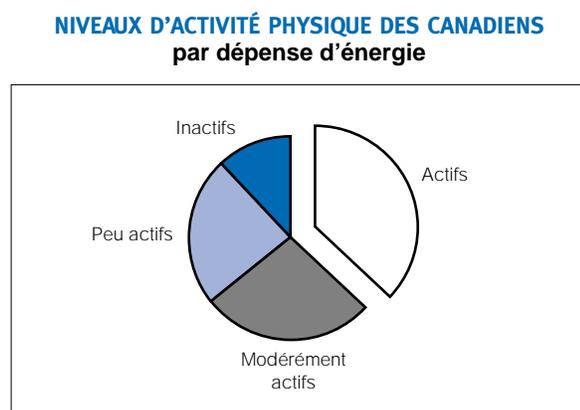


L'activité physique au Canada

Selon les résultats du Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, près de 20 % des adultes au Canada sont suffisamment actifs pour en tirer des bienfaits sur le plan cardiovasculaire. De plus, un quart sont modérément actifs et un quart sont un peu actifs, ce qui porte à un Canadien sur dix le nombre de personnes que l'on peut considérer comme étant inactives (Figure 1).

Figure 1



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

Les Canadiens et les Canadiennes sont maintenant plus actifs qu'ils ne l'étaient en 1981 et en 1988 (Figure 2).

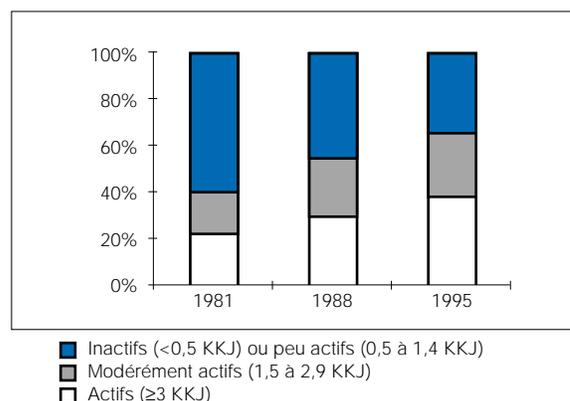
- En moyenne, le pourcentage de Canadiens et de Canadiennes physiquement actifs âgés de plus de 18 ans a augmenté de 1 % par an, passant de 21 % en 1981 à 37 % en 1995.
- Le pourcentage de Canadiens et de Canadiennes modérément actifs a aussi considérablement augmenté au fil des ans, puisqu'il est passé de 17 % en 1981 à 28 % en 1995. La

majeure partie de cette augmentation est survenue entre 1981 et 1988.

- Par conséquent, le pourcentage de Canadiens et de Canadiennes disant avoir des niveaux plus faibles d'activité physique a beaucoup diminué, passant de 62 % en 1981 à 35 % en 1995.

Figure 2

NIVEAUX D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES CANADIENS de 1981 à 1995



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

Différences entre les âges et les sexes

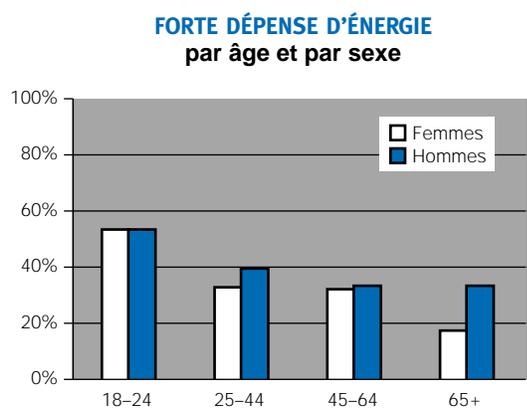
Les niveaux d'activité physique diminuent généralement avec l'âge. Ainsi, chez les personnes âgées de plus de 65 ans, on retrouve deux fois moins de gens actifs que chez les personnes du début de la vingtaine (Figure 3).

