

## L'emploi du temps des Canadiens

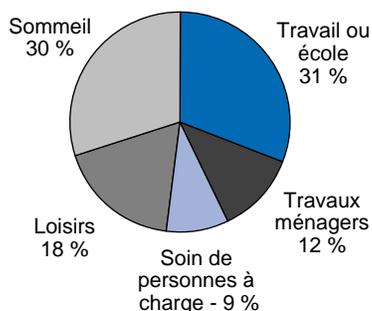
Que fait une Canadienne ou un Canadien moyen pendant une journée typique? Et combien de temps lui reste-t-il pour faire de l'activité physique? En menant le Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie s'est penché sur les contraintes de temps auxquelles sont confrontées plus de 2 500 personnes au Canada.

Interrogées sur le nombre d'heures qu'elles avaient consacrées à cinq activités principales au cours du mois précédent, ces personnes ont répondu que, pendant une journée typique de la semaine (Figure 1) :

- elles avaient passé environ sept heures au travail ou à l'école (incluant le temps de déplacement);
- elles avaient dormi pendant environ sept heures;
- elles avaient fait des travaux ménagers pendant environ trois heures;
- elles s'étaient occupé des enfants ou de personnes à charge pendant environ deux heures;

Figure 1

### UNE JOURNÉE TYPIQUE DE LA SEMAINE



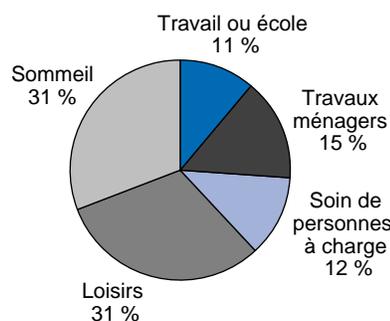
Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

- elles avaient eu environ quatre heures de loisir.

Comme il fallait s'y attendre, les gens passent moins de temps au travail ou à l'école pendant la fin de semaine (Figure 2). Par contre, ils consacrent plus de temps à faire des travaux ménagers et à s'occuper des enfants et de personnes à charge, ce qui leur laisse sept heures et demie de temps de loisir.

Figure 2

### UNE JOURNÉE TYPIQUE DE FIN DE SEMAINE



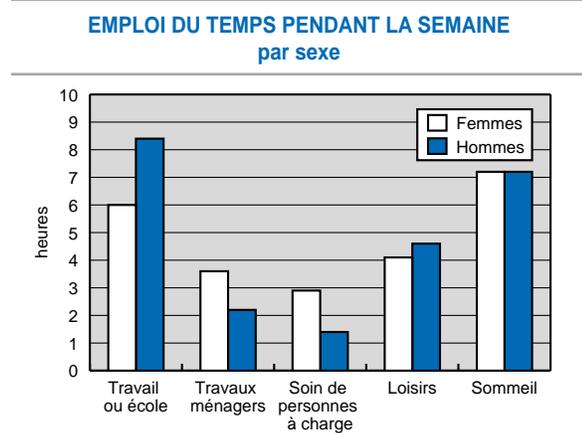
Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

## Différences entre les âges et les sexes

En moyenne, pendant la semaine et la fin de semaine, les femmes consacrent plus de temps que les hommes au soin de personnes à charge, aux travaux ménagers et aux tâches domestiques (Figures 3 et 4). Les hommes passent plus de temps que les femmes au travail ou à l'école. En fin de compte, les femmes ont légèrement moins de temps de loisir que les hommes. Elles ont une demi-heure de moins les jours de semaine et une heure de moins les jours de fin de semaine.

