou plus en toute occasion (73 % d'immigrants comparativement à 52 % des citoyens canadiens).
- Les immigrants sont moins susceptibles que les non-immigrants d'être classifiés comme physiquement actifs ou modérément actifs. Les immigrants, par contre, sont plus susceptibles de rapporter être physiquement inactif durant leurs heures de loisir. Les hommes immigrants sont plus susceptibles que les hommes non-immigrants de rapporter consommer plus que les 5 portions de fruits et légumes par jour.

Implications

L'accent sur la santé publique dans la société ainsi que les ressources considérables qui lui est affectée, s'est concentré surtout sur les interventions pour changer les comportements de style de vie individuel, en s'attardant moins aux interventions qui changent le milieu social et physique ou la politique gouvernementale⁶. Les changements pour augmenter l'appui des interventions du milieu social et physique (dans tous les secteurs clés, soit le travail, l'école, la maison, les soins de santé et la communauté) et des politiques au palier gouvernemental qui touchent les facteurs de risque, les obstacles et les inégalités sociales mèneront inévitablement à des changements de comportement pour les personnes. Une combinaison de ces types d'interventions pourrait s'avérer utile.

Ces types d'interventions ont été évaluées dans une étude systématique des interventions pour augmenter l'activité physique, étude menée par le groupe de travail sur les services préventifs communautaires des États-Unis, le Task Force on Community Preventive Services in the United States (appuyé par le U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention). Le Groupe de travail a conclu qu'il y a trois types d'interventions *fortement recommandées* ou *recommandées* comme intervention efficace^{7,8,9}. Ceci inclut des interventions visant à informer, des interventions environnementales et de politiques et des interventions sociales et de comportement aux fins d'augmenter l'activité physique. Dans chacune de ces trois vastes sections, on trouve six interventions précises recommandées.

Interventions visant à informer pour augmenter l'activité

Les approches visant à informer pour augmenter l'activité incluent la présentation d'information dans le but ultime d'augmenter la sensibilisation sur l'activité physique et ses avantages en plus de motiver le public. Avec cette approche, le groupe de travail « Task Force on Community Preventive Services » a recommandé deux interventions efficaces pour augmenter l'activité. Elles sont :

Invites aux points-de-décision : Ces interventions invitent les personnes à faire des choix actifs plutôt que moins actifs dans des endroits clés, en plaçant des invites dans les ascenseurs pour favoriser l'utilisation des escaliers.

Campagnes à l'échelle des communautés : Ces stratégies peuvent inclure plusieurs volets, y compris des volets ciblés, l'éducation et les volets environnementaux⁸.

Des interventions sociales et comportementales pour augmenter l'activité

Les interventions sociales et comportementales se concentrent à fournir un environnement social qui appuie l'activité physique. Ces supports sociaux peuvent se trouver à la maison (famille et amis), en milieu de travail (collègues et gestionnaires), dans la communauté (amis et voisins), à l'école (copains, professeurs, conseillers), et dans les système de soins de santé (médecin, autres professionnels de soins de santé). Le groupe de travail américain (Task Force) recommande trois interventions efficaces pour augmenter l'activité physique.

Éducation physique dans le milieu scolaire : Les écoles jouent un rôle important dans la promotion de l'activité physique par l'éducation physique, les programmes d'activité physique et le curriculum.

Interventions de soutien social en milieu communautaire : Le soutien social dans la communauté joue un rôle très important pour construire, appuyer et maintenir l'activité physique des Canadiens.

Changement de comportement de santé personnalisé : Les interventions se concentrant sur les changements de comportements individuels offrent de l'instruction et développent des compétences pour permettre aux gens d'incorporer les comportements désirés dans leur vie. Elles sont établies à partir d'intérêts précis, de motivation et de la disponibilité au changement de comportement⁸.

Des interventions environnementales et politiques pour augmenter l'activité

Voici le troisième type d'intervention recommandé par le groupe de travail « Task Force on Community Preventive Services ». Il inclut le développement d'environnements favorables pour l'activité physique par le biais de politiques publiques⁸. Ces types d'interventions ciblent la population plutôt que la personne et elles peuvent inclure des modifications de l'aménagement urbain et des systèmes de transport⁸.

Accès amélioré à l'environnement et à l'information : Ces interventions se situent au niveau local et peuvent inclure l'incorporation de fonctions et l'entretien de l'environnement établi (y compris, les pistes, les voies et les espaces verts) pour améliorer l'activité physique et réduire les obstacles à l'activité physique.

Les stratégies de communication ont un rôle à jouer pour le développement et la mise en oeuvre de chacun de ces types d'interventions. Ceci inclut des messages et des cibles pour les stratégies de communication de masse dans des campagnes à l'échelle de la communauté par le biais d'activités pour sensibiliser et informer requises pour préparer aux stratégies environnementales afin de modifier l'environnement établi.



EXPOSITION ET ATTENTION À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



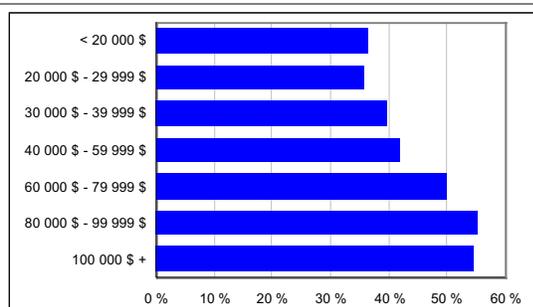
Sensibilisation et réception des directives de l'activité physique du Canada

Depuis 1998, le Sondage indicateur de l'activité physique a examiné le rappel du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*¹⁰ (publié à l'automne 1998) en demandant aux adultes s'ils ont entendu parler des directives et si oui, le nom de ces directives. Très peu d'adultes pouvaient se rappeler (spontané) du Guide 2003 ou de toute autre source raisonnable de directive d'activité physique. En outre, le rappel assisté a été évalué en demandant précisément s'ils avaient entendu parler du Guide au cours des 12 derniers mois - 44 % des personnes interrogées ont dit en avoir entendu parler. Lorsqu'on a demandé s'ils avaient déjà reçu un exemplaire du Guide d'activité physique du Canada, 6 % des Canadiens ont dit l'avoir reçu.

Groupements de population La sensibilisation prédomine chez les personnes de 25 à 64 ans comparativement aux autres adultes. Dans l'ensemble les femmes sont beaucoup plus susceptibles que les hommes d'avoir entendu parler du Guide et de rapporter en avoir reçu un exemplaire. La sensibilisation au Guide est beaucoup plus élevée selon les niveaux plus élevés de scolarité et de revenus.

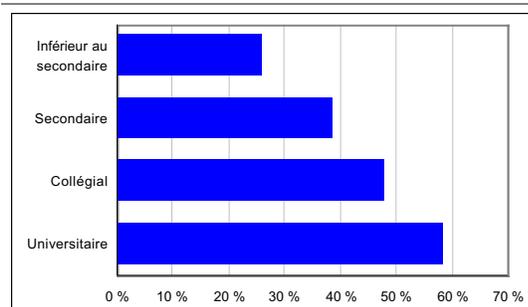
Implications Le fait que très peu d'adultes sont conscients du Guide d'activité physique du Canada à moins d'avoir un rappel guidé, suggère qu'un rappel guidé pourrait être un volet social très désirable. Il est intéressant de noter toutefois que la faible proportion des Canadiens qui ont vraiment reçu les directives est plus dans la lignée des niveaux de ceux qui peuvent se rappeler le Guide d'activité physique du Canada sans rappel guidé. Bien que les pourcentages soient très bas, le rappel spontané et la réception d'un exemplaire du guide vont normalement de pair (données non illustrées). Ceci laisse suggérer que ceux qui reçoivent le Guide ont soit une plus grande affinité aux messages d'activité physique et ont recherché le Guide ou que le fait de recevoir le guide était associé à une plus grande attention aux directives d'activité physique.

**% DE RAPPEL DU GUIDE, RAPPEL GUIDÉ
selon le revenu**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

**% DE RAPPEL DU GUIDE, RAPPEL GUIDÉ
selon la scolarité**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

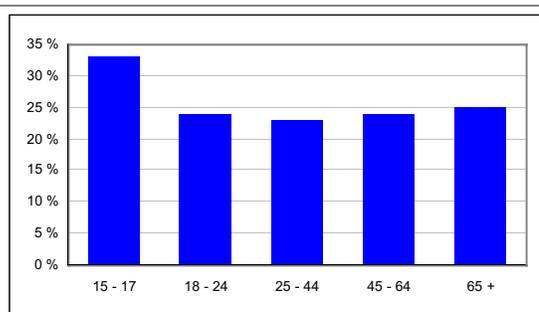
Sensibilisation à la Stratégie de vie saine du Canada

En septembre 2002, les ministres de la santé fédéral, provinciaux et territoriaux (F/P/T) ont commencé à développer une *Stratégie pancanadienne intégrée en matière de modes de vie sains* se concentrant sur l'activité physique et une alimentation saine ainsi que leur relation aux poids sains en ayant comme objectif l'amélioration des résultats de santé d'ensemble et la réduction des écarts de santé¹¹. Presque un quart (24 %) des Canadiens sondés ont dit avoir entendu parler de la *Stratégie de vie saine* au cours des 12 derniers mois. Les résidents de la province de Québec sont les moins susceptibles d'être au courant de cette initiative tandis que les résidents du Yukon sont les plus susceptibles d'avoir entendu parler de la *Stratégie de vie saine* au cours de la dernière année.

Groupements de population Les femmes sont plus susceptibles que les hommes d'avoir entendu parler de la *Stratégie de vie saine* au cours de la dernière année. Ceci est vrai pour toutes les catégories d'âge en générale. Presque trois femmes sur dix de plus de 45 ans rapportent une certaine connaissance de l'initiative. Des personnes sondées, les ménagères ont rapporté une plus grande sensibilisation à la *Stratégie de vie saine*.

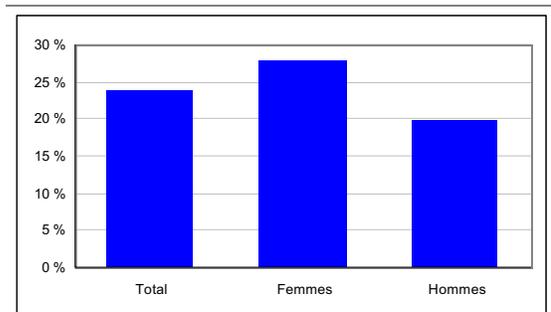
Implications Bien que ceci n'ait pas été diffusé autant que le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine du Canada*, il est surprenant de note qu'un quart des Canadiens sont au courant de la *Stratégie de vie saine* comparativement à 44 % qui sont au courant du Guide d'activité physique. Les données montrent que plus de la moitié des personnes qui ont rapporté connaître la Stratégie de vie saine étaient aussi au courant du Guide d'activité physique du Canada. Ceci indique que ceux qui sont au courant du Guide peuvent être 'conscient de la santé' ou attentifs aux messages portant sur la santé. L'intérêt social influence possiblement les réponses tel qu'indiqué sous le sujet précédent (voir le sujet « *Sensibilisation et réception des directives de l'activité physique du Canada* »), donc le pourcentage réel de Canadiens ayant entendu parler de la Stratégie de vie saine pourrait être plus faible que ce qui est indiqué ici.

SENSIBILISATION À LA STRATÉGIE DE VIE SAINE par âge



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

SENSIBILISATION À LA STRATÉGIE DE VIE SAINE par sexe (15 ans et plus)



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

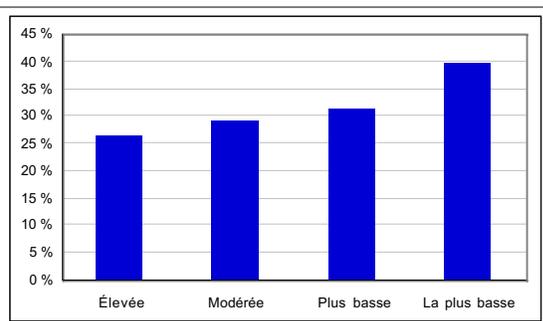
Visites à un professionnel de la santé

Lorsqu'on demande combien de fois ils ont visité un médecin ou un autre professionnel de la santé au cours des douze derniers mois, la majorité des Canadiens rapportent l'avoir fait deux fois ou plus : 31 % ont rapporté 2 à 3 visites et 30 autres pour cent ont rapporté plus de trois visites au cours de l'année précédente. Environ un quart des adultes ont indiqué une visite et 14 % n'ont visité aucun professionnel des soins de santé durant l'année. Les résidents de la Saskatchewan sont les plus susceptibles de rapporter avoir vu un médecin ou un professionnel de soins de santé plus de trois fois au cours de l'année précédente (44 %) tandis que ceux vivant au Québec sont les moins susceptibles (20 %). En fait, les Québécois sont plus susceptibles de n'avoir vu aucun médecin ou professionnel de la santé au cours de l'année précédente que les personnes vivant ailleurs.

Groupes de population Les femmes sont plus susceptibles que les hommes d'avoir visité un médecin ou un professionnel de la santé plus de trois fois par année. Les personnes dans les groupes plus âgés sont plus susceptibles de rapporter avoir vu ces professionnels médicaux plus de trois fois par année. La prévalence du rapport de plus de trois visites à un médecin ou à tout autre professionnel de la santé par année, est plus élevée parmi les travailleurs à la retraite (46 %), suivi de très près par les chômeurs ou les personnes en congé (44 %) et par les ménagères (37 %). La plus grande fréquence de visites est rapportée par ceux et celles qui sont veuf(ve)s, les personnes divorcées ou séparées, comparativement aux personnes mariées ou jamais mariées. Le plus grand nombre de visites annuelles à un médecin ou à tout autre professionnel de la santé est rapporté par les personnes les moins actives (39 %).

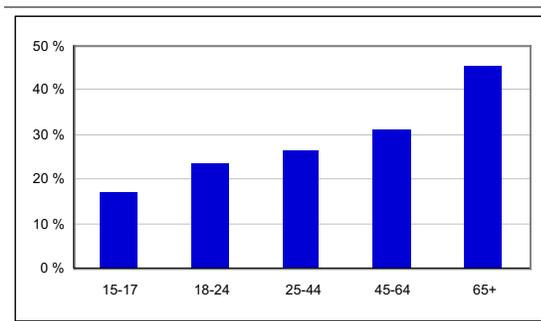
Implications Les données économiques de santé montrent que : 30 % des dépenses en soins de santé ont été des dépenses en services institutionnels (hôpitaux et autres institutions); et 13 % a été dépensé en services professionnels, comme les médecins et autres professionnels des soins de santé¹², pour un total de près de la moitié des dépenses en soins de santé de 2003 (121,4 milliards de dollars ou 10,0 % du Produit national brut du Canada¹³). Les aînés étant la tranche de population qui augmente le plus au Canada¹⁴, le fait que la plupart des frais médicaux sont dans les dernières années de la vie d'une personne¹⁵, et l'augmentation des frais des soins de santé que nous avons connue au cours des dernières années¹³, le système de soins de santé pourrait bientôt être insoutenable. On peut spéculer qu'une augmentation de l'activité physique des aînés, en plus des Canadiens inactifs (puisque les données de ce sondage révèlent que les personnes inactives et les adultes plus âgés sont plus susceptibles de rapporter des visites aux professionnels des soins de santé) aiderait à contenir les frais de soins de santé qui ne font qu'augmenter.

**VISITES À UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ
par niveau d'activité
(plus de 3 visites par année)**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

**VISITES À UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ
par âge
(plus de 3 visites par année)**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

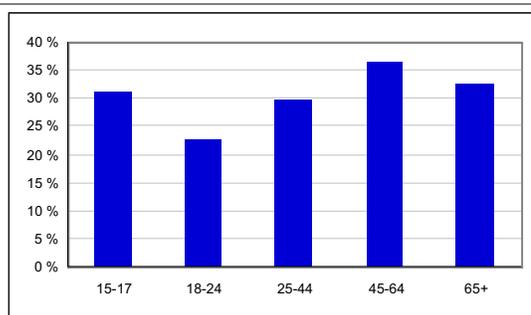
Obtenir de l'information d'activité d'un professionnel de la santé

Un peu moins d'un tiers des Canadiens sondés rapportent avoir entendu parlé d'activités physiques de la part d'un professionnel de la santé au cours des 12 derniers mois. Cette tendance se maintient peu importe la région.

Groupements de population Les adultes plus jeunes (de 18 à 24 ans) sont moins susceptibles que les adultes d'âge moyen (25 à 64 ans) d'avoir entendu parler d'activité physique d'un professionnel de la santé. En général, les personnes aux niveaux d'éducation plus élevés sont plus susceptibles que ceux ayant moins d'éducation de rapporter avoir entendu parler d'activité physique d'un professionnel de la santé au cours des 12 derniers mois.

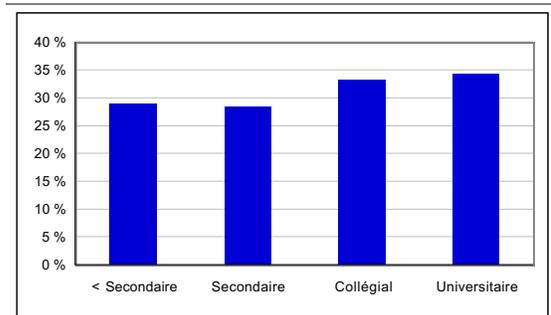
Implications La sédentarité est plus prédominante parmi certains groupes de population, y compris les adultes plus âgés, ceux qui sont obèses et ceux souffrant de problèmes chroniques tels que le diabète et l'hypertension artérielle¹⁶. Ces groupes peuvent souvent rencontrer de nombreux obstacles à la participation aux activités physiques à l'extérieur des activités traditionnelles rapportées par la population en général¹⁷. Le counselling durant les consultations avec les médecins et autres fournisseurs de soins de santé peut offrir une excellente occasion de promotion de l'activité physique, tout particulièrement parmi les adultes plus âgés, ceux à faibles revenus et ceux souffrant de problèmes chroniques. Encourager le counselling sur l'activité physique par les soins de santé primaires et surmonter les obstacles clés de ce type de counselling, y compris, mais sans s'y limiter : la qualité et le contenu de la formation pour le fournisseur de soins de santé; les évaluations appropriées des patients; les conseils personnalisés; et les questions de remboursement peuvent s'avérer utiles¹⁸. Les interventions telles que l'ordonnance vert l'action et PACE (y compris PACE Canada) ont été conçues pour traiter ces questions et l'on a montré qu'elles augmentaient l'activité physique parmi les personnes moins actives^{19, 20, 21}.

INFORMATION D'UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ par âge



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

INFORMATION D'UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ selon la scolarité



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

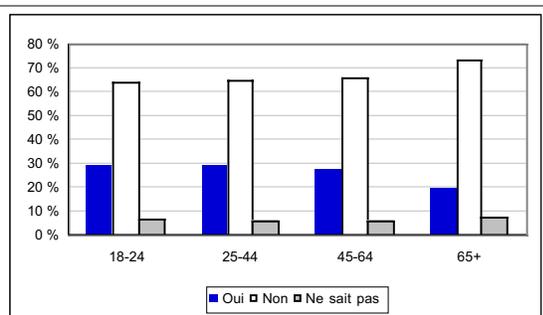
Information pour encourager et supporter l'activité physique

On a demandé aux Canadiens si le fait d'avoir plus d'information les aiderait à devenir plus actifs. Environ un quart des adultes ont indiqué que plus d'information les aiderait, tandis que 66 % ont déclaré que l'information ne leur permettrait pas de devenir plus actifs et un autre 6 % ne savaient pas si cela les aiderait. Ces tendances ne diffèrent pas dans l'ensemble des régions.

Groupements de population Les hommes sont plus susceptibles que les femmes de déclarer que l'information les aiderait à devenir plus actifs. Les adultes plus âgés sont les moins susceptibles d'indiquer que l'information supplémentaire les aidera à devenir plus actifs physiquement tout comme les retraités. Les personnes qui sont les moins actives physiquement sont moins susceptibles que les personnes plus actives de rapporter que l'information les aiderait à devenir plus actives.

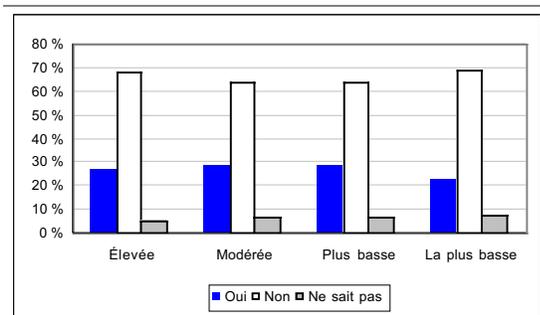
Implications Fournir de l'information comme moyen de motiver ou d'habiliter les personnes pour devenir plus actives, ou conjointement avec les interventions environnementales, sont les activités clés considérées efficaces et recommandées dans les stratégies de promotion d'un style de vie actif. Bien que deux tiers des personnes ne croyaient pas que l'information leur permettrait d'être plus actifs et que ceci est plus élevé pour ceux qui sont inactifs, les messages élargis peuvent être utiles pour créer un « bruit » d'arrière-plan pour la promotion ou la sensibilisation générale sur la question d'activité physique²². En plus, les messages devraient cibler les populations individuelles, car la recherche montre que personnaliser le matériel est normalement plus efficace pour modifier les comportements que le matériel générique²³. Les données montrant que les personnes qui sont inactives sont moins susceptibles de considérer l'information utile suggère qu'il faut pousser la question pour mieux comprendre les facteurs qui aideraient cette tranche à devenir plus active et le rôle du message ciblé pour compléter les autres stratégies pour aborder ces facteurs.

**INFORMATION HABILITANTE
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
par âge**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

**INFORMATION HABILITANTE
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
par niveau d'activité**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

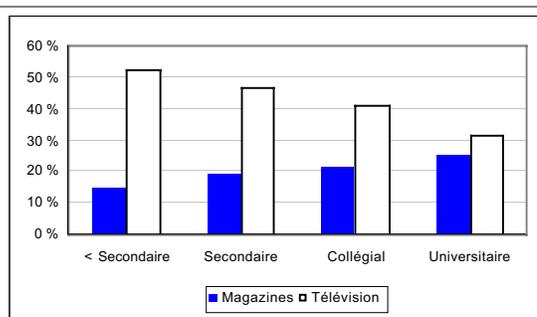
Source d'information sur l'activité physique

Lorsqu'on a demandé aux Canadiens où ils avaient vu ou entendu de l'information au sujet de l'activité physique le plus souvent, la télévision est citée le plus fréquemment (42 %) suivie des magazines (21 %). En outre, 12 % des Canadiens rapportent recevoir de l'information sur l'activité physique des journaux, 5 % d'Internet, 3 % de la radio et 19 % d'ailleurs. Les résidents de Terre-Neuve sont plus susceptibles et ceux de la Colombie-Britannique sont moins susceptibles d'avoir vu ou entendu de l'information sur l'activité physique à la télévision comparativement aux Canadiens en général.

Groupements de population Les femmes sont plus susceptibles que les hommes d'indiquer les magazines comme source primaire sur l'activité physique, mais sont moins susceptibles que les hommes d'indiquer obtenir une information de ce genre en regardant la télévision. Cette tendance associée au sexe se maintient pour la plupart des groupes d'âge à l'exception des adultes plus âgés. Les personnes vivant dans des communautés comptant une population de plus de 1 000 000 sont plus susceptibles que celles vivant dans des communautés de moins de 1 000 citoyens d'indiquer les journaux comme source primaire d'information, mais sont moins susceptibles d'indiquer obtenir l'information sur l'activité physique de la télévision. Les personnes aux niveaux moins élevés d'activité physique sont plus susceptibles d'obtenir de l'information sur l'activité physique en regardant la télévision. Les personnes aux niveaux d'éducation plus élevés sont moins susceptibles d'obtenir leur information sur l'activité physique en regardant la télévision, mais elles sont plus susceptibles de recevoir cette information par les magazines et les journaux.

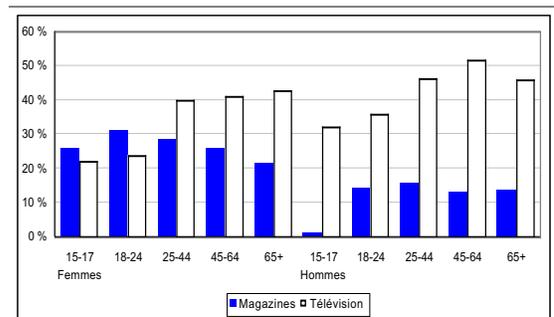
Implications Un article récent examinant le rappel, la sensibilisation et la compréhension des messages sur l'activité physique et le style de vie par les initiatives ParticipACTION a découvert que deux fois plus de personnes se rappellent avoir vu ces messages à la télévision comparativement à tout autre média (79 % à la télévision, 42 % à la radio, 33 % dans les magazines et 33 % dans les journaux)²⁴. Est-ce que les personnes considèrent encore les messages télévisés crédibles ? Le fait que la télévision soit citée comme le média le plus courant pour recevoir de l'information sur l'activité physique peut corroborer les évaluations plus élevées en termes de crédibilité attribuée aux organismes tels que la Fondation des maladies du cœur et ParticipACTION qui utilisent avec succès ce médium pour leurs campagnes de sensibilisation (voir le sujet « *Crédibilité de l'information sur l'activité physique : organisations* »). Le sujet suivant porte sur les perceptions des Canadiens au sujet de la crédibilité de ces organismes.

**SOURCE D'INFORMATION SUR L'ACTIVITÉ
selon la scolarité**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

**SOURCE D'INFORMATION SUR L'ACTIVITÉ
selon l'âge et le sexe**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

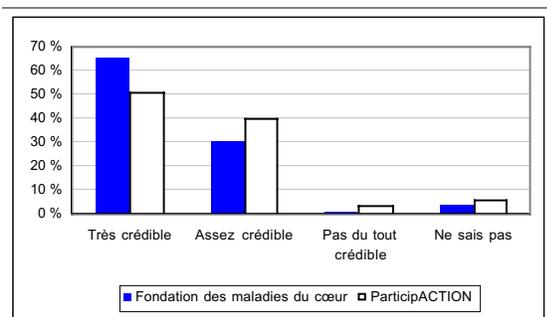
Crédibilité de l'information sur l'activité physique : organisations

Près de deux tiers des Canadiens disent que les organismes tels que la Fondation des maladies du cœur sont *très* crédibles et plus de la moitié des adultes considèrent ParticipACTION *très* crédible. Les résidents de la Colombie-Britannique sont plus susceptibles d'indiquer que la Fondation des maladies du cœur est très crédible, tandis que ceux du Québec sont moins susceptibles de rapporter ceci comparativement à d'autres Canadiens. Les résidents du Québec sont aussi moins susceptibles d'indiquer que ParticipACTION est très crédible et ceux du Yukon et des Territoires du Nord-Ouest sont parmi les personnes les plus susceptibles de l'indiquer.

Groupements de population Dans l'ensemble, les femmes sont plus susceptibles que les hommes d'indiquer que la Fondation des maladies du cœur est *très* crédible. Par contre, bien que les mêmes proportions d'hommes et de femmes soient aussi susceptibles d'indiquer que ParticipACTION est *très* crédible, les femmes sont moins susceptibles que les hommes d'indiquer que cet organisme est seulement *assez* crédible. Les adultes de 25 à 64 ans sont plus susceptibles que les adultes plus âgés (65 ans et plus) et les adultes plus jeunes (18 à 24 ans) d'indiquer que ParticipACTION est *très* crédible. Les personnes dont le salaire est de 30 000 \$ par année ou plus sont plus susceptibles que ceux gagnant moins de 30 000 \$ par année d'affirmer trouver les organismes tels que la Fondation des maladies du cœur et ParticipACTION *très* crédibles. De même, les personnes aux niveaux d'éducation plus élevés (éducation post-secondaire) sont plus susceptibles que celles ayant moins d'éducation (éducation secondaire ou moins) d'indiquer qu'elles trouvent les organismes tels que la Fondation des maladies du cœur et ParticipACTION très crédibles.

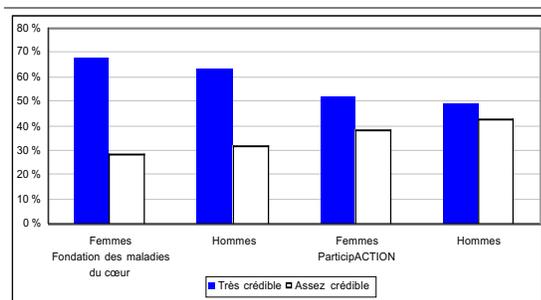
Implications De la liste fournie aux répondants au sondage, l'information présentée par les organismes tels que la Fondation des maladies du cœur et ParticipACTION sont plus susceptibles d'être considérés très crédibles par les Canadiens. Compte tenu du fait que la dernière campagne de ParticipACTION était en 1999²⁵, il est peut-être surprenant de noter qu'un pourcentage si élevé de Canadiens considèrent encore cet organisme crédible. Cela laisse supposer que les campagnes de messages qui se poursuivent assez longtemps avec un thème ou une « marque » caractérisée peuvent avoir un effet à long terme, au moins en termes de rappel et de « fidélité de marque ». Ces organismes ont réussi à combiner promotion de santé et approche de marketing social pour informer leur auditoire par le biais d'un agencement de messages publics (y compris télévision, radio etc.), marketing, information formative, réseautage, mobilisation communautaire et leadership²⁶.

**CRÉDIBILITÉ DES ORGANISMES
d'ensemble**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

**CRÉDIBILITÉ DES ORGANISMES
selon le sexe**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

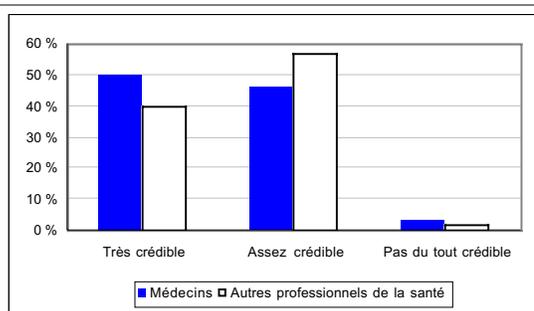
Crédibilité de l'information sur l'activité physique : professionnels de la santé

La vaste majorité des Canadiens indiquent que les médecins sont une source crédible d'information sur l'activité physique et 50 % des Canadiens indiquent que les médecins sont *très* crédibles tandis que 46 % indiquent que les médecins sont *assez* crédibles. Les résidents de l'Ontario sont les plus susceptibles d'indiquer que les médecins sont très crédibles (57 %) tandis que ceux du Québec sont les moins susceptibles de l'indiquer (41 %). Par contre, lorsqu'on pose la question pour d'autres travailleurs de la santé, 57 % des Canadiens indiquent que d'autres professionnels de la santé sont *assez* crédibles et 40 % indiquent qu'ils sont *très* crédibles. Les résidents de Nouvelle-Écosse sont les plus susceptibles d'indiquer que d'autres professionnels de la santé sont très crédibles (66 %) tandis que les résidents du Québec sont les moins susceptibles (33 %) de l'indiquer comparativement aux Canadiens en général.

Groupements de population Dans l'ensemble, les femmes sont moins susceptibles que les hommes de considérer les médecins *très* crédibles. Les personnes dans la tranche aux revenus les plus élevés sont plus susceptibles que celles dans la tranche aux revenus les moins élevés d'indiquer que les médecins et les autres professionnels de la santé sont *très* crédibles. Celles qui ont un diplôme universitaire sont plus susceptibles que les personnes qui ont moins qu'une éducation secondaire d'indiquer que les médecins sont *très* crédibles. Les veuf(ve)s, les personnes divorcées ou séparés sont les moins susceptibles d'indiquer que les médecins sont *très* crédibles comparativement aux personnes mariées ou célibataires.

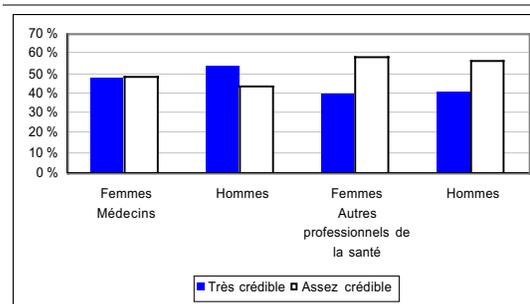
Implications Les médecins sont une source primaire d'information sur les soins de santé et sur la santé pour les Canadiens et sont considérés crédibles en offrant de l'information sur l'activité physique. Les médecins et autres travailleurs des soins de santé sont bien placés pour jouer un rôle important pour l'éducation publique en aidant les Canadiens à devenir plus actifs et à atteindre un meilleur état de santé. Et pourtant, plusieurs d'entre eux ne reçoivent pas de formation en counselling pour l'activité physique. Reconnaisant cet écart, l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie a mis au point un type d'intervention pour les fournisseurs (à partir d'un programme de renommée internationale) qui est adapté au système de soins de santé du Canada pour inclure le counselling d'adultes plus âgés, PACE Canada. Cette intervention est efficace pour aider les patients à développer un style de vie plus actif²⁷, en plus d'être généralement acceptable pour les fournisseurs de soins de santé, le personnel de bureaux et les patients²⁸. L'utilisation de telles interventions actuelles peut s'avérer utile tant pour les médecins que pour les professionnels des soins de santé.

CRÉDIBILITÉ DES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ d'ensemble



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

CRÉDIBILITÉ DES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ selon le sexe



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

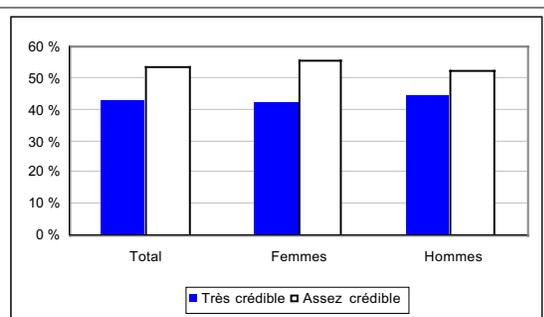
Crédibilité de l'information sur l'activité physique : chercheurs

Plus de quatre Canadiens sur dix rapportent que les chercheurs sont très crédibles et plus de cinq Canadiens sur dix indiquent considérer les chercheurs *assez* crédibles comme source d'information sur l'activité physique. Les résidents du Québec sont plus susceptibles que ceux des autres régions d'indiquer que les chercheurs sont *très* crédibles (49 %) et les moins susceptibles d'indiquer qu'ils sont *assez* crédibles (47 %).

Groupements de population Dans l'ensemble, les femmes sont plus susceptibles que les hommes d'indiquer que les chercheurs sont *assez* crédibles. Les évaluations de crédibilité des chercheurs ne semblent pas varier selon l'âge. Les veuf(ve)s, les personnes divorcées ou séparés sont les moins susceptibles d'indiquer que les chercheurs sont *très* crédibles comparativement aux personnes mariées ou célibataires.

