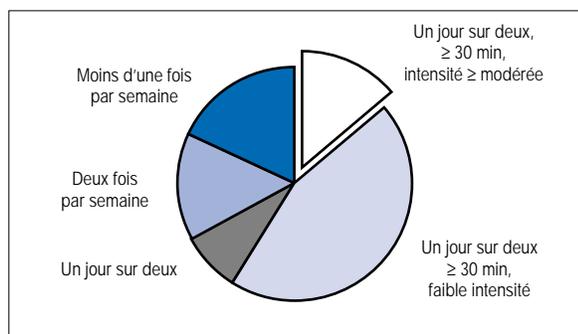


Habitudes en matière d'activité physique

Les Canadiens et les Canadiennes tendent à prendre l'habitude de faire plus régulièrement de l'activité physique. En effet, selon le Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, bien que une personne sur dix seulement fasse de l'exercice au niveau recommandé — c'est-à-dire à intensité modérée ou supérieure, pendant au minimum 30 minutes au moins un jour sur deux — pas moins de sept personnes sur dix sont actives au moins un jour sur deux (Figure 1). En conséquence, un tiers des Canadiens et des Canadiennes ne sont actifs que deux fois par semaine ou moins.

Figure 1

HABITUDES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

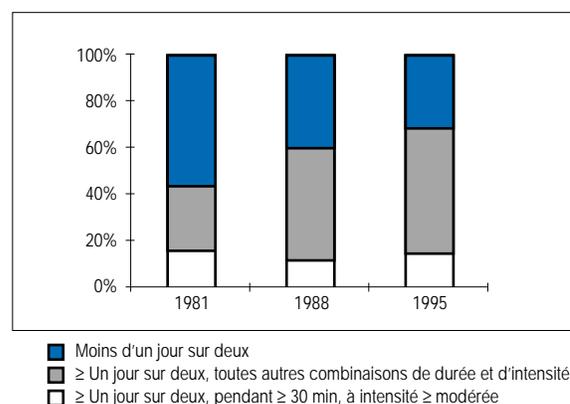
Si le pourcentage de Canadiens et de Canadiennes qui font de l'exercice au niveau recommandé n'a pas augmenté de 1981 à 1995 (Figure 2), la proportion de ceux qui font de l'exercice un jour sur deux est passée de quatre personnes sur dix en 1981 à sept personnes sur dix en 1995.

Une grande partie de cette augmentation s'est produite entre 1981 et 1988, période pendant

laquelle des personnes de tous les groupes d'âge ont considérablement modifié leurs habitudes d'activité physique. Depuis 1988, l'augmentation au niveau de la régularité de l'activité physique se limite à des groupes d'âges précis chez les hommes et les femmes, comme on le décrira plus loin.

Figure 2

HABITUDES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE de 1981 à 1995



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

Différences entre les âges et les sexes

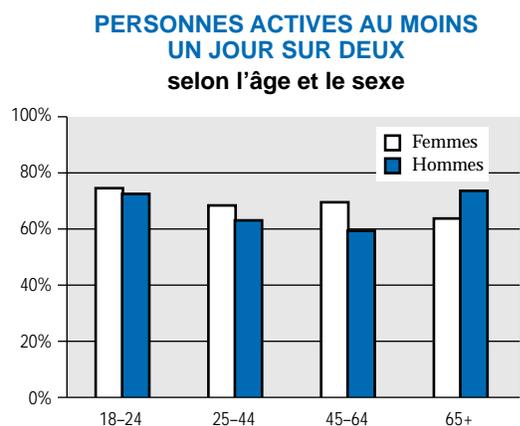
Dans l'ensemble, plus de femmes que d'hommes ont l'habitude de faire régulièrement de l'activité physique et sont actives au moins un jour sur deux (Figure 3). Cette différence se manifeste chez les personnes âgées de 25 à 64 ans. Plus jeunes, les hommes ont autant tendance que les femmes à être régulièrement actifs tandis que, chez les aînés, les femmes se laissent distancer par les hommes.

