

Les obstacles à l'activité physique

Au Canada, trois personnes sur cinq ne font pas suffisamment d'activité physique pour en tirer des bienfaits sur le plan cardiovasculaire¹. Neuf personnes sur dix n'en font pas au niveau recommandé — c'est-à-dire à intensité modérée ou supérieure, pendant au moins 30 minutes un jour sur deux². Qu'est-ce qui les empêche d'être plus physiquement actifs?

L'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie a examiné les obstacles à l'activité physique en menant le Sondage indicateur de l'activité physique en 1995. Dans le cadre de ce sondage, l'Institut a demandé à plus de 2 500 Canadiens et Canadiennes : «À quel point chacun des facteurs suivants est-il important parmi ceux qui vous empêchent de continuer à faire de l'activité physique?» On a considéré que ceux qui avaient jugé «Important» ou «Très important» n'importe lequel des 15 obstacles cités étaient confrontés à cet obstacle.

Dans le Tableau 1, on présente ces 15 obstacles en fonction de leur importance et de leur fréquence. Il y a les principaux obstacles, les obstacles moyens et les obstacles mineurs, rapportés respectivement par plus de 50 %, plus de 25 % et moins de 25 % des adultes au Canada.

Dans l'ensemble de la population, le manque de temps, le manque d'énergie et le manque d'intérêt ou de motivation sont les trois principaux obstacles à la pratique de l'activité physique. Ces trois principaux obstacles sont des obstacles personnels. Parmi les obstacles moyens, la plupart sont aussi des obstacles personnels : coût trop élevé, maladie, handicap ou blessure à long terme, sentiment d'être mal à l'aise, manque d'habiletés et peur de se blesser. Un seul, le manque d'installations dans les environs, est un obstacle environnemental.

Tableau 1

| LES OBSTACLES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE | | |
|--|----|-----------------|
| Obstacles | % | Types |
| <i>Principaux obstacles</i> | | |
| Manque de temps | 69 | personnel |
| Manque d'énergie | 59 | personnel |
| Manque de motivation | 52 | personnel |
| <i>Obstacles moyens</i> | | |
| Coût trop élevé | 37 | personnel |
| Maladie ou blessure | 36 | personnel |
| Manque d'installations dans les environs | 30 | environnemental |
| Sentiment d'être mal à l'aise | 29 | personnel |
| Manque d'habiletés | 29 | personnel |
| Peur de se blesser | 26 | personnel |
| <i>Obstacles mineurs</i> | | |
| Manque d'endroits sûrs | 24 | environnemental |
| Problèmes pour faire garder les enfants | 23 | environnemental |
| Manque de partenaire | 21 | environnemental |
| Manque de programmes | 19 | environnemental |
| Manque d'appui | 18 | environnemental |
| Problèmes de transport | 17 | environnemental |

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

Les obstacles le moins souvent rencontrés sont plus liés à l'environnement social et physique des gens. Ce sont le manque d'endroits sûrs, le manque de programmes, d'instructeurs, instructrices, entraîneurs et entraîneuses, des problèmes de transport, des problèmes pour faire garder les enfants, le fait de n'avoir personne avec qui faire de l'exercice et le manque d'appui des membres de la famille et des amis.

Obstacles et niveau d'activité

Les personnes physiquement actives et les personnes inactives ont-elles des obstacles différents? Dans le Tableau 2, on présente neuf obstacles auxquels les Canadiens physiquement inactifs



attachent manifestement plus d'importance. Six de ces obstacles sont des obstacles personnels. Ce sont : le manque d'intérêt et de motivation, l'impression de ne pas avoir les habiletés nécessaires, le manque d'énergie, la peur de se blesser, une maladie ou une blessure à long terme, et le sentiment d'être mal à l'aise. Deux autres obstacles sont liés à l'appui social — les problèmes pour faire garder les enfants et le manque d'appui des membres de la famille et des amis. En dernier lieu, le manque d'endroits sûrs et la peur de se blesser suggèrent que les personnes physiquement inactives ont plus de craintes face à leur sécurité personnelle que les personnes actives.

