

Choix en faveur de l'activité physique

Depuis 1992, des efforts concertés encouragent l'intégration de l'activité physique dans la vie quotidienne au Canada, comme le préconisent les documents scientifiques. Si un haut niveau d'activité physique procure de grands avantages sur le plan de la santé, un niveau plus bas a aussi un effet bénéfique dans ce domaine et vaut certainement mieux qu'une inactivité physique totale. De plus, il est souvent plus facile d'introduire de petits changements dans la vie quotidienne que d'y apporter de grandes modifications.

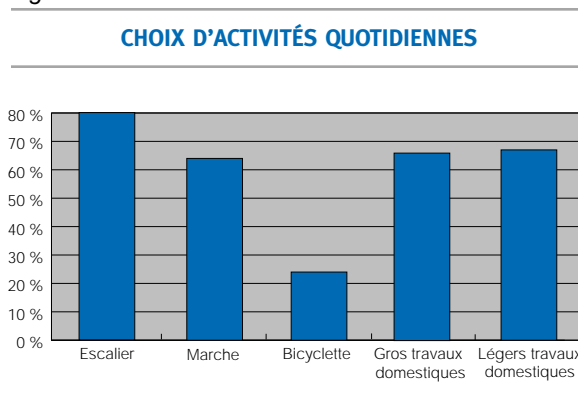
La vie active est une façon de vivre qui met en valeur et intègre l'activité physique à la vie quotidienne.

Dans le cadre du Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, on a posé à 1 875 Canadiens et Canadiennes des questions sur les choix qu'ils font au travail, à l'école et ailleurs pour inclure l'activité physique dans leur vie quotidienne. En particulier, on a demandé aux répondants si, quand cela s'avère possible, ils choisissent

- de prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur;
- d'aller au travail, à l'école ou faire des courses à pied ou de parcourir une partie du trajet à pied;
- d'aller à bicyclette au travail, à l'école ou faire des courses;
- de faire de gros travaux domestiques en guise d'exercice;
- de faire de légers travaux domestiques en guise d'exercice.

Ce ne sont là que quelques petites mesures que pratiquement tout le monde peut prendre et qui, à long terme, ont un effet bénéfique important sur la santé.

Figure 1



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

Comme l'indique la Figure 1, l'utilisation des escaliers est la manière la plus fréquente d'intégrer l'activité physique dans la vie quotidienne, d'après les réponses de 80 % des adultes. Environ les deux tiers ont répondu qu'ils font de légers et de gros travaux domestiques en guise d'exercice. Les deux tiers choisissent de faire à pied au moins une partie du trajet pour aller au travail, à l'école ou faire des courses. Un quart choisissent de se déplacer à bicyclette.

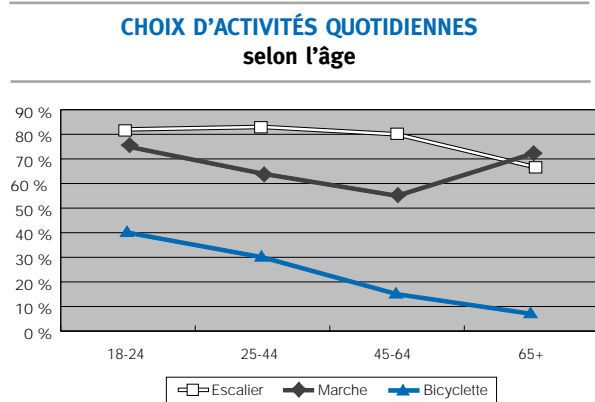
L'âge et le sexe

Le pourcentage des personnes qui se déplacent à bicyclette diminue considérablement d'un groupe d'âge à l'autre. Le pourcentage le plus haut se trouve chez les jeunes adultes de 18 à 24 ans (Figure 2). Toutefois, chez les adultes de 45 à 64 ans, encore 15 % choisissent d'aller au travail, à l'école ou faire des courses à bicyclette.

La proportion de personnes qui parcourent à pied au moins une partie du trajet pour aller au travail, à l'école ou faire des courses diminue aussi d'un



Figure 2



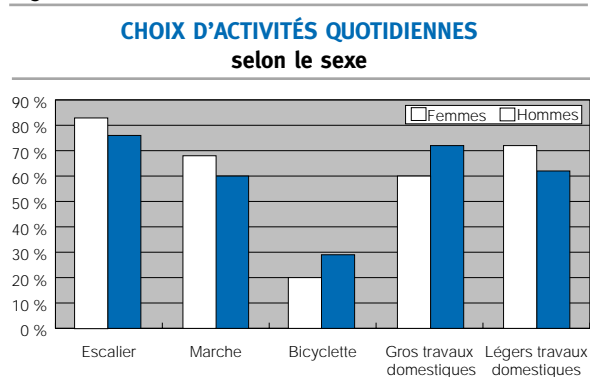
Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

groupe d'âge à l'autre jusqu'à l'âge de 64 ans. Parmi les adultes âgés de 65 ans ou plus, près des trois quarts choisissent de marcher dans la vie quotidienne, ce qui constitue une augmentation importante par rapport aux adultes de 45 à 64 ans.