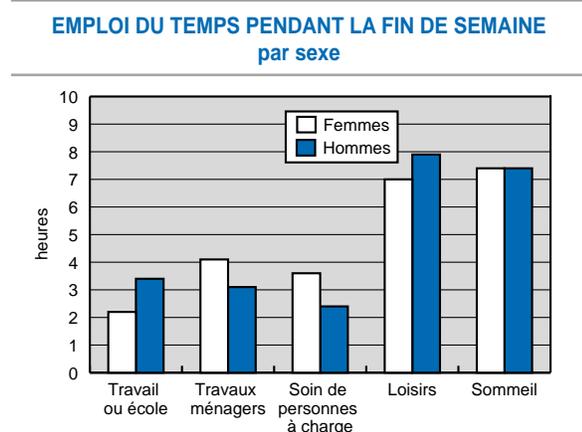


Figure 3



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

Figure 4



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

Les personnes âgées de 18 à 44 ans passent en moyenne plus de huit heures au travail ou à l'école (incluant le temps de déplacement). Ce nombre d'heures diminue chez les groupes d'âge plus avancés, à mesure que les gens prennent leur retraite (Tableau 1). Les personnes dont le temps de loisir est le plus court sont celles qui sont âgées de 25 à 44 ans. Pendant la semaine, elles ont à peine trois heures de loisir chaque jour, par comparaison avec plus de quatre heures chez les jeunes adultes et les adultes d'âge moyen, et plus de neuf heures chez les aînés. Elles passent plutôt une plus grande partie du temps à s'occuper des enfants et de personnes à charge.

Tableau 1

**EMPLOI DU TEMPS PENDANT LA SEMAINE  
par groupe d'âge**

Âge	Nombre d'heures				
	Travail ou école	Travaux ménagers	Soins de personnes à charge	Loisirs	Sommeil
18-24	9,0	2,0	1,0	4,5	7,5
25-44	8,5	2,0	3,0	3,0	7,0
45-64	7,0	3,5	1,5	4,5	7,0
65+	1,0	5,0	1,0	9,5	7,5

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

## Composition de la famille

Un coup d'oeil à la composition de la famille confirme ce résultat. Les adultes qui ont des enfants de moins de 18 ans qui vivent chez eux ont beaucoup moins de temps de loisir. La différence s'explique par le temps qu'ils passent à s'occuper des enfants et de personnes à charge.

Les gens qui n'ont jamais été mariés sont ceux qui consacrent le plus de temps au travail ou aux études et le moins de temps aux travaux ménagers et au soin de personnes à charge. Ce résultat est probablement lié à l'âge puisque les personnes de cette catégorie tendent à être plus jeunes que celles qui vivent avec un partenaire et celles qui sont veuves, divorcées ou séparées.

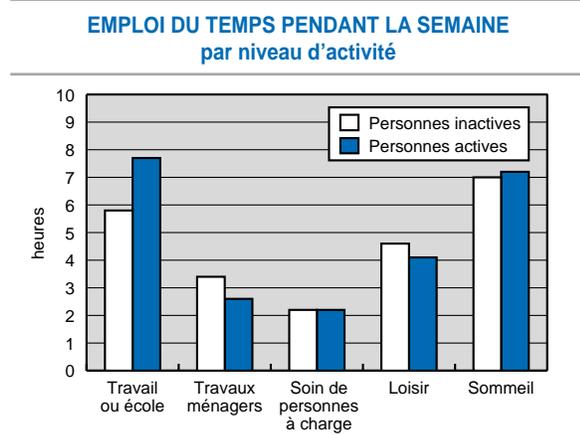
Quant aux personnes veuves, divorcées ou séparées, qui ont tendance à être plus âgées, elles ont plus de temps de loisir que celles qui vivent avec un partenaire et celles qui n'ont jamais été mariées.

## Niveau d'activité

Le manque de temps est souvent cité comme un obstacle à l'activité physique<sup>1</sup>. De fait, ce sondage démontre que l'importance de cet obstacle grandit chez les gens qui passent plus de temps au travail ou à l'école et chez ceux qui ont moins de temps à consacrer à des loisirs.

Pourtant, les personnes qui sont physiquement très actives **n'ont pas plus de temps de loisir** que celles qui sont inactives (Figure 5). En réalité, les personnes très actives consacrent plus de temps au travail et aux études. Elles passent aussi à peu près le même nombre d'heures à faire des travaux ménagers, à s'occuper de personnes à charge et à dormir.