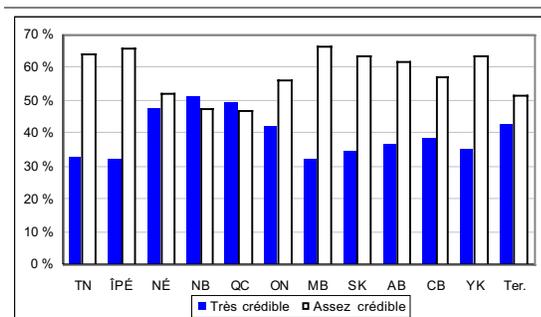
Implications Normalement, les Canadiens trouvent que les chercheurs sont une source fort crédible d'information sur l'activité physique. Compte tenu de leur formation et du fait qu'ils sont au courant de la documentation de recherche, les chercheurs ont un rôle unique et important à jouer dans l'éducation publique, mais aussi pour établir la cause et militer en faveur de l'importance de l'activité physique comme préoccupation de santé publique. Les intervenants de la recherche de changement de comportements et d'intervention sont aussi bien placés pour communiquer comment aborder la question d'inactivité physique. Enfin, ils ont un rôle important à jouer dans l'interprétation des résultats pour la politique et la pratique. Compte tenu du fait que différents sondages sur l'activité physique ne donnent pas toujours les mêmes estimations à cause de différences au niveau des méthodes, il est essentiel pour les chercheurs de faire en sorte que la description de l'estimation et le contexte d'utilisation soient clairs. Par exemple, les questions d'apparence semblable peuvent être affectées par l'ordre des questions, l'heure du sondage, la période de rappel d'activité physique, la méthode de livraison, la question même, la population sondée et ainsi de suite²⁹. Il est aussi tout aussi important de rapporter si les données des sondages peuvent être comparées ou non. Ces étapes permettront de s'assurer que les résultats soient compris.

**CRÉDIBILITÉ DES CHERCHEURS
selon le sexe**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

**CRÉDIBILITÉ DES CHERCHEURS
par juridiction**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

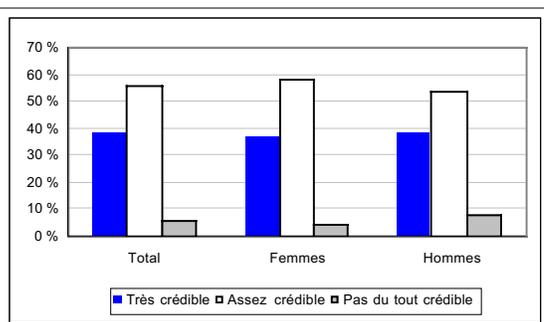
Crédibilité de l'information sur l'activité physique : athlètes

Lorsqu'on interroge les Canadiens sur la crédibilité de l'information sur l'activité physique, 38 % des Canadiens indiquent que les athlètes sont *très* crédibles, 56 % disent qu'ils sont *assez* crédibles et 6 % disent qu'ils ne sont *pas du tout* crédibles. Les résidents du Québec sont plus susceptibles que les autres de considérer les athlètes *très* crédibles et moins susceptibles que ceux vivant ailleurs de considérer les athlètes *assez* crédibles. Les Ontariens, par contre, sont moins susceptibles d'indiquer que les athlètes sont *très* crédibles, mais sont plus susceptibles de rapporter que les athlètes sont *assez* crédibles.

Groupements de population Dans l'ensemble, les femmes sont moins susceptibles que les hommes d'indiquer que les athlètes *ne sont pas* crédibles *du tout*, mais plus susceptibles que les hommes de dire qu'ils sont *assez* crédibles. À l'exception des adultes plus jeunes, il y a une tendance plus faible dans les groupes plus âgés à indiquer que les athlètes sont *très* crédibles. Les femmes de 45 ans et plus sont plus susceptibles que les hommes du même âge d'affirmer trouver les athlètes seulement *assez* crédibles. Normalement, les travailleurs à la retraite sont moins susceptibles que les autres d'indiquer que les athlètes sont *très* crédibles.

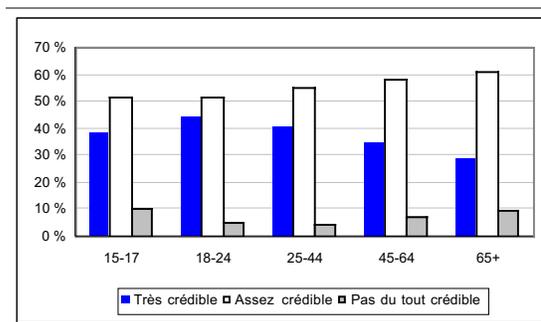
Implications Les athlètes sont normalement considérés une source assez crédible d'information sur l'activité physique par la plupart des Canadiens. Ces données, en plus des recommandations empiriques actuelles, laissent suggérer que les athlètes peuvent être dans une position favorable pour encourager et promouvoir l'activité physique par le biais de comportements de modèles de rôle positif. Les athlètes ont été utilisés dans des stratégies ou des campagnes pour la promotion d'autres comportements positifs menant à la santé. Par exemple, les Centers for Disease Control and Prevention (CDC) des États-Unis ont recruté et mis en vedette un certain nombre d'athlètes bien connus pour la promotion de leur mouvement sportif sans tabac (voir http://www.cdc.gov/tobacco/sports_initiatives_splash.htm). Des interventions semblables peuvent servir à des fins de promotion pour une campagne d'activité physique. Cette utilisation d'athlètes bien connus peut aussi servir dans des campagnes de marketing social comme l'initiative VERB du CDC pour encourager l'activité physique chez les jeunes de 9 à 13 ans (voir <http://www.cdc.gov/youthcampaign/>). Les tests par des groupes-types aideraient à déterminer quels athlètes ou types d'athlètes seraient plus crédibles pour de telles campagnes.

CRÉDIBILITÉ DES ATHLÈTES
selon le sexe



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

CRÉDIBILITÉ DES ATHLÈTES
par âge



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

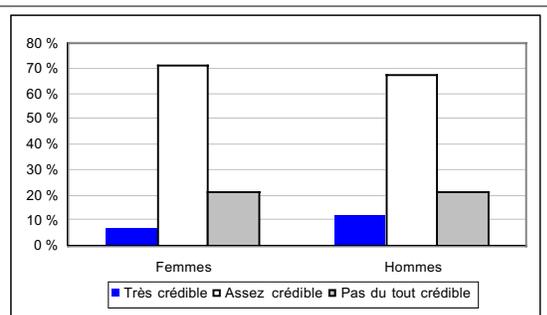
Crédibilité de l'information sur l'activité physique : gouvernement

Un peu moins d'une personne sur dix considère le gouvernement comme source très crédible d'information pour l'activité physique, sept personnes sur dix disent que le gouvernement est une source *assez* crédible et environ deux Canadiens sur dix indiquent que le gouvernement n'est *pas du tout* une source crédible.

Groupements de population Dans l'ensemble, les femmes sont plus susceptibles que les hommes d'indiquer que le gouvernement est *assez* crédible, mais moins susceptible d'indiquer que le gouvernement est *très* crédible. Les diplômés universitaires sont les plus susceptibles d'indiquer que le gouvernement est *très* crédible et les moins susceptibles d'indiquer que le gouvernement n'est *pas du tout* crédible. Les personnes dans la tranche aux revenus les plus élevés sont plus susceptibles d'indiquer que le gouvernement est *assez* crédible et sont moins susceptibles que celles dans la tranche aux revenus les moins élevés d'indiquer que le gouvernement n'est *pas du tout* crédible.

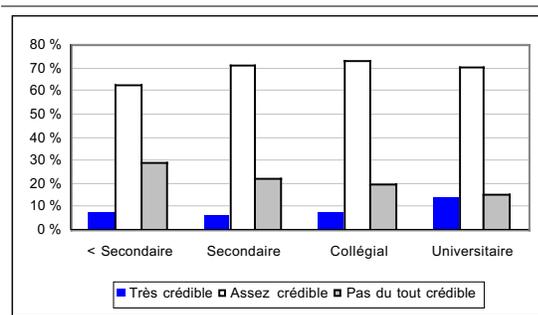
Implications Normalement, les Canadiens trouvent le gouvernement beaucoup moins crédible que d'autres agences en évaluant sa crédibilité comme source d'information sur l'activité physique. Ceci découle peut-être en partie de la promotion historique de l'activité physique par le secteur des organismes non gouvernementaux et la forte crédibilité associée à la Fondation des maladies du coeur et de ParticipACTION. Il faudrait tenir compte de ceci en développant une stratégie de marketing social pour la promotion de l'activité physique, par exemple dans le cadre de la stratégie de vie saine du gouvernement. À cause du faible niveau de crédibilité accordée au gouvernement, les agences gouvernementales devraient être encouragées à établir des partenariats avec les organismes d'activité physique et de santé non-gouvernementaux pour le développement et la promotion d'une telle stratégie de promotion d'activité physique, tout particulièrement pour les personnes à faibles revenus et éducation et pour les femmes.

**CRÉDIBILITÉ DU GOUVERNEMENT
selon le sexe**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

**CRÉDIBILITÉ DU GOUVERNEMENT
selon la scolarité**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP



COMPRENDRE LE 'PRODUIT' ET LA QUANTITÉ D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Comprendre la quantité minimale d'activité requise

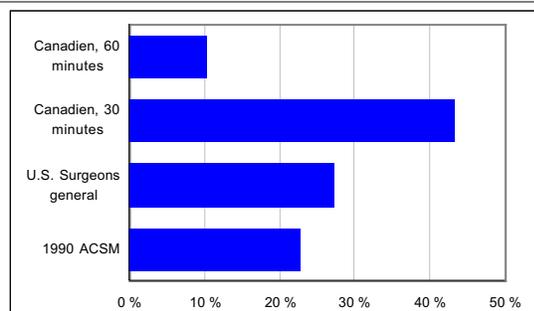
Les directives quant à la fréquence, à l'intensité et à la durée de l'activité physique et des exercices ont évolué avec le temps. Par exemple, dans les années 1990, l'American College of Sports Medicine (ACSM) suggérait de 20 à 60 minutes d'intensité *vigoureuse* pendant 3 à 5 jours par semaine. Par contre, les directives les plus récentes du rapport du US Surgeon General recommandent 30 minutes *au moins d'intensité moyenne* la plupart des jours de la semaine. Les directives canadiennes d'activité physique suggèrent 30 minutes d'activité d'intensité *moyenne à vigoureuse* pendant 4 jours par semaine ou 60 minutes d'activité, *chaque jour*, à tous les niveaux d'activité. Lorsqu'on interroge les Canadiens au sujet de leur compréhension quant à la fréquence, à l'intensité et à la durée de l'activité physique en termes d'avantages pour la santé, la majorité d'entre eux n'ont pas cité des quantités suffisantes pour répondre aux critères des directives (plus de 55 % dans tous les cas), et ont cité normalement des fréquences inférieures à ce qui est requis. Seulement 23 % ont cité de quantités répondant aux critères de l'ACSM 1990 en termes d'activité vigoureuse. Par contre, 27 % rapportent des quantités répondant aux *critères de l'US Surgeon General* (30 minutes, 5 jours par semaine) et 43 % ont rapporté les *directives canadiennes de 30 minutes 4 jours par semaine*. En fait, 10 % ont cité une heure d'activité quotidienne.

Groupe de population Un rapport de fréquence, de durée et d'intensité répondant aux directives de l'ACSM 1990 est normalement moins susceptible dans les groupes de personnes plus âgées, tandis que le contraire est vrai pour un rapport suffisant pour les directives du Surgeon General. Les groupes aux niveaux de revenus et de scolarité plus élevés sont plus susceptibles de rapporter des fréquences, des durées et des intensités répondant aux directives de l'ACSM 1990. Par contre, les adultes aux niveaux de scolarité plus élevés sont moins susceptibles de citer des profils qui répondent aux critères du Surgeon General. Les personnes aux niveaux plus élevés rapportés pour l'activité quotidienne sont plus susceptibles de rapporter répondre aux critères de l'ACSM 1990 ou du Surgeon General et du Canada de 30 minutes.

Tendances Comparativement à 1998, les Canadiens sont plus susceptibles de rapporter qu'il faut une fréquence plus élevée (4 jours ou plus/semaine) pour atteindre des avantages de santé³⁰. Les perceptions d'intensité et de durée sont restées stables.

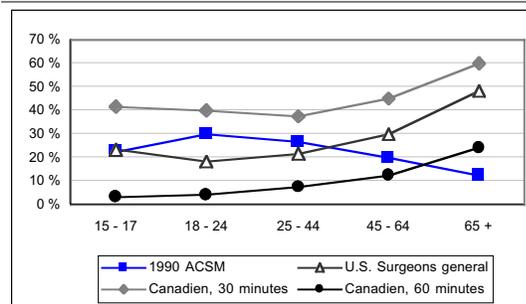
Implications Bien que plus de personnes citent des profils d'activité dans le cadre du Guide d'activité physique du Canada qu'il y a 5 ans, plus de la moitié ne connaissent toujours pas la quantité minimale d'activités recommandées pour les avantages de santé. Il est intéressant de noter que d'autres analyses révèlent que les personnes qui citent le critère de 30 minutes canadien sont moins susceptibles d'être au courant des directives d'activité physique. Ceci laisse suggérer que la promotion de masse de messages clés sur l'activité physique peut aider à renforcer la compréhension des Canadiens quant aux avantages de santé d'activité physique et la quantité minimum d'activité requise pour la santé.

QUANTITÉ MINIMUM D'ACTIVITÉ dans l'ensemble, 2003



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

QUANTITÉ MINIMUM D'ACTIVITÉ par âge, 2003



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

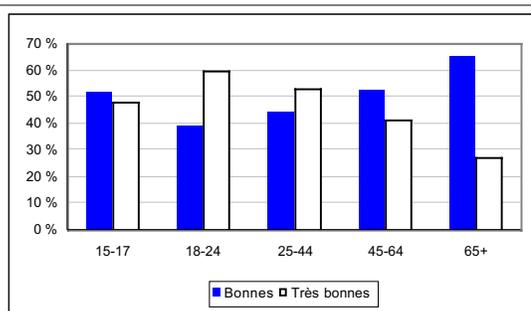
Évaluation d'activités les plus avantageuses : sports compétitifs

Environ la moitié des Canadiens (46 %) rapportent que participer à un sport compétitif comme le soccer est un *très bon moyen* pour en retirer des avantages de santé. Un autre 49 % d'adultes indiquent que ceci est un *bon moyen* d'obtenir des avantages de santé. Ceci est indiqué dans toutes les provinces et tous les territoires avec une seule exception - les résidents de Terre-Neuve sont plus susceptibles que les Canadiens en général d'indiquer que participer à un sport compétitif est un bon moyen d'en retirer des avantages de santé.

Groupe de population Dans l'ensemble, les hommes sont plus susceptibles que les femmes de rapporter que la participation à des sports compétitifs comme le soccer est un *très bon moyen* d'en retirer des avantages de santé et de même moins susceptibles que les femmes de dire que les sports compétitifs sont un *bon moyen* d'atteindre ce même objectif. D'autres personnes sont moins susceptibles d'indiquer les sports compétitifs comme un très bon moyen d'obtenir des avantages de santé. Les personnes aux niveaux de scolarité plus élevés sont plus susceptibles d'indiquer que les sports compétitifs sont un *très bon moyen* de réaliser des avantages de santé. Les personnes dans la tranche aux revenus les plus élevés sont plus susceptibles d'indiquer que les sports compétitifs sont un très bon moyen d'en retirer des avantages de santé. Les personnes rapportant le niveau le moins élevé d'activité physique sont les moins susceptibles de dire que les sports compétitifs sont un très bon moyen pour aider les participants à obtenir des avantages de santé.

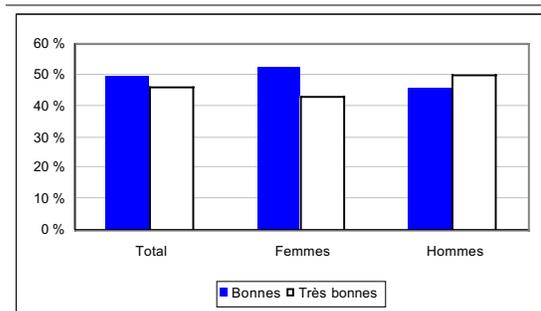
Implications Ces résultats se rapprochent de la participation même dans les sports d'équipe (voir le sujet précédent « Activités populaires pour les adultes »), en ce que la participation aux sports d'équipe est moins courante dans les groupes plus âgés et plus courante pour les hommes que pour les femmes. Des messages personnalisés se sont avérés plus efficaces que les messages génériques pour produire un changement de comportement²³. Personnaliser les messages pour répondre à certaines perceptions et croyances de population est la clé. Les messages devraient donc mettre l'accent ou promouvoir les activités particulières qui sont des choix convenables selon les groupes de population cibles, y compris les tranches d'âge et de sexe.

SPORTS COMPÉTITIFS CONSIDÉRÉS AVANTAGEUX par âge



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

SPORTS COMPÉTITIFS CONSIDÉRÉS AVANTAGEUX selon le sexe



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

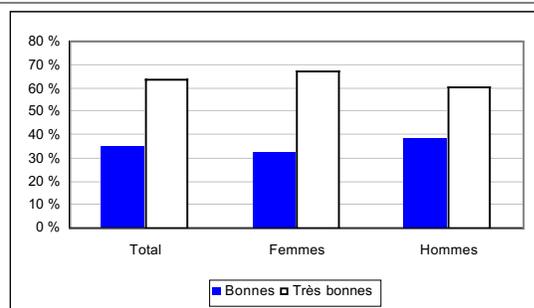
Évaluation d'activités les plus avantageuses : activités récréatives

Environ deux tiers des Canadiens (64 %) rapportent que participer à des activités récréatives comme la natation, l'aérobic et les poids et haltères sont de *très bons* moyens d'obtenir des avantages de santé. Un peu plus du tiers (35 %) des adultes indiquent que ces activités font un *bon* travail pour la promotion d'avantages de santé. Cette tendance est typique dans l'ensemble des régions.

Groupe de population En général, les personnes des groupes plus âgés sont moins susceptibles de déclarer que les activités récréatives font un *très bon* travail pour la promotion d'avantages de santé. Les femmes sont plus susceptibles que les hommes d'indiquer que ces types d'activités sont de *très bons* moyens et moins susceptibles de rapporter qu'ils sont de *bons* moyens d'obtenir des avantages de santé. Ceci est vrai pour toutes les catégories d'âge. En général, les personnes aux niveaux de revenus plus élevés sont plus susceptibles d'indiquer que les activités physiques récréatives sont un *très bon moyen* d'obtenir des avantages de santé. C'est la même chose pour l'éducation où le pourcentage des personnes indiquant « très bon » est plus élevé pour les personnes aux niveaux d'éducation plus élevés.

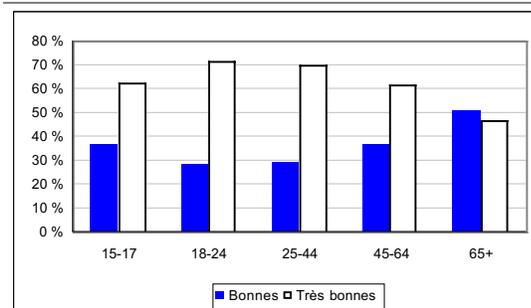
Implications Les activités récréatives sont plus fréquemment rapportées par les Canadiens comme un très bon moyen d'atteindre les avantages de santé, suivies de la marche et de la bicyclette (voir le sujet « Évaluation d'activités les plus avantageuses : la marche et la bicyclette »). Ces données confirment celles présentées plus tôt (voir le sujet précédent « Activités populaires pour les adultes »), en ce que la participation aux sports récréatifs tels que la natation et l'aérobic est plus populaire chez les femmes. Il est aussi intéressant de noter que les adultes plus âgés sont les moins susceptibles de rapporter que les activités récréatives font un *très bon* travail pour la promotion des avantages de santé, tandis qu'ils sont plus susceptibles de rapporter que les tâches sont un moyen efficace d'obtenir les avantages de santé (voir le sujet « Évaluation d'activités les plus avantageuses : tâches autour de la maison »). À nouveau, personnaliser les messages et le matériel de promotion qui ciblent certaines préférences de populations (comme des activités amusantes, faciles et pratiques par rapport aux activités compétitives ou des moyens simples d'incorporer l'activité physique dans le quotidien, comme les tâches ou choisir l'escalier) peuvent être plus efficaces pour certaines tranches de la population, tout particulièrement les femmes et les adultes plus âgés.

ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES CONSIDÉRÉES AVANTAGEUSES selon le sexe



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES CONSIDÉRÉES AVANTAGEUSES par âge



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

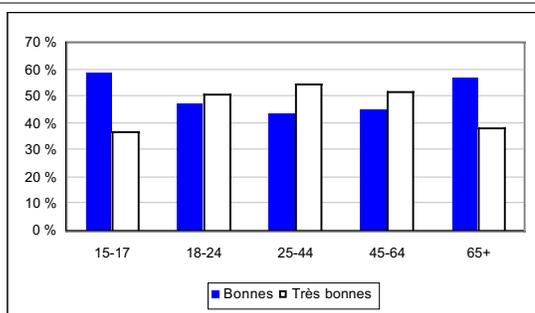
Évaluation d'activités les plus avantageuses : activités de plein air

La moitié des Canadiens indiquent que participer à des activités de plein air est un *très bon moyen* pour en retirer des avantages de santé. Un autre 47 % de répondants indiquent que ceci est un *bon moyen* d'obtenir des avantages de santé. Les résidents du Québec sont plus susceptibles que l'ensemble des Canadiens d'indiquer que les activités de plein air sont un *très bon moyen* d'obtenir des avantages de santé.

Groupes de population Les adultes plus jeunes (15 à 17) et plus âgés (65 ans et plus) sont moins susceptibles que les autres groupes d'âges de rapporter que les activités de plein air sont de *très bons* moyens d'obtenir des avantages de santé. Dans l'ensemble, les femmes sont plus susceptibles que les hommes de rapporter que les activités de plein air telles que le canoë ou le ski sont de *très bons* moyens d'en retirer ces avantages. En général, les personnes aux niveaux de scolarité plus élevés sont plus susceptibles d'indiquer que les activités de plein air sont un *très bon moyen* d'obtenir des avantages de santé. Les personnes aux niveaux d'activité physique moins élevés sont moins susceptibles d'indiquer que les activités de plein air sont un *très bon moyen* d'en retirer des avantages de santé.

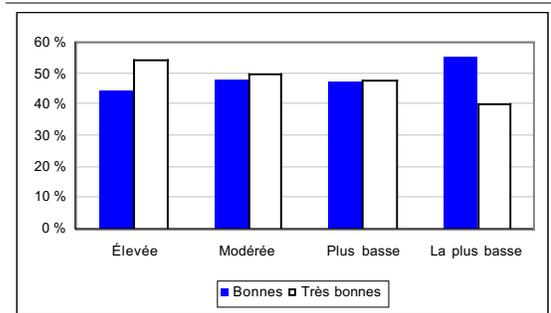
Implications Compte tenu du fait que quatre des cinq plus populaires activités physiques peuvent être considérées des activités de plein air, il n'est pas surprenant que presque tous les répondants considèrent ces types d'activités comme bonnes ou très bonnes pour aider à atteindre des avantages de santé. Les activités de plein air, telles que le jardinage, sont appuyées et encouragées par l'organisation nationale, *Vert l'Action, Programme sur la vie active et l'environnement*³¹. En plus, Vert l'Action aborde aussi la question d'activité physique plus faible en hiver en faisant la promotion d'activités d'hiver en plein air comme le patinage, le ski et la luge, par le biais de son programme Hivert l'Action³² et son initiative de patinoires extérieures, *Rêves de glace*³³.

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR CONSIDÉRÉES AVANTAGEUSES par âge



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR CONSIDÉRÉES AVANTAGEUSES par niveau d'activité



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

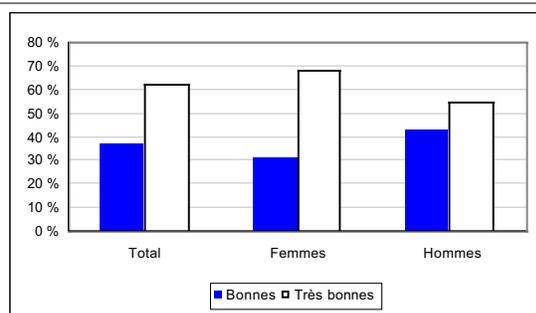
Évaluation d'activités les plus avantageuses : la marche et la bicyclette

Environ 3 Canadiens sur 5 indiquent que la marche ou la bicyclette pour se déplacer sont un *très bon* moyen avantageux pour la santé. Presque tous les autres adultes rapportent que ces formes d'activité physique sont un *bon* moyen d'obtenir des avantages de santé. Les résidents du Québec sont plus susceptibles que les Canadiens en général de dire que la marche et la bicyclette font un *très bon* travail pour la promotion d'une meilleure santé, avec presque 69 % des résidents du Québec rapportant ce fait.

Groupe de population À l'exception des adultes plus âgés (65 ans et plus), les personnes des groupes plus âgés sont plus susceptibles d'indiquer que la marche et la bicyclette sont de *très bons* moyens d'obtenir des avantages de santé. Dans l'ensemble, les femmes sont plus susceptibles que les hommes de dire que la marche ou la bicyclette utilisée pour se déplacer sont de *très bons* moyens d'obtenir des avantages de santé, avec plus de deux tiers des femmes indiquant ce fait. En général, les personnes aux niveaux de scolarité et de revenus plus élevés sont plus susceptibles de dire que la marche ou la bicyclette utilisée pour se déplacer sont de *très bons* moyens pour améliorer sa santé. Les personnes au niveau le moins élevé d'activité physique quotidienne sont les moins susceptibles de dire que la marche ou la bicyclette pour se déplacer sont de *très bons* moyens d'obtenir des avantages de santé.

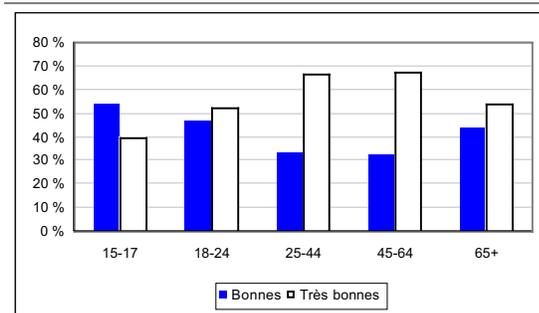
Implications Tout comme la marche et la bicyclette sont deux des quatre principales activités rapportées fréquemment par tous les Canadiens —jeunes et vieux — il n'est pas surprenant que de fortes proportions de personnes indiquent que ces activités sont avantageuses pour la santé. La marche et la bicyclette offrent des moyens bon marché, faciles et typiquement pratiques d'incorporer l'activité physique à la vie quotidienne. La recherche montre que l'utilisation des terres dans la communauté, le design de l'environnement et les systèmes de transport faisant la promotion de la marche et de la bicyclette créeront plus de communautés actives³⁴. Les activités de promotion ciblant les avantages de la marche et de la bicyclette pour les petits déplacements, en plus des efforts communautaires locaux pour augmenter efficacement les occasions de se déplacer activement en construisant un environnement et des systèmes à cet effet, peuvent s'avérer efficaces pour augmenter l'activité³⁴.

**LA MARCHÉ ET LA BICYCLETTE
CONSIDÉRÉES AVANTAGEUSES
selon le sexe**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

**LA MARCHÉ ET LA BICYCLETTE
CONSIDÉRÉES AVANTAGEUSES
par âge**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

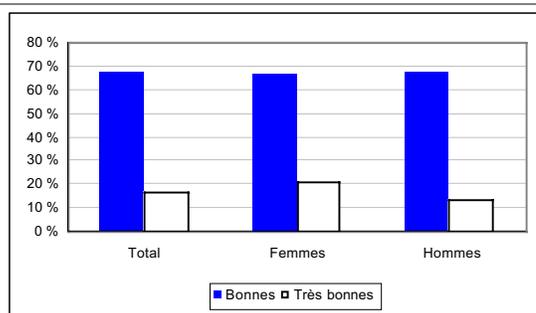
Évaluation d'activités les plus avantageuses : tâches autour de la maison

Deux tiers des Canadiens rapportent qu'accomplir des tâches autour de la maison est un *bon* moyen d'obtenir des avantages de santé et un autre 17 % disent que ce type d'activité est un *très bon* moyen d'améliorer sa santé. Les personnes résidant en Colombie-Britannique sont moins susceptibles de rapporter que les tâches autour de la maison sont un *très bon* moyen d'améliorer sa santé comparativement aux Canadiens en général.

Groupements de population Les personnes plus âgées sont plus susceptibles de dire que faire les tâches autour de la maison est un *très bon* moyen d'obtenir des avantages de santé. Ceci se retrouve surtout parmi le groupe de personnes plus âgées (65 ans et plus) avec un quart indiquant que ce type d'activité est un *très bon* moyen d'en retirer une meilleure santé. Dans l'ensemble, les femmes sont plus susceptibles que les hommes de rapporter que les tâches sont un *très bon* moyen d'améliorer sa santé.

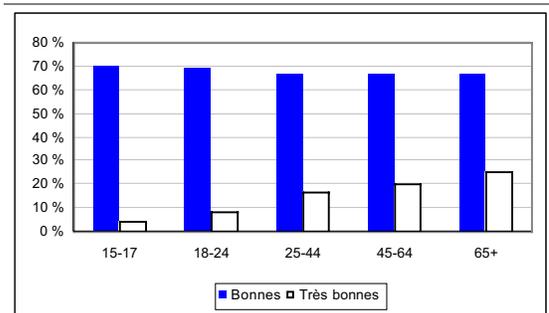
Implications En général, les Canadiens n'ont pas tendance à rapporter que les tâches autour de la maison sont un moyen efficace d'en retirer des avantages de santé, comparativement à d'autres types d'activité. Néanmoins, les femmes et les adultes plus âgés sont plus susceptibles de rapporter que ces tâches contribuent à une vie saine. Toutefois, comme moyen de surmonter les obstacles rapportés les plus fréquemment, comme pas assez de temps, les garderies et la commodité, augmenter l'activité durant les tâches autour de la maison est un moyen possiblement efficace pour augmenter les niveaux d'activité d'ensemble tout particulièrement pour ces tranches particulières de la population. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* pour les adultes, les adultes plus âgés et les jeunes incorporent les tâches autour de la maison dans leurs recommandations d'activités.

**TÂCHES AUTOUR DE LA MAISON
CONSIDÉRÉES AVANTAGEUSES
selon le sexe**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

**TÂCHES AUTOUR DE LA MAISON
CONSIDÉRÉES AVANTAGEUSES
par âge**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP



SENSIBILISATION AUX AVANTAGES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Croyances sur les avantages de l'activité physique

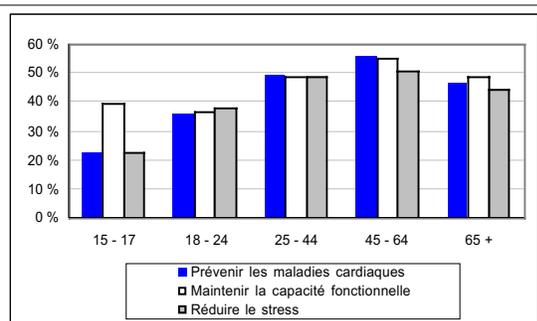
Les Canadiens adultes sont normalement fortement convaincus des avantages de l'activité physique. En fait, 49 % des adultes sont *très fortement* d'accord à l'effet que l'activité physique aide les personnes à conserver leur capacité d'accomplir les tâches quotidiennes en vieillissant, sont *très fortement* d'accord à l'effet que l'activité physique aide à prévenir les maladies cardiaques et 46 % indiquent être *très convaincus* que cela aide à réduire le stress.

Groupements de population Les femmes sont plus susceptibles que les hommes d'être fortement convaincues que l'activité physique aide les personnes à maintenir leur capacité fonctionnelle, aide à prévenir les maladies cardiaques et aide aussi à réduire le stress. Les adultes de 45 à 64 ans sont plus susceptibles que les adultes plus jeunes et plus âgés d'être très convaincus que l'activité physique aide à prévenir les maladies cardiaques et à réduire le stress. Les personnes aux niveaux de scolarité plus élevés sont plus susceptibles que celles aux niveaux moins élevés d'être très fortement convaincues des avantages de l'activité pour réduire le stress.

Tendances Les Canadiens sont moins susceptibles d'être très convaincus des avantages de l'activité physique pour prévenir les maladies cardiaques, maintenir la capacité fonctionnelle selon l'âge et de réduire le stress qu'ils ne l'étaient il y a cinq ans³⁰.

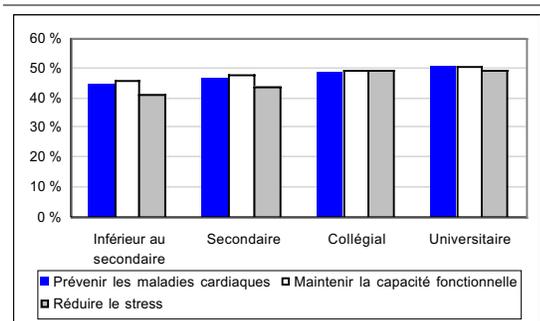
Implications Il y a une forte augmentation au niveau de la force des croyances quant aux avantages de l'activité physique pour la santé et la réduction du stress comparativement à 1998 et à 2002. Qu'est-ce qui pourrait contribuer à ce changement prononcé ? Cela pourrait découler de la prédominance accrue de l'excès de poids et d'obésité et l'attention portée encore plus sur le risque associé à ces facteurs de risques pour la santé. L'activité physique aide à maintenir un poids sain et pourrait contrer les risques associés à un excès pondéral dans une certaine mesure³⁵. Il faudrait mettre l'accent sur les avantages de santé de l'activité physique, tout particulièrement son rôle pour le maintien d'un poids sain. Sinon, il y a une chance que les Canadiens puissent se concentrer seulement sur une réduction du nombre de calories comme moyen de contrôle du poids sans établir aussi un profil de style de vie sain pour aider à maintenir un poids sain.

CROYANCES AU SUJET DES AVANTAGES DE SANTÉ
% très fortement d'accord selon l'âge



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

CROYANCES AU SUJET DES AVANTAGES DE SANTÉ
% très fortement d'accord selon le niveau de scolarité



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

Croyances sur la pertinence des niveaux d'activité physique personnels

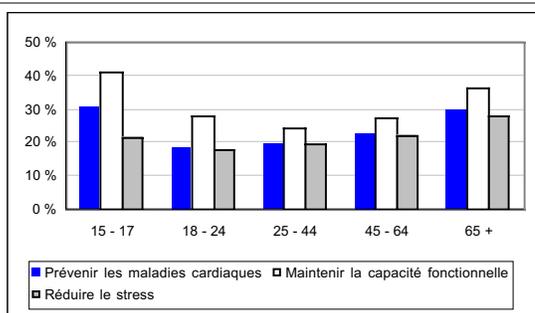
Bien que la majorité des Canadiens soient au courant des avantages de l'activité physique (voir le sujet précédent intitulé « Croyances sur les avantages de l'activité physique »), les Canadiens ne croient pas aussi fortement être, eux-mêmes, assez actifs pour tirer profit de ces avantages. Environ un adulte canadien sur cinq croit *très fortement* être suffisamment actif pour prévenir les maladies cardiaques (22 %) et réduire le stress (21 %). Environ un quart (28 %) croient très fortement être assez actifs pour maintenir leur capacité fonctionnelle pour les tâches quotidiennes en vieillissant.

Groupements de population Les hommes sont plus susceptibles que les femmes de croire *très fortement* être assez actifs pour prévenir les maladies cardiaques. Les adultes plus âgés (65 ans et +) sont plus susceptibles que ceux de 18 à 64 ans d'indiquer croire très fortement faire suffisamment d'activité physique pour prévenir les maladies cardiaques, maintenir leur capacité fonctionnelle en vieillissant et réduire le stress. Ceux qui sont actifs sont deux fois plus susceptibles que les personnes inactives de rapporter croire très fortement être assez actif pour tous les avantages de santé.

Tendances Comparativement à 1998³⁰, les Canadiens sont tout aussi susceptibles en 2003 de rapporter être assez actifs pour atteindre tous les avantages de santé. En général, les relations parmi les groupements de population apparaissant en 1998 sont restés stables en 2003.

