

## Étapes de changement en activité physique

Dans le domaine de l'activité physique comme ailleurs, le changement de comportement des gens se produit graduellement. D'après les résultats des recherches, différentes étapes mènent à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif. De plus, le passage de ces différentes étapes est cyclique et comprend une configuration d'adoption, de maintien, de rechute et de réadoption qui s'étend sur une certaine période de temps<sup>1,2,3</sup>. Chaque étape est associée à des besoins particuliers. Il est donc utile de savoir où se situent les Canadiens et les Canadiennes dans ce cycle afin d'élaborer des interventions sur mesure qui les encouragent dans la voie de l'activité physique.

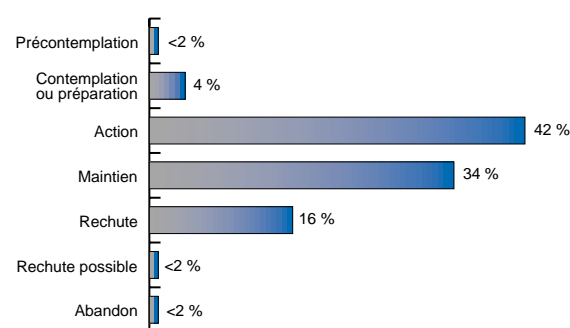
Par l'entremise du Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie a évalué à quelles étapes se trouvaient plus de 2 500 adultes dans le domaine de l'activité physique. On leur a posé des questions sur leur comportement passé et actuel ainsi que sur leurs intentions d'être actifs à l'avenir. En conséquence, on a pu classer les répondants en catégories s'excluant mutuellement (Tableau 1).

Tableau 1

ÉTAPES DE CHANGEMENT ET RECHUTE			
	Activité passée	Activité présente	Intentions pour l'avenir
Précontemplation	non	non	non
Contemplation ou préparation	non	non	oui
Action	non	oui	oui
Maintien	oui	oui	oui
Rechute	oui	non	oui
Rechute possible	oui ou non	oui	non
Abandon	oui	non	non

Figure 1

### RÉPARTITION DES CANADIENS ET CANADIENNES SELON LES ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

La Figure 1 montre la répartition de la population canadienne selon les différentes étapes.

**Précontemplation** - Un très faible pourcentage de la population est à l'étape de la précontemplation. À cette étape, les gens n'ont pas l'intention de changer de comportement dans un avenir prévisible et n'ont pas fait d'activité physique au cours des 12 derniers mois.

**Contemplation ou préparation** - Une très petite proportion de la population se situe aux étapes de la contemplation et de la préparation. À ces étapes, les gens savent que l'inactivité physique est un problème et songent sérieusement à prendre des mesures pour le surmonter.

**Action** - C'est à cette étape que se trouve le plus grand pourcentage de Canadiennes et de Canadiens. Ces personnes ont pris des mesures pour devenir physiquement actives au cours des 12 derniers mois et elles ont l'intention de le demeurer.



**Maintien** - Un tiers de la population canadienne est actuellement à l'étape du maintien. À cette étape, les gens ont pris l'habitude de faire de l'activité physique et ont probablement trouvé des moyens efficaces pour éviter la rechute.

**Rechute** - Une proportion importante des Canadiens et des Canadiennes (une personne sur six) a régressé. Ils ont été physiquement actifs à un certain moment au cours des 12 derniers mois, mais ils ne le sont plus. Ils ont toutefois l'intention de recommencer à faire de l'activité physique dans un avenir prévisible.

**Rechute possible** - Un très faible pourcentage de la population canadienne risque de régresser. Ce groupe est formé de personnes qui font actuellement de l'activité physique, mais qui n'ont pas l'intention de continuer.

**Abandon** - Une très petite proportion de Canadiens et de Canadiennes a complètement abandonné la pratique de l'activité physique. Les gens qui composent ce groupe ont cessé de faire de l'activité physique après s'y être adonné pendant les 12 derniers mois et ils n'ont pas l'intention de recommencer.

L'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie a ajouté les trois catégories de rechute au modèle original élaboré par Prochaska et DiClemente<sup>1</sup>. Les gens qui ont régressé peuvent fort bien avoir besoin de procédés d'intervention différents de ceux qui sont utilisés aux autres étapes.