La première baisse importante des niveaux d'activité physique survient à l'âge où les jeunes gens se mettent généralement à occuper leur premier



emploi et à fonder une famille. Ensuite, la baisse progresse graduellement. Chez les hommes, les niveaux d'activité ont tendance à se stabiliser à l'âge moyen puis demeurent semblables pendant la retraite. Chez les femmes, par contre, les niveaux d'activité continuent à baisser pendant l'âge moyen et la retraite.

Figure 3



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

Dans l'ensemble, un plus grand nombre d'hommes que de femmes sont actifs. Cela est manifeste chez les personnes âgées de 25 à 44 ans et chez celles de 65 ans et plus. Les différences entre les sexes disparaissent aux niveaux d'activité modérée et faible.

De 1981 à 1995, les niveaux d'activité ont augmenté chez les hommes et les femmes de tous les âges, sauf chez les aînées. Tandis que la majeure partie de l'accroissement était attribuable aux hommes de 1981 à 1988, il provient d'une augmentation chez les hommes et les femmes depuis 1988. Autrement dit, la participation des hommes à l'activité physique a augmenté régulièrement de 1981 à 1995 alors que, chez les femmes, elle s'est largement accrue de 1988 à 1995.

Chez les femmes, le groupe d'âge où la plus grande augmentation s'est produite est celui des jeunes adultes âgées de 18 à 24 ans. Toutefois, les niveaux d'activité physique ont aussi considérablement augmenté chez les femmes âgées de 25 à 64 ans. La même tendance s'observe chez les hommes, bien que l'augmentation des niveaux d'activité ait débuté avant 1988. Ce sont-là de bonnes nouvelles laissant supposer que, grâce à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif, la

nouvelle génération de femmes pourrait courir moins de risques d'ostéoporose et de maladies cardiovasculaires que leurs consœurs plus âgées.

Cependant, en dépit de l'augmentation des niveaux d'activité, seul un Canadien sur deux parmi les personnes âgées de 18 à 24 ans, et un Canadien sur trois parmi les personnes âgées de 25 à 64 ans sont physiquement actifs. La situation se présente encore moins bien chez les adultes de plus de 65 ans, où moins d'une personne sur quatre est physiquement active.

Si la diminution régulière des niveaux d'activité avec l'âge est inquiétante, elle est particulièrement troublante chez les femmes à la retraite. Après la ménopause, les femmes courent plus de risques d'être atteintes d'ostéoporose et de maladies cardiovasculaires. Ne bénéficiant plus de la protection des oestrogènes, elles pourraient tirer parti de l'activité physique pour atténuer les effets de ces maladies.

Composition de la famille

Les gens qui ne se sont jamais mariés sont plus actifs que ceux qui vivent avec un conjoint. Par ailleurs, les gens qui vivent avec un conjoint sont plus actifs que les personnes qui sont veuves, divorcées ou séparées.

Ces différences sont au moins en partie attribuables à l'âge et au sexe des gens. Par exemple, les gens qui ne se sont jamais mariés ont tendance à être plus jeunes et, par conséquent, plus actifs. À l'inverse, les personnes sans enfant qui sont veuves, divorcées ou séparées sont en majorité des femmes âgées et sont donc moins actives que leurs consœurs plus jeunes ayant des enfants à la maison.

Quel que soit leur statut marital, les femmes qui ont des enfants à la maison sont physiquement moins actives que les hommes. Ceci inclut les mères qui ne se sont jamais mariées et les mères qui vivent avec un conjoint. Dans les couples où l'homme et la femme n'ont pas d'enfant et parmi ceux qui ne se sont jamais mariés, l'homme et la femme sont aussi actifs l'un que l'autre.

Toutefois, le fait d'avoir des enfants n'explique pas toutes les différences qui existent entre les niveaux d'activité. Les personnes qui n'ont plus de conjoint, mais qui ont encore des enfants âgés de

moins de 18 ans, ont davantage tendance à être actives que celles qui ont à la fois un conjoint et des enfants à la maison. Dans ce cas, le fait d'avoir des enfants de moins de 18 ans n'a aucun effet contraire sur les niveaux d'activité, mais celui de vivre avec un conjoint en a un!