Tableau 2

| OBSTACLES DONT L'IMPORTANCE VARIE ENTRE LES PHYSIQUEMENT ACTIFS ET LES INACTIFS AU CANADA | | |
|---|-----------------------|-------------------|
| Obstacles | Inactifs < 0,5 KKJ | Actifs ≥ 3 KKJ |
| Manque de motivation | 66 % | 45 % |
| Manque d'habiletés | 43 | 23 |
| Manque d'énergie | 66 | 50 |
| Peur de se blesser | 36 | 22 |
| Problèmes pour faire garder les enfants | 34 | 21 |
| Maladie ou blessure à long terme | 48 | 37 |
| Sentiment d'être mal à l'aise | 38 | 27 |
| Manque d'endroits sûrs | 32 | 21 |
| Manque d'appui | 25 | 15 |

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

Différences entre les sexes

Les femmes ont été plus portées que les hommes à citer 10 des 15 obstacles à l'activité physique. Dans le Tableau 3, on énumère ces obstacles en fonction de l'importance des écarts qui existent entre les hommes et les femmes. Les plus grands écarts se manifestent au niveau du manque d'habiletés, du manque d'endroits sûrs et du manque d'énergie. D'autres différences importantes ont été notées sur le plan du manque de motivation, des maladies ou blessures à long terme, et de la peur de se blesser. Les obstacles qui ne sont pas inclus dans ce tableau, notamment le manque de temps, revêtent une importance égale pour les femmes et les hommes.

En général, ces résultats indiquent que, dans la pratique d'un mode de vie actif, les femmes attachent relativement plus d'importance que les hommes aux facteurs personnels et à leur sécurité et bien-être personnels.

Tableau 3

| OBSTACLES DONT L'IMPORTANCE VARIE ENTRE LES HOMMES ET LES FEMMES | | |
|--|--------|--------|
| Obstacles | Femmes | Hommes |
| Manque d'habiletés | 35 % | 22 % |
| Manque d'endroits sûrs | 30 | 17 |
| Manque d'énergie | 65 | 53 |
| Manque de motivation | 57 | 47 |
| Maladie ou blessure | 41 | 31 |
| Peur de se blesser | 31 | 21 |
| Sentiment d'être mal à l'aise | 33 | 25 |
| Coût élevé | 40 | 33 |
| Manque de programmes | 22 | 15 |
| Manque de partenaire | 24 | 19 |

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

Différences entre les âges

Les obstacles varient aussi en fonction des groupes d'âge. Comme l'indique le Tableau 4, le manque de temps et le coût sont des facteurs beaucoup plus importants pour les jeunes adultes et les adultes d'âge moyen que pour les adultes âgés de 65 ans ou plus.

Réciproquement, les maladies ou blessures à long terme et la peur de se blesser sont des obstacles beaucoup plus fréquents chez les groupes d'âge plus avancés. Par ailleurs, le manque d'habiletés se classe parmi les facteurs les plus importants chez les gens d'un certain âge, en particulier chez les femmes de 45 ans ou plus.

Les problèmes pour faire garder les enfants revê-

Tableau 4

| 10 PREMIERS OBSTACLES PARMI LES GROUPES D'ÂGE | | | |
|---|---------------------|---------------------|---------------------|
| 18-24 | 25-44 | 45-64 | 65+ |
| Temps | Temps | Temps | Énergie |
| Énergie | Énergie | Énergie | Motivation |
| Motivation | Motivation | Motivation | Maladie ou blessure |
| Coût | Coût | Maladie ou blessure | Peur de se blesser |
| Installations | Garde des enfants | Habiletés | Habiletés |
| Mal à l'aise | Installations | Mal à l'aise | Temps |
| Maladie ou blessure | Maladie ou blessure | Coût | Mal à l'aise |
| Endroits sûrs | Mal à l'aise | Peur de se blesser | Installations |
| Transport | Peur de se blesser | Installations | Coût |
| Partenaire | Habiletés | Partenaire | Endroits sûrs |