Le fait qu'un plus grand nombre de femmes que

d'hommes fassent régulièrement de l'activité physique jette une lumière nouvelle sur un des résultats présentés dans le Bulletin n° 1, selon lequel les hommes sont généralement plus actifs que les femmes au niveau de la dépense totale d'énergie¹.

Une fois regroupés, ces deux résultats semblent suggérer la nécessité de recourir à différentes méthodes pour encourager les hommes et les femmes à augmenter leur pratique totale d'activité physique. Par exemple, le message adressé aux femmes pourrait les inciter à s'adonner à des activités plus vigoureuses ou à accroître l'intensité de leurs activités actuelles, tandis que le message destiné aux hommes pourrait les encourager principalement à faire régulièrement de l'exercice.

Figure 3



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

Depuis 1988, la pratique régulière de l'activité physique a augmenté chez les hommes et les femmes de tous les groupes d'âge sauf dans deux groupes. Dans ces deux groupes, soit les hommes de 45 à 64 ans et les femmes de plus de 65 ans, les taux de pratique régulière d'activité physique sont demeurés identiques.

Vu la fréquence relativement haute de maladies du cœur chez les hommes d'âge moyen et d'âge mûr, il est inquiétant de constater que leur taux de pratique régulière d'activité physique n'a pas augmenté. Dans le même ordre d'idées, il est troublant de ne noter aucune augmentation au niveau de la pratique régulière d'activité physique chez les femmes âgées de 65 ans et plus, puisque les femmes sont plus exposées aux maladies cardiovasculaires et à l'ostéoporose après la ménopause. Ce

résultat rejoint ceux du Bulletin n° 1, selon lesquels les aînées, en particulier celles qui n'ont plus de compagnon ou d'enfant à la maison, sont très exposées à l'inactivité physique et, par conséquent, aux maladies associées à un mode de vie inactif.

Composition de la famille

Les personnes qui n'ont jamais été mariées ont plus tendance à faire régulièrement de l'activité physique que celles qui vivent avec un conjoint, ou celles qui sont veuves, divorcées ou séparées.

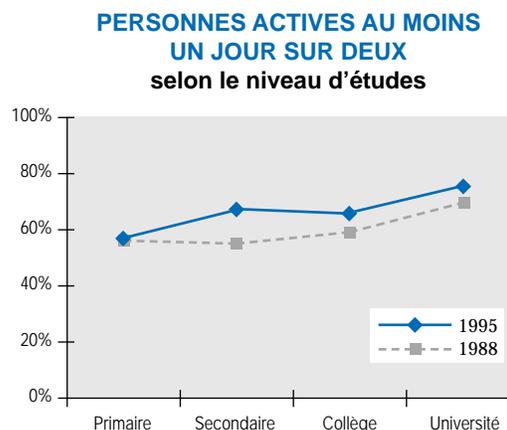
Comme nous l'avons indiqué dans le Bulletin n° 1, la pratique de l'activité physique est également liée à l'âge et au sexe des personnes, les jeunes adultes et les hommes dépensant plus d'énergie que les aînés et les femmes en faisant de l'activité physique.

La fréquence plus faible constatée dans la pratique de l'activité physique chez les personnes veuves, divorcées ou séparées — en particulier celles qui n'ont pas d'enfant à la maison — est liée à la grande proportion d'aînées qui se trouvent dans cette catégorie. Réciproquement, les personnes n'ayant jamais été mariées étant généralement plus jeunes que celles qui le sont ou qui l'ont déjà été, elles sont donc plus actives.