Dans l'ensemble, les niveaux relatifs d'activité physique des adultes sont liés à de nombreux facteurs, dont leur âge, l'âge de leurs enfants et le nombre d'enfants qui vivent à la maison.

Statut socio-économique

Le niveau d'activité physique augmente en rapport avec le niveau d'études et le revenu. Les personnes qui détiennent un diplôme universitaire tendent à être plus actives que les autres. Celles qui n'ont pas terminé leurs études secondaires sont les moins actives.

En ce qui a trait à la situation d'emploi, les étudiants sont les personnes qui ont le plus tendance à être actives, suivis des employés à temps plein et à temps partiel, des personnes au foyer et des sans-emploi. Les gens à la retraite sont les moins actifs : dans ce groupe d'âge, le nombre des personnes actives tend à être deux fois moins grand que chez les étudiants.

Depuis 1988, le plus grand accroissement de niveau d'activité physique s'est produit chez les personnes qui ont fait des études secondaires et universitaires. Cependant, l'écart entre les niveaux d'activité physique des personnes dont le niveau d'études est le plus élevé et des personnes dont le niveau d'études est le plus bas s'est malheureusement agrandi depuis 1981 et 1988.

Plus les gens ont un haut niveau d'études, plus ils ont tendance à avoir un revenu élevé. Il n'est donc pas surprenant que, dans les ménages dont le revenu annuel s'élève à plus de 60 000 dollars, on ait recensé les plus hauts niveaux d'activité physique. Dans cette tranche de revenu, quatre personnes sur dix sont actives, alors que trois sur dix le sont dans la tranche de revenu de 20 000 à 60 000 dollars.

Les résultats associés au niveau d'études et à la situation d'emploi subissent l'influence des tendances liées à l'âge dans la pratique de l'activité physique. Ainsi, les adultes dont les études se sont arrêtées au niveau primaire ont tendance à faire partie des groupes les plus âgés. Par conséquent,

les différences associées aux niveaux d'études pourraient refléter des différences liées à l'âge. De manière similaire, les tendances associées à la situation d'emploi des étudiants, des employés, des personnes au foyer et des personnes à la retraite peuvent correspondre à des tendances liées à l'âge dans la pratique de l'activité physique.

Envergure des communautés

Les Canadiens et les Canadiennes qui vivent dans des centres regroupant plus de 75 000 habitants ont tendance à être plus actifs que ceux qui résident dans des communautés de plus petite envergure.

Si, depuis 1988, le plus grand accroissement est survenu parmi les Canadiens qui vivent dans des villes de 300 000 habitants ou plus, des augmentations importantes se sont aussi produites chez ceux qui résident dans des communautés regroupant moins de 75 000 habitants.

Passage à l'activité modérée

Aujourd'hui, les chercheurs s'entendent sur le fait que, dans la pratique de l'activité physique en vue d'en tirer des bienfaits sur le plan de la santé, le volume d'activité joue un rôle capital. Le volume total d'activité est souvent exprimé en dépense d'énergie, ce qui regroupe l'intensité, la durée et le nombre de fois.

Dans le cadre du Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, les répondants ont mentionné toutes les activités auxquelles ils avaient pris part au cours des 12 mois précédents ainsi que le nombre de fois qu'ils les avaient pratiquées. Dans les calculs, nous avons ensuite tenu compte de l'intensité la plus faible dans chaque activité mentionnée. Par exemple, l'entraînement aux poids et haltères correspond à 3 MET à faible intensité et à 7 MET à forte intensité. Au risque de pêcher par excès de conservatisme, nous avons calculé la dépense d'énergie de la personne en nous basant sur 3 MET. Le résultat s'exprime en KKJ (kilocalories par kilogramme de masse corporelle par jour).

Comment peut-on utiliser cette information de sorte que les Canadiens et les Canadiennes augmentent la pratique de l'activité physique et améliorent leur état de santé?

