

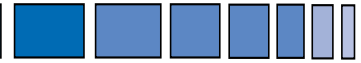


FONDEMENTS DE MESURES CONJOINTES **en vue de réduire l'inactivité physique**

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997



- un projet de l'Institut entrepris dans le cadre d'un partenariat avec -
l'Unité de la condition physique et de la vie active, Santé Canada, et le Conseil
interprovincial du sport et des loisirs

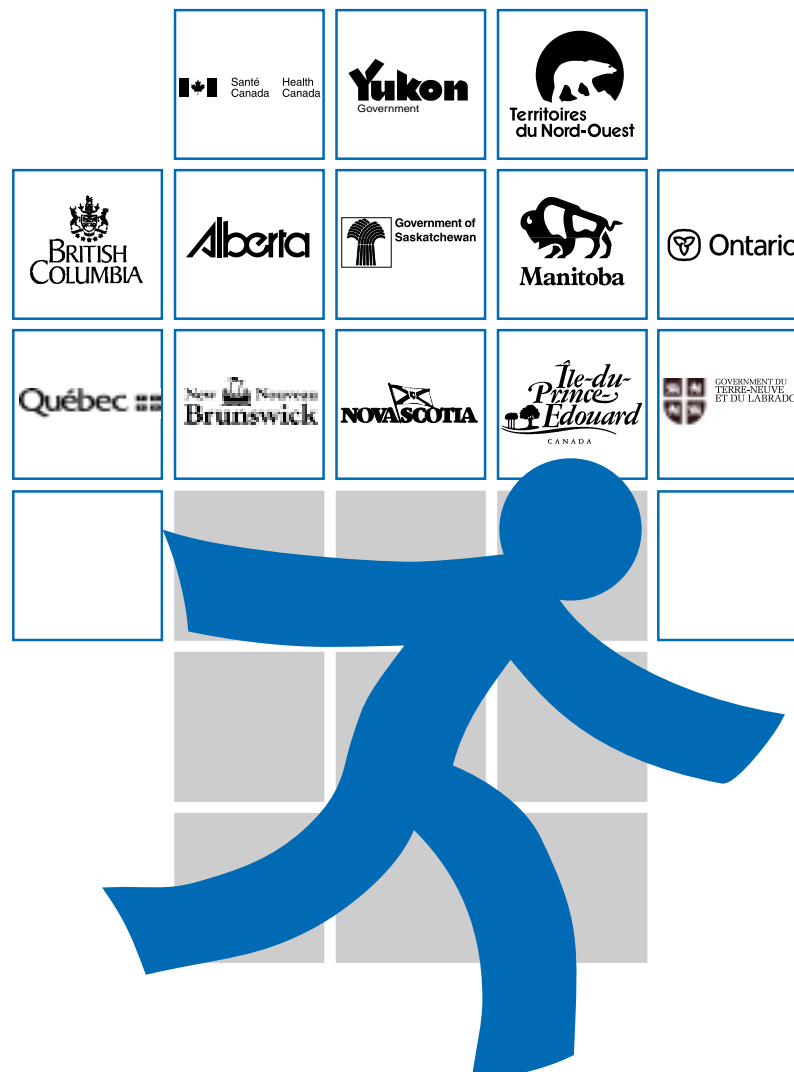


FONDEMENTS DE MESURES CONJOINTES en vue de réduire l'inactivité physique

Cora Lynn Craig, M.Sc.
Storm J. Russell, Ph.D.
Christine Cameron, B.A.
Angèle Beaulieu, B.Sc.

Remerciements

L'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie loue et remercie Santé 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 Santé 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@cflri.ca
www.cflri.ca

ISBN 1-895724-21-X

Référence proposée : 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.

(La version anglaise — ISBN 1-895724-19-8 — est intitulée *Foundation for Joint Action: Reducing Physical Inactivity*.)

© Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, 1999.

Table des matières

Introduction	1
Historique	1
Étendue du rapport	1
Échantillon et méthodes du sondage	1
Structure du rapport	2
Faits saillants	3
Les principaux résultats	4
Les conséquences	6
Profil des Canadiens	11
Tendances des niveaux d'activité chez les adultes — de 1981 à 1997	12
L'activité physique chez les enfants et les jeunes	13
L'intégration d'activités physiques dans la vie quotidienne	14
Les activités répandues	15
Les activités structurées et les activités non structurées	16
Apport au domaine de la santé, au domaine économique et au domaine social	17
Réduire les effets de la mauvaise santé	18
Réduire l'utilisation des soins de la santé	19
Éviter la limitation fonctionnelle	20
Contenir les coûts des soins de la santé	21
Apport au domaine social : le bénévolat	22
Apport au domaine social : la contribution à la vie communautaire	23
Investissements en vue d'amorcer des changements	25
L'appui à l'égard des investissements des gouvernements	26
Les principales responsabilités des gouvernements	27
La valeur attachée à l'activité physique	28
Les résultats attendus de la pratique de l'activité physique	29
La confiance des gens en leur capacité de faire régulièrement de l'activité physique	30
L'infrastructure de soutien	31
Les services de soutien	32
La promotion et les conseils	33
L'aide à prêter aux enfants pour qu'ils soient actifs	34
Pour faire une différence	35
L'éducation de la population et la promotion	36
Les programmes et les formes de soutien	41
Le soutien des environnements physiques et sociaux	42
La mobilisation de la communauté	44
Annexes	45
Annexe A - Tableaux détaillés	46
Annexe B - Méthodologie	75
Annexe C - Glossaire des termes	77
Bibliographie	79

INTRODUCTION

Historique

Depuis plusieurs années, on reconnaît de plus en plus que l'inactivité physique est un grand facteur de risques pour la santé des Canadiens. Au mois d'août 1997, les ministres responsables de la condition physique, de la vie active, des loisirs et des sports aux paliers fédéral, provincial et territorial se sont fixé l'objectif commun de réduire l'inactivité physique de 10 % au sein de la population canadienne d'ici à l'année 2003. De plus, ils ont adopté le document *Un cadre d'action contre la sédentarité*¹ qui décrit les buts et objectifs communs qu'ils ont établis en vue d'améliorer la vie et le bien-être des Canadiens.

Les tendances des niveaux d'activité physique et des habitudes de participation de la population canadienne font périodiquement l'objet d'une surveillance depuis 15 ans et servent de fondements à la prise de décisions. Initialement, l'Enquête condition physique Canada de 1981 a donné un aperçu unique des habitudes d'activité physique et des niveaux de condition physique des gens au Canada, en fournissant des données de référence détaillées^{2,3,4,5,6} qui ont servi, dans une large mesure, à élaborer des politiques et à planifier des stratégies visant l'activité physique. Puis, l'Enquête Campbell sur le mieux-être au Canada de 1988 a permis de mettre à jour les données sur les habitudes d'activité physique des Canadiens et de mieux comprendre pour quelles raisons ils sont physiquement actifs ou inactifs^{7,8,9,10,11,12}. Depuis plus récemment, le Sondage annuel indicateur de l'activité physique fournit des informations détaillées sur les niveaux actuels d'activité physique des gens au Canada et sur une multitude de facteurs qui concourent ou qui font obstacles à la pratique de l'activité physique^{13,14}.

Il est crucial de mettre régulièrement à jour les données sur les niveaux d'activité physique et les habitudes de participation des gens au Canada afin de suivre les progrès effectués dans le sens du but à atteindre : la réduction de l'inactivité physique. De plus, les informations relatives aux facteurs qui influent sur la pratique de l'activité physique permettent de choisir judicieusement des mesures concrètes dans le cadre des stratégies nationales, provinciales et territoriales. Le présent rapport traite des sujets suivants :

- les niveaux d'activité physique actuels et les pronostics de changements,
- les avantages individuels et collectifs d'une nation physiquement plus active,
- l'appui de la population à l'égard des mesures gouvernementales en vue de réduire l'inactivité physique
- et le type de stratégies requises pour aider les Canadiens à devenir physiquement actifs et à le demeurer.

Étendue du rapport

Le présent rapport donne un aperçu des données du sondage portant sur chaque sujet susmentionné. La plupart des résultats sont des données issues du Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, qui ont été complétées par les données d'autres sondages nationaux menés principalement par Statistique Canada. Les analyses sont essentiellement descriptives. Les rapports établis décrivent des liens entre des facteurs qu'il ne faudrait pas interpréter comme des rapports de cause à effet. Tout énoncé laissant entendre une causalité ou l'attribution d'effets dus au niveau d'activité physique est basé sur la documentation savante citée. L'analyse contenue dans le présent rapport s'articule autour de l'âge, du sexe des répondants et des différences régionales dans les limites des sujets. L'influence d'autres facteurs (tels que le niveau d'études, le niveau de revenu, etc.) a été décrite ailleurs¹⁵.

Échantillon et méthodes du sondage

Le Sondage indicateur de l'activité physique est un sondage annuel mené, par l'entremise d'interviews téléphoniques, auprès d'un échantillon de Canadiens sélectionnés au hasard. Les résultats indiqués dans le présent rap-

port sont basés sur un échantillon, prélevé en 1997, de 1 875 Canadiens qui ont été sélectionnés approximativement d'après la proportion de la population qui réside dans chaque province et sur un échantillon supplémentaire des Territoires du Nord-Ouest. Bien que l'échantillon soit trop petit pour permettre une analyse détaillée au niveau provincial et territorial, le rapport fournit des évaluations globales au niveau provincial et territorial, s'il y a lieu, ou au niveau régional. Les données ont été recueillies dans le cadre d'interviews téléphoniques assistées par ordinateur, qui ont été menées auprès de personnes âgées de 18 ans ou plus, sélectionnées au hasard parmi les adultes vivant dans un même domicile. Les parents ont également répondu à des questions portant sur un de leurs enfants de moins de 18 ans vivant encore au domicile. De plus amples renseignements sur l'échantillonnage et la procédure d'interview sont présentés dans l'Annexe B.

L'analyse fondée sur des sources externes de données, telles que les bandes de microdonnées anonymes de Statistique Canada, a été effectuée par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie et, en conséquence, l'entière responsabilité de l'utilisation et de l'interprétation de ces données incombe aux auteures.

Structure du rapport

Le présent rapport fournit un sommaire de la situation qui existe actuellement au Canada et qui présente une utilité, pour les décideurs et les responsables de l'élaboration des politiques, au niveau de la conception des initiatives destinées à réduire l'inactivité physique. Il met à jour les informations sur la pratique de l'activité physique, décrit les avantages précis que procure la réduction de l'inactivité physique, met en évidence l'appui de la population à l'égard des investissements des gouvernements dans différentes initiatives et donne un aperçu des types de stratégies les plus prometteuses en vue d'aider les Canadiens à devenir physiquement actifs et à le demeurer.

Les sujets sont présentés en cinq parties.

Faits saillants - sommaire des principaux résultats et de leurs conséquences sur la progression des questions d'importance sociale et la conception de stratégies pertinentes.

Profil des Canadiens - niveaux d'activité et tendances, activité quotidienne occasionnelle et degré de structure de la participation, selon l'âge, le sexe, la région et la province, et activités physiques répandues, selon l'âge et le sexe.

Apport au domaine de la santé, au domaine économique et au domaine social - taux de mortalité et années potentielles de vie perdues, utilisation des soins de la santé, limitation fonctionnelle, coûts des soins de la santé, bénévolat et avantages communautaires. Le bénévolat et les avantages communautaires sont traités selon l'âge, le sexe, le niveau d'activité, la région et la province.

Investissements en vue d'amorcer des changements - appui de la population à l'égard des investissements en vue de produire des changements, rôles des gouvernements et facteurs influençant des initiatives prometteuses, tels que la valeur perçue de l'activité physique, les résultats attendus de la pratique de l'activité physique, la confiance des gens en leur capacité d'être physiquement actifs, le soutien au niveau de l'infrastructure, les services, la promotion et les conseils, présentés selon l'âge, le sexe, le niveau d'activité, la région et la province.

Pour faire une différence - points à examiner dans le cadre de l'élaboration d'initiatives visant l'éducation de la population et la promotion, programmes et formes de soutien, changement des environnements physiques et sociaux et mobilisation de la communauté.



FAITS SAILLANTS



Les principaux résultats

Les deux tiers des Canadiens ne font pas suffisamment d'activité physique pour en tirer des bienfaits sur le plan de la santé, mais les pronostics sont encourageants en matière de réduction de l'inactivité physique.

- Les deux tiers des Canadiens ne font pas assez d'activité physique pour en tirer des bienfaits sur le plan de la santé. Bien que cette proportion représente une amélioration considérable par rapport à celle notée en 1981, le rythme de cette progression semble s'être arrêté entre 1995 et 1997. Ce résultat implique, d'une part, que la majorité des enfants et des jeunes ne font pas suffisamment d'activité physique pour croître et se développer de manière optimale et, d'autre part, que la majorité des adultes courent des risques excessifs de décès prématurés, de maladies et d'affections chroniques.
- La plupart des Canadiens disent qu'ils prennent des mesures pour intégrer l'activité physique dans leur emploi du temps régulier, en utilisant les escaliers (80 %), en s'acquittant de travaux domestiques en guise d'exercice (66 %) et en parcourant à pied, en partie ou au complet, la distance séparant leur domicile de leur lieu de travail, de l'école ou des endroits où ils font des courses (64 %).
- En tout, 24 % des Canadiens déclarent que, dans la mesure du possible, ils vont au travail, à l'école ou faire des courses à bicyclette.
- Pas moins de 85 % des Canadiens attribuent de la valeur à l'activité physique, la jugeant très importante pour eux.
- Pas moins de 72 % des Canadiens ont une opinion positive des résultats de l'activité physique.
- L'objectif fédéral, provincial et territorial, consistant à réduire l'inactivité physique de 10 % d'ici à l'année 2003, est un objectif réalisable avec des efforts communs concertés.

Une nation canadienne physiquement plus active présente des avantages considérables sur le plan individuel et collectif.

Si tous les Canadiens étaient physiquement actifs, la nation serait en bien meilleure santé, avec toutes les conséquences que cela entraînerait, tant au niveau de l'amélioration de la qualité de vie liée à la santé que de la réduction considérable du fardeau global que constitue un mauvais état de santé. Par exemple, le fait d'être physiquement actifs éviterait aux Canadiens de 45 ans ou plus

- 24 % des décès prématurés attribuables à la coronaropathie;
- 26 % des décès prématurés attribuables au diabète de type II;
- 21 % des décès prématurés attribuables au cancer du côlon.

Les résultats d'études plus récentes indiquent également que, en faisant plus d'activité physique, les personnes de ce groupe pourraient éviter

- 18 % de la fréquence estimée des accidents cérébrovasculaires;
- 21 % de la fréquence estimée de la limitation fonctionnelle et de la diminution de la qualité de vie associée à cette limitation.

Il y a des économies considérables à réaliser en réduisant l'inactivité physique au Canada. Par exemple, **uniquement pour le traitement de la cardiopathie ischémique**, les recherches indiquent

- que, en 1997, nous avons économisé 200 millions de dollars par rapport à ce que nous aurions dépensé si le niveau d'inactivité physique n'avait pas changé depuis 1981;

- que le montant de ces économies passera à 257 millions de dollars chaque année, une fois que l'objectif consistant à réduire l'inactivité physique de 10 % aura été atteint;
- que, jusqu'à présent, la réduction de l'inactivité physique entre 1981 et 1997 a permis d'économiser 984 millions de dollars pendant cette période;
- que, si tous les Canadiens atteignaient le niveau d'activité physique souhaité, les gouvernements économiseraient annuellement 580 millions de dollars.

Ces données portent uniquement sur le traitement des maladies du cœur. La réduction de l'inactivité physique entraîne des économies supplémentaires dans le cadre des traitements d'autres maladies chroniques où l'inactivité physique joue un rôle causal important, dont le diabète de type II, le cancer du côlon, les accidents cérébrovasculaires et les affections associées à la perte de la capacité fonctionnelle et de l'autonomie à un âge avancé.

L'activité physique contribue à accroître le bénévolat et à augmenter ainsi le capital social :

- 56 % des adultes sont engagés dans une forme quelconque de travail bénévole et font don, en moyenne, de 96 heures de travail bénévole par an;
- 17 % des adultes s'acquittent de tâches bénévoles dans des domaines liés spécifiquement à l'activité physique et y consacrent ainsi un nombre d'heures estimé à 100 millions par an;
- les gens qui prêtent bénévolement leur concours au secteur de l'activité physique consacrent en tout plus d'heures au bénévolat que ceux dont le travail bénévole ne s'inscrit pas dans ce secteur.

La majorité de la population canadienne appuie les investissements que font les gouvernements en vue d'accroître la pratique de l'activité physique.

Les Canadiens soutiennent les investissements des gouvernements dans le domaine de l'activité physique. D'après les résultats du Sondage indicateur de l'activité physique en 1997,

- 93 % des adultes appuient le fait que les gouvernements continuent à investir des fonds publics ou accroissent l'investissement de ces fonds dans le domaine de l'activité physique;
- les Canadiens estiment que les politiques, la législation et les stratégies visant à créer des environnements et des infrastructures plus propices à l'activité physique sont des rôles clés des gouvernements.

Pour réduire le niveau d'inactivité physique, il faut des stratégies équilibrées qui tiennent compte des réalités de la vie quotidienne des gens.

- Les cinq activités physiques que les Canadiens citent le plus souvent sont la marche, le jardinage, la natation, les exercices à la maison et la danse sociale.
- Différents sous-groupes de la population (les femmes et les aînés, entre autres) ont différentes manières de faire de l'activité physique. Il faut tenir compte de ces différences en élaborant des stratégies en vue d'accroître les niveaux d'activité.
- Les Canadiens considèrent qu'il est très important d'avoir les formes de soutien suivantes pour mener un mode de vie actif : accès à des rues et lieux publics sûrs, à des installations, services et programmes abordables, à des sentiers, des pistes et des espaces verts.
- Ils estiment également qu'il est très important d'avoir des services de soutien abordables (tels que des services de garde d'enfants) pour faciliter la participation. De plus, selon eux, des modes de transport pratiques, des instructions spécifiques ou un enseignement dispensé par des entraîneurs jouent un rôle très important dans la poursuite de la pratique de l'activité physique.

- En tout, 21 % des Canadiens sont d'avis que la promotion et les conseils sont des moyens très importants de faciliter la pratique de l'activité physique. Dans l'ensemble, ils considèrent cependant que la promotion et les conseils sont des formes de soutien aussi importantes que des services de soutien abordables.

Les conséquences

L'activité physique améliore la qualité de vie des Canadiens.

La diminution de la fréquence de l'inactivité physique au sein de la population contribue grandement à la réalisation des objectifs gouvernementaux dans le domaine de la santé, le domaine social et le domaine économique. Elle s'avère très avantageuse pour les Canadiens sur le plan de la qualité de vie liée à la santé. De plus, elle réduit considérablement les pressions exercées sur le système des soins de la santé et les fonds de la santé publique.

Dans le cadre du Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, les Canadiens ont déclaré sans équivoque qu'ils croyaient fermement aux bienfaits que procure l'activité physique sur le plan de la santé et à l'effet positif des programmes, des services et des possibilités d'activités physiques sur la qualité de la vie communautaire. En bref, ils reconnaissent et comprennent que la pratique régulière de l'activité physique

- réduit les risques de décès prématurés, de maladies du coeur et d'autres maladies;
- aide les gens à conserver leur capacité fonctionnelle et leur autonomie en vieillissant;
- aide à maintenir un poids sain;
- donne plus d'énergie, réduit le stress et favorise une plus grande estime de soi;
- concourt à l'esprit et à la fierté communautaires;
- donne quelque chose à faire aux jeunes;
- sensibilise davantage les gens à l'environnement et améliore l'aspect de l'environnement;
- accroît l'engagement des gens et l'harmonie culturelle dans la communauté;
- accroît le bénévolat au sein de la communauté.

Malgré les progrès réalisés, le niveau d'inactivité physique demeure élevé.

La situation s'est nettement améliorée au Canada depuis 1981 puisque la fréquence de l'inactivité physique a baissé de 17 points de pourcentage. De plus, des signes encourageants révèlent que les habitudes des Canadiens changent lentement dans le domaine de l'activité physique, quatre personnes sur dix disant qu'elles se sont adonnées au moins deux fois par semaine à une activité physique quelconque. Bien qu'elle ne soit pas encore optimale, cette habitude de participation indique qu'un grand nombre de Canadiens prennent des mesures initiales pour devenir plus actifs et être en meilleure santé.

La forte baisse de l'inactivité physique qui s'est produite au Canada depuis le début des années 1980 a déjà entraîné les conséquences importantes suivantes :

- une réduction du fardeau que représentent, pour la santé publique, les maladies et la limitation des activités,
- une diminution des décès attribuables aux maladies cardiovasculaires,
- une réduction, pour les fonds publics, des coûts nets qu'occasionne l'inactivité physique pendant la vie des gens,
- des économies dans le domaine des soins de la santé.

Mais, bien que de grands progrès aient été réalisés depuis 1981 en vue de réduire la fréquence de l'inactivité physique au Canada, pas moins des deux tiers des adultes ne font pas encore assez d'activité physique pour en tirer les avantages souhaités sur le plan de la santé. Il est possible que, après la réduction de l'inactivité physique survenue de 1981 à 1995, les progrès aient maintenant cessé, ce qui constitue un défi de taille pour les gouvernements. À moins que des mesures concertées efficaces ne soient prises, la majorité des Canadiens continueront :

- à s'exposer à des risques excessifs de maladies et affections chroniques et de décès prématurés,
- à courir un risque accru de perte de capacité fonctionnelle et donc d'autonomie en vieillissant,
- à s'exposer au risque évitable d'une moins grande qualité de vie liée à la santé,
- à concourir aux coûts des soins de la santé associés à des maladies et affections chroniques qui pourraient être évitées.

On peut réduire l'inactivité physique.

Les gens ont plus tendance à devenir actifs et à le demeurer s'ils ont l'impression que les bienfaits ou les avantages de la pratique de l'activité physique l'emportent sur les coûts et les inconvénients qu'elle occasionne. En outre, ils sont plus portés à rester physiquement actifs s'ils s'adonnent à des activités qui sont facilement accessibles, qu'ils peuvent intégrer aisément dans leur emploi du temps quotidien, qu'ils se sentent capables de faire, qu'ils trouvent agréables et qui leur procurent nettement un bienfait à leurs yeux.

D'après les résultats du Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, il semble que les gouvernements et leurs partenaires ont réussi à sensibiliser les Canadiens à l'importance de maintenir un niveau sain d'activité physique pendant toute leur existence. Ce sondage révèle que la plupart des gens au Canada sont maintenant très conscients des bienfaits que la pratique régulière de l'activité physique procure sur le plan de la santé et des conséquences négatives de l'inactivité physique. En plus d'être ainsi sensibilisés, la plupart des Canadiens font part du désir et de l'intention de devenir plus actifs à l'avenir.

Par conséquent, comment peut-on réduire davantage la fréquence de l'inactivité physique et réaliser l'objectif commun fédéral, provincial et territorial, en s'appuyant sur cette base de connaissances collectives qui a été créée?

Il existe une volonté politique et des moyens de réduire l'inactivité physique au Canada.

Les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux ont manifestement reconnu qu'il fallait prendre des mesures afin de minimiser les effets attribuables à un mode de vie physiquement inactif que sont, d'une part, la souffrance inutile et, d'autre part, une partie du fardeau de la santé publique. Plusieurs faits survenus au cours des dernières années indiquent une volonté politique croissante de régler le problème de l'inactivité physique :

- la reconnaissance en 1995, par les ministres responsables de la condition physique, de la vie active, des loisirs et des sports, aux paliers fédéral, provincial et territorial, du fait que l'inactivité physique est une question d'intérêt public importante dans le secteur de la santé¹⁶;
- la création d'un groupe de travail pour élaborer l'ébauche du document *Un cadre d'action contre la sédentarité*¹;
- l'appui qu'a obtenu ce cadre d'action et l'établissement de l'objectif commun de réduire de 10 % la proportion de Canadiens inactifs entre 1998 et 2003¹⁷;
- l'attention de plus en plus grande que l'on porte à l'inactivité physique dans chaque province et territoire — comme l'attestent les exemples suivants :

- ✓ la parution du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, publié par Santé Canada et la Société canadienne de physiologie de l'exercice¹⁸, auquel tous les gouvernements provinciaux et territoriaux ont officiellement donné leur appui;
- ✓ la reconnaissance de l'importance de l'inactivité physique en tant que question d'intérêt public dans le discours du trône et les documents du cabinet élaborés par la Direction des sports, des loisirs et de la vie active, Ministère des Municipalités, de la Culture et de l'Habitation du Nouveau-Brunswick¹⁹;
- ✓ la création du comité scientifique Kino-Québec relevant du Ministère de l'Éducation, Direction des sports et de l'activité physique, au Québec²⁰;
- ✓ l'élaboration d'une stratégie visant l'activité physique par le Ministère de la Santé et le Ministère des Affaires civiles, de la Culture et des Loisirs en Ontario²¹;
- ✓ l'établissement de l'activité physique en tant que priorité à l'échelle gouvernementale en Alberta, dans la Alberta Active Living Strategy, Alberta Community Development²²;
- ✓ des mesures semblables que d'autres provinces et territoires sont en train de prendre.

En vertu des données récentes du Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, il semble aussi que, en général, les Canadiens manifestent collectivement la volonté d'appuyer les mesures gouvernementales en vue de réduire l'inactivité physique. De fait, la majorité des adultes interrogés ont déclaré que les gouvernements devraient maintenir ou accroître les montants de fonds publics qu'ils investissent pour soutenir la pratique de l'activité physique. D'après les résultats de ce sondage, 93 % des Canadiens appuient les investissements que font les gouvernements pour créer et maintenir des possibilités d'activité physique. Et, selon un sondage indépendant mené en 1998, l'utilisation des fonds publics pour créer des voies et des pistes réservées aux bicyclettes dans le but de favoriser la sécurité des cyclistes et l'adoption d'un mode de vie sain suscite un niveau de soutien semblable (82 %) ²³.

Des stratégies efficaces exigent une approche commune équilibrée.

Parmi les grands obstacles à la participation figurent le manque de temps, le manque de soutien de l'environnement et le manque de soutien social. Si les environnements physiques et sociaux n'appuient pas d'emblée la pratique de l'activité physique, si les gens ont l'impression qu'ils ne sont pas en mesure de se livrer à une activité, s'ils ne se sentent pas en sécurité en s'y adonnant et si elle entraîne des conséquences négatives, telles que des blessures, une perte de temps et des frais excessifs, leur participation diminuera.

Pour modifier l'équilibre entre les coûts et les bienfaits perçus et pour exercer un effet sur le niveau d'activité physique de la population, il faut une approche équilibrée qui comprend des stratégies en vue de changer les comportements individuels et des stratégies en vue de modifier l'environnement. Afin de réduire considérablement le niveau d'inactivité physique au sein de la population, le système global doit avoir la capacité de créer et d'appuyer ces changements.

Ces changements constituent la pierre angulaire du document *Un cadre d'action contre la sédentarité* élaboré par les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux. Ces buts sont également réitérés dans un plan national, *Toward an Active Canada: Making a Difference*²⁴, qui porte sur l'engagement d'organisations de nombreux secteurs. Ces initiatives témoignent de la synergie entre les gouvernements et leurs partenaires, ainsi que les grandes possibilités que présente la mobilisation d'efforts concertés.

Les nouvelles recherches donnent des pistes importantes pour l'élaboration des stratégies ayant pour but de réduire l'inactivité physique.

Depuis 10 ans, on s'aperçoit de plus en plus que, pour influencer le comportement des gens, il faut tenir compte des réalités de leur vie quotidienne — la vie familiale, la vie au travail, la vie à l'école, la vie au sein de la communauté et l'environnement social et physique dans lequel ils vivent^{25,26}. Par exemple, il est peu efficace d'en-

courager les gens à utiliser les escaliers pour être plus actifs si les escaliers sont difficiles à trouver, peu attirants, mal éclairés et peu sûrs. Dans le même ordre d'idées, il est possible que, dans certains environnements physiques et sociaux, les personnes qui ont un faible revenu manquent de possibilités de faire de l'activité physique, les tarifs élevés exigés, le manque de moyens de transport personnel ou l'absence d'autres ressources semblables limitant leur accès à ces possibilités.

Alors que les stratégies de réduction de l'inactivité physique portaient habituellement sur la promotion et la prestation de programmes et de services de soutien, elles tiennent compte, depuis récemment, des aspects de l'environnement physique et de l'environnement social qui contribuent à restreindre l'augmentation de la pratique de l'activité physique. Les recherches effectuées au cours des 10 dernières années démontrent que, pour obtenir un effet maximal, de telles stratégies doivent être des stratégies à niveaux multiples et faire appel aux efforts coordonnés de tous les secteurs.

Au Canada, il existe depuis longtemps des *stratégies promotionnelles et éducatives destinées à la population* comme l'attestent, par exemple, l'établissement de ParticipACTION en 1972 et la promotion ciblant le grand public. Les stratégies d'éducation de la population sensibilisent les gens, influencent leurs connaissances, leurs attitudes et leurs intentions en général et leur fournissent des informations de base qui leur indiquent comment devenir plus actifs et surmonter les obstacles perçus.

La prestation de *programmes et de services de soutien* est une autre tactique importante, destinée à influencer les habitudes des gens en matière d'activité physique. Cela peut consister à mettre à la disposition des gens des programmes de sports ou d'exercices, des services mettant les participants en rapport avec des partenaires dans le cadre d'activités comme les sports de raquettes ou des installations comme des douches en milieu de travail.