Par exemple, les interventions à l'intention des personnes à l'étape de la contemplation portent sur l'adoption de la pratique de l'activité physique, tandis que les interventions destinées aux gens qui ont régressé doivent porter sur la reprise de cette pratique. De même, les personnes qui ont abandonné l'activité physique après en avoir fait auront probablement besoin de procédés d'intervention très différents de ceux employés avec les gens à l'étape de la précontemplation, car ces derniers n'ont pas été actifs.

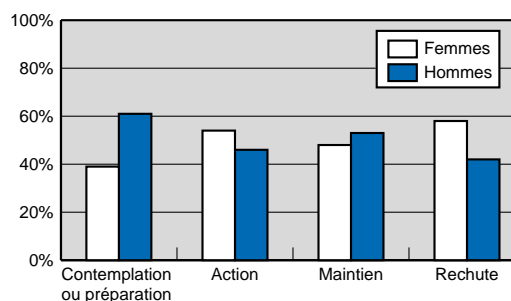
## Différences entre les sexes

Dans la Figure 2, on présente les proportions relatives d'hommes et de femmes aux quatre étapes pour lesquelles il y a un nombre suffisant de répondants pour effectuer une analyse détaillée. Aux étapes de l'action et de la rechute, le nombre

de femmes dépasse le nombre d'hommes tandis que, aux étapes de la contemplation et de la préparation, le nombre d'hommes l'emporte sur le nombre de femmes. À l'étape du maintien, le nombre d'hommes et le nombre de femmes sont à peu près égaux.

Figure 2

### PROPORTIONS RELATIVES D'HOMMES ET DE FEMMES À CHAQUE ÉTAPE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

## Différence entre les âges

Des groupes d'âge ont plus tendance que d'autres à se trouver à certaines étapes de changement. Par exemple, le Tableau 2 indique qu'un nombre disproportionné d'adultes âgés de 25 à 44 ans sont à l'étape de la rechute. Cela suggère qu'il est difficile à la génération qui éduque des enfants de continuer à s'adonner à la pratique de l'activité physique, malgré sa volonté de le faire.

Tableau 2

### RÉPARTITION DES ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE par groupes d'âge

Étape	18-24	25-44	45-64	65 +
Contemplation ou préparation	-	43 %	-	-
Action	19	47	24	11
Maintien	14	44	29	13
Rechute	12	58	25	-

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

## Niveaux d'activité

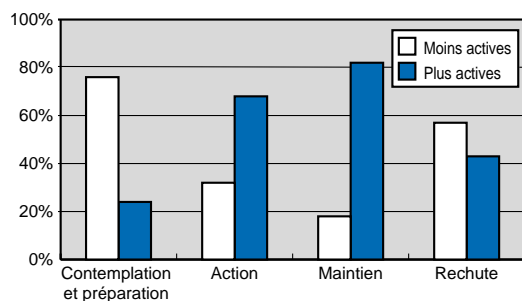
Selon les théories des étapes de changement, les gens classés aux premières étapes, comme la précontemplation, la contemplation et la préparation, composent le segment inactif de la population. Conformément à ces théories, la Figure 3 révèle qu'il y a beaucoup plus de gens inactifs ou peu ac-

tifs aux étapes de la contemplation et de la préparation. En outre, le nombre de personnes actives est plus élevé aux étapes de l'action et du maintien.

À l'étape de la rechute, on trouve une répartition plus égale des personnes moins actives et plus actives. Cette configuration provient du fait que les gens à l'étape de la rechute ont été actifs pendant un certain temps au cours des 12 derniers mois. La dépense d'énergie étant calculée comme une dépense quotidienne moyenne pendant 12 mois, certaines personnes à l'étape de la rechute ont obtenu une dépense suffisante pour être classées dans la colonne des personnes «plus actives».