Il existe aussi des différences importantes liées à l'âge en ce qui a trait à l'utilisation volontaire des escaliers. Moins d'ânés choisissent de prendre l'escalier en comparaison des adultes des autres groupes d'âge. Sans être manifeste au premier abord, la raison de cette différence peut être associée à des limites d'activité, telles que des problèmes d'articulation, qui ont tendance à être plus fréquentes chez les ânés. Elle pourrait aussi être liée à l'existence d'un moins grand nombre d'occasions permettant de choisir délibérément de prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur. Malgré tout, au moins deux tiers des ânés choisissent de prendre l'escalier quand cela s'avère possible.

Comme le montre la Figure 3, il existe des différences nettement liées au sexe en ce qui a trait à la manière dont les Canadiens et Canadiennes choisissent

Figure 3



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

sent d'intégrer l'activité physique dans la vie quotidienne. Les femmes sont plus portées que les hommes à choisir de prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur, d'aller au travail, à l'école ou faire des courses à pied, ou de parcourir une partie du trajet à pied, et de faire de légers travaux domestiques. Les hommes ont plus tendance que les femmes à aller à bicyclette au travail, à l'école ou faire des courses et à effectuer de gros travaux domestiques en guise d'exercice. Ces différences se manifestent dans tous les groupes d'âge.

Différences socio-économiques

Parmi les adultes qui ont fait au moins des études secondaires, ceux dont le niveau d'études est le plus haut tendent davantage à aller délibérément au travail, à l'école ou faire des courses à pied. Par contre, ils sont moins enclins à intégrer l'activité physique dans la vie quotidienne en faisant de légers travaux domestiques.

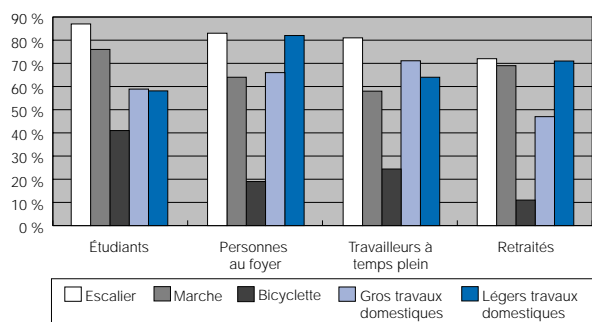
Les adultes dont le niveau d'études est inférieur au niveau secondaire tendent moins à prendre délibérément l'escalier que ceux qui ont un niveau d'études supérieur. Les ânés ayant plus tendance à appartenir à ce groupe, cette différence de comportement peut être attribuable, du moins en partie, à des différences liées à l'âge.

Dans le même ordre d'idées, les adultes qui ont les plus hauts niveaux de revenu sont moins portés à faire de légers travaux domestiques en guise d'activité physique. L'exécution délibérée de gros travaux domestiques varie considérablement selon le niveau de revenu. C'est un choix plus fréquent parmi les personnes dont le revenu familial est de 80 000 à 90 000 dollars et un choix moins fréquent parmi celles dont le revenu familial est de 20 000 à 29 000 dollars.

Les déplacements à bicyclette varient aussi selon le revenu des gens. Les gens les plus enclins à le faire sont ceux dont le revenu est de 30 000 à 39 000 dollars. Ceux qui ont le moins tendance à le faire sont ceux dont le revenu est de 80 000 dollars ou plus. Par ailleurs, les personnes ayant un revenu de 100 000 dollars ou plus sont celles qui ont le moins tendance à parcourir au moins une partie du trajet à pied pour aller au travail, à l'école ou faire des courses. Comme dans le cas des différences liées aux niveaux d'études, les différences liées aux niveaux de revenu sont probablement attribuables, du moins en partie, à des différences associées à l'âge.

Figure 4

CHOIX D'ACTIVITÉS QUOTIDIENNES selon l'occupation



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

Comment la manière dont les gens choisissent d'intégrer l'activité physique dans leur vie quotidienne varie-t-elle en fonction de leur occupation principale?

Comme l'indique la Figure 4, les adultes travaillant à temps plein ont moins tendance que les autres à parcourir au moins une partie du trajet à pied pour aller au travail ou faire des courses. Pour ces gens-là, l'utilisation des escaliers et l'exécution de gros travaux domestiques sont les deux moyens les plus fréquents d'intégrer des activités physiques dans leur routine quotidienne.