Statut socio-économique

Les Canadiens et Canadiennes qui ont un haut niveau d'études tendent à faire plus régulièrement de l'activité physique (Figure 4). Les personnes qui ont un diplôme universitaire sont celles qui ont le

Figure 4



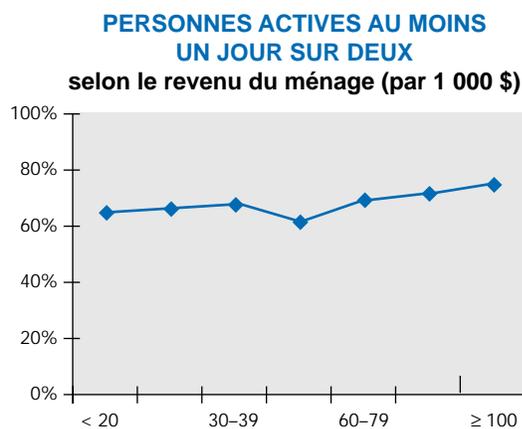
Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

plus tendance à être régulièrement actives, tandis que celles dont le niveau d'études est inférieur au diplôme d'études secondaires ont le moins tendance à l'être.

Les Canadiens et les Canadiennes qui ont obtenu leur diplôme d'études secondaires sont ceux parmi lesquels nous avons constaté le plus grand accroissement au niveau de la régularité de la pratique de l'activité physique depuis 1988. Nous avons également noté des augmentations chez ceux qui détiennent un diplôme universitaire ou collégial, mais aucun accroissement ne s'est produit chez les personnes dont le niveau d'études est inférieur au diplôme d'études secondaires.

Les plus hauts niveaux de revenu tendent à se trouver chez les personnes qui ont les plus hauts niveaux d'études. Il n'est donc pas surprenant que ce soit dans les ménages dont le revenu est supérieur à 80 000 dollars que les gens soient le plus régulièrement actifs. Il semble toutefois déconcertant de constater que les ménages dont le revenu se situe entre 40 000 et 60 000 dollars ont tendance à avoir les habitudes les moins régulières en matière d'activité physique (Figure 5).

Figure 5



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

Si l'on tient compte de la situation professionnelle des gens, les personnes au foyer et celles qui travaillent à temps plein ont moins tendance que les autres à dire qu'elles sont actives au moins un jour sur deux. À l'opposé, les étudiants sont ceux qui tendent le plus à avoir l'habitude de faire régulièrement de l'exercice.

Les résultats selon les niveaux d'études et la situation professionnelle sont influencés par les habi-

tudes d'activité physique associées à l'âge. Ainsi, les adultes dont les études se sont arrêtées au niveau élémentaire ont tendance à appartenir aux groupes d'âge les plus avancés. Par conséquent, les différences liées aux niveaux d'études peuvent refléter des différences associées à l'âge. Dans le même ordre d'idées, les résultats selon la situation professionnelle des étudiants, des travailleurs, des personnes au foyer et des retraités reflètent probablement les habitudes d'activité physique associées à l'âge.

Envergure des communautés

Dans les petites communautés de 1 000 à 10 000 habitants, les gens ont tendance à faire moins régulièrement de l'exercice que ceux qui vivent dans d'autres communautés. Les taux de pratique régulière d'activité physique s'échelonnent de 60 %, dans le cas des gens résidant dans ces communautés, à 73 % dans celui des gens vivant dans des communautés de plus de 300 000 habitants. Depuis 1988, nous avons noté une augmentation importante dans les communautés de toutes les envergures, le plus grand accroissement s'étant produit dans les plus grandes et les plus petites communautés (moins de 1 000 habitants).

Promotion de l'activité physique régulière

De nombreux chercheurs sont d'avis que l'on peut obtenir un état de santé optimal en prenant l'habitude de faire de l'activité physique à intensité modérée ou supérieure pendant 30 minutes ou plus un jour sur deux². Bien que seulement une personne sur dix ait pris cette habitude au Canada, la tendance consistant à faire de l'activité physique au moins un jour sur deux est prometteuse. En réalité, l'établissement d'une routine régulière d'activité physique est une première étape cruciale dans l'adoption de l'habitude permanente de faire de l'activité physique et d'obtenir ainsi des bienfaits à long terme en matière de santé.