Figure 5



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

## Situation d'emploi

Pendant la semaine, les personnes qui ont un emploi et les étudiants passent d'ordinaire 10 heures au travail ou à l'école, incluant le temps de déplacement. Les personnes au foyer consacrent environ cinq heures à l'exécution de travaux ménagers et sept heures au soin de personnes à charge. Les gens à la retraite sont ceux qui ont le plus de temps de loisir (neuf heures), suivi des sans-emploi qui en ont environ sept heures. Les étudiants, les personnes au foyer et les personnes qui ont un emploi sont ceux qui ont le moins de temps à consacrer aux loisirs, soit entre trois et quatre heures.

Comme on pouvait s'y attendre, les résultats indiquent que les niveaux de stress augmentent à mesure que le temps de loisir diminue et que la charge de travail augmente. Ce résultat est mitigé pour les personnes qui ont plus de temps libre durant la fin de semaine et qui sont plus portées que les autres à dire qu'elles se sentent détendues.

Il est parfois allégué que les gens qui ont un emploi exigeant des efforts physiques se reposent pendant leur temps de loisir au lieu d'être physiquement actifs. Au contraire, le Sondage indicateur de l'activité physique en 1995 a montré que les Canadiennes et les Canadiens qui dépensent peu d'énergie à faire de l'activité physique pendant leurs loisirs dépensent également peu d'énergie au travail ou à l'école. Réciproquement, ceux qui dépensent le plus d'énergie au travail, à l'école ou en faisant des travaux ménagers ont moins tendance à être physiquement inactifs pendant leurs loisirs.

On a demandé aux répondants de choisir, parmi quatre énoncés, celui qui décrivait le niveau d'activité physique qu'ils déployaient au travail, à l'école et pendant l'exécution de travaux ménagers et de tâches domestiques. La majorité ont répondu qu'ils ont tendance à «être assis ou debout la majeure partie de la journée» au travail et à l'école. Par contre, la plupart des personnes au foyer tendent à «porter des choses légères ou à monter un escalier» en faisant des travaux ménagers.

Malgré tout, quand on calcule la somme d'énergie que les personnes au foyer dépensent au travail, pendant l'exécution de travaux ménagers et de tâches domestiques et pendant leurs loisirs, on obtient un résultat plus bas. Ces personnes dépensent 18 METS au cours de ces trois activités combinées, par comparaison avec 26 METS chez une personne moyenne. (Un MET est un multiple du taux métabolique au repos; il mesure la quantité d'énergie que les gens dépensent à autre chose qu'à des fonctions métaboliques.)

## Conséquences au niveau des loisirs

En raison des progrès de la technologie, nous sommes physiquement moins actifs au travail, à l'école et à la maison. Il est donc important de dépenser de l'énergie pendant les loisirs. Pour les personnes physiquement inactives au travail, l'activité physique représente la principale possibilité de s'adonner à une activité plus intense.

L'absence de lien entre le temps de loisir des gens et leur niveau d'activité physique indique que les personnes physiquement actives ont trouvé des moyens de maîtriser les contraintes de temps imposées par le travail, l'école, les travaux ménagers, les tâches domestiques et le soin de personnes à charge. De fait, l'activité physique peut se pratiquer pendant les loisirs ou s'intégrer dans les activités de la vie quotidienne. Les recommandations visant la planification des loisirs suit le même ordre d'idées :

- Répondre aux besoins particuliers des personnes âgées de 25 à 44 ans, car ce sont celles qui ont le moins de temps à consacrer aux loisirs et les plus grands engagements dans le domaine du travail, des études et du soin des personnes à charge. Leur enseigner d'autres moyens d'intégrer l'activité physique dans leur emploi du temps occupé.