Figure 3

**PROPORTIONS RELATIVES DE PERSONNES ACTIVES ET INACTIVES À CHAQUE ÉTAPE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE**



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

### Obstacles associés à chaque étape

Les obstacles auxquels sont confrontés les gens à chaque étape pourraient indiquer dans une certaine mesure les besoins auxquels il faut répondre pour les aider à passer à l'étape suivante. Dans le Tableau 3, on énumère les obstacles à l'activité physique mentionnés par les gens qui se trouvent aux premières étapes.

Un premier coup d'oeil aux principaux obstacles révèle que le manque d'énergie et de motivation se trouve en tête de liste à toutes les étapes. La maladie ou une blessure à long terme est uniquement un obstacle important pour les personnes à l'étape de la précontemplation. Par contre, le manque de temps n'est un obstacle dominant qu'aux trois autres étapes et à l'étape du maintien (non présentée dans ce tableau), où il constitue le seul principal obstacle à la pratique de l'activité physique.

Tableau 3

**OBSTACLES ASSOCIÉS AUX PREMIÈRES ÉTAPES\***

Précontemplation	Contemplation et préparation	Rechute	Action
<i>Principaux obstacles</i>			
Motivation	Motivation	Temps	Temps
Énergie	Énergie	Énergie	Énergie
Maladie ou blessure	Temps	Motivation	Motivation
<i>Obstacles moyens</i>			
Mal à l'aise	Mal à l'aise	Coût	Coût
Temps	Habilités	Maladie ou blessure	Maladie ou blessure
Habilités	Coût	Mal à l'aise	Installations
Peur de se blesser	Maladie ou blessure	Installations	Mal à l'aise
Coût	Peur de se blesser	Habilités	Habilités
Partenaire	Endroits sûrs	Partenaire	Peur de se blesser
Transport	Partenaire	Peur de se blesser	Endroits sûrs
Installations	Installations	Endroits sûrs	Garde des enfants
	Appui	Garde des enfants	
	Garde des enfants		
<i>Obstacles mineurs</i>			
Endroits sûrs	Programmes	Appui	Partenaire
Programmes	Transport	Programmes	Programmes
Appui		Transport	

\* La précontemplation inclut l'abandon; l'action inclut la rechute possible.

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

Parmi les obstacles moyens, les gens aux étapes de la précontemplation et de la préparation considèrent le manque d'habiletés et le sentiment d'être mal à l'aise comme des facteurs beaucoup plus importants que les personnes aux étapes de la rechute et de l'action. Les problèmes de transport constituent un obstacle moyen uniquement pour les gens qui sont à l'étape de la précontemplation. C'est un obstacle d'importance relativement mineure pour ceux qui se trouvent aux autres étapes. Faire garder les enfants n'est pas un problème pour les personnes à l'étape de la précontemplation car elles sont généralement plus âgées, mais c'est un obstacle moyen pour celles qui sont aux trois autres étapes.

L'importance relative de tous les obstacles semble diminuer de la rechute à l'action et de l'action au maintien. Cela est particulièrement manifeste au niveau des obstacles liés à l'environnement social et physique, tels que le manque de partenaire, le manque d'appui de la famille et des amis, le manque d'endroits sûrs, le manque d'installations et les problèmes pour faire garder les enfants. Fait remarquable, les personnes à l'étape du maintien

voient deux fois moins d'obstacles moyens à la pratique de l'activité physique que les gens aux étapes précédentes.

### *L'étape suivante*

- Concentrer ses efforts à aider les Canadiennes et les Canadiens à passer de l'étape de l'action à celle du maintien. Pour ce faire, les encourager à employer les procédés suivants<sup>4</sup> :
  - le renforcement** — se récompenser, ou se faire récompenser par les autres, pour avoir modifié leur comportement en matière d'activité physique;
  - les relations aidantes** — accepter l'appui d'êtres chers pendant les tentatives de pratique d'activité physique et y recourir;
  - la parade** — substituer des comportements de remplacement à l'inactivité (par exemple, prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur);
  - le contrôle du stimulus** — éviter et contre-carrer les situations qui déclenchent le mécanisme de rechute.
- S'efforcer d'écourter la période de rechute. Fournir en particulier de l'appui aux femmes et au segment de la population qui éduque des enfants.
- Trouver des moyens de réduire les obstacles environnementaux et sociaux, en particulier chez les personnes aux étapes de la rechute et de l'action.
- S'efforcer de réduire le sentiment d'être mal à l'aise chez les gens aux étapes de la contemplation et de la préparation, en leur offrant des programmes qui ne requièrent pas d'habiletés spéciales.
- Fournir aux gens à toutes les étapes des programmes et des procédés d'intervention qui leur permettent de mieux gérer leur temps et de parvenir à composer avec les demandes concurrentielles de la vie d'aujourd'hui.