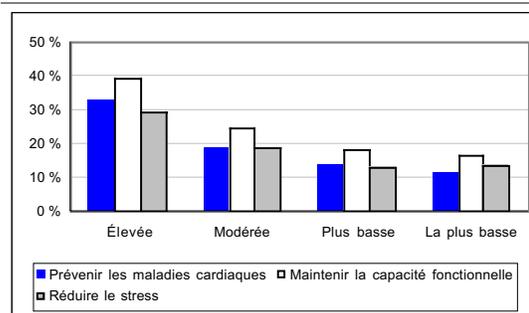
Implications Bien que la majorité des Canadiens soient au courant des avantages de l'activité physique, peu d'entre eux croient très fortement être assez actifs pour tirer profit de ces avantages. Compte tenu du fait que l'activité physique quotidienne est très clairement associée à de très fortes perceptions qu'on atteint les avantages de santé, l'information quant à la quantité d'activité physique nécessaire pour les avantages de santé et la manière d'être plus actif aident ceux qui ne maintiennent pas actuellement un niveau élevé d'activité quotidienne. Il serait utile de relier l'information sur la manière d'être plus actif à l'information sur : l'endroit où obtenir d'autre information pour être plus actif; où trouver des conseils; et les sources d'information sur les occasions au niveau local.

CROYANCES AU SUJET DE LA PERTINENCE
% très fortement d'accord selon l'âge



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

CROYANCES AU SUJET DE LA PERTINENCE
% fortement d'accord selon le niveau d'activité



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP



ATTITUDE, INTENTION ET ESSAI DU 'PRODUIT'



Attitudes face à l'activité physique

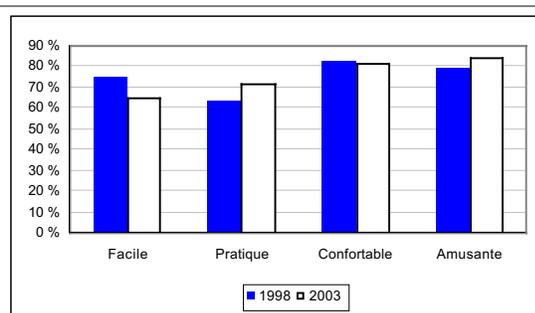
La majorité des Canadiens considèrent l'activité physique comme une activité « confortable » et amusante, tandis que moins de 15 % la considèrent douloureuse et ennuyeuse. Un peu moins de deux tiers des Canadiens considèrent l'activité physique comme une activité facile tandis que seulement un quart affirment la trouver difficile. Bien que la plupart des Canadiens la trouvent pratique, un quart indiquent considérer l'activité physique comme une activité contraignante. Les résidents du Québec sont les plus susceptibles de considérer l'activité physique comme une activité amusante et pratique tandis que les résidents de l'Ontario sont les plus susceptibles de la considérer contraignante.

Groupements de population Dans l'ensemble, les hommes sont plus susceptibles que les femmes d'indiquer que l'activité physique est amusante et pratique. Les jeunes femmes (18 à 24 ans) font partie du groupe le plus susceptible de considérer l'activité physique comme passe-temps facile. Les adultes des groupes plus âgés sont moins susceptibles de trouver l'activité physique amusante. Le pourcentage de Canadiens qui considèrent l'activité physique amusante, facile, confortable et pratique est plus élevé parmi les personnes qui rapportent des niveaux plus élevés d'activité physique quotidienne. En général, plus de personnes aux niveaux de revenus plus élevés ou aux niveaux de scolarité plus élevés indiquent trouver l'activité physique confortable. Par contre, les personnes aux niveaux de revenus ou de scolarité plus élevés sont aussi plus susceptibles de dire qu'ils trouvent l'activité physique contraignante.

Tendances En général, la proportion de personnes qui rapportent trouver l'activité physique amusante et pratique a augmenté depuis 1998³⁰. Par contre, la proportion des personnes rapportant trouver l'activité physique facile a diminué tandis que la proportion de personnes rapportant qu'elle est confortable est demeurée la même au cours des cinq dernières années³⁰.

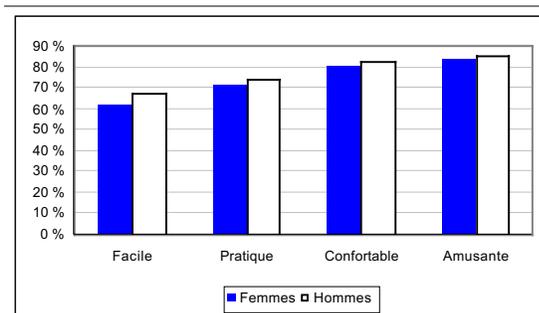
Implications Les stratégies devraient faire la promotion des avantages immédiats qui rendent l'activité physique agréable, comme par exemple apprécier le paysage, augmenter l'énergie et la capacité de faire face au stress en plus des avantages préventifs à long terme de prévenir la maladie chronique. Ceci est particulièrement important pour ceux qui rapportent peu d'activité physique quotidienne car ces personnes sont moins susceptibles de considérer l'activité physique comme une activité amusante, facile, confortable et pratique. Les stratégies de communication pourraient aborder ces attitudes en partie en encourageant d'abord les personnes à choisir de petites étapes réalistes pour devenir plus actives, comme rappeler à ces personnes que la marche est un bon point de départ.

ATTITUDES FACE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
dans l'ensemble des tendances (18 ans et plus),
1998-2003



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

ATTITUDES FACE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
selon le sexe (15 ans et plus), 2003



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

Intentions de devenir actif physiquement plus tard

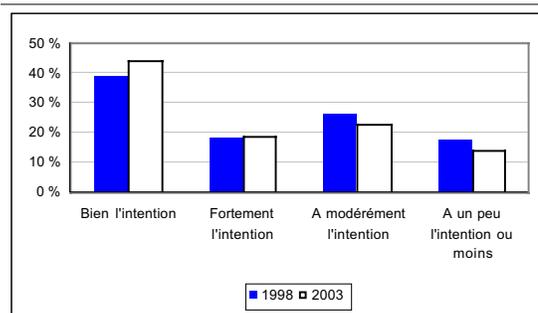
La majorité des Canadiens adultes ont l'intention de devenir actifs physiquement dans les six mois suivant la période de sondage, et 44 % rapportent avoir *bien* l'intention d'être actifs, un autre 20 % des adultes en ont *fortement* l'intention, et 23 % affirment avoir une intention moyenne.

Groupements de population Les femmes sont un peu plus susceptibles que les hommes de rapporter avoir bien l'intention d'être actives au cours des six mois suivants. Le pourcentage des personnes qui ont bien l'intention d'être actives est plus élevé parmi ceux qui rapportent des niveaux plus élevés d'activité physique quotidienne. En fait, les personnes rapportant le niveau le plus élevé d'activité physique quotidien (56 %) sont deux fois plus susceptibles de rapporter avoir *bien* l'intention d'être actifs comparativement aux personnes rapportant les niveaux les plus faibles (28 %). Les diplômés d'université sont le groupe le plus susceptible de dire avoir bien l'intention d'être actifs. Les chômeurs, par contre, sont les moins susceptibles de dire avoir bien l'intention d'être physiquement actifs au cours des six mois suivants.

Tendances En général, la proportion de personnes qui rapportent avoir bien l'intention d'être actives au cours des six mois suivants a augmenté depuis 1998³⁰. La relation d'activité physique quotidienne et avoir bien l'intention d'être actif en 2003 se rapproche de celle de l'activité physique de loisir et l'intention d'être actif de 1998. Ce qui signifie que ceux qui sont plus actifs sont aussi plus susceptibles d'avoir bien l'intention d'être actifs au cours des six prochains mois.

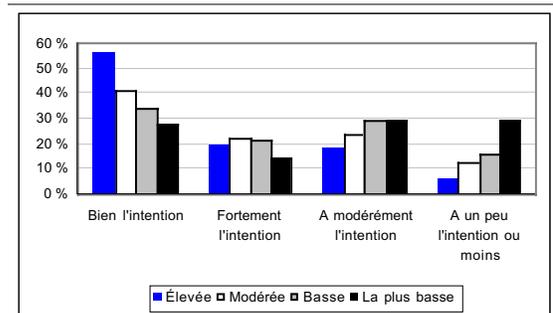
Implications L'intention de faire des exercices a constamment été associée à l'activité physique chez les adultes³⁶. La persistance du lien entre les niveaux moins élevés d'intention d'être actif et les niveaux moins élevés d'activité physique est digne de mention car il supporte cette relation. D'autres facteurs tels que le contrôle de comportement perçu influence aussi cette relation³⁷ et donc les stratégies portant sur les obstacles à l'activité physique seront utiles pour augmenter l'intention et l'activité^{38,39}. Un sujet précédent (voir le sujet intitulé « Attitudes face à l'activité physique ») révèle que les personnes qui sont moins actives sont aussi moins susceptibles de trouver l'activité physique amusante, facile, confortable et pratique. Le plaisir associé à l'activité physique est aussi associé constamment de manière positive avec l'activité physique³⁶. La promotion de l'activité physique comme activité amusante, agréable et facile en plus de conseils pratiques pour en faire des démarches pratiques peuvent être une étape clé pour établir l'intention d'être actif parmi les personnes moins actives à l'heure actuelle.

INTENTIONS D'ÊTRE ACTIF
dans l'ensemble des tendances (18 ans et plus),
1998-2003



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998 et 2003, ICRCP

INTENTIONS D'ÊTRE ACTIF
par niveau d'activité (15 ans et plus),
2003



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998 et 2003, ICRCP

Mesures à prendre pour devenir plus actif : rechercher de l'information

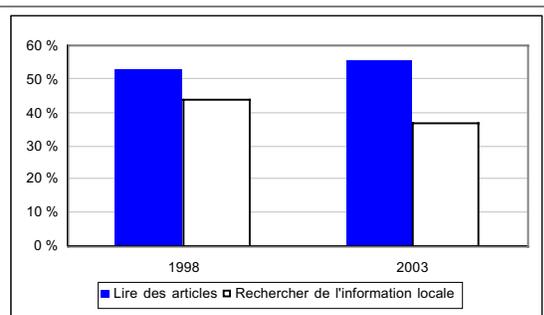
Plus de la moitié des Canadiens ont lu des articles dans les journaux, des livres ou des magazines au sujet de l'activité physique au cours de la dernière année en songeant devenir plus actifs. Les résidents du Québec sont moins susceptibles que les Canadiens en général de lire des articles dans les journaux, des livres ou des magazines pour les aider à devenir plus actifs. En outre, 37 % des Canadiens disent avoir cherché de l'information sur les occasions dans leurs communautés, comme des pistes. Les personnes vivant au Yukon sont plus susceptibles de rapporter avoir lu des articles que la moyenne nationale.

Groupements de population Dans l'ensemble, les femmes sont plus susceptibles que les hommes de dire avoir lu des articles de journaux, de livres ou de magazines ou d'avoir trouvé de l'information au sujet des occasions dans leurs communautés avec l'intention de devenir plus physiquement actifs. Les adultes plus âgés (65 ans et plus) sont les moins susceptibles d'indiquer avoir cherché de l'information au sujet des occasions. Le pourcentage des personnes qui disent avoir lu des articles de journaux, des livres ou des magazines ou chercher de l'information au sujet des occasions avec l'intention de devenir plus actifs est plus élevé parmi ceux qui ont des niveaux de scolarité plus élevés. Le taux de prévalence des Canadiens qui indiquent lire des articles de journaux, des livres ou des magazines ou qui cherchent de l'information au sujet des occasions dans leurs communautés est plus élevé parmi les personnes qui citent des niveaux plus élevés d'activité physique quotidienne.

Tendances Comparativement à 1998³⁰, les Canadiens sont tout aussi susceptibles de rapporter lire des articles de journaux, des livres ou des magazines sur l'activité physique. Par contre, la proportion de personnes qui rapportent chercher de l'information sur les occasions communautaires a diminué depuis 1998. Le plus grand changement s'est produit pour les 18 à 24 ans où la proportion a diminué de 60 % en 1998 à 38 % en 2003.

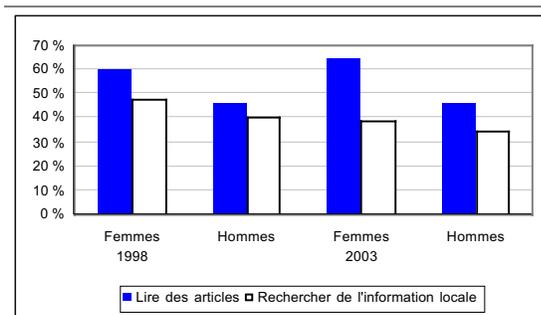
Implications La raison pour la réduction dramatique au niveau de la proportion d'adultes plus jeunes qui cherchent de l'information sur les occasions communautaires n'est plus claire et n'a pas été poussée dans cette enquête. Il est aussi intéressant de noter que la réduction parmi les jeunes adultes rapportant avoir cherché de l'information sur les occasions communautaires se rapproche aussi de la réduction des taux de participation aux principales activités pour la même période (voir le sujet « Activités populaires pour les adultes » dans ce rapport).

RECHERCHER DE L'INFORMATION
dans l'ensemble des tendances (18 ans et plus),
1998-2003



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998 et 2003, ICRCP

RECHERCHER DE L'INFORMATION
tendances selon le sexe (18 ans et plus),
1998-2003



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998 et 2003, ICRCP

Mesures à prendre pour devenir plus actif : demander conseil

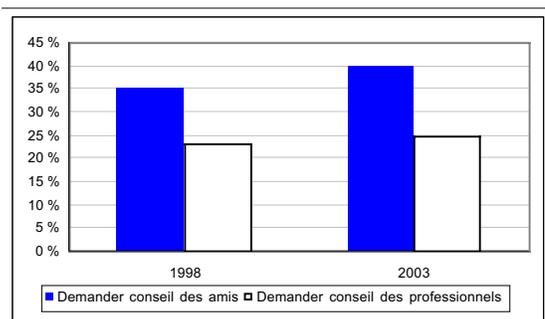
Un peu plus de deux cinquième de Canadiens indiquent avoir demandé conseil auprès d'amis, de membres de leur famille ou de collègues au cours de la dernière année avec l'intention de devenir plus actifs. Un quart des adultes indiquent avoir demandé de tels conseils d'un professionnel de la santé. Les résidents du Québec sont les moins susceptibles de rapporter demander conseil d'amis, de membres de leur famille et de collègues ou de professionnels de la santé.

Groupements de population Dans l'ensemble, les femmes sont plus susceptibles que les hommes de rapporter avoir demandé conseil d'amis, de membres de leur famille ou de collègues et d'un professionnel de la santé au cours de l'année dernière avec l'intention de devenir plus actives. Moins de personnes sont susceptibles d'avoir cherché de l'information auprès des amis, des membres de leur famille et des collègues parmi les groupes plus âgés comparativement à leurs homologues plus jeunes. Le pourcentage rapportant avoir demandé conseil des autres au cours de l'année dernière est plus élevé parmi ceux qui ont des niveaux d'activité physique plus élevés. Les personnes aux niveaux de scolarité plus élevés sont plus susceptibles d'indiquer avoir demandé conseil auprès des amis, des membres de leur famille ou de collègues et des professionnels de santé pour les aider à devenir plus actifs. Les retraités sont moins susceptibles que d'autres de rapporter avoir demandé conseil des amis, des membres de leur famille ou de collègues.

Tendances Le pourcentage de Canadiens qui rapportent demander conseil aux amis, aux membres de leur famille et aux collègues a augmenté en 2003 par rapport à 1998³⁰. Par contre, les relations au sein des groupes de population sont restées consistantes au cours des 5 dernières années.

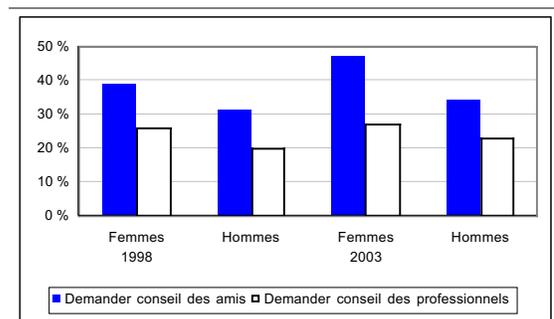
Implications Le support social d'amis, de pairs, d'époux et de membres de la famille, comme offrir des conseils et de l'encouragement, est relié positivement à l'activité physique, tout comme l'influence d'un médecin³⁶. Puisque ces personnes représentent des voies de communication efficaces éprouvées, les stratégies qui éduquent et augmentent la sensibilisation à l'activité physique peuvent considérer non seulement les récipiendaires prévus, mais aussi le réseau social (pairs, amis, membres de la famille, etc.) qui ont un impact sur le comportement. Le counselling sur l'activité physique durant les consultations avec les médecins et autres fournisseurs de soins de santé peut aussi offrir une excellente occasion de promotion de l'activité physique. Les médecins peuvent utiliser les ressources actuelles pour la promotion de l'activité physique y compris Ordonnance Vert l'Action⁴⁰ et l'intervention du fournisseur de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, PACE Canada⁴¹.

DEMANDER CONSEIL
tendances d'ensemble (18 ans et plus),
1998-2003



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998 et 2003, ICRCP

DEMANDER CONSEIL
tendances selon le sexe (18 ans et plus),
1998-2003



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998 et 2003, ICRCP

Mesures à prendre pour devenir plus actif : essai d'activité physique

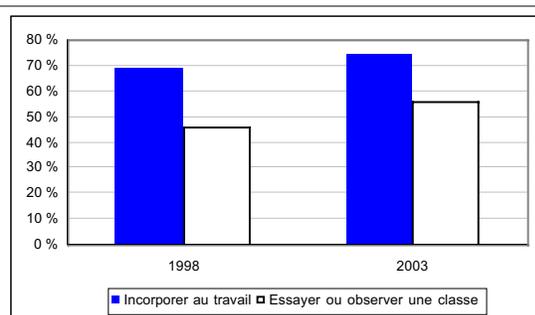
Presque trois quart des Canadiens rapportent que pour les aider à être plus actifs, ils ont fait des choix actifs dans leur routine de travail habituelle, comme marcher une partie du chemin pour se rendre au travail ou choisir l'escalier, par rapport à l'année dernière. Un peu plus de la moitié des Canadiens (56%) ont observé une classe, ou essayé un certain type d'activité physique au cours de l'année dernière. Ceci se retrouve dans toutes les juridictions.

Groupements de population Dans l'ensemble, les femmes sont plus susceptibles que les hommes de dire avoir fait des choix actifs dans leur routine de travail habituelle ou avoir soit observé une classe ou essayé un certain type d'activité physique au cours de l'année dernière pour essayer de devenir plus actives. Les Canadiens des groupes plus âgés sont moins susceptibles de rapporter avoir observé une classe ou d'avoir essayé un certain type d'activité physique. En général, plus d'adultes qui rapportent des niveaux plus élevés d'activité physique indiquent avoir fait des choix actifs dans leur routine de travail habituelle ou d'avoir observé une classe ou d'avoir essayé un certain type d'activité physique au cours de l'année dernière. Les personnes aux revenus plus élevés sont plus susceptibles de rapporter avoir observé une classe ou avoir essayé un certain type d'activité physique au cours de l'année dernière pour devenir plus actives que celles aux revenus moins élevés. On retrouve une relation semblable en termes de scolarité avec les personnes aux niveaux de scolarité plus élevés qui sont plus susceptibles d'indiquer avoir observé une classe ou avoir essayé un certain type d'activité physique ou d'avoir fait certains choix actifs dans leur routine de travail habituel. Les retraités sont les moins susceptibles de dire avoir observé une classe ou avoir essayé un certain type d'activité physique parfois au cours de l'année dernière.

Tendances Comparativement à 1998³⁰, les Canadiens sont plus susceptibles de rapporter en 2003 avoir fait des choix actifs dans leur routine de travail habituel ou avoir observé une classe ou avoir essayé un certain type d'activité physique pour devenir plus actifs. Par contre, les profils dans les groupes de population restent semblables entre 1998 et 2003.

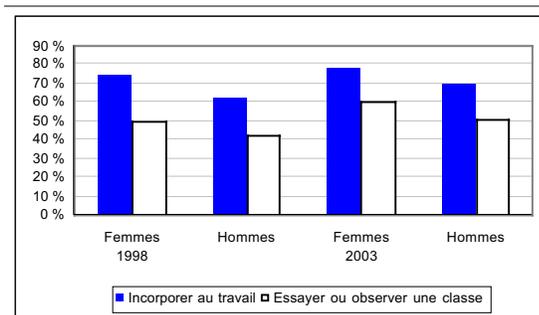
Implications Choisir de petites démarches concrètes pour devenir plus actifs est une étape importante pour incorporer l'activité physique dans la vie quotidienne. Donc, les démarches telles qu'essayer ou observer une classe d'activité physique, stationner plus loin du travail pour marcher jusqu'au bureau et choisir l'escalier au lieu de l'ascenseur peut mener à une série de changements pour devenir plus actifs. Ces types de changements peuvent être promus comme moyen d'ajouter continuellement de plus en plus d'activités dans la vie quotidienne.

ESSAI D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
dans l'ensemble des tendances (18 ans et plus),
1998-2003



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998 et 2003, ICRCP

ESSAI D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
tendances selon le sexe (18 ans et plus),
1998-2003



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998 et 2003, ICRCP

Cadre d'activité physique de choix

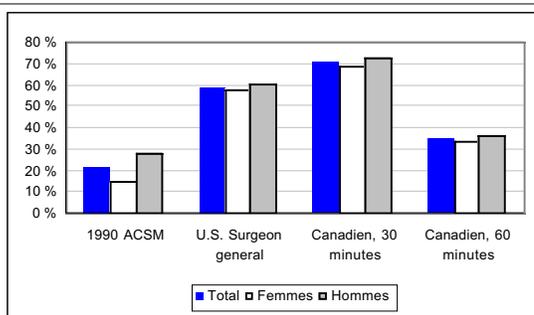
Un sujet précédent (voir le sujet « Comprendre la quantité minimale d'activité requise »), portait sur la perception des Canadiens quant à la fréquence, l'intensité et la durée de l'activité physique requise pour une personne de leur âge pour être actif en termes d'avantages de santé. Ce sujet porte sur la proportion d'adultes canadiens qui atteindraient le niveau d'activité suffisant pour répondre à ces directives s'ils pouvaient suivre leur routine d'activité de choix. Donc, 21 % affirment préférer faire au moins 20 minutes d'activité d'intensité vigoureuse trois fois par semaine (critère *ACSM 1990*), 59 % préfèrent 30 minutes d'activité modérée à vigoureuse la plupart des jours (5) de la semaine (critère du *US Surgeon General*), 71 % préfèrent 30 minutes d'activité modérée à vigoureuse quatre jours par semaine (critère canadien de 30 minutes) et 35 % préfèrent 60 minutes d'activité quotidienne (critère canadien de 60 minutes).

Groupements de population Les hommes sont plus susceptibles que les femmes d'indiquer un profil d'activité physique de choix suffisant pour répondre à chacune des directives moins d'autres engagements. Le pourcentage préférant un profil répondant à chacune des directives *diminue* normalement selon l'âge à l'exception des personnes qui indiquent 60 minutes d'activité quotidienne de toute intensité. Tandis que les revenus et la scolarité augmentent, plus de personnes rapportent un mélange de fréquence, de durée et d'intensité de choix répondant à toutes les directives. Les Canadiens aux niveaux d'activités plus élevés sont plus susceptibles de citer une préférence pour les profils qui répondent à chacune des directives.

Tendances En 2003, les Canadiens sont plus susceptibles de rapporter préférer être plus actifs certains jours que ce qui était rapporté en 1998³⁰. Par contre, les profils dans les groupes de population restent généralement inchangés

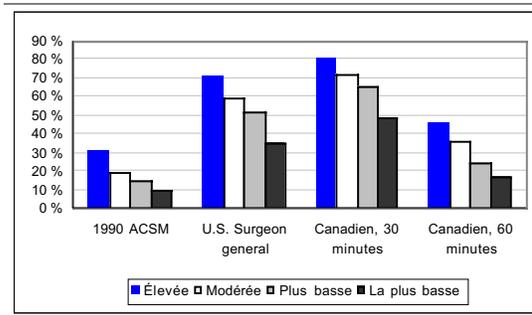
Implications Les stratégies devraient souligner non seulement les avantages des activités, mais aussi la réduction ou le retrait des obstacles à l'activité. Le manque de temps est considéré un obstacle clé⁴² et pourrait être relié à la raison pour laquelle les Canadiens trouvent l'activité physique comme inconvenient (voir le sujet intitulé "Attitudes face à l'activité physique"). Les communications ou les stratégies de promotion devraient accentuer l'incorporation de l'activité dans le quotidien, comme le déplacement actif pour le travail, les escaliers au lieu de l'ascenseur, marcher à l'heure du déjeuner, marcher pour se rendre à l'épicerie et ainsi de suite.

CADRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE IDÉAL
selon le sexe, 2003 (âge 15 et plus)



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

CADRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE IDÉAL
selon le niveau d'activité, 2003



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

Rentabilité de suivre la routine de choix

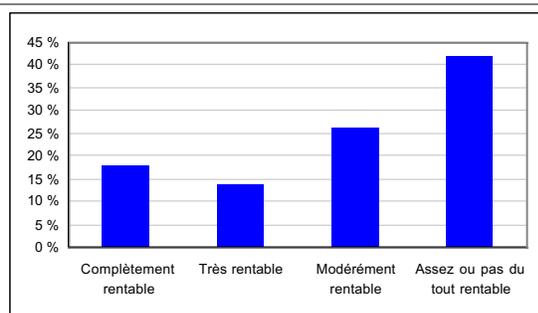
Lorsqu'on a parlé de la possibilité d'inclure leur routine d'activité physique de choix *dans leur horaire actuel*, 20 % ont indiqué que cela est vraiment possible, tandis que 11 % disent que cela est *très possible*, 21 % considère cela *modérément possible* et l'autre moitié du rapport indique que cela est *assez ou pas très possible*. Un cadre semblable se retrouve au sujet de la rentabilité de suivre cette routine compte tenu de leurs circonstances et de leurs engagements actuel tandis que 18 % rapportent que cela est *entièrement rentable*, 13 % *très rentable*, 26 % *modérément possible* et 42 % *assez ou pas très rentable*. Des personnes rapportant que suivre leur routine de choix était rentable dans une certaine mesure, 59 % ont rapporté pouvoir maintenir la routine pendant plus de six mois, 27 % entre trois et six mois et 14 % pendant moins de trois mois.

Groupements de population Les femmes sont moins susceptibles que les hommes de rapporter pouvoir suivre leur routine de choix pendant plus de six mois. À l'exception des jeunes, il y a une augmentation avec l'âge en termes de pourcentage rapportant que cela est *entièrement rentable* d'inclure leur routine dans leur horaire et de suivre cette routine pendant six mois. Les personnes qui ont atteint seulement le niveau le plus bas de scolarité sont plus susceptibles que celles ayant des niveaux plus élevés d'indiquer que cela serait *entièrement possible* d'atteindre leur niveau recherché d'activité physique hebdomadaire. Les retraités sont plus susceptibles que d'autres de considérer cela *entièrement possible* d'inclure et de suivre leur routine de choix. Ceux qui rapportent des niveaux plus élevés d'activité physique quotidienne sont plus susceptibles d'indiquer que cela est *entièrement rentable* d'inclure leur routine dans leur vie, de la suivre et de le faire pendant plus longtemps que six mois.

Tendances La rentabilité d'incorporer la routine d'activité physique de choix dans leur quotidien a très peu changé pour les Canadiens depuis 1998³⁰.

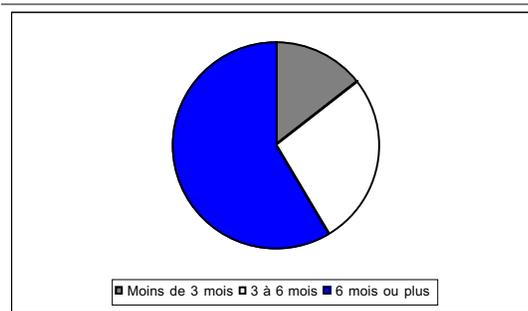
Implications Les Canadiens passent moins de temps en loisirs qu'il y a une décennie, à cause d'une charge de travail accrue⁴³, et d'exigences accrues quant au temps passé aux obligations qui ne sont pas du travail (comme le soins des enfants et des personnes âgées), il n'est donc pas surprenant que presque la moitié des Canadiens rapportent que cela n'est qu'à un niveau au mieux rentable d'incorporer leur routine d'activité physique idéale dans leur style de vie. La promotion d'activités axées sur la famille ou de la marche ou la bicyclette dans un cadre utilitaire pourrait aider pour cette question. Pour que ceci soit vraiment rentable, il faut aussi fournir une infrastructure et des programmes à l'appui.

**RENTABILITÉ DE L'INCORPORATION
DE LA ROUTINE
dans l'ensemble, 2003**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

**RENTABILITÉ DE L'INCORPORATION
DE LA ROUTINE
dans l'ensemble, 2003**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP



ÉVALUATION DU SUCCÈS : TENDANCES DE PARTICIPATION



Activités populaires parmi les adultes

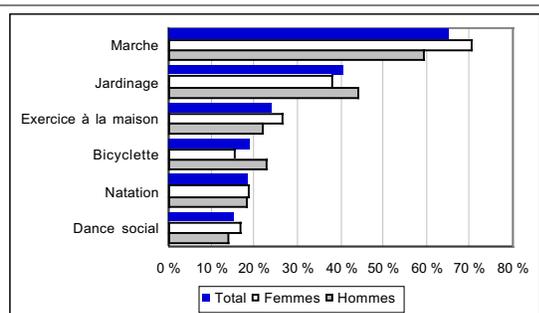
La marche est l'activité physique principale à laquelle les adultes canadiens ont participé au cours des trois mois avant le sondage (65 %), suivi par le jardinage (41 %) et l'exercice à la maison (24 %). Moins d'un adulte sur cinq a rapporté la bicyclette (19 %), la natation (18 %) et la danse sociale (15 %). Environ la moitié de ce nombre ont rapporté les haltères (11 %), le golf (11 %), le jogging ou la course (11 %), la pêche (8 %), les quilles (8 %) et les classes d'exercice (7 %). À peine 5 % ou moins ont mentionné le patinage sur roues alignées (5 %), le patinage (5 %), le base-ball ou le softball (5 %), le hockey (4 %), le basket-ball (4 %), le ski alpin (4 %), le tennis (3 %) ou le volley-ball (3 %).

Âge et sexe Les femmes sont plus susceptibles que les hommes de rapporter participer à la marche, les exercices à la maison, la danse sociale et les classes d'exercice, tandis que les hommes sont plus susceptibles que les femmes de citer la participation au jardinage, à la bicyclette, aux haltères, au golf, au jogging ou à la course, à la pêche et aux sports d'équipe tels que base-ball ou softball, hockey et basket-ball. Dans tous les groupes d'âge, la marche est l'activité rapportée la plus populaire. À l'exception de la marche, la participation rapportée aux activités physiques est généralement plus basse dans les groupes plus âgés. Les adultes de 25 à 64 ans sont plus susceptibles que les plus jeunes et les plus âgés de rapporter le jardinage. Les adultes plus jeunes sont plus susceptibles que tout autre groupe d'âge de rapporter l'exercice à la maison, la natation, la danse sociale, les haltères, le jogging ou la course, les quilles, les classes d'exercice, le patinage sur roues alignées et les sports d'équipe.

Tendances Généralement, le classement des activités était semblable entre 1998/99 et 2000/01, bien que les taux de participation réels rapportés pour les principales activités soient inférieurs en 2000/01. Par contre, en général, les tendances apparues parmi les groupes selon le sexe et l'âge en 1998/98 apparaissent encore en 2000/01.

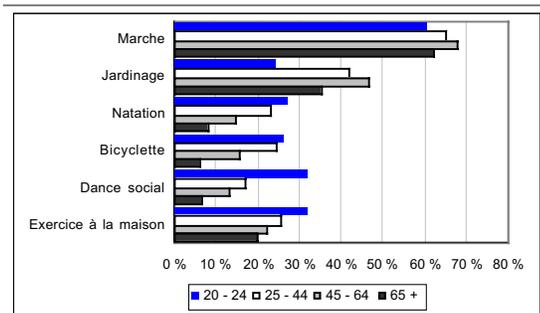
Implications Tout comme les données rapportées précédemment, certaines activités semblent prévaloir parmi certains groupes de population. Par exemple, la participation aux sports d'équipe et aux activités à plus grande intensité prédomine parmi les hommes et les adultes plus jeunes, tandis que les activités individuelles d'intensité modérée sont plus populaires parmi les femmes. Pour la promotion médiatique de l'activité physique, l'identification des types d'activités physiques de choix est utile pour l'identification de message ou le ciblage de certaines tranches de la population.

ACTIVITÉS PHYSIQUES POPULAIRES POUR LES ADULTES par sexe, 2000/01



Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2000-2001

ACTIVITÉS PHYSIQUES POPULAIRES POUR LES ADULTES par âge, 2000/01



Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2000-2001

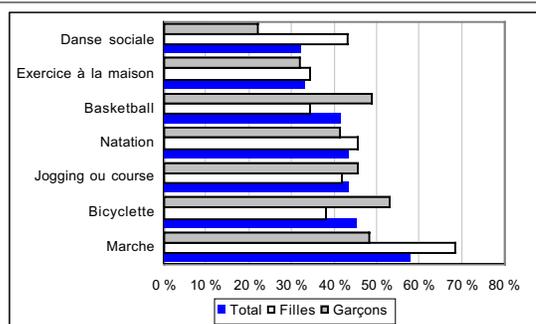
Activités populaires parmi les jeunes

Tout comme les données pour les adultes de 20 ans et plus, la marche est aussi l'activité physique la plus répandue chez les jeunes de 12 à 19 ans (58 %). La marche est suivie en termes de popularité par la bicyclette (45 %), le jogging ou la course (43 %), la natation (43 %), le basket-ball (42 %), l'exercice à la maison (33 %), et la danse sociale (32 %). Environ un quart des jeunes ont rapporté la participation au jardinage (26 %), au patinage sur roues alignées (26 %), au volley-ball (26 %), aux haltères (25 %), et aux quilles (21 %). Entre 10 à 20 % des jeunes mentionnent la participation au base-ball ou au softball (17 %), au patinage (14 %), au hockey (13 %), au ski alpin (13 %), au golf (12 %), à la pêche (12 %), au tennis (11 %) et aux classes d'exercice (11 %).

Âge et sexe Les filles sont plus susceptibles que les garçons de rapporter la participation à la marche, à la natation, à la danse sociale, au volley-ball, et aux classes d'exercice. Par contre, les garçons sont plus susceptibles que les filles de rapporter la bicyclette, le jogging ou la course, les haltères, le ski alpin, le golf, la pêche, le tennis, le jardinage et les sports d'équipe, y compris le basket-ball, le base-ball ou le softball et le hockey. Les adolescents, de 12 à 14 ans, sont plus susceptibles que ceux de 15 à 19 ans de rapporter la bicyclette, la natation, le basket-ball, le patinage sur roues alignées, le volley-ball, le base-ball ou le softball et le patinage, tandis que les jeunes plus âgés sont plus susceptibles que les jeunes de rapporter participer à des exercices à la maison et aux haltères. Bien que la chute de taux de participation aux activités parmi les adolescents plus âgés apparaisse tant pour les filles que pour les garçons, la réduction est plus apparente parmi les adolescentes. Par exemple, en regardant les activités les plus populaires, les taux de participation à la bicyclette parmi les filles diminuent de 50 % pour celles de 12 à 14 ans à 32 % pour les filles de 15 à 19 ans et de même 49 % des filles de 12 à 14 ans rapportent la participation au basket-ball, tandis que seulement 27 % des filles de 15 à 19 ans rapportent jouer au basket-ball.