- Insister sur le fait que l'activité physique peut aider à réduire le stress.
- Repenser la planification urbaine de sorte qu'elle comprenne des pistes sans danger qui incitent les gens à se rendre au travail, à l'école, dans les zones commerciales et les zones résidentielles en empruntant un mode de locomotion physiquement actif et qu'elle favorise ainsi l'intégration de l'activité physique dans la vie quotidienne.
- Songer à lancer en milieu de travail des campagnes encourageant le recours à des moyens de locomotion physiquement actifs et la possibilité de faire de l'activité physique sur place ou à proximité du lieu de travail.
- Faire ressortir les avantages personnels que procure l'activité physique auprès des Canadiens et Canadiennes qui ont beaucoup de temps de loisir, notamment les personnes à la retraite et les sans-emploi. Mettre en évidence les possibilités qu'elle offre de se distraire, d'essayer de nouvelles choses, de développer de nouvelles habiletés, de se retrouver avec d'autres personnes et de profiter du plein air tout en observant la nature. Présenter aux aînés et aînées l'activité physique comme un remède précieux, facile à prendre, agréable et peu coûteux et comme un débouché pour la créativité.
- S'assurer que les initiatives visent principalement les loisirs, car c'est une période importante pour s'adonner à l'activité physique, surtout aux activités les plus intenses.
- Penser à offrir des services d'extension au lieu de programmes structurés pendant la semaine, puisque c'est la période pendant laquelle la plupart des adultes ont le moins de temps de loisir. Encourager les gens à poursuivre leur routine d'activité physique, qu'elle consiste à emprunter un mode de locomotion actif ou à faire des exercices en regardant la télévision.
- Articuler principalement les campagnes de sensibilisation autour des avantages immédiats de l'activité physique — plaisir, réduction du stress, détente, expression personnelle, interaction sociale — et sur la marche à suivre pour intégrer l'activité physique aux activités quotidiennes dans un univers trépidant.

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> 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.

Publié en juin 1996

# L'emploi du temps durant la semaine

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995

	Nombre d'heures par jour <sup>1</sup>				
	Travail ou école	Travaux ménagers	Soin des enfants et personnes à charge	Loisir	Sommeil
<b>TOTAL, 18 ANS ET PLUS</b>	7,0	3,0	2,0	4,5	7,0
<i>femmes</i>	6,0	3,5	3,0	4,0	7,0
<i>hommes</i>	8,5	2,0	1,5	4,5	7,0
<b>18-24</b>	9,0	2,0	1,0	4,5	7,5
<i>femmes</i>	8,5	2,5	1,5	4,0	7,5
<i>hommes</i>	9,0	1,5	0,5	5,0	7,5
<b>25-44</b>	8,5	2,0	3,0	3,0	7,0
<i>femmes</i>	7,0	2,5	4,5	2,5	7,0
<i>hommes</i>	10,0	1,5	2,0	3,0	7,0
<b>45-64</b>	7,0	3,5	1,5	4,5	7,0
<i>femmes</i>	6,0	4,5	2,0	4,0	7,0
<i>hommes</i>	8,5	2,5	1,0	4,5	7,0
<b>65+</b>	1,0	5,0	1,0	9,5	7,5
<i>femmes</i>	<0,5	6,0	1,0	9,5	7,0
<i>hommes</i>	2,5	4,0	0,5	9,0	7,5
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>					
<i>Inférieur au secondaire</i>	5,0	4,0	2,0	5,5	7,0
<i>Secondaire</i>	6,5	3,0	2,5	4,5	7,0
<i>Collégial</i>	8,0	2,5	2,0	4,0	7,0
<i>Universitaire</i>	8,5	2,5	2,0	4,0	7,0
<b>REVENU FAMILIAL</b>					
< 20 000 \$	5,0	3,5	1,5	6,0	7,0
20 000 \$ - 29 999 \$	7,0	3,0	2,0	4,5	7,0
30 000 \$ - 39 999 \$	6,5	3,0	2,0	4,5	7,0
40 000 \$ - 59 999 \$	7,5	2,5	2,5	4,0	7,0
60 000 \$ - 79 999 \$	9,0	2,5	2,5	3,5	7,0
80 000 \$ - 99 999 \$	9,0	2,0	2,0	3,5	7,0
≥ 100 000 \$	9,5	2,0	2,0	3,0	7,0
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>					
<i>Employé à temps plein</i>	10,5	2,0	2,0	3,0	7,0
<i>Employé à temps partiel</i>	8,0	2,5	2,5	3,5	7,0
<i>Sans-emploi</i>	2,5	4,0	2,0	7,0	7,5
<i>Personne au foyer</i>	1,0	5,0	6,5	3,0	7,5
<i>Étudiant</i>	9,5	2,0	1,0	4,0	7,0
<i>Retraité</i>	0,5	5,5	1,0	9,5	7,5