Il peut être nécessaire d'encourager certains groupes en particulier à faire régulièrement de l'activité physique :

- Il est inquiétant de constater le faible taux de pratique régulière d'activité physique chez les hommes âgés de 25 à 64 ans et de ne noter aucune augmentation en ce domaine chez ceux

qui sont âgés de 45 à 64 ans, vu la fréquence relativement haute de maladies du coeur parmi les hommes d'âge moyen et d'âge mûr.

- Il est également troublant de ne noter aucune augmentation au niveau de la pratique régulière d'activité physique chez les femmes âgées de 65 ans ou plus. La pratique, un jour sur deux, de 30 minutes ou plus d'activités avec mise en charge peut réduire le taux de perte osseuse et protéger les femmes contre l'ostéoporose. De plus, dans ce groupe d'âge, l'activité physique est d'une importance capitale dans le maintien des habiletés fonctionnelles nécessaires à l'exécution des tâches quotidiennes.
- Les gens qui ont un bas niveau d'études demeurent un groupe cible en matière de politiques et de pratique de la santé.

La promotion d'activités plaisant suffisamment aux gens pour qu'ils s'y adonnent régulièrement offre de grandes possibilités d'optimisation des bienfaits de l'exercice sur le plan de la santé. Le prochain bulletin de cette série³ traitera des activités qui attirent les plus grands nombres de participants et de celles qui tendent à être pratiquées fréquemment.

En outre, il faut consacrer de plus grands efforts à l'identification des obstacles particuliers à la pratique régulière de l'activité physique, en particulier chez les groupes les plus vulnérables. Les futurs bulletins fourniront de plus amples renseignements sur ces obstacles.

L'adoption, par tous les Canadiens et Canadiennes, de l'habitude de faire régulièrement de l'activité physique constitue une première étape essentielle dans la voie menant à une nation en bonne santé. On prête de plus en plus attention à l'importance que revêt la pratique régulière de l'activité physique au niveau du maintien à vie des capacités fonctionnelles et de l'autonomie. Or, un mode de vie physiquement actif peut maximiser et prolonger les années de vie autonome et de qualité. Si ceci constitue un domaine relativement nouveau dans le secteur de la recherche, des politiques et de la pratique, c'est un domaine qui fera l'objet d'examen beaucoup plus approfondis au cours de la prochaine décennie, à mesure que les budgets de la santé subiront de plus en plus les effets du vieillissement de la population.

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 Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1996). L'activité physique au Canada. *Progrès en prévention*, Bulletin n° 1.
- ² Haskell, W.L., Montoye, H.J., & Orenstein, D. (1985). Physical activity and exercise to achieve health-related physical fitness components. *Public Health Reports*, 100, 202-212.
- ³ Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1996). Le palmarès des activités physiques. *Progrès en prévention*, Bulletin n° 3.

Publié en mai 1996

Habitudes en matière d'activité physique au Canada

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995

	Actifs au niveau recommandé ¹	Actifs au moins un jour sur deux	Actifs au moins deux fois par sem.	Infréquemment actifs
TOTAL, 18 ANS ET PLUS	14 %	54 %	15 %	18 %
<i>femmes</i>	12	58	13	18
<i>hommes</i>	16	49	18	17
18-24	13	61	11	15
<i>femmes</i>	–	63	–	–
<i>hommes</i>	–	58	–	–
25-44	8	59	16	18
<i>femmes</i>	5	64	15	16
<i>hommes</i>	10	53	16	21
45-64	12	53	18	17
<i>femmes</i>	11	59	13	17
<i>hommes</i>	13	47	24	17
65+	42	26	–	21
<i>femmes</i>	38	25	–	27
<i>hommes</i>	48	26	–	–
NIVEAU D'INSTRUCTION				
<i>Inférieur au secondaire</i>	14	43	17	26
<i>Secondaire</i>	12	55	15	18
<i>Collégial</i>	10	55	16	18
<i>Universitaire</i>	17	58	13	12
REVENU FAMILIAL				
< 20 000 \$	15	50	17	18
20 000 \$ - 29 999 \$	17	49	14	20
30 000 \$ - 39 999 \$	14	53	13	20
40 000 \$ - 59 999 \$	9	53	18	21
60 000 \$ - 79 999 \$	12	57	17	–
80 000 \$ - 99 999 \$	17	54	–	–
≥ 100 000 \$	18	57	–	–
SITUATION D'EMPLOI				
<i>Employé à temps plein</i>	9	56	17	18
<i>Employé à temps partiel</i>	10	60	13	18
<i>Sans-emploi</i>	–	59	–	–
<i>Personne au foyer</i>	–	58	–	–
<i>Étudiant</i>	–	60	–	–
<i>Retraité</i>	39	29	11	20