Les stratégies visant à rendre *les environnements physiques et les environnements sociaux* plus favorables à la pratique de l'activité physique ont pris de l'importance pendant la dernière décennie. On prête une plus grande attention à l'élaboration d'initiatives visant à rendre ces environnements plus propices à l'activité physique en milieu de travail, en milieu scolaire, en milieu communautaire, dans le système des soins de la santé et d'autres contextes sociaux. On considère de plus en plus que les stratégies axées sur les milieux sont davantage un moyen de changer les milieux en question qu'un moyen de cibler des changements chez les personnes qui s'y trouvent.

Enfin, la *mobilisation de la communauté* est un élément important des stratégies de réduction de l'inactivité physique. Les stratégies les plus efficaces sont les stratégies à niveaux multiples — mises en application, par exemple, aux niveaux national, régional, provincial, communautaire et individuel — qui engagent différents secteurs, dont le secteur public, le secteur privé, le secteur bénévole, ainsi que les partenaires et les organismes sans but lucratif.

Il faudra sans doute relever encore de nombreux défis pour réaliser l'objectif consistant à réduire de 10 % l'inactivité physique au Canada d'ici à l'année 2003. Mais, en travaillant ensemble, les gouvernements, les organismes du secteur bénévole et les organisations du secteur privé peuvent créer de véritables changements qui feront d'une nation canadienne plus active et en meilleure santé une réalité.



PROFIL DES CANADIENS



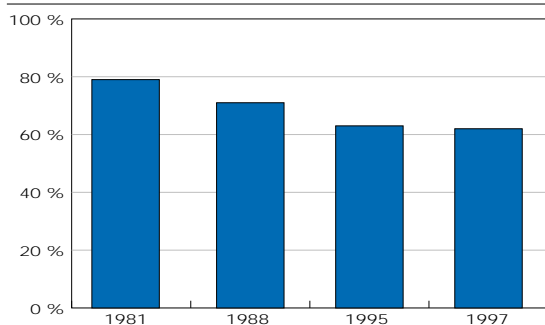
Tendances des niveaux d'activité chez les adultes — de 1981 à 1997

De 1981 à 1995, l'inactivité physique a diminué chez les personnes de 18 ans ou plus. Toutefois, on n'a pas relevé de diminution importante de 1995 à 1997 (63 % par rapport à 62 %). Parce que l'inactivité physique n'a pas changé au Canada de 1995 à 1997, on a regroupé les échantillons des deux sondages pour agrandir suffisamment la taille de l'échantillon pour que l'on puisse en tirer des évaluations par province et par territoire. En général, il ne s'est produit que de petits changements statistiquement négligeables dans les niveaux d'inactivité physique dans tout le pays. Ces changements relativement faibles ont cependant fait disparaître la tendance Est-Ouest de l'activité physique qui existait de 1981 à 1995. Seule la Colombie-Britannique diffère des autres provinces, affichant le niveau d'inactivité physique le plus faible au pays (55 %).

Différences selon l'âge et le sexe - Il existe toujours des différences liées à l'âge et au sexe des gens entre les niveaux d'activité physique. En général, les femmes continuent d'être moins actives que les hommes, 67 % d'entre elles étant inactives en comparaison de 59 % chez les hommes. La proportion d'hommes et de femmes physiquement inactifs (dépense quotidienne de moins de 3 kilocalories par kilogramme de poids corporel, ou KkJ) augmente avec l'âge, passant de 45 % parmi les adultes de 18 à 24 ans à 78 % parmi les adultes de 65 ans ou plus.

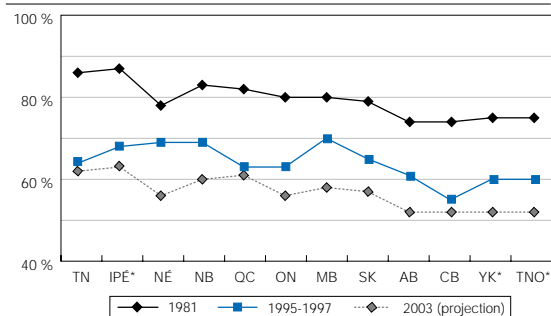
Conséquences - Si cette légère diminution se poursuit au cours des prochaines années, il se peut que l'objectif fédéral, provincial et territorial consistant à réduire l'inactivité physique de 10 % d'ici à l'année 2003 ne se réalise pas. C'est inquiétant, vu la prépondérance de l'inactivité physique dans notre culture. À cause de la stagnation récente des progrès, il s'avère encore plus nécessaire de mobiliser les efforts pour régler le problème de l'inactivité physique et ce, en rendant non seulement la pratique de l'activité physique plus attrayante pour les gens, mais surtout les environnements sociaux et physiques, où ils travaillent, vivent et se distraient, plus propices à l'activité physique. Il faut faire de l'activité physique un choix qui soit relativement facile à faire. Heureusement, plusieurs gouvernements ont commencé à adopter des stratégies destinées à amorcer des changements, depuis l'établissement de leur objectif commun au mois d'août 1997. Comme c'est souvent le cas avec ce genre de stratégies, on s'attend à ce que les effets commencent à se manifester lentement, puis augmentent graduellement au cours des prochaines années en faisant boule de neige.

**TENDANCES EN MATIÈRE D'INACTIVITÉ PHYSIQUE
de 1981 à 1997**



Enquête condition physique Canada de 1981, ICRCP
Enquête Campbell sur le mieux-être au Canada de 1988, ICRCP
Sondage indicateur de l'activité physique en 1995 et en 1997, ICRCP

**INACTIVITÉ PHYSIQUE PAR PROVINCE
de 1981 à 1997**



*Les évaluations de l'I.-P.-É. en 1981, 1995 et 1997 ainsi que celles des T. N.-O. et du Yukon en 1981 sont basées sur des données régionales; celles du Yukon de 1995 et de 1997 sont basées sur des données des T. N.-O.

L'activité physique chez les enfants et les jeunes

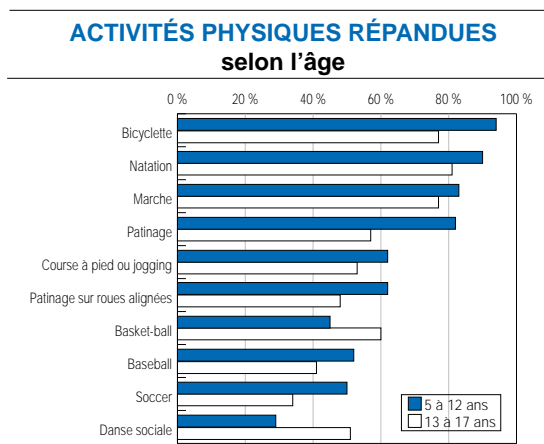
Chez les jeunes enfants - Selon les réponses obtenues, les jeunes enfants (1 à 4 ans) s'adonnent à des jeux physiquement actifs et à des jeux tranquilles pendant respectivement 21 heures et 14 heures par semaine en moyenne. Ainsi, 60 % du temps de jeux des jeunes enfants sont consacrés à des jeux actifs. Plus des trois quarts des jeunes enfants utilisent des balançoires, des glissoires et des traîneaux. La majorité se livrent aussi à quatre types d'activités — des jeux consistant à courir et à donner des coups de pied dans un ballon, la natation (y compris les leçons où parents et enfants participent ensemble), la gymnastique et d'autres jeux comportant des mouvements (portiques pour les tout-petits, etc.) et la bicyclette. Près de deux jeunes enfants sur cinq font du patinage.

Chez les enfants - En tout, les garçons et les filles de 5 à 12 ans font de l'activité physique pendant 21 heures par semaine. La bicyclette, la natation, la marche et le patinage demeurent les quatre activités les plus répandues chez les filles et les garçons de 5 à 12 ans. À cet âge, la majorité des garçons et des filles font aussi de la course à pied ou du jogging ainsi que du patinage sur roues alignées. La moitié jouent au baseball et au soccer mais, selon les parents, plus de garçons que de filles s'adonnent à ces sports. Un plus grand nombre de garçons que de filles jouent au hockey, mais plus de filles que de garçons font de la gymnastique ou de la danse sociale et jouent au volley-ball.

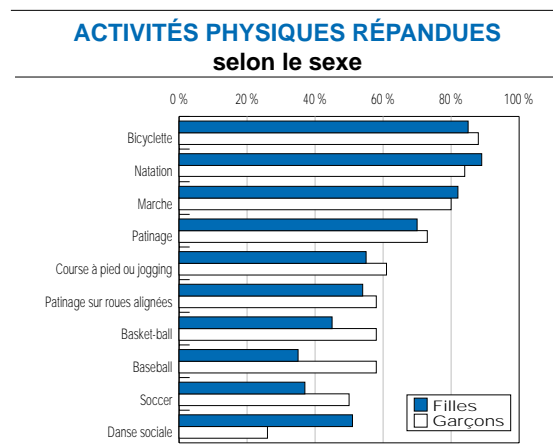
Chez les adolescents - Les adolescents consacrent moins de temps à l'activité physique que les enfants : 14 heures par semaine en moyenne. Cette diminution entre l'enfance et l'adolescence correspond aux habitudes associées à l'âge qui ont été relevées dans des sondages précédents chez les enfants de 10 ans ou plus^{27,7,28}. D'après les sondages antérieurs, les adolescents sont plus actifs que les adolescentes : ils peuvent soit passer plus de temps à faire des activités, soit participer davantage à des activités de plus forte intensité. Probablement en raison de la taille réduite de l'échantillon d'adolescents, ces différences n'apparaissent pas dans les résultats du sondage de 1997.

Parmi les activités répandues chez les adolescents figurent la natation, la bicyclette, la marche, le basket-ball, le patinage, la course ou le jogging et la danse sociale. Alors que plus d'enfants se livrent aux activités les plus pratiquées, plus d'adolescents s'adonnent au basket-ball, à la danse sociale, au ski alpin, au volley-ball et au badminton. Comme chez les enfants de 5 à 12 ans, un plus grand nombre d'adolescents que d'adolescentes jouent au hockey et au baseball et plus d'adolescentes que d'adolescents font de la danse sociale et jouent au volley-ball. En outre, plus d'adolescents que d'adolescentes jouent au basket-ball.

Conséquences - La situation n'a pas changé chez les enfants et les jeunes : les deux tiers des enfants et des jeunes âgés de 5 à 17 ans ne font pas assez d'activité physique pour croître et se développer de manière optimale (au moins 8 KJ)²⁹. Les différences associées à l'âge, relevées dans les types d'activités auxquelles se livrent les enfants et les adolescents, peuvent être liées aux différences de développement des habiletés motrices ainsi qu'à des facteurs environnementaux, tels que l'accès à des possibilités d'activités physiques.



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCP



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCP

L'intégration d'activités physiques dans la vie quotidienne

De nombreux Canadiens intègrent l'activité physique dans leur vie quotidienne grâce aux choix qu'ils font au travail, à l'école et ailleurs. Le moyen le plus répandu d'intégrer l'activité physique dans la vie quotidienne est d'emprunter les escaliers le plus souvent possible. Viennent ensuite l'exécution de travaux domestiques en guise d'exercice et le parcours à pied d'une partie ou de la totalité du trajet entre le domicile et le lieu de travail, l'école ou les endroits où ils font des courses. L'utilisation de la bicyclette pour se rendre au travail, à l'école ou aux endroits où ils font des courses est un moyen moins répandu, dont un quart des Canadiens ont fait part.

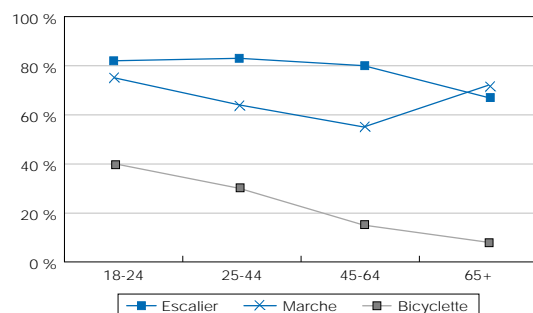
Différences selon la région - La fréquence du recours à la marche ou à la bicyclette en tant que modes de transport actifs augmente d'Est en Ouest. Par contre, les personnes qui vivent dans les provinces de l'Ouest, en particulier les Britanno-Colombiens, ont moins tendance à mentionner qu'elles se livrent à des travaux domestiques physiquement durs en guise d'exercice, tandis que les personnes qui vivent dans les provinces de l'Est et au Québec sont les plus portées à dire qu'elles intègrent de légers travaux domestiques dans leur vie quotidienne. Si on ne relève pas de tendance Est-Ouest en ce qui a trait à la fréquence de l'utilisation des escaliers en vue d'intégrer l'activité physique dans la vie quotidienne, cette stratégie est néanmoins moins fréquente en Saskatchewan.

Différences selon l'âge - L'intégration de l'activité physique dans l'emploi du temps quotidien diminue avec l'âge. En comparaison des personnes des autres groupes d'âge, un moins grand nombre d'ânés optent pour l'utilisation des escaliers ou l'exécution de travaux domestiques physiquement durs. Néanmoins, pas moins des deux tiers des ânés choisissent d'utiliser les escaliers le plus souvent possible. Parmi les gens de 64 ans ou moins, le recours à la marche et à la bicyclette en tant que modes de transport actifs diminue d'un groupe d'âge à l'autre. Parmi les personnes de 65 ans ou plus, près des trois quarts optent pour la marche dans le cadre de leur vie quotidienne, soit une proportion plus importante que chez les adultes de 45 à 64 ans.

Différences selon le sexe - Les femmes ont plus tendance que les hommes à emprunter les escaliers et à parcourir à pied une partie ou la totalité du trajet entre le domicile et le lieu de travail, l'école ou les endroits où elles font des courses. Par contre, les hommes sont plus portés que les femmes à recourir à la bicyclette en tant que mode de transport. En outre, les hommes tendent plus que les femmes à exécuter des travaux domestiques physiquement durs en guise d'exercice, tandis que les femmes ont plus tendance à effectuer de légers travaux domestiques. Ces différences apparaissent dans tous les groupes d'âge.

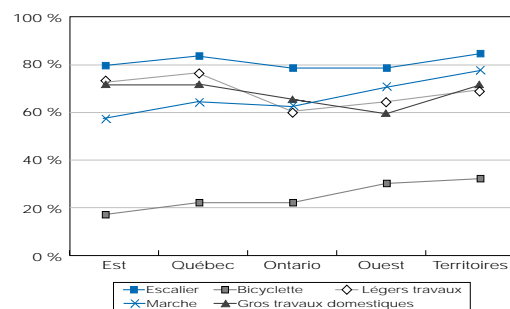
Conséquences - La pratique de l'activité physique pendant les loisirs et l'intégration de l'activité physique dans la vie quotidienne vont de pair. Les Canadiens qui font de l'activité physique pendant leur temps de loisir ont plus tendance que les autres à emprunter les escaliers, à utiliser la bicyclette en tant que mode de transport et à exécuter des travaux domestiques physiquement durs. Depuis le lancement du concept de la vie active en 1992, il y a eu des efforts concertés au Canada en vue d'encourager l'intégration de l'activité physique dans la vie quotidienne. Cela consiste pour les gens à faire plus d'activité physique occasionnellement dans le cadre de leur travail et de leurs travaux domestiques, à opter pour la marche ou la bicyclette en guise de modes de transport et à inclure l'activité physique dans leurs loisirs. Les gens peuvent peut-être intégrer plus facilement de petits changements que de grands changements dans leur emploi du temps quotidien pour être physiquement actifs et l'accumulation de cette série de petits changements peut mener, avec le temps, à de grands changements.

**CHOIX D'ACTIVITÉS QUOTIDIENNES
selon l'âge**



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCP

**CHOIX D'ACTIVITÉS QUOTIDIENNES
selon la région**



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCP

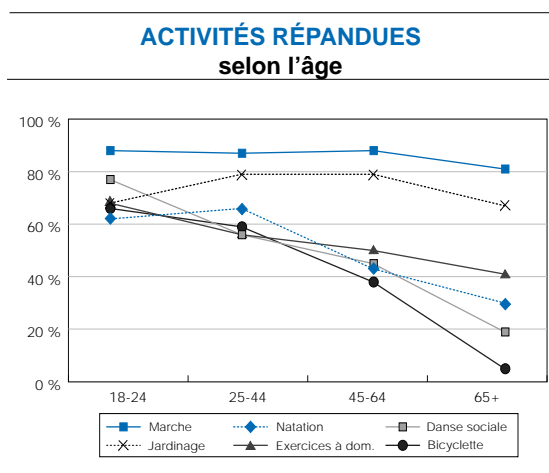
Les activités répandues

Alors que les pourcentages de participation aux activités d'intensité vigoureuse, telles que le jogging, n'ont pratiquement pas changé depuis 1981, les pourcentages de participation aux activités d'intensité légère à modérée, comme la bicyclette, les exercices à la maison, la marche et le jardinage pour n'en citer que quelques-unes, ont augmenté. La marche, le jardinage, la natation, les exercices à la maison et la danse, cités par au moins la moitié des adultes interrogés, sont en tête de liste depuis 1981. Dans l'ensemble, les pourcentages de participation ont surtout augmenté avant 1995 et les pourcentages relevés en 1997 sont semblables à ceux qui avaient été notés en 1995³⁰. Bien que le classement relatif de ces activités soit différent en 1995 et en 1997, seul le pourcentage de participation à la natation a augmenté de façon significative : il est passé de 44 % en 1995 à 54 % en 1997.

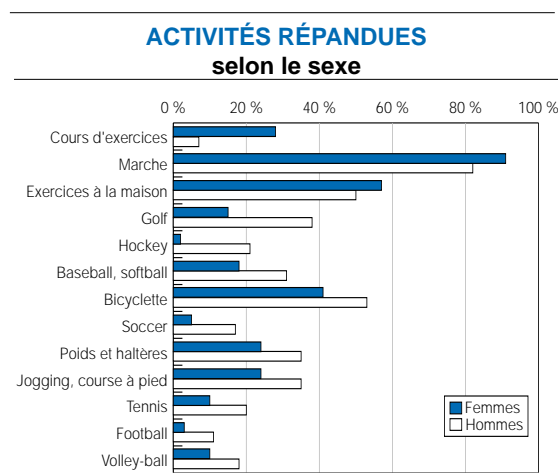
Différences selon la région - La marche est uniformément l'activité la plus répandue dans tout le pays. De la même façon, le jardinage est en deuxième position dans toutes les régions du Canada, sauf dans les territoires où il se classe en troisième position. La natation est passée de la troisième à la cinquième position dans les provinces de l'Atlantique et les territoires. La danse sociale est mentionnée plus souvent que les exercices à la maison dans les territoires, où elle est passée en deuxième position.

Différences selon l'âge et le sexe - Les choix d'activités varient — quantitativement et qualitativement — entre les Canadiens d'âge mûr et ceux qui sont plus jeunes et entre les hommes et les femmes. À l'exception de la marche, les pourcentages de participation aux activités diminuent avec l'âge, si bien qu'il n'y a que cinq activités répandues chez les Canadiens d'âge mûr en comparaison de plus de 20 chez les adultes de 18 à 44 ans. Les sports d'équipe et les activités d'intensité vigoureuse sont plus répandus chez les jeunes adultes, en particulier les hommes. Un plus grand nombre de femmes que d'hommes se livrent à des activités telles que la marche, les exercices à la maison, les cours d'exercices et les séances d'exercices aérobies, tandis que les hommes font plus souvent part d'activités telles que la bicyclette, le jogging, les poids et haltères, le golf, le ski alpin, le tennis et les sports d'équipe.

Conséquences - Les activités répandues sont des activités qui s'intègrent bien dans la vie quotidienne. Nombre d'entre elles ne sont pas structurées, sont relativement peu coûteuses et peuvent se pratiquer avec un équipement minimal en dehors des installations. Il est probablement crucial d'appuyer et d'encourager les gens à s'adonner plus souvent à leurs activités actuelles pour obtenir une nation plus active.



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCP



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCP

Les activités structurées et les activités non structurées

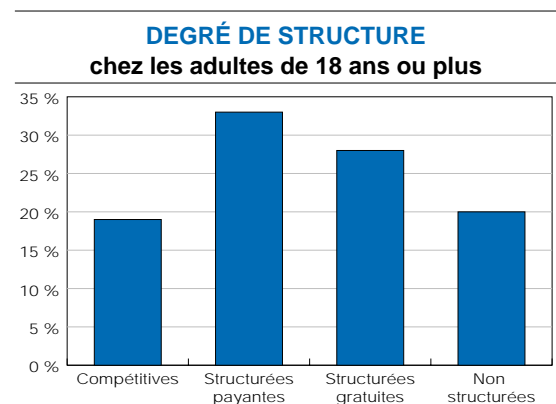
Les Canadiens s'adonnant à un vaste éventail d'activités physiques, ils peuvent pratiquer plusieurs types d'activités différentes dans des contextes structurés et des contextes non structurés. En général, la forme de participation la plus fréquente est celle qui a lieu en dehors d'un contexte organisé, 56 % des Canadiens l'ayant mentionnée. Cela correspond à un résultat antérieur, selon lequel le domicile est le lieu le plus souvent cité pour la pratique de l'activité physique³¹. Toutefois, 20 % des adultes seulement disent qu'ils font de l'activité physique uniquement dans un contexte non organisé. De nombreuses personnes font aussi, de temps à autre, de l'activité physique dans un contexte plus structuré, soit en payant des frais, soit en prenant part à une compétition quelconque.

Conformément aux évaluations de 1988⁷, environ 20 % des adultes ont participé à des compétitions ou des tournois pendant les 12 mois précédents (77 % de ces personnes l'ont fait au niveau local, 16 % au niveau provincial et moins de 10 % au niveau national). De plus, l'activité physique se pratique fréquemment dans un contexte organisé, dans lequel on exige un certain montant d'argent pour un cours à court terme ou en guise de frais annuels. Environ 60 % des adultes participent à des activités physiques organisées non compétitives et, parmi ceux-ci, à peu près la moitié (33 %) paient des frais annuels ou des frais pour des cours ou des leçons à court terme et les autres (28 %) ne paient pas de frais.

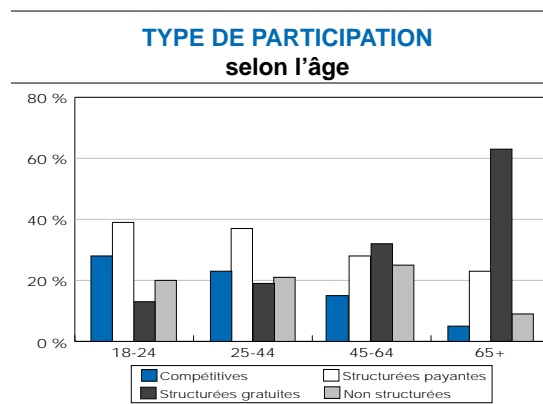
Différences selon la région - Ces résultats sont relativement uniformes dans tout le pays, à quelques exceptions près. Les résidents des Territoires du Nord-Ouest sont les plus portés à mentionner qu'ils prennent part à des tournois et des compétitions, alors que ceux du Québec sont les moins enclins à le dire. De plus, les résidents de la région de l'Ouest, en particulier les Britanno-Colombiens, sont ceux qui ont le plus tendance à payer des frais, alors que les résidents de la région de l'Atlantique et des territoires sont ceux qui tendent le moins à le faire.

Différences selon l'âge et le sexe - Comme dans le cas des choix d'activités, les hommes, les femmes, les jeunes adultes et les adultes plus âgés optent pour des activités et des contextes qualitativement différents. Dans l'ensemble, les hommes semblent préférer des activités plus compétitives, tandis que les femmes préfèrent généralement des contextes moins compétitifs. Les femmes tendent cependant plus que les hommes à prendre part à d'autres activités structurées pour lesquelles on exige des frais. Ces différences liées au sexe apparaissent dans chaque groupe d'âge jusqu'à l'âge de 65 ans. La participation aux activités sportives compétitives baisse d'un groupe d'âge à l'autre, tout comme la participation aux activités offertes dans des contextes structurés pour lesquelles on exige des frais. Par contre, la participation aux leçons organisées pour lesquelles on n'exige aucuns frais augmente d'un groupe d'âge à l'autre.

Conséquences - De nombreuses activités répandues se pratiquent en dehors des contextes organisés. Toutefois, la plupart des Canadiens s'adonnent aussi à des activités dans des contextes plus organisés et plus structurés. Il faut donc adopter une approche équilibrée pour appuyer et encourager la participation à un éventail complet d'activités, de nature compétitive et non compétitive, dans des contextes structurés et non structurés.



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCP



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCP



**APPORT AU DOMAINE DE LA SANTÉ,
AU DOMAINE ÉCONOMIQUE
ET AU DOMAINE SOCIAL**



Réduire les effets de la mauvaise santé

Selon l'Organisation mondiale de la santé, la majeure partie du fardeau des soins de la santé proviendra des habitudes de mode vie³². «L'embonpoint et l'obésité sont maintenant si répandus que, dans certains milieux, ils remplacent des questions d'intérêt public plus traditionnelles du secteur de la santé, telles que la sous-nutrition et les maladies infectieuses, parmi les principales causes de mauvaise santé»³³. Les maladies cardiovasculaires, le diabète non-insulino-dépendant, l'obésité et certains cancers, tels que le cancer du côlon, font partie des maladies ou affections chroniques dont une nation canadienne physiquement plus active pourrait réduire le fardeau.

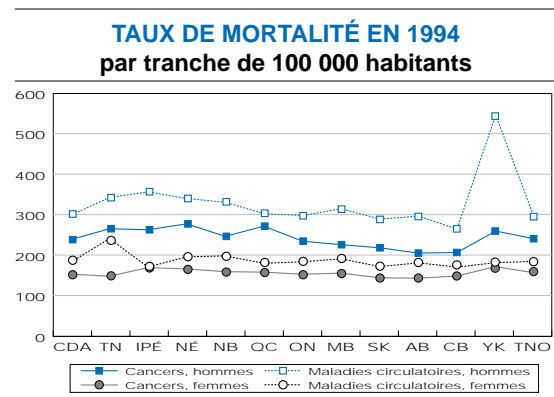
Différences selon la région - Le pourcentage de décès attribuables aux maladies cardiovasculaires chez les hommes du Yukon équivaut pratiquement au double du pourcentage national moyen. En outre, ce pourcentage a tendance à être plus haut dans les provinces de l'Est. À titre de comparaison, le pourcentage de décès attribuables au cancer est relativement stable dans tout le pays. En 1994, Statistique Canada estimait à plus d'un million le nombre d'années de vie perdues à cause de décès prématurés, dont 29 % à cause de néoplasmes (principalement les cancers) et 16 % à cause de maladies cardiovasculaires.

On peut comparer l'effet qu'ont ces maladies sur les années potentielles de vie perdues dans tout le pays, en évaluant le taux par tranche de 100 000 habitants d'années potentielles perdues à cause de ces maladies dans la population âgée de 20 ans ou plus. Sauf dans les territoires, le nombre d'années potentielles de vie perdues attribuables à ces deux grands groupes de maladies baisse généralement d'Est en Ouest. Les différences régionales peuvent être attribuables, du moins en partie, à la présence de différents facteurs de risques au sein de la population (par exemple, le pourcentage de fumeurs) ainsi qu'à des différences au niveau de l'accès aux traitements et au niveau des taux de décès dus à d'autres causes.

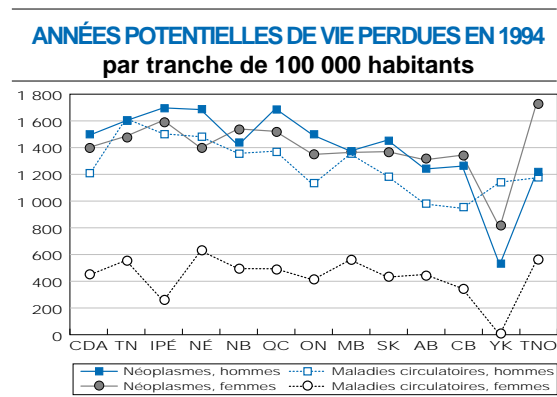
Conséquences - On dit que l'activité physique est «aujourd'hui le meilleur investissement possible de la santé publique»³⁴. L'accroissement du nombre de Canadiens qui font régulièrement de l'activité physique peut contribuer à réduire le fardeau public imputable à la mauvaise santé, en réduisant, d'une part, le nombre d'années potentielles de vie perdues à cause des décès prématurés et, d'autre part — tel qu'indiqué dans les sections «Réduire l'utilisation des soins de la santé» et «Éviter la limitation fonctionnelle» —, le fardeau global que pose un mauvais état de santé évitable à notre système des soins de la santé.

Si tous les Canadiens devenaient physiquement actifs, cela se traduirait par une baisse

- de 23 % des décès attribuables à la coronaropathie,
- de 27 % des décès attribuables au diabète de type II,
- de 20 % des décès attribuables au cancer du côlon³⁵.



Indicateurs de santé, Statistique Canada, 1997



Indicateurs de santé, Statistique Canada, 1997

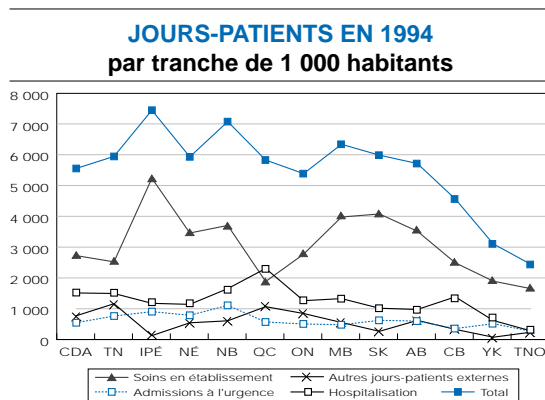
Réduire l'utilisation des soins de la santé

D'après les résultats de l'Enquête nationale sur la santé de la population de 1996-1997, 61 % des Canadiens de 20 ans ou plus disent qu'ils ont des maladies ou affections chroniques. En vertu des réponses de personnes de 45 ans ou plus, 18 % ont des problèmes de dos, 22 % souffrent d'hypertension artérielle, 9 % ont une maladie du coeur, 3 % ont le cancer et 2 % souffrent des effets d'un accident cérébrovasculaire³⁶. Combinés à des atteintes et maladies aiguës, ces types de maladies et d'affections chroniques exigent beaucoup du système des soins de la santé.