1 Les valeurs sont arrondies à la demi-heure près.

**(suite)**

	Nombre d'heures par jour <sup>1</sup>				
	Travail ou école	Travaux ménagers	Soin des enfants et personnes à charge	Loisir	Sommeil
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>					
< 1 000	6,0	3,5	2,0	4,0	7,5
1 000 - 9 999	6,5	3,0	2,5	4,0	7,0
10 000 - 74 999	7,5	3,0	2,0	4,0	7,0
75 000 - 299 999	7,5	2,5	2,0	4,0	7,0
≥ 300 000	8,0	2,5	2,0	4,5	7,0
<b>COMPOSITION DE LA FAMILLE</b>					
Personne avec conjoint	7,0	3,0	3,0	4,0	7,0
avec enfants au foyer	7,5	2,5	5,0	2,0	7,0
sans enfants au foyer	6,5	3,5	1,0	5,5	7,5
... veuve, divorcée ou séparée	4,5	4,0	2,0	6,0	7,0
avec enfants au foyer	7,0	2,5	6,0	2,0	6,5
sans enfants au foyer	4,0	4,0	1,0	7,0	7,0
... jamais mariée	9,5	2,0	0,5	4,5	7,0
avec enfants au foyer	6,5	2,5	4,0	3,0	7,5
sans enfants au foyer	9,5	2,0	<0,5	5,0	7,0
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>					
Actifs (≥3 KKJ <sup>2</sup> )	7,5	2,5	2,0	4,0	7,0
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	7,0	3,0	2,0	4,0	7,0
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	7,5	2,5	2,0	4,0	7,0
Inactifs (<0,5 KKJ)	6,0	3,5	2,0	4,5	7,0
<b>FRÉQUENCE DE L'ACTIVITÉ</b>					
Au moins un jour sur deux	7,0	3,0	2,0	4,5	7,0
Au moins 2 fois par semaine	7,5	2,5	2,5	4,0	7,0
Moins de 2 fois par semaine	7,5	3,0	2,0	4,0	7,0