1 On estime que pour jouir d'une santé optimale, il importe de pratiquer une activité physique pendant au moins 30 minutes tous les deux jours, à raison d'une intensité moyenne ou supérieure. Étant donné que la capacité de chacun diminue avec l'âge, des activités légères comme la marche réussissent à répondre au critère d'intensité aérobie chez les Canadiennes et Canadiens plus âgés. Ainsi, avec l'âge, les individus sont de plus en plus en mesure de satisfaire aux exigences du niveau d'activité recommandé.

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

(suite)

	Actifs au niveau recommandé¹	Actifs au moins un jour sur deux	Actifs au moins deux fois par sem.	Infréquemment actifs
POPULATION DE LA LOCALITÉ				
< 1 000	15 %	51 %	–	22 %
1 000 - 9 999	12	49	19	21
10 000 - 74 999	12	55	16	17
75 000 - 299 999	14	54	15	17
≥ 300 000	16	58	11	15
COMPOSITION DE LA FAMILLE				
<i>Personne avec conjoint</i>	13	54	17	17
<i>avec enfants au foyer</i>	8	59	17	17
<i>sans enfants au foyer</i>	17	49	17	17
<i>... veuve, divorcée ou séparée</i>	20	42	13	25
<i>avec enfants au foyer</i>	–	54	–	–
<i>sans enfants au foyer</i>	22	39	14	25
<i>... jamais mariée</i>	13	58	12	18
<i>avec enfants au foyer</i>	–	41	–	–
<i>sans enfants au foyer</i>	12	59	12	17

1 On estime que pour jouir d'une santé optimale, il importe de pratiquer une activité physique pendant au moins 30 minutes tous les deux jours, à raison d'une intensité moyenne ou supérieure.

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

Tendances dans la régularité de l'activité physique depuis 1981

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995

	<i>Un jour sur deux, toute durée et intensité</i>		
	1995	1988 ¹	1981 ²
TOTAL, 18 ANS ET PLUS	67 %	59 %	43 %
<i>femmes</i>	70	59	44
<i>hommes</i>	65	59	42
18-24	74	61	49
<i>femmes</i>	75	60	49
<i>hommes</i>	73	62	48
25-44	66	56	38
<i>femmes</i>	69	56	39
<i>hommes</i>	63	55	37
45-64	65	60	41
<i>femmes</i>	70	60	45
<i>hommes</i>	60	59	37
65+	68	66	56
<i>femmes</i>	64	64	53
<i>hommes</i>	74	69	60
NIVEAU D'INSTRUCTION			
<i>Inférieur au secondaire</i>	57	56	40
<i>Secondaire</i>	67	55	44
<i>Collégial</i>	65	58	44
<i>Universitaire</i>	75	69	48
POPULATION DE LA LOCALITÉ			
< 1 000	66	51	s/o
1 000 - 9 999	60	56	s/o
10 000 - 74 999	68	59	s/o
75 000 - 299 999	68	62	s/o
≥ 300 000	73	61	s/o
COMPOSITION DE LA FAMILLE			
<i>Personne avec conjoint</i>	66	58	40
<i>Personne veuve, divorcée ou séparée</i>	62	61	50
<i>Personne jamais mariée</i>	71	62	48

1 Enquête Campbell sur le mieux-être au Canada.

2 Enquête condition physique Canada.