Selon les résultats d'une étude marquante, menée

par Blair et ses collègues¹, on obtiendrait les plus grands résultats positifs dans le domaine de la santé en faisant passer les gens les moins en forme (ceux qui ont un VO₂max de 6 MET) au rang des personnes moyennement en forme (au lieu de faire passer les gens moyennement en forme à la catégorie des personnes très en forme). Ils estiment qu'une personne peut obtenir un niveau moyen de condition physique en accumulant quotidiennement 30 minutes d'activité modérée, ce qui correspond à un exercice à 50 % du VO₂max pendant 30 minutes par jour. Pour les moins en forme, une intensité de 3 MET soutenue pendant une demi-heure produit une dépense énergétique de 1,5 MET, ce qui correspond à notre catégorie d'activité modérée.

Vu l'importance que revêt la pratique d'une activité au moins modérée, une stratégie visant à faire passer les personnes inactives et peu actives à une activité modérée serait celle qui aurait le plus grand effet en matière de santé publique. Si l'on devait cibler un seul groupe, ce devrait être celui des personnes peu actives, qui constituent un quart de la population adulte et qui sont déjà sensibilisées à l'idée de l'activité physique.

Ciblons les moins actifs

- Établir des objectifs d'activité physique pour l'ensemble de la population et pour certains groupes qui courent le plus grand risque de mener un mode de vie inactif.
- Élaborer, à l'intention des familles, des personnes et des communautés, des politiques et des stratégies visant à accroître la pratique de l'activité physique. Concentrer les efforts sur les familles où les niveaux d'activité sont typiquement plus bas.
- Planifier l'utilisation des installations, les horaires et d'autres aspects de l'environnement social et physique de manière à minimiser les obstacles éventuels à l'augmentation de la participation pour les personnes qui ont un conjoint et des enfants à la maison.
- Encourager les femmes d'âge moyen à devenir et à demeurer très actives. Ceci peut contribuer à les protéger à long terme contre l'ostéoporose et les maladies cardiovasculaires et avoir un effet considérable sur la facture nationale des soins de la santé dispensés aux aînés.

- Cibler les aînées, en particulier celles qui vivent seules parce qu'elles sont veuves, divorcées ou séparées. Les femmes ont tendance à vivre plus longtemps que les hommes, mais elles sont limitées par plus de contraintes. À leur âge, l'activité physique peut retarder la progression de l'ostéoporose et revêt une importance capitale au niveau du maintien des capacités fonctionnelles dont elles ont besoin pour s'acquitter de leurs tâches quotidiennes.
- Envisager d'offrir des activités physiques et des installations peu coûteuses et accessibles aux Canadiens et aux Canadiennes qui ont un niveau d'études peu élevé et un faible revenu.

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

l'Institut canadien de la recherche sur
la condition physique et le mode de vie
185, rue Somerset ouest, bureau 201
Ottawa (Ontario)
K2P 0J2

téléphone : (613) 233-5528
télécopieur : (613) 233-5536
info@icrcp.ca

Références

- ¹ Blair, S.N., Kohl, H.W., Paffenbarger, R.S., Jr., Clark, D.G., Cooper, K.H., & Gibbons, L.W. (1989). Physical Fitness and All-Cause Mortality: A Prospective Study of Healthy Men and Women. *Journal of the American Medical Association*, 262 (17), 2395–2401.