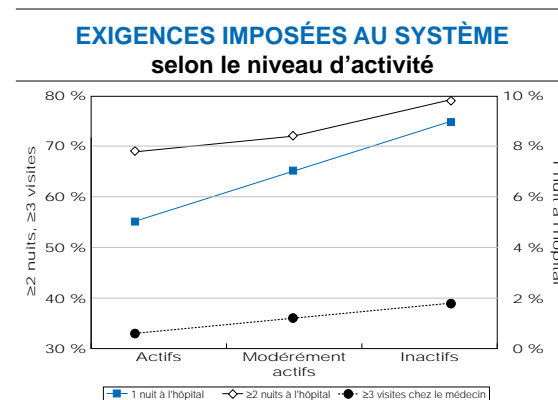
Parmi ces exigences figurent le nombre de jours-patients dans les hôpitaux et de jours de soins en établissement, le nombre de jours-patients externes dans le cadre des programmes de soins des opérés, les visites aux salles d'urgence, les programmes de jour ou de nuit des patients externes et les visites aux polycliniques et dans les centres spéciaux. En 1994, cela a exigé du système des soins de la santé plus de 162 millions de jours-patients et de jours-patients externes, ce qui représente plus de 5 500 jours-patients par tranche de 1 000 personnes. En général, le nombre par habitant de jours-patients et de jours-patients externes diminue d'Est en Ouest, ce qui reflète un déclin sous-jacent du nombre par habitant de nuits de soins en établissement — nombre qui contribue généralement le plus au nombre global de jours-patients et de jours-patients externes. Le Québec fait exception à cette règle générale, avec un nombre de nuits à l'hôpital par habitant supérieur au nombre de nuits de soins en établissement.

Les contacts avec les médecins et les autres professionnels de la santé exigent aussi beaucoup du système des soins de la santé (par exemple, les contacts pour renouveler les ordonnances de médicaments). En 1996, la moitié des adultes ont déclaré qu'ils avaient, pendant les deux semaines précédentes, pris des médicaments délivrés sur ordonnance ou vendus sans ordonnance; l'emploi de ces médicaments augmentait avec l'âge et était plus grand chez les hommes que chez les femmes³⁷. Par ailleurs, l'emploi de plusieurs médicaments est relativement commun, plus de 10 % des personnes de plus de 65 ans ayant pris au moins cinq médicaments différents pendant cette période de deux semaines.

Conséquences - Il existe une vaste documentation appuyant le fait que l'activité physique contribue à réduire les maladies chroniques et procure un vaste éventail de bienfaits sur le plan de la santé^{38,39}. De plus, les personnes physiquement actives tendent à exiger un peu moins du système des soins de la santé que les personnes inactives. Par rapport à ces dernières, elles sont portées à consulter moins souvent leur médecin de famille, elles ont moins tendance à être hospitalisées et, quand cela se produit, elles tendent à passer moins de nuits à l'hôpital. Ces données étant fondées sur des rapports établis à un moment précis, elles peuvent indiquer soit que les adultes en bonne santé ont plus tendance à faire de l'activité physique que les adultes en mauvaise santé, soit que les adultes physiquement actifs tendent à être en meilleure santé que les adultes moins actifs.



Indicateurs de santé, Statistique Canada, 1997



Enquête nationale sur la santé de la population, 1996

Éviter la limitation fonctionnelle

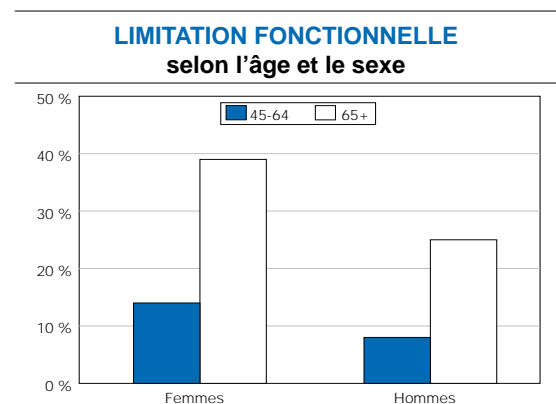
Il a été démontré que la pratique régulière de l'activité physique s'avère efficace pour prévenir et réduire la baisse de la capacité fonctionnelle liée au vieillissement. De plus, les changements survenus à la suite de programmes d'entraînement améliorent grandement la capacité fonctionnelle des aînés et des aînées et, donc, leur qualité de vie⁴⁰.

En 1996-1997, plus de 70 % des Canadiens de 45 ans ou plus ont indiqué qu'ils avaient au moins une affection chronique et 19 % ont mentionné qu'ils avaient besoin d'aide pour effectuer des tâches quotidiennes, telles que préparer les repas, faire des courses à l'épicerie et se déplacer chez eux, et pour s'acquitter de tâches personnelles telles que s'habiller³⁶. Ces personnes ont des signes cliniques de limitation fonctionnelle puisqu'elles ne peuvent pas exécuter ces tâches seules ou sans l'aide d'autres personnes. Cela a de sérieuses répercussions sur leur qualité de vie et la santé publique : ces personnes sont grandement exposées au risque de ne pouvoir continuer à mener une vie autonome chez elles et il est possible que certaines vivent déjà dans des établissements de soins pour bénéficiaires internes. Les personnes qui ont des signes précliniques de limitation fonctionnelle courent le risque d'être beaucoup plus limitées à l'avenir. Quand ces signes se manifestent chez les gens, ils peuvent encore effectuer leurs tâches quotidiennes, mais ils commencent à avoir de la difficulté à s'en acquitter ou bien ils peuvent avoir déjà modifié, dans une certaine mesure, la manière dont ils les exécutent⁴¹.

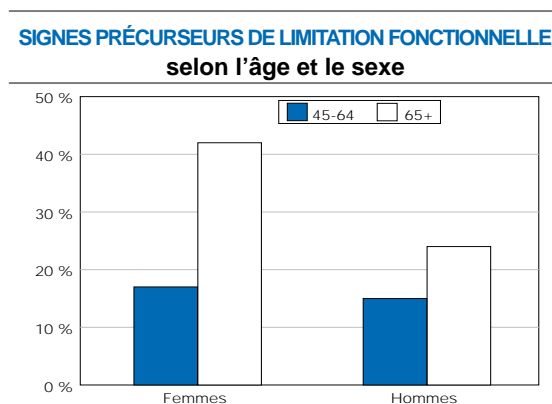
Près d'un quart des Canadiens de 45 ans ou plus indiquent que leur capacité d'effectuer les tâches quotidiennes a considérablement diminué. Les tâches en question vont des soins personnels, comme s'habiller ou couper ses aliments, à des tâches effectuées à l'extérieur du foyer, comme marcher entre deux coins de rues en portant un sac d'épicerie, en passant par des tâches de la vie au foyer, comme saisir un objet sur une étagère à la hauteur des yeux. Cela veut dire qu'un quart des Canadiens de 45 ans ou plus courent un risque accru de voir leur capacité fonctionnelle continuer à diminuer et d'être limités sur le plan fonctionnel à l'avenir⁴¹.

Différences selon l'âge et le sexe - Les personnes de 65 ans ou plus ont plus tendance à avoir subi une baisse de capacité fonctionnelle que celles de 45 à 64 ans (35 % par rapport à 16 %). Un plus grand nombre de femmes que d'hommes disent qu'elles ont de la difficulté à s'acquitter de tâches quotidiennes, mais cela survient surtout chez les aînés. Cette différence entre les sexes peut être attribuable, en partie, au fait qu'il y a une plus grande proportion d'aînées que d'aînés au Canada et à l'augmentation de la limitation fonctionnelle liée à l'âge, dont ont fait part les hommes et les femmes.

Conséquences - Un quart des Canadiens de 45 ans ou plus font état du fait que leur capacité d'exécuter des tâches quotidiennes a diminué, ce qui est un signe précurseur de limitation fonctionnelle. Vu l'efficacité de la pratique régulière de l'activité physique en tant qu'intervention de prévention et de réduction de la baisse de la capacité fonctionnelle⁴⁰, il n'est peut-être pas surprenant que ces signes précurseurs de limitation fonctionnelle soient associés à un mode de vie physiquement inactif. En intervenant immédiatement, on peut éviter aux gens une plus grande baisse de leur capacité fonctionnelle et, par le fait même, de leur capacité de mener une vie autonome chez eux.



Enquête nationale sur la santé de la population, 1996-1997



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCP

Contenir les coûts des soins de la santé

En 1994, près de 72 milliards de dollars, soit 10 % du produit intérieur brut (PIB), ont été consacrés à la santé au Canada. Trente-sept pour cent de ces dépenses ont été engagées dans les services hospitaliers, 10 % dans ceux d'autres établissements, 14 % dans les services des médecins, 9 % dans ceux d'autres professionnels de la santé, 13 % dans les médicaments délivrés sur ordonnance et les médicaments vendus sans ordonnance et 17 % dans d'autres frais liés à la santé. À l'exception du Yukon et des Territoires du Nord-Ouest, où les coûts des soins de la santé sont les plus élevés par habitant, les dépenses s'échelonnent généralement entre 2 200 et 2 650 dollars par personne. Dans les territoires, les plus hauts coûts par habitant proviennent des plus grandes dépenses engagées dans les services hospitaliers et dans les «autres» frais de soins de la santé relativement à la taille de la population.

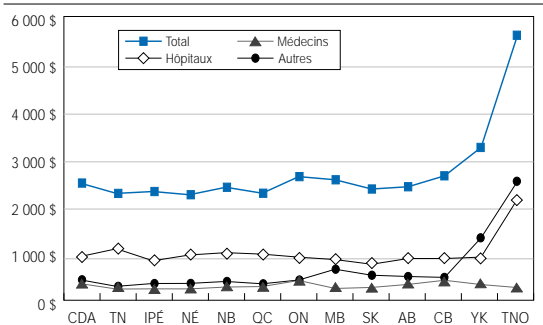
Les personnes physiquement inactives ont davantage recours aux services des soins de la santé que les personnes actives^{7,36}. En outre, un plus haut niveau d'activité physique est associé à une grande espérance de vie sans incapacité. On s'est donc basé sur les risques relatifs de décès prématurés attribuables aux maladies chez les personnes actives et les personnes inactives afin d'évaluer les coûts, dans le cadre de différentes maladies, de l'utilisation des soins de la santé liés à l'inactivité physique⁴². Les maladies du cœur étant la principale cause de décès, on a évalué l'effet potentiel de cette seule catégorie de maladies sur le système des soins de la santé, ce qui a pu entraîner une sous-estimation des économies possibles au niveau des coûts.

De 1981 à 1997, le niveau d'inactivité physique a subi une baisse évaluée à 17 points de pourcentage. Cette baisse a fait réaliser, au niveau des coûts des soins de la santé, des économies évaluées à 984 millions de dollars pour la cardiopathie ischémique pendant la période de 1981 à 1997. Néanmoins, il y a encore matière à amélioration et lieu de contenir davantage les coûts dans ce domaine. À l'heure actuelle, uniquement au niveau des coûts des soins de la santé engagés dans le traitement de la cardiopathie ischémique,

- on économise annuellement environ 200 millions de dollars en raison des plus hauts niveaux d'activité physique en 1997 par rapport à 1981;
- on pourra économiser annuellement 57 millions de dollars de plus si on atteint l'objectif consistant à réduire l'inactivité physique de 10 %;
- on pourrait économiser annuellement 580 millions de dollars de plus si tous les Canadiens étaient physiquement actifs.

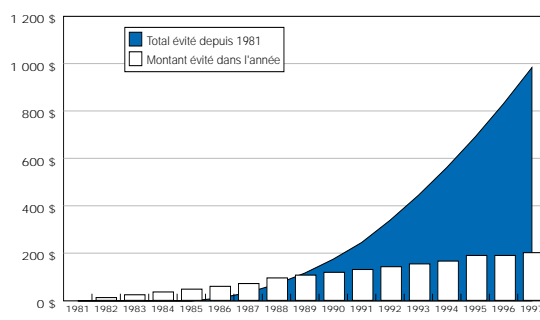
La baisse des risques de maladies et d'affections chroniques se concrétise en économies importantes des coûts des soins de la santé à l'échelle nationale. Même si les économies financières peuvent suffire à justifier les investissements des gouvernements dans ce domaine, l'argument le plus probant est le rôle crucial que doivent jouer les gouvernements, soit protéger et favoriser l'intérêt public — dans ce cas, en prévenant les affections et les maladies et en favorisant la qualité de vie liée à la santé.

DÉPENSES AFFECTÉES AUX SOINS DE LA SANTÉ PAR HABITANT, 1994



Indicateurs de santé, Statistique Canada, 1997

COÛTS DU TRAITEMENT DES MALADIES DU COEUR réduction évaluée en milliers de dollars



Enquête condition physique Canada de 1981, ICRCP
Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCP
Conference Board du Canada

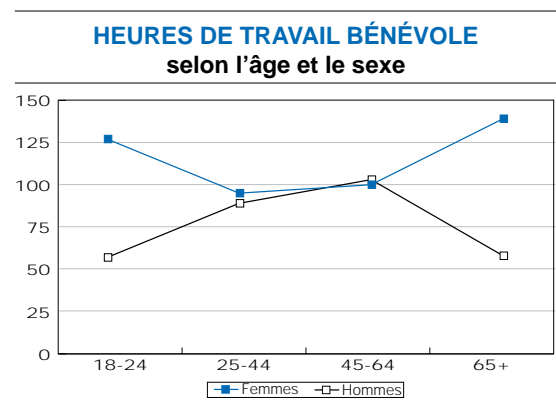
Apport au domaine social : le bénévolat

D'après les résultats des recherches, un grand nombre de personnes consacrent énormément de temps et d'efforts à travailler bénévolement au Canada⁴³. Plus de la moitié des Canadiens (56 %) disent qu'ils prêtent bénévolement leur aide, que ce soit à une organisation de bienfaisance, à un organisme de sport, à une école ou à une église. En moyenne, ces personnes contribuent 96 heures par année au bénévolat. Ils font ainsi don de millions d'heures de travail non rétribué, en particulier dans les domaines de l'activité physique, des loisirs, des sports et de la condition physique. Si le travail bénévole dans ce secteur était rémunéré, il coûterait des milliards de dollars à la société⁴⁴. Le pourcentage de bénévolat est relativement uniforme dans tout le pays, sauf dans les territoires où il est nettement plus élevé. En outre, le nombre moyen d'heures de bénévolat a tendance à être plus bas en Ontario et au Québec qu'ailleurs. Autrement dit, c'est dans les territoires que les gens consacrent le plus de temps au bénévolat et en Ontario et au Québec qu'ils y consacrent le moins de temps, tandis que, dans les provinces de l'Atlantique et les provinces de l'Ouest, le nombre d'heures de bénévolat correspond à la moyenne nationale.

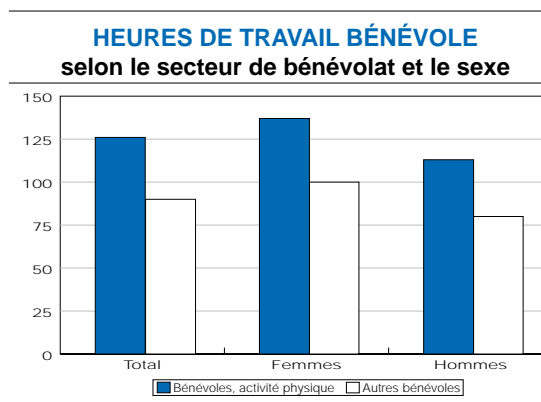
Différences selon l'âge - Les jeunes adultes et les aînés ont moins tendance à travailler bénévolement que les adultes de 25 à 64 ans, mais cette différence n'est pas significative statistiquement. Le nombre total d'heures de bénévolat augmente avec l'âge, passant de 91 heures chez les jeunes adultes à 104 heures en moyenne chez les aînés.

Secteurs du bénévolat - Parmi les adultes qui prêtent bénévolement leur concours, 17 % le prêtent dans le secteur de l'activité physique où ils font don annuellement de 57 heures en moyenne, ce qui représente en tout 100 millions d'heures à l'échelle nationale. En général, ces personnes ont tendance à consacrer beaucoup plus de temps au bénévolat que les bénévoles qui oeuvrent uniquement dans d'autres secteurs, puisque les bénévoles du secteur de l'activité physique vouent 36 heures de plus au bénévolat que ceux qui prêtent bénévolement leur aide aux autres secteurs seulement. De plus, les personnes physiquement actives ont plus tendance à prêter bénévolement leur concours et à consacrer plus d'heures au bénévolat que celles qui font moins d'activité physique. Comme on pouvait s'en douter, les bénévoles physiquement actifs ont plus tendance que les bénévoles qui font moins d'activité physique à dire qu'ils travaillent bénévolement dans le secteur de l'activité physique. Alors que le pourcentage de personnes actives diminue d'un groupe d'âge à l'autre, il ne semble pas exister de différences entre les groupes d'âge au niveau du pourcentage de bénévoles oeuvrant dans le secteur de l'activité physique. Comme dans le cas du bénévolat en général, le pourcentage de bénévoles dans le secteur de l'activité physique est plus élevé dans les territoires.

Différences selon le sexe - Bien que le pourcentage de femmes bénévoles ne soit que légèrement plus élevé que celui des hommes, les femmes consacrent en général beaucoup plus d'heures que les hommes au bénévolat. Cependant, quand il s'agit de travail bénévole dans le secteur de l'activité physique, les hommes et les femmes ont des habitudes nettement différentes : même si la tendance au bénévolat est la même chez les hommes et chez les femmes, la contribution de temps des hommes est le double de celle des femmes. En ce qui a trait au nombre d'heures de bénévolat en général, la plupart des différences liées au sexe apparaissent parmi les personnes de 18 à 24 ans et parmi celles de 65 ans ou plus, les femmes et les hommes de 25 à 64 ans passant un nombre d'heures équivalent à travailler bénévolement. L'observation selon laquelle les bénévoles du secteur de l'activité physique consacrent plus de temps au bénévolat que les bénévoles qui travaillent uniquement dans d'autres secteurs s'applique aux hommes et aux femmes.



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCP



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCP

Apport au domaine social : la contribution à la vie communautaire

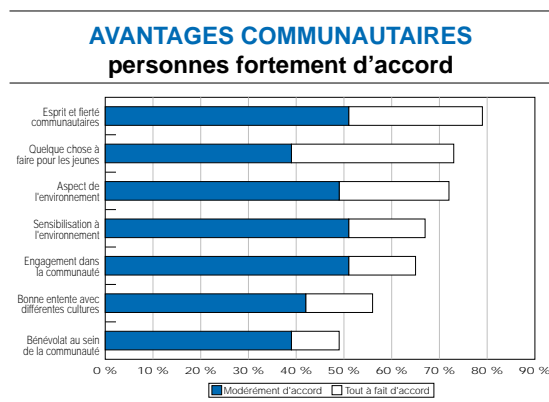
En général, les Canadiens croient fermement que les possibilités d'activités physiques concourent favorablement à la qualité de la vie dans leur communauté. Plus précisément, la moitié des répondants se disent moyennement d'accord avec le fait que ces programmes contribuent à l'esprit et à la fierté communautaires et 28 % de plus souscrivent fortement à cette opinion. Près de 40 % conviennent modérément que de tels programmes donnent aux jeunes quelque chose à faire dans leur communauté et un tiers de plus sont fortement d'accord avec cet énoncé. Les avantages touchant l'environnement physique, notamment l'amélioration de l'aspect et de la beauté naturelle de l'environnement et la sensibilisation à cet environnement, arrivent respectivement en troisième et en quatrième places. L'engagement des gens dans la communauté finit pas loin derrière en cinquième place, suivi de la bonne entente avec des personnes ayant des antécédents culturels différents et du bénévolat au sein de la communauté.

Différences selon la région - Là où il y a des divergences d'opinions entre les Canadiens vivant dans différentes provinces, c'est dans les provinces de l'Atlantique que l'on tient les avantages de l'activité physique en plus haute estime. Cette observation s'applique aux énoncés selon lesquels l'activité physique contribue à donner quelque chose à faire aux jeunes, à la sensibilisation à l'environnement physique, à l'amélioration de cet environnement, à une bonne entente entre différentes cultures et au bénévolat.

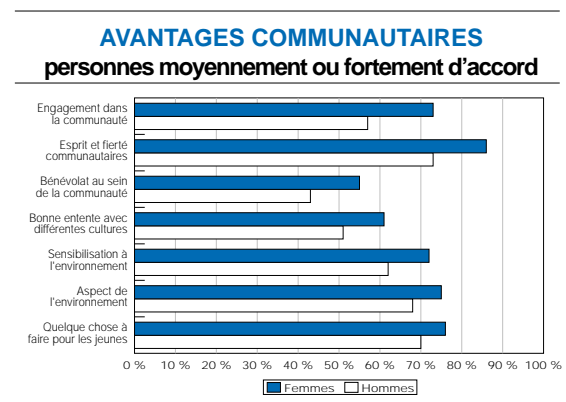
Différences selon l'âge et le sexe - Les aînés ont plus tendance que les adultes plus jeunes à être moyennement ou fortement d'accord avec le fait que l'activité physique favorise le bénévolat au sein de la communauté. Dans l'ensemble, un plus grand nombre de femmes que d'hommes conviennent, dans une large mesure, que l'activité physique concourt positivement à l'amélioration de la vie communautaire. Parmi les adultes de 25 à 64 ans, les femmes mentionnent plus souvent que les hommes l'avantage en vertu duquel l'activité physique contribue à l'engagement des gens dans la communauté. Dans ce groupe d'âge, les femmes tendent aussi à croire davantage que l'activité physique concourt à la bonne entente avec des personnes qui ont des antécédents culturels différents. Parmi les adultes de 25 ans ou plus, les femmes sont aussi plus portées que les hommes à mentionner la contribution de l'activité physique à l'esprit et à la fierté communautaires.

Différences selon le niveau d'activité - Il ne semble pas exister de divergences d'opinions importantes, entre les personnes physiquement actives et celles qui le sont moins, au sujet de la contribution favorable des possibilités d'activités physiques à la qualité de la vie dans leur communauté, à une exception près : les personnes actives et les personnes inactives sont celles qui ont respectivement le plus et le moins tendance à être moyennement d'accord avec le fait que l'activité physique contribue à l'esprit et à la fierté communautaires.

Conséquences - Les Canadiens sont d'avis que les possibilités d'activités physiques favorisent l'engagement des gens et la bonne entente entre les personnes qui ont des antécédents culturels différents. Des stratégies visant l'activité physique qui accroissent ce genre de capital social peuvent constituer un atout sur le plan social en promouvant la santé⁴⁵ et en améliorant la qualité de vie dans les communautés.



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCP



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCP



INVESTISSEMENTS EN VUE D'AMORCER DES CHANGEMENTS



L'appui à l'égard des investissements des gouvernements

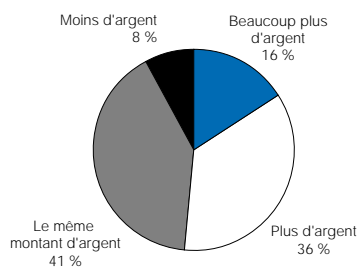
La vaste majorité des Canadiens (93 %) se prononcent en faveur de l'augmentation ou du maintien des fonds publics affectés au soutien de l'activité physique. Parmi eux, 16 %, 36 % et 41 % estiment respectivement que les dépenses gouvernementales destinées aux initiatives d'activités physiques devraient être beaucoup plus élevées, plus élevées ou demeurer identiques. Bref, très peu de Canadiens sont d'avis qu'il faudrait réduire les sommes investies dans ce domaine crucial, malgré les pressions à la baisse exercées continuellement, à tous les paliers gouvernementaux, sur les budgets de l'activité physique et de la promotion de la santé.

Différences selon la région - Bien qu'il n'y ait pas de différences entre les provinces en ce qui a trait au maintien des dépenses gouvernementales consacrées au soutien de l'activité physique, les résidents des territoires et les Québécois ont respectivement le plus et le moins tendance à déclarer que les gouvernements devraient investir beaucoup plus dans ce domaine.

Différences selon le sexe - Les hommes sont plus portés que les femmes à souhaiter une augmentation des dépenses affectées aux services, aux installations et aux programmes d'activités physiques, tandis que les femmes tendent plus que les hommes à favoriser le maintien de ces dépenses au niveau actuel. Malgré ces différences, peu d'hommes ou de femmes jugent que ces dépenses devraient baisser. Dans une certaine mesure, les différences selon le sexe peuvent refléter les différences qui existent, entre les hommes et les femmes, en matière de participation aux activités physiques les plus répandues. En effet, plus d'hommes que de femmes s'adonnent à des sports et à des activités, comme la bicyclette, qu'une infrastructure de soutien, telle que des sentiers ou des installations, avantage directement.

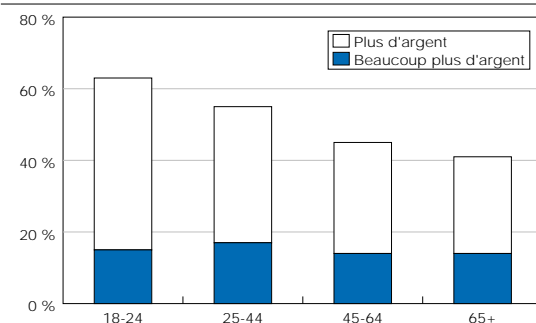
Différences selon l'âge - Même si la tendance à se prononcer en faveur d'un niveau beaucoup plus élevé d'investissements de fonds publics dans les initiatives d'activités physiques est la même chez les adultes de tout âge, les plus jeunes sont plus enclins à favoriser une simple augmentation des fonds publics destinés à soutenir la pratique de l'activité physique et moins portés à appuyer le maintien de ces investissements au niveau actuel. Étant donné que les activités répandues chez les aînés (soit la marche, les exercices à la maison et le golf) ont tendance à nécessiter peu d'installations, de programmes et de services publics, il est possible que, aux yeux de ces personnes, la pratique de leurs activités exige moins de soutien de la part des gouvernements. Par ailleurs, le plus grand soutien de la part des adultes plus jeunes en faveur d'une augmentation des investissements gouvernementaux peut refléter leurs plus hauts pourcentages de participation à des activités structurées (telles que les sports) et à des activités (comme la bicyclette en tant que mode de transport) pour lesquelles une infrastructure de soutien, comme les pistes et les voies désignées, augmente la sécurité.

OPINIONS SUR LES SOMMES À CONSACRER À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE chez les adultes de 18 ans ou plus



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCP

OPINIONS SUR LES SOMMES À CONSACRER À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE selon l'âge



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCP

Les principales responsabilités des gouvernements

Les Canadiens considèrent que les gouvernements doivent s'acquitter des rôles clés suivants pour soutenir la pratique de l'activité physique : établir des normes de sécurité, s'assurer que les programmes d'éducation physique sont obligatoires dans le système scolaire et fournir des sentiers et d'autres espaces. Dans l'ensemble, la moitié des Canadiens ou plus sont d'avis que, dans ces domaines, un haut degré de responsabilité incombe aux gouvernements. Le rôle plus général consistant à promouvoir la santé et le bien-être arrive en quatrième position, environ 40 % des adultes le considérant comme une grande responsabilité des gouvernements. Enfin, 30 % des Canadiens ont tendance à attribuer une grande responsabilité aux gouvernements pour ce qui est de fournir des informations sur les avantages de l'activité physique et d'offrir des services, des programmes et des installations.

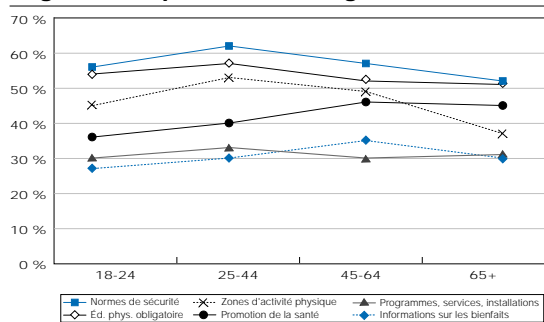
Différences selon la région - Même si ce classement correspond globalement aux opinions exprimées dans les provinces et les territoires, la promotion de la santé fait partie des principales responsabilités gouvernementales le plus souvent citées dans les provinces de l'Atlantique et au Québec (par au moins 50 % des adultes).

Différences selon l'âge - Parmi les personnes de 25 ans ou plus, la proportion de celles qui considèrent que les responsabilités consistant à établir des normes de sécurité et à intégrer des lieux d'activité physique dans la planification et le développement des communautés reviennent, dans une large mesure, aux gouvernements diminue avec l'âge. La tendance à juger la promotion de la santé comme un rôle important des gouvernements est plus grande parmi les personnes de 45 ans ou plus que parmi celles de 25 à 44 ans et celles de 18 à 24 ans.