1 Les valeurs sont arrondies à la demi-heure près.

2 Kilo-calories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à une marche d'une heure chaque jour.

# L'emploi du temps durant la fin de semaine

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995

	Nombre d'heures par jour <sup>1</sup>				
	Travail ou école	Travaux ménagers	Soin des enfants et personnes à charge	Loisir	Sommeil
<b>TOTAL, 18 ANS ET PLUS</b>	2,5	3,5	3,0	7,5	7,5
<i>femmes</i>	2,0	4,0	3,5	7,0	7,5
<i>hommes</i>	3,5	3,0	2,5	8,0	7,5
<b>18-24</b>	3,5	3,0	1,5	8,5	8,0
<i>femmes</i>	4,0	3,0	1,5	7,5	8,0
<i>hommes</i>	3,5	2,5	1,0	9,0	7,5
<b>25-44</b>	3,0	3,0	4,5	6,0	7,5
<i>femmes</i>	2,5	3,5	5,5	5,5	7,5
<i>hommes</i>	4,0	3,0	3,5	6,0	7,5
<b>45-64</b>	2,5	4,0	2,0	8,0	7,0
<i>femmes</i>	2,0	5,0	2,5	7,5	7,0
<i>hommes</i>	3,5	3,5	2,0	8,0	7,0
<b>65+</b>	<0,5	5,0	0,5	11,0	7,0
<i>femmes</i>	<0,5	6,0	1,0	10,5	7,0
<i>hommes</i>	0,5	3,5	0,5	12,0	7,5
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>					
<i>Inférieur au secondaire</i>	2,0	4,0	2,5	8,0	7,5
<i>Secondaire</i>	2,5	3,5	3,5	7,0	7,5
<i>Collégial</i>	3,0	3,5	3,0	7,0	7,5
<i>Universitaire</i>	3,0	3,5	3,0	7,0	7,5
<b>REVENU FAMILIAL</b>					
< 20 000 \$	2,0	4,0	2,0	8,5	7,5
20 000 \$ - 29 999 \$	3,0	3,0	3,0	7,5	7,5
30 000 \$ - 39 999 \$	2,5	3,5	3,5	7,0	7,0
40 000 \$ - 59 999 \$	3,5	3,5	3,0	6,5	7,5
60 000 \$ - 79 999 \$	3,0	3,5	3,5	6,5	7,5
80 000 \$ - 99 999 \$	2,5	3,5	3,5	7,0	7,5
≥ 100 000 \$	3,0	3,5	3,0	7,5	7,5
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>					
<i>Employé à temps plein</i>	3,5	3,5	3,0	7,0	7,5
<i>Employé à temps partiel</i>	4,0	3,0	3,0	6,0	7,5
<i>Sans-emploi</i>	0,5	4,0	2,5	9,5	7,5
<i>Personne au foyer</i>	0,5	4,5	6,5	5,5	7,5
<i>Étudiant</i>	4,0	2,5	1,5	8,0	7,5
<i>Retraité</i>	<0,5	4,5	1,0	11,0	7,0

1 Les valeurs sont arrondies à la demi-heure près.

**(suite)**

	Nombre d'heures par jour <sup>1</sup>				
	Travail ou école	Travaux ménagers	Soin des enfants et personnes à charge	Loisir	Sommeil
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>					
< 1 000	3,0	3,5	2,5	7,0	7,5
1 000 - 9 999	2,5	4,0	3,5	6,5	7,5
10 000 - 74 999	2,5	3,5	3,0	7,5	7,5
75 000 - 299 999	2,5	3,5	3,0	7,5	7,5
≥ 300 000	3,0	3,0	3,0	7,5	7,5
<b>COMPOSITION DE LA FAMILLE</b>					
Personne avec conjoint	2,5	3,5	4,0	6,5	7,5
avec enfants au foyer	2,5	3,0	7,0	4,0	7,5
sans enfants au foyer	2,5	4,5	1,0	9,0	7,5
... veuve, divorcée ou séparée	2,0	4,5	3,0	8,0	7,0
avec enfants au foyer	2,0	2,5	8,0	4,0	7,0
sans enfants au foyer	1,5	4,5	1,5	9,5	7,0
... jamais mariée	4,0	3,0	0,5	9,0	7,5
avec enfants au foyer	3,5	3,0	3,5	6,0	7,5
sans enfants au foyer	4,0	3,0	0,5	9,0	7,5
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>					
Actifs (≥3 KKJ <sup>2</sup> )	3,0	3,5	3,0	7,5	7,5
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	2,5	4,0	3,0	7,0	7,5
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	3,0	3,5	3,0	7,0	7,5
Inactifs (<0,5 KKJ)	2,5	3,5	3,0	7,5	7,0
<b>FRÉQUENCE DE L'ACTIVITÉ</b>					
Au moins un jour sur deux	2,5	3,5	3,0	7,5	7,5
Au moins 2 fois par semaine	2,5	3,5	3,5	7,0	7,5
Moins de 2 fois par semaine	3,0	3,5	3,0	7,0	7,0

1 Les valeurs sont arrondies à la demi-heure près.

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