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

tent de l'importance uniquement parmi les hommes et les femmes de 25 à 44 ans, tandis que les jeunes de 18 à 24 ans attachent relativement plus d'importance à des facteurs socio-environnementaux — tels que le manque d'installations, le manque d'endroits sûrs, les problèmes de transport, le manque de partenaire et le manque de programmes.

Dans le groupe d'âge de 18 à 24 ans, les hommes ont mentionné plus souvent que les femmes le manque d'installations et les problèmes de transport. Par contre, les femmes de ce groupe d'âge ont eu deux fois plus tendance que les hommes à citer le manque d'endroits sûrs comme un obstacle.

Composition de la famille

On a poussé l'analyse plus loin pour déterminer s'il existait des écarts, au niveau des obstacles, entre les gens qui ont des enfants chez eux et ceux qui n'en ont pas.

Dans le groupe d'âge de 25 à 44 ans, les hommes et les femmes qui ont des enfants chez eux ont nommé plus souvent que ceux qui n'en ont pas les facteurs sociaux comme les problèmes pour faire garder les enfants, le fait de ne pas avoir de partenaire et le manque d'appui des membres de la famille et des amis. En fait, près de la moitié des gens de ce groupe d'âge qui ont des enfants chez eux ont dit qu'ils avaient des problèmes pour faire garder les enfants.

Niveau d'études, revenu et envergure de la communauté

Il existe des interactions complexes entre des facteurs comme le niveau d'études, l'envergure de la communauté et le revenu des gens. Tout d'abord, le niveau d'études et l'envergure de la communauté sont liés à l'âge. Les gens qui ont un bas niveau d'études et ceux qui vivent dans de petites communautés rurales sont généralement plus âgés que ceux qui ont un haut niveau d'études et qui vivent dans de plus grands centres. Ensuite, le revenu du ménage est lié au niveau d'études, les personnes dont les tranches de revenu sont plus hautes ayant plus tendance à avoir un diplôme collégial ou universitaire.

Les gens qui ont un moins haut niveau d'études tendent plus à mentionner des obstacles comme le manque d'énergie, le manque de motivation, le

coût, la peur de se blesser, le sentiment d'être mal à l'aise, le manque de partenaire, le manque d'endroits sûrs, le manque d'appui social et des problèmes de transport.

Les gens qui vivent dans de petites communautés de moins de 10 000 personnes, particulièrement ceux de moins de 45 ans, ont cité plus souvent le manque d'installations et le manque de programmes, d'instructeurs, instructrices, entraîneurs et entraîneuses parmi les obstacles à l'activité physique. De plus, les gens qui vivent dans de petites communautés, et en particulier ceux de 45 ans ou plus, ont souvent mentionné le manque d'appui social comme un obstacle. Enfin, le manque d'habiletés, la maladie ou une blessure à long terme, le sentiment d'être mal à l'aise et les problèmes de transport sont des obstacles plus dominants dans ce groupe.

En ce qui a trait au revenu, dans les ménages où la tranche de revenu est la plus haute (80 000 dollars ou plus), les gens ont eu moins tendance à dire que des obstacles les empêchaient de continuer à faire de l'activité physique. On relève une seule exception, le manque de temps, qui revêt la même importance peu importe le revenu.

Les personnes dont la tranche de revenu est basse ont cité plus d'obstacles personnels tels le coût, le manque d'énergie, le manque d'habiletés, la maladie ou une blessure à long terme, le manque de motivation et le sentiment d'être mal à l'aise. Elles citent également plus d'obstacles sociaux et environnementaux comme le manque d'endroits sûrs, des problèmes de transport, le manque de partenaire, des problèmes pour faire garder les enfants et le manque d'appui des membres de la famille et des amis.