Différences selon le sexe - Bien que les hommes et les femmes tendent à classer les principaux rôles des gouvernements dans le même ordre, les femmes ont plus tendance que les hommes à déclarer que la promotion de l'activité physique est une grande responsabilité des gouvernements. Parmi les groupes d'âge, des différences apparaissent entre les hommes et les femmes de 25 à 44 ans, nettement plus de femmes que d'hommes jugeant que les responsabilités consistant à offrir des services, des programmes et des installations, à veiller à ce que l'éducation physique quotidienne soit obligatoire, à établir des normes de sécurité et à prévoir des lieux d'activités physiques relèvent, dans une large mesure, des gouvernements. De plus, parmi les personnes de 45 à 64 ans, plus de femmes que d'hommes déclarent que promouvoir la santé et offrir des services, des programmes et des installations sont des rôles importants des gouvernements.

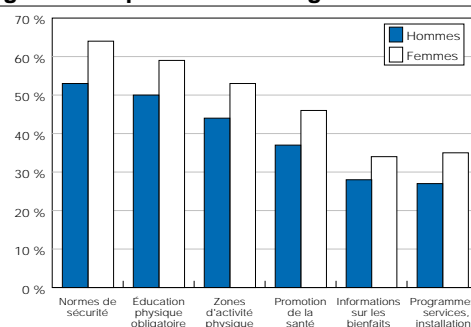
Conséquences - Dans l'ensemble, les Canadiens de tout âge estiment que l'établissement de politiques et la création d'environnements propices à l'activité physique sont des rôles importants des gouvernements qui s'ajoutent aux rôles plus traditionnels de promotion et de prestation de services liés à l'activité physique.

RÔLE DES GOUVERNEMENTS, SELON L'ÂGE grande responsabilité des gouvernements



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCP

RÔLE DES GOUVERNEMENTS, SELON LE SEXE grande responsabilité des gouvernements



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCP

La valeur attachée à l'activité physique

La vaste majorité des Canadiens (85 %) attachent de la valeur à l'activité physique, 42 % la jugeant très importante pour eux. Près de la moitié considèrent qu'elle est très importante pour la santé et 41 % estiment qu'elle est assez importante. Aux yeux de la majorité des Canadiens, l'activité physique joue également un grand rôle dans leur vie de famille, leur vie sociale et leur sentiment d'appartenance à leur communauté. De fait, l'activité physique revêt respectivement, aux dires de 33 %, de 25 % et de 18 % des adultes, une très grande importance dans leur vie de famille, leur vie sociale et leur sentiment d'appartenance à leur communauté.

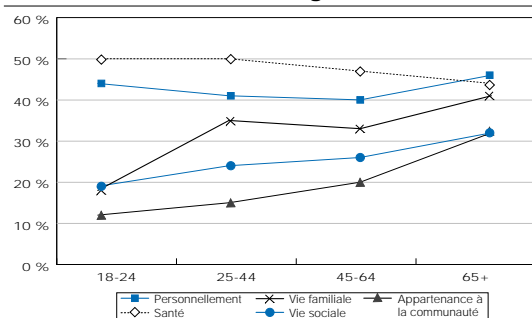
Différences selon la région - Dans tout le pays, les gens ont généralement la même opinion sur les avantages de l'activité physique, à une exception près : les gens qui vivent dans les territoires ont plus tendance que les autres Canadiens à considérer que l'activité physique joue un rôle très important dans leur sentiment d'appartenance à leur communauté.

Différences selon l'âge - Il n'existe pas de rapport entre la valeur que les gens attribuent personnellement à l'activité physique et leur âge. Toutefois, la contribution de l'activité physique à la vie de famille, à la vie sociale et au sentiment d'appartenance des gens à leur communauté augmente sensiblement avec l'âge. Les aînés ont deux fois plus tendance que les jeunes adultes à estimer que l'activité physique est un élément très important de ces aspects de leur vie.

Différences selon le sexe - Un peu plus de femmes que d'hommes jugent que l'activité physique est un élément très important de leur vie de famille. De plus grandes différences entre les sexes apparaissent cependant au sein des groupes d'âge. Parmi les jeunes adultes, les hommes tendent plus que les femmes à attacher de la valeur à l'activité physique, alors que l'inverse se produit entre les hommes et les femmes de plus de 45 ans. De plus, parmi les adultes de 45 ans ou plus, les femmes sont plus portées que les hommes à croire que l'activité physique revêt une grande importance pour la santé, leur vie de famille et leur sentiment d'appartenance à leur communauté.

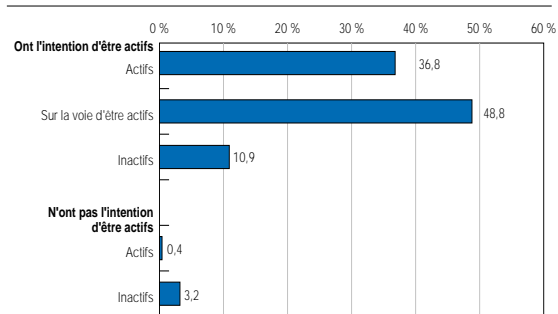
Conséquences - L'importance attribuée à l'activité physique sur le plan de la santé corrobore les résultats antérieurs⁷ et l'opinion de deux tiers des Canadiens selon laquelle, s'ils faisaient plus d'exercice, ils seraient en meilleure santé et ressentiraient un plus grand bien-être⁴⁶. La valeur généralement positive qu'attachent personnellement les Canadiens à l'activité physique et la grande contribution qu'ils lui prêtent dans différents aspects de leur vie suggèrent qu'ils ont, dans l'ensemble, une opinion relativement positive de l'activité physique. Cela correspond aux résultats en vertu desquels la vaste majorité des gens ont l'intention d'être physiquement actifs à l'avenir. Vu que la majorité des Canadiens font actuellement de l'activité physique dans une certaine mesure et qu'ils ont une opinion positive de l'activité physique, les stratégies de communication devraient porter essentiellement sur la manière d'augmenter les niveaux d'activité actuels des gens, tout en renforçant leur attitude positive à l'égard des bienfaits de l'activité physique.

IMPORTANTÉ ATTRIBUÉE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE selon l'âge



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCP

INTENTION DE FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE selon le niveau d'activité



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCP

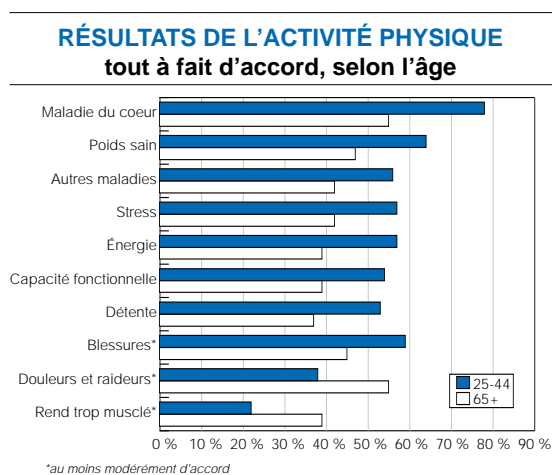
Les résultats attendus de la pratique de l'activité physique

La vaste majorité des gens au Canada croient fermement que la pratique de l'activité physique procure un vaste éventail de résultats positifs, de la réduction des risques de maladies du coeur à la facilitation de la détente. Près des trois quarts des Canadiens sont tout à fait d'accord avec le fait qu'elle aide à prévenir les risques de maladies du coeur et la majorité des Canadiens ont une opinion aussi ferme sur pratiquement tous les autres résultats positifs qu'elle produit. Malgré tout, les Canadiens s'attendent aussi à ce qu'elle ait des résultats négatifs relativement immédiats. De fait, les Canadiens croient, au moins dans une certaine mesure, que la pratique de l'activité physique occasionne des blessures (56 %), cause des douleurs et des raideurs articulaires constantes (42 %) et rend les gens trop musclés (27 %).

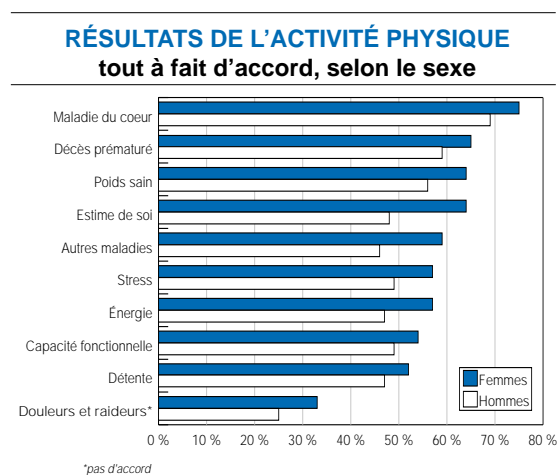
Différences selon la région - Ces opinions sont relativement uniformes dans tout le pays. Toutefois, au Québec, les adultes ont moins tendance qu'ailleurs à être tout à fait convaincus que la pratique de l'activité physique aide les gens à vivre plus longtemps, à maintenir un poids sain et à conserver la capacité de s'acquitter des tâches quotidiennes en vieillissant. En outre, les Québécois et les résidents des territoires sont respectivement les moins et les plus portés à croire que l'activité physique donne une plus grande estime de soi.

Différences selon l'âge et le sexe - La force des opinions varie considérablement selon l'âge et le sexe. En comparaison des adultes plus jeunes, les aînés ont beaucoup moins tendance à croire fermement à la plupart des résultats positifs. Toutefois, l'opinion selon laquelle la pratique régulière de l'activité occasionne des blessures diminue avec l'âge. Les aînés sont néanmoins ceux qui tendent le plus à déclarer que la pratique de l'activité physique cause des douleurs (55 %) et rend les gens trop musclés (39 %). Les adultes de 25 à 44 ans sont ceux qui ont le moins tendance à croire que l'activité physique rend les gens trop musclés. Les femmes — en particulier celles de 25 à 44 ans — sont plus portées que les hommes à être fermement convaincues de la plupart des résultats positifs de l'activité physique et à ne pas être d'accord du tout avec le fait qu'elle cause des douleurs et des raideurs constantes.

Conséquences - Ces résultats démontrent que nous avons remporté un succès relatif en éduquant les gens quant aux effets bénéfiques de l'activité physique sur la diminution des risques de maladies du coeur et de décès prématurés et sur le maintien d'un poids sain. Les stratégies d'éducation de la population devraient renforcer et accroître les opinions favorables sur les résultats de l'activité physique, tout en s'attaquant aux préoccupations des gens, dont la proportion est relativement importante, qui ont au moins quelques opinions négatives. Cela pourrait contribuer à donner aux gens plus de raisons de s'attendre à obtenir des résultats bénéfiques pour la santé et les motiver à prendre l'initiative de faire plus d'activité physique.



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCP



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCP

La confiance des gens en leur capacité de faire régulièrement de l'activité physique

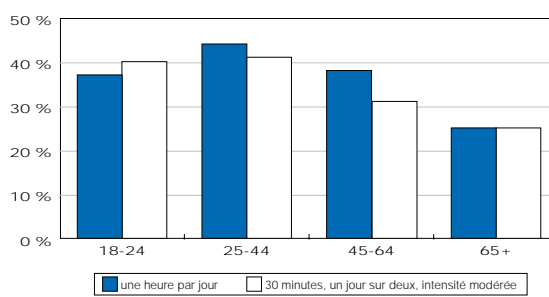
Les trois quarts des gens au Canada ont une très grande confiance ou une confiance modérée en leur capacité d'accumuler une heure d'activité quotidiennement ou au moins 30 minutes d'activité d'intensité modérée un jour sur deux. Toutefois, un plus grand nombre de gens sont plus sûrs de pouvoir accumuler une heure d'activité quotidiennement que 30 minutes d'activité d'intensité modérée un jour sur deux. Même si ces différences d'opinions semblent insignifiantes à l'échelle de la population, il existe des différences d'opinions sur le degré individuel de confiance des gens en leur capacité de prendre ces deux habitudes. Dans l'ensemble, les unes recouvrent les autres, mais elles ne sont pas identiques. De fait, alors que 70 % des adultes ont des opinions équivalentes, un pourcentage important d'adultes ont différents degrés de confiance en leur capacité de prendre ces deux habitudes spécifiques. Là où les opinions diffèrent, les Canadiens sont plus portés à croire qu'ils peuvent accumuler une heure d'activité physique quotidiennement.

Différences selon la région - Par rapport au reste de la population canadienne, les gens de l'Ontario et des provinces de l'Ouest tendent plus à avoir très confiance en leur capacité de faire de l'activité physique d'intensité modérée pendant 30 minutes au moins un jour sur deux. Cette observation s'applique aussi à l'accumulation quotidienne de 60 minutes d'activité physique, à une exception près : les résidents des territoires ont autant tendance que ceux de l'Ontario et des provinces de l'Ouest à avoir très confiance en leur capacité d'accumuler une heure d'activité physique quotidiennement.

Différences selon le sexe - Un plus grand nombre d'hommes que de femmes ont très confiance en leur capacité de prendre ces deux habitudes d'activité physique : 43 % des hommes, par rapport à 35 % des femmes, ont très confiance en leur capacité d'accumuler une heure d'activité physique quotidiennement; 42 % des hommes, par rapport à 30 % des femmes, ont très confiance en leur capacité de faire de l'activité physique d'intensité modérée pendant 30 minutes au moins un jour sur deux.

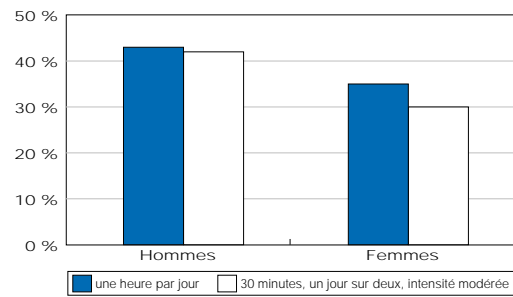
Différences selon l'âge - Une nette diminution liée à l'âge apparaît parmi les gens ayant une confiance au moins modérée en leur capacité de prendre ces deux habitudes. Là où les opinions diffèrent, un plus grand nombre de jeunes répondants croient qu'ils peuvent accumuler au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée un jour sur deux, tandis qu'un plus grand nombre de répondants plus âgés croient qu'ils peuvent accumuler une heure d'activité physique quotidiennement. Cela donne un aperçu unique des habitudes précises d'activité physique que, à différents âges et vivant dans des circonstances diverses, les gens croient pouvoir prendre. Cela laisse supposer que les messages et les interventions ciblant les jeunes adultes, les adultes plus âgés, les hommes et les femmes devraient être structurés différemment.

GENS AYANT TRÈS CONFIANCE EN LEUR CAPACITÉ DE SUIVRE LA FORMULE selon l'âge



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCP

GENS AYANT TRÈS CONFIANCE EN LEUR CAPACITÉ DE SUIVRE LA FORMULE selon le sexe



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCP

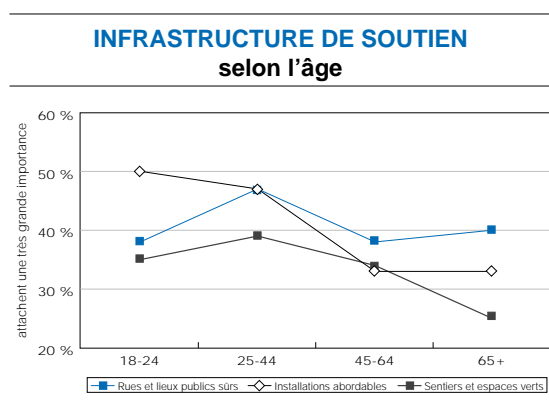
L'infrastructure de soutien

On peut considérer que les ressources ou les services qui se sont classés les trois premiers, parmi ceux sur lesquels portaient les questions, fournissent une infrastructure de soutien à la pratique de l'activité physique : l'accès à des rues et lieux publics sûrs; des installations, des services et des programmes abordables; des sentiers, des pistes et des espaces verts. Les Ontariens et les Québécois sont les personnes qui ont respectivement le plus et le moins tendance à considérer l'accès à des rues et lieux publics sûrs comme étant une forme de soutien très importante de l'activité physique. Cette différence peut provenir de divergences d'opinions sur la sécurité relative des rues dans leur quartier ou être attribuable à différents niveaux d'accès.

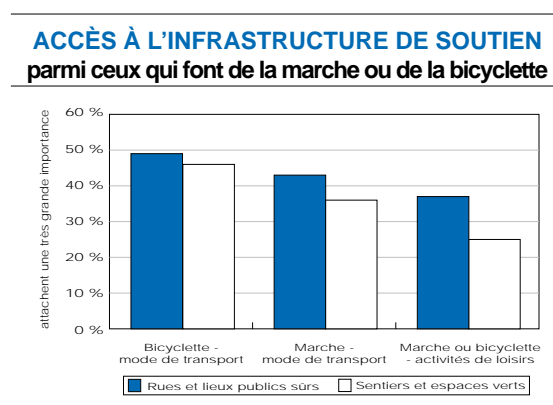
Différences selon l'âge - Dans l'ensemble, l'importance relative de ces formes d'infrastructure de soutien est plus grande chez les jeunes adultes que chez les adultes plus âgés. Les adultes de moins de 45 ans ont plus tendance que les autres à attacher une très grande importance à des installations, des services et des programmes abordables. L'accès à des rues et lieux publics sûrs tend à être une forme de soutien plus importante pour les gens de 25 à 44 ans que pour les autres adultes et l'accès à des sentiers, à des pistes et à des espaces verts est une forme de soutien plus importante aux yeux des adultes de moins de 65 ans que parmi ceux de 65 ans ou plus.

Différences selon le sexe - Les femmes sont plus portées que les hommes à considérer que deux de ces trois formes d'infrastructure de soutien sont très importantes pour faciliter la pratique de l'activité physique. Les plus grandes différences apparaissent au niveau de l'importance attribuée à l'accès à des rues et lieux publics sûrs et à des installations, des services et des programmes abordables. Dans le groupe des 25 à 44 ans et dans celui des 45 à 64 ans, les femmes ont plus tendance que les hommes à attribuer une très grande importance à l'accès à des rues et lieux publics sûrs. Dans le groupe des 25 à 44 ans, les femmes tendent aussi plus que les hommes à juger que des installations, des services et des programmes abordables sont très importants pour faciliter la pratique de l'activité physique. Enfin, dans le groupe des 45 à 64 ans, les femmes ont plus tendance que les hommes à attacher une très grande importance aux sentiers, aux pistes et aux espaces verts.

Conséquences - L'importance attribuée à ces formes d'infrastructure de soutien reflète les activités auxquelles les gens s'adonnent actuellement, telles que la marche et la bicyclette en guise d'activités de loisirs ou de modes de transport. La pratique de ces deux activités exige des rues sûres et des sentiers pour que les gens aient l'impression de contrôler leurs choix d'activités et croient pouvoir s'y adonner sans danger. Par ailleurs, puisque un cinquième des adultes seulement se livrent uniquement à des activités informelles n'exigeant ni organisation ni paiement de frais, il est important que les Canadiens aient accès à un vaste éventail de programmes, de services et d'installations abordables qui soutiennent les activités qu'ils choisissent actuellement.



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCP



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCP

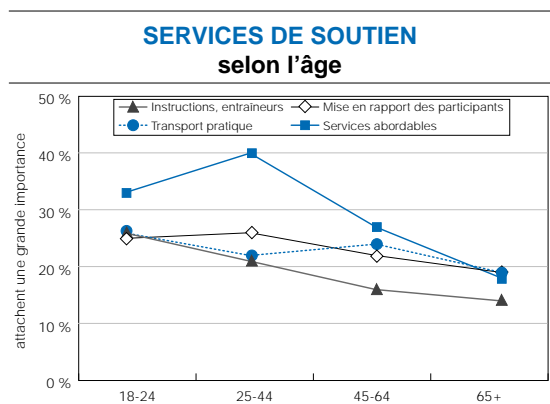
Les services de soutien

Les Canadiens considèrent le plus souvent que, après l'infrastructure de soutien, ce sont des services de soutien abordables qui facilitent la pratique de l'activité physique. Viennent ensuite les services mettant en rapport les participants, des moyens de transport pratiques, des instructions précises ou les services d'entraîneurs. Les Ontariens et les personnes qui vivent dans les territoires ont respectivement le plus et le moins tendance à juger que des moyens de transport pratiques sont une forme de soutien très importante.

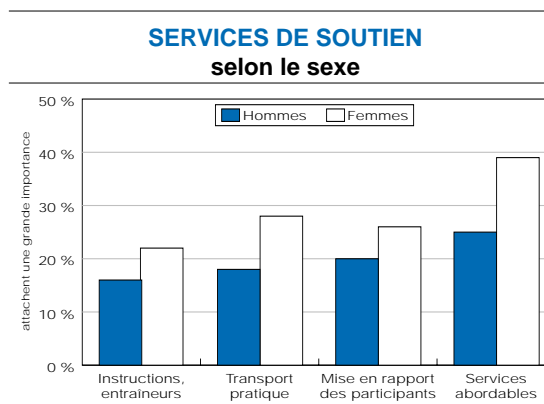
Différences selon l'âge - Parmi les adultes de 25 ans ou plus, c'est dans le groupe des 25 à 44 ans que l'accès à des services de soutien abordables revêt la plus grande importance, puis il diminue avec l'âge. L'importance attribuée aux instructions précises et aux services d'entraîneurs diminue aussi d'un groupe d'âge à l'autre.

Différences selon le sexe - Les femmes tendent plus que les hommes à considérer que des moyens de transport pratiques — publics ou personnels — sont une forme de soutien très importante qui facilite la pratique de l'activité physique. Les services mettant les participants en rapport avec des partenaires, des instructions précises et les services d'entraîneurs suscitent aussi des différences semblables. Comme dans le cas des autres formes de soutien, des différences de classement apparaissent entre les sexes dans le groupe des 25 à 44 ans et dans celui des 45 à 64 ans. Dans le groupe des 25 à 44 ans, les femmes sont plus portées que les hommes à estimer que des services de soutien abordables et les services mettant les participants en rapport avec des partenaires sont très importants pour faciliter la pratique de l'activité physique. Ces différences se manifestent également dans le groupe des 45 à 64 ans. En outre, parmi les 45 à 64 ans, les femmes ont plus tendance que les hommes à déclarer que des moyens de transport pratiques sont une forme de soutien très importante de la pratique de l'activité physique.

Conséquences - Ces résultats mettent en évidence qu'il faut tenir compte de divers facteurs qui influencent la participation des gens de différents âges et vivant dans des circonstances diverses. Par exemple, alors que les services de garderie sont un service de soutien important pour les hommes et les femmes de 25 à 44 ans⁴⁷, les femmes qui ont des enfants vivant au domicile ont tendance à être physiquement moins actives que les hommes et à avoir moins de temps de loisir en raison des exigences concurrentielles de leur travail, des travaux domestiques et du soin des enfants dans leur emploi du temps⁴⁸. Par ailleurs, c'est peut être parce que les jeunes adultes ont plus tendance que les autres à se livrer à un vaste éventail d'activités et parce que les femmes sont plus portées que les hommes à dire que le manque d'habiletés est un obstacle important que ces deux groupes tendent davantage à considérer les instructions comme un service de soutien important. De telles différences nécessitent la prestation de services de soutien adaptés à l'âge et au stage de la vie des gens.



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCP



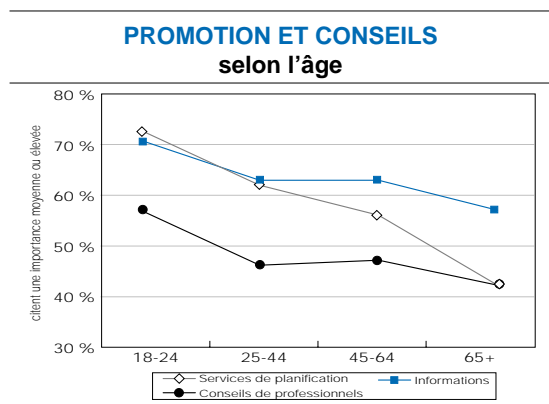
Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCP

La promotion et les conseils

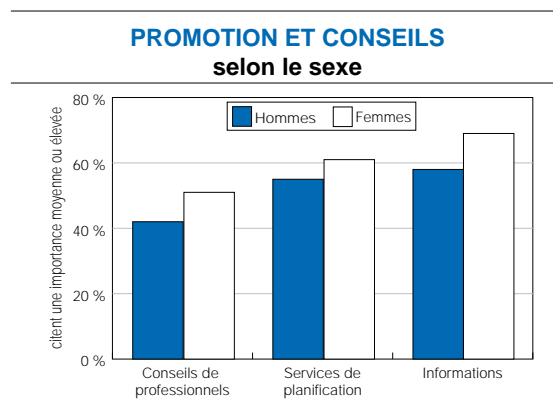
Un Canadien sur cinq estime que la promotion et les conseils sont une forme de soutien très importante qui facilite la pratique de l'activité physique. Parmi ces services figurent des informations sur l'activité physique, la santé et le bien-être; de l'aide en matière de planification d'emplois du temps pour y inclure de l'activité physique; l'aide de professionnels quant au choix des activités physiques convenant le mieux à la personnalité des gens. En outre, la promotion et les conseils sont aussi importants dans l'ensemble (si on combine les opinions des gens qui les jugent «d'une très grande importance» et «d'une importance moyenne») que des services de soutien abordables pour aider les gens à faire plus d'activité physique.

Différences selon l'âge et le sexe - Il n'y a pratiquement pas de différences liées à l'âge et au sexe parmi les évaluations en vertu desquelles la promotion et les conseils sont des formes de soutien «d'une très grande importance», mais de nettes différences apparaissent parmi les évaluations selon lesquelles elles sont «d'une importance moyenne ou élevée». L'importance que les gens attribuent à chacune de ces formes de soutien — informations sur l'activité physique, la santé et le bien-être, aide en matière de planification d'emplois du temps et aide de professionnels quant au choix des activités physiques convenant le mieux aux gens — a tendance à diminuer avec l'âge. Les informations et l'aide quant au choix d'activités tendent à être des formes de soutien plus importantes pour les femmes que pour les hommes. L'aide en matière de planification suscite elle aussi des différences selon le sexe parmi les 25 à 44 ans et les 45 à 64 ans. Alors que les femmes de ces groupes d'âge ont tendance à lui attacher la même importance, les hommes de 25 à 44 ans tendent plus que ceux de 45 à 64 ans à avoir besoin d'aide dans ce domaine.

Conséquences - Étant donné que les Canadiens croient fermement que la pratique régulière de l'activité physique est bénéfique pour la santé et qu'ils ont tendance à se situer aux étapes de l'action, du maintien ou de la rechute⁴⁹, il n'est peut-être pas surprenant que relativement moins d'adultes estiment que les informations sur l'activité physique, la santé et le bien-être sont une forme de soutien très importante qui les aide à être physiquement actifs. Toutefois, plus des deux tiers considérant ces informations comme étant une forme de soutien importante, cela justifie la nécessité de continuer à promouvoir les bienfaits de l'activité physique. Ces résultats suggèrent que les principaux objectifs de telles campagnes promotionnelles devraient consister dorénavant à indiquer aux gens comment intégrer l'activité physique dans leur emploi du temps occupé, comment choisir des activités appropriées et où trouver des informations ou bien où s'adresser pour obtenir des renseignements sur les services de soutien et les possibilités d'activités physiques qui existent dans leur communauté (programmes, installations, plans de sentiers et pistes, etc.).



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCP



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCP

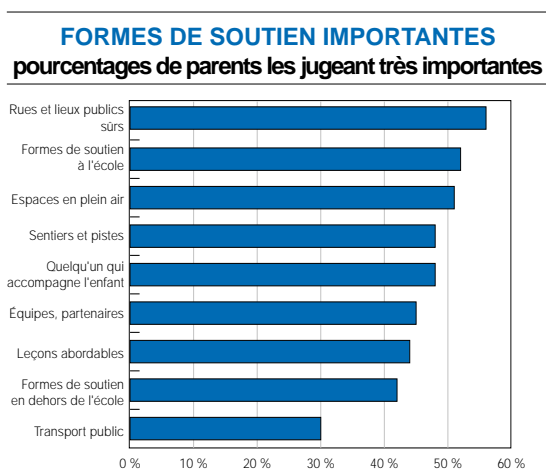
L'aide à prêter aux enfants pour qu'ils soient actifs

L'accès à des rues et lieux publics sûrs arrive en première place, 56 % des parents jugeant cette forme de soutien très importante. Viennent ensuite l'accès à des installations, des services et des programmes d'activités physiques et de sports à l'école (52 %) et l'accès à des lieux en plein air où les enfants puissent faire de l'activité physique (51 %). De plus, l'accès à des sentiers, des pistes et des espaces verts et le fait d'avoir quelqu'un qui accompagne l'enfant aux activités et le ramène n'arrivent pas loin derrière, 48 % des parents considérant chacune de ces formes de soutien très importante. Enfin, le fait qu'il y ait des équipes, des groupes ou d'autres enfants avec lesquels l'enfant puisse faire de l'activité physique (45 %), les instructions, les leçons et les services abordables d'entraîneurs (44 %), l'accès à des installations, des services et des programmes en dehors de l'école (42 %) et des moyens de transport public pratiques (30 %) complètent la liste.