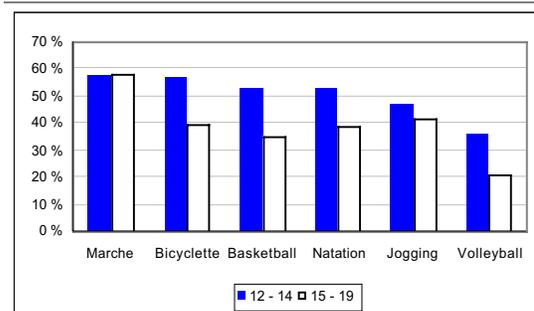
Implications Parmi les adolescents, la réduction de participation dans la plupart des activités physiques par groupe d'âge est un sujet de préoccupation. Par contre, la réduction marquée ou « double » pour les adolescentes plus âgées est particulièrement inquiétante. On doit s'attarder tout particulièrement à ce groupe, compte tenu du : (1) rôle de l'activité physique pour améliorer la santé affective et mentale (c.-à-d. une estime de soi positive, une image de soi améliorée) parmi les adolescentes, et (2) le rôle que l'activité physique dans l'enfance a sur les niveaux d'activité et les conditions chroniques plus tard.

ACTIVITÉS PHYSIQUES POPULAIRES POUR LES JEUNES par sexe, 2000/01



Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2000-2001

ACTIVITÉS PHYSIQUES POPULAIRES POUR LES JEUNES par âge, 2000/01



Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2000-2001

Comportements de mode de vie sain parmi les autochtones

Selon l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2000/2001, des différences dramatiques sont apparentes en comparant les autochtones qui s'identifient comme autochtones hors réserve par rapport aux populations non-autochtones du Canada.

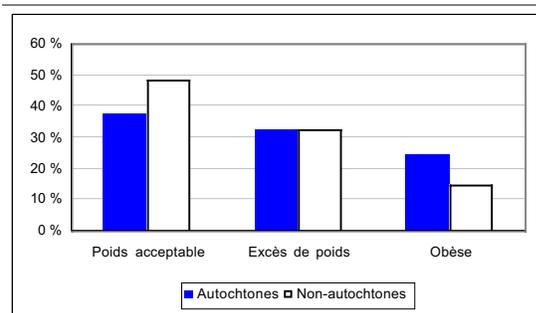
Auto-évaluation de la santé et indice de masse corporelle Moins d'autochtones hors réserve comparativement aux non-autochtones évaluent leur santé comme très bonne ou excellente, tandis que les autochtones sont plus susceptibles d'évaluer leur santé comme mauvaise à bonne. Environ un quart (24 %) des autochtones hors réserve (20 à 64 ans) sont considérés obèses comparativement à 15 % de la population non-autochtone. En outre, environ deux tiers (38 %) de la population autochtone se situent dans la catégorie de poids acceptable comparativement à la moitié de la population non-autochtone (49 %).

Usage du tabac et consommation d'alcool Les autochtones sont plus susceptibles que les non-autochtones de rapporter utiliser du tabac chaque jour ou à l'occasion (53 % comparativement à 26 % respectivement) et consommer de l'alcool fréquemment, c'est-à-dire qu'ils rapportent la consommation de 5 verres ou plus par occasion, 12 fois ou plus par année (34 % comparativement à 20 % respectivement). Ces tendances se retrouvent pour les deux sexes.

Activité physique et nutrition Les autochtones sont plus susceptibles que les non-autochtones de rapporter être actifs physiquement, aussi susceptibles de rapporter être modérément actifs et moins susceptibles de rapporter être physiquement inactif durant leurs heures de loisir. Les autochtones sont plus susceptibles que les non-autochtones de rapporter consommer moins que les 5 portions de fruits et légumes par jour. Par contre, l'écart dans les pratiques alimentaires entre autochtones et non-autochtones semble évident seulement parmi les femmes.

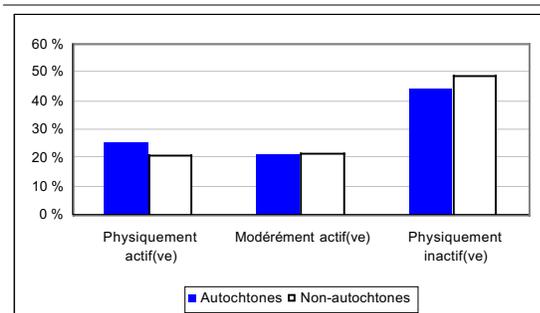
Implications Il est très intéressant de noter que l'activité physique au cours des heures de loisir est le seul comportement sain qui a une relation positive avec le statut autochtone, où le fait d'indiquer son ethnicité autochtone semble être associé positivement à des niveaux d'activité physique plus élevés. On pourrait spéculer que les niveaux élevés d'obésité parmi la population autochtone hors réserve pourraient découler des niveaux d'activité physique réduits à l'extérieur des heures de loisir, y compris les activités en milieu de travail. Par contre, la prédominance élevée d'obésité dans cette population met l'accent sur le besoin de surveillance de l'activité physique et alimentaire et les interventions possibles pour cette tranche particulière de la population. Ceci mériterait plus de recherche dans les tendances d'activité physique à l'extérieur des heures de loisir.

MODE DE VIE PRATIQUES DES AUTOCHTONES
indice de masse corporelle (20 à 64 ans),
2000/01



Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2000-2001

MODE DE VIE PRATIQUES DES AUTOCHTONES
niveaux d'activité physique, 2000/01



Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2000-2001

Comportements de mode de vie sain parmi les immigrants

Les différences sont apparentes en comparant les comportements de mode de vie sain entre les immigrants qui s'identifient à titre d'immigrants comparativement aux citoyens canadiens (de naissance) selon l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2000/2001.

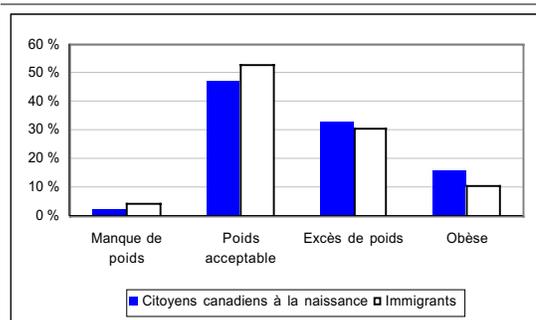
Auto-évaluation de la santé et indice de masse corporelle Une plus faible proportion d'immigrants comparativement aux non-immigrants du Canada évalue leur santé comme très bonne ou excellente. Ceci est vrai tant pour les hommes que pour les femmes. Les immigrants (11 %) sont moins susceptibles d'être considérés obèses comparativement à 16 % de la population non-immigrante, tandis que 53 % de la population immigrante se situe dans la catégorie de poids acceptable comparativement à 47 % de la population non-immigrante (20 à 64 ans).

Usage du tabac et consommation d'alcool Les immigrants sont moins susceptibles que les citoyens canadiens de rapporter utiliser du tabac chaque jour ou à l'occasion (17 % d'immigrants comparativement à 28 % des non-immigrants) et en fait, les immigrants sont plus susceptibles de rapporter n'avoir jamais fumé. Les immigrants sont aussi moins susceptibles que les non-immigrants de rapporter consommer 5 verres ou moins à l'occasion, douze fois ou plus par année (11 % des immigrants comparativement à 22 % non-immigrants), et sont plus susceptibles de rapporter n'avoir jamais consommé 5 verres ou plus en toute occasion (73 % d'immigrants comparativement à 52 % des citoyens canadiens).

Activité physique et nutrition Les immigrants sont moins susceptibles que les non-immigrants d'être classifiés comme physiquement actifs ou modérément actifs. Les immigrants, par contre, sont plus susceptibles de rapporter être physiquement inactif durant leurs heures de loisir. Les hommes immigrants sont plus susceptibles que les hommes non-immigrants de rapporter consommer plus que les 5 portions de fruits et légumes par jour.

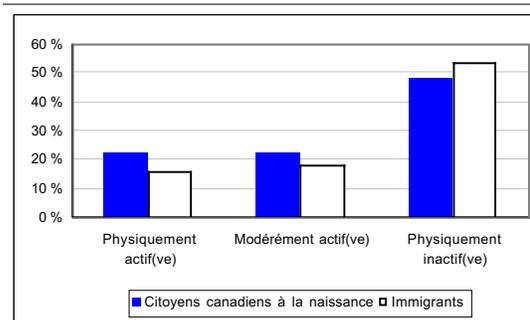
Implications Le scénario des immigrants semble être à l'opposé de celui des autochtones puisque l'inactivité physique dans les heures de loisir (les immigrants sont donc plus susceptibles d'être inactifs) est le seul comportement malsain présenté par la plupart des immigrants. Cet énoncé laisse croire que, en général, atteindre un niveau moyen d'activité physique pourrait être avantageux pour cette sous-population. Il est important pour les fournisseurs de service de faire en sorte qu'il y ait des occasions respectueuses de la culture pour l'activité physique disponible pour les immigrants.

MODE DE VIE PRATIQUES PARMIS LES IMMIGRANTS
indice de masse corporelle (20 à 64 ans),
2000/01



Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2000-2001

MODE DE VIE PRATIQUES PARMIS LES IMMIGRANTS
niveaux d'activité physique, 2000/01



Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2000-2001



**VOICI CERTAINS EXEMPLES DE
STRATÉGIES ACTUELLES DES
GOUVERNEMENTS**



Augmenter l'activité physique : exemples de politiques et de stratégies du gouvernement

Les gouvernements de tous les paliers au Canada ont reconnu l'importance de l'activité physique dans la vie des Canadiens que ce soit d'un point de vue économique pour réduire les coûts des soins de santé et les primes d'assurances ou pour augmenter la productivité des travailleurs canadiens que d'un point de vue de santé pour combattre les maladies chroniques, l'obésité, et les limites d'activités ou que d'un point de vue social pour augmenter le nombre de communautés actives et saines; ou pour une combinaison de certains ou de tous ces points de vue. Pour réduire le fardeau de la santé publique des Canadiens, les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux ont établi initialement un objectif de cinq ans pour réduire l'inactivité physique de 10 % (6 points de pourcentage) jusqu'en 2003, et, selon le progrès en 2003, ils ont adopté un nouvel objectif d'augmenter les niveaux d'activité physique dans le pays et dans chaque juridiction de 10 points de pourcentage avant l'an 2010³. Établies initialement sur l'objectif de 2003, et poussées par ce nouvel objectif agressif, les juridictions fédérales, provinciales et territoriales ont mis en place des stratégies pour promouvoir l'activité physique parmi leurs résidents.

La liste suivante offre des exemples de stratégies proposées et mises en place par les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux. Il est important de noter que ce sommaire ne se veut pas être une liste exhaustive, mais plutôt une brève description de certaines initiatives en cours.

Un engagement à plusieurs niveaux face à l'objectif d'augmenter l'activité physique de 10 points de pourcentage.

Le gouvernement fédéral et tous les gouvernements provinciaux et territoriaux se sont engagés face à un objectif d'augmenter les taux d'activité physique de 10 points de pourcentage dans toutes les populations, avant l'an 2010. Les moyens et les stratégies pour atteindre cet objectif sont différents dans les 14 juridictions du pays, et pourtant on s'entend et on a engagé des fonds pour mettre en place certaines initiatives conjointes supportées par des plans de travail approuvés par les ministres dans ces juridictions.

Un engagement de financement accru pour l'activité physique

Le gouvernement de Colombie-Britannique s'est engagé à doubler les dollars de son fonds *Physical Fitness and Amateur Sport Fund* au cours des quatre prochaines années, pour que le fonds passe de 22 à 44 millions de dollars. Cet engagement de la part du gouvernement représente la première augmentation de budget pour le sport et l'activité physique de Colombie-Britannique en plus d'une décennie (voir <http://www.sport.gov.bc.ca/whatsnew.htm>).

Le gouvernement de Nouvelle-Écosse a augmenté les ressources allouées à ses communautés pour les projets ciblant une augmentation des niveaux d'activité physique. Le gouvernement a affecté 500 000 \$ en octrois d'activité physique. Des octrois jusqu'à 10 000 \$ sont disponibles pour les organismes qui désirent créer ou élargir les occasions d'activité physique pour les résidents de Nouvelle-Écosse (voir <http://www.gov.ns.ca/news/details.asp?id=20040625007>). Par ailleurs, le gouvernement de Nouvelle-Écosse se concentre sur ses initiatives de politiques pour la promotion de la santé selon son programme d'action « *2003 Blueprint* » qui décrit les grandes lignes de sa plate-forme politique. La plate-forme recommande doubler le budget du Bureau de la promotion de la santé dont la priorité est d'augmenter l'activité physique (voir <http://www.gov.ns.ca/ohp/std/publications/2004-2005OHPBusinessPlanApril22b.pdf>).

Le gouvernement de Saskatchewan s'est engagé à fournir 5 millions de dollars du « Community Initiatives Fund ». La contribution financière est le développement du programme *Saskatchewan in motion* qui se concentre sur l'augmentation du niveau d'activité physique parmi ses résidents (voir www.saskatchewaninmotion.ca).

Plusieurs autres gouvernements provinciaux offrent des contributions financières aux organismes des paliers locaux et provinciaux participant à la planification, à l'initiation et aux opérations continues des occasions de sport et de loisir.

Cadre et développement de stratégies

Les Territoires du nord-ouest élaborent actuellement leur *NWT Active Living Strategy* pour augmenter l'activité physique des résidents (lien web non disponible au moment de l'impression).

Le gouvernement de Saskatchewan a élaboré sa stratégie provinciale pour augmenter les niveaux d'activité de la Saskatchewan nommée « *A physically active Saskatchewan – A strategy to get Saskatchewan people in motion* ». Cette stratégie a été élaborée en collaboration avec divers secteurs. En 2002-2003, on a mis sur pied un groupe conseil et de défense à l'appui de cette stratégie (voir <http://www.cyr.gov.sk.ca/index.cfm?page=36> et http://www.cyr.gov.sk.ca/assets/PDFs/PASS_2001.pdf).

Le gouvernement de Colombie-Britannique a organisé des consultations régionales dans l'ensemble de la province. La consultation publique a formé la base de la politique *British Columbia Policy on Sport and Physical Activity*, la raison d'être de l'implication du gouvernement provincial dans les activités physiques et le sport en plus d'offrir un cadre qui formera les stratégies, les programmes et les initiatives de l'avenir (voir <http://www.sport.gov.bc.ca/poldev.htm>).

Supporte la promotion des initiatives de l'activité physique collaboratrice et nationale

De nombreux territoires et provinces appuient et font la promotion d'initiatives collaboratrices et nationales. En voici quelques exemples :

Vert l'action – *Vert l'action* est un organisme national sans but lucratif, de bienfaisance encourageant les Canadiens à rechercher des activités physiques saines, à l'extérieur tout en considérant les questions environnementales (voir www.goforgreen.ca). Quelques programmes de *Vert l'action* incluent *Aller-retour actif et sécuritaire pour l'école*, *Transport actif*, *Rêves de glace*, *Hivert l'action* et *Jardinage pour la vie*.

ÉtéActif – *ÉtéActif* est une initiative fédérale-provinciale/territoriale pour augmenter la sensibilisation des avantages d'un style de vie sain. Cette promotion encourage les groupes et les organisations à mettre sur pied des activités à un niveau local réunissant à la fois des personnes actives et moins actives dans l'activité physique durant la période de six semaines *étéActif* (voir www.summeractive.canoe.ca).

Le Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine – Santé Canada, en collaboration avec la Société canadienne de physiologie de l'exercice a développé et continue à distribuer ces directives pour l'activité physique des adultes, des adultes plus âgés et des enfants et jeunes (voir <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/paguide/intro.html>).

Le gouvernement du Manitoba vient de lancer récemment un site Web consacré à la *Vie saine* dans le but d'informer ses résidents et promouvoir l'activité physique. Cette activité du site Web

fait la promotion de l'utilisation de ces matériaux et programmes (voir <http://www.gov.mb.ca/healthyliving/>).

Le gouvernement de l'Île-du-Prince-Édouard fait la promotion active d'information pour ses résidents, y compris le Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine, le réseau canadien de la santé et Santé Canada en ligne (voir <http://www.gov.pe.ca/infopei/index.php3?number=43157&lang=E&PHPSESSID=48222d693b4365605fa6bd540d7ffcea>).

Appuyer l'activité physique dans des milieux clés

Le gouvernement de l'Ontario appuie le programme *Actif 2010*. *Actif 2010* se concentre sur différents milieux, y compris les communautés, les écoles, les milieux de travail, les résidences, le système récréatif, le système de sport et le système de soins de santé. *Actif 2010* se concentre sur ces milieux pour « atteindre le plus grand nombre d'Ontariens dans le cours de leur quotidien, communiquer/renforcer les avantages d'être plus actifs; fournir le support et l'encouragement dont les personnes ont besoin pour être plus actives; offrir des occasions pour que les personnes soient actives physiquement; retirer les obstacles à l'activité physique » (voir <http://www.activeontario.org/english/index.cfm?fuseaction=Details.showAbout>).

Santé Canada (Gouvernement du Canada) et le Conseil canadien de la santé et de la vie active au travail ont lancé en 2001 le site Web *Une bonne affaire La vie active au travail*, dont le but est de promouvoir les avantages de l'activité physique dans le milieu de travail. Il donne les détails de la recherche dans la région, fournit de l'information sur les études de cas et offre un exemple pour les milieux de travail qui peuvent l'utiliser pour élaborer une « bonne affaire » d'activité physique (voir http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/fitness/work/introduction_e.html). Ils ont lancé le programme *Escalier vers la Santé*, pour favoriser l'activité physique en milieu de travail (voir <http://www.hc-sc.gc.ca/pphb-dgspssp/sth-evs/english/index.htm>).

Un engagement face aux initiatives pour les enfants et les jeunes ou pour les écoles

Le gouvernement de l'Alberta a présenté la *Daily Physical Activity Initiative* dans les écoles pour augmenter les niveaux d'activité des étudiants et promouvoir des comportements de santé. Au moins 30 minutes d'activité physique quotidienne, reliées à l'acquisition de connaissances, de compétences et d'attitudes dans le programme actuel d'éducation physique seront obligatoires dans les écoles de l'Alberta en 2005 de la 1^{re} à la 9^e année et en 2006 de la 10^e à la 12^e (voir <http://www.learning.gov.ab.ca/ipr/DailyPhysAct.asp>).

En 2004, le gouvernement du Québec a mis sur pied un concours/bourse de 64 000 \$ appelé « École active 2004 » de Kino-Québec, en collaboration avec la Fédération québécoise du sport étudiant, qui offre un support financier aux écoles du Québec pour organiser un projet ou l'achat d'équipement (un comité choisit les écoles gagnantes selon des critères spécifiques) qui intègre l'une de trois actions. En fait, le but est d'augmenter l'activité physique dans un milieu scolaire, par l'établissement de compétences et le développement des attitudes positives face à l'activité physique, augmentant les occasions d'éducation physique et faisant la promotion du déplacement actif et sans danger (voir <http://www.kino-quebec.qc.ca/ecoleactive/index.asp>).

Le gouvernement de Colombie-Britannique a lancé *Action Schools! BC*, conçu pour aider à garder les enfants d'âge scolaire physiquement actifs en « augmentant les occasions pour permettre à plus d'enfants d'être actifs, plus souvent durant la journée scolaire » (voir http://www2.news.gov.bc.ca/nrm_news_releases/2003HLTH0014-000489-Attachment1.htm).

Le gouvernement du Nouveau-Brunswick participe actuellement à son programme *Communautés scolaires en ACTION!*, un programme pour souligner l'activité physique dans les écoles et encourager les écoles à mettre en oeuvre et à maintenir de tels programmes, y compris l'éducation physique et la santé (voir <http://www.gnb.ca/0000/progs/sport/action-manual-f.pdf>).

Le gouvernement de Nouvelle-Écosse participe actuellement au programme *Active Kids, Healthy Kids*, une stratégie pour augmenter l'activité physique des enfants, des jeunes et des familles dans la province (voir <http://www.gov.ns.ca/ohp/srd/services/recreation.htm>).

Le gouvernement de l'Ontario appuie le programme *Active Schools*, une stratégie pour appuyer les écoles afin qu'elles mettent sur pied ou maintiennent des programmes d'activité physique pour les enfants et les jeunes (voir <http://www.activeontario.org/english/index.cfm?fuseaction=Sectors.showSchools>).

Appuyer l'activité physique dans les populations autochtones

Plusieurs provinces et territoires ont des politiques et des stratégies impliquant et appuyant l'activité physique autochtone. Elles incluent ce qui suit :

Le gouvernement des Territoires du Nord-Ouest appuie les occasions de sports et de loisirs autochtones en appuyant l'*Arctic Winter Games*, *North American Indigenous Games*, *The Dene Games - Sahtu Region*, *The Mackenzie Dene Games - South Slave / North Slave / Deh Cho Regions*, et *The Northern Games - Inuvik Region* (voir <http://www.maca.gov.nt.ca/sport/sport.html>).

Le gouvernement de Nunavut appuie les activités sportives et récréatives de l'Arctique menant aux *Arctic Winter Games 2006* (voir <http://www.gov.nu.ca/cley/english/sports.htm>).

Le gouvernement de l'Alberta appuie sa communauté autochtone par le *Future Leaders Program*, *Arctic Winter Games*, et *North American Indigenous Games* de l'Alberta (voir <http://www.cd.gov.ab.ca/asrpwf/aboriginals/index.asp>).



**ALLER DE L'AVANT CE QUI
FONCTIONNE**



Stratégies de communication efficace

L'accent sur la santé publique dans la société ainsi que les ressources considérables qui lui est affectée, s'est concentré surtout sur les interventions pour changer les comportements de style de vie individuel, en s'attardant moins aux interventions qui changent le milieu social et physique ou la politique gouvernementale⁴⁴. Le problème avec une telle mise en valeur est que la majorité des ressources sont en place pour essayer de changer la minorité de la population plutôt que la majorité. Si l'on choisit plutôt de mettre l'accent sur les interventions environnementales ou reliées à la politique cela pourrait être plus rentable puisque les modifications de comportements (même minimales) de la majorité de la population pourraient l'emporter sur ceux de la minorité en termes d'impact sur les avantages de santé et les coûts de soins de santé. Cette approche peut s'appliquer à la promotion d'une activité physique accrue. Les changements pour augmenter l'appui des interventions du milieu social et physique (dans tous les secteurs clés, soit le travail, l'école, la maison, les soins de santé et la communauté) et des politiques au palier gouvernemental qui touchent les facteurs de risque, les obstacles et les inégalités sociales mèneront inévitablement à des changements de comportement pour les personnes. Une combinaison de ces types d'interventions pourrait s'avérer utile.

Ces types d'interventions ont été évaluées dans une étude systématique des interventions pour augmenter l'activité physique, étude menée par le groupe de travail sur les services préventifs communautaires des États-Unis, le Task Force on Community Preventive Services in the United States (appuyé par le U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention). Cette étude a revu systématiquement les études exhaustives disponibles dans la documentation et a déterminé l'efficacité des interventions. Le Groupe de travail a conclu qu'il y a trois types d'interventions *fortement recommandées* ou *recommandées* comme intervention efficace.^{45,8,46} Ceci inclut des interventions visant à informer, des interventions environnementales et de politiques et des interventions sociales et de comportement aux fins d'augmenter l'activité physique. Dans chacune de ces trois vastes sections, on trouve six interventions précises recommandées. Elles sont expliquées plus en détail dans le sommaire suivant et sont accompagnées d'indications quant aux situations clés à la maison, à l'école, au travail, dans la communauté et dans le système de santé.

Interventions visant à informer pour augmenter l'activité

Les approches visant à informer pour augmenter l'activité incluent la présentation d'information dans le but ultime d'augmenter la sensibilisation sur l'activité physique et ses avantages en plus de motiver le public. Ceci peut inclure de l'information générale, de l'information sur les avantages de l'activité physique, le développement de compétences, l'information portant sur les « où, quand, pourquoi ou comment » être actifs et ainsi de suite. Avec cette approche, le groupe de travail « Task Force on Community Preventive Services » a recommandé deux interventions efficaces pour augmenter l'activité. Elles sont :

Invites aux points-de-décision

Ces interventions invitent les personnes à faire des choix actifs plutôt que moins actifs dans des endroits clés, en plaçant des invites dans les ascenseurs pour favoriser l'utilisation des escaliers. Les études examinées montrent l'utilisation efficace d'invites dans une gamme d'endroits. Cette recommandation est traduite dans l'élaboration de l'initiative développée par le Service de la Santé publique de la Ville d'Ottawa Escalier vers la santé. En 2003, Santé Canada et le Conseil canadien de la santé et de la vie active au travail ont lancé le programme *Escalier vers la santé* à titre de promotion pour susciter la motivation face à l'activité physique en milieu de travail. Leur site Web (<http://www.phac-aspc.gc.ca/sth-evs/francais/index.htm>) présente du matériel de promotion y compris des brochures et des posters, de l'information sur les avantages de l'activité

physique, des ressources, de la recherche, des études de cas et de réussites ainsi que des outils pour la planification, l'établissement de budgets et des évaluations. Les données récentes de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie révèlent que bien que la moitié des sociétés canadiennes indiquent qu'elles ont des escaliers faciles d'accès, à peine 6 % des sociétés ont des affiches qui encouragent l'utilisation des escaliers. Ceci est une intervention que les milieux de travail peuvent adopter facilement et à peu de frais puisqu'il ne faut que du matériel imprimé. Puisque la plupart des travailleurs canadiens (74 %) sont conscients du fait que leur milieu de travail a des escaliers faciles d'accès⁴⁷, ceci pourrait être une approche environnementale efficace pour promouvoir l'activité de la majorité de la population, menant à des résultats importants en termes de santé publique⁴⁸. La promotion de l'usage des escaliers peut mener à une augmentation de 6 à 15 % de l'utilisation des escaliers⁴⁸, et cela peut aussi fournir un moyen facile pour établir une activité indirecte dans le quotidien de la plupart des Canadiens⁴². Donc :

- ✓ Apporter des changements d'environnement qui n'exigent pas des personnes qu'elles prennent des décisions « actives »⁴⁹. Ces types d'interventions de point-de-décision ou passives peuvent inclure avoir des escaliers accessibles, attrayants et pratiques. Ceci peut servir dans diverses situations y compris le milieu de travail, les installations scolaires, les centres commerciaux, les bibliothèques ou dans le milieu habité des communautés.
- ✓ Afficher des posters motivationnels encourageant l'utilisation des escaliers près des ascenseurs et des escaliers mécaniques⁵⁰.
- ✓ Désigner des rues dans les communautés locales réservées à la marche ou à la bicyclette et encourager une utilisation mixte des terres (entreprises, résidences, magasinage, etc.) dans les nouvelles communautés, ce qui favorisera la promotion du transport actif vers les installations locales⁴⁹.

Campagnes à l'échelle des communautés

Ces stratégies peuvent inclure plusieurs volets, y compris des volets ciblés, l'éducation et les volets environnementaux⁸. Bien qu'elles puissent inclure la promotion de messages sur l'activité physique par les médias, y compris la télévision, la radio, le matériel imprimé et Internet, une dimension importante de ces types d'interventions est le fait qu'elles peuvent inclure des volets tels que le counselling, la promotion des pistes et des installations, ou la promotion et l'établissement d'activités communautaires⁸.

Les gouvernements provinciaux et territoriaux ont adopté des stratégies incluant ces volets (voir les exemples dans la section précédente de ce rapport intitulée « Exemples de stratégies actuelles de communication des gouvernements »). Les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux sont en cours d'élaboration d'une Stratégie pancanadienne intégrée en matière de modes de vie sains (voir http://www.hc-sc.gc.ca/english/lifestyles/healthyliving/pdf/hl_backgrounder.pdf). Cette stratégie est un cadre pour examiner plusieurs problèmes de santé, y compris l'activité physique, les habitudes alimentaires et les poids sains. L'objectif de cette stratégie est essentiellement d'améliorer la santé des Canadiens en encourageant les prises de décisions positives pour la santé, par les soutiens dans le milieu social, économique et physique⁵¹. Les campagnes efficaces à l'échelle des communautés peuvent inclure :

- ✓ Promouvoir des campagnes communautaires à la télévision, à la radio, dans les journaux ou par les bandes annonces⁷.

- ✓ Investir des fonds importants pour créer une Stratégie sur l'activité physique exhaustive incluant des campagnes d'éducation publique pour augmenter l'activité physique, tout comme les 500 millions de dollars investis pour arrêter de fumer. Ce chiffre a été recommandé par la Coalition pour la vie active⁵².
- ✓ Intégrer un système de recherche et de surveillance complet pour comprendre les stratégies efficaces et les tendances canadiennes en matière d'activité physique et les incorporer dans les politiques, les plans et la pratique pour augmenter l'activité physique.
- ✓ Produire des messages appropriés pour les populations précises (par ex. selon le sexe, la culture, l'âge, l'emplacement).
- ✓ Utiliser la technologie dans la mise en place des interventions d'activité physique. Pour les organisations et gouvernements nationaux et provinciaux qui font la promotion d'interventions selon la population, il est important de communiquer à prix abordable avec une population⁵³. Une stratégie efficace de communication avec la population, tout particulièrement les résidents qui ne sont pas suffisamment actifs, pourrait être d'utiliser une approche « proactive » en contactant directement les personnes et en offrant un service particulier par Internet²³.
- ✓ Aborder les obstacles à l'activité physique, y compris ceux portant sur les situations spécifiques.
- ✓ Mettre l'accent sur les avantages pour la santé de l'activité physique, incluant la sensibilisation actuelle de son rôle dans une espérance de vie plus longue, une réduction des maladies chroniques, une meilleure estime de soi, une sensation de santé, d'énergie, de revitalisation et moins de stress.
- ✓ Comprendre quelles activités et quelles caractéristiques de ces activités sont perçues comme amusantes pour différents groupes cibles dans la population (voir les sujets précédents de ce rapport « Activités populaires parmi les adultes » et « Activités populaires parmi les jeunes ». Promouvoir les aspects universels dans des campagnes à base ciblée plus vaste et promouvoir des aspects plus précis par des communications personnalisées et ciblées.
- ✓ Promouvoir les aspects immédiats de l'activité physique qui en font une expérience agréable tels que paysage plaisant, énergie accrue et réduction de la sensation de stress etc.
- ✓ Mettre l'accent sur l'importance d'incorporer l'activité physique dans les routines quotidiennes pour réduire les perceptions d'inconvénients, d'ennui, de douleur ou de difficulté associées à l'activité physique (voir le sujet « Attitudes face à l'activité physique » de ce rapport).
- ✓ Favoriser les coalitions communautaires (y compris les parcs et les centres récréatifs, les services de santé publique, les écoles, le YW-YMCA, les centres communautaires, les hôpitaux, etc.) pour intégrer les occasions d'activité physique aux divers systèmes.
- ✓ Utiliser une stratégie à facettes multiples qui inclut la création ou un accès amélioré aux endroits convenables pour l'activité physique associée aux activités d'information dans le milieu⁸.
- ✓ Relier les Canadiens aux ressources appropriées, y compris les guides de loisir, les calendriers, les trousseaux, les sites Web décrivant les occasions d'activité physique disponibles

localement en plus des numéros de téléphone offrant de l'information sur les programmes actuels et les détails d'inscription.

Des interventions sociales et comportementales pour augmenter l'activité

Les interventions sociales et comportementales se concentrent à fournir un environnement social qui appuie l'activité physique. Ces supports sociaux peuvent se trouver à la maison (famille et amis), en milieu de travail (collègues et gestionnaires), dans la communauté (amis et voisins), à l'école (copains, professeurs, conseillers), et dans les système de soins de santé (médecin, autres professionnels de soins de santé). Le groupe de travail américain (Task Force) recommande trois interventions efficaces pour augmenter l'activité physique.

Éducation physique dans le milieu scolaire

Les écoles jouent un rôle important dans la promotion de l'activité physique par l'éducation physique, les programmes d'activité physique et le curriculum. Un milieu scolaire qui favorise et supporte l'activité physique favoriserait un mode de vie actif pour les enfants et les jeunes.

- ✓ Faire en sorte que les programmes d'éducation physique soient enseignés par des spécialistes du domaine ou d'autres professeurs qualifiés ayant reçu une formation appropriée en éducation physique.
- ✓ Faire en sorte que les programmes d'éducation physique augmentent le temps passé dans les activités d'intensité moyenne ou élevée⁸. Ceci pourrait inclure la substitution des activités plus actives pour celles exigeant moins d'activité.
- ✓ Promouvoir les programmes d'activité physique et les cours d'éducation physique qui enseignent des comportements de confiance et de développement de compétences pour la vie pour les enfants et les jeunes⁵⁴, y compris les compétences pour les prises de décision, le travail d'équipe, la discipline, le leadership, l'estime de soi, l'équité, l'activité physique pour la vie, la participation et le franc-jeu.
- ✓ Fournir une variété d'activités incluant des activités structurées et non structurées en plus d'activités compétitives et non compétitives. Ceci encouragera la participation des enfants pour développer des compétences et de la confiance et favorisera aussi l'activité physique pour la vie. Ceci est particulièrement important pour les pré-adolescentes et les adolescentes⁵⁵.
- ✓ Fournir plus d'occasions d'augmenter les niveaux d'activité physique pour les enfants durant les récréations. La recherche indique que les enfants restent inactifs pendant la plus grande partie de leurs récréations⁵⁶. Cette recherche suggère aussi que les modifications apportées aux politiques scolaires telles qu'augmenter le nombre de récréations, fournir des installations convenables et éduquer le personnel pour susciter l'activité physique pourraient contribuer à des niveaux d'activité physique plus élevés.
- ✓ Fournir une formation adéquate pour le personnel qui enseigne l'activité physique aux étudiants.
- ✓ Encourager le personnel scolaire à être actif durant les récréations, les heures de déjeuner et avant et après l'école.
- ✓ Encourager et fournir des exemples d'activité physique répondant aux besoins des différents sexes, cultures et capacités ou handicaps⁵⁷. Faire en sorte que les étudiants participant aux

programmes d'activité physique soient libres de toute discrimination, harcèlement et intimidation⁵⁸.

- ✓ Établir des politiques qui assureront la disponibilité d'installations, d'équipement, de fournitures et de supervision appropriés pour l'activité physique à l'appui des besoins de tous les étudiants en termes d'activité physique⁵⁵.
- ✓ Assurer la disponibilité de diverses activités car le manque d'installations est considéré un obstacle à la participation des adolescents aux activités physiques. L'activité physique des enfants est liée positivement à l'accès à des espaces, des installations et de l'équipement pratiques⁵⁹.
- ✓ Faire en sorte que les espaces et les installations d'éducation physique et d'activité physique soient sans danger, propres et bien éclairés. S'assurer aussi que les installations et l'équipement, y compris les terrains de jeux et les gymnases, répondent aux règlements actuels de sécurité.

Interventions de soutien social en milieu communautaire

Le soutien social dans la communauté joue un rôle très important pour construire, appuyer et maintenir l'activité physique des Canadiens. Ceci inclut des partenariats ou des liens avec les installations et les programmes disponibles dans la communauté, dans les organisations locales de sport et d'activité physique, les soutiens en milieu de travail.