Un travail ou un jeu?

Il n'est pas clair d'emblée à quel point les principaux obstacles comme le manque de temps dépendent de la conjoncture de la vie des gens, de la mauvaise gestion de leur temps ou de la représentation culturelle subjective de l'activité physique comme un jeu — auquel ils peuvent seulement se permettre de se livrer après avoir fini des choses beaucoup plus «importantes» comme le travail pour lequel ils sont rémunérés, les tâches domestiques et les activités de la vie quotidienne.

À ce stéréotype culturel de l'activité physique

semble s'opposer la notion tout aussi répandue que faire de l'activité physique, c'est travailler. La perception généralisée, même parmi les plus jeunes Canadiens et Canadiennes, que le manque d'énergie et la maladie ou une blessure à long terme sont des obstacles à l'activité physique reflète la conviction que l'activité physique réduit l'énergie au lieu de l'accroître et qu'elle accentue les problèmes de santé au lieu de les atténuer.

Il faut s'attaquer à ces croyances si l'on veut obtenir un changement de comportement au sein de la population.

Pour supprimer les obstacles

- Faire une large place au maillage social, à l'appui social, aux installations et aux possibilités de faire de l'activité physique, à peu de frais, en particulier pour les jeunes qui vivent dans de petites communautés ainsi que pour les Canadiennes et Canadiens dont le revenu est modeste.
- Accroître les habiletés physiques, l'auto-efficacité et la confiance en soi chez les aînés et les aînées. Les éduquer et les rassurer en leur indiquant des moyens de faire de l'activité physique sans danger.
- Donner un appui psychologique et physique approprié aux personnes ayant une maladie ou une blessure à long terme qui peut, selon elles, limiter la pratique de l'activité physique.
- Trouver des moyens ingénieux et peu coûteux d'augmenter l'appui social chez les adultes pendant les années d'éducation des enfants. Les aider à résoudre les problèmes qu'ils ont pour faire garder les enfants, à faire face au manque d'appui et à trouver des moyens d'intégrer leur vie familiale et leurs activités de loisirs. Par exemple, offrir des activités aux adultes et aux enfants à la même heure.
- Encourager les femmes, plus particulièrement les jeunes femmes, à s'adonner davantage à la pratique de l'activité physique, par l'entremise de programmes et de politiques visant à accroître l'auto-efficacité et les habiletés physiques et à transmettre des notions de protection personnelle. Leur donner un plus grand appui social et un environnement sûr et approprié pour qu'elles puissent être physiquement actives.

- Créer un environnement social et physique favorable qui aide les personnes les moins actives à acquérir les habiletés physiques et l'auto-efficacité qu'il leur faut pour faire de l'activité physique. Les éduquer dans le domaine de l'activité physique et leur faire connaître les joies et les bienfaits que procure un mode de vie physiquement actif.

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 Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1996). Habitudes en matière d'activité physique. *Progrès en prévention*, Bulletin n° 2.