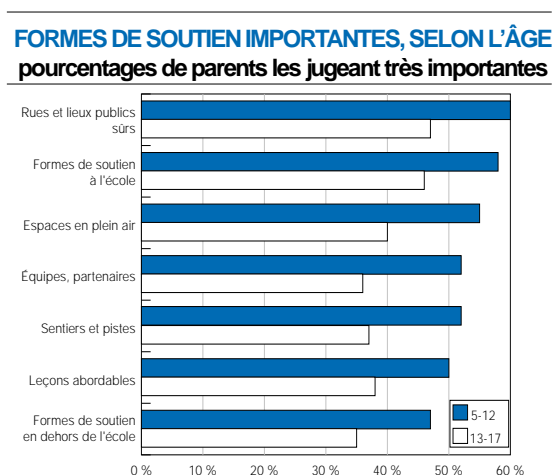
Différences selon l'âge - En tant que formes de soutien de la pratique de l'activité physique, sept des neuf aspects environnementaux revêtent plus d'importance pour les parents de jeunes enfants que pour ceux d'enfants plus âgés. Le fait qu'il y ait des équipes, des groupes ou d'autres enfants, l'accès à des sentiers, des pistes et des espaces verts et l'accès à d'autres lieux en plein air suscitent les plus grandes différences. Des différences importantes apparaissent aussi au niveau de l'accès à des rues et lieux publics sûrs, des instructions, des leçons et des services abordables d'entraîneurs et de l'accès à des installations, des services et des programmes à l'école et en dehors de l'école. Dans l'ensemble, ces résultats indiquent que la disponibilité de ces formes de soutien est plus importante pour faciliter la pratique de l'activité physique chez les jeunes enfants que chez les enfants plus âgés. Néanmoins, l'accès à des rues et lieux publics sûrs demeure globalement l'aspect le plus important, quel que soit l'âge des enfants.

Différences selon le sexe - L'importance attribuée aux formes de soutien diffère selon le sexe des enfants, mais uniquement quand on tient compte de l'âge. Les parents ont plus tendance à juger que les installations, services et programmes offerts à l'école sont des formes de soutien très importantes pour les filles de 5 à 12 ans que pour les garçons du même âge. Par contre, les parents sont plus portés à estimer que la disponibilité «d'autres» espaces en plein air et des instructions, des leçons et des services abordables d'entraîneurs sont des formes de soutien très importantes pour les adolescents que pour les adolescentes.

Conséquences - La nature de l'environnement peut considérablement faciliter la pratique de l'activité physique chez les enfants. D'après les parents, des installations, des possibilités, des services, des programmes et des instructions peuvent faire une grande différence.



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCP



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCP



POUR FAIRE UNE DIFFÉRENCE



L'éducation de la population et la promotion

Conscience des avantages

Les Canadiens semblent généralement convaincus que la pratique de l'activité physique procure un vaste éventail d'avantages à court et à long termes. De fait, les convictions quant aux avantages à court terme de l'activité physique augmentent selon le niveau d'activité physique, des personnes physiquement inactives aux personnes actives. Toutefois, pour ce qui est des avantages de l'activité physique qui sont bénéfiques pour la santé à long terme, la force des opinions est la même parmi les personnes dont le niveau d'activité physique s'échelonne de faible à modéré. Cela laisse supposer que les personnes légèrement actives ou faisant peut-être régulièrement de l'activité physique ont déjà ressenti, au moins dans une certaine mesure, les avantages à court terme de l'activité physique.

Les résultats indiquent que les Canadiens sont relativement bien renseignés sur les bienfaits que procure l'activité physique au niveau de la diminution des risques de maladies du cœur et de décès prématurés et au niveau du maintien d'un poids sain. Mais, en général, ils ne sont pas aussi conscients des effets positifs de l'activité physique sur d'autres maladies et affections qui nuisent à leur qualité de vie liée à la santé. Par ailleurs, la plupart des Canadiens croient, au moins jusqu'à un certain point, que la pratique de l'activité physique occasionne des blessures, cause des douleurs et des raideurs articulaires constantes et rend les gens trop musclés.

Pour contrebalancer ces opinions négatives, il pourrait s'avérer valable d'adopter une stratégie visant à familiariser davantage les gens avec les bienfaits de l'activité physique. Une telle stratégie pourrait servir à les inciter à envisager l'importance de l'activité physique, à leur donner plus de raisons de s'attendre à obtenir des résultats bénéfiques pour la santé, à les motiver à prendre l'initiative de faire plus d'activité physique et à leur apprendre à éviter des résultats négatifs, tels que les blessures. Les stratégies d'éducation de la population devraient renforcer et accroître les opinions positives sur les résultats de l'activité physique, tout en remédiant aux préoccupations qu'elle suscite chez les gens qui, en proportion relativement vaste, ont des opinions négatives.

Les messages destinés à accroître et à renforcer les opinions positives pourraient

- mettre en évidence que l'activité physique pratiquée dès maintenant peut réduire les risques de nombreuses maladies et qu'elle n'a pas à être vigoureuse pour être bénéfique;
- faire ressortir que, tout en étant un investissement à long terme sur le plan de la santé, l'activité physique procure aussi de nombreux bienfaits précieux relativement rapidement : en aussi peu que quatre mois, elle peut donner des résultats tangibles, tels que la sensation d'avoir plus d'entrain, d'être plus détendu et la capacité de mieux contrôler le stress⁵⁰;
- insister auprès des hommes sur le fait que l'activité physique procure ces avantages autant aux hommes qu'aux femmes — de fait, la plupart des premières recherches portaient sur les résultats qu'obtiennent les hommes;
- réitérer qu'il n'est jamais trop tard pour bénéficier des avantages de l'activité physique et qu'il faut être physiquement actif au présent pour minimiser les risques ou les effets des maladies du cœur, avoir plus d'entrain, être plus détendu et pouvoir continuer à mener une vie autonome; cela est particulièrement important pour les aînés, qui ont moins tendance à croire à ces bienfaits et, par conséquent, peut-être moins de raisons de s'attendre à en tirer parti.

Les messages destinés à réduire ou à minimiser les opinions négatives pourraient

- insister auprès des gens sur le fait que, même en marchant à une allure où ils se sentent à l'aise, ils peuvent obtenir des avantages bénéfiques pour la santé à condition de prolonger leur période de marche; c'est une solution très sûre qui remplace des activités vigoureuses et qui n'a tendance à occasionner ni des blessures ni des douleurs ni des raideurs; la marche est une bonne activité pour les débutants;

- mettre en évidence qu'ils seront plus à l'aise en portant des chaussures et des vêtements appropriés et qu'ils courront ainsi moins de risques de se faire mal ou de se blesser;
- indiquer qu'il existe de nombreux moyens de faire de l'activité physique sans devenir trop musclé; la marche est un bon exemple;
- faire ressortir que la plupart des gens ne courent pas de risques en faisant plus d'activité physique; il est possible que les aînés, les plus portés à croire que la pratique de l'activité cause des douleurs et des raideurs constantes, ne sachent pas vraiment si la pratique de l'activité physique présente ou non des risques pour eux; en tout, 81 % des aînés disent s'adonner à la marche, qui est une activité sans danger; en outre, d'autres activités comme la danse en ligne, le tai-chi, les boules d'intérieur et les exercices en musique en eau peu profonde comportent peu de risques de blessures;
- indiquer aux aînés et aux femmes, les plus portés à associer la douleur et les raideurs à l'activité physique, que les résultats de recherches récentes sur l'arthrose suggèrent que le manque d'exercice entraîne un affaiblissement des muscles qui aggrave les douleurs et raideurs articulaires⁵¹;
- apprendre aux gens à faire de l'activité physique sans courir de risques; ceux qui optent pour la bicyclette ou des activités sportives doivent avoir l'équipement approprié, porter des vêtements protecteurs et prendre des mesures de sécurité (par exemple, nager avec un partenaire) pour éviter les blessures; ils doivent aussi faire des exercices d'échauffement et de récupération pour prévenir les problèmes musculaires; cela est particulièrement important pour les jeunes adultes, car ce sont ceux qui ont le plus tendance à croire que l'activité physique occasionne des blessures et le plus tendance à s'adonner à des activités vigoureuses ou comportant des risques élevés;
- les orienter vers des ressources pertinentes pour qu'ils obtiennent plus d'informations ou les encourager à consulter un professionnel compétent s'ils ne sont pas certains d'être dans la bonne voie en matière de sécurité.

Valeur attribuée à l'activité physique

Les résultats que les gens s'attendent à obtenir en faisant de l'activité physique les portent à décider d'essayer de devenir plus actifs⁵². Ces attentes sont un facteur important qui influe sur l'attitude des gens à l'égard de l'activité physique et cette attitude influe à son tour sur leur intention de faire de l'activité physique, un autre indice solide de leur comportement à l'avenir^{53,54}. Il est donc encourageant de constater que 42 % des Canadiens attribuent une grande valeur à l'activité physique et que 43 % de plus la jugent assez importante pour eux.

Le fait que la grande majorité des Canadiens croient fermement à la valeur de l'activité physique est pour les responsables des programmes un moyen puissant à utiliser dans la conception des messages promotionnels. Les suggestions suivantes visant la promotion de l'activité physique émanent des résultats du Sondage indicateur de l'activité physique en 1997 :

- faire part aux gens du vaste éventail de bienfaits que procure l'activité physique sur le plan de la santé afin qu'ils soient plus au courant et s'attendent à obtenir personnellement plus d'avantages d'une plus grande pratique de l'activité physique, ce qui leur donnera une attitude plus positive à l'égard de l'activité physique;
- s'assurer que la description des programmes met en valeur les bienfaits des activités à court et à long terme, en particulier les bienfaits pour la santé, au lieu de simplement énumérer les activités;
- faire part aux parents de la contribution de l'activité physique dans le développement physique sain des enfants; insister sur le fait que les risques de coronaropathie commencent dès l'enfance et que la pratique de l'activité physique pendant toute la vie peut réduire ces risques; leur indiquer que, en plus d'encourager les enfants à suivre des programmes d'éducation physique pendant et après l'école, ils leur donneront l'ha-

bitude d'être physiquement actifs en prenant de simples mesures comme inciter les enfants à se rendre à l'école à pied au lieu de les y accompagner en voiture;

- donner des exemples de gens à la retraite, de femmes de plus de 45 ans, de personnes à faible revenu, de gens qui ont un diplôme d'études secondaires et de résidents de communautés rurales indiquant pourquoi ils attachent de la valeur à l'activité physique et en quoi celle-ci contribue à leur vie de famille, à leur vie sociale et à leur sentiment d'appartenance à leur communauté;
- promouvoir les programmes d'activité physique comme étant des occasions de rencontrer des gens; les cours de danse sont un exemple classique, mais un programme de marche et de discussion offert aux aînés dans une installation de conditionnement physique peut aussi leur procurer des bienfaits sur le plan cardiovasculaire et avoir une dimension sociale en les encourageant à amener une personne ou à faire la connaissance de quelqu'un. Les frais d'inscription pourraient être fixés de manière à encourager le concept des partenaires.

Activités physiques pertinentes

Augmenter l'auto-efficacité d'une personne à mener une vie active consiste à renforcer sa confiance en sa propre capacité de pouvoir faire ce qu'il faut pour être active. Cela exige de sa part la conviction de pouvoir maîtriser les activités à faire et surmonter n'importe quel obstacle. En promouvant des activités qui s'intègrent relativement facilement dans la vie quotidienne des gens, on leur donne un sentiment de contrôle et de confiance en leur capacité de prendre l'initiative de devenir plus actifs. Une stratégie d'intervention efficace consistant à identifier les activités que différentes personnes se sentent le plus capables de faire, puis à les encourager et à les appuyer dans la pratique de ces activités semble prometteuse.

Il est important de promouvoir une gamme complète d'activités, des activités occasionnelles à inclure dans l'emploi du temps quotidien à des activités de compétition structurées, afin d'offrir un choix aux personnes actives et à celles qui le sont moins. Cela donne plus d'options aux gens et renforce leurs choix actuels, quels que soient leur âge, leur sexe et les circonstances dans lesquelles ils vivent.

En faisant tous les jours des choix en faveur de l'activité physique, les gens peuvent accumuler quotidiennement beaucoup d'activité physique sans apporter de grands changements à leur vie, ce qui augmente les probabilités d'assiduité. Il vaudrait la peine de promouvoir des activités qui, comme emprunter les escaliers, s'intègrent facilement dans le quotidien et peuvent se pratiquer dans les différents contextes qui font partie de la vie de tout le monde, tels que les lieux de travail, les écoles, les centres de loisirs, etc.

Il est valable de continuer à promouvoir la marche — l'activité la plus pratiquée au Canada — comme un exercice pour les gens qui veulent commencer à faire plus d'activité physique. La grande popularité de la marche donne aux Canadiens une norme sociale de soutien. Les autres activités répandues tendent à être des activités non structurées et peu coûteuses qui peuvent se pratiquer sans installations et s'intégrer dans la plupart des emplois du temps. Toutefois, même si la pratique de l'activité physique en dehors d'un contexte organisé est la forme de participation la plus fréquente, seul un adulte sur cinq fait uniquement de l'activité physique dans de tels contextes. Beaucoup de gens font de l'activité physique dans des contextes organisés et structurés. De plus, les hommes, les femmes, les jeunes adultes et les aînés choisissent des types d'activités et de contextes qualitativement différents. Cela a de grandes répercussions au niveau de la conception des messages et du soutien des activités que les gens choisissent. Les prestataires de loisirs pourraient avoir à adapter leurs stratégies, en passant du marketing de masse à un marketing personnalisé de créneaux. Il n'y a pas une population homogène en matière de choix d'activités et différentes personnes réagissent à différents messages et types d'activités.

Les résultats du Sondage indicateur de l'activité physique en 1997 suggèrent qu'il faudrait encourager la pratique d'une grande variété d'activités dans le cadre des efforts menés en vue d'accroître et de renforcer le maintien d'un mode de vie actif chez les Canadiens.

- Promouvoir la valeur de la marche, en tant que mode de déplacement, comme une activité qui peut se pratiquer régulièrement pendant la journée, en guise d'exercice, par plaisir ou occasionnellement.
- Promouvoir l'utilisation des escaliers au travail, à l'école et dans les édifices publics.
- Promouvoir les modes de transport actifs comme étant des moyens d'intégrer dans la vie quotidienne deux activités qui sont bénéfiques pour la santé et l'environnement : la marche et la bicyclette. Promouvoir le partage des routes pour accroître la sécurité des cyclistes. L'accroissement de la sécurité contribuera grandement à augmenter l'efficacité des campagnes promotionnelles portant sur les modes de transport actifs.
- Renforcer chez les Canadiens le sentiment qu'ils ont les habiletés requises en les encourageant à pratiquer davantage les activités auxquelles ils s'adonnent actuellement.
- Promouvoir auprès des différents groupes d'âge les activités répandues appropriées. La marche et le jardinage sont pratiqués fréquemment dans tous les groupes d'âge. Promouvoir aussi les exercices à la maison, la natation et la danse auprès des aînés et une vaste gamme d'activités auprès des personnes d'âge moyen. En démontrant que ces activités sont déjà répandues dans ces groupes d'âge, on renforce la norme sociale favorisant la participation à ces activités. La bicyclette, la natation, la danse sociale et les exercices à la maison sont d'autres activités fréquemment choisies par les adultes de moins de 45 ans.
- Mettre l'accent sur les activités qui exigent une planification minimale et peuvent facilement s'intégrer dans les tâches quotidiennes (par exemple, la marche).
- Adopter une stratégie promotionnelle équilibrée portant sur une gamme complète d'activités praticables dans des contextes structurés et non structurés. Des messages présentés de manière appropriée et des formes de soutien à tous les niveaux aideront les personnes totalement inactives à intégrer des activités physiques non structurées dans leur vie quotidienne et les personnes déjà actives à garder l'habitude de faire de l'activité physique.
- En plus d'encourager les activités occasionnelles et les activités à la maison, promouvoir l'inscription à des leçons, à des clubs et à des organisations (même si cela entraîne des frais prohibitifs pour certaines personnes, plus de 25 % des gens au Canada paient les frais exigés, quel que soit leur niveau de revenu⁵⁵).
- Promouvoir des activités de nature compétitive menant à la participation à des tournois et d'autres épreuves de compétition. La compétition est une composante importante de la gamme d'activités physiques, en particulier parmi les étudiants et les employés à temps plein. Vu le lien solide qui existe entre la pratique de l'activité physique et la compétition sportive, il peut s'avérer important d'offrir aux adultes, en particulier aux plus jeunes, des possibilités de participer à des compétitions pour les aider à demeurer physiquement actifs.
- Faire la publicité de possibilités de participation à des leçons gratuites ou à des activités subventionnées. Cela est particulièrement important pour les aînés, les personnes au foyer et les gens à faible revenu.

Conseils d'ordre pratique

Les gens ont de la difficulté à faire plus d'activité physique même s'ils en ont généralement une idée positive et connaissent ses bienfaits. Le manque de temps, le manque d'énergie et le manque de motivation sont les plus grands facteurs qui, selon eux, les empêchent d'être physiquement plus actifs. En les encourageant à devenir plus actifs, il faut veiller à leur donner des conseils d'ordre pratique qui leur indiquent les étapes initiales à suivre : comment trouver des informations, se préparer, surmonter les obstacles, essayer de nouvelles activités et tenter de consacrer plus de temps à leurs activités actuelles.

Le rythme de la vie actuelle, avec les contraintes qu'exercent le travail, l'école, les travaux domestiques et le soin des personnes à charge, limite considérablement le temps dont disposent certaines personnes. Le temps de loisir se fait rare, en particulier parmi les personnes de 25 à 44 ans et les femmes en général⁴⁸. Le manque de temps peut aussi, dans une certaine mesure, correspondre à un manque de motivation. Les conseils d'ordre pra-

tique devraient comprendre des moyens d'accroître la motivation, de réduire les contraintes de temps et d'augmenter la commodité en général.

Il faudrait cibler la motivation intrinsèque et la motivation extrinsèque. Aux yeux des gens, une activité est intrinsèquement motivante si elle est intéressante, présente un défi optimal, comprend une rétroaction et s'ils peuvent essayer de la pratiquer à leur manière⁵⁶. La motivation extrinsèque est associée à la remise de récompenses (des prix, par exemple). La motivation intrinsèque est généralement un meilleur indice de prévision de la poursuite de la participation des gens à certaines activités que la motivation extrinsèque⁵⁷.

En plus des moyens destinés à accroître la motivation et la commodité, les conseils devraient porter sur l'établissement de stratégies en vue d'atteindre les objectifs appropriés que les personnes se sentent capables de réaliser. Cela revient à donner aux gens des objectifs à court et à moyen termes en plus de leur donner l'objectif à long terme consistant à faire régulièrement de l'activité physique. Là où des différences apparaissent au niveau de la confiance des gens en leur capacité de suivre les recommandations d'activité physique, un plus grand nombre de jeunes répondants estiment qu'ils peuvent accumuler au moins 30 minutes d'activité d'intensité modérée un jour sur deux. Par contre, un plus grand nombre de répondants plus âgés pensent pouvoir accumuler une heure d'activité physique quotidiennement. Ce genre de recherche donne un aperçu unique des habitudes précises d'activité physique que, à différents âges et vivant dans des circonstances diverses, les gens croient pouvoir prendre. Cela laisse supposer que les messages et les interventions ciblant les jeunes adultes et les adultes plus âgés devraient être structurés différemment.

L'examen de la documentation sur laquelle est basé le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*¹⁸ suggère des étapes initiales qui peuvent aider les Canadiens à devenir plus actifs⁵⁰. On peut adapter les mesures suivantes pour les intégrer dans des activités d'éducation de la population.

- Recommander aux gens de commencer lentement et de progresser graduellement.
- Les encourager en renforçant la notion que, chaque fois qu'ils tentent de franchir une de ces étapes, ils font des progrès en vue de devenir éventuellement plus actifs. Leur suggérer de s'arrêter et de reconnaître ouvertement leurs progrès.
- Leur suggérer de dresser une liste de toutes les informations qu'il leur faut, des étapes qu'ils doivent franchir pour obtenir plus de renseignements et de placer cette liste à un endroit où ils pourront la voir régulièrement — sur le réfrigérateur, par exemple. Puis, ils pourraient ensuite consigner leurs progrès en cochant chaque étape à mesure qu'ils la franchissent.
- Les orienter afin qu'ils puissent obtenir plus d'informations sur les activités physiques offertes dans leur communauté.
- Dresser une liste des possibilités d'activités physiques qu'offre la communauté et les promouvoir par l'entremise des gouvernements municipaux et des organisations et magasins locaux.
- Suggérer aux gens d'assister à une leçon pour voir si une activité leur conviendra. Les encourager à assister à quelques activités — la première leçon ou la première activité à laquelle ils assisteront n'étant pas forcément la meilleure pour eux.
- Renforcer chez les gens la notion que chaque petit ajout compte — par exemple, certains pourraient prolonger de 10 minutes leur séance quotidienne de marche dès le lendemain. Les aider à se fixer des buts réalistes et les dissuader d'essayer de passer brusquement de l'inactivité physique à la réalisation des objectifs du *Guide d'activité physique canadien*.
- Les encourager à identifier l'habitude d'activité physique qu'ils se sentent le plus capable de prendre et à s'efforcer de faire progressivement de petits changements en vue de prendre et de conserver cette habitude par la suite.

- Leur suggérer de réfléchir à ce qui leur plaît et leur déplaît dans leurs activités quotidiennes comme, par exemple, être en compagnie d'autres personnes, éprouver le sentiment d'avoir accompli quelque chose, etc. Se baser sur cette liste pour déterminer quelles activités physiques pourraient les attirer plus que d'autres.
- Promouvoir l'activité physique auprès des gens comme un élément faisant partie intégrante d'autres activités qui leur plaisent. Par exemple, leur suggérer de passer plus de temps à marcher dans le cadre d'activités comme l'observation des oiseaux.
- Les inciter à parler aux membres de leur famille et à leurs amis de ce qu'ils font pour être actifs et de la manière dont ils s'y prennent pour intégrer l'activité physique dans le quotidien.
- Encourager les gens à rester moins longtemps immobiles. Leur suggérer de se lever et de s'étirer toutes les demi-heures, de marcher pendant les annonces publicitaires à la télévision, de s'étirer en regardant la télévision, etc.
- Promouvoir l'activité physique comme étant un divertissement, tel qu'une solution de rechange pour une fête d'enfant, quelque chose à faire pendant une réunion de famille et un exercice de constitution d'équipe au travail.

Les programmes et les formes de soutien

Pour devenir plus actifs, les gens doivent avoir des formes de soutien appropriées qui leur permettent d'adopter et de conserver un mode de vie actif. Ils doivent avoir accès à ces formes de soutien là où ils se trouvent généralement : aux lieux de travail, dans les écoles, les communautés, les centres de loisirs, etc. Ces formes de soutien comprennent des programmes, des services et de l'équipement, tel que des supports de bicyclettes.

- Aider les gens à choisir de faire de l'activité physique en affichant des pancartes très visibles qui indiquent où sont les escaliers.
- S'assurer que les cages d'escalier sont bien éclairées, ont des couleurs vives et sont attirantes.
- Fournir des supports de bicyclettes dans toute la communauté et veiller à ce qu'ils soient sûrs et faciles à repérer.
- Organiser des activités de marche et de bicyclette au travail, à l'école, dans les centres commerciaux et dans le cadre des activités locales.
- Offrir des ateliers ou des exposés sur l'établissement d'objectifs et le contrôle des progrès.
- Offrir des programmes et des services de loisirs aux lieux de travail et dans les écoles.
- S'assurer que les programmes ciblent le niveau d'habileté des gens et sont mis en application en conséquence.
- Examiner la gamme de programmes et de services actuellement offerts afin de les modifier de façon à trouver une combinaison qui attire des groupes particuliers de la population qui les utilisent peu, tels que les débutants, les personnes qui n'ont pas de grandes habiletés, celles qui font de l'embonpoint, celles qui se sentent mal à l'aise dans des programmes plus généraux, celles qui ont des antécédents culturels différents, celles qui ont des restrictions en matière de tenue vestimentaire, etc.
- Rendre les programmes et les services existants plus commodes en tenant compte de facteurs tels que la souplesse des calendriers, l'existence de programmes et d'horaires pour les familles et l'établissement de réseaux avec des programmes en milieu de travail et des programmes scolaires.

- Examiner les caractéristiques des programmes qui ont eu une influence sur la participation : la taille des groupes de participants, la cohésion des groupes ainsi que les connaissances et l'attitude des instructeurs ou des animateurs.
- Prendre des mesures pour que les programmes destinés aux enfants soient des programmes de qualité, en s'assurant qu'on accueille bien les enfants, qu'on les met à l'aise, qu'on leur apprend des habiletés correspondant à leur âge pour qu'ils participent à des activités et qu'on leur fait sentir qu'ils sont libres d'essayer de nouvelles activités.
- Tenir compte des besoins spécifiques des jeunes enfants et renoncer à exiger les tarifs habituels des familles à faible revenu pour favoriser l'utilisation des installations, des services et des programmes offerts en dehors de l'école.
- Fournir aux gens de la documentation autodidactique pour les aider à apprendre à intégrer différentes activités physiques dans leur vie.
- Offrir des journées portes ouvertes, des festivals de conditionnement physique, des leçons d'essai gratuites et d'autres possibilités permettant aux gens d'essayer différentes activités physiques dans une atmosphère propice. Dans la mesure du possible, faire en sorte que les gens puissent y participer facilement, en tenant ces activités aux lieux de travail, dans les centres commerciaux ou dans les écoles de la localité.
- Fournir aux gens l'occasion d'essayer de nouvelles activités auxquelles ils ne s'adonnent pas actuellement mais qui sont répandues parmi leurs pairs. Chercher à atteindre les personnes actuellement inactives, par l'entremise de possibilités ciblant leurs familles, leurs amis, leurs collègues de travail et leurs compagnons à l'école. Établir des réseaux avec les programmes et les services offerts par des partenaires possibles dans d'autres secteurs.
- Envisager les subventions et les commandites comme un moyen pour les employeurs de rendre les frais abordables pour leurs employés et les autres membres de la communauté. Les cours et les programmes qui ne nécessitent pas de frais sont particulièrement importants pour les aînés et les personnes au foyer.
- Conseiller aux gens de se livrer à des activités dans lesquelles ils se sentent compétents et leur fournir des programmes et des services qui les aideront à les pratiquer. La marche est une activité particulièrement appropriée pour les aînés, deux à trois fois plus d'aînés s'adonnant à la marche (81 %) qu'aux exercices à la maison (41 %) et à la natation (30 %) qui sont les troisième et quatrième activités les plus répandues dans ce groupe d'âge après la marche et le jardinage. Les exercices à la maison et la natation peuvent nécessiter l'apprentissage de nouvelles habiletés physiques pour donner aux gens un plus grand sentiment de compétence personnelle.
- Donner aux gens des possibilités d'apprendre de nouvelles habiletés, en particulier aux femmes de 18 à 44 ans, qui ont indiqué précédemment que le manque d'habileté est une entrave à la pratique de l'activité physique, et aux personnes qui sont actuellement actives ou modérément actives pour les aider à garder un mode de vie actif.

Le soutien des environnements physiques et sociaux

Les environnements propices à l'activité physique font partie des formes de soutien très importantes qui, selon les Canadiens, les aident à être physiquement actifs. Cela corrobore

- 1) les conclusions de King⁵⁸, selon lesquelles des environnements propices sont des conditions qui doivent nécessairement précéder les stratégies d'éducation de la population et de changement de comportement individuel
- 2) et le fait que la majorité des Canadiens se situent au moins à l'étape de l'action dans le cadre des étapes de préparation au changement⁴⁹; ces personnes tendant à avoir dépassé l'étape de la sensibilisation, elles tire-

raient meilleur parti de stratégies de changements environnementaux les aidant à mettre en pratique leur choix de faire de l'activité physique.

Par conséquent, même si les stratégies d'éducation et de promotion continuent à jouer un rôle essentiel en renforçant les bienfaits de l'activité physique et en expliquant aux gens comment devenir et rester physiquement actifs, les chercheurs et les Canadiens estiment que le soutien de l'environnement est un élément critique qui facilite le changement de comportement. De nos jours, plus de Canadiens choisissent d'être actifs qu'il y a dix ans, mais ils demandent manifestement des changements environnementaux qui leur permettent de concrétiser plus efficacement leur intention d'être actifs. De plus, les Canadiens croient qu'il incombe, dans une large mesure, aux gouvernements de créer des environnements plus propices à l'activité physique. Si un nombre considérable de Canadiens considèrent que l'éducation de la population est un rôle clé des gouvernements, la majorité sont aussi d'avis que la législation, les politiques et les stratégies de changements environnementaux sont aussi des domaines dont la responsabilité relève, dans une large mesure, des gouvernements. Les décideurs et les responsables de l'élaboration des politiques peuvent se servir de ces documents dans différents contextes pour rendre les environnements plus propices à l'activité physique et augmenter ainsi les niveaux d'activité physique au sein de la population⁵⁹.

Les mesures suggérées ci-après peuvent contribuer à rendre les milieux de travail, les écoles et les communautés plus propices à la pratique de l'activité physique.

- Adopter un programme rendant hommage aux milieux de travail, aux écoles et aux communautés dont les règlements et les politiques exemplaires visent à créer des environnements physiques et sociaux propices à l'activité physique.
- Élaborer des programmes innovateurs qui encouragent les gens, dans les milieux de travail, les écoles, les quartiers et les établissements de soins de la santé, à devenir et à demeurer actifs et qui les appuient en ce sens. Identifier parallèlement les raisons qui entravent la pratique de l'activité physique dans ces milieux et élaborer des initiatives qui les minimisent.
- Examiner les installations existantes en fonction des nouvelles réalités de la population et des tendances de participation afin de s'assurer qu'elles continuent à répondre aux besoins changeants de la population.
- Fournir des sentiers, des pistes et des espaces verts et les entretenir. Promouvoir les possibilités d'encourager et de renforcer la pratique d'activités physiques dans ces espaces, seul ou avec d'autres personnes dans le cadre d'activités communautaires.
- Créer, en collaboration avec les urbanistes, des environnements propices à l'activité physique. Relier les zones résidentielles, commerciales et commerçantes par un système de pistes de marche et de pistes cyclables bien signalisées. Promouvoir le partage des routes en toute sécurité, à l'aide de stratégies d'éducation, de signaux et d'un système d'amendes et de sanctions pénalisant les infractions.
- Examiner les systèmes de transport dans le but d'introduire sans discontinuité des modes de transport actifs dans le système de transport public et privé.
- Assigner une partie des budgets de développement et de renouvellement de l'infrastructure à la création de possibilités plus nombreuses et plus sûres de transport actif.
- Examiner les plans des réseaux de transport reliant les zones résidentielles aux installations et aux espaces verts communautaires, dans le but de les rendre plus commodes et de minimiser les coûts perçus, tels que les tarifs, la distance, la durée des déplacements et les périodes d'attente.
- Allouer, dans toute la communauté, un pourcentage fixe des espaces de stationnement aux bicyclettes et s'assurer qu'ils sont sûrs et faciles à repérer.
- Prêter attention à l'aspect esthétique des quartiers et créer dans les rues des paysages plaisants qui rendent les déplacements à pied agréables.