- ✓ Encourager les Canadiens à établir un système de pairage pour s'entraider en participant aux activités physiques^{Error! Bookmark not defined.}.
- ✓ Faire la promotion des avantages sociaux de l'activité physique comme l'occasion de participer à des activités physiques avec d'autres personnes et avoir des interactions sociales avec des membres de groupes d'activité physique, tels que les clubs de marche ou de randonnée ciblant particulièrement les adultes plus âgés et les femmes.
- ✓ Atteindre les personnes qui ne participent pas actuellement aux programmes d'activité physique de la société⁶⁰.
- ✓ Déterminer pourquoi les employés ne participent pas aux programmes d'activité physique en milieu de travail.
- ✓ Encourager l'imitation de rôle pour les comportements actifs. Ces modèles à suivre incluent les gestionnaires en milieu de travail, le personnel enseignant dans le système scolaire ou les parents à la maison.
- ✓ Fournir des primes sociales ou un renforcement pour les Canadiens qui participent aux activités physiques. On peut inclure une activité publique, des compliments, des histoires de réussite sur les ressources Web appropriées ou un babillard à l'école ou au travail.

Changement de comportement de santé personnalisé

Les interventions se concentrant sur les changements de comportements individuels offrent de l'instruction et développent des compétences pour permettre aux gens d'incorporer les comportements désirés dans leur vie. Elles sont établies à partir d'intérêts précis, de motivation et de la disponibilité au changement de comportement⁸. Pour favoriser l'accroissement de l'activité physique individuelle :

- ✓ Prévoir des messages ciblés selon les facteurs de risques individuels, les attitudes, l'étape du changement et les intérieurs ou l'utilisation des médias. Personnaliser les segments cibles particuliers et utiliser les médias appropriés peuvent être utiles²².
- ✓ Promouvoir les activités physiques les plus courantes à l'heure actuelle pour utiliser les compétences actuelles et l'auto-suffisance. Personnaliser les promotions pour refléter les activités populaires ou qui deviennent populaires avec les différentes tranches d'âge.
- ✓ Incorporer des stratégies ciblées pour augmenter les comportements d'activité physique selon l'attitude face au changement et s'adressant spécifiquement aux enfants en faisant tout particulièrement la promotion des cours d'éducation physique⁶¹. Fournir des messages précis pour les enfants et les jeunes. Par exemple, en personnalisant les messages pour les jeunes, concentrez-vous sur l'activité physique comme quelque chose de « cool »; pour les enfants concentrez-vous sur l'activité physique « amusante ».
- ✓ Personnaliser les stratégies à partir de ressources éprouvées. Par exemple, *Saskatchewan In Motion* fonctionne avec la participation des médecins de la Saskatchewan pour mettre en place le programme PACE Canada de l'ICRCP (une évaluation des fournisseurs et un counselling sur l'exercice). À leur tour, les médecins de famille peuvent utiliser les outils pour aider à « prescrire » l'activité physique aux patients (voir <http://www.saskatchewaninmotion.ca/physicians/>).

Des interventions environnementales et politiques pour augmenter l'activité

Voici le troisième type d'intervention recommandé par le groupe de travail « Task Force on Community Preventive Services ». Il inclut le développement d'environnements favorables pour l'activité physique par le biais de politiques publiques⁸. Ces types d'interventions ciblent la population plutôt que la personne et elles peuvent inclure des modifications de l'aménagement urbain et des systèmes de transport⁸.

Accès amélioré à l'environnement et à l'information

Ces interventions se situent au niveau local et peuvent inclure l'incorporation de fonctions et l'entretien de l'environnement établi (y compris, les pistes, les voies et les espaces verts) pour améliorer l'activité physique et réduire les obstacles à l'activité physique.

Dans la communauté ...

- ✓ Encourager la création de quartiers à usage multiple dans le développement et la revitalisation des communautés.
- ✓ Améliorer l'accès et la disponibilité des programmes par des horaires favorisant les familles et par des frais réduits pour les familles et les personnes à faibles revenus.
- ✓ Promouvoir et soutenir l'utilisation d'installations non spécifiquement conçues pour l'activité physique, tout particulièrement dans les communautés rurales ou plus petites qui n'ont pas accès à de nombreuses installations d'activité physique. Les communautés peuvent utiliser les écoles à l'extérieur des heures traditionnelles pour d'autres types d'activités, y compris les clubs de marche, de danse, d'aérobic, des équipes de sport, etc.
- ✓ Réduire ou éliminer les frais d'utilisation, tout particulièrement pour les personnes pour qui ceci est un obstacle.

- ✓ Fournir des routes sans danger et bien entretenues pour l'activité physique. Prévoir un éclairage adéquat pour les pistes, des patrouilles à bicyclette sur les pistes de bicyclettes et des trottoirs ou des pistes bien entretenus et effectuer des vérifications de sécurité sur les rues et les pistes.
- ✓ Examiner les politiques de transport et assurer un équilibre entre les pistes et les sentiers pour les navettes actives et les routes de transport en commun. Considérer si l'infrastructure actuelle permet aux personnes de descendre à quelques arrêts avant leur destination et de marcher jusqu'à la maison, si elle supporte des voyages à bicyclette et s'il y a des endroits à problème dans les plans de transit et de circulation sur un réseau de routes qui prévient la marche ou la bicyclette.
- ✓ Encourager et soutenir les déplacements à bicyclette en fournissant des voies distinctes sur la route, des voies désignées pour les bicyclettes, des signes préférentiels et des affiches rappelant aux motoristes de partager la route. Faciliter le transport à bicyclette plus long par le système de transport en commun en fournissant des supports de bicyclettes sur les autobus pour ceux qui utilisent les deux moyens de transport. Fournir un stationnement de bicyclettes sécuritaire dans les secteurs commerciaux et dans l'ensemble de la communauté.
- ✓ Mettre en place des changements dans le milieu communautaire, inclure l'accès aux escaliers et consacrer certaines rues à la marche ou à la bicyclette. Encourager l'utilisation mixte des terres (entreprises, résidences, magasins, etc.) dans les nouveaux milieux communautaires car cela encourage le déplacement actif vers les installations locales⁴⁹.
- ✓ Créer des environnements favorables pour l'activité physique en collaboration avec les planificateurs urbains. Fournir des liens avec les secteurs résidentiels, commerciaux et au détail avec un bon système de pistes et sentiers.
- ✓ Promouvoir l'attrait et la convivialité des voisinages pour encourager le transport actif et la marche et la bicyclette récréatives.

Dans le milieu de travail ...

- ✓ Supporter les travailleurs en offrant un programme complet d'activités physiques. Ceci pourrait inclure des occasions et des programmes d'activité physique tôt le matin, durant les pauses, au déjeuner, après le travail ou durant les fins de semaine.
- ✓ Établir des politiques pour faire en sorte qu'il y ait des installations, de l'équipement et des fournitures appropriés pour l'activité physique disponibles pour répondre aux besoins des travailleurs en activité physique. Cela peut être soit sur place en milieu de travail ou à l'extérieur dans la communauté. Faire en sorte qu'il y ait des occasions d'activité physique pendant toute l'année.
- ✓ Encourager les travailleurs à choisir un déplacement actif pour le travail.
- ✓ Faire en sorte que les installations telles que les trottoirs, les allées, les pistes et l'éclairage soient bien entretenues selon les normes de sécurité. Une étude suggère qu'une piste avec des facteurs environnementaux favorables comme un environnement agréable, pratique et sécuritaire offert aux employés dans un parc industriel avoisinant est une bonne occasion de marcher et de faire des exercices durant la journée de travail. Elle a aussi découvert que cette piste servait beaucoup plus en semaine, tôt le matin et à la fin de l'après-midi⁶².

- ✓ Faire en sorte que les installations d'activité physique sur place conviennent pour la population des employés. Il est important de noter toutefois qu'on n'a pas montré que les installations d'entraînement physique au travail n'augmentent pas vraiment l'activité physique. En fait, on suggère que ces types d'installation conviennent plus pour des milieux de travail plus larges (>1,000 employés)⁶³.
- ✓ S'assurer que les installations d'activité physique soient pratiques, à prix abordable et sans danger⁶⁴. Assurer des endroits sans danger en milieu de travail pour les employés où ils peuvent ranger les bicyclettes.
- ✓ Fournir des installations sur place comme des douches, des casiers et des vestiaires pour encourager l'activité physique et le transport actif. S'assurer que ces installations soient propres et adéquates pour le nombre d'employés.
- ✓ Considérer utiliser les installations hors site dans la communauté qui ne sont spécifiquement conçues pour l'activité physique. Ceci inclurait les centres communautaires, les écoles ou les salles dans les établissements de culte.

Dans le système d'éducation -

- ✓ Fournir l'accès aux installations scolaires pour les groupes participant aux activités physiques à l'extérieur des heures d'école. Considérer offrir un programme d'activité physique pendant les fins de semaine, avant et après l'école, en soirée ou durant les mois d'été.
- ✓ Encourager le déplacement actif des étudiants vers et de l'école. Les écoles peuvent tirer profit des programmes en place tels que le programme national Aller-retour actif et sécuritaire pour l'école qui encourage l'utilisation de modes de transport actifs pour se rendre et revenir de l'école⁶⁵.
- ✓ Faire en sorte que les heures et l'emplacement des installations et des programmes communautaires pour les activités physiques répondent aux besoins des étudiants pour qu'ils puissent participer aux activités physiques à l'extérieur des heures d'école.
- ✓ *Encourager l'utilisation des installations qui ne sont pas spécifiquement conçues pour l'activité physique des enfants, tout particulièrement dans les communautés rurales et les petites communautés qui n'ont pas accès à de nombreuses installations d'activité physique. Par exemple, utiliser des salles de réunion dans les établissements de culte ou dans les centres communautaires comme une occasion de support et d'encouragement pour l'activité physique.*



ANNEXES



Annexe A. Tableaux détaillés

Tableaux de filtrage des données

Différence requise entre deux proportions pour que l'écart soit significatif	75
--	----

Exposition et attention à l'activité physique

Sensibilisation et réception des directives de l'activité physique du Canada	77
Sensibilisation à la Stratégie de vie saine du Canada	79
Visites à un professionnel de la santé	81
Obtenir de l'information d'activité d'un professionnel de la santé	83
Information pour encourager et supporter l'activité physique	85
Source d'information sur l'activité physique	87
Crédibilité de l'information sur l'activité physique : organisations	89
Crédibilité de l'information sur l'activité physique : professionnels de la santé	91
Crédibilité de l'information sur l'activité physique : chercheurs	93
Crédibilité de l'information sur l'activité physique : athlètes.....	95
Crédibilité de l'information sur l'activité physique : gouvernement.....	97

Comprendre le 'produit' et la quantité d'activité physique

Comprendre la quantité minimale d'activité requise.....	99
Évaluation d'activités les plus avantageuses : sports compétitifs	101
Évaluation d'activités les plus avantageuses : activités récréatives	103
Évaluation d'activités les plus avantageuses : activités de plein air	105
Évaluation d'activités les plus avantageuses : la marche et la bicyclette	107
Évaluation d'activités les plus avantageuses : tâches autour de la maison.....	109

Sensibilisation aux avantages de l'activité physique

Croyances sur les avantages de l'activité physique	111
Croyances sur la pertinence des niveaux d'activité physique personnels.....	113

Attitude, intention et essai à l'activité physique

Attitudes face à l'activité physique	115
Intentions de devenir actif physiquement plus tard.....	119
Démarches choisies pour devenir plus actif.....	121
Cadre d'activité physique de choix	123
Rentabilité de suivre la routine de choix	125

Évaluation du succès : Tendances de participation

Activités populaires parmi les adultes, 20 ans et plus.....	131
Activités populaires parmi les adultes, selon l'âge.....	132
Activités populaires parmi les jeunes, chez les 12 à 19 ans.....	133
Activités populaires parmi les jeunes, selon l'âge	134

Différence requise entre deux proportions pour que l'écart soit significatif (données des adultes)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, excluant les données de la ENSP

	Échantillon	Pourcentage soumis au test ¹								
		10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%
<i>TOTAL, ADULTES (15 ANS ET PLUS)</i>	7890	0.9	1.2	1.4	1.5	1.6	1.5	1.4	1.2	0.9
femmes	4397	1.3	1.7	1.9	2.0	2.1	2.0	1.9	1.7	1.3
hommes	3493	1.4	1.9	2.1	2.3	2.3	2.3	2.1	1.9	1.4
15-17	176	6.3	8.4	9.6	10.2	10.4	10.2	9.6	8.4	6.3
femmes	81	9.2	12.3	14.1	15.1	15.4	15.1	14.1	12.3	9.2
hommes	95	8.5	11.4	13.0	13.9	14.2	13.9	13.0	11.4	8.5
18-24	805	2.9	3.9	4.5	4.8	4.9	4.8	4.5	3.9	2.9
femmes	405	4.1	5.5	6.3	6.7	6.9	6.7	6.3	5.5	4.1
hommes	400	4.2	5.5	6.4	6.8	6.9	6.8	6.4	5.5	4.2
25-44	2983	1.5	2.0	2.3	2.5	2.5	2.5	2.3	2.0	1.5
femmes	1630	2.1	2.7	3.1	3.4	3.4	3.4	3.1	2.7	2.1
hommes	1353	2.3	3.0	3.5	3.7	3.8	3.7	3.5	3.0	2.3
45-64	2670	1.6	2.1	2.5	2.6	2.7	2.6	2.5	2.1	1.6
femmes	1463	2.2	2.9	3.3	3.6	3.6	3.6	3.3	2.9	2.2
hommes	1207	2.4	3.2	3.7	3.9	4.0	3.9	3.7	3.2	2.4
65+	1256	2.3	3.1	3.6	3.8	3.9	3.8	3.6	3.1	2.3
femmes	818	2.9	3.9	4.4	4.7	4.8	4.7	4.4	3.9	2.9
hommes	438	4.0	5.3	6.1	6.5	6.6	6.5	6.1	5.3	4.0
<i>RÉGION</i>										
Est	822	2.9	3.9	4.4	4.7	4.8	4.7	4.4	3.9	2.9
Terre-Neuve	204	5.8	7.8	8.9	9.5	9.7	9.5	8.9	7.8	5.8
Île-du-Prince-Édouard	207	5.8	7.7	8.8	9.4	9.6	9.4	8.8	7.7	5.8
Nouvelle-Écosse	206	5.8	7.7	8.9	9.5	9.7	9.5	8.9	7.7	5.8
Nouveau-Brunswick	205	5.8	7.7	8.9	9.5	9.7	9.5	8.9	7.7	5.8
Québec	1767	2.0	2.6	3.0	3.2	3.3	3.2	3.0	2.6	2.0
Ontario	3082	1.5	2.0	2.3	2.4	2.5	2.4	2.3	2.0	1.5
Ouest	1732	2.0	2.7	3.1	3.3	3.3	3.3	3.1	2.7	2.0
Manitoba	207	5.8	7.7	8.8	9.4	9.6	9.4	8.8	7.7	5.8
Saskatchewan	218	5.6	7.5	8.6	9.2	9.4	9.2	8.6	7.5	5.6
Alberta	572	3.5	4.6	5.3	5.7	5.8	5.7	5.3	4.6	3.5
Colombie-Britannique	735	3.1	4.1	4.7	5.0	5.1	5.0	4.7	4.1	3.1
Nord	495	3.7	5.0	5.7	6.1	6.2	6.1	5.7	5.0	3.7
Yukon	262	5.1	6.8	7.8	8.4	8.6	8.4	7.8	6.8	5.1
Territoires du Nord-Ouest	221	5.6	7.5	8.5	9.1	9.3	9.1	8.5	7.5	5.6
Nunavut	12	24.0	32.0	36.7	39.2	40.0	39.2	36.7	32.0	24.0

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 (données des adultes) (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, excluant les données de la ENSP

	Échantillon	Pourcentage soumis au test								
		10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%
NIVEAU D'ACTIVITÉ										
Élevée	3039	1.5	2.0	2.3	2.5	2.5	2.5	2.3	2.0	1.5
Modérée	1936	1.9	2.5	2.9	3.1	3.1	3.1	2.9	2.5	1.9
Plus basse	1444	2.2	2.9	3.3	3.6	3.6	3.6	3.3	2.9	2.2
La plus basse	1479	2.2	2.9	3.3	3.5	3.6	3.5	3.3	2.9	2.2
NIVEAU D'INSTRUCTION										
Inférieur au secondaire	1452	2.2	2.9	3.3	3.6	3.6	3.6	3.3	2.9	2.2
Secondaire	1941	1.9	2.5	2.9	3.1	3.1	3.1	2.9	2.5	1.9
Collégial	1825	1.9	2.6	3.0	3.2	3.2	3.2	3.0	2.6	1.9
Universitaire	2565	1.6	2.2	2.5	2.7	2.7	2.7	2.5	2.2	1.6
REVENU FAMILIAL										
< 20 000 \$	914	2.8	3.7	4.2	4.5	4.6	4.5	4.2	3.7	2.8
20 000 \$ - 29 999 \$	927	2.7	3.6	4.2	4.5	4.6	4.5	4.2	3.6	2.7
30 000 \$ - 39 999 \$	878	2.8	3.7	4.3	4.6	4.7	4.6	4.3	3.7	2.8
40 000 \$ - 59 999 \$	1387	2.2	3.0	3.4	3.6	3.7	3.6	3.4	3.0	2.2
60 000 \$ - 79 999 \$	957	2.7	3.6	4.1	4.4	4.5	4.4	4.1	3.6	2.7
80 000 \$ - 99 999 \$	553	3.5	4.7	5.4	5.8	5.9	5.8	5.4	4.7	3.5
≥ 100 000 \$	965	2.7	3.6	4.1	4.4	4.5	4.4	4.1	3.6	2.7
SITUATION D'EMPLOI										
Employé à temps plein	4107	1.3	1.7	2.0	2.1	2.2	2.1	2.0	1.7	1.3
Employé à temps partiel	856	2.8	3.8	4.3	4.6	4.7	4.6	4.3	3.8	2.8
Sans-emploi	470	3.8	5.1	5.9	6.3	6.4	6.3	5.9	5.1	3.8
Personne au foyer	435	4.0	5.3	6.1	6.5	6.6	6.5	6.1	5.3	4.0
Étudiant	554	3.5	4.7	5.4	5.8	5.9	5.8	5.4	4.7	3.5
Retraité	1405	2.2	3.0	3.4	3.6	3.7	3.6	3.4	3.0	2.2
POPULATION DE LA LOCALITÉ										
Plus d'un million	2018	1.9	2.5	2.8	3.0	3.1	3.0	2.8	2.5	1.9
500 000 - 1 million	1166	2.4	3.2	3.7	4.0	4.1	4.0	3.7	3.2	2.4
250 000 - 499 999	679	3.2	4.3	4.9	5.2	5.3	5.2	4.9	4.3	3.2
100 000 - 249 999	727	3.1	4.1	4.7	5.0	5.1	5.0	4.7	4.1	3.1
50 000 - 99 999	509	3.7	4.9	5.6	6.0	6.1	6.0	5.6	4.9	3.7
30 000 - 49 999	272	5.0	6.7	7.7	8.2	8.4	8.2	7.7	6.7	5.0
10 000 - 29 999	743	3.1	4.1	4.7	5.0	5.1	5.0	4.7	4.1	3.1
5 000 - 9 999	322	4.6	6.2	7.1	7.6	7.7	7.6	7.1	6.2	4.6
1 000 - 4 999	986	2.6	3.5	4.0	4.3	4.4	4.3	4.0	3.5	2.6
<1 000	391	4.2	5.6	6.4	6.9	7.0	6.9	6.4	5.6	4.2
COMPOSITION DE LA FAMILLE										
Personne avec conjoint	4317	1.3	1.7	1.9	2.1	2.1	2.1	1.9	1.7	1.3
Veuve, divorcée ou séparée	1507	2.1	2.9	3.3	3.5	3.6	3.5	3.3	2.9	2.1
Jamais mariée	2034	1.8	2.5	2.8	3.0	3.1	3.0	2.8	2.5	1.8

Sensibilisation et réception des directives de l'activité physique du Canada

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	% qui rapportent être au courant des directives sur l'activité physique		% qui rapportent avoir reçu les directives sur l'activité physique
	Rappel spontané	Rappel guidé	
<i>TOTAL, ADULTES (15 ANS ET PLUS)</i>	3 %	44 %	6 %
<i>femmes</i>	3	51	7
<i>hommes</i>	4	37	5
<i>15-17</i>	–	26	–
<i>femmes</i>	–	–	–
<i>hommes</i>	–	–	–
<i>18-24</i>	–	34	4
<i>femmes</i>	–	41	–
<i>hommes</i>	–	27	–
<i>25-44</i>	4	47	5
<i>femmes</i>	3	56	6
<i>hommes</i>	–	38	4
<i>45-64</i>	4	49	6
<i>femmes</i>	3	56	7
<i>hommes</i>	–	42	6
<i>65+</i>	–	42	8
<i>femmes</i>	–	45	9
<i>hommes</i>	–	38	–
<i>RÉGION</i>			
<i>Est</i>	–	43	4
<i>Terre-Neuve</i>	–	39	–
<i>Île-du-Prince-Édouard</i>	–	47	–
<i>Nouvelle-Écosse</i>	–	44	–
<i>Nouveau-Brunswick</i>	–	44	–
<i>Québec</i>	–	30	8
<i>Ontario</i>	3	50	5
<i>Ouest</i>	–	51	6
<i>Manitoba</i>	–	50	–
<i>Saskatchewan</i>	–	43	–
<i>Alberta</i>	–	51	–
<i>Colombie-Britannique</i>	–	52	6
<i>Nord</i>	–	43	5
<i>Yukon</i>	–	57	–
<i>Territoires du Nord-Ouest</i>	–	41	–
<i>Nunavut</i>	–	–	–

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

Sensibilisation et réception des directives de l'activité physique du Canada (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	% qui rapportent être au courant des directives sur l'activité physique		% qui rapportent avoir reçu les directives sur l'activité physique
	Rappel spontané	Rappel guidé	
POPULATION DE LA LOCALITÉ			
Plus d'un million	4 %	44 %	6 %
500 000 - 1 million	—	49	6
250 000 - 499 999	—	56	6
100 000 - 249 999	—	44	5
50 000 - 99 999	—	42	—
30 000 - 49 999	—	46	—
10 000 - 29 999	—	44	7
5 000 - 9 999	—	45	—
1 000 - 4 999	—	37	4
<1 000	—	36	—
NIVEAU D'ACTIVITÉ			
Élevée	3	43	6
Modérée	3	46	6
Plus basse	—	45	5
La plus basse	—	46	6
NIVEAU D'INSTRUCTION			
Inférieur au secondaire	—	26	6
Secondaire	—	39	5
Collégial	3	48	5
Universitaire	5	58	6
REVENU FAMILIAL			
< 20 000 \$	—	37	6
20 000 \$ - 29 999 \$	—	36	7
30 000 \$ - 39 999 \$	—	40	6
40 000 \$ - 59 999 \$	—	42	6
60 000 \$ - 79 999 \$	—	50	6
80 000 \$ - 99 999 \$	—	55	—
≥ 100 000 \$	—	54	5
SITUATION D'EMPLOI			
Employé à temps plein	4	46	5
Employé à temps partiel	—	48	5
Sans-emploi	—	39	—
Personne au foyer	—	45	—
Étudiant	—	36	—
Retraité	—	44	9
COMPOSITION DE LA FAMILLE			
Personne avec conjoint	4	48	6
Veuve, divorcée ou séparée	—	45	6
Jamais mariée	—	37	5

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

Sensibilisation à la Stratégie de vie saine du Canada

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	% qui ont entendu parler de la stratégie	% qui n'ont <u>pas</u> entendu parler de la stratégie
<i>TOTAL, ADULTES (15 ANS ET PLUS)</i>	24 %	76 %
<i>femmes</i>	28	72
<i>hommes</i>	20	80
15-17	33	67
<i>femmes</i>	36	64
<i>hommes</i>	31	69
18-24	24	76
<i>femmes</i>	27	73
<i>hommes</i>	20	80
25-44	23	77
<i>femmes</i>	26	74
<i>hommes</i>	20	81
45-64	24	76
<i>femmes</i>	29	71
<i>hommes</i>	18	82
65+	25	75
<i>femmes</i>	29	71
<i>hommes</i>	20	80
<i>RÉGION</i>		
Est	29	71
<i>Terre-Neuve</i>	34	66
<i>Île-du-Prince-Édouard</i>	33	67
<i>Nouvelle-Écosse</i>	24	76
<i>Nouveau-Brunswick</i>	30	70
Québec	18	82
Ontario	26	74
Ouest	24	76
<i>Manitoba</i>	25	75
<i>Saskatchewan</i>	26	74
<i>Alberta</i>	27	73
<i>Colombie-Britannique</i>	22	78
Nord	35	65
<i>Yukon</i>	38	62
<i>Territoires du Nord-Ouest</i>	33	67
<i>Nunavut</i>	—	—

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

Sensibilisation à la Stratégie de vie saine du Canada (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	% qui ont entendu parler de la stratégie	% qui n'ont <u>pas</u> entendu parler de la stratégie
<i>POPULATION DE LA LOCALITÉ</i>		
Plus d'un million	24 %	76 %
500 000 - 1 million	21	79
250 000 - 499 999	23	77
100 000 - 249 999	27	73
50 000 - 99 999	26	74
30 000 - 49 999	22	78
10 000 - 29 999	22	78
5 000 - 9 999	25	75
1 000 - 4 999	29	71
<1 000	26	74
<i>NIVEAU D'ACTIVITÉ</i>		
Élevée	26	74
Modérée	23	77
Plus basse	23	77
La plus basse	22	78
<i>NIVEAU D'INSTRUCTION</i>		
Inférieur au secondaire	25	75
Secondaire	23	77
Collégial	24	76
Universitaire	23	77
<i>REVENU FAMILIAL</i>		
< 20 000 \$	24	76
20 000 \$ - 29 999 \$	25	75
30 000 \$ - 39 999 \$	22	78
40 000 \$ - 59 999 \$	24	76
60 000 \$ - 79 999 \$	25	75
80 000 \$ - 99 999 \$	23	77
≥ 100 000 \$	22	78
<i>SITUATION D'EMPLOI</i>		
Employé à temps plein	22	78
Employé à temps partiel	23	77
Sans-emploi	20	80
Personne au foyer	31	69
Étudiant	28	72
Retraité	25	75
<i>COMPOSITION DE LA FAMILLE</i>		
Personne avec conjoint	24	76
Veuve, divorcée ou séparée	24	76
Jamais mariée	23	77

Visites à un professionnel de la santé

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	Visites à un médecin ou à tout autre professionnel de la santé au cours des 12 derniers mois			
	0 fois	1 fois	2 à 3 fois	Plus de 3 fois
TOTAL, ADULTES (15 ANS ET PLUS)	14 %	24 %	31 %	30 %
femmes	9	24	32	35
hommes	20	25	30	25
15-17	–	–	44	–
femmes	–	–	–	–
hommes	–	–	–	–
18-24	18	27	32	24
femmes	12	25	33	30
hommes	25	28	30	17
25-44	17	27	30	26
femmes	8	27	32	33
hommes	25	26	29	20
45-64	13	24	31	31
femmes	9	24	32	34
hommes	17	24	30	28
65+	6	19	30	46
femmes	5	16	31	47
hommes	–	22	29	43
RÉGION				
Est	12	21	36	31
Terre-Neuve	–	18	35	37
Île-du-Prince-Édouard	–	33	33	25
Nouvelle-Écosse	–	18	35	33
Nouveau-Brunswick	–	25	38	25
Québec	19	30	31	20
Ontario	12	23	31	33
Ouest	12	22	30	36
Manitoba	–	18	36	29
Saskatchewan	–	24	22	44
Alberta	11	22	30	37
Colombie-Britannique	12	23	30	35
Nord	15	28	29	27
Yukon	–	29	27	32
Territoires du Nord-Ouest	20	27	31	22
Nunavut	–	–	–	–

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

Visites à un professionnel de la santé (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	Visites à un médecin ou à tout autre professionnel de la santé au cours des 12 derniers mois			
	0 fois	1 fois	2 à 3 fois	Plus de 3 fois
<i>POPULATION DE LA LOCALITÉ</i>				
Plus d'un million	15 %	23 %	32 %	30 %
500 000 - 1 million	13	26	34	28
250 000 - 499 999	11	26	29	34
100 000 - 249 999	11	23	34	32
50 000 - 99 999	16	27	28	29
30 000 - 49 999	–	28	32	27
10 000 - 29 999	13	24	27	35
5 000 - 9 999	15	24	27	34
1 000 - 4 999	18	22	32	27
<1 000	13	27	27	33
<i>NIVEAU D'ACTIVITÉ</i>				
Élevée	15	25	34	27
Modérée	14	28	29	29
Plus basse	15	23	30	31
La plus basse	12	20	28	39
<i>NIVEAU D'INSTRUCTION</i>				
Inférieur au secondaire	14	23	30	33
Secondaire	15	25	31	29
Collégial	14	23	32	31
Universitaire	13	26	32	29
<i>REVENU FAMILIAL</i>				
< 20 000 \$	13	18	30	39
20 000 \$ - 29 999 \$	16	21	31	32
30 000 \$ - 39 999 \$	13	23	30	34
40 000 \$ - 59 999 \$	13	27	32	27
60 000 \$ - 79 999 \$	14	23	34	28
80 000 \$ - 99 999 \$	12	29	30	29
≥ 100 000 \$	14	27	31	27
<i>SITUATION D'EMPLOI</i>				
Employé à temps plein	17	27	31	25
Employé à temps partiel	12	26	35	27
Sans-emploi	15	14	28	44
Personne au foyer	–	24	30	37
Étudiant	19	25	35	21
Retraité	6	19	29	46
<i>COMPOSITION DE LA FAMILLE</i>				
Personne avec conjoint	13	25	31	31
Veuve, divorcée ou séparée	10	19	31	41
Jamais mariée	18	26	33	24

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

Obtenir de l'information d'activité d'un professionnel de la santé

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	Information reçue sur l'activité physique d'un professionnel de la santé au cours des 12 derniers mois	
	Oui	Non
TOTAL, ADULTES (15 ANS ET PLUS)	31 %	69 %
femmes	32	68
hommes	30	70
15-17	–	69
femmes	–	65
hommes	–	73
18-24	23	77
femmes	24	76
hommes	21	79
25-44	30	70
femmes	31	69
hommes	28	72
45-64	36	64
femmes	37	63
hommes	36	64
65+	32	68
femmes	33	67
hommes	32	68
RÉGION		
Est	31	69
Terre-Neuve	28	72
Île-du-Prince-Édouard	26	74
Nouvelle-Écosse	34	66
Nouveau-Brunswick	28	72
Québec	28	72
Ontario	34	66
Ouest	31	69
Manitoba	27	73
Saskatchewan	27	73
Alberta	31	69
Colombie-Britannique	34	66
Nord	31	69
Yukon	31	69
Territoires du Nord-Ouest	30	70
Nunavut	–	–

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

Obtenir de l'information d'activité d'un professionnel de la santé (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	Information reçue sur l'activité physique d'un professionnel de la santé au cours des 12 derniers mois	
	Oui	Non
<i>POPULATION DE LA LOCALITÉ</i>		
Plus d'un million	29 %	71 %
500 000 - 1 million	34	66
250 000 - 499 999	37	63
100 000 - 249 999	33	67
50 000 - 99 999	31	69
30 000 - 49 999	28	72
10 000 - 29 999	33	67
5 000 - 9 999	29	71
1 000 - 4 999	28	72
<1 000	26	74
<i>NIVEAU D'ACTIVITÉ</i>		
Élevée	31	69
Modérée	33	67
Plus basse	30	70
La plus basse	31	69
<i>NIVEAU D'INSTRUCTION</i>		
Inférieur au secondaire	29	71
Secondaire	28	72
Collégial	33	67
Universitaire	34	66
<i>REVENU FAMILIAL</i>		
< 20 000 \$	30	70
20 000 \$ - 29 999 \$	28	72
30 000 \$ - 39 999 \$	31	69
40 000 \$ - 59 999 \$	31	69
60 000 \$ - 79 999 \$	32	68
80 000 \$ - 99 999 \$	34	66
≥ 100 000 \$	33	67
<i>SITUATION D'EMPLOI</i>		
Employé à temps plein	32	68
Employé à temps partiel	31	69
Sans-emploi	36	64
Personne au foyer	30	70
Étudiant	23	77
Retraité	34	66
<i>COMPOSITION DE LA FAMILLE</i>		
Personne avec conjoint	34	66
Veuve, divorcée ou séparée	30	70
Jamais mariée	27	73

Information pour encourager et supporter l'activité physique

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	Toute information pour la promotion de plus d'activité physique		
	Oui	Non	Ne sait pas
TOTAL, ADULTES (15 ANS ET PLUS)	27 %	66 %	6 %
femmes	26	67	7
hommes	29	66	6
15-17	32	60	–
femmes	–	57	–
hommes	32	63	–
18-24	29	64	7
femmes	28	64	8
hommes	31	64	–
25-44	29	65	6
femmes	28	65	6
hommes	30	65	5
45-64	28	66	6
femmes	27	67	7
hommes	29	65	6
65+	19	73	8
femmes	18	75	7
hommes	21	71	8
RÉGION			
Est	26	65	9
Terre-Neuve	26	61	13
Île-du-Prince-Édouard	24	67	–
Nouvelle-Écosse	25	66	–
Nouveau-Brunswick	28	66	–
Québec	29	66	5
Ontario	27	67	7
Ouest	27	67	6
Manitoba	29	62	–
Saskatchewan	27	63	–
Alberta	24	70	–
Colombie-Britannique	27	68	5
Nord	31	61	7
Yukon	19	73	–
Territoires du Nord-Ouest	30	63	–
Nunavut	–	–	–

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

Information pour encourager et supporter l'activité physique (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	Toute information pour la promotion de plus d'activité physique		
	Oui	Non	Ne sait pas
POPULATION DE LA LOCALITÉ			
Plus d'un million	31 %	63 %	6 %
500 000 - 1 million	27	68	5
250 000 - 499 999	26	67	7
100 000 - 249 999	27	67	6
50 000 - 99 999	26	67	7
30 000 - 49 999	30	65	—
10 000 - 29 999	20	75	6
5 000 - 9 999	27	66	—
1 000 - 4 999	25	67	8
<1 000	24	69	8
NIVEAU D'ACTIVITÉ			
Élevée	27	68	5
Modérée	29	64	7
Plus basse	29	64	7
La plus basse	23	69	8
NIVEAU D'INSTRUCTION			
Inférieur au secondaire	27	64	9
Secondaire	25	69	6
Collégial	28	66	6
Universitaire	29	66	5
REVENU FAMILIAL			
< 20 000 \$	27	64	9
20 000 \$ - 29 999 \$	27	66	7
30 000 \$ - 39 999 \$	31	62	7
40 000 \$ - 59 999 \$	29	65	6
60 000 \$ - 79 999 \$	28	67	6
80 000 \$ - 99 999 \$	28	66	—
≥ 100 000 \$	27	69	4
SITUATION D'EMPLOI			
Employé à temps plein	28	67	5
Employé à temps partiel	30	64	6
Sans-emploi	33	60	7
Personne au foyer	26	62	12
Étudiant	28	65	7
Retraité	21	72	7
COMPOSITION DE LA FAMILLE			
Personne avec conjoint	27	67	6
Veuve, divorcée ou séparée	25	70	6
Jamais mariée	29	64	7