Publié en juin 1996

Les obstacles à l'activité physique ¹

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995

| | Manque de temps | Manque d'énergie | Manque de motivation | Coût trop élevé | Maladie ou blessure |
|--------------------------------|-----------------|------------------|----------------------|-----------------|---------------------|
| TOTAL, 18 ANS ET PLUS | 69 % | 59 % | 52 % | 37 % | 36 % |
| <i>femmes</i> | 69 | 65 | 57 | 40 | 41 |
| <i>hommes</i> | 69 | 53 | 47 | 33 | 31 |
| 18-24 | 80 | 59 | 54 | 47 | 36 |
| <i>femmes</i> | 77 | 67 | 60 | 50 | 36 |
| <i>hommes</i> | 83 | 51 | 49 | 45 | 36 |
| 25-44 | 77 | 61 | 52 | 41 | 30 |
| <i>femmes</i> | 79 | 67 | 57 | 44 | 35 |
| <i>hommes</i> | 76 | 56 | 47 | 38 | 25 |
| 45-64 | 62 | 55 | 50 | 29 | 42 |
| <i>femmes</i> | 65 | 62 | 55 | 35 | 48 |
| <i>hommes</i> | 59 | 49 | 44 | 22 | 36 |
| 65+ | 35 | 58 | 53 | 23 | 50 |
| <i>femmes</i> | 32 | 63 | 56 | 23 | 54 |
| <i>hommes</i> | 40 | 51 | 49 | – | 44 |
| NIVEAU D'INSTRUCTION | | | | | |
| <i>Inférieur au secondaire</i> | 66 | 67 | 60 | 42 | 53 |
| <i>Secondaire</i> | 68 | 61 | 54 | 39 | 33 |
| <i>Collégial</i> | 70 | 60 | 54 | 41 | 35 |
| <i>Universitaire</i> | 72 | 51 | 43 | 28 | 28 |
| REVENU FAMILIAL | | | | | |
| < 20 000 \$ | 57 | 63 | 57 | 47 | 43 |
| 20 000 \$ - 29 999 \$ | 66 | 68 | 55 | 42 | 38 |
| 30 000 \$ - 39 999 \$ | 68 | 60 | 54 | 36 | 38 |
| 40 000 \$ - 59 999 \$ | 76 | 57 | 50 | 38 | 33 |
| 60 000 \$ - 79 999 \$ | 73 | 58 | 45 | 31 | 30 |
| 80 000 \$ - 99 999 \$ | 73 | 41 | 43 | 25 | 36 |
| ≥ 100 000 \$ | 68 | 49 | 47 | 21 | 18 |
| SITUATION D'EMPLOI | | | | | |
| <i>Employé à temps plein</i> | 77 | 58 | 47 | 34 | 27 |
| <i>Employé à temps partiel</i> | 69 | 62 | 55 | 43 | 37 |
| <i>Sans-emploi</i> | 72 | 59 | 53 | 50 | 40 |
| <i>Personne au foyer</i> | 74 | 68 | 62 | 51 | 55 |
| <i>Étudiant</i> | 74 | 62 | 61 | 44 | 42 |
| <i>Retraité</i> | 32 | 54 | 54 | 25 | 51 |

¹ Pourcentage de personnes qui jugent que l'obstacle est «important» ou «très important».

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

(suite)

| | Manque de temps | Manque d'énergie | Manque de motivation | Coût trop élevé | Maladie ou blessure |
|----------------------------------|------------------------|-------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------|
| POPULATION DE LA LOCALITÉ | | | | | |
| < 1 000 | 63 % | 59 % | 54 % | 32 % | 43 % |
| 1 000 - 9 999 | 71 | 61 | 53 | 37 | 40 |
| 10 000 - 74 999 | 69 | 55 | 52 | 39 | 34 |
| 75 000 - 299 999 | 72 | 55 | 49 | 39 | 32 |
| ≥ 300 000 | 67 | 59 | 50 | 32 | 31 |
| COMPOSITION DE LA FAMILLE | | | | | |
| Personne avec conjoint | 71 | 58 | 49 | 35 | 35 |
| avec enfants au foyer | 79 | 57 | 47 | 41 | 30 |
| sans enfants au foyer | 63 | 58 | 52 | 29 | 39 |
| ... veuve, divorcée ou séparée | 51 | 63 | 56 | 37 | 47 |
| avec enfants au foyer | 76 | 63 | 51 | 51 | – |
| sans enfants au foyer | 45 | 63 | 57 | 33 | 51 |
| ... jamais mariée | 74 | 61 | 56 | 41 | 35 |
| avec enfants au foyer | 69 | 60 | 57 | – | – |
| sans enfants au foyer | 74 | 61 | 56 | 41 | 35 |
| DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE | | | | | |
| Actifs (≥3 KKJ ¹) | 68 | 50 | 45 | 34 | 37 |
| Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ) | 70 | 60 | 51 | 36 | 33 |
| Peu actifs (0,5-1,4 KKJ) | 75 | 68 | 58 | 42 | 33 |
| Inactifs (<0,5 KKJ) | 62 | 66 | 66 | 39 | 48 |
| FRÉQUENCE DE L'ACTIVITÉ | | | | | |
| Au moins un jour sur deux | 68 | 55 | 50 | 34 | 37 |
| Au moins 2 fois par semaine | 74 | 65 | 49 | 39 | 29 |
| Moins de 2 fois par semaine | 73 | 67 | 64 | 47 | 40 |