- Vérifier la sécurité de toutes les installations et de tous les sentiers, pistes et trottoirs. Veiller à ce qu'ils soient adéquatement éclairés, entretenus et surveillés, le cas échéant. Trouver des moyens innovateurs et peu coûteux d'accroître la sécurité et de répondre aux préoccupations dans ce domaine, en particulier celles des personnes au foyer, des femmes et des travailleurs à temps partiel.
- Créer des environnements sans danger où les enfants et les jeunes peuvent faire de l'activité physique. Envisager des moyens innovateurs d'accroître la sécurité dans les écoles et dans les rues où vivent les personnes à faible revenu. Le programme de Navettes scolaires à pied est un bon exemple de ce genre d'initiatives.
- Veiller à ce que les soumissions de développement et de modification des milieux urbains comprennent des sentiers, des pistes, des espaces verts et offrent aux enfants des possibilités de faire de l'activité physique en plein air. S'assurer que la planification du réseau de transport permette à tous les membres de la communauté — en particulier les enfants dont les parents ont un bas niveau d'études et un faible revenu — d'utiliser facilement les installations d'activités physiques.
- Rassembler les enfants de la communauté en groupes ou en équipes afin qu'ils puissent se livrer ensemble à des sports, à des activités physiques et à des jeux actifs.

La mobilisation de la communauté

La mobilisation de la communauté est un élément important des stratégies de réduction de l'inactivité physique. Ces stratégies devraient être orientées vers différents contextes, tels que les organisations (les écoles, les milieux de travail, les églises, le système de la santé, le système de transport, etc.), les communautés (les quartiers, les villes et les districts) et la société (les provinces, les territoires et la nation) pour qu'elles influencent non seulement ces contextes, mais aussi de vastes segments de la population⁶⁰. Pour remporter du succès, ces stratégies doivent concourir à exercer une influence sur les facteurs environnementaux et à engager les gens. Les approches suivantes peuvent aider à mettre sur pied des initiatives uniformes qui se renforcent mutuellement et qui tirent le meilleur parti des ressources existantes.

- Promouvoir les bienfaits de l'activité physique auprès des chefs de file et des politiciens de la communauté afin d'instaurer des conditions favorables à la modification des environnements physiques et sociaux des milieux de travail, des écoles, des centres de loisirs, des entreprises et des quartiers.
- Encourager les coalitions à l'échelle de la communauté (y compris les loisirs et parcs, les services de santé publique, les écoles, les YW-YMCA, les centres communautaires, les hôpitaux, etc.) pour qu'elles intègrent des possibilités d'activités physiques dans différents systèmes et contextes.
- Constituer des partenariats intersectoriels pour déterminer quels sont les moyens les plus réalisables de rendre différents contextes plus propices à l'activité physique. Envisager la possibilité de faire des milieux de travail, des écoles, des foyers, des lieux de loisir (comme les cinémas), des églises, des services médicaux, des zones commerçantes et des quartiers des environnements qui font la promotion de l'activité physique.
- Appuyer les cultures qui favorisent l'activité physique dans les entreprises et les écoles. Aider les entreprises à identifier des mesures incitatives et des récompenses qui encouragent la pratique de l'activité physique chez les employés.
- Donner aux animateurs de sports, de loisirs, en milieu de travail et dans les écoles des outils et des occasions de développer leurs habiletés de façon qu'ils puissent offrir des programmes et des services aux personnes physiquement inactives afin qu'elles deviennent et demeurent actives.
- Aider les professionnels de différents secteurs à intégrer, dans leurs propres plans et stratégies, les stratégies visant à augmenter la pratique de l'activité physique. Compiler un recueil des meilleures méthodes de promotion et de soutien de l'activité physique dans différents contextes, tels que les milieux de travail, les écoles, les communautés et le système des soins de la santé, que les professionnels pourront utiliser en guise de modèles pour accroître la pratique de l'activité physique dans leur secteur.



ANNEXES



Annexe A - Tableaux détaillés

Tableaux de filtrage des données

Différence requise entre deux proportions pour que l'écart soit statistiquement significatif	47
Coefficients de variation — erreur relative	48

Profil des Canadiens

Niveaux d'activité physique des Canadiens	49
Tendances des niveaux d'activité physique depuis 1981	50
Activités physiques de loisirs, 18 ans ou plus	51
Activités physiques de loisirs, selon l'âge	52
L'intégration d'activités physiques dans la vie quotidienne	53
Activités physiques de loisirs, 1 à 4 ans	54
Activités physiques de loisirs, 5 à 17 ans	54
Activités physiques de loisirs, 5 à 12 ans et 13 à 17 ans	55
Tendances des activités physiques de loisirs, 13 à 17 ans	56
Les activités structurées et les activités non structurées	57

Apport au domaine de la santé, au domaine économique et au domaine social

La limitation fonctionnelle, 45 ans ou plus	58
Le bénévolat au Canada	59
La contribution à la vie communautaire	60

Investissements en vue d'amorcer des changements

L'appui à l'égard des investissements des gouvernements	63
Les principales responsabilités des gouvernements	64
Les résultats attendus de la pratique de l'activité physique	65
La valeur attachée à l'activité physique	67
La confiance des gens en leur capacité de faire régulièrement de l'activité physique	68
L'infrastructure de soutien	70
Les services de soutien	72
La promotion et les conseils	73
L'aide à prêter aux enfants pour qu'ils soient actifs	74

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

	Échantillon	Pourcentage soumis au test*								
		10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %
ÂGE ET SEXE										
		%	%	%	%	%	%	%	%	%
18 ans ou plus	1 875	2	3	3	4	4	4	3	3	2
femmes	938	3	4	5	5	5	5	5	4	3
hommes	886	3	4	5	5	5	5	5	4	3
18-24	225	6	9	10	11	11	11	10	9	6
femmes	122	9	12	13	14	15	14	13	12	9
hommes	103	10	13	15	16	16	16	15	13	10
25-44	960	3	4	5	5	5	5	5	4	3
femmes	474	4	6	7	7	7	7	7	6	4
hommes	485	4	6	7	7	7	7	7	6	4
45-64	477	4	6	7	7	7	7	7	6	4
femmes	231	6	9	10	10	11	10	10	9	6
hommes	246	6	8	9	10	10	10	9	8	6
65+	163	8	10	12	12	13	12	12	10	8
femmes	111	9	12	14	15	15	15	14	12	9
hommes	52	13	18	21	22	22	22	21	18	13
RÉGION										
Canada atlantique	167	8	10	12	12	13	12	12	10	8
Terre-Neuve	34	17	22	25	27	28	27	25	22	17
Île-du-Prince-Édouard	12	28	37	43	46	47	46	43	37	28
Nouvelle-Écosse	65	12	16	18	20	20	20	18	16	12
Nouveau-Brunswick	56	13	17	20	21	22	21	20	17	13
Québec	355	5	7	8	8	9	8	8	7	5
Ontario	568	4	5	6	7	7	7	6	5	4
Ouest canadien	469	4	6	7	7	7	7	7	6	4
Manitoba	81	11	14	17	18	18	18	17	14	11
Saskatchewan	76	11	15	17	18	19	18	17	15	11
Alberta	164	8	10	12	12	13	12	12	10	8
Colombie-Britannique	148	8	11	12	13	13	13	12	11	8
Territoires du N.-O.	316	5	7	8	9	9	9	8	7	5
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE										
Actifs	890	3	4	5	5	5	5	5	4	3
Modérément actifs	423	5	6	7	8	8	8	7	6	5
Peu actifs	328	5	7	8	9	9	9	8	7	5
Inactifs	166	8	10	12	12	13	12	12	10	8

* 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 41 % des hommes et 33 % des femmes sont actifs, la différence (8) est-elle significative? Pour le 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 (5) est l'écart requis pour que la différence soit statistiquement significative. Puisque la différence entre 33 % et 41 % est supérieure à 5, on peut dire que les hommes sont plus actifs que les femmes.

Coefficients de variation — erreur relative

	Échantillon	Pourcentage évalué*								
		10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %
ÂGE ET SEXE										
		%	%	%	%	%	%	%	%	%
18 ans ou plus	1 875	8	5	4	3	3	2	2	1	1
femmes	938	11	8	6	5	4	3	3	2	1
hommes	886	12	8	6	5	4	3	3	2	1
18-24	225	23	16	12	10	8	6	5	4	3
femmes	122	32	21	16	13	11	9	7	5	4
hommes	103	35	23	18	14	12	9	8	6	4
25-44	960	11	8	6	5	4	3	2	2	1
femmes	474	16	11	8	7	5	4	4	3	2
hommes	485	16	11	8	7	5	4	3	3	2
45-64	477	16	11	8	7	5	4	4	3	2
femmes	231	23	15	12	9	8	6	5	4	3
hommes	246	22	15	11	9	7	6	5	4	2
65+	163	27	18	14	11	9	7	6	5	3
femmes	111	33	22	17	14	11	9	7	6	4
hommes	52	49	32	25	20	16	13	11	8	5
RÉGION										
Canada atlantique	167	27	18	14	11	9	7	6	5	3
Terre-Neuve	34	60	40	31	25	20	16	13	10	7
Île-du-Prince-Édouard	12	101	68	52	41	34	28	22	17	11
Nouvelle-Écosse	65	44	29	22	18	15	12	10	7	5
Nouveau-Brunswick	56	47	31	24	19	16	13	10	8	5
Québec	355	19	12	9	8	6	5	4	3	2
Ontario	568	15	10	7	6	5	4	3	2	2
Ouest canadien	469	16	11	8	7	5	4	4	3	2
Manitoba	81	39	26	20	16	13	11	9	7	4
Saskatchewan	76	40	27	21	16	13	11	9	7	4
Alberta	164	27	18	14	11	9	7	6	5	3
Colombie-Britannique	148	29	19	15	12	10	8	6	5	3
Territoires du N.-O.	316	20	13	10	8	7	5	4	3	2
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE										
Actifs	890	12	8	6	5	4	3	3	2	1
Modérément actifs	423	17	11	9	7	6	5	4	3	2
Peu actifs	328	19	13	10	8	6	5	4	3	2
Inactifs	166	27	18	14	11	9	7	6	5	3

■ Ne pas utiliser.

■ Utiliser avec prudence.

* Les coefficients de variation (c.v.) représentent la variation de l'évaluation par rapport à la valeur de l'évaluation. Ils sont exprimés en pourcentage. Pour repérer le c.v. correspondant à un pourcentage donné, repérer la valeur à l'intersection de la colonne correspondant au pourcentage le plus près et de la rangée correspondant au groupe dont il est question. Ne pas utiliser le pourcentage si le c.v. est supérieur à 33 %, et utiliser avec prudence lorsque le c.v. se situe entre 17 % et 33 %. Les c.v. de ce tableau sont des approximations et ne sont présentés qu'aux fins du tri.

Niveaux d'activité physique des Canadiens

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995 et en 1997 (données regroupées)

	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 OU PLUS	37 %	27 %	21 %	15 %
<i>femmes</i>	33	27	23	17
<i>hommes</i>	41	27	20	13
18-24	55	23	15	7
<i>femmes</i>	52	24	16	–
<i>hommes</i>	58	22	–	–
25-44	39	28	24	10
<i>femmes</i>	35	28	27	10
<i>hommes</i>	43	28	20	9
45-64	33	28	22	18
<i>femmes</i>	30	28	22	21
<i>hommes</i>	36	28	22	15
65+	22	26	20	33
<i>femmes</i>	20	26	19	35
<i>hommes</i>	24	27	–	29
RÉGION				
Canada atlantique	32	25	23	21
<i>Terre-Neuve</i>	36	–	–	–
<i>Île-du-Prince-Édouard²</i>	–	–	–	–
<i>Nouvelle-Écosse</i>	31	–	–	–
<i>Nouveau-Brunswick</i>	31	–	–	–
Québec	37	27	24	12
Ontario	37	29	20	15
Ouest canadien	40	25	20	15
<i>Manitoba</i>	30	32	–	–
<i>Saskatchewan</i>	35	26	–	–
<i>Alberta</i>	39	26	19	16
<i>Colombie-Britannique</i>	45	22	20	13
Nord³	40	22	24	14
<i>Territoires du Nord-Ouest</i>	40	22	24	14
<i>Yukon</i>	–	–	–	–

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

2 L'échantillon de l'Île-du-Prince-Édouard étant insuffisant, il faut utiliser l'évaluation du Canada atlantique.

3 Les données du Nord reposent uniquement sur les données des Territoires du Nord-Ouest; on n'a pas recueilli de données au Yukon.

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

Tendances des niveaux d'activité physique depuis 1981

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995 et en 1997 (données regroupées)

	Actifs (≥ 3 KKJ ¹)		
	1997 + 1995	1988 ²	1981 ³
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	37 %	29 %	21 %
femmes	33	22	18
hommes	41	36	24
18-24	55	38	30
femmes	52	27	26
hommes	58	49	33
25-44	39	27	19
femmes	35	21	15
hommes	43	33	24
45-64	33	25	17
femmes	30	20	16
hommes	36	30	17
65+	22	30	19
femmes	20	22	15
hommes	24	41	24
RÉGION			
Canada atlantique	32	23	18
Terre-Neuve	36	–	14
Île-du-Prince-Édouard ⁴	–	–	13
Nouvelle-Écosse	31	–	22
Nouveau-Brunswick	31	–	17
Québec	37	25	18
Ontario	37	28	20
Ouest canadien	40	33	25
Manitoba	30	–	20
Saskatchewan	35	–	21
Alberta	39	–	26
Colombie-Britannique	45	–	26
Nord⁵	40	n/a	n/a
Territoires du Nord-Ouest	40	n/a	n/a
Yukon	–	n/a	n/a

1 Kilo-calories/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, 1988.

3 Enquête condition physique Canada, 1981.

4 L'échantillon de l'Île-du-Prince-Édouard étant insuffisant, il faut utiliser l'évaluation du Canada atlantique.

5 Les données du Nord reposent uniquement sur les données des Territoires du Nord-Ouest; on n'a pas recueilli de données au Yukon.

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

Activités physiques de loisirs, 18 ans ou plus

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

Placement, 1997	Activité	Pourcentage de la population ¹		
		1997	Femmes	Hommes
1	Marche	86 %	91 %*	82 %
2	Jardinage, travaux extérieurs	75	76	75
3	Natation	54	54	54
4	Exercices à la maison	54	57*	50
5	Danse sociale	50	53*	47
6	Bicyclette	47	41	53*
7	Quilles	30	29	32
8	Patinage	30	27	32
9	Jogging, course à pied	29	24	35*
10	Poids et haltères	29	24	35*
11	Golf	26	15	38*
12	Baseball, softball	25	18	31*
13	Cours d'exercices aérobic	17	28*	7
14	Ski de fond	17	16	17
15	Badminton	15	12	19*
16	Ski alpin	15	11	19*
17	Tennis	14	10	20*
18	Basket-ball	14	8	20*
19	Volley-ball	14	10	18*
20	Patinage sur roues alignées	12	10	15
21	Gymnastique	12	11	12
22	Hockey sur glace	11	2	21*
23	Soccer	11	5	17*
24	Yoga, tai-chi	8	10	6
25	Ballet, danse moderne	7	8	6
26	Football	7	3	11*
27	Racquet-ball	4	–	6
28	Squash	4	–	6
29	Planche à neige	3	–	5
Activités fournies spontanément				
30	Randonnée pédestre	3	3	3
31	Pêche	2	–	3
32	Motoneige	2	–	–
33	Curling	2	–	–
	Autres activités aquatiques	3	–	3
	Autres activités de plein air	3	–	5
	Autres activités d'hiver	3	–	4
	Autres jeux	2	–	–

¹ Pourcentage des Canadiens qui ont pris part à l'activité au moins une fois au cours des 12 derniers mois.

* Supériorité significative par rapport à l'autre sexe.

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

Activités physiques de loisirs, selon l'âge

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

	18-24		25-44		45-64		65+	
	Classement	%	Classement	%	Classement	%	Classement	%
1.	Marche	88	Marche	87	Marche	88	Marche	81
2.	Danse sociale	77	Jardinage	79	Jardinage	79	Jardinage	67
3.	Ex. à domicile	68	Natation	66	Ex. à domicile	50	Ex. à domicile	41
4.	Jardinage	68	Bicyclette	59	Danse sociale	45	Natation	30
5.	Bicyclette	66	Danse sociale	56	Natation	43	Danse sociale	19
6.	Natation	62	Ex. à domicile	56	Bicyclette	38		
7.	Jogging	61	Patinage	41	Golf	24		
8.	Poids et haltères	57	Quilles	37	Quilles	22		
9.	Quilles	49	Poids et haltères	36	Ski de fond	20		
10.	Patinage	45	Jogging	35	Jogging	18		
11.	Basket-ball	44	Golf	33	Patinage	18		
12.	Baseball, softball	40	Baseball, softball	32	Poids et haltères	18		
13.	Patinage sur roues alignées	38	Cours d'exercices	20	Baseball, softball	17		
14.	Volley-ball	35	Badminton	19	Gymnastique	16		
15.	Badminton	32	Ski alpin	19	Tennis	11		
16.	Cours d'exercices	29	Ski de fond	19	Cours d'ex.	11		
17.	Golf	26	Volley-ball	17	Ski alpin	10		
18.	Tennis	25	Tennis	17	Yoga, tai-chi	9		
19.	Ski alpin	25	Basket-ball	15	Ballet	8		
20.	Hockey sur glace	23	Hockey sur glace	15	Badminton	6		

L'intégration d'activités physiques dans la vie quotidienne

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

	Prenent les escaliers	Se déplacent à pied	Se déplacent à bicyclette	Gros travaux domesti- ques	Légers travaux domesti- ques
TOTAL, 18 ANS OU 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
RÉGION					
<i>Canada atlantique</i>	79	57	–	71	72
<i>Terre-Neuve</i>	–	–	–	–	–
<i>Île-du-Prince-Édouard¹</i>	–	–	–	–	–
<i>Nouvelle-Écosse</i>	72	60	–	78	69
<i>Nouveau-Brunswick</i>	84	56	–	68	71
<i>Québec</i>	83	64	22	71	76
<i>Ontario</i>	78	62	22	65	60
<i>Ouest canadien</i>	78	70	30	59	64
<i>Manitoba</i>	81	62	–	59	58
<i>Saskatchewan</i>	60	68	–	62	67
<i>Alberta</i>	82	74	32	66	63
<i>Colombie-Britannique</i>	79	70	30	52	66
<i>Nord²</i>	84	77	32	71	69
<i>Territoires du Nord-Ouest</i>	84	77	32	71	69
<i>Yukon</i>	–	–	–	–	–
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE					
<i>Actifs (≥3 KKJ³)</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

1 L'échantillon de l'Île-du-Prince-Édouard étant insuffisant, il faut utiliser l'évaluation du Canada atlantique.

2 Les données du Nord reposent uniquement sur les données des Territoires du Nord-Ouest; on n'a pas recueilli de données au Yukon.

3 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.

Activités physiques de loisirs, 1 à 4 ans

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

Placement, 1997	Activité	Pourcentage des enfants ¹		
		1997	Filles	Garçons
1	Balançoire, glissoire, etc.	89 %	87 %	91 %
2	Traîneau	79	78	81
3	Courir et jouer au ballon	62	50	74*
4	Natation, cours parents et enfants	62	60	63
5	Gymnastique, portique, etc.	55	51	59
6	Bicyclette	54	51	58
7	Patinage	38	35	–

Activités physiques de loisirs, 5 à 17 ans

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

Placement, 1997	Activité	Pourcentage des enfants ¹		
		1997	Filles	Garçons
1	Bicyclette	86 %	85 %	88 %
2	Natation	86	89	84
3	Marche	81	82	80
4	Patinage	72	70	73
5	Course à pied, jogging	58	55	61
6	Patinage sur roues alignées	56	54	58
7	Basket-ball	52	45	58*
8	Baseball, softball	47	35	58*
9	Soccer	43	37	50*
10	Danse sociale	38	51*	26
11	Ski alpin	35	35	35
12	Gymnastique	33	41*	25
13	Volley-ball	33	42*	24
14	Badminton	29	27	31
15	Hockey	27	–	45*
16	Tennis	21	20	22
17	Ski de fond	16	17	14
18	Planche à neige	15	–	20*
19	Golf	15	–	25*
20	Ballet, cours de danse	14	23*	–
21	Poids et haltères	11	–	14
22	Cours d'exercices aérobie	7	–	–

¹ Pourcentage des enfants qui ont pris part à l'activité au moins une fois au cours des 12 derniers mois.

* Supériorité significative par rapport à l'autre sexe.

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

Activités physiques de loisirs, 5 à 12 ans et 13 à 17 ans

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

Placement, 1997	Activité	Pourcentage des enfants de 5 à 12 ans ¹			Pourcentage des enfants de 13 à 17 ans ¹		
		1997	Filles	Garçons	1997	Filles	Garçons
1	Bicyclette	94 %	95 %	92 %	77 %	71 %	82 %
2	Natation	90	96*	85	81	80	82
3	Marche	83	89	79	77	72	82
4	Patinage	82	83	81	57	54	61
5	Course à pied, jogging	62	59	66	53	50	55
6	Patinage sur roues alignées	62	60	64	48	46	50
7	Basket-ball	45	42	48	60	49	71*
8	Baseball, softball	52	44	58*	41	–	58*
9	Soccer	50	42	58*	34	30	38
10	Danse sociale	29	42*	–	51	62*	40
11	Ski alpin	25	–	28	48	51	46
12	Gymnastique	38	52*	24	26	–	–
13	Volley-ball	22	29*	–	47	59*	36
14	Badminton	26	28	–	35	–	43
15	Hockey	29	–	45*	26	–	45*
16	Tennis	–	–	–	31	–	–
17	Ski de fond	14	–	–	18	–	–
18	Planche à neige	–	–	–	18	–	–
19	Golf	–	–	–	18	–	–

¹ Pourcentage des enfants qui ont pris part à l'activité au moins une fois au cours des 12 derniers mois.

* Supériorité significative par rapport à l'autre sexe.

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

Tendances des activités physiques de loisirs, 13 à 17 ans

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

Activity	Pourcentage des enfants de 13 à 17 ans ¹											
	1997			1995			1988 ²			1981 ³		
	Total	F	G	Total	F	G	Total	F	G	Total	F	G
1. Natation	81 %*	80 %	82 %	69 %	79 %	63 %	75 %	80 %	71 %	60 %	65 %	54 %
2. Marche	77*	72	82	59	68	53	63*	71	55	52	63	43
3. Bicyclette	77	71	82	75	81	70	78*	74	82	70	70	70
4. Basket-ball	60*	49	71	66*	55	73	–	–	–	–	–	–
5. Patinage	57*	54	61	67*	65	68	43	43	42	38	44	32
6. Course à pied, jogging	53	50	55	53	43	61	49 [†]	47	51	61	62	60
7. Danse sociale	51*	62	40	50*	57	46	51*	61	42	13	19	8
8. Ski alpin	48*	51	46	39*	–	43	43*	42	44	23	20	26
9. Patinage sur roues alignées	48*	46	50	44*	40	47	–	–	–	–	–	–
10. Volley-ball	47*	59	36	45*	58	36	15	20	–	16	19	13
11. Baseball, softball	41	–	58	46*	–	52	47*	39	54	33	25	40
12. Badminton	35*	–	43	32*	–	31	–	–	–	–	–	–
13. Soccer	34*	30	38	41*	–	40	–	–	–	–	–	–
14. Tennis	31	–	–	31	–	35	29	25	33	33	36	31
15. Gymnastique	26*	–	–	30*	–	–	–	–	–	–	–	–
16. Hockey	26	–	45	29	–	47	24	–	42	22	5	38
17. Poids et haltères	21	–	27	38*	–	49	27*	–	39	17	8	25
18. Ski de fond	18	–	–	16 [†]	–	–	29	32	26	28	30	26

¹ Pourcentage des enfants qui ont pris part à l'activité au moins une fois au cours des 12 derniers mois.

² Enquête Campbell sur le mieux-être au Canada, 1988.

³ Enquête condition physique Canada, 1981.

* Augmentation significative depuis 1981; [†] diminution significative depuis 1981.

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

Les activités structurées et les activités non structurées

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

	Compétitives	Structurées payantes	Structurées gratuites	Non structurées
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	19 %	33 %	28 %	20 %
femmes	14	38	30	18
hommes	25	27	25	23
18-24	28	39	–	20
femmes	23	46	–	–
hommes	32	31	–	–
25-44	23	37	19	21
femmes	16	42	22	20
hommes	30	32	17	21
45-64	15	28	32	25
femmes	–	36	32	22
hommes	21	20	32	28
65+	–	23	63	–
femmes	–	–	68	–
hommes	–	–	–	–
RÉGION				
Canada atlantique	25	25	27	24
Terre-Neuve	–	–	–	–
Île-du-Prince-Édouard ¹	–	–	–	–
Nouvelle-Écosse	–	–	–	–
Nouveau-Brunswick	–	–	–	–
Québec	14	31	35	19
Ontario	23	32	25	20
Ouest canadien	20	37	23	19
Manitoba	–	–	–	–
Saskatchewan	–	–	–	–
Alberta	23	33	23	21
Colombie-Britannique	–	45	–	–
Nord²	28	25	27	20
Territoires du Nord-Ouest	28	25	27	20
Yukon	–	–	–	–
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE				
Actifs (≥3 KKJ3)	32	39	13	16
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	17	35	22	26
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	10	28	41	22
Inactifs (<0,5 KKJ)	–	20	58	15

1 L'échantillon de l'Île-du-Prince-Édouard étant insuffisant, il faut utiliser l'évaluation du Canada atlantique.

2 Les données du Nord reposent uniquement sur les données des Territoires du Nord-Ouest; on n'a pas recueilli de données au Yukon.

3 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.

La limitation fonctionnelle, 45 ans ou plus

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

	Difficulté à s'acquitter d'au moins une catégorie de fonction	> 1 affection chronique ¹	> 2 affections chroniques ¹
TOTAL, 45 ANS OU PLUS	23 %	71 %	45 %
<i>femmes</i>	27	77	52
<i>hommes</i>	18	65	37
45-64	16	65	37
<i>femmes</i>	17	71	44
<i>hommes</i>	15	59	30
65+	35	82	58
<i>femmes</i>	42	85	63
<i>hommes</i>	–	78	51
RÉGION			
<i>Canada atlantique</i>	–	76	51
<i>Terre-Neuve</i>	–	70	46
<i>Île-du-Prince-Édouard²</i>	–	74	52
<i>Nouvelle-Écosse</i>	–	82	58
<i>Nouveau-Brunswick</i>	–	73	46
<i>Québec</i>	–	67	40
<i>Ontario</i>	26	71	45
<i>Ouest canadien</i>	25	73	46
<i>Manitoba</i>	–	72	45
<i>Saskatchewan</i>	–	75	50
<i>Alberta</i>	–	76	46
<i>Colombie-Britannique</i>	–	71	46
<i>Nord³</i>	–	–	–
<i>Territoires du Nord-Ouest</i>	–	–	–
<i>Yukon</i>	–	–	–
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE			
<i>Actifs (≥3 KKJ⁴)</i>	–	67	40
<i>Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)</i>	–	70	41
<i>Inactifs (≤1,4 KKJ)</i>	34	72	47

¹ Enquête nationale sur la santé de la population, 1996-1997.

² L'échantillon de l'Île-du-Prince-Édouard étant insuffisant, il faut utiliser l'évaluation du Canada atlantique.

³ Les données du Nord reposent uniquement sur les données des Territoires du Nord-Ouest; on n'a pas recueilli de données au Yukon.

⁴ 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.