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

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

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

---

### *Références*

- <sup>1</sup> Prochaska, J.O. & DiClemente, J.O. (1992). In search of how people change: Applications to addictive behaviour. *American Psychologist*, septembre, 1102-1114.
- <sup>2</sup> Marcus, B.H., Banspach, S.W., Lefebvre, R.C., Rossi, J.S., Carleton, R.A. & Abrams, D.B. (1992). Using the stages of change model to increase the adoption of physical activity among community participants. *American Journal of Health Promotion*, 6 (6), 424-429.
- <sup>3</sup> Sallis, J.F. & Hovell, M.F. (1990). Determinants of exercise behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 18, 307-330.
- <sup>4</sup> Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1995). Les étapes du changement menant à la pratique de l'exercice. *Le Dossier de la recherche* (n° 95-05).

Publié en juin 1996

# Étapes de changement en activité physique

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995

	Contemplation et préparation	Rechute	Action	Maintien
<b>TOTAL, 18 ANS ET PLUS</b>	4 %	16 %	42 %	34 %
<i>femmes</i>	3	18	44	31
<i>hommes</i>	5	14	40	37
<b>18-24</b>	–	13	52	30
<i>femmes</i>	–	18	50	26
<i>hommes</i>	–	–	54	34
<b>25-44</b>	4	20	42	32
<i>femmes</i>	–	23	42	29
<i>hommes</i>	–	17	41	34
<b>45-64</b>	–	15	38	38
<i>femmes</i>	–	15	43	34
<i>hommes</i>	–	16	33	42
<b>65+</b>	–	–	41	38
<i>femmes</i>	–	–	47	35
<i>hommes</i>	–	–	32	42
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>				
<i>Inférieur au secondaire</i>	–	14	38	34
<i>Secondaire</i>	–	18	46	28
<i>Collégial</i>	–	16	45	33
<i>Universitaire</i>	–	17	40	38
<b>REVENU FAMILIAL</b>				
< 20 000 \$	–	16	44	33
20 000 \$ - 29 999 \$	–	18	41	35
30 000 \$ - 39 999 \$	–	19	42	30
40 000 \$ - 59 999 \$	–	18	42	29
60 000 \$ - 79 999 \$	–	19	38	38
80 000 \$ - 99 999 \$	–	–	43	36
≥ 100 000 \$	–	–	35	47
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>				
<i>Employé à temps plein</i>	5	16	42	35
<i>Employé à temps partiel</i>	–	16	49	31
<i>Sans-emploi</i>	–	–	47	25
<i>Personne au foyer</i>	–	21	45	23
<i>Étudiant</i>	–	–	48	32
<i>Retraité</i>	–	11	39	37

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

**(suite)**

	<b>Contemplation et préparation</b>	<b>Rechute</b>	<b>Action</b>	<b>Maintien</b>
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>				
< 1 000	–	–	42 %	37 %
1 000 - 9 999	–	15	46	29
10 000 - 74 999	–	17	43	33
75 000 - 299 999	–	18	43	34
≥ 300 000	–	15	41	37
<b>COMPOSITION DE LA FAMILLE</b>				
Personne avec conjoint	4	16	41	35
avec enfants au foyer	–	19	44	31
sans enfants au foyer	–	13	39	38
... veuve, divorcée ou séparée	–	17	43	31
avec enfants au foyer	–	–	34	36
sans enfants au foyer	–	16	45	30
... jamais mariée	–	16	45	33
avec enfants au foyer	–	–	–	–
sans enfants au foyer	–	16	46	32
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>				
Actifs (≥3 KKJ <sup>1</sup> )	–	7	41	51
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	–	15	49	31
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	–	28	45	19
Inactifs (<0,5 KKJ)	–	25	28	17
<b>FRÉQUENCE DE L'ACTIVITÉ</b>				
Au moins un jour sur deux	–	11	45	41
Au moins 2 fois par semaine	–	24	45	25
Moins de 2 fois par semaine	14	28	33	16