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)

| | Manque d'installa- tions | Sentiment d'être mal à l'aise | Manque d'habiletés | Peur de se blesser | Manque d'endroits sûrs |
|--------------------------------|---|--|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| TOTAL, 18 ANS ET PLUS | 30 % | 29 % | 29 % | 26 % | 24 % |
| <i>femmes</i> | 31 | 33 | 35 | 31 | 30 |
| <i>hommes</i> | 29 | 25 | 22 | 21 | 17 |
| 18-24 | 37 | 36 | 26 | 20 | 28 |
| <i>femmes</i> | 34 | 44 | 34 | 21 | 37 |
| <i>hommes</i> | 40 | 29 | 18 | 20 | 19 |
| 25-44 | 31 | 26 | 24 | 25 | 23 |
| <i>femmes</i> | 32 | 33 | 29 | 30 | 29 |
| <i>hommes</i> | 30 | 19 | 19 | 20 | 18 |
| 45-64 | 23 | 29 | 36 | 27 | 23 |
| <i>femmes</i> | 25 | 30 | 46 | 35 | 29 |
| <i>hommes</i> | 22 | 28 | 24 | 19 | 16 |
| 65+ | 27 | 32 | 37 | 38 | 22 |
| <i>femmes</i> | 32 | 27 | 39 | 39 | 26 |
| <i>hommes</i> | – | 39 | 35 | 36 | – |
| NIVEAU D'INSTRUCTION | | | | | |
| <i>Inférieur au secondaire</i> | 36 | 46 | 48 | 40 | 36 |
| <i>Secondaire</i> | 30 | 28 | 28 | 25 | 25 |
| <i>Collégial</i> | 27 | 29 | 26 | 25 | 22 |
| <i>Universitaire</i> | 27 | 19 | 17 | 19 | 16 |
| REVENU FAMILIAL | | | | | |
| <i>< 20 000 \$</i> | 38 | 36 | 35 | 29 | 30 |
| <i>20 000 \$ - 29 999 \$</i> | 28 | 28 | 34 | 28 | 27 |
| <i>30 000 \$ - 39 999 \$</i> | 34 | 30 | 34 | 33 | 24 |
| <i>40 000 \$ - 59 999 \$</i> | 29 | 27 | 28 | 23 | 24 |
| <i>60 000 \$ - 79 999 \$</i> | 26 | 28 | 21 | 18 | 14 |
| <i>80 000 \$ - 99 999 \$</i> | 32 | – | – | 28 | – |
| <i>≥ 100 000 \$</i> | – | 22 | – | – | – |
| SITUATION D'EMPLOI | | | | | |
| <i>Employé à temps plein</i> | 26 | 23 | 22 | 22 | 19 |
| <i>Employé à temps partiel</i> | 31 | 25 | 30 | 23 | 27 |
| <i>Sans-emploi</i> | 42 | 37 | 35 | 31 | 27 |
| <i>Personne au foyer</i> | 43 | 48 | 48 | 47 | 45 |
| <i>Étudiant</i> | 43 | 41 | 34 | 25 | 30 |
| <i>Retraité</i> | 26 | 33 | 36 | 34 | 23 |