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

Source d'information sur l'activité physique

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	Les sources les plus courantes d'information sur l'activité physique					
	Internet	Magazines	Journaux	Radio	Télévision	Ailleurs
TOTAL, ADULTES (15 ANS ET PLUS)	5 %	21 %	12 %	3 %	42 %	19 %
femmes	4	27	10	2	38	19
hommes	6	14	13	3	46	19
15-17	–	–	–	–	–	48
femmes	–	–	–	–	–	–
hommes	–	–	–	–	–	–
18-24	10	23	4	3	30	31
femmes	–	31	–	–	24	29
hommes	9	14	–	–	36	32
25-44	6	22	8	4	43	16
femmes	5	29	8	–	40	16
hommes	7	16	9	5	46	17
45-64	2	19	16	2	46	15
femmes	–	26	14	–	41	16
hommes	–	13	18	–	52	13
65+	–	18	19	–	44	15
femmes	–	21	16	–	43	16
hommes	–	14	24	–	46	14
RÉGION						
Est	–	18	8	–	49	18
Terre-Neuve	–	–	–	–	59	–
Île-du-Prince-Édouard	–	23	–	–	48	–
Nouvelle-Écosse	–	23	–	–	43	–
Nouveau-Brunswick	–	–	–	–	50	26
Québec	5	18	13	3	47	15
Ontario	5	21	11	3	41	19
Ouest	5	24	12	–	37	21
Manitoba	–	21	–	–	43	22
Saskatchewan	–	22	–	–	48	19
Alberta	–	23	13	–	36	21
Colombie-Britannique	5	25	14	–	33	21
Nord	–	29	7	–	39	18
Yukon	–	27	–	–	39	19
Territoires du Nord-Ouest	–	30	–	–	39	–
Nunavut	–	–	–	–	–	–

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

Source d'information sur l'activité physique (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	Les sources les plus courantes d'information sur l'activité physique					
	Internet	Magazines	Journaux	Radio	Télévision	Ailleurs
<i>POPULATION DE LA LOCALITÉ</i>						
Plus d'un million	6 %	18 %	14 %	3 %	38 %	21 %
500 000 - 1 million	5	19	13	–	41	19
250 000 - 499 999	–	25	11	–	35	19
100 000 - 249 999	5	22	11	–	40	20
50 000 - 99 999	–	21	12	–	39	23
30 000 - 49 999	–	21	–	–	51	16
10 000 - 29 999	–	21	12	–	44	16
5 000 - 9 999	–	22	–	–	46	19
1 000 - 4 999	–	22	7	–	49	15
<1 000	–	19	–	–	58	9
<i>NIVEAU D'ACTIVITÉ</i>						
Élevée	6	23	11	3	37	21
Modérée	4	20	13	2	42	20
Plus basse	4	19	12	–	47	15
La plus basse	3	18	11	–	49	16
<i>NIVEAU D'INSTRUCTION</i>						
Inférieur au secondaire	–	14	8	3	53	19
Secondaire	4	19	11	3	47	17
Collégial	5	21	11	3	41	19
Universitaire	7	25	15	2	32	20
<i>REVENU FAMILIAL</i>						
< 20 000 \$	7	18	6	–	48	19
20 000 \$ - 29 999 \$	–	14	11	–	51	18
30 000 \$ - 39 999 \$	6	16	12	–	45	18
40 000 \$ - 59 999 \$	4	21	13	–	41	19
60 000 \$ - 79 999 \$	6	25	11	–	40	16
80 000 \$ - 99 999 \$	–	22	14	–	39	16
≥ 100 000 \$	–	24	17	–	32	21
<i>SITUATION D'EMPLOI</i>						
Employé à temps plein	5	22	11	3	41	18
Employé à temps partiel	–	21	10	–	41	21
Sans-emploi	–	13	–	–	57	15
Personne au foyer	–	22	10	–	50	14
Étudiant	12	17	–	–	32	31
Retraité	–	19	19	–	44	15
<i>COMPOSITION DE LA FAMILLE</i>						
Personne avec conjoint	3	21	14	3	43	16
Veuve, divorcée ou séparée	–	20	12	–	47	17
Jamais mariée	9	19	6	2	37	26

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

Crédibilité de l'information sur l'activité physique : organisations

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	Fondation des maladies du coeur				ParticipACTION			
	Très crédible	Assez crédible	Pas du tout crédible	Ne sait pas	Très crédible	Assez crédible	Pas du tout crédible	Ne sait pas
TOTAL, ADULTES (15 ANS ET PLUS)	65 %	30 %	1 %	3 %	51 %	40 %	3 %	6 %
femmes	68	29	–	3	52	38	2	7
hommes	63	32	–	4	49	43	3	5
15-17	70	–	–	–	–	63	–	–
femmes	82	–	–	–	–	–	–	–
hommes	–	–	–	–	–	–	–	–
18-24	66	30	–	–	38	47	–	12
femmes	68	30	–	–	42	43	–	–
hommes	63	31	–	–	34	50	–	–
25-44	67	29	–	3	57	36	–	5
femmes	70	27	–	3	59	33	–	6
hommes	64	32	–	–	55	39	–	4
45-64	69	28	–	2	57	37	3	4
femmes	71	27	–	–	60	35	–	3
hommes	66	30	–	–	53	39	–	–
65+	55	36	–	7	39	49	–	9
femmes	55	36	–	8	37	49	–	11
hommes	55	37	–	–	42	49	–	–
RÉGION								
Est	71	27	–	–	58	37	–	–
Terre-Neuve	74	–	–	–	59	36	–	–
Île-du-Prince-Édouard	73	–	–	–	56	41	–	–
Nouvelle-Écosse	73	–	–	–	55	–	–	–
Nouveau-Brunswick	64	32	–	–	61	33	–	–
Québec	58	38	–	3	46	48	4	–
Ontario	68	27	–	4	51	36	–	11
Ouest	71	25	–	–	54	37	–	7
Manitoba	68	–	–	–	59	38	–	–
Saskatchewan	72	–	–	–	54	38	–	–
Alberta	64	33	–	–	60	36	–	–
Colombie-Britannique	74	21	–	–	50	37	–	10
Nord	69	27	–	–	66	30	–	–
Yukon	69	27	–	–	67	32	–	–
Territoires du Nord-Ouest	69	27	–	–	66	29	–	–
Nunavut	–	–	–	–	–	–	–	–

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

Crédibilité de l'information sur l'activité physique : organisations (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	Fondation des maladies du coeur				ParticipACTION			
	Très crédible	Assez crédible	Pas du tout crédible	Ne sait pas	Très crédible	Assez crédible	Pas du tout crédible	Ne sait pas
POPULATION DE LA LOCALITÉ								
Plus d'un million	61 %	32 %	–	5 %	45 %	42 %	4 %	9 %
500 000 - 1 million	64	32	–	–	53	41	–	5
250 000 - 499 999	71	26	–	–	55	33	–	10
100 000 - 249 999	71	25	–	–	51	41	–	–
50 000 - 99 999	67	31	–	–	52	41	–	–
30 000 - 49 999	62	35	–	–	50	43	–	–
10 000 - 29 999	67	31	–	–	51	41	–	–
5 000 - 9 999	69	29	–	–	55	40	–	–
1 000 - 4 999	67	29	–	–	55	38	–	–
<1 000	67	31	–	–	49	45	–	–
NIVEAU D'ACTIVITÉ								
Élevée	67	29	–	3	51	42	2	5
Modérée	66	30	–	3	52	39	–	7
Plus basse	66	29	–	3	52	40	–	6
La plus basse	59	34	–	6	47	40	–	9
NIVEAU D'INSTRUCTION								
Inférieur au secondaire	56	39	–	4	36	52	–	9
Secondaire	64	32	–	3	49	42	–	7
Collégial	69	28	–	2	55	38	–	4
Universitaire	70	25	–	4	57	35	–	6
REVENU FAMILIAL								
< 20 000 \$	56	36	–	–	41	47	–	9
20 000 \$ - 29 999 \$	50	43	–	6	43	48	–	6
30 000 \$ - 39 999 \$	68	27	–	–	52	40	–	–
40 000 \$ - 59 999 \$	68	29	–	–	53	40	–	5
60 000 \$ - 79 999 \$	75	22	–	–	56	38	–	–
80 000 \$ - 99 999 \$	76	22	–	–	59	32	–	–
≥ 100 000 \$	71	28	–	–	58	34	–	6
SITUATION D'EMPLOI								
Employé à temps plein	67	29	–	3	56	37	2	4
Employé à temps partiel	71	27	–	–	51	40	–	7
Sans-emploi	62	29	–	–	46	41	–	–
Personne au foyer	65	28	–	–	52	37	–	–
Étudiant	65	31	–	–	37	46	–	12
Retraité	59	35	–	5	41	48	–	8
COMPOSITION DE LA FAMILLE								
Personne avec conjoint	67	29	–	3	55	38	2	5
Veuve, divorcée ou séparée	57	37	–	4	48	43	–	–
Jamais mariée	66	31	–	3	42	46	3	9

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

Crédibilité de l'information sur l'activité physique : professionnels de la santé

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	Médecins			Autres professionnels de la santé		
	Très crédible	Assez crédible	Pas du tout crédible	Très crédible	Assez crédible	Pas du tout crédible
TOTAL, ADULTES (15 ANS ET PLUS)	50 %	46 %	3 %	40 %	57 %	2 %
<i>femmes</i>	47	49	4	40	59	2
<i>hommes</i>	54	44	2	41	56	2
15-17	58	40	–	47	53	–
<i>femmes</i>	–	–	–	–	–	–
<i>hommes</i>	68	–	–	–	–	–
18-24	57	40	–	47	52	–
<i>femmes</i>	56	39	–	45	55	–
<i>hommes</i>	58	40	–	49	48	–
25-44	48	49	4	37	61	2
<i>femmes</i>	46	51	4	39	59	–
<i>hommes</i>	50	47	–	36	62	–
45-64	51	46	4	42	56	3
<i>femmes</i>	47	48	5	39	59	–
<i>hommes</i>	55	43	–	45	52	–
65+	49	49	–	39	59	–
<i>femmes</i>	45	52	–	38	60	–
<i>hommes</i>	54	45	–	40	58	–
RÉGION						
Est	55	45	–	49	50	–
<i>Terre-Neuve</i>	44	56	–	36	64	–
<i>Île-du-Prince-Édouard</i>	52	48	–	47	52	–
<i>Nouvelle-Écosse</i>	63	37	–	66	33	–
<i>Nouveau-Brunswick</i>	53	47	–	36	64	–
Québec	41	53	6	33	63	4
Ontario	57	40	2	46	53	–
Ouest	52	46	–	41	57	–
<i>Manitoba</i>	55	45	–	–	68	–
<i>Saskatchewan</i>	46	54	–	36	64	–
<i>Alberta</i>	52	47	–	44	55	–
<i>Colombie-Britannique</i>	53	45	–	43	56	–
Nord	46	51	–	44	54	–
<i>Yukon</i>	42	55	–	36	63	–
<i>Territoires du Nord-Ouest</i>	50	47	–	50	46	–
<i>Nunavut</i>	–	–	–	–	–	–

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

Crédibilité de l'information sur l'activité physique : professionnels de la santé (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	Médecins			Autres professionnels de la santé		
	Très crédible	Assez crédible	Pas du tout crédible	Très crédible	Assez crédible	Pas du tout crédible
<i>POPULATION DE LA LOCALITÉ</i>						
Plus d'un million	49 %	47 %	4 %	37 %	60 %	3 %
500 000 - 1 million	52	47	–	38	61	–
250 000 - 499 999	56	40	–	50	49	–
100 000 - 249 999	55	42	–	44	55	–
50 000 - 99 999	49	48	–	40	58	–
30 000 - 49 999	40	57	–	37	62	–
10 000 - 29 999	48	49	–	38	61	–
5 000 - 9 999	54	44	–	40	59	–
1 000 - 4 999	52	45	–	46	52	–
<1 000	49	49	–	39	59	–
<i>NIVEAU D'ACTIVITÉ</i>						
Élevée	51	46	3	41	57	2
Modérée	52	45	3	39	58	–
Plus basse	50	48	–	40	58	–
La plus basse	48	48	4	40	57	–
<i>NIVEAU D'INSTRUCTION</i>						
Inférieur au secondaire	45	50	5	39	57	4
Secondaire	51	45	4	40	58	–
Collégial	50	48	–	41	58	–
Universitaire	54	44	2	41	57	–
<i>REVENU FAMILIAL</i>						
< 20 000 \$	39	55	6	36	61	–
20 000 \$ - 29 999 \$	44	51	5	36	62	–
30 000 \$ - 39 999 \$	51	45	–	41	58	–
40 000 \$ - 59 999 \$	51	47	–	40	58	–
60 000 \$ - 79 999 \$	53	45	–	42	57	–
80 000 \$ - 99 999 \$	56	41	–	44	53	–
≥ 100 000 \$	56	43	–	44	55	–
<i>SITUATION D'EMPLOI</i>						
Employé à temps plein	49	48	3	39	60	2
Employé à temps partiel	56	40	–	43	54	–
Sans-emploi	44	51	–	36	58	–
Personne au foyer	47	48	–	41	55	–
Étudiant	57	40	–	48	51	–
Retraité	50	48	–	40	57	–
<i>COMPOSITION DE LA FAMILLE</i>						
Personne avec conjoint	52	46	3	40	58	2
Veuve, divorcée ou séparée	42	53	5	36	61	–
Jamais mariée	52	44	3	42	56	–

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

Crédibilité de l'information sur l'activité physique : chercheurs

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	Chercheurs		
	Très crédible	Assez crédible	Pas du tout crédible
<i>TOTAL, ADULTES (15 ANS ET PLUS)</i>	43 %	54 %	3 %
<i>femmes</i>	42	56	2
<i>hommes</i>	44	52	3
<i>15-17</i>	52	43	–
<i>femmes</i>	–	–	–
<i>hommes</i>	–	–	–
<i>18-24</i>	46	52	–
<i>femmes</i>	45	54	–
<i>hommes</i>	48	49	–
<i>25-44</i>	43	55	2
<i>femmes</i>	42	56	–
<i>hommes</i>	44	54	–
<i>45-64</i>	43	54	3
<i>femmes</i>	42	55	–
<i>hommes</i>	44	53	–
<i>65+</i>	39	57	–
<i>femmes</i>	39	59	–
<i>hommes</i>	41	54	–
<i>RÉGION</i>			
<i>Est</i>	44	55	–
<i>Terre-Neuve</i>	33	64	–
<i>Île-du-Prince-Édouard</i>	32	66	–
<i>Nouvelle-Écosse</i>	48	52	–
<i>Nouveau-Brunswick</i>	51	48	–
<i>Québec</i>	49	47	4
<i>Ontario</i>	42	56	2
<i>Ouest</i>	37	60	–
<i>Manitoba</i>	–	66	–
<i>Saskatchewan</i>	35	64	–
<i>Alberta</i>	37	62	–
<i>Colombie-Britannique</i>	39	58	–
<i>Nord</i>	39	57	–
<i>Yukon</i>	35	64	–
<i>Territoires du Nord-Ouest</i>	42	51	–
<i>Nunavut</i>	–	–	–

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

Crédibilité de l'information sur l'activité physique : chercheurs (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	Chercheurs		
	Très crédible	Assez crédible	Pas du tout crédible
<i>POPULATION DE LA LOCALITÉ</i>			
Plus d'un million	42 %	54 %	4 %
500 000 - 1 million	40	58	—
250 000 - 499 999	46	53	—
100 000 - 249 999	43	55	—
50 000 - 99 999	44	54	—
30 000 - 49 999	48	49	—
10 000 - 29 999	42	56	—
5 000 - 9 999	46	51	—
1 000 - 4 999	44	52	—
<1 000	42	56	—
<i>NIVEAU D'ACTIVITÉ</i>			
Élevée	44	54	3
Modérée	42	55	3
Plus basse	46	52	—
La plus basse	40	56	—
<i>NIVEAU D'INSTRUCTION</i>			
Inférieur au secondaire	43	53	5
Secondaire	46	51	3
Collégial	42	55	—
Universitaire	42	56	—
<i>REVENU FAMILIAL</i>			
< 20 000 \$	45	51	—
20 000 \$ - 29 999 \$	39	56	—
30 000 \$ - 39 999 \$	47	49	—
40 000 \$ - 59 999 \$	42	56	—
60 000 \$ - 79 999 \$	46	53	—
80 000 \$ - 99 999 \$	44	54	—
≥ 100 000 \$	45	53	—
<i>SITUATION D'EMPLOI</i>			
Employé à temps plein	42	55	2
Employé à temps partiel	44	53	—
Sans-emploi	44	49	—
Personne au foyer	47	51	—
Étudiant	51	47	—
Retraité	39	57	—
<i>COMPOSITION DE LA FAMILLE</i>			
Personne avec conjoint	44	54	3
Veuve, divorcée ou séparée	38	59	—
Jamais mariée	45	52	3

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

Crédibilité de l'information sur l'activité physique : athlètes

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	Athlètes		
	Très crédible	Assez crédible	Pas du tout crédible
<i>TOTAL, ADULTES (15 ANS ET PLUS)</i>	38 %	56 %	6 %
<i>femmes</i>	37	58	4
<i>hommes</i>	38	54	8
<i>15-17</i>	38	52	–
<i>femmes</i>	–	–	–
<i>hommes</i>	–	–	–
<i>18-24</i>	44	52	–
<i>femmes</i>	45	53	–
<i>hommes</i>	43	50	–
<i>25-44</i>	41	55	4
<i>femmes</i>	43	55	–
<i>hommes</i>	38	56	6
<i>45-64</i>	35	58	7
<i>femmes</i>	32	62	6
<i>hommes</i>	37	55	8
<i>65+</i>	29	61	10
<i>femmes</i>	27	66	–
<i>hommes</i>	31	55	14
<i>RÉGION</i>			
<i>Est</i>	34	61	–
<i>Terre-Neuve</i>	40	56	–
<i>Île-du-Prince-Édouard</i>	37	62	–
<i>Nouvelle-Écosse</i>	–	63	–
<i>Nouveau-Brunswick</i>	33	63	–
<i>Québec</i>	44	49	7
<i>Ontario</i>	33	61	6
<i>Ouest</i>	36	60	5
<i>Manitoba</i>	–	59	–
<i>Saskatchewan</i>	31	65	–
<i>Alberta</i>	35	61	–
<i>Colombie-Britannique</i>	36	58	6
<i>Nord</i>	42	56	–
<i>Yukon</i>	37	60	–
<i>Territoires du Nord-Ouest</i>	46	52	–
<i>Nunavut</i>	–	–	–

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

Crédibilité de l'information sur l'activité physique : athlètes (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	Athlètes		
	Très crédible	Assez crédible	Pas du tout crédible
<i>POPULATION DE LA LOCALITÉ</i>			
Plus d'un million	39 %	54 %	7 %
500 000 - 1 million	38	56	5
250 000 - 499 999	33	61	—
100 000 - 249 999	38	57	—
50 000 - 99 999	35	61	—
30 000 - 49 999	42	55	—
10 000 - 29 999	38	55	—
5 000 - 9 999	36	59	—
1 000 - 4 999	37	57	6
<1 000	33	60	—
<i>NIVEAU D'ACTIVITÉ</i>			
Élevée	39	57	5
Modérée	38	57	6
Plus basse	38	54	8
La plus basse	34	58	8
<i>NIVEAU D'INSTRUCTION</i>			
Inférieur au secondaire	36	57	8
Secondaire	40	54	7
Collégial	40	55	6
Universitaire	36	59	5
<i>REVENU FAMILIAL</i>			
< 20 000 \$	35	57	8
20 000 \$ - 29 999 \$	40	53	7
30 000 \$ - 39 999 \$	41	53	—
40 000 \$ - 59 999 \$	40	55	5
60 000 \$ - 79 999 \$	37	58	—
80 000 \$ - 99 999 \$	37	56	—
≥ 100 000 \$	39	55	6
<i>SITUATION D'EMPLOI</i>			
Employé à temps plein	40	55	5
Employé à temps partiel	36	60	—
Sans-emploi	37	56	—
Personne au foyer	36	56	—
Étudiant	43	52	—
Retraité	29	60	10
<i>COMPOSITION DE LA FAMILLE</i>			
Personne avec conjoint	38	56	6
Veuve, divorcée ou séparée	33	60	7
Jamais mariée	39	55	6

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

Crédibilité de l'information sur l'activité physique : gouvernement

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	Gouvernement		
	Très crédible	Assez crédible	Pas du tout crédible
<i>TOTAL, ADULTES (15 ANS ET PLUS)</i>	9 %	70 %	21 %
<i>femmes</i>	7	72	21
<i>hommes</i>	11	68	21
<i>15-17</i>	–	80	–
<i>femmes</i>	–	90	–
<i>hommes</i>	–	71	–
<i>18-24</i>	6	73	21
<i>femmes</i>	–	76	19
<i>hommes</i>	–	69	23
<i>25-44</i>	10	69	21
<i>femmes</i>	8	71	21
<i>hommes</i>	12	67	21
<i>45-64</i>	10	68	22
<i>femmes</i>	8	69	23
<i>hommes</i>	12	67	21
<i>65+</i>	10	69	21
<i>femmes</i>	8	71	21
<i>hommes</i>	–	67	21
<i>RÉGION</i>			
<i>Est</i>	9	77	14
<i>Terre-Neuve</i>	–	81	–
<i>Île-du-Prince-Édouard</i>	–	83	–
<i>Nouvelle-Écosse</i>	–	75	–
<i>Nouveau-Brunswick</i>	–	75	–
<i>Québec</i>	10	66	24
<i>Ontario</i>	10	70	20
<i>Ouest</i>	7	73	20
<i>Manitoba</i>	–	73	–
<i>Saskatchewan</i>	–	80	–
<i>Alberta</i>	–	74	19
<i>Colombie-Britannique</i>	–	71	21
<i>Nord</i>	–	69	22
<i>Yukon</i>	–	71	–
<i>Territoires du Nord-Ouest</i>	–	67	–
<i>Nunavut</i>	–	–	–

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

Crédibilité de l'information sur l'activité physique : gouvernement (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	Gouvernement		
	Très crédible	Assez crédible	Pas du tout crédible
<i>POPULATION DE LA LOCALITÉ</i>			
Plus d'un million	9 %	69 %	22 %
500 000 - 1 million	12	71	18
250 000 - 499 999	9	72	19
100 000 - 249 999	11	71	18
50 000 - 99 999	–	71	20
30 000 - 49 999	–	67	23
10 000 - 29 999	7	70	23
5 000 - 9 999	–	74	17
1 000 - 4 999	8	66	26
<1 000	–	67	25
<i>NIVEAU D'ACTIVITÉ</i>			
Élevée	9	69	22
Modérée	9	69	21
Plus basse	10	70	20
La plus basse	9	71	20
<i>NIVEAU D'INSTRUCTION</i>			
Inférieur au secondaire	8	63	29
Secondaire	6	71	23
Collégial	8	73	20
Universitaire	14	71	15
<i>REVENU FAMILIAL</i>			
< 20 000 \$	10	63	27
20 000 \$ - 29 999 \$	8	67	25
30 000 \$ - 39 999 \$	7	74	19
40 000 \$ - 59 999 \$	8	71	21
60 000 \$ - 79 999 \$	12	71	17
80 000 \$ - 99 999 \$	10	69	21
≥ 100 000 \$	12	74	14
<i>SITUATION D'EMPLOI</i>			
Employé à temps plein	10	70	20
Employé à temps partiel	9	71	20
Sans-emploi	–	67	25
Personne au foyer	–	65	25
Étudiant	–	73	19
Retraité	10	68	22
<i>COMPOSITION DE LA FAMILLE</i>			
Personne avec conjoint	10	69	20
Veuve, divorcée ou séparée	7	68	25
Jamais mariée	8	71	21

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

Comprendre la quantité minimale d'activité requise

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

% des Canadiens indiquant des quantités suffisantes pour atteindre les critères des directives				
	1990 ACSM ¹	U.S. Surgeon général ²	Directives canadiennes ³	Directives canadiennes ⁴
TOTAL, ADULTES (15 ANS ET PLUS)	23 %	27 %	43 %	10 %
<i>femmes</i>	23	27	42	10
<i>hommes</i>	23	28	45	11
15-17	–	24	42	–
<i>femmes</i>	–	–	–	–
<i>hommes</i>	–	–	43	–
18-24	30	18	40	–
<i>femmes</i>	31	15	33	–
<i>hommes</i>	29	21	46	–
25-44	27	21	38	7
<i>femmes</i>	29	21	36	6
<i>hommes</i>	24	22	40	8
45-64	20	30	45	12
<i>femmes</i>	18	31	45	13
<i>hommes</i>	22	29	44	12
65+	12	48	60	24
<i>femmes</i>	12	49	60	24
<i>hommes</i>	12	47	59	24
RÉGION				
Est	21	29	49	12
<i>Terre-Neuve</i>	–	27	50	–
<i>Île-du-Prince-Édouard</i>	26	25	46	–
<i>Nouvelle-Écosse</i>	24	28	50	–
<i>Nouveau-Brunswick</i>	–	32	50	–
Québec	22	28	42	11
Ontario	23	27	42	10
Ouest	24	27	43	10
<i>Manitoba</i>	21	25	37	–
<i>Saskatchewan</i>	24	31	54	–
<i>Alberta</i>	25	22	41	–
<i>Colombie-Britannique</i>	25	28	43	11
Nord	26	37	52	12
<i>Yukon</i>	31	25	41	–
<i>Territoires du Nord-Ouest</i>	29	28	45	–
<i>Nunavut</i>	–	–	–	–
COMPOSITION DE LA FAMILLE				
<i>Personne avec conjoint</i>	21	29	44	12
<i>Veuve, divorcée ou séparée</i>	18	36	48	17
<i>Jamais mariée</i>	28	21	41	6

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

1 20 minutes d'activité vigoureuses, 3 à 5 fois par semaine

2 30 minutes au moins d'intensité moyenne la plupart des jours de la semaine

3 30 minutes d'intensité moyenne à vigoureuse, 4 jours par semaine

4 60 minutes, toutes les intensités, 7 jours par semaine

Comprendre la quantité minimale d'activité requise (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

% des Canadiens indiquant des quantités suffisantes pour atteindre les critères des directives				
	1990 ACSM ¹	U.S. Surgeon general ²	Directives canadiennes ³	Directives canadiennes ⁴
<i>POPULATION DE LA LOCALITÉ</i>				
Plus d'un million	22 %	27 %	42 %	11 %
500 000 - 1 million	25	22	40	7
250 000 - 499 999	26	24	40	8
100 000 - 249 999	22	29	45	11
50 000 - 99 999	26	29	48	10
30 000 - 49 999	16	30	44	–
10 000 - 29 999	24	33	48	13
5 000 - 9 999	24	26	42	–
1 000 - 4 999	22	31	50	14
<1 000	15	30	46	–
<i>NIVEAU D'ACTIVITÉ</i>				
Élevée	28	29	48	10
Modérée	21	30	44	12
Plus basse	19	24	40	9
La plus basse	17	23	34	10
<i>NIVEAU D'INSTRUCTION</i>				
Inférieur au secondaire	17	35	51	16
Secondaire	19	30	47	12
Collégial	26	24	40	9
Universitaire	27	23	39	8
<i>REVENU FAMILIAL</i>				
< 20 000 \$	20	32	48	19
20 000 \$ - 29 999 \$	19	33	51	13
30 000 \$ - 39 999 \$	19	33	49	15
40 000 \$ - 59 999 \$	22	27	41	10
60 000 \$ - 79 999 \$	24	25	44	8
80 000 \$ - 99 999 \$	27	18	31	–
≥ 100 000 \$	30	22	37	6
<i>SITUATION D'EMPLOI</i>				
Employé à temps plein	25	25	41	9
Employé à temps partiel	23	20	39	6
Sans-emploi	18	24	39	14
Personne au foyer	19	34	45	17
Étudiant	29	21	43	–
Retraité	14	44	57	21

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

1 20 minutes d'activité vigoureuses, 3 à 5 fois par semaine

2 30 minutes au moins d'intensité moyenne la plupart des jours de la semaine

3 30 minutes d'intensité moyenne à vigoureuse, 4 jours par semaine

4 60 minutes, toutes les intensités, 7 jours par semaine

Évaluation d'activités les plus avantageuses : sports compétitifs

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	Les sports compétitifs sont considérés comme:			
	Très bons	Bons	Mauvais	Très mauvais
TOTAL, ADULTES (15 ANS ET PLUS)	46 %	49 %	4 %	1 %
femmes	43	53	4	1
hommes	50	46	4	—
15-17	48	52	—	—
femmes	44	56	—	—
hommes	51	48	—	—
18-24	59	39	—	—
femmes	58	40	—	—
hommes	61	38	—	—
25-44	53	44	2	—
femmes	49	48	—	—
hommes	57	40	—	—
45-64	41	52	6	1
femmes	37	56	5	—
hommes	45	48	6	—
65+	27	65	6	—
femmes	24	67	7	—
hommes	30	62	—	—
RÉGION				
Est	42	53	4	—
Terre-Neuve	37	61	—	—
Île-du-Prince-Édouard	48	45	—	—
Nouvelle-Écosse	49	48	—	—
Nouveau-Brunswick	35	55	—	—
Québec	42	53	—	—
Ontario	46	49	4	1
Ouest	49	47	3	—
Manitoba	50	48	—	—
Saskatchewan	47	50	—	—
Alberta	47	48	—	—
Colombie-Britannique	51	45	—	—
Nord	56	40	—	—
Yukon	53	43	—	—
Territoires du Nord-Ouest	47	48	—	—
Nunavut	—	—	—	—

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

Évaluation d'activités les plus avantageuses : sports compétitifs (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	Les sports compétitifs sont considérés comme:			
	Très bons	Bons	Mauvais	Très mauvais
<i>POPULATION DE LA LOCALITÉ</i>				
Plus d'un million	49 %	47 %	3 %	—
500 000 - 1 million	47	49	4	—
250 000 - 499 999	48	48	—	—
100 000 - 249 999	48	48	—	—
50 000 - 99 999	45	50	—	—
30 000 - 49 999	49	47	—	—
10 000 - 29 999	46	50	—	—
5 000 - 9 999	40	55	—	—
1 000 - 4 999	40	53	6	—
<1 000	34	62	—	—
<i>NIVEAU D'ACTIVITÉ</i>				
Élevée	49	47	3	—
Modérée	47	49	3	—
Plus basse	44	50	4	—
La plus basse	40	55	4	—
<i>NIVEAU D'INSTRUCTION</i>				
Inférieur au secondaire	34	60	4	—
Secondaire	45	50	3	—
Collégial	47	50	3	—
Universitaire	54	41	3	—
<i>REVENU FAMILIAL</i>				
< 20 000 \$	34	58	5	—
20 000 \$ - 29 999 \$	37	56	6	—
30 000 \$ - 39 999 \$	45	50	—	—
40 000 \$ - 59 999 \$	44	51	4	—
60 000 \$ - 79 999 \$	55	42	—	—
80 000 \$ - 99 999 \$	52	44	—	—
≥ 100 000 \$	58	39	—	—
<i>SITUATION D'EMPLOI</i>				
Employé à temps plein	50	46	3	—
Employé à temps partiel	48	49	—	—
Sans-emploi	40	53	—	—
Personne au foyer	37	57	—	—
Étudiant	61	38	—	—
Retraité	29	62	6	—
<i>COMPOSITION DE LA FAMILLE</i>				
Personne avec conjoint	45	50	4	1
Veuve, divorcée ou séparée	33	59	6	—
Jamais mariée	55	43	2	—

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

Évaluation d'activités les plus avantageuses : activités récréatives

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	Les activités récréatives sont considérées comme:			
	Très bonnes	Bonnes	Mauvaises	Très mauvaises
TOTAL, ADULTES (15 ANS ET PLUS)	64 %	35 %	1 %	–
<i>femmes</i>	67	32	1	–
<i>hommes</i>	60	38	1	–
15-17	62	37	–	–
<i>femmes</i>	66	–	–	–
<i>hommes</i>	59	40	–	–
18-24	71	28	–	–
<i>femmes</i>	73	27	–	–
<i>hommes</i>	69	30	–	–
25-44	70	29	–	–
<i>femmes</i>	75	24	–	–
<i>hommes</i>	65	34	–	–
45-64	62	37	2	–
<i>femmes</i>	64	34	–	–
<i>hommes</i>	58	40	–	–
65+	47	51	–	–
<i>femmes</i>	50	48	–	–
<i>hommes</i>	43	54	–	–
RÉGION				
Est	63	36	–	–
<i>Terre-Neuve</i>	58	40	–	–
<i>Île-du-Prince-Édouard</i>	59	40	–	–
<i>Nouvelle-Écosse</i>	69	31	–	–
<i>Nouveau-Brunswick</i>	59	39	–	–
Québec	61	37	–	–
Ontario	64	34	1	–
Ouest	64	35	–	–
<i>Manitoba</i>	62	37	–	–
<i>Saskatchewan</i>	58	39	–	–
<i>Alberta</i>	62	36	–	–
<i>Colombie-Britannique</i>	66	33	–	–
Nord	68	31	–	–
<i>Yukon</i>	66	33	–	–
<i>Territoires du Nord-Ouest</i>	66	31	–	–
<i>Nunavut</i>	–	–	–	–

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

Évaluation d'activités les plus avantageuses : activités récréatives (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	Les activités récréatives sont considérées comme:			
	Très bonnes	Bonnes	Mauvaises	Très mauvaises
<i>POPULATION DE LA LOCALITÉ</i>				
Plus d'un million	68 %	31 %	—	—
500 000 - 1 million	67	31	—	—
250 000 - 499 999	66	33	—	—
100 000 - 249 999	65	34	—	—
50 000 - 99 999	62	37	—	—
30 000 - 49 999	56	43	—	—
10 000 - 29 999	65	34	—	—
5 000 - 9 999	58	42	—	—
1 000 - 4 999	55	42	—	—
<1 000	49	48	—	—
<i>NIVEAU D'ACTIVITÉ</i>				
Élevée	67	31	1	—
Modérée	63	36	—	—
Plus basse	62	36	—	—
La plus basse	57	41	—	—
<i>NIVEAU D'INSTRUCTION</i>				
Inférieur au secondaire	48	49	—	—
Secondaire	61	37	—	—
Collégial	67	32	—	—
Universitaire	73	26	—	—
<i>REVENU FAMILIAL</i>				
< 20 000 \$	50	47	—	—
20 000 \$ - 29 999 \$	54	44	—	—
30 000 \$ - 39 999 \$	63	36	—	—
40 000 \$ - 59 999 \$	63	36	—	—
60 000 \$ - 79 999 \$	69	30	—	—
80 000 \$ - 99 999 \$	73	26	—	—
≥ 100 000 \$	73	26	—	—
<i>SITUATION D'EMPLOI</i>				
Employé à temps plein	66	33	1	—
Employé à temps partiel	69	30	—	—
Sans-emploi	62	37	—	—
Personne au foyer	61	36	—	—
Étudiant	69	31	—	—
Retraité	50	48	—	—
<i>COMPOSITION DE LA FAMILLE</i>				
Personne avec conjoint	63	35	1	—
Veuve, divorcée ou séparée	56	43	—	—
Jamais mariée	68	31	—	—

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

Évaluation d'activités les plus avantageuses : activités de plein air

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	Les activités de plein-air sont considérées comme:			
	Très bonnes	Bonnes	Mauvaises	Très Mauvaises
<i>TOTAL, ADULTES (15 ANS ET PLUS)</i>	50 %	47 %	3 %	—
<i>femmes</i>	52	45	3	—
<i>hommes</i>	48	49	3	—
<i>15-17</i>	37	58	—	—
<i>femmes</i>	—	57	—	—
<i>hommes</i>	—	59	—	—
<i>18-24</i>	51	47	—	—
<i>femmes</i>	52	47	—	—
<i>hommes</i>	50	47	—	—
<i>25-44</i>	54	43	2	—
<i>femmes</i>	58	39	—	—
<i>hommes</i>	50	48	—	—
<i>45-64</i>	52	45	3	—
<i>femmes</i>	54	43	—	—
<i>hommes</i>	50	47	—	—
<i>65+</i>	38	57	4	—
<i>femmes</i>	38	57	—	—
<i>hommes</i>	38	56	—	—
<i>RÉGION</i>				
<i>Est</i>	52	46	—	—
<i>Terre-Neuve</i>	54	44	—	—
<i>Île-du-Prince-Édouard</i>	51	48	—	—
<i>Nouvelle-Écosse</i>	50	47	—	—
<i>Nouveau-Brunswick</i>	54	45	—	—
<i>Québec</i>	56	42	—	—
<i>Ontario</i>	49	48	3	—
<i>Ouest</i>	48	49	3	—
<i>Manitoba</i>	54	45	—	—
<i>Saskatchewan</i>	46	50	—	—
<i>Alberta</i>	46	50	—	—
<i>Colombie-Britannique</i>	48	48	—	—
<i>Nord</i>	55	41	—	—
<i>Yukon</i>	57	43	—	—
<i>Territoires du Nord-Ouest</i>	56	41	—	—
<i>Nunavut</i>	—	—	—	—