Parmi les étudiants, prendre l'escalier et marcher quand cela s'avère possible sont les deux choix les plus courants. D'après les réponses des personnes au foyer, l'utilisation des escaliers et l'exécution de légers travaux domestiques sont pour elles les deux moyens les plus fréquents d'intégrer des activités physiques dans la vie quotidienne. Enfin, plus des deux tiers des retraités optent pour l'utilisation des escaliers, la marche quand ils le peuvent et l'exécution de légers travaux domestiques.

L'intégration délibérée de différentes activités dans la vie de tous les jours semble refléter en partie les possibilités dont disposent les gens et des facteurs associés à l'âge. Par exemple, les étudiants sont les plus enclins à prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur, tandis que les retraités sont les moins portés à le faire. Cela peut correspondre aux possibilités différentes dont dispose chaque groupe. Dans le cas des retraités, cela peut aussi exprimer la difficulté qu'ils ont à monter et à descendre des escaliers.

Dans la même veine, les déplacements à bicyclette figurent très souvent dans les réponses des étudiants. Cela peut refléter les différences associées à

l'âge indiquées précédemment, soit que les étudiants tendent à être plus jeunes et que les jeunes adultes sont plus disposés à se déplacer à bicyclette. La tendance plus marquée des étudiants à se déplacer à bicyclette peut aussi correspondre au fait qu'ils sont moins portés à posséder un véhicule motorisé ou à avoir accès à un tel véhicule car ils tendent à avoir un revenu plus bas.

Composition de la famille

À l'exception des légers travaux domestiques, les personnes veuves, divorcées ou séparées ont eu moins tendance que les autres à faire part des choix délibérés d'activités physiques traités dans le présent bulletin. Le nombre disproportionné d'ainées dans ce groupe a contribué en partie à produire ce résultat.

Les personnes qui n'ont jamais été mariées sont plus portées que celles qui vivent à deux à marcher ou à se déplacer à bicyclette quand cela s'avère possible. Les gens qui n'ont jamais été mariés tendent à être plus jeunes et les adultes plus jeunes ayant eu tendance à faire part de ces choix d'activités physiques, certaines de ces différences pourraient être liées à l'âge.

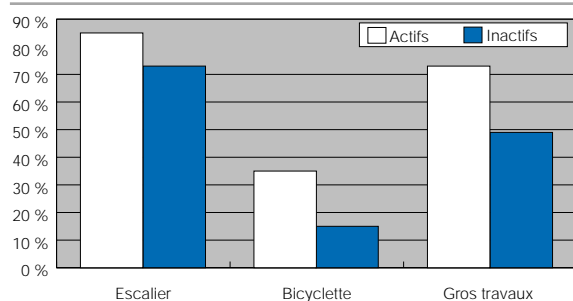
Niveau d'activité

La pratique d'activités physiques pendant le temps de loisir et l'intégration d'activités physiques dans la vie quotidienne vont de pair. Comme le montre la Figure 5, les Canadiens et Canadiennes qui font de l'activité physique pendant leur temps libre sont plus portés à prendre l'escalier, à se déplacer à bicyclette et à effectuer de gros travaux domestiques.

Ces résultats ne permettent pas de déterminer si les gens ont opté pour l'utilisation des escaliers, les déplacements à bicyclette ou l'exécution de gros

Figure 5

CHOIX D'ACTIVITÉS QUOTIDIENNES selon le niveau d'activité



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

travaux domestiques parce qu'ils sont physiquement actifs en général, ou si ce sont ces activités qui les ont portés à devenir plus actifs pendant leur temps de loisir.

Promotion de l'activité dans la vie quotidienne

L'intégration de l'activité physique dans la vie quotidienne peut s'avérer très avantageuse, car elle contribue à accroître le niveau général d'activité et, par conséquent, à améliorer la santé des Canadiens et Canadiennes. Elle peut aussi avoir d'autres retombées favorables puisque, par exemple, le recours à des moyens de transport «actifs» contribue à réduire la pollution atmosphérique.

Les choix en faveur de l'activité physique dans la vie quotidienne permettent aux gens d'accumuler une grande quantité d'activité physique dans la journée en ne faisant que des changements relativement mineurs, ce qui accroît les probabilités d'assiduité.

La promotion des choix en faveur de l'activité physique dans la vie quotidienne est une stratégie en vue d'obtenir une population physiquement plus active au Canada. Le plus grand défi, et probablement aussi le plus important, consistera à créer suffisamment de possibilités, dans la vie quotidienne et dans les milieux sociaux et physiques où vivent les gens, pour appuyer leurs choix dans ce domaine.