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

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

# Profil des étapes

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995

	Âge				Femmes				Hommes			
	18-24	25-44	45-64	65+	18-24	25-44	45-64	65+	18-24	25-44	45-64	65+
Contemplation et préparation	–	43 %	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Rechute	12	58	25	–	14	59	21	–	–	57	30	–
Action	19	47	24	11	17	44	25	14	21	49	22	8
Maintien	14	44	29	13	12	44	29	15	15	45	30	11

	Niveau d'instruction			
	Inférieur au secondaire	Secondaire	Collégial	Universitaire
Contemplation et préparation	–	–	–	–
Rechute	17	29	23	30
Action	19	29	24	28
Maintien	22	23	22	34

	Revenu familial						
	< 20 000 \$	20 000- 29 999 \$	30 000- 39 999 \$	40 000- 59 999 \$	60 000- 79 999 \$	80 000- 99 999 \$	≥ 100 000 \$
Contemplation et préparation	–	–	–	–	–	–	–
Rechute	15	15	15	26	16	–	–
Action	17	15	15	25	13	8	7
Maintien	16	15	13	21	16	8	12

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

**(suite)**

	<b>Situation d'emploi</b>					
	<b>Employé à temps plein</b>	<b>Employé à temps partiel</b>	<b>Sans-emploi</b>	<b>Personne au foyer</b>	<b>Étudiant</b>	<b>Retraité</b>
<i>Contemplation et préparation</i>	59 %	–	–	–	–	–
<i>Rechute</i>	50	13	–	10	–	9
<i>Action</i>	49	16	7	8	7	12
<i>Maintien</i>	54	13	5	5	6	15

	<b>Population de la localité</b>				
	<b>&lt; 1 000</b>	<b>1 000 - 9 999</b>	<b>10 000 - 74 999</b>	<b>75 000 - 299 999</b>	<b>≥ 300 000</b>
<i>Contemplation et préparation</i>	–	–	–	–	–
<i>Rechute</i>	–	21	23	19	28
<i>Action</i>	10	24	22	17	28
<i>Maintien</i>	11	19	21	18	32

	<b>Composition de la famille</b>								
	<b>Personne avec conjoint</b>			<b>Personne veuve, divorcée ou séparée</b>			<b>Personne jamais mariée</b>		
	<b>Total</b>	<b>Avec enfants</b>	<b>Sans enfants</b>	<b>Total</b>	<b>Avec enfants</b>	<b>Sans enfants</b>	<b>Total</b>	<b>Avec enfants</b>	<b>Sans enfants</b>
<i>Contemplation et préparation</i>	61 %	–	–	–	–	–	–	–	–
<i>Rechute</i>	64	89	47	13	–	16	24	–	37
<i>Action</i>	62	89	47	13	6	16	26	–	37
<i>Maintien</i>	65	83	56	11	8	13	24	–	31

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



**(suite)**

	<b>Dépense énergétique</b>			
	<b>Actifs</b>	<b>Modérément actifs</b>	<b>Peu actifs</b>	<b>Inactifs</b>
	<b>(≥ 3 KKJ<sup>1</sup>)</b>	<b>(1,5-2,9 KKJ)</b>	<b>(0,5-1,4 KKJ)</b>	<b>(&lt;0,5 KKJ)</b>
<i>Contemplation et préparation</i>	–	–	–	–
<i>Rechute</i>	17	26	40	18
<i>Action</i>	36	32	24	7
<i>Maintien</i>	56	26	13	6

	<b>Fréquence de l'activité</b>		
	<b>Au moins un jour sur deux</b>	<b>Au moins 2 fois par semaine</b>	<b>Moins de 2 fois par semaine</b>
<i>Contemplation et préparation</i>	–	–	69 %
<i>Rechute</i>	47	21	32
<i>Action</i>	70	15	14
<i>Maintien</i>	81	11	9

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

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