Le bénévolat au Canada

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

	Bénévolat en général		Bénévoles, activité physique		Autres bénévoles	
	% qui font du bénévolat	Heures de bénévolat	% des bénévoles	Heures de bénévolat	% des bénévoles	Heures de bénévolat
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	56 %	96	17 %	126	83 %	90
<i>femmes</i>	58	106	18	137	82	100
<i>hommes</i>	55	85	16	113	84	80
18-24	50	91	–	–	83	71
<i>femmes</i>	48	127	–	–	81	88
<i>hommes</i>	52	57	–	–	84	56
25-44	59	92	18	131	82	84
<i>femmes</i>	62	95	20	110	80	92
<i>hommes</i>	56	89	15	160	85	76
45-64	60	101	17	100	83	102
<i>femmes</i>	64	100	–	–	85	100
<i>hommes</i>	56	103	20	100	80	104
65+	48	104	–	–	84	107
<i>femmes</i>	47	139	–	–	81	137
<i>hommes</i>	–	–	–	–	–	–
RÉGION						
<i>Canada atlantique</i>	67	110	27	–	73	92
<i>Terre-Neuve</i>	–	–	–	–	–	–
<i>Île-du-Prince-Édouard¹</i>	–	–	–	–	–	–
<i>Nouvelle-Écosse</i>	68	127	–	–	75	–
<i>Nouveau-Brunswick</i>	58	95	–	–	–	–
<i>Québec</i>	49	80	–	–	86	82
<i>Ontario</i>	56	92	21	116	79	87
<i>Ouest canadien</i>	60	109	14	168	86	99
<i>Manitoba</i>	56	105	–	–	85	99
<i>Saskatchewan</i>	65	90	–	–	88	86
<i>Alberta</i>	66	107	–	–	90	105
<i>Colombie-Britannique</i>	56	118	–	–	83	98
<i>Nord²</i>	74	106	32	127	68	98
<i>Territoires du Nord-Ouest</i>	74	106	32	127	68	98
<i>Yukon</i>	–	–	–	–	–	–
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE						
<i>Actifs (≥3 KKJ³)</i>	64	106	21	139	79	97
<i>Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)</i>	59	93	15	150	85	84
<i>Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)</i>	49	81	–	–	87	81
<i>Inactifs (<0,5 KKJ)</i>	41	90	–	–	83	96

1 L'échantillon de l'Île-du-Prince-Édouard étant insuffisant, il faut utiliser l'évaluation du Canada atlantique.

2 Les données du Nord reposent uniquement sur les données des Territoires du Nord-Ouest; on n'a pas recueilli de données au Yukon.

3 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.

La contribution à la vie communautaire

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

	Esprit et fierté communautaires		Quelque chose à faire pour les jeunes		Aspect de l'environnement	
	Modérément d'accord	Fortement d'accord	Modérément d'accord	Fortement d'accord	Modérément d'accord	Fortement d'accord
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	51 %	28 %	39 %	34 %	49 %	23 %
<i>femmes</i>	50	35	38	38	51	25
<i>hommes</i>	52	21	41	29	48	21
18-24	68	14	46	29	57	16
<i>femmes</i>	70	–	49	22	62	–
<i>hommes</i>	65	–	43	37	52	–
25-44	52	29	37	35	49	23
<i>femmes</i>	51	32	35	40	51	23
<i>hommes</i>	52	26	40	30	48	23
45-64	50	28	41	31	50	22
<i>femmes</i>	50	38	43	36	49	30
<i>hommes</i>	49	18	39	26	51	13
65+	36	40	36	38	40	29
<i>femmes</i>	33	57	29	48	43	30
<i>hommes</i>	–	–	–	–	–	–
RÉGION						
<i>Canada atlantique</i>	48	33	34	48	50	31
<i>Terre-Neuve</i>	–	–	–	–	–	–
<i>Île-du-Prince-Édouard¹</i>	–	–	–	–	–	–
<i>Nouvelle-Écosse</i>	45	–	–	50	–	–
<i>Nouveau-Brunswick</i>	–	–	–	–	–	–
<i>Québec</i>	49	23	45	20	54	17
<i>Ontario</i>	51	32	34	43	49	26
<i>Ouest canadien</i>	53	29	41	33	44	23
<i>Manitoba</i>	50	–	43	40	47	–
<i>Saskatchewan</i>	56	–	49	40	51	–
<i>Alberta</i>	51	33	46	30	48	18
<i>Colombie-Britannique</i>	55	27	33	32	39	25
<i>Nord²</i>	43	33	28	36	38	21
<i>Territoires du Nord-Ouest</i>	43	33	28	36	38	21
<i>Yukon</i>	–	–	–	–	–	–
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE						
<i>Actifs (≥3 KKJ³)</i>	54	29	39	32	49	24
<i>Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)</i>	54	25	41	33	55	22
<i>Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)</i>	52	29	42	34	47	21
<i>Inactifs (<0,5 KKJ)</i>	35	32	32	38	41	25

1 L'échantillon de l'Île-du-Prince-Édouard étant insuffisant, il faut utiliser l'évaluation du Canada atlantique.

2 Les données du Nord reposent uniquement sur les données des Territoires du Nord-Ouest; on n'a pas recueilli de données au Yukon.

3 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.

La contribution à la vie communautaire (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

	Sensibilisation à l'environnement		Engagement au sein de la communauté	
	Modérément d'accord	Fortement d'accord	Modérément d'accord	Fortement d'accord
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	51 %	16 %	51 %	14 %
<i>femmes</i>	54	18	54	19
<i>hommes</i>	48	14	47	9
18-24	58	12	55	—
<i>femmes</i>	59	—	58	—
<i>hommes</i>	57	—	51	—
25-44	48	17	51	15
<i>femmes</i>	51	18	53	18
<i>hommes</i>	45	16	49	11
45-64	51	15	50	14
<i>femmes</i>	54	17	57	19
<i>hommes</i>	48	—	44	—
65+	53	—	47	19
<i>femmes</i>	57	—	50	27
<i>hommes</i>	—	—	—	—
RÉGION				
Canada atlantique	41	28	52	24
<i>Terre-Neuve</i>	—	—	—	—
<i>Île-du-Prince-Édouard¹</i>	—	—	—	—
<i>Nouvelle-Écosse</i>	—	—	54	—
<i>Nouveau-Brunswick</i>	—	—	56	—
Québec	51	12	46	8
Ontario	51	16	50	17
Ouest canadien	53	17	55	14
<i>Manitoba</i>	56	—	49	—
<i>Saskatchewan</i>	48	—	48	—
<i>Alberta</i>	59	—	61	—
<i>Colombie-Britannique</i>	49	—	55	—
Nord²	48	20	42	24
<i>Territoires du Nord-Ouest</i>	48	20	42	24
<i>Yukon</i>	—	—	—	—
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE				
<i>Actifs (≥3 KKJ³)</i>	52	17	49	15
<i>Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)</i>	56	12	54	12
<i>Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)</i>	47	16	55	12
<i>Inactifs (<0,5 KKJ)</i>	40	21	41	19

1 L'échantillon de l'Île-du-Prince-Édouard étant insuffisant, il faut utiliser l'évaluation du Canada atlantique.

2 Les données du Nord reposent uniquement sur les données des Territoires du Nord-Ouest; on n'a pas recueilli de données au Yukon.

3 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.

La contribution à la vie communautaire (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

	Bonne entente avec différentes cultures		Bénévolat	
	Modérément d'accord	Fortement d'accord	Modérément d'accord	Fortement d'accord
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	42 %	14 %	39 %	10 %
<i>femmes</i>	46	15	43	12
<i>hommes</i>	38	13	35	8
18-24	48	12	37	—
<i>femmes</i>	54	—	47	—
<i>hommes</i>	42	—	28	—
25-44	39	12	37	10
<i>femmes</i>	45	10	42	10
<i>hommes</i>	33	14	32	9
45-64	45	12	41	11
<i>femmes</i>	50	14	39	15
<i>hommes</i>	41	—	43	—
65+	42	24	43	—
<i>femmes</i>	39	31	47	—
<i>hommes</i>	—	—	—	—
RÉGION				
Canada atlantique	43	22	42	20
<i>Terre-Neuve</i>	—	—	—	—
<i>Île-du-Prince-Édouard¹</i>	—	—	—	—
<i>Nouvelle-Écosse</i>	—	—	—	—
<i>Nouveau-Brunswick</i>	—	—	—	—
Québec	39	13	30	9
Ontario	39	16	38	8
Ouest canadien	47	11	46	10
<i>Manitoba</i>	50	—	52	—
<i>Saskatchewan</i>	52	—	56	—
<i>Alberta</i>	49	—	50	—
<i>Colombie-Britannique</i>	43	—	38	—
Nord²	42	24	38	20
<i>Territoires du Nord-Ouest</i>	42	24	38	20
<i>Yukon</i>	—	—	—	—
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE				
<i>Actifs (≥3 KKJ³)</i>	45	14	38	11
<i>Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)</i>	43	11	40	8
<i>Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)</i>	38	14	40	—
<i>Inactifs (<0,5 KKJ)</i>	39	20	35	15

1 L'échantillon de l'Île-du-Prince-Édouard étant insuffisant, il faut utiliser l'évaluation du Canada atlantique.

2 Les données du Nord reposent uniquement sur les données des Territoires du Nord-Ouest; on n'a pas recueilli de données au Yukon.

3 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.

L'appui à l'égard des investissements des gouvernements

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

	Beaucoup plus d'argent	Plus d'argent	Le même montant	Moins d'argent
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	16 %	36 %	41 %	8 %
<i>femmes</i>	14	34	44	7
<i>hommes</i>	17	37	37	9
18-24	15	48	32	—
<i>femmes</i>	—	44	37	—
<i>hommes</i>	—	51	—	—
25-44	17	38	39	6
<i>femmes</i>	15	39	42	—
<i>hommes</i>	20	37	36	8
45-64	14	31	44	11
<i>femmes</i>	15	28	48	—
<i>hommes</i>	14	35	39	—
65+	—	27	48	—
<i>femmes</i>	—	—	50	—
<i>hommes</i>	—	—	—	—
RÉGION				
Canada atlantique	23	41	26	—
<i>Terre-Neuve</i>	—	—	—	—
<i>Île-du-Prince-Édouard¹</i>	—	—	—	—
<i>Nouvelle-Écosse</i>	—	—	—	—
<i>Nouveau-Brunswick</i>	—	—	—	—
Québec	12	34	46	—
Ontario	18	35	38	8
Ouest canadien	15	35	41	8
<i>Manitoba</i>	—	—	—	—
<i>Saskatchewan</i>	—	—	—	—
<i>Alberta</i>	—	27	56	—
<i>Colombie-Britannique</i>	—	39	34	—
Nord²	30	35	26	10
<i>Territoires du Nord-Ouest</i>	30	35	26	10
<i>Yukon</i>	—	—	—	—
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE				
<i>Actifs (≥3 KKJ³)</i>	20	39	36	5
<i>Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)</i>	13	36	46	—
<i>Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)</i>	10	37	43	11
<i>Inactifs (<0,5 KKJ)</i>	21	24	37	18

1 L'échantillon de l'Île-du-Prince-Édouard étant insuffisant, il faut utiliser l'évaluation du Canada atlantique.

2 Les données du Nord reposent uniquement sur les données des Territoires du Nord-Ouest; on n'a pas recueilli de données au Yukon.

3 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.

Les principales responsabilités des gouvernements

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

	Accordent une grande responsabilité aux gouvernements pour					
	Fixer des normes de sécurité	S'assurer que l'éducation physique est obligatoire	Inclure des zones d'activité physique	Promouvoir la santé et le bien-être	Offrir des programmes, services et installations	Fournir des informations sur les bienfaits
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	58 %	54 %	48 %	42 %	31 %	31 %
<i>femmes</i>	64	59	53	46	35	34
<i>hommes</i>	53	50	44	37	27	28
18-24	56	54	45	36	30	27
<i>femmes</i>	62	54	52	40	27	24
<i>hommes</i>	51	55	39	33	33	29
25-44	62	57	53	40	33	30
<i>femmes</i>	66	61	57	43	38	31
<i>hommes</i>	58	53	49	38	28	28
45-64	57	52	49	46	30	35
<i>femmes</i>	62	55	53	53	35	39
<i>hommes</i>	52	48	45	38	24	30
65+	52	51	37	45	31	30
<i>femmes</i>	62	61	43	51	37	38
<i>hommes</i>	—	—	—	—	—	—
RÉGION						
<i>Canada atlantique</i>	71	66	51	55	41	44
<i>Terre-Neuve</i>	—	—	—	—	—	—
<i>Île-du-Prince-Édouard¹</i>	—	—	—	—	—	—
<i>Nouvelle-Écosse</i>	74	67	50	65	—	—
<i>Nouveau-Brunswick</i>	66	64	53	—	—	52
<i>Québec</i>	51	47	47	50	33	36
<i>Ontario</i>	63	60	50	40	33	30
<i>Ouest canadien</i>	58	53	46	33	26	23
<i>Manitoba</i>	58	49	—	36	—	—
<i>Saskatchewan</i>	63	57	40	—	—	—
<i>Alberta</i>	54	52	43	29	21	25
<i>Colombie-Britannique</i>	59	54	55	36	33	22
<i>Nord²</i>	66	60	46	44	34	38
<i>Territoires du Nord-Ouest</i>	66	60	46	44	34	38
<i>Yukon</i>	—	—	—	—	—	—
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE						
<i>Actifs (≥3 KKJ³)</i>	59	61	55	46	35	33
<i>Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)</i>	55	49	47	39	29	27
<i>Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)</i>	63	52	42	39	29	32
<i>Inactifs (<0,5 KKJ)</i>	56	50	39	41	31	32

1 L'échantillon de l'Île-du-Prince-Édouard étant insuffisant, il faut utiliser l'évaluation du Canada atlantique.

2 Les données du Nord reposent uniquement sur les données des Territoires du Nord-Ouest; on n'a pas recueilli de données au Yukon.

3 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.

Les résultats attendus de la pratique de l'activité physique

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

	Fortement d'accord avec le fait que l'activité physique								
	Prévient la maladie du coeur	Prolonge la vie	Permet de conserver un poids sain	Améliore l'estime de soi	Réduit le stress	Prévient d'autres maladies	Donne de l'énergie	Permet de s'acquitter des tâches quotidiennes	Favorise la détente
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	72 %	62 %	60 %	56 %	53 %	53 %	52 %	51 %	49 %
<i>femmes</i>	75	65	64	64	57	59	57	54	52
<i>hommes</i>	69	59	56	48	49	46	47	49	47
18-24	69	61	65	57	57	43	55	50	48
<i>femmes</i>	71	65	67	63	56	47	59	50	47
<i>hommes</i>	66	57	63	52	57	40	51	50	50
25-44	78	66	64	59	57	56	57	54	53
<i>femmes</i>	79	65	69	67	63	61	62	56	57
<i>hommes</i>	76	67	59	53	51	51	52	53	49
45-64	72	62	58	54	51	58	50	55	52
<i>femmes</i>	79	67	63	64	58	66	56	59	55
<i>hommes</i>	66	57	52	43	44	49	44	50	48
65+	55	54	47	50	42	42	39	39	37
<i>femmes</i>	59	63	51	57	43	53	42	41	39
<i>hommes</i>	—	—	—	—	—	—	—	—	—
RÉGION									
Canada atlantique	72	68	67	64	53	55	47	53	48
<i>Terre-Neuve</i>	—	—	—	—	—	—	—	—	—
<i>Île-du-Prince-Édouard¹</i>	—	—	—	—	—	—	—	—	—
<i>Nouvelle-Écosse</i>	73	62	64	65	51	—	47	57	45
<i>Nouveau-Brunswick</i>	67	77	67	67	60	—	50	51	—
<i>Québec</i>	70	55	49	46	52	51	54	44	51
<i>Ontario</i>	74	65	65	62	58	55	58	57	54
<i>Ouest canadien</i>	71	64	63	58	50	52	46	53	44
<i>Manitoba</i>	83	71	76	61	57	70	59	61	44
<i>Saskatchewan</i>	66	67	62	63	51	47	45	62	47
<i>Alberta</i>	68	61	62	48	44	50	41	47	37
<i>Colombie-Britannique</i>	71	64	60	62	51	48	47	52	49
<i>Nord²</i>	70	64	64	68	56	51	53	53	50
<i>Territoires du Nord-Ouest</i>	70	64	64	68	56	51	53	53	50
<i>Yukon</i>	—	—	—	—	—	—	—	—	—
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE									
<i>Actifs (≥3 KKJ³)</i>	77	70	66	64	63	58	61	59	58
<i>Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)</i>	73	60	59	53	50	54	51	54	49
<i>Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)</i>	65	55	57	53	47	44	46	41	44
<i>Inactifs (<0,5 KKJ)</i>	68	56	50	49	41	51	40	46	35

1 L'échantillon de l'Île-du-Prince-Édouard étant insuffisant, il faut utiliser l'évaluation du Canada atlantique.

2 Les données du Nord reposent uniquement sur les données des Territoires du Nord-Ouest; on n'a pas recueilli de données au Yukon.

3 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.

Les résultats attendus de la pratique de l'activité physique (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

	Occasionne des blessures			Cause des douleurs et des raideurs			Rend les gens trop musclés		
	Pas du tout d'accord	Un peu d'accord	Au moins quelque peu d'accord	Pas du tout d'accord	Un peu d'accord	Au moins quelque peu d'accord	Pas du tout d'accord	Un peu d'accord	Au moins quelque peu d'accord
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	14 %	30 %	56 %	29 %	28 %	42 %	43 %	30 %	27 %
femmes	14	30	57	33	25	42	42	29	28
hommes	13	31	56	25	32	43	44	31	25
18-24	–	30	63	23	29	48	35	30	35
femmes	–	31	60	–	–	53	33	23	44
hommes	–	–	64	–	33	44	38	38	–
25-44	12	29	59	29	32	38	46	32	22
femmes	11	29	60	36	29	36	45	33	21
hommes	13	28	58	23	35	42	46	31	23
45-64	14	33	53	34	28	38	43	31	26
femmes	16	29	56	38	24	38	44	29	27
hommes	12	37	51	29	32	40	42	34	24
65+	23	31	45	26	–	55	41	21	39
femmes	–	31	45	–	–	58	38	–	38
hommes	–	–	–	–	–	–	–	–	–
RÉGION									
Canada atlantique	–	32	59	27	30	43	37	34	30
Terre-Neuve	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Île-du-Prince-Édouard ¹	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Nouvelle-Écosse	–	–	55	–	–	–	–	–	–
Nouveau-Brunswick	–	–	63	–	–	–	–	–	–
Québec	15	32	53	30	29	41	41	28	31
Ontario	13	29	58	27	27	46	42	30	28
Ouest canadien	15	29	56	31	28	41	45	32	22
Manitoba	–	–	54	–	–	–	54	–	–
Saskatchewan	–	–	57	–	–	39	47	–	–
Alberta	–	33	54	27	35	37	45	34	21
Colombie-Britannique	–	27	58	30	24	46	43	33	24
Nord ²	15	33	52	24	26	50	36	33	31
Territoires du Nord-Ouest	15	33	52	24	26	50	36	33	31
Yukon	–	–	–	–	–	–	–	–	–
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE									
Actifs (≥3 KKJ ³)	13	29	58	29	28	43	47	28	25
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	14	35	51	30	33	37	44	33	23
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	13	26	61	28	30	42	38	33	29
Inactifs (<0,5 KKJ)	–	30	57	23	17	60	33	31	35

¹ L'échantillon de l'Île-du-Prince-Édouard étant insuffisant, il faut utiliser l'évaluation du Canada atlantique.

² Les données du Nord reposent uniquement sur les données des Territoires du Nord-Ouest; on n'a pas recueilli de données au Yukon.

³ 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.

La valeur attachée à l'activité physique

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

	L'activité physique a une très grande importance				
	Pour vous personnellement	Pour votre santé	Pour votre vie familiale	Pour votre vie sociale	Pour votre appartenance à la communauté
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	42 %	48 %	33 %	25 %	18 %
<i>femmes</i>	42	50	36	25	19
<i>hommes</i>	42	46	30	25	17
18-24	44	50	18	19	12
<i>femmes</i>	35	45	–	–	–
<i>hommes</i>	53	55	–	–	–
25-44	41	50	35	24	15
<i>femmes</i>	39	50	38	22	13
<i>hommes</i>	43	49	32	26	17
45-64	40	47	33	26	20
<i>femmes</i>	44	53	37	29	24
<i>hommes</i>	37	41	29	23	15
65+	46	44	41	32	32
<i>femmes</i>	51	50	47	34	35
<i>hommes</i>	–	–	–	–	–
RÉGION					
<i>Canada atlantique</i>	40	51	35	29	22
<i>Terre-Neuve</i>	–	–	–	–	–
<i>Île-du-Prince-Édouard¹</i>	–	–	–	–	–
<i>Nouvelle-Écosse</i>	–	–	–	–	–
<i>Nouveau-Brunswick</i>	–	–	–	–	–
<i>Québec</i>	44	46	32	25	16
<i>Ontario</i>	46	51	35	26	20
<i>Ouest canadien</i>	38	47	32	23	18
<i>Manitoba</i>	35	46	–	–	–
<i>Saskatchewan</i>	38	40	–	–	–
<i>Alberta</i>	37	43	34	22	–
<i>Colombie-Britannique</i>	39	52	34	24	18
<i>Nord²</i>	45	51	39	31	29
<i>Territoires du Nord-Ouest</i>	45	51	39	31	29
<i>Yukon</i>	–	–	–	–	–
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE					
<i>Actifs (≥3 KKJ³)</i>	57	59	42	33	22
<i>Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)</i>	42	46	30	21	17
<i>Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)</i>	26	39	25	18	14
<i>Inactifs (<0,5 KKJ)</i>	29	34	29	22	–

1 L'échantillon de l'Île-du-Prince-Édouard étant insuffisant, il faut utiliser l'évaluation du Canada atlantique.

2 Les données du Nord reposent uniquement sur les données des Territoires du Nord-Ouest; on n'a pas recueilli de données au Yukon.

3 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.

La confiance des gens en leur capacité de faire régulièrement de l'activité physique

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

	30 minutes d'activité d'intensité modérée un jour sur deux			
	Très confiants	Modérément confiants	Un peu confiants	Pas très confiants
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	36 %	39 %	12 %	13 %
<i>femmes</i>	30	43	15	13
<i>hommes</i>	42	36	9	13
18-24	40	49	—	—
<i>femmes</i>	33	51	—	—
<i>hommes</i>	46	47	—	—
25-44	41	36	11	11
<i>femmes</i>	36	37	15	12
<i>hommes</i>	47	34	8	11
45-64	31	42	14	13
<i>femmes</i>	23	48	—	14
<i>hommes</i>	39	37	—	—
65+	25	36	—	—
<i>femmes</i>	—	44	—	—
<i>hommes</i>	—	—	—	—
RÉGION				
Canada atlantique	31	40	—	—
<i>Terre-Neuve</i>	—	—	—	—
<i>Île-du-Prince-Édouard¹</i>	—	—	—	—
<i>Nouvelle-Écosse</i>	—	—	—	—
<i>Nouveau-Brunswick</i>	—	—	—	—
<i>Québec</i>	29	43	12	16
<i>Ontario</i>	39	41	11	9
<i>Ouest canadien</i>	40	35	11	13
<i>Manitoba</i>	44	—	—	—
<i>Saskatchewan</i>	37	—	—	—
<i>Alberta</i>	36	38	—	—
<i>Colombie-Britannique</i>	43	33	—	—
<i>Nord²</i>	32	42	11	15
<i>Territoires du Nord-Ouest</i>	32	42	11	15
<i>Yukon</i>	—	—	—	—
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE				
<i>Actifs (≥3 KKJ³)</i>	53	35	6	5
<i>Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)</i>	32	47	13	8
<i>Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)</i>	23	43	14	21
<i>Inactifs (<0,5 KKJ)</i>	23	28	21	27

1 L'échantillon de l'Île-du-Prince-Édouard étant insuffisant, il faut utiliser l'évaluation du Canada atlantique.

2 Les données du Nord reposent uniquement sur les données des Territoires du Nord-Ouest; on n'a pas recueilli de données au Yukon.

3 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.

La confiance des gens en leur capacité de faire régulièrement de l'activité physique (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

	60 minutes d'activité de faible intensité tous les jours			
	Très confiants	Modérément confiants	Un peu confiants	Pas très confiants
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	39 %	35 %	12 %	14 %
<i>femmes</i>	35	36	13	16
<i>hommes</i>	43	33	11	13
18-24	37	44	—	—
<i>femmes</i>	30	49	—	—
<i>hommes</i>	43	39	—	—
25-44	44	33	9	14
<i>femmes</i>	39	37	9	16
<i>hommes</i>	50	30	9	11
45-64	38	34	13	15
<i>femmes</i>	34	35	—	17
<i>hommes</i>	43	32	—	13
65+	25	32	—	22
<i>femmes</i>	—	—	—	—
<i>hommes</i>	—	—	—	—
RÉGION				
Canada atlantique	36	42	—	—
<i>Terre-Neuve</i>	—	—	—	—
<i>Île-du-Prince-Édouard¹</i>	—	—	—	—
<i>Nouvelle-Écosse</i>	—	—	—	—
<i>Nouveau-Brunswick</i>	—	—	—	—
Québec	32	38	12	18
Ontario	42	37	10	11
Ouest canadien	43	28	14	14
<i>Manitoba</i>	50	—	—	—
<i>Saskatchewan</i>	43	—	—	—
<i>Alberta</i>	42	30	—	—
<i>Colombie-Britannique</i>	42	27	—	—
Nord²	39	32	12	16
<i>Territoires du Nord-Ouest</i>	39	32	12	16
<i>Yukon</i>	—	—	—	—
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE				
<i>Actifs (≥3 KKJ³)</i>	51	35	7	7
<i>Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)</i>	41	35	14	11
<i>Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)</i>	27	44	12	17
<i>Inactifs (<0,5 KKJ)</i>	24	21	22	33

1 L'échantillon de l'Île-du-Prince-Édouard étant insuffisant, il faut utiliser l'évaluation du Canada atlantique.

2 Les données du Nord reposent uniquement sur les données des Territoires du Nord-Ouest; on n'a pas recueilli de données au Yukon.

3 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.

L'infrastructure de soutien

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

	Très grande importance		
	Accès à des rues et lieux publics sûrs	Installations, programmes et services abordables	Accès à des sentiers, pistes et espaces verts
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	42 %	42 %	35 %
<i>femmes</i>	50	47	37
<i>hommes</i>	35	37	33
18-24	38	50	35
<i>femmes</i>	42	56	33
<i>hommes</i>	33	45	37
25-44	47	47	39
<i>femmes</i>	55	55	40
<i>hommes</i>	40	40	38
45-64	38	33	34
<i>femmes</i>	47	38	39
<i>hommes</i>	30	29	29
65+	40	33	25
<i>femmes</i>	48	36	–
<i>hommes</i>	–	–	–
RÉGION			
Canada atlantique	46	44	36
<i>Terre-Neuve</i>	–	–	–
<i>Île-du-Prince-Édouard¹</i>	–	–	–
<i>Nouvelle-Écosse</i>	–	–	–
<i>Nouveau-Brunswick</i>	56	–	–
Québec	31	35	30
Ontario	51	44	39
Ouest canadien	45	46	36
<i>Manitoba</i>	38	54	37
<i>Saskatchewan</i>	–	39	–
<i>Alberta</i>	37	39	33
<i>Colombie-Britannique</i>	54	50	40
Nord²	42	39	31
<i>Territoires du Nord-Ouest</i>	42	39	31
<i>Yukon</i>	–	–	–
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE			
<i>Actifs (≥3 KKJ³)</i>	46	48	42
<i>Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)</i>	40	39	32
<i>Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)</i>	41	42	33
<i>Inactifs (<0,5 KKJ)</i>	37	33	22

¹ L'échantillon de l'Île-du-Prince-Édouard étant insuffisant, il faut utiliser l'évaluation du Canada atlantique.

² Les données du Nord reposent uniquement sur les données des Territoires du Nord-Ouest; on n'a pas recueilli de données au Yukon.

³ 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.

L'infrastructure de soutien (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

	Personnes qui jugent l'accès aux sentiers, pistes et espaces verts très important parmi ceux qui			Personnes qui jugent l'accès à des rues et lieux publics sûrs très important parmi ceux qui		
	Se déplacent à bicyclette	Se déplacent à pied	Ne pratiquent ces activités qu'à titre de loisir	Se déplacent à bicyclette	Se déplacent à pied	Ne pratiquent ces activités qu'à titre de loisir
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	46 %	36 %	25 %	49 %	43 %	37 %
<i>femmes</i>	42	40	25	50	51	47
<i>hommes</i>	50	29	24	49	32	28
18-24	47	30	–	38	38	–
<i>femmes</i>	–	–	–	–	38	–
<i>hommes</i>	–	–	–	–	–	–
25-44	48	39	31	55	47	42
<i>femmes</i>	40	44	33	48	59	53
<i>hommes</i>	55	33	29	60	32	31
45-64	–	40	20	–	41	31
<i>femmes</i>	–	44	–	–	49	40
<i>hommes</i>	–	33	–	–	32	–
65+	–	28	–	–	41	–
<i>femmes</i>	–	–	–	–	49	–
<i>hommes</i>	–	–	–	–	–	–
RÉGION						
<i>Canada atlantique</i>	–	–	–	–	46	–
<i>Terre-Neuve</i>	–	–	–	–	–	–
<i>Île-du-Prince-Édouard¹</i>	–	–	–	–	–	–
<i>Nouvelle-Écosse</i>	–	–	–	–	–	–
<i>Nouveau-Brunswick</i>	–	–	–	–	–	–
<i>Québec</i>	40	31	–	–	33	–
<i>Ontario</i>	48	43	27	59	52	44
<i>Ouest canadien</i>	50	33	–	57	41	39
<i>Manitoba</i>	–	–	–	–	–	–
<i>Saskatchewan</i>	–	–	–	–	–	–
<i>Alberta</i>	–	–	–	–	–	–
<i>Colombie-Britannique</i>	–	–	–	–	48	–
<i>Nord²</i>	39	29	–	43	45	–
<i>Territoires du Nord-Ouest</i>	39	29	–	43	45	–
<i>Yukon</i>	–	–	–	–	–	–
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE						
<i>Actifs (≥3 KKJ³)</i>	51	42	31	51	45	45
<i>Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)</i>	43	32	–	51	41	28
<i>Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)</i>	–	35	–	–	42	40
<i>Inactifs (<0,5 KKJ)</i>	–	–	–	–	39	–

1 L'échantillon de l'Île-du-Prince-Édouard étant insuffisant, il faut utiliser l'évaluation du Canada atlantique.

2 Les données du Nord reposent uniquement sur les données des Territoires du Nord-Ouest; on n'a pas recueilli de données au Yukon.