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

(suite)

| | Manque d'installa- tions | Sentiment d'être mal à l'aise | Manque d'habiletés | Peur de se blesser | Manque d'endroits sûrs |
|--|---|--|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| POPULATION DE LA LOCALITÉ | | | | | |
| < 1 000 | 39 % | 32 % | 31 % | 28 % | 23 % |
| 1 000 - 9 999 | 41 | 34 | 35 | 31 | 30 |
| 10 000 - 74 999 | 22 | 27 | 25 | 23 | 18 |
| 75 000 - 299 999 | 24 | 26 | 25 | 24 | 21 |
| ≥ 300 000 | 25 | 25 | 22 | 21 | 21 |
| COMPOSITION DE LA FAMILLE | | | | | |
| <i>Personne avec conjoint</i> | 28 | 28 | 29 | 26 | 23 |
| <i>avec enfants au foyer</i> | 29 | 27 | 25 | 25 | 24 |
| <i>sans enfants au foyer</i> | 26 | 28 | 31 | 27 | 23 |
| <i>... veuve, divorcée ou séparée</i> | 28 | 34 | 38 | 35 | 28 |
| <i>avec enfants au foyer</i> | 30 | 30 | 28 | 38 | 33 |
| <i>sans enfants au foyer</i> | 28 | 35 | 40 | 34 | 27 |
| <i>... jamais mariée</i> | 35 | 31 | 25 | 22 | 23 |
| <i>avec enfants au foyer</i> | – | – | – | – | – |
| <i>sans enfants au foyer</i> | 34 | 30 | 23 | 22 | 21 |
| DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE | | | | | |
| <i>Actifs (≥3 KKJ¹)</i> | 29 | 27 | 23 | 22 | 21 |
| <i>Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)</i> | 28 | 28 | 26 | 25 | 21 |
| <i>Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)</i> | 31 | 32 | 35 | 30 | 28 |
| <i>Inactifs (<0,5 KKJ)</i> | 34 | 38 | 43 | 36 | 32 |
| FRÉQUENCE DE L'ACTIVITÉ | | | | | |
| <i>Au moins un jour sur deux</i> | 28 | 27 | 25 | 25 | 21 |
| <i>Au moins 2 fois par semaine</i> | 28 | 31 | 32 | 28 | 26 |
| <i>Moins de 2 fois par semaine</i> | 37 | 37 | 40 | 30 | 33 |

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)