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

Évaluation d'activités les plus avantageuses : activités de plein air (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	Les activités de plein-air sont considérées comme:			
	Très bonnes	Bonnes	Mauvaises	Très Mauvaises
<i>POPULATION DE LA LOCALITÉ</i>				
Plus d'un million	51 %	44 %	4 %	—
500 000 - 1 million	50	47	—	—
250 000 - 499 999	49	49	—	—
100 000 - 249 999	52	45	—	—
50 000 - 99 999	46	51	—	—
30 000 - 49 999	48	49	—	—
10 000 - 29 999	49	48	—	—
5 000 - 9 999	44	52	—	—
1 000 - 4 999	49	48	—	—
<1 000	45	52	—	—
<i>NIVEAU D'ACTIVITÉ</i>				
Élevée	54	44	2	—
Modérée	50	48	2	—
Plus basse	48	47	4	—
La plus basse	40	55	4	—
<i>NIVEAU D'INSTRUCTION</i>				
Inférieur au secondaire	36	59	4	—
Secondaire	51	47	2	—
Collégial	51	47	—	—
Universitaire	57	40	2	—
<i>REVENU FAMILIAL</i>				
< 20 000 \$	40	53	6	—
20 000 \$ - 29 999 \$	42	55	—	—
30 000 \$ - 39 999 \$	52	43	—	—
40 000 \$ - 59 999 \$	50	49	—	—
60 000 \$ - 79 999 \$	53	44	—	—
80 000 \$ - 99 999 \$	59	40	—	—
≥ 100 000 \$	57	41	—	—
<i>SITUATION D'EMPLOI</i>				
Employé à temps plein	53	45	3	—
Employé à temps partiel	55	44	—	—
Sans-emploi	49	48	—	—
Personne au foyer	45	52	—	—
Étudiant	45	51	—	—
Retraité	41	54	4	—
<i>COMPOSITION DE LA FAMILLE</i>				
Personne avec conjoint	51	46	3	—
Veuve, divorcée ou séparée	44	52	4	—
Jamais mariée	49	48	3	—

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

Évaluation d'activités les plus avantageuses : la marche et la bicyclette

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	La marche et la bicyclette sont considérées comme:			
	Très bonnes	Bonnes	Mauvaises	Très mauvaises
<i>TOTAL, ADULTES (15 ANS ET PLUS)</i>	62 %	37 %	1 %	–
<i>femmes</i>	68	31	–	–
<i>hommes</i>	55	43	2	–
<i>15-17</i>	40	54	–	–
<i>femmes</i>	–	50	–	–
<i>hommes</i>	–	58	–	–
<i>18-24</i>	52	46	–	–
<i>femmes</i>	61	38	–	–
<i>hommes</i>	43	54	–	–
<i>25-44</i>	67	32	–	–
<i>femmes</i>	75	24	–	–
<i>hommes</i>	58	41	–	–
<i>45-64</i>	67	32	–	–
<i>femmes</i>	74	26	–	–
<i>hommes</i>	60	38	–	–
<i>65+</i>	54	44	–	–
<i>femmes</i>	56	43	–	–
<i>hommes</i>	52	45	–	–
<i>RÉGION</i>				
<i>Est</i>	62	37	–	–
<i>Terre-Neuve</i>	56	41	–	–
<i>Île-du-Prince-Édouard</i>	59	41	–	–
<i>Nouvelle-Écosse</i>	69	31	–	–
<i>Nouveau-Brunswick</i>	58	41	–	–
<i>Québec</i>	69	30	–	–
<i>Ontario</i>	60	38	1	–
<i>Ouest</i>	60	39	–	–
<i>Manitoba</i>	63	36	–	–
<i>Saskatchewan</i>	58	41	–	–
<i>Alberta</i>	57	40	–	–
<i>Colombie-Britannique</i>	60	39	–	–
<i>Nord</i>	64	35	–	–
<i>Yukon</i>	61	39	–	–
<i>Territoires du Nord-Ouest</i>	64	35	–	–
<i>Nunavut</i>	–	–	–	–

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

Évaluation d'activités les plus avantageuses : la marche et la bicyclette (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	La marche et la bicyclette sont considérées comme:			
	Très bonnes	Bonnes	Mauvaises	Très mauvaises
<i>POPULATION DE LA LOCALITÉ</i>				
Plus d'un million	64 %	34 %	–	–
500 000 - 1 million	62	37	–	–
250 000 - 499 999	67	32	–	–
100 000 - 249 999	62	36	–	–
50 000 - 99 999	57	42	–	–
30 000 - 49 999	60	39	–	–
10 000 - 29 999	63	37	–	–
5 000 - 9 999	57	41	–	–
1 000 - 4 999	55	44	–	–
<1 000	55	44	–	–
<i>NIVEAU D'ACTIVITÉ</i>				
Élevée	62	36	–	–
Modérée	63	36	–	–
Plus basse	63	35	–	–
La plus basse	55	44	–	–
<i>NIVEAU D'INSTRUCTION</i>				
Inférieur au secondaire	46	52	–	–
Secondaire	61	37	–	–
Collégial	66	33	–	–
Universitaire	69	30	–	–
<i>REVENU FAMILIAL</i>				
< 20 000 \$	55	43	–	–
20 000 \$ - 29 999 \$	56	44	–	–
30 000 \$ - 39 999 \$	60	39	–	–
40 000 \$ - 59 999 \$	61	38	–	–
60 000 \$ - 79 999 \$	67	31	–	–
80 000 \$ - 99 999 \$	68	31	–	–
≥ 100 000 \$	65	32	–	–
<i>SITUATION D'EMPLOI</i>				
Employé à temps plein	65	34	1	–
Employé à temps partiel	64	35	–	–
Sans-emploi	60	39	–	–
Personne au foyer	68	32	–	–
Étudiant	49	48	–	–
Retraité	57	42	–	–
<i>COMPOSITION DE LA FAMILLE</i>				
Personne avec conjoint	65	34	–	–
Veuve, divorcée ou séparée	62	36	–	–
Jamais mariée	54	44	–	–

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

Évaluation d'activités les plus avantageuses : tâches autour de la maison

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	Les tâches autour de la maison sont considérées comme:			
	Très bonnes	Bonnes	Mauvaises	Très mauvaises
TOTAL, ADULTES (15 ANS ET PLUS)	17 %	67 %	15 %	1 %
femmes	21	66	12	—
hommes	14	68	17	1
15-17	—	70	24	—
femmes	—	73	—	—
hommes	—	67	—	—
18-24	9	69	21	—
femmes	12	73	14	—
hommes	—	65	27	—
25-44	17	67	16	—
femmes	19	66	14	—
hommes	14	67	18	—
45-64	20	66	13	—
femmes	24	64	11	—
hommes	16	68	15	—
65+	25	67	7	—
femmes	28	64	7	—
hommes	21	70	—	—
RÉGION				
Est	18	70	11	—
Terre-Neuve	18	72	—	—
Île-du-Prince-Édouard	19	74	—	—
Nouvelle-Écosse	16	74	—	—
Nouveau-Brunswick	20	63	—	—
Québec	23	71	5	—
Ontario	17	66	16	1
Ouest	15	66	19	—
Manitoba	18	68	—	—
Saskatchewan	24	62	—	—
Alberta	12	69	19	—
Colombie-Britannique	12	66	21	—
Nord	28	58	14	—
Yukon	16	69	—	—
Territoires du Nord-Ouest	23	67	—	—
Nunavut	—	—	—	—

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

Évaluation d'activités les plus avantageuses : tâches autour de la maison (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	Les tâches autour de la maison sont considérées comme:			
	Très bonnes	Bonnes	Mauvaises	Très mauvaises
<i>POPULATION DE LA LOCALITÉ</i>				
Plus d'un million	17 %	66 %	16 %	—
500 000 - 1 million	15	67	16	—
250 000 - 499 999	13	67	19	—
100 000 - 249 999	17	67	15	—
50 000 - 99 999	20	63	17	—
30 000 - 49 999	20	73	—	—
10 000 - 29 999	26	61	12	—
5 000 - 9 999	—	74	15	—
1 000 - 4 999	21	68	11	—
<1 000	22	70	—	—
<i>NIVEAU D'ACTIVITÉ</i>				
Élevée	17	67	15	—
Modérée	16	69	15	—
Plus basse	18	67	15	—
La plus basse	19	66	14	—
<i>NIVEAU D'INSTRUCTION</i>				
Inférieur au secondaire	16	70	12	—
Secondaire	18	67	13	—
Collégial	20	67	13	—
Universitaire	15	65	19	—
<i>REVENU FAMILIAL</i>				
< 20 000 \$	25	63	12	—
20 000 \$ - 29 999 \$	18	69	12	—
30 000 \$ - 39 999 \$	17	70	12	—
40 000 \$ - 59 999 \$	16	69	14	—
60 000 \$ - 79 999 \$	16	65	18	—
80 000 \$ - 99 999 \$	17	66	16	—
≥ 100 000 \$	12	66	19	—
<i>SITUATION D'EMPLOI</i>				
Employé à temps plein	17	65	16	1
Employé à temps partiel	14	71	14	—
Sans-emploi	22	62	16	—
Personne au foyer	24	69	—	—
Étudiant	6	70	23	—
Retraité	24	68	7	—
<i>COMPOSITION DE LA FAMILLE</i>				
Personne avec conjoint	19	67	13	—
Veuve, divorcée ou séparée	23	64	11	—
Jamais mariée	10	68	20	—

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

Croyances sur les avantages de l'activité physique

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	% des Canadiens qui sont très fortement d'accord que l'activité physique aide à		
	Prévenir les maladies cardiaques	Maintenir la capacité de faire les tâches quotidiennes quand on est plus âgé	Réduire le stress
<i>TOTAL, ADULTES (15 ANS ET PLUS)</i>	48 %	49 %	46 %
<i>femmes</i>	51	53	54
<i>hommes</i>	46	45	39
<i>15-17</i>	23	40	23
<i>femmes</i>	—	—	—
<i>hommes</i>	—	44	—
<i>18-24</i>	36	36	38
<i>femmes</i>	39	35	45
<i>hommes</i>	34	38	32
<i>25-44</i>	50	49	49
<i>femmes</i>	53	54	57
<i>hommes</i>	46	44	41
<i>45-64</i>	56	55	51
<i>femmes</i>	60	61	60
<i>hommes</i>	51	50	42
<i>65+</i>	46	49	44
<i>femmes</i>	47	54	50
<i>hommes</i>	46	42	36
<i>RÉGION</i>			
<i>Est</i>	42	45	42
<i>Terre-Neuve</i>	44	39	43
<i>Île-du-Prince-Édouard</i>	40	42	45
<i>Nouvelle-Écosse</i>	38	45	44
<i>Nouveau-Brunswick</i>	47	49	39
<i>Québec</i>	67	58	58
<i>Ontario</i>	43	45	42
<i>Ouest</i>	41	47	44
<i>Manitoba</i>	45	44	43
<i>Saskatchewan</i>	46	45	44
<i>Alberta</i>	38	43	43
<i>Colombie-Britannique</i>	41	51	45
<i>Nord</i>	51	50	52
<i>Yukon</i>	51	52	55
<i>Territoires du Nord-Ouest</i>	43	43	44
<i>Nunavut</i>	—	—	—

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

Croyances sur les avantages de l'activité physique (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	% des Canadiens qui sont très fortement d'accord que l'activité physique aide à		
	Prévenir les maladies cardiaques	Maintenir la capacité de faire les tâches quotidiennes quand on est plus âgé	Réduire le stress
<i>POPULATION DE LA LOCALITÉ</i>			
Plus d'un million	47 %	49 %	47 %
500 000 - 1 million	47	48	45
250 000 - 499 999	41	46	39
100 000 - 249 999	47	47	46
50 000 - 99 999	53	52	49
30 000 - 49 999	52	50	48
10 000 - 29 999	52	50	50
5 000 - 9 999	48	49	47
1 000 - 4 999	50	50	47
<1 000	55	49	51
<i>NIVEAU D'ACTIVITÉ</i>			
Élevée	48	50	47
Modérée	49	50	49
Plus basse	48	48	47
La plus basse	48	45	41
<i>NIVEAU D'INSTRUCTION</i>			
Inférieur au secondaire	44	46	41
Secondaire	46	48	44
Collégial	48	49	49
Universitaire	51	51	49
<i>REVENU FAMILIAL</i>			
< 20 000 \$	47	48	50
20 000 \$ - 29 999 \$	48	48	45
30 000 \$ - 39 999 \$	48	51	48
40 000 \$ - 59 999 \$	48	49	49
60 000 \$ - 79 999 \$	50	53	47
80 000 \$ - 99 999 \$	50	52	45
≥ 100 000 \$	49	48	44
<i>SITUATION D'EMPLOI</i>			
Employé à temps plein	49	50	47
Employé à temps partiel	48	50	49
Sans-emploi	46	41	44
Personne au foyer	56	56	58
Étudiant	37	39	35
Retraité	50	50	46
<i>COMPOSITION DE LA FAMILLE</i>			
Personne avec conjoint	52	52	49
Veuve, divorcée ou séparée	48	52	51
Jamais mariée	38	41	39

Croyances sur la pertinence des niveaux d'activité physique personnels

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	% des Canadiens qui sont très fortement d'accord qu'ils font suffisamment d'activité physique pour		
	Prévenir les maladies cardiaques	Maintenir leur capacité pour les tâches quotidiennes en vieillissant	Réduire le stress
TOTAL, ADULTES (15 ANS ET PLUS)	22 %	28 %	21 %
femmes	21	28	21
hommes	24	28	22
15-17	31	41	21
femmes	–	–	–
hommes	40	53	–
18-24	18	28	18
femmes	14	24	15
hommes	23	32	21
25-44	20	24	20
femmes	18	24	19
hommes	21	24	20
45-64	22	27	22
femmes	22	29	23
hommes	22	25	21
65+	30	36	28
femmes	29	39	29
hommes	30	33	27
RÉGION			
Est	21	28	21
Terre-Neuve	21	26	23
Île-du-Prince-Édouard	24	28	23
Nouvelle-Écosse	19	28	20
Nouveau-Brunswick	25	30	20
Québec	25	29	23
Ontario	23	29	23
Ouest	20	27	20
Manitoba	25	26	23
Saskatchewan	18	27	–
Alberta	16	23	17
Colombie-Britannique	21	29	21
Nord	30	43	33
Yukon	23	33	26
Territoires du Nord-Ouest	20	30	23
Nunavut	–	–	–

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

Croyances sur la pertinence des niveaux d'activité physique personnels (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	% des Canadiens qui sont très fortement d'accord qu'ils <u>font</u> suffisamment d'activité physique pour		
	Prévenir les maladies cardiaques	Maintenir leur capacité pour les tâches quotidiennes en vieillissant	Réduire le stress
POPULATION DE LA LOCALITÉ			
Plus d'un million	21 %	28 %	20 %
500 000 - 1 million	22	26	20
250 000 - 499 999	22	28	23
100 000 - 249 999	21	27	19
50 000 - 99 999	25	30	26
30 000 - 49 999	26	29	24
10 000 - 29 999	23	32	22
5 000 - 9 999	17	25	19
1 000 - 4 999	25	30	22
<1 000	25	31	26
NIVEAU D'ACTIVITÉ			
Élevée	33	39	30
Modérée	19	25	19
Plus basse	13	18	13
La plus basse	11	17	13
NIVEAU D'INSTRUCTION			
Inférieur au secondaire	27	35	25
Secondaire	21	26	19
Collégial	22	27	22
Universitaire	21	27	21
REVENU FAMILIAL			
< 20 000 \$	25	32	24
20 000 \$ - 29 999 \$	22	30	20
30 000 \$ - 39 999 \$	21	25	20
40 000 \$ - 59 999 \$	19	26	21
60 000 \$ - 79 999 \$	20	24	18
80 000 \$ - 99 999 \$	21	28	19
≥ 100 000 \$	24	29	23
SITUATION D'EMPLOI			
Employé à temps plein	21	25	20
Employé à temps partiel	21	29	19
Sans-emploi	17	23	17
Personne au foyer	20	31	21
Étudiant	24	32	20
Retraité	29	35	29
COMPOSITION DE LA FAMILLE			
Personne avec conjoint	21	27	21
Veuve, divorcée ou séparée	26	32	25
Jamais mariée	23	30	20

Attitudes face à l'activité physique

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	% rapportant qu'ils trouvent l'activité physique:			
	Amusante	Ennuyeuse	Facile	Difficile
TOTAL, ADULTES (15 ANS ET PLUS)	84 %	11 %	65 %	25 %
femmes	83	12	62	26
hommes	85	9	68	24
15-17	93	–	65	28
femmes	95	–	67	–
hommes	91	–	62	–
18-24	90	8	62	30
femmes	88	8	55	33
hommes	92	–	69	26
25-44	86	10	65	26
femmes	84	12	63	27
hommes	87	8	68	25
45-64	81	13	64	26
femmes	80	14	62	26
hommes	82	12	66	26
65+	79	12	67	18
femmes	79	12	64	20
hommes	80	11	71	16
RÉGION				
Est	84	10	67	23
Terre-neuve	83	–	68	23
Île-du-Prince-Édouard	84	–	67	25
Nouvelle-Écosse	83	–	69	21
Nouveau-Brunswick	85	–	65	25
Québec	88	9	62	28
Ontario	83	12	66	24
Ouest	82	11	64	25
Manitoba	83	–	65	22
Saskatchewan	81	–	67	18
Alberta	81	13	62	30
Colombie-Britannique	83	9	64	25
Nord	90	7	68	20
Yukon	88	–	65	22
Territoires du Nord-Ouest	86	–	72	21
Nunavut	–	–	66	15

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

Attitudes face à l'activité physique (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	% rapportant qu'ils trouvent l'activité physique:			
	Amusante	Ennuyeuse	Facile	Difficile
<i>POPULATION DE LA LOCALITÉ</i>				
Plus d'un million	83 %	12 %	59 %	30 %
500 000 - 1 million	84	11	65	25
250 000 - 499 999	83	10	67	23
100 000 - 249 999	84	12	67	23
50 000 - 99 999	83	13	65	25
30 000 - 49 999	83	–	72	20
10 000 - 29 999	87	9	69	22
5 000 - 9 999	85	10	64	27
1 000 - 4 999	87	7	69	21
<1 000	87	8	67	22
<i>NIVEAU D'ACTIVITÉ</i>				
Élevée	90	5	69	22
Modérée	84	11	65	25
Plus basse	82	13	64	26
La plus basse	73	20	54	32
<i>NIVEAU D'INSTRUCTION</i>				
Inférieur au secondaire	84	10	64	24
Secondaire	84	11	66	25
Collégial	85	10	64	26
Universitaire	84	11	64	25
<i>REVENU FAMILIAL</i>				
< 20 000 \$	86	9	65	25
20 000 \$ - 29 999 \$	84	10	64	24
30 000 \$ - 39 999 \$	85	11	64	26
40 000 \$ - 59 999 \$	85	10	66	25
60 000 \$ - 79 999 \$	85	12	64	27
80 000 \$ - 99 999 \$	85	10	69	23
≥ 100 000 \$	83	12	65	29
<i>SITUATION D'EMPLOI</i>				
Employé à temps plein	85	10	65	25
Employé à temps partiel	85	10	65	28
Sans-emploi	81	13	58	32
Personne au foyer	79	16	60	26
Étudiant	90	7	63	27
Retraité	80	12	67	20
<i>COMPOSITION DE LA FAMILLE</i>				
Personne avec conjoint	83	11	66	24
Veuve, divorcée ou séparée	81	12	63	24
Jamais mariée	88	9	64	28

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

Attitudes face à l'activité physique (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	% rapportant qu'ils trouvent l'activité physique:			
	Confortable	Douloureuse	Pratique	Contraignant
<i>TOTAL, ADULTES (15 ANS ET PLUS)</i>	81 %	15 %	73 %	25 %
<i>femmes</i>	81	15	71	26
<i>hommes</i>	82	14	74	24
<i>15-17</i>	81	–	80	–
<i>femmes</i>	81	–	82	–
<i>hommes</i>	81	–	79	–
<i>18-24</i>	85	11	70	28
<i>femmes</i>	85	10	68	31
<i>hommes</i>	85	11	73	24
<i>25-44</i>	83	13	70	28
<i>femmes</i>	83	12	67	31
<i>hommes</i>	83	13	72	25
<i>45-64</i>	80	16	73	26
<i>femmes</i>	79	17	72	26
<i>hommes</i>	81	16	74	26
<i>65+</i>	78	19	80	17
<i>femmes</i>	75	20	80	17
<i>hommes</i>	81	16	81	17
<i>RÉGION</i>				
<i>Est</i>	80	16	69	29
<i>Terre-neuve</i>	81	15	70	27
<i>Île-du-Prince-Édouard</i>	83	–	73	25
<i>Nouvelle-Écosse</i>	82	–	66	33
<i>Nouveau-Brunswick</i>	77	20	72	27
<i>Québec</i>	79	16	89	9
<i>Ontario</i>	81	15	68	31
<i>Ouest</i>	83	13	67	30
<i>Manitoba</i>	88	–	70	28
<i>Saskatchewan</i>	83	14	68	29
<i>Alberta</i>	87	10	65	31
<i>Colombie-Britannique</i>	81	14	68	30
<i>Nord</i>	87	11	75	23
<i>Yukon</i>	82	15	70	27
<i>Territoires du Nord-Ouest</i>	87	–	74	24
<i>Nunavut</i>	–	–	–	–

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

Attitudes face à l'activité physique (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	% rapportant qu'ils trouvent l'activité physique:			
	Confortable	Douloureuse	Pratique	Contraignant
<i>POPULATION DE LA LOCALITÉ</i>				
Plus d'un million	78 %	17 %	72 %	26 %
500 000 - 1 million	84	12	72	25
250 000 - 499 999	83	14	68	31
100 000 - 249 999	82	14	73	26
50 000 - 99 999	83	12	71	27
30 000 - 49 999	82	13	78	21
10 000 - 29 999	81	15	76	21
5 000 - 9 999	79	19	69	30
1 000 - 4 999	83	13	77	21
<1 000	81	15	78	20
<i>NIVEAU D'ACTIVITÉ</i>				
Élevée	86	10	80	18
Modérée	82	14	72	26
Plus basse	80	16	68	30
La plus basse	70	25	61	37
<i>NIVEAU D'INSTRUCTION</i>				
Inférieur au secondaire	76	20	76	22
Secondaire	79	17	75	23
Collégial	83	12	71	26
Universitaire	85	11	70	28
<i>REVENU FAMILIAL</i>				
< 20 000 \$	75	21	76	21
20 000 \$ - 29 999 \$	74	20	75	22
30 000 \$ - 39 999 \$	81	15	75	23
40 000 \$ - 59 999 \$	83	13	75	24
60 000 \$ - 79 999 \$	86	12	73	26
80 000 \$ - 99 999 \$	84	10	67	30
≥ 100 000 \$	84	13	65	32
<i>SITUATION D'EMPLOI</i>				
Employé à temps plein	84	12	70	28
Employé à temps partiel	83	13	73	25
Sans-emploi	66	30	66	32
Personne au foyer	73	19	73	24
Étudiant	83	14	74	24
Retraité	78	18	81	16
<i>COMPOSITION DE LA FAMILLE</i>				
Personne avec conjoint	82	14	72	26
Veuve, divorcée ou séparée	79	18	74	23
Jamais mariée	82	14	73	25

Intentions de devenir actif physiquement plus tard

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	A un peu l'intention ou moins	A modérément l'intention	Fortement l'intention	Bien l'intention
TOTAL, ADULTES (15 ANS ET PLUS)	13 %	23 %	20 %	44 %
femmes	12	23	20	45
hommes	14	23	20	42
15-17	–	24	27	45
femmes	–	–	–	37
hommes	–	–	–	52
18-24	9	25	26	40
femmes	9	23	24	44
hommes	8	28	27	36
25-44	12	24	20	44
femmes	10	24	21	44
hommes	14	23	19	44
45-64	16	23	18	44
femmes	14	23	16	47
hommes	18	22	19	41
65+	17	22	16	45
femmes	18	22	15	46
hommes	15	23	18	44
RÉGION				
Est	15	21	21	43
Terre-neuve	–	25	21	42
Île-du-Prince-Édouard	–	21	23	43
Nouvelle-Écosse	–	21	22	42
Nouveau-Brunswick	17	19	20	44
Québec	16	23	17	45
Ontario	12	24	22	42
Ouest	12	23	20	45
Manitoba	15	20	22	43
Saskatchewan	–	28	22	38
Alberta	9	27	22	43
Colombie-Britannique	13	24	22	41
Nord	9	25	18	48
Yukon	–	21	16	53
Territoires du Nord-Ouest	–	22	19	48
Nunavut	–	–	–	–

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

Intentions de devenir actif physiquement plus tard (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	A un peu l'intention ou moins	A modérément l'intention	Fortement l'intention	Bien l'intention
<i>POPULATION DE LA LOCALITÉ</i>				
Plus d'un million	14 %	24 %	19 %	43 %
500 000 - 1 million	10	22	20	49
250 000 - 499 999	13	26	19	43
100 000 - 249 999	15	21	20	44
50 000 - 99 999	15	25	20	40
30 000 - 49 999	14	22	21	42
10 000 - 29 999	11	22	25	42
5 000 - 9 999	14	27	18	41
1 000 - 4 999	15	23	20	42
<1 000	12	23	22	43
<i>NIVEAU D'ACTIVITÉ</i>				
Élevée	6	18	20	56
Modérée	13	24	22	41
Plus basse	16	29	21	34
La plus basse	29	29	14	28
<i>NIVEAU D'INSTRUCTION</i>				
Inférieur au secondaire	16	23	19	42
Secondaire	14	26	20	39
Collégial	13	23	21	43
Universitaire	11	21	19	48
<i>REVENU FAMILIAL</i>				
< 20 000 \$	16	23	17	44
20 000 \$ - 29 999 \$	14	24	19	43
30 000 \$ - 39 999 \$	14	21	19	46
40 000 \$ - 59 999 \$	13	25	22	40
60 000 \$ - 79 999 \$	12	25	20	43
80 000 \$ - 99 999 \$	8	22	23	47
≥ 100 000 \$	11	20	20	49
<i>SITUATION D'EMPLOI</i>				
Employé à temps plein	13	24	19	44
Employé à temps partiel	10	25	22	43
Sans-emploi	21	22	26	32
Personne au foyer	18	19	15	48
Étudiant	8	25	25	42
Retraité	17	22	16	45
<i>COMPOSITION DE LA FAMILLE</i>				
Personne avec conjoint	14	23	19	45
Veuve, divorcée ou séparée	16	24	16	44
Jamais mariée	11	24	23	42

Démarches choisies pour devenir plus actif

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	Rechercher de l'information		Demander conseil		Essayer des activités physiques	
	Lire des articles	Occasions dans la communauté	Des amis	Des professionnels de la santé	Incorporer au travail	Essayer ou observer: une classe
<i>TOTAL, ADULTES (15 ANS ET PLUS)</i>	55 %	37 %	41 %	25 %	74 %	56 %
femmes	64	39	47	27	78	61
hommes	45	35	34	23	70	51
15-17	54	43	61	20	82	71
femmes	71	43	68	–	86	72
hommes	39	42	54	–	78	69
18-24	52	38	55	17	78	66
femmes	64	41	59	20	85	73
hommes	39	36	51	14	71	58
25-44	53	42	44	25	74	60
femmes	63	45	54	28	79	67
hommes	44	39	35	22	70	53
45-64	57	35	36	28	73	53
femmes	65	37	43	28	77	57
hommes	49	33	29	27	68	48
65+	59	26	24	29	71	42
femmes	65	26	27	30	71	42
hommes	51	26	21	26	71	41
<i>RÉGION</i>						
Est	57	36	44	25	74	54
Terre-neuve	63	42	48	28	77	55
Île-du-Prince-Édouard	62	44	45	22	68	55
Nouvelle-Écosse	57	31	44	23	74	51
Nouveau-Brunswick	53	36	40	26	74	59
Québec	43	38	30	20	72	54
Ontario	59	34	44	27	74	57
Ouest	58	40	44	26	76	58
Manitoba	55	32	45	19	73	58
Saskatchewan	59	30	45	25	77	57
Alberta	57	42	45	28	78	61
Colombie-Britannique	60	44	43	28	76	58
Nord	62	39	46	22	83	54
Yukon	60	51	42	24	82	59
Territoires du Nord-Ouest	58	40	46	19	81	54
Nunavut	–	–	–	–	–	–

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

Démarches choisies pour devenir plus actif (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	Rechercher de l'information		Demander conseil		Essayer des activités physiques	
	Lire des articles	Occasions dans la communauté	Des amis	Des professionnels de la santé	Incorporer au travail	Essayer ou observer: une classe
POPULATION DE LA LOCALITÉ						
Plus d'un million	55 %	36 %	42 %	24 %	74 %	58 %
500 000 - 1 million	55	40	45	27	78	62
250 000 - 499 999	61	41	42	28	76	59
100 000 - 249 999	59	39	47	27	73	58
50 000 - 99 999	53	40	40	24	78	56
30 000 - 49 999	50	33	37	27	75	54
10 000 - 29 999	57	34	39	26	69	52
5 000 - 9 999	57	38	36	26	73	52
1 000 - 4 999	50	34	34	21	72	51
<1 000	53	30	35	21	71	43
NIVEAU D'ACTIVITÉ						
Élevée	58	41	44	27	78	61
Modérée	55	40	40	25	77	58
Plus basse	55	34	40	22	75	54
La plus basse	49	24	35	24	60	44
NIVEAU D'INSTRUCTION						
Inférieur au secondaire	47	26	36	22	68	44
Secondaire	52	32	38	25	73	52
Collégial	56	40	43	26	74	60
Universitaire	62	46	45	27	79	66
REVENU FAMILIAL						
< 20 000 \$	53	33	40	28	73	47
20 000 \$ - 29 999 \$	48	33	35	21	74	49
30 000 \$ - 39 999 \$	55	37	40	24	74	50
40 000 \$ - 59 999 \$	57	38	41	27	76	56
60 000 \$ - 79 999 \$	56	40	44	24	77	62
80 000 \$ - 99 999 \$	59	44	46	26	73	64
≥ 100 000 \$	61	41	44	27	75	66
SITUATION D'EMPLOI						
Employé à temps plein	54	39	41	24	73	59
Employé à temps partiel	59	42	51	25	78	60
Sans-emploi	45	33	39	30	67	49
Personne au foyer	60	31	42	26	72	50
Étudiant	52	41	54	18	82	67
Retraité	59	28	25	30	71	44
COMPOSITION DE LA FAMILLE						
Personne avec conjoint	56	37	38	26	74	55
Veuve, divorcée ou séparée	55	33	34	28	71	48
Jamais mariée	53	39	50	21	76	64

Cadre d'activité physique de choix

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

% des Canadiens indiquant des quantités suffisantes pour atteindre les critères des directives				
	1990 ACSM ¹	U.S. Surgeon général ²	Directives canadiennes ³	Directives canadiennes ⁴
<i>TOTAL, ADULTES (15 ANS ET PLUS)</i>	21 %	59 %	71 %	35 %
<i>femmes</i>	15	58	69	33
<i>hommes</i>	28	61	73	36
<i>15-17</i>	35	70	83	38
<i>femmes</i>	–	65	81	–
<i>hommes</i>	46	75	86	37
<i>18-24</i>	34	63	80	30
<i>femmes</i>	28	61	80	25
<i>hommes</i>	41	65	80	35
<i>25-44</i>	25	59	72	33
<i>femmes</i>	19	59	72	32
<i>hommes</i>	32	58	72	34
<i>45-64</i>	16	59	68	37
<i>femmes</i>	9	57	65	37
<i>hommes</i>	23	60	71	37
<i>65+</i>	6	54	61	38
<i>femmes</i>	–	51	58	36
<i>hommes</i>	9	58	65	40
<i>RÉGION</i>				
<i>Est</i>	20	66	78	38
<i>Terre-Neuve</i>	20	67	77	43
<i>Île-du-Prince-Édouard</i>	18	65	77	37
<i>Nouvelle-Écosse</i>	19	65	79	38
<i>Nouveau-Brunswick</i>	23	66	76	33
<i>Québec</i>	22	43	57	24
<i>Ontario</i>	21	62	74	37
<i>Ouest</i>	22	65	76	39
<i>Manitoba</i>	25	62	72	37
<i>Saskatchewan</i>	15	71	77	45
<i>Alberta</i>	21	62	74	36
<i>Colombie-Britannique</i>	23	66	77	40
<i>Nord</i>	19	68	73	44
<i>Yukon</i>	21	72	80	52
<i>Territoires du Nord-Ouest</i>	20	68	74	45
<i>Nunavut</i>	–	–	–	–
<i>COMPOSITION DE LA FAMILLE</i>				
<i>Personne avec conjoint</i>	19	59	69	35
<i>Veuve, divorcée ou séparée</i>	13	56	64	41
<i>Jamais mariée</i>	30	61	76	32

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

1 20 minutes d'activité vigoureuses, 3 à 5 fois par semaine

2 30 minutes au moins d'intensité moyenne la plupart des jours de la semaine

3 30 minutes d'intensité moyenne à vigoureuse, 4 jours par semaine

4 60 minutes, toutes les intensités, 7 jours par semaine

Cadre d'activité physique de choix (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	% des Canadiens indiquant des quantités suffisantes pour atteindre les critères des directives			
	1990 ACSM ¹	U.S. Surgeon general ²	Directives canadiennes ³	Directives canadiennes ⁴
<i>POPULATION DE LA LOCALITÉ</i>				
Plus d'un million	23 %	54 %	68 %	31 %
500 000 - 1 million	24	61	72	35
250 000 - 499 999	21	64	76	39
100 000 - 249 999	23	61	72	30
50 000 - 99 999	19	60	72	34
30 000 - 49 999	22	58	67	36
10 000 - 29 999	20	64	75	38
5 000 - 9 999	20	54	65	38
1 000 - 4 999	20	61	72	36
<1 000	8	60	67	44
<i>NIVEAU D'ACTIVITÉ</i>				
Élevée	31	71	81	46
Modérée	19	60	72	36
Plus basse	15	52	66	24
La plus basse	10	35	49	17
<i>NIVEAU D'INSTRUCTION</i>				
Inférieur au secondaire	17	54	64	34
Secondaire	18	58	71	32
Collégial	22	59	71	34
Universitaire	26	63	74	38
<i>REVENU FAMILIAL</i>				
< 20 000 \$	15	48	58	32
20 000 \$ - 29 999 \$	19	55	65	34
30 000 \$ - 39 999 \$	16	58	71	35
40 000 \$ - 59 999 \$	19	61	72	35
60 000 \$ - 79 999 \$	25	61	74	33
80 000 \$ - 99 999 \$	27	64	75	40
≥ 100 000 \$	31	66	76	38
<i>SITUATION D'EMPLOI</i>				
Employé à temps plein	24	61	73	35
Employé à temps partiel	20	61	75	34
Sans-emploi	17	48	60	34
Personne au foyer	10	51	60	30
Étudiant	35	66	80	31
Retraité	9	53	61	36