3 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.

Les services de soutien

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

	Très grande importance			
	Services de soutien abordables	Mise en rapport avec des partenaires	Moyens de transport pratiques	Instructions ou entraînement
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	32 %	23 %	23 %	19 %
<i>femmes</i>	39	26	28	22
<i>hommes</i>	25	20	18	16
18-24	33	25	26	26
<i>femmes</i>	40	21	29	26
<i>hommes</i>	–	29	–	–
25-44	40	26	22	21
<i>femmes</i>	48	31	26	25
<i>hommes</i>	31	21	19	16
45-64	27	22	24	16
<i>femmes</i>	33	27	31	20
<i>hommes</i>	22	16	17	–
65+	18	–	19	–
<i>femmes</i>	–	–	27	–
<i>hommes</i>	–	–	–	–
RÉGION				
Canada atlantique	37	27	22	22
<i>Terre-Neuve</i>	–	–	–	–
<i>Île-du-Prince-Édouard¹</i>	–	–	–	–
<i>Nouvelle-Écosse</i>	–	–	–	–
<i>Nouveau-Brunswick</i>	–	–	–	–
Québec	28	25	19	21
Ontario	37	26	26	19
Ouest canadien	31	18	24	16
<i>Manitoba</i>	39	–	–	–
<i>Saskatchewan</i>	–	–	–	–
<i>Alberta</i>	24	–	–	–
<i>Colombie-Britannique</i>	36	22	29	18
Nord²	32	24	15	22
<i>Territoires du Nord-Ouest</i>	32	24	15	22
<i>Yukon</i>	–	–	–	–
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE				
<i>Actifs (≥3 KKJ³)</i>	35	27	26	24
<i>Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)</i>	29	19	22	18
<i>Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)</i>	35	24	20	16
<i>Inactifs (<0,5 KKJ)</i>	31	20	25	–

1 L'échantillon de l'Île-du-Prince-Édouard étant insuffisant, il faut utiliser l'évaluation du Canada atlantique.

2 Les données du Nord reposent uniquement sur les données des Territoires du Nord-Ouest; on n'a pas recueilli de données au Yukon.

3 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.

La promotion et les conseils

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

	Très grande importance		
	Informations sur l'activité physique, la santé et le bien-être	Aide en matière de planification d'emploi du temps	Aide pour choisir les activités les plus appropriées
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	21 %	18 %	16 %
<i>femmes</i>	24	20	18
<i>hommes</i>	19	16	14
18-24	21	19	17
<i>femmes</i>	–	–	–
<i>hommes</i>	–	–	–
25-44	20	20	15
<i>femmes</i>	21	21	17
<i>hommes</i>	20	19	14
45-64	24	17	18
<i>femmes</i>	29	21	21
<i>hommes</i>	19	14	15
65+	20	–	–
<i>femmes</i>	25	–	–
<i>hommes</i>	–	–	–
RÉGION			
Canada atlantique	23	20	–
<i>Terre-Neuve</i>	–	–	–
<i>Île-du-Prince-Édouard¹</i>	–	–	–
<i>Nouvelle-Écosse</i>	–	–	–
<i>Nouveau-Brunswick</i>	–	–	–
Québec	23	17	17
Ontario	23	21	17
Ouest canadien	19	16	14
<i>Manitoba</i>	–	–	–
<i>Saskatchewan</i>	–	–	–
<i>Alberta</i>	–	–	–
<i>Colombie-Britannique</i>	21	–	–
Nord²	25	21	18
<i>Territoires du Nord-Ouest</i>	25	21	18
<i>Yukon</i>	–	–	–
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE			
<i>Actifs (≥3 KKJ³)</i>	28	21	19
<i>Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)</i>	19	17	15
<i>Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)</i>	15	16	13
<i>Inactifs (<0,5 KKJ)</i>	–	–	–

1 L'échantillon de l'Île-du-Prince-Édouard étant insuffisant, il faut utiliser l'évaluation du Canada atlantique.

2 Les données du Nord reposent uniquement sur les données des Territoires du Nord-Ouest; on n'a pas recueilli de données au Yukon.

3 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.

L'aide à prêter aux enfants pour qu'ils soient actifs

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

	Très grande importance								
	Rues et lieux publics sûrs	Accès à des installations et programmes à l'école	Accès à d'autres espaces en plein air	Accès à des sentiers, pistes et espaces verts	Quelqu'un qui accompagne l'enfant et le ramène	Disponibilité d'équipes, de groupes et d'autres enfants	Instructions et entraînement abordables	Accès à des installations en dehors de l'école	Transport public pratique
TOTAL, 1 À 17 ANS	56 %	52 %	51 %	48 %	48 %	45 %	44 %	42 %	30 %
filles	56	51	49	49	49	42	40	40	27
garçons	56	52	52	47	46	47	48	43	32
1-4	60	47	57	55	43	42	41	41	29
filles	60	–	55	56	38	36	–	–	–
garçons	60	59	59	54	47	48	45	48	–
5-17	54	53	49	46	49	45	45	42	30
filles	54	56	47	46	53	44	41	42	29
garçons	55	51	50	45	46	46	49	42	30
5-12	60	58	55	52	51	52	50	47	26
filles	64	66	61	57	54	51	52	50	30
garçons	55	51	51	48	47	52	49	45	24
13-17	47	46	40	37	48	36	38	35	34
filles	40	42	30	32	51	34	28	32	29
garçons	54	50	50	41	44	38	48	38	39
RÉGION									
Canada atlantique	71	68	60	54	51	56	54	47	–
Terre-Neuve	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Île-du-Prince-Édouard ¹	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Nouvelle-Écosse	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Nouveau-Brunswick	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Québec	42	42	41	44	45	38	39	38	30
Ontario	65	55	56	52	47	46	45	45	32
Ouest canadien	55	51	53	46	49	45	44	41	24
Manitoba	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Saskatchewan	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Alberta	–	–	–	–	60	–	–	–	–
Colombie-Britannique	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Nord²	60	57	51	46	45	46	48	55	29
Territoires du Nord-Ouest	60	57	51	46	45	46	48	55	29
Yukon	–	–	–	–	–	–	–	–	–
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE DE L'ENFANT									
Actifs (≥8 KKJ ³)	59	60	56	56	55	57	53	49	29
Modérément actifs (6-7,9 KKJ)	55	61	52	50	44	42	50	43	–
Peu actifs (3-5,9 KKJ)	53	44	45	41	50	40	42	40	32
Inactifs (<3 KKJ)	48	47	39	31	40	31	31	32	–

1 L'échantillon de l'Île-du-Prince-Édouard étant insuffisant, il faut utiliser l'évaluation du Canada atlantique.

2 Les données du Nord reposent uniquement sur les données des Territoires du Nord-Ouest; on n'a pas recueilli de données au Yukon.

3 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; les enfants doivent dépenser au moins 8 KKJ pour croître et se développer de façon optimale.

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

Annexe B - Méthodologie

Le Sondage indicateur de l'activité physique en 1997 est le quatrième sondage national portant sur l'activité physique, mené par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. Ce sondage a débuté pendant l'automne 1996 et a pris fin au début de l'année 1997. L'Institut a déterminé les sujets du sondage en collaboration avec ses partenaires : l'Unité de la condition physique et de la vie active de Santé Canada et les partenaires provinciaux et territoriaux qui s'occupent de la condition physique, de la vie active, des sports et des loisirs sous les auspices du Conseil interprovincial du sport et des loisirs.

Contenu du questionnaire

Ce sondage s'inscrit dans le cadre d'une série d'études annuelles destinées à remplir trois objectifs :

- fournir des données sur les tendances des habitudes des Canadiens de 18 ans ou plus en matière d'activité physique, y compris sur leurs dépenses énergétiques et leurs pourcentages de participation à différents types d'activités;
- fournir des données sur les tendances des habitudes des enfants et des jeunes de 1 à 17 ans en matière d'activité physique;
- fournir des informations sur les facteurs qui influent sur la pratique de l'activité physique, y compris les obstacles et l'état de préparation à l'activité physique, l'importance de l'activité physique pour le bien-être des gens et les formes de soutien importantes qui favorisent un mode de vie actif.

De plus amples renseignements sur les futures études sont présentés au site Web de l'Institut <www.cflri.ca>.

Collecte des données

Le Sondage indicateur de l'activité physique a été une enquête menée sous forme d'interviews téléphoniques assistées par ordinateur (ITAO). En plus de répondre à un questionnaire individuel, les parents ont répondu à des questions portant sur un de leurs enfants de moins de 18 ans vivant encore au domicile. Toutes les données ont été recueillies par le Institute for Social Research, à l'Université York.

Conception du sondage

L'échantillon a été sélectionné par composition aléatoire de numéros de téléphone en service dans les zones résidentielles. L'effet du plan d'échantillonnage — une mesure de la complexité de la conception — est évalué à 1,17 dans ce type de sondages. L'échantillon a été sélectionné approximativement selon la proportion de la population résidant dans chaque province. On a rajusté légèrement l'échantillon pour s'assurer d'avoir au moins un échantillon minimal dans chaque région du pays. Dans chaque foyer sélectionné, une personne de plus de 18 ans a été choisie au hasard, ce qui a produit un échantillon aléatoire de la population canadienne. De plus, si cette personne était le père ou la mère d'enfants de moins de 18 ans vivant au domicile, elle a répondu à un autre questionnaire portant sur l'activité physique d'un de ses enfants sélectionné au hasard.

Dans ce type de sondages téléphoniques, le pourcentage de réponse se situe généralement aux alentours de 65 %. Le pourcentage de réponse obtenu dans le cadre du Sondage indicateur de l'activité physique étant de 63 %, c'était un pourcentage favorable en vertu de ce barème. Le pourcentage de non-réponse a été légèrement plus élevé au Québec. Ces pourcentages de réponse produisent les nombres d'échantillons présentés dans le Tableau 1.

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 recensement de 1991. Les répondants avaient plus tendance à être des femmes et à détenir un diplôme universitaire, ce qui se produit souvent dans les sondages téléphoniques⁶¹. Toutefois, ces différences relatives au nombre de femmes disparaissent, et celles portant sur le niveau d'études sont réduites, dans les données pondérées utilisées dans les analyses.

Tableau 1

ÉCHANTILLON PAR RÉGION ET PAR PROVINCE

	Adultes 18 ans ou plus	Enfants 1 à 17 ans	Total
Canada	1 875	656	2 531
Canada atlantique	167	61	228
Terre-Neuve	34	14	48
Île-du-Prince-Édouard	12	2	14
Nouvelle-Écosse	65	24	89
Nouveau-Brunswick	56	21	77
Québec	355	108	463
Ontario			
Sondage principal	568	178	746
Ouest canadien	469	161	630
Manitoba	81	28	109
Saskatchewan	76	35	111
Alberta	164	54	218
Colombie-Britannique	148	44	192
Territoires du Nord-Ouest	316	148	464

Analyse des données

Les données ont été saisies directement pendant les interviews, à l'aide du système ITAO. On a ajusté les poids d'échantillonnage afin qu'ils reflètent les pourcentages de non-réponse, en assumant que les personnes physiquement actives auraient répondu à un sondage sur l'activité physique et que les non-répondants avaient tendance à faire moins d'activité physique.

Une erreur fortuite est liée à tous les chiffres en raison de la sélection aléatoire de l'échantillon. Les premiers tableaux présentés dans la section des tableaux (Annexe A) permettent 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 faudrait interpréter avec circonspection les données basées sur de faibles grandeurs, particulièrement dans le cadre de comparaisons provinciales. À toutes fins utiles, on a inclus deux tableaux, un tableau des coefficients de variation (variance relative des proportions) et un tableau des différences requises entre deux proportions pour les tests de signification. Selon la pratique courante, les données ont été filtrées dans les tableaux pour faire en sorte que chaque statistique soit basée sur au moins 30 personnes. Un échantillon de taille insuffisante est indiqué par «-».

Comparabilité avec les sondages précédents

Les données sur l'activité physique provenant des Sondages indicateurs de l'activité physique en 1995 et en 1997 sont comparables aux données recueillies dans le cadre de l'Enquête condition physique Canada de 1981² et de l'Enquête Campbell sur le mieux-être au Canada de 1988⁷. La structure des questions et le contexte du sondage — l'activité physique — étaient les mêmes. Dans les quatre sondages, on a présenté l'objectif du questionnaire comme étant la pratique de l'activité physique et son rôle dans le bien-être des gens. Dans chaque sondage, les questions relatives à la pratique de l'activité physique comprenaient des listes auxquelles les répondants pouvaient ajouter d'autres activités de leur plein gré.

On a utilisé des méthodes différentes de collecte de données pour les quatre sondages. Pour les sondages de 1981 et de 1988, on a chargé des enquêteurs d'aller faire remplir les questionnaires au domicile des gens, tandis que les sondages de 1995 et de 1997 étaient des sondages téléphoniques. L'emploi de ces différentes méthodes explique la différence entre les taux de réponse : environ 85 % de réponse aux sondages de 1981 et de 1988 en comparaison d'environ 65 % de réponse à ceux de 1995 et de 1997. Les hypothèses qui ont servi à ajuster les non-réponses devraient permettre de faire des comparaisons entre les quatre sondages.

Annexe C - Glossaire des termes

Action : Se référer aux **Étapes de changement**.

Activités structurées par rapport aux activités non structurées : Informations descriptives portant sur chacune des quatre catégories suivantes : la participation à des compétitions ou des tournois, le paiement de frais annuels à des clubs ou des organisations, le paiement de frais pour un cours ou des leçons à court terme et la participation en dehors de cours, de clubs ou de contextes organisés. De plus, en classant hiérarchiquement le degré de structure des activités choisies par les gens pendant les 12 mois précédents, on a obtenu les quatre catégories suivantes : les activités compétitives, les activités structurées pour lesquelles le paiement de frais est exigé, les activités structurées ou organisées offertes gratuitement et les activités pratiquées uniquement en dehors de cours, de clubs ou de contextes organisés.

Années potentielles de vie perdues : Mesure de l'effet des pourcentages de décès, avec laquelle on évalue le nombre d'années potentielles de vie perdues en raison de décès prématurés attribuables à différentes maladies, basée sur une espérance de vie de 65 ans.

Appui de la population : Échelle (beaucoup moins, un peu moins, environ les mêmes montants, un peu plus, beaucoup plus) indiquant l'appui de la population à l'égard des montants de fonds publics que les gouvernements (municipaux, provinciaux et fédéral) consacrent aux services, aux installations et aux programmes en vue de soutenir la pratique de l'activité physique.

Bénévolat : Participation (oui ou non) et heures consacrées l'année précédente à n'importe quelle sorte d'activité bénévole pour prêter son aide, par exemple, à une organisation de bienfaisance, à une équipe sportive, à une école ou à une église. Des questions parallèles portaient sur la participation bénévole et les heures consacrées à aider à organiser des activités ou à exercer les fonctions d'entraîneur dans le secteur de l'activité physique.

Confiance d'une personne en sa capacité : Indication de l'auto-efficacité d'une personne, basée sur l'évaluation de son degré de confiance en sa capacité d'avoir un comportement spécifique. La catégorie «très grande confiance» correspond au chiffre 7 dans une échelle de 7 points où 1 équivaut à «aucune confiance du tout» et 7 à «une très grande confiance». Les questions relatives aux structures de comportement portaient sur la pratique, un jour sur deux, de 30 minutes au minimum d'activité physique d'intensité au moins modérée et sur l'accumulation de 60 minutes d'activité de n'importe quelle intensité presque tous les jours.

Contemplation : Se référer aux **Étapes de changement**.

Étapes de changement : Description de la réceptivité d'une personne à un changement, basée sur ses intentions antérieures, actuelles et futures en ce qui a trait à la pratique de l'activité physique⁶².

Formes de soutien de l'activité physique : Liste de ressources et de services qui peuvent soutenir un mode de vie actif. Ils sont regroupés dans les catégories suivantes : infrastructure de soutien (accès à des rues et lieux publics sûrs; installations, services et programmes abordables; accès à des sentiers, des pistes et des espaces verts), services de soutien (services de soutien abordables, modes de transport pratiques, services mettant en rapport les participants, instructions précises ou entraînement) et promotion et conseils (informations sur l'activité physique, la santé et le bien-être; aide en matière de planification d'emplois du temps pour y inclure l'activité physique; aide de professionnels quant au choix des activités physiques convenant le mieux aux gens).

Infrastructure : Se référer à **Formes de soutien de l'activité physique**.

Investissements des gouvernements : Se référer à **Appui de la population**.

Limitation fonctionnelle : Mesure de la limitation de la capacité de quelqu'un d'exécuter des tâches de la vie quotidienne. Les mesures types reflètent une grande limitation chez une personne, l'empêchant de s'acquitter seule ou sans l'aide de quelqu'un d'autre de tâches routinières comme s'habiller. Quand des signes précurseurs de limitation fonctionnelle se manifestent chez une personne, elle peut encore effectuer les tâches quotidiennes, mais elle commence à avoir de la difficulté et peut avoir modifié, dans une certaine mesure, la manière dont elle s'en acquitte⁴¹. L'indice des signes précurseurs de limitation fonctionnelle (évaluation de 1 à 3 dans une échelle de 7 points où 1 équivaut à «pas facile du tout» et 7 à «très facile») est basé sur les réponses à des questions d'usage telles que : ««Dans quelle mesure vous est-il facile de parcourir à pied 1/2 kilomètre ou une distance équivalant à 5 pâtés de maison sans vous reposer? D'attacher les lacets de vos chaussures? De saisir des bouteilles ou d'autres objets sur une étagère située à la hauteur des yeux?»».

Maintien : Se référer aux **Étapes de changement**.

Niveau d'activité : Classification basée sur l'énergie dépensée dans toutes les activités autres que les travaux domestiques et les activités au travail. La catégorie «physiquement actif» correspond à une dépense énergétique quotidienne moyenne d'au moins 3 kilocalories par kilogramme de poids corporel (KKJ) pendant les 12 mois précédents, la catégorie «moyennement actif» à une dépense moyenne de 1,5 à 3 KKJ, la catégorie «peu actif» à une dépense moyenne de 0,5 à 1,5 kilocalorie et la catégorie «inactif» à une dépense égale ou inférieure à 0,5 KKJ.

Précontemplation : Se référer aux **Étapes de changement**.

Préparation : Se référer aux **Étapes de changement**.

Responsabilité des gouvernements : Degré de responsabilité attribué aux gouvernements dans leur rôle potentiel en matière de promotion, de prestation de services et d'établissement de politiques portant spécifiquement sur l'activité physique, basée sur une échelle de 7 points où 1 équivaut à «aucune responsabilité» et 7 à «une très grande responsabilité».

Résultats attendus : Accord manifesté en réponse à des énoncés portant sur les résultats positifs et négatifs de la pratique régulière de l'activité physique, basé sur une échelle de 7 points où 1 équivaut à «pas du tout d'accord» et 7 à «tout à fait d'accord».

Services de soutien : Se référer aux **Formes de soutien de l'activité physique**.

Valeur de l'activité physique : Importance qu'attache personnellement le répondant à l'activité physique et qu'elle revêt au niveau de sa santé et de son bien-être, de sa vie familiale, de sa vie sociale et de son sentiment d'appartenance à la communauté, basée sur une échelle de 7 points où 1 équivaut à «aucune importance» et 7 à «une très grande importance».



BIBLIOGRAPHIE



Bibliographie

- 1 Comité fédéral, provincial et territorial de la condition physique et des loisirs. (1996). *Un cadre d'action contre la sédentarité*. Ottawa, Ont. : Santé Canada.
- 2 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. : ICRCPMV.
- 3 Stephens, T.M., Craig, C.L., & Ferris, B. (1986). Adult physical activity in Canada: findings from the Canada Fitness Survey I. *Canadian Journal of Public Health*, 77, 285-290.
- 4 Stephens, T.M., Craig, C.L., & Ferris, B. (1986). Adult physical fitness and hypertension in Canada: findings from the Canada Fitness Survey II. *Canadian Journal of Public Health*, 77, 291-295.
- 5 Tremblay, A., Després, J., LeBlanc, C., Craig, C.L., Ferris, B., Stephens, T.M., & Bouchard, C. (1990). Effect of intensity of physical activity on body fatness and fat distribution. *American Journal of Clinical Nutrition*, 51, 153-157.
- 6 Villeneuve, P.J., Morrison, H.I., Craig, C.L., & Schaubel, D.E. (1998). Physical activity, physical fitness, and the risk of dying. *Epidemiology*, 9, 632-635.
- 7 Stephens, T.M., & 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.
- 8 Wankel, L.M., Mummery, W.K., Stephens, T.M., & Craig, C.L. (1994). Prediction of physical activity intention from social psychological variables: Results from Campbell's Survey of Well-Being. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16 (1), 56-69.
- 9 Craig, C.L. (1993). The relationship of fitness to long-term activity patterns: The 1988 Campbell Survey on Well-Being in Canada. Dans A.L. Classens, J. Lefevre, & B.V. Eynde (Éditeurs), *World-wide variation in physical fitness*. Leuven: Institute of Physical Education.
- 10 Craig, C.L., Stephens, T.M., & Landry, F. (1991). Fitness, nutrition and health indices — findings from the 1988 Campbell Survey on Well-Being in Canada. *Sport for All, Proceedings of the World Congress on Sport for All*. Amsterdam: Elsevier Science Publishers.
- 11 Craig, C.L., Beaulieu, A., & Cameron, C. (1994). *Data analysis of fitness and performance capacity: results from the 1981 Canada Fitness Survey and the 1988 Campbell Survey on Well-Being in Canada*. Ottawa, Ont. : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- 12 Craig, C.L., Ferris, B., & Haines, D. (1983 à 1986). *Faits saillants (Résultats de l'Enquête condition physique Canada)*. Ottawa, Ont. : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- 13 Craig, C.L., Russell, S.J., Cameron, C., & Beaulieu, A. (1998). *Données repères sur l'activité physique en 1997*. Ottawa, Ont. : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- 14 Craig, C.L., Russell, S.J., Cameron, C., & Beaulieu, A. (1996 à 1999). *Progrès en prévention*. Ottawa, Ont. : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- 15 Craig, C.L., Russell, S.J., Cameron, C., & Beaulieu, A. (1997 à 1999). *Progrès en prévention* [Bulletins n° 22-36]. Ottawa, Ont. : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- 16 Comité fédéral, provincial et territorial de la condition physique et des loisirs. (1995). Communiqué de presse. Ottawa, Ont. : Santé Canada.
- 17 Comité fédéral, provincial et territorial de la condition physique et des loisirs. (1997). Communiqué de presse. Ottawa, Ont. : Santé Canada.
- 18 Santé Canada et Société canadienne de physiologie de l'exercice. (1998). *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* (N° de catalogue H39-429/1998-1F).
- 19 Strategy for reducing physical inactivity in New-Brunswick. (1998, 16 décembre). Discours présenté à l'Assemblée législative, Frédéricton, Nouveau-Brunswick, par l'Honorable Marcelle Mersereau.
- 20 Ministère des Affaires municipales. (1998, 24 mars). *Création du comité scientifique Kino-Québec* (communiqué de presse). Québec, Qué. : Kino-Québec, Direction des sports et de l'activité physique, Ministère de l'Éducation.
- 21 Ministère de la Citoyenneté, de la Culture et des Loisirs et Ministère de la Santé. (1997). *Physical activity strategy for Ontario: A strategy to support Ontarians in being more active*. Toronto, Ont. : Ministère de la Citoyenneté, de la Culture et des Loisirs.

- 22 Alberta Active Living Task Force. (1997). *Towards an active and prosperous Alberta: The health and well-being advantage*. Edmonton, AB: Alberta Active Living Strategy, Alberta Community Development.
- 23 Environics et Vert l'action. (1998). *Environics survey on Canadians and active transportation: Barriers and opportunities*. Ottawa, Ont. : Vert l'action.
- 24 Craig, C.L., & National Active Living Committee. (1997). *Toward an active Canada: Making a difference: A plan of action for active living prepared for Minister Dingwall*. Ottawa, Ont. : Vie active Canada.
- 25 Green, L.W., Richard, L., & Potvin, L. (1996). Ecological foundations of health promotion. *American Journal of Health Promotion*, 10, 270-281.
- 26 McLeroy, K.R., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K. (1988). An ecological perspective on the health promotion programs. *Health Education Quarterly*, 15, 351-377.
- 27 Enquête condition physique Canada. (1983). *L'activité physique et les jeunes au Canada*. Ottawa, Ont. : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- 28 Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1996). L'activité physique chez les enfants. *Progrès en prévention*, Bulletin n° 8.
- 29 Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1997). Conformité des jeunes aux directives. *Progrès en prévention*, Bulletin n° 13.
- 30 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.
- 31 Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1996). Lieux où se pratiquent les activités physiques. *Progrès en prévention*, Bulletin n° 12.
- 32 Organisation mondiale de la santé. (1997). *Rapport annuel*. Genève : Organisation mondiale de la santé.
- 33 Organisation mondiale de la santé. (1997). *Preventing and managing the global epidemic: Report of a WHO consultation on obesity*. Genève : Organisation mondiale de la santé.
- 34 Morris, J.N. (1994). Exercise in the prevention of coronary heart disease: Today's best buy in public health. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26 (7), 807-814.
- 35 Powell, K.E., & Blair, S.N. (1994). The public health burdens of sedentary living habits: theoretical but realistic estimates. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26, 851-856.
- 36 Enquête nationale sur la santé de la population de 1996-1997 [Bande de données électroniques]. (1999). Ottawa, Ont. : Statistique Canada [Production et distribution].
- 37 Millar, W.J. (1998). Multiple medication use among seniors. *Health Reports*, 9 (4), 19-29.
- 38 The Consensus Statement. (1994). Dans C. Bouchard, R.J. Shephard, & T. Stephens (Éditeurs), *Physical activity, fitness and health: International proceedings and consensus statement*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 39 International Society of Sport Psychology. (1991). Physical activity and psychological benefits (Position statement). *ISSP Newsletter*, 2, 1-3.
- 40 Mazzeo, R.S., Cavanagh, P., Evans, W.J., Fiatarone, M., Hagberg, J., McAuley, E., & Startzell, J. (1998). ACSM position stand on exercise and physical activity for older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30 (6), 992-1008.
- 41 Stewart, A.L. (1998, juin). *Epidemiology of functional decline, disability and health-related quality of life*. Symposium conducted at the annual meeting of the American College of Sports Medicine, Orlando, FL.
- 42 Conference Board du Canada. (1996). *Physical activity and the cost of treating illness*. (Série de rapports techniques de l'Institut). Ottawa, Ont. : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- 43 Statistique Canada. (1998). *Canadiens dévoués, Canadiens engagés, points saillants de l'Enquête nationale de 1997 sur le don, le bénévolat et la participation* (N° de catalogue 71-542-XPF). Ottawa, Ont. : Ministère de l'Industrie.
- 44 Ministère du Tourisme et des Loisirs de l'Ontario. (1990). *Ontario volunteers in sport, fitness and recreation—Condensed report*. Toronto, Ont. : Ministère du Tourisme et des Loisirs.
- 45 Kawachi, I., Kennedy, B.P., Lochner, K., & Prothrow-Smith, D. (1997). Social capital, income inequality, and mortality. *American Journal of Public Health*, 87, 1491-1498.

- 46 Stephens, T., & Fowler Graham, D. (Éditeurs). (1993). *Enquête promotion de la santé, Canada 1990 : rapport technique*. Ottawa, Ont. : Ministère des Approvisionnements et Services Canada.
- 47 Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1996). Les obstacles à l'activité physique. *Progrès en prévention*, Bulletin n° 4.
- 48 Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1996). L'emploi du temps des Canadiens. *Progrès en prévention*, Bulletin n° 6.
- 49 Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1996). Étapes de changement en activité physique. *Progrès en prévention*, Bulletin n° 5.
- 50 Bouchard, C., Brawley, L., Gauvin, L., & Shephard, R. (à venir) [Recensement des écrits en préparation du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*]. Ottawa, Ont. : Société canadienne de physiologie de l'exercice.
- 51 Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1997). L'activité physique et l'arthrose. *Le Dossier de la recherche*, N° de référence 97-10.
- 52 Dishman, R.K., & Sallis, J.F. (1994). Determinants and interventions for physical activity and exercise. Dans C. Bouchard, R.J. Shephard, & T. Stephens (Éditeurs), *Physical activity, fitness and health: International proceedings and consensus statement*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- 53 Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention and behavior: An introduction to theory and research*. Reading, MA: Addison, Wesley.
- 54 Godin, G. (1993). The theories of reasoned action and planned behavior: Overview of findings, emerging research problems, and usefulness for exercise promotion. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5 (2), 141-157.
- 55 Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1997). À quel point l'activité physique est-elle structurée? *Progrès en prévention*, Bulletin n° 22.
- 56 Deci, E.L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.
- 57 Vallerand, R.J.M., Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1987). Intrinsic motivation in sport. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 15, 389-425.
- 58 King, A.C. (1991). Community interventions for promotion of physical activity and fitness. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 19, 211-258.
- 59 Sallis, J.F., Bauman, A., & Pratt, M. (1998). Environmental and policy interventions to promote physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 15 (4), 379-397.
- 60 Schooler, C. (1995). *Physical activity interventions: Evidence and implications* (Rapport technique de l'Institut). Toronto, Ont. : Queen's Printer of Ontario.
- 61 Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1996). Méthodologie du sondage de 1995. *Progrès en prévention*.
- 62 Prochaska, J.O., & DiClemente, J.O. (1992, septembre). In search of how people change: Applications to addictive behaviour. *American Psychologist*, 1102-1114.