Publié en mai 1996

Niveaux d'activité physique au Canada

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995

	Actifs (≥3 KKJ ¹)	Modérément actifs (1,5 - 2,9 KKJ)	Peu actifs (0,5 - 1,4 KKJ)	Inactifs (<0,5 KKJ)
TOTAL, 18 ANS ET PLUS	37 %	28 %	23 %	12 %
<i>femmes</i>	34	28	24	14
<i>hommes</i>	40	28	23	9
18-24	54	23	16	—
<i>femmes</i>	54	20	17	—
<i>hommes</i>	54	—	—	—
25-44	37	28	25	10
<i>femmes</i>	33	29	26	11
<i>hommes</i>	40	27	24	8
45-64	32	30	24	13
<i>femmes</i>	32	30	25	13
<i>hommes</i>	33	30	24	—
65+	24	30	22	24
<i>femmes</i>	18	29	22	31
<i>hommes</i>	33	—	—	—
NIVEAU D'INSTRUCTION				
<i>Inférieur au secondaire</i>	28	28	24	20
<i>Secondaire</i>	36	31	20	12
<i>Collégial</i>	37	27	26	11
<i>Universitaire</i>	45	26	23	6
REVENU FAMILIAL				
< 20 000 \$	36	28	21	15
20 000 \$ - 29 999 \$	31	25	32	11
30 000 \$ - 39 999 \$	33	29	27	—
40 000 \$ - 59 999 \$	34	26	26	13
60 000 \$ - 79 999 \$	47	30	16	—
80 000 \$ - 99 999 \$	44	—	—	—
≥ 100 000 \$	44	32	—	—
SITUATION D'EMPLOI				
<i>Employé à temps plein</i>	38	29	24	9
<i>Employé à temps partiel</i>	34	32	26	—
<i>Sans-emploi</i>	37	33	—	—
<i>Personne au foyer</i>	39	21	19	—
<i>Étudiant</i>	53	—	—	—
<i>Retraité</i>	29	28	21	22

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

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

(suite)

	Actifs (≥3 KKJ ¹)	Modérément actifs (1,5 - 2,9 KKJ)	Peu actifs (0,5 - 1,4 KKJ)	Inactifs (<0,5 KKJ)
POPULATION DE LA LOCALITÉ				
< 1 000	36 %	24 %	27 %	–
1 000 - 9 999	33	23	26	17
10 000 - 74 999	37	31	23	9
75 000 - 299 999	41	31	22	–
≥ 300 000	42	29	19	9
COMPOSITION DE LA FAMILLE				
<i>Personne avec conjoint</i>	35	29	25	11
<i>avec enfants au foyer</i>	35	29	29	8
<i>sans enfants au foyer</i>	35	29	23	14
<i>... veuve, divorcée ou séparée</i>	27	31	22	20
<i>avec enfants au foyer</i>	43	–	–	–
<i>sans enfants au foyer</i>	23	32	23	22
<i>... jamais mariée</i>	49	24	18	9
<i>avec enfants au foyer</i>	45	–	–	–
<i>sans enfants au foyer</i>	49	24	18	8

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

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

Tendances dans les niveaux d'activité physique depuis 1981

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995

	Actifs (≥ 3 KKJ ¹)		
	1995	1988 ²	1981 ³
TOTAL, 18 ANS ET PLUS	37 %	29 %	21 %
<i>femmes</i>	34	22	18
<i>hommes</i>	40	36	24
18-24	54	38	30
<i>femmes</i>	54	27	26
<i>hommes</i>	54	49	33
25-44	37	27	19
<i>femmes</i>	33	21	15
<i>hommes</i>	40	33	24
45-64	32	25	17
<i>femmes</i>	32	20	16
<i>hommes</i>	33	30	17
65+	24	30	19
<i>femmes</i>	18	22	15
<i>hommes</i>	33	41	24
NIVEAU D'INSTRUCTION			
<i>Inférieur au secondaire</i>	28	24	16
<i>Secondaire</i>	36	28	23
<i>Collégial</i>	37	31	24
<i>Universitaire</i>	45	33	27
POPULATION DE LA LOCALITÉ			
< 1 000	36	26	s/o
1 000 - 9 999	33	26	s/o
10 000 - 74 999	37	27	s/o
75 000 - 299 999	41	32	s/o
$\geq 300 000$	42	29	s/o
COMPOSITION DE LA FAMILLE			
<i>Personne avec conjoint</i>	35	27	18
<i>Personne veuve, divorcée ou séparée</i>	27	23	19
<i>Personne jamais mariée</i>	49	37	30

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

2 Enquête Campbell sur le mieux-être au Canada.

3 Enquête condition physique Canada.