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

1 20 minutes d'activité vigoureuses, 3 à 5 fois par semaine

2 30 minutes au moins d'intensité moyenne la plupart des jours de la semaine

3 30 minutes d'intensité moyenne à vigoureuse, 4 jours par semaine

4 60 minutes, toutes les intensités, 7 jours par semaine

Rentabilité de suivre la routine de choix

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	Possibilité d' <i>inclure</i> sa routine de choix <i>dans l'horaire actuel</i> (%)..			
	Complètement possible	Très possible	Modérément possible	Assez ou pas du tout possible
<i>TOTAL, ADULTES (15 ANS ET PLUS)</i>	20 %	11 %	21 %	48 %
<i>femmes</i>	20	11	22	47
<i>hommes</i>	19	11	20	49
<i>15-17</i>	21	–	23	42
<i>femmes</i>	–	–	–	41
<i>hommes</i>	33	–	–	43
<i>18-24</i>	12	12	22	54
<i>femmes</i>	11	12	23	54
<i>hommes</i>	13	11	22	54
<i>25-44</i>	16	9	19	56
<i>femmes</i>	17	9	20	55
<i>hommes</i>	15	10	18	57
<i>45-64</i>	23	11	23	44
<i>femmes</i>	24	11	23	42
<i>hommes</i>	21	10	22	47
<i>65+</i>	29	14	23	34
<i>femmes</i>	28	14	21	36
<i>hommes</i>	29	15	25	31
<i>RÉGION</i>				
<i>Est</i>	20	12	21	47
<i>Terre-Neuve</i>	21	–	20	52
<i>Île-du-Prince-Édouard</i>	21	–	21	47
<i>Nouvelle-Écosse</i>	20	–	24	44
<i>Nouveau-Brunswick</i>	18	–	18	48
<i>Québec</i>	21	9	25	45
<i>Ontario</i>	19	11	21	49
<i>Ouest</i>	18	12	20	50
<i>Manitoba</i>	17	–	18	53
<i>Saskatchewan</i>	19	–	18	52
<i>Alberta</i>	16	12	20	52
<i>Colombie-Britannique</i>	20	12	20	48
<i>Nord</i>	28	11	17	44
<i>Yukon</i>	20	–	17	52
<i>Territoires du Nord-Ouest</i>	24	–	20	45
<i>Nunavut</i>	–	–	–	–

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

Rentabilité de suivre la routine de choix (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	Possibilité d' <i>inclure</i> sa routine de choix <i>dans l'horaire actuel</i> (%)...			
	Complètement possible	Très possible	Modérément possible	Assez ou pas du tout possible
POPULATION DE LA LOCALITÉ				
Plus d'un million	19 %	9 %	22 %	50 %
500 000 - 1 million	19	10	24	47
250 000 - 499 999	20	11	22	47
100 000 - 249 999	18	13	20	49
50 000 - 99 999	23	8	21	47
30 000 - 49 999	23	13	14	51
10 000 - 29 999	25	10	20	45
5 000 - 9 999	20	12	20	48
1 000 - 4 999	18	13	21	48
<1 000	20	–	20	48
NIVEAU D'ACTIVITÉ				
Élevée	23	12	21	44
Modérée	18	9	23	50
Plus basse	17	11	22	50
La plus basse	17	9	19	55
NIVEAU D'INSTRUCTION				
Inférieur au secondaire	24	10	20	46
Secondaire	19	12	24	45
Collégial	19	10	20	51
Universitaire	18	11	21	51
REVENU FAMILIAL				
< 20 000 \$	22	12	20	45
20 000 \$ - 29 999 \$	22	11	22	46
30 000 \$ - 39 999 \$	21	11	24	45
40 000 \$ - 59 999 \$	18	14	22	47
60 000 \$ - 79 999 \$	20	10	22	48
80 000 \$ - 99 999 \$	16	8	19	57
≥ 100 000 \$	19	9	19	53
SITUATION D'EMPLOI				
Employé à temps plein	16	9	20	55
Employé à temps partiel	17	11	23	49
Sans-emploi	24	13	22	40
Personne au foyer	24	13	22	42
Étudiant	15	13	22	50
Retraité	35	14	22	29
COMPOSITION DE LA FAMILLE				
Personne avec conjoint	20	10	21	48
Veuve, divorcée ou séparée	25	10	20	45
Jamais mariée	17	12	22	49

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

Rentabilité de suivre la routine de choix (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	Rentabilité de suivre cette routine compte tenu des circonstances actuelles...			
	Complètement rentable	Très rentable	Modérément rentable	Assez ou pas du tout rentable
<i>TOTAL, ADULTES (15 ANS ET PLUS)</i>	18 %	13 %	26 %	42 %
<i>femmes</i>	17	13	28	42
<i>hommes</i>	19	13	25	43
<i>15-17</i>	–	–	36	28
<i>femmes</i>	–	–	–	–
<i>hommes</i>	–	–	–	–
<i>18-24</i>	12	13	29	46
<i>femmes</i>	10	13	32	45
<i>hommes</i>	14	13	26	47
<i>25-44</i>	15	12	24	49
<i>femmes</i>	14	11	25	49
<i>hommes</i>	15	13	22	49
<i>45-64</i>	22	13	26	39
<i>femmes</i>	22	15	26	37
<i>hommes</i>	21	12	25	42
<i>65+</i>	24	17	28	31
<i>femmes</i>	24	16	28	32
<i>hommes</i>	25	17	29	30
<i>RÉGION</i>				
<i>Est</i>	19	13	28	40
<i>Terre-Neuve</i>	19	–	28	43
<i>Île-du-Prince-Édouard</i>	19	20	25	36
<i>Nouvelle-Écosse</i>	21	–	29	39
<i>Nouveau-Brunswick</i>	17	–	26	40
<i>Québec</i>	19	11	28	43
<i>Ontario</i>	18	14	25	42
<i>Ouest</i>	17	15	27	42
<i>Manitoba</i>	18	–	21	43
<i>Saskatchewan</i>	17	–	29	41
<i>Alberta</i>	12	12	29	47
<i>Colombie-Britannique</i>	18	15	27	39
<i>Nord</i>	29	15	17	39
<i>Yukon</i>	23	–	22	41
<i>Territoires du Nord-Ouest</i>	27	–	17	43
<i>Nunavut</i>	–	–	–	–

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

Rentabilité de suivre la routine de choix (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	Rentabilité de suivre cette routine compte tenu des circonstances actuelles..			
	Complètement rentable	Très rentable	Modérément rentable	Assez ou pas du tout rentable
POPULATION DE LA LOCALITÉ				
Plus d'un million	16 %	13 %	28 %	43 %
500 000 - 1 million	17	14	27	41
250 000 - 499 999	20	13	24	43
100 000 - 249 999	17	13	29	41
50 000 - 99 999	19	14	26	42
30 000 - 49 999	22	–	23	39
10 000 - 29 999	23	14	24	39
5 000 - 9 999	18	–	26	47
1 000 - 4 999	18	15	24	43
<1 000	19	–	27	42
NIVEAU D'ACTIVITÉ				
Élevée	22	16	27	35
Modérée	15	11	27	46
Plus basse	14	13	26	47
La plus basse	15	11	25	50
NIVEAU D'INSTRUCTION				
Inférieur au secondaire	20	14	28	38
Secondaire	19	12	28	41
Collégial	17	14	26	43
Universitaire	17	14	24	45
REVENU FAMILIAL				
< 20 000 \$	18	12	29	41
20 000 \$ - 29 999 \$	21	13	25	41
30 000 \$ - 39 999 \$	18	13	28	41
40 000 \$ - 59 999 \$	17	15	26	43
60 000 \$ - 79 999 \$	18	13	27	42
80 000 \$ - 99 999 \$	17	14	24	45
≥ 100 000 \$	17	12	25	46
SITUATION D'EMPLOI				
Employé à temps plein	16	12	25	48
Employé à temps partiel	14	13	30	43
Sans-emploi	20	18	23	39
Personne au foyer	18	17	26	39
Étudiant	14	15	30	42
Retraité	31	16	28	26
COMPOSITION DE LA FAMILLE				
Personne avec conjoint	18	13	26	43
Veuve, divorcée ou séparée	24	14	26	37
Jamais mariée	16	14	28	42

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

Rentabilité de suivre la routine de choix (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	Rentabilité de maintenir cette routine pendant...		
	6 mois ou plus	3 à 6 mois	Moins de 3 mois
<i>TOTAL, ADULTES (15 ANS ET PLUS)</i>	59%	27%	14%
<i>femmes</i>	56	28	16
<i>hommes</i>	62	26	12
<i>15-17</i>	48	39	–
<i>femmes</i>	43	–	–
<i>hommes</i>	53	–	–
<i>18-24</i>	43	36	21
<i>femmes</i>	41	36	24
<i>hommes</i>	46	37	17
<i>25-44</i>	57	26	17
<i>femmes</i>	53	28	18
<i>hommes</i>	60	24	16
<i>45-64</i>	67	22	11
<i>femmes</i>	65	22	13
<i>hommes</i>	68	22	9
<i>65+</i>	64	28	8
<i>femmes</i>	58	30	12
<i>hommes</i>	70	25	–
<i>RÉGION</i>			
<i>Est</i>	58	32	11
<i>Terre-Neuve</i>	58	33	–
<i>Île-du-Prince-Édouard</i>	59	32	–
<i>Nouvelle-Écosse</i>	59	31	–
<i>Nouveau-Brunswick</i>	55	32	–
<i>Québec</i>	56	29	16
<i>Ontario</i>	59	27	15
<i>Ouest</i>	61	26	14
<i>Manitoba</i>	63	25	–
<i>Saskatchewan</i>	56	34	–
<i>Alberta</i>	53	29	18
<i>Colombie-Britannique</i>	65	22	13
<i>Nord</i>	66	21	13
<i>Yukon</i>	66	22	–
<i>Territoires du Nord-Ouest</i>	65	19	–
<i>Nunavut</i>	–	–	–

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

Rentabilité de suivre la routine de choix (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

	Rentabilité de maintenir cette routine pendant...		
	6 mois ou plus	3 à 6 mois	Moins de 3 mois
<i>POPULATION DE LA LOCALITÉ</i>			
Plus d'un million	58%	26%	16%
500 000 - 1 million	59	26	15
250 000 - 499 999	57	28	15
100 000 - 249 999	57	29	13
50 000 - 99 999	63	26	11
30 000 - 49 999	60	27	–
10 000 - 29 999	60	25	15
5 000 - 9 999	56	32	–
1 000 - 4 999	59	28	13
<1 000	54	33	13
<i>NIVEAU D'ACTIVITÉ</i>			
Élevée	68	22	10
Modérée	57	28	15
Plus basse	50	33	17
La plus basse	44	32	24
<i>NIVEAU D'INSTRUCTION</i>			
Inférieur au secondaire	53	33	14
Secondaire	55	31	14
Collégial	62	24	14
Universitaire	62	23	15
<i>REVENU FAMILIAL</i>			
< 20 000 \$	51	34	15
20 000 \$ - 29 999 \$	55	32	13
30 000 \$ - 39 999 \$	59	29	12
40 000 \$ - 59 999 \$	59	27	13
60 000 \$ - 79 999 \$	61	24	14
80 000 \$ - 99 999 \$	57	28	16
≥ 100 000 \$	64	21	15
<i>SITUATION D'EMPLOI</i>			
Employé à temps plein	61	25	15
Employé à temps partiel	54	29	17
Sans-emploi	51	32	17
Personne au foyer	58	29	13
Étudiant	47	35	17
Retraité	66	26	8
<i>COMPOSITION DE LA FAMILLE</i>			
Personne avec conjoint	63	24	13
Veuve, divorcée ou séparée	63	26	12
Jamais mariée	48	34	18

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

Activités populaires parmi les adultes, 20 ans et plus

Statistique Canada, Enquête nationale sur la santé de la population, 2000/01

Placement, 2000/01	Activités	Pourcentage de la population ¹		
		Total	Femmes	Hommes
1	Marche	65 %	70 %*	59 %
2	Jardinage, travaux extérieurs	41	38	44*
3	Exercice à domicile	24	26*	22
4	Bicyclette	19	15	23*
5	Natation	18	19	18
6	Danse sociale	15	17*	14
7	Poids et haltères	11	9	15*
8	Golf	11	6	17*
9	Jogging, course à pied	11	8	13*
10	La pêche	8	4	13*
11	Quilles	8	7	8
12	Cours d'exercices, aérobic	7	10*	4
13	Patinage sur roues alignées	5	4	6
14	Patinage	5	4	5
15	Baseball, softball	4	2	6*
16	Hockey sur glace	4	1	7*
17	Basket-ball	4	2	6*
18	Ski alpin	4	3	5
19	Tennis	3	2	4
20	Volley-ball	3	3	4

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

* Supériorité significative par rapport à l'autre sexe.

Activités populaires parmi les adultes, selon l'âge

Statistique Canada, Enquête nationale sur la santé de la population, 2000/01

	20-24		25-44		45-64		65+	
	Classement	%	Classement	%	Classement	%	Classement	%
1.	Marche	61	Marche	65	Marche	68	Marche	62
2.	Danse sociale	32	Jardinage	42	Jardinage	47	Jardinage	35
3.	Ex. à domicile	32	Ex. à domicile	25	Ex. à domicile	22	Ex. à domicile	20
4.	Jogging, course à pied	28	Bicyclette	24	Bicyclette	16	Natation	8
5.	Natation	27	Natation	23	Natation	15	Danse sociale	7
6.	Poids et haltères	27	Danse sociale	17	Danse sociale	13	Golf	6
7.	Bicyclette	26	Poids et haltères	15	Golf	11	Bicyclette	6
8.	Jardinage	25	Jogging, course à pied	14	La pêche	8	Quilles	5
9.	Patinage sur roues alignées	16	Golf	13	Poids et haltères	7	Cours d'exercices	4
10.	Quilles	16	La pêche	10	Jogging, course à pied	6	La pêche	3
11.	Basket-ball	15	Quilles	9	Cours d'exercices	6	Poids et haltères	2
12.	Golf	13	Cours d'exercices aérobic	9	Quilles	5	Jogging, course à pied	1
13.	Cours d'exercices	12	Patinage	7	Patinage	3	Tennis	1
14.	La pêche	10	Patinage sur roues alignées	6	Ski alpin	3	Ski alpin	1
15.	Baseball, softball	10	Baseball, softball	6	Tennis	2	Patinage	1
16.	Volley-ball	9	Hockey sur glace	6	Baseball, softball	2		
17.	Hockey sur glace	9	Ski alpin	5	Hockey sur glace	2		
18.	Tennis	8	Basket-ball	5	Patinage sur roues alignées	1		
19.	Ski alpin	8	Volley-ball	4	Basket-ball	1		
20.	Patinage	7	Tennis	4	Volley-ball	1		

Activités populaires parmi les jeunes, chez les 12 à 19 ans

Statistique Canada, Enquête nationale sur la santé de la population, 2000/01

Placement, 2000/01	Activités	Pourcentage d'enfants ¹		
		Total	Filles	Garçons
1	Marche	58 %	68 %*	48 %
2	Bicyclette	45	38	53*
3	Jogging, course à pied	43	42	45*
4	Natation	43	46*	41
5	Basket-ball	42	34	49*
6	Exercice à domicile	33	34	32
7	Danse sociale	32	43*	22
8	Jardinage, travaux extérieurs	26	21	31*
9	Patinage sur roues alignées	26	26	26
10	Volley-ball	26	30*	23
11	Poids et haltères	25	15	35*
12	Quilles	21	21	21
13	Baseball, softball	17	13	21*
14	Patinage	14	13	14
15	Hockey sur glace	13	4	22*
16	Ski alpin	13	11	15*
17	Golf	12	5	19*
18	La pêche	12	7	16*
19	Tennis	11	9	13*
20	Cours d'exercices, aérobie	11	15*	7

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

* Supériorité significative par rapport à l'autre sexe.

Activités populaires parmi les jeunes, selon l'âge

Statistique Canada, Enquête nationale sur la santé de la population, 2000/01

12-14		15-19	
Activités	%	Activités	%
1. <i>Marche</i>	58	<i>Marche</i>	58
2. <i>Bicyclette</i>	57	<i>Jogging, course à pied</i>	42
3. <i>Basket-ball</i>	53	<i>Bicyclette</i>	39
4. <i>Natation</i>	53	<i>Natation</i>	38
5. <i>Jogging, course à pied</i>	47	<i>Basket-ball</i>	35
6. <i>Volley-ball</i>	36	<i>Exercice à la maison</i>	35
7. <i>Patinage sur roues alignées</i>	32	<i>Danse sociale</i>	33
8. <i>Danse sociale</i>	32	<i>Poids et haltères</i>	30
9. <i>Exercice à la maison</i>	29	<i>Jardinage</i>	26
10. <i>Jardinage</i>	27	<i>Patinage sur roues alignées</i>	23
11. <i>Quilles</i>	21	<i>Volley-ball</i>	21
12. <i>Baseball, softball</i>	21	<i>Quilles</i>	20
13. <i>Patinage</i>	20	<i>Baseball, softball</i>	15
14. <i>Ski de fond</i>	16	<i>Golf</i>	12
15. <i>Poids et haltères</i>	16	<i>Hockey sur glace</i>	12
16. <i>Hockey sur glace</i>	15	<i>Cours d'exercices</i>	12
17. <i>La pêche</i>	14	<i>Ski de fond</i>	11
18. <i>Golf</i>	12	<i>Tennis</i>	11
19. <i>Tennis</i>	12	<i>Patinage</i>	11
20. <i>Cours d'exercices</i>	9	<i>La pêche</i>	10

Annexe B. Méthodologie

Le Sondage indicateur de l'activité physique en 2003 est le dixième 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 1981⁶⁶, l'Enquête Campbell sur le mieux-être au Canada de 1988⁶⁷ et les Sondages indicateurs de l'activité physique en 1995⁴², en 1997⁶⁸, en 1998³⁰, en 1999³⁸, en 2000⁶⁹, 2001⁴⁷, et en 2002¹⁶. Le sondage de 2003 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 Canada⁷⁰.

Contenu du questionnaire

Le contenu du Sondage indicateur de l'activité physique 2003 a été déterminé par l'Institut en collaboration avec des partenaires : l'Agence de santé publique du Canada et les ministères des gouvernements provinciaux et territoriaux responsables de la condition physique, de la vie active, des loisirs, du sport et des activités récréatives sous l'égide du Conseil interprovincial du sport et des loisirs.

En plus de faire le suivi des progrès dans l'atteinte de l'objectif de réduction de l'inactivité physique de 10 points de pourcentage d'ici 2010 au Canada, le rapport, selon le questionnaire, a été élaboré pour :

- fournir des données sur les profils d'activité physique;
- examiner les styles de vie sains dans les groupes vulnérables (autochtones, immigrants, population rurale); et
- décrire les tendances en mettant à jour les données précédentes sur l'activité physique au Canada. Ces facteurs incluent : la sensibilisation aux directives canadiennes pour l'activité physique; les croyances quant à la quantité et à la pertinence des avantages de santé de l'activité physique; et les intentions futures.

Cueillette de données

Les données du Sondage indicateur de l'activité physique ont été recueillies pendant toute l'année 2003 par l'Institut social de recherche de l'université York en Ontario. Cet institut a saisi directement les données pendant les interviews téléphoniques assistées par ordinateur (ITAO). On a interrogé les Canadiens de 15 ans et plus sur leurs habitudes, leurs attitudes quant aux activités physiques et leur sensibilisation aux occasions d'activité physique.

Conception de l'enquête

L'échantillon de 2003 a été sélectionné par composition aléatoire de numéros de téléphone en service dans les foyers. Les résultats indiqués dans le présent rapport sont fondés sur un échantillon final de 7 890 personnes dans tout le monde. L'échantillon aléatoire des ménages a été choisi de manière proportionnelle selon la population de chaque province et territoire avec une taille minimale d'échantillon de 250 ensembles pour chaque juridiction. Pour chaque ménage choisi, une personne de plus de 15 ans a été choisie au hasard fournissant ainsi un échantillon aléatoire de personnes du Canada.

Le pourcentage global de réponse obtenu dans le cadre du Sondage indicateur de l'activité physique en 2003 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. La construction de l'échantillon est présentée dans le Tableau 1.

Tableau 1

RENDEMENT DE L'ÉCHANTILLON PAR RÉGION ET PAR PROVINCE	
Adultes 15 and et plus	
Canada	7 890
Atlantique	822
Terre-Neuve	204
Île-du-Prince-Édouard	207
Nouvelle-Écosse	206
Nouveau-Brunswick	205
Québec	1 767
Ontario	3 082
Ouest	1 732
Manitoba	207
Saskatchewan	218
Alberta	572
Colombie-Britannique	735
Nord	495
Yukon	262
Territoires du Nord-Ouest	221
Nunavut	12

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 téléphoniques⁷¹.

Analyse des données

Les coefficients de pondération des échantillons ont été ajustés selon une post-stratification pour refléter les plus récentes distributions du recensement par âge et par sexe. 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 "-". Les « Je ne sais pas » et les « refus » comptent pour moins de 3 % et sont exclus des tableaux car ils ont un effet négligeable sur les estimations.

Annexe C. Notes statistiques

Activité quotidienne : Une classification selon la dépense d'énergie dans tous les domaines, y compris le travail, les tâches, les loisirs et les activités communautaires. Les définitions de divers niveaux d'activité s'établissent comme suit :

Élevé : 3 000 met-minutes d'activité. Ceci est l'équivalent d'environ 2 heures d'activité par jour et inclut des choses comme la marche à la cafétéria au travail ce qui était normalement inclut dans les questionnaires

Modéré : 1 500 met-minutes

Faible : 30 minutes d'activité au moins 5 jours

Le plus faible : < 30 minutes d'activité en 5 jours



BIBLIOGRAPHIE



Références

- ¹ World Health Organization. (2003). The global strategy on diet, physical activity and health. [On-line]. Available: http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsf_general.pdf
- ² Corbin, C.B., & Pangrazi, R.P. (1998). *Physical activity for children: A statement of guidelines*. Reston, VA: National Association for Sport and Physical Education.
- ³ Federal, Provincial and Territorial Fitness and Recreation Committee. (February 21, 2003). News Release: Federal and Provincial/Territorial Ministers Responsible for Sport, Recreation and Fitness Target Increase in Physical Activity. Bathurst, NS. [On-line]. Available: http://www.scics.gc.ca/cinfo03/830778004_f.html
- ⁴ Winnett, L.B. & Wallack, L. (1996). Advancing public health goals through the mass media. *Journal of Health Communication*, 1, 173-196.
- ⁵ Turning Point (2003). Social marketing and public health: Lessons from the field. A guide to social marketing from the Social Marketing National Excellence Collaborative. Turning Point National Program Office, University of Washington. [On-line] Available: http://www.turningpointprogram.org/Pages/smc_lessons_from_field.pdf
- ⁶ McKinley, J. & Marceau, L. (2000). U.S. public health and the 21st century: diabetes mellitus. *Public health quintet*. *Lancet*; 356: 757-761.
- ⁷ Center for Disease Control and Prevention (2001) Increasing physical activity: a report on recommendations of the Task Force on Community Preventive Services. *Morbidity and Mortality Weekly Review*, 50(RR-18), 1-18.
- ⁸ Task Force on Community Preventive Services (2002). Recommendations to increase physical activity in communities. *American Journal of Preventive Medicine*, 22(4S), 67-72.
- ⁹ Spence, J.C. (with Shephard, R.J., Craig, C.L., McGannon, K.). (2001). Compilation of evidence of effective active living interventions: A case study approach. A Report submitted to Health Canada on behalf of the Canadian consortium of health promotion research. Health Canada. Ottawa, ON.
- ¹⁰ Santé Canada et la Société canadienne de physiologie de l'exercice (1998). Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine. N° de cat. H39-429/1998-1. ISBN 0-662-86627-7. Disponible à : <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/paguide/main.html>.
- ¹¹ Santé Canada. (accès en juin 2004). Vie saine [en ligne] Disponible à : <http://www.hc-sc.gc.ca/english/lifestyles/healthyliving/index.html>
- ¹² Institut canadien d'information sur la santé (2003). Tendances des dépenses nationales de santé, 1975 à 2003, Rapport sommaire [en ligne]. Disponible : http://cihi.ca/cihiweb/dispPage.jsp?cw_page=AR31_2003sum_f
- ¹³ Institut canadien d'information sur la santé (2003). Communiqué : Les dépenses de la santé devront atteindre 10,0% du PIB en 2003. [en ligne]. Disponible : http://cihi.ca/cihiweb/dispPage.jsp?cw_page=media_17dec2003_f
- ¹⁴ Statistique Canada Groupes d'âge (12) et sexe (3) pour la population, pour le Canada, les provinces et territoires, recensements de 1921 à 2001 - 100 % des données [en-ligne] Disponible : <http://www12.statcan.ca/francais/census01/products/standard/themes/RetrieveProductTable.cfm?Temporal=2001&PID=55522&APATH=3&GID=355313&METH=1&PTYPE=55440&THEME=37&FOCUS=0&AID=0&PLACENAME=0&PROVINCE=0&SEARCH=0&GC=99&GK=NA&VID=0&FL=0&RL=0&FREE=0>
- ¹⁵ Santé Canada, Statistique Canada et l'Institut canadien d'information sur la santé. (1999). *Rapport statistique sur la santé de la population canadienne*. [en ligne]. Disponible : <http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/ddsp/rapport/stat/rapport.html>
- ¹⁶ Craig, C.L. & Cameron, C. (2004). *Augmenter l'activité physique : Évaluer les tendances de 1998-2003*. Ottawa, ON : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- ¹⁷ Glasgow, R.E., Eakin, E.G., Fisher, E.B., Bacak, S.J., and Brownson, R.C. (2001). Physician advice and support for physical activity: Results from a national survey. *American Journal of Preventive Medicine*, 21(3), 189-196.

-
- ¹⁸ Jacobson, D.M., Strohecker, L., Compton, M. (2004). Physical activity counseling in the adult primary care setting: Position statement of the American College of Preventive Medicine. [en ligne]. Disponible : [http://www.acpm.org/2004-042\(F\).pdf](http://www.acpm.org/2004-042(F).pdf)
- ¹⁹ Swinburn, B.A., Walter, L.G., Arroll, B., Tilyard, M.W., Russell, D.G. (1998). The green prescription study: A randomized, controlled trial of written exercise advice provided by general practitioners. *American Journal of Public Health*, 88(2), 288-291.
- ²⁰ Calfas, K.J., Sallis, J.F., Zabinski, M.F., Wilfley, D.E., Rupp, J., Prochaska, J.J., Thompson, S., Pratt, M., & Patrick, K. (2002). Preliminary evaluation of a multicomponent program for nutrition and physical activity change in primary care: PACE+ for adults. *Preventive Medicine*, 34, 153-161.
- ²¹ Smith, B.J., Bauman, A.E., Bull, F.C., Booth, M., & Harris, M.F. (2000). Promoting physical activity in general practice: a controlled trial of written advice and information materials. *British Journal of Sports Medicine*, 34, 262-267.
- ²² Cavill, N., & Bauman, A. (2004). Changing the way people think about health-enhancing physical activity: do mass media campaigns have a role? *Journal of Sport Sciences*: 22, 771-790.
- ²³ Marcus, B.H., Nigg, C.R., Riebe, D., and Forsyth, L.H. (2000). Interactive communication strategies: Implications for population-based physical-activity promotion. *American Journal of Preventive Medicine*, 19(2), 121-126.
- ²⁴ Bauman, A., Madill, J., Craig, C.L., & Salmon, A. (2004). ParticipACTION: This mouse roared, but did it get the cheese? *Canadian Journal of Public Health*, 95(2), S14-S19.
- ²⁵ Association canadienne sur la santé publique. (2004). Historical milestones for ParticipACTION. *Canadian Journal of Public Health*, 95(2), S14-S19.
- ²⁶ Edwards, P. (2004). No country mouse: Thirty years of effective marketing and health communications. *Canadian Journal of Public Health*, 95(2), S6-S13.
- ²⁷ Spink, K S., Chad, K E., Reeder, B., Constantine, A., & Russell, S. (2003). Perceptions of Canadian physicians on a counseling intervention for physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(5) Supplement 1, p S220.
- ²⁸ Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (accès en juillet 2003). PACE Canada: des conseils pour vivre de façon active et saine. [en-ligne] Disponible : <http://www.pace-canada.org/f-index.htm>
- ²⁹ Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1996). Understanding Statistics. *The Research File*, Référence no 96-05. ISSN : 1188-6641.
- ³⁰ Cameron, C., Craig, C.L., Russell, S.J., & Beaulieu, A. (2000). *Increasing physical activity: Creating effective communications (Augmenter l'activité physique : Construire des communications efficaces)*. Ottawa, Ont.: Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- ³¹ Vert l'Action (accès en octobre 2004). Au sujet de Vert l'Action. [en ligne] Disponible : http://www.goforgreen.ca/about_f.html
- ³² Vert l'Action (accès en octobre 2004). Vert l'Action: Hivert l'action. [en ligne] Disponible : http://www.goforgreen.ca/hivert_action/index.htm
- ³³ Vert l'Action (accès en octobre 2004). Rêves de glace. [en ligne] Disponible : <http://www.icedreams.ca/francais/>
- ³⁴ Handy, S.L., Boarnet, M.G., Ewing, R., Killingsworth, R.E. (2002). How the built environment affects physical activity: Views from urban planning. *American Journal of Preventive Medicine*, 23(2S), 64-73.
- ³⁵ Blair, S.N., Brodney, S. (1999). Effects of physical inactivity and obesity on morbidity and mortality: current evidence and research issues. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31(11S), S646-62.

-
- ³⁶ Bauman, A.E., Sallis, J.F., Dzewaltowski, D.A., & Owen, N. (2002). Toward a better understanding of the influences on physical activity: The role of determinants, correlates, causal variables, mediators, moderators, and confounders. *American Journal of Preventive Medicine*, 23(2S), 5-14.
- ³⁷ Azjen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhl & J. Beckman (Eds.), *Action-control: From cognition to behavior*. (pp.11-39). Heidelberg: Springer.
- ³⁸ Craig, C.L., Cameron, C., Russell, S.J., & Beaulieu, A. (2001). *Augmenter l'activité physique : Construire des milieux de travail actifs*. Ottawa, Ont. : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- ³⁹ Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (1996) Obstacles à l'activité physique. Progrès en prévention, Bulletin no. 4.
- ⁴⁰ Vert l'Action (accès en octobre 2004). Ordonnance Vert l'Action. [en-ligne] disponible : http://www.goforgreen.ca/ordonnance_verlaction/index_f.htm.
- ⁴¹ PACE Canada (accès en octobre 2004). PACE Canada : counselling pour une vie active saine. [en-ligne] Disponible : <http://www.pace-canada.org/f-index.htm>
- ⁴² Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (janvier 1998).1997, Rapport traitant des données repères sur l'activité physique : mesurer le progrès ensemble. Auteur : Ottawa, Ont.
- ⁴³ Duxbury, L. & Higgins, C. (2001). The 2001 National Work-Life Conflict Study: Report One. Ottawa (ON). Healthy Communities Division, Health Canada.
- ⁴⁴ McKinley, J. & Marceau, L. (2000). U.S. public health and the 21st century: diabetes mellitus. *Public health quintet*. *Lancet*; 356: 757-761.
- ⁴⁵ Center for Disease Control and Prevention (2001) Increasing physical activity: a report on recommendations of the Task Force on Community Preventive Services. *Morbidity and Mortality Weekly Review*, 50(RR-18), 1-18.
- ⁴⁶ Spence, J.C. (with Shephard, R.J., Craig, C.L., McGannon, K.). (2001). Compilation of evidence of effective active living interventions: A case study approach. A Report submitted to Health Canada on behalf of the Canadian consortium of health promotion research. Health Canada. Ottawa, ON.
- ⁴⁷ Cameron, C., Craig, C.L., Stephens, T., & Ready, T. (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.
- ⁴⁸ Santé Canada et le Conseil canadien pour la santé et la vie active au travail. (Accès Juillet 2004). Escaliers vers la santé. [En ligne] Disponible: <http://www.phac-aspc.gc.ca/sth-evs/francais/index.htm>.
- ⁴⁹ 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.
- ⁵⁰ Center for Disease Control and Prevention (2001) Increasing physical activity: a report on recommendations of the Task Force on Community Preventive Services. *Morbidity and Mortality Weekly Review*, 50(RR-18), 1-18.
- ⁵¹ Santé Canada. Accès: (2003). *Agir pour favoriser une vie saine Renseignements généraux sur la Stratégie pancanadienne intégrée en matière de modes de vie sainsy* [On-line]. Available: http://www.phac-aspc.gc.ca/hl-vs-strat/pdf/html_f/bckgmdr_fr.html
- ⁵² Coalition for Active Living. (Accessed: July 2004). *Towards a Pan-Canadian Physical Activity Strategy*. [On-line]. <http://www.activeliving.ca/resources/calinbrief.pdf>
- ⁵³ Marcus, B.H., Owen, N., Forsyth, L.H., Cavill, N.A. (1998). Physical activity interventions using mass media, print media, and information technology. *American Journal of Preventive Medicine*, 15(4), 362-378.
- ⁵⁴ Kulinna, P.H., & Krause, J. (2001). Teaching students to achieve and maintain a health-enhancing level of physical fitness. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 72(8), 30-33.

-
- ⁵⁵ Stone, E.J., McKenzie, T.L., Welk, G.J. & Booth, M.L. (1998). Effects of physical activity interventions in youth: Review and synthesis. *American Journal of Preventive Medicine*, 15(4), 298-315.
- ⁵⁶ McKenzie, T.L., Sallis, J.F., Elder, J.P., Berry, C.C., Hoy, P.L., Nader, P.R., Zive, M.M., & Broyles, S.L. (1977). Physical activity levels and prompts in young children at recess: A two-year study of a bi-ethnic sample. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68(3), 195-202.
- ⁵⁷ 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.
- ⁵⁸ Health Task Force of the Canadian Association for Health, Physical Education, Recreation and Dance. (1996). Towards healthy, active living through Quality School Health: A position paper of CAHPERD. Canadian Association for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- ⁵⁹ Wechsler, H., Devereaux, A.B., Davis, M. & Collins, J. (2000). Using the school environment to promote physical activity and healthy eating. *Preventive Medicine*, 31, S121-S137.
- ⁶⁰ Shephard, R.J. (1999). Do work-site exercise and health programs work? *The Physician and Sportsmedicine*, 27(2), 48-71.
- ⁶¹ Wright, M.T., Patterson, D.L., & Cardinal, B.J. (2000). Increasing children's physical activity. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 71(1), 26-29.
- ⁶² Neff, L.J., Ainsworth, 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.
- ⁶³ Kelly, F. (1999). WHO European Centre for Environment and Health. Guidelines on improving the physical fitness of employees. Copenhagen, Denmark.
- ⁶⁴ 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.
- ⁶⁵ Vert l'action. (Accessed: 2003). *Aller-retour actif et sécuritaire pour l'école* [En ligne]. Disponible: http://www.goforgreen.ca/araspe/home_f.html
- ⁶⁶ 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.: Author.
- ⁶⁷ 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.
- ⁶⁸ 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.
- ⁶⁹ 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.
- ⁷⁰ Statistics Canada (2003). Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) - Cycle 1.1 [En ligne]. Disponible: <http://www.statcan.ca/francais/concepts/health/>
- ⁷¹ Institut Canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1996). Méthodologie du sondage de 1995. Progrès en prévention.