

La sédentarité : un danger pour la santé

Quel est l'impact de l'inactivité physique sur les Canadiennes et les Canadiens? Quelles sont les personnes les plus touchées par l'inactivité? Le Sondage indicateur de l'activité physique en 1995 répond à ces questions en précisant qui est actif et qui ne l'est pas, nous permettant d'évaluer le risque possible que représente l'inactivité physique pour la santé publique au Canada.

Les risques associés à l'inactivité sont bien documentés. Paffenbarger et ses collègues¹ ont étudié l'effet de l'activité sur la santé en examinant le risque accru de décès prématuré associé au mode de vie inactif. Ils ont découvert que, par rapport aux personnes actives, les personnes qui dépensent moins de 2 000 kilocalories par semaine

- voient leurs risques de décès prématuré augmenter de 1,43, après avoir tenu compte des différences d'âge et
- voient leurs risques de décès prématuré augmenter de 1,40, après avoir tenu compte des différences d'âge, du tabagisme, de l'hypertension, de l'excès de poids par rapport à la taille et du décès des parents avant l'âge de 65 ans.

Ces résultats démontrent que les personnes qui dépensent moins de 2 000 kilocalories par semaine en activité physique voient leurs risques de décès prématuré attribuable à toutes les causes augmenter de 40 à 43 %, même lorsqu'on tient compte des autres facteurs de risque.

Appliquées à la population canadienne, ces valeurs de risque révèlent que l'inactivité a un impact important sur la santé des Canadiennes et des Canadiens. Le Tableau 1 démontre