| | Problèmes de garde d'enfants | Manque de partenaire | Manque de programmes | Manque d'appui | Problèmes de transport |
|--------------------------------|---|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|
| TOTAL, 18 ANS ET PLUS | 23 % | 21 % | 19 % | 18 % | 17 % |
| <i>femmes</i> | 25 | 24 | 22 | 19 | 19 |
| <i>hommes</i> | 21 | 19 | 15 | 16 | 15 |
| 18-24 | 17 | 26 | 25 | 20 | 28 |
| <i>femmes</i> | – | 28 | 25 | 23 | 24 |
| <i>hommes</i> | – | 25 | 25 | – | 31 |
| 25-44 | 33 | 20 | 20 | 14 | 13 |
| <i>femmes</i> | 36 | 23 | 24 | 15 | 15 |
| <i>hommes</i> | 30 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| 45-64 | 11 | 23 | 14 | 19 | 15 |
| <i>femmes</i> | – | 28 | 18 | 22 | 20 |
| <i>hommes</i> | – | 18 | – | 17 | – |
| 65+ | – | 15 | 13 | 22 | 21 |
| <i>femmes</i> | – | 17 | – | 24 | 26 |
| <i>hommes</i> | – | – | – | – | – |
| NIVEAU D'INSTRUCTION | | | | | |
| <i>Inférieur au secondaire</i> | 24 | 26 | 27 | 33 | 26 |
| <i>Secondaire</i> | 24 | 22 | 21 | 17 | 19 |
| <i>Collégial</i> | 25 | 22 | 16 | 15 | 15 |
| <i>Universitaire</i> | 20 | 18 | 12 | 9 | 11 |
| REVENU FAMILIAL | | | | | |
| <i>< 20 000 \$</i> | 25 | 27 | 24 | 26 | 31 |
| <i>20 000 \$ - 29 999 \$</i> | 22 | 21 | 22 | 20 | 17 |
| <i>30 000 \$ - 39 999 \$</i> | 24 | 22 | 18 | 19 | 15 |
| <i>40 000 \$ - 59 999 \$</i> | 26 | 23 | 20 | 16 | 15 |
| <i>60 000 \$ - 79 999 \$</i> | 23 | 22 | 10 | 16 | – |
| <i>80 000 \$ - 99 999 \$</i> | – | – | – | – | – |
| <i>≥ 100 000 \$</i> | – | – | – | – | – |
| SITUATION D'EMPLOI | | | | | |
| <i>Employé à temps plein</i> | 21 | 20 | 15 | 14 | 13 |
| <i>Employé à temps partiel</i> | 23 | 26 | 21 | 17 | 16 |
| <i>Sans-emploi</i> | – | – | 27 | 25 | 26 |
| <i>Personne au foyer</i> | 49 | 31 | 34 | 31 | 31 |
| <i>Étudiant</i> | – | 29 | 32 | 21 | 23 |
| <i>Retraité</i> | – | 17 | 14 | 21 | 19 |

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

(suite)

| | Problèmes de garde d'enfants | Manque de partenaire | Manque de programmes | Manque d'appui | Problèmes de transport |
|--|---|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|
| POPULATION DE LA LOCALITÉ | | | | | |
| < 1 000 | – | 23 % | 28 % | 25 % | 17 % |
| 1 000 - 9 999 | 25 | 23 | 25 | 25 | 19 |
| 10 000 - 74 999 | 23 | 22 | 13 | 15 | 13 |
| 75 000 - 299 999 | 24 | 20 | 17 | 11 | 15 |
| ≥ 300 000 | 19 | 19 | 13 | 13 | 16 |
| COMPOSITION DE LA FAMILLE | | | | | |
| <i>Personne avec conjoint</i> | 26 | 21 | 18 | 17 | 13 |
| <i>avec enfants au foyer</i> | 38 | 22 | 21 | 18 | 14 |
| <i>sans enfants au foyer</i> | – | 20 | 15 | 16 | 13 |
| <i>... veuve, divorcée ou séparée</i> | 20 | 25 | 17 | 21 | 25 |
| <i>avec enfants au foyer</i> | 41 | – | – | – | – |
| <i>sans enfants au foyer</i> | – | 24 | 16 | 20 | 27 |
| <i>... jamais mariée</i> | 12 | 20 | 21 | 16 | 23 |
| <i>avec enfants au foyer</i> | – | – | – | – | – |
| <i>sans enfants au foyer</i> | – | 19 | 19 | 14 | 21 |
| DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE | | | | | |
| <i>Actifs (≥3 KKJ¹)</i> | 21 | 19 | 17 | 15 | 15 |
| <i>Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)</i> | 19 | 19 | 18 | 17 | 17 |
| <i>Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)</i> | 26 | 26 | 21 | 19 | 16 |
| <i>Inactifs (<0,5 KKJ)</i> | 34 | 26 | 21 | 25 | 24 |
| FRÉQUENCE DE L'ACTIVITÉ | | | | | |
| <i>Au moins un jour sur deux</i> | 21 | 19 | 18 | 16 | 15 |
| <i>Au moins 2 fois par semaine</i> | 22 | 25 | 16 | 15 | 17 |
| <i>Moins de 2 fois par semaine</i> | 31 | 26 | 23 | 24 | 23 |

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.