Par conséquent, il vaudrait la peine d'encourager différents milieux, tels que les milieux de travail, les écoles et les centres de loisirs à promouvoir des activités qui s'intègrent facilement dans la vie quotidienne. Les moyens suivants appuient les choix en faveur de l'activité physique :

- Installer de grandes pancartes indiquant l'emplacement des escaliers.
- S'assurer que les puits d'escaliers sont bien éclairés, décorés de couleurs vives et attirants.
- Fournir des râteliers à bicyclettes, sûrs et faciles à trouver, dans toute la communauté.
- Offrir des itinéraires sûrs et plaisants aux gens qui vont au travail ou à l'école à pied ou à bicyclette ou qui se déplacent ainsi dans les quartiers de la communauté.
- Promouvoir le partage de la route et la sécurité routière.
- Organiser des activités de marche et de bicyclette.

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

Subventionné en partie par Santé Canada

Publié en décembre 1997

Intégration de l'activité physique dans la vie quotidienne

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

	Preennent les escaliers	Se déplacent à pied	Se déplacent à bicyclette	Gros travaux domesti- ques	Légers travaux domesti- ques
TOTAL, 18 ANS ET PLUS	80 %	64 %	24 %	66 %	67 %
<i>femmes</i>	83	68	20	60	72
<i>hommes</i>	76	60	29	72	62
18-24	82	75	40	66	63
<i>femmes</i>	88	89	31	57	70
<i>hommes</i>	76	61	48	76	55
25-44	83	64	30	70	66
<i>femmes</i>	87	66	26	68	69
<i>hommes</i>	78	61	33	72	63
45-64	80	55	15	69	68
<i>femmes</i>	84	61	–	59	74
<i>hommes</i>	76	49	18	78	62
65+	67	72	–	46	72
<i>femmes</i>	67	70	–	40	76
<i>hommes</i>	–	73	–	–	68
NIVEAU D'INSTRUCTION					
<i>Inférieur au secondaire</i>	69	67	21	62	72
<i>Secondaire</i>	81	59	23	64	69
<i>Collégial</i>	81	62	26	70	66
<i>Universitaire</i>	83	69	25	65	64
REVENU FAMILIAL					
<i>< 20 000 \$</i>	76	75	29	61	68
<i>20 000 \$ - 29 999 \$</i>	79	68	23	59	74
<i>30 000 \$ - 39 999 \$</i>	79	61	31	67	74
<i>40 000 \$ - 59 999 \$</i>	81	65	25	69	71
<i>60 000 \$ - 79 999 \$</i>	84	63	26	73	69
<i>80 000 \$ - 99 999 \$</i>	79	63	–	75	52
<i>≥ 100 000 \$</i>	84	45	20	68	54
SITUATION D'EMPLOI					
<i>Employé à temps plein</i>	81	58	24	71	64
<i>Employé à temps partiel</i>	85	72	29	69	73
<i>Sans-emploi</i>	83	77	–	70	63
<i>Personne au foyer</i>	83	64	–	66	82
<i>Étudiant</i>	87	76	41	59	58
<i>Retraité</i>	72	69	–	47	71

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

(suite)

	Prennent les escaliers	Se déplacent à pied	Se déplacent à bicyclette	Gros travaux domesti- ques	Légers travaux domesti- ques
POPULATION DE LA LOCALITÉ					
< 1 000	72 %	64 %	19 %	70 %	74 %
1 000 - 9 999	77	59	22	71	70
10 000 - 74 999	83	63	25	71	74
75 000 - 299 999	79	65	28	64	62
≥ 300 000	82	68	25	57	60
COMPOSITION DE LA FAMILLE					
<i>Personne avec conjoint</i>	80	61	23	67	68
<i>avec enfants au foyer</i>	82	59	26	73	67
<i>sans enfants au foyer</i>	78	63	21	63	68
<i>... veuve, divorcée ou séparée</i>	77	70	12	58	71
<i>avec enfants au foyer</i>	92	68	–	76	65
<i>sans enfants au foyer</i>	73	71	–	53	72
<i>... jamais mariée</i>	82	72	35	65	63
<i>avec enfants au foyer</i>	71	74	–	74	68
<i>sans enfants au foyer</i>	83	71	35	64	62
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE					
<i>Actifs (≥3 KKJ¹)</i>	85	68	35	73	67
<i>Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)</i>	82	67	24	67	67
<i>Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)</i>	75	58	15	64	67
<i>Inactifs (<0,5 KKJ)</i>	73	64	15	49	69
FRÉQUENCE DE L'ACTIVITÉ					
<i>Au moins un jour sur deux</i>	82	68	28	70	67
<i>Au moins 2 fois par semaine</i>	78	59	22	65	73
<i>Moins de 2 fois par semaine</i>	74	60	14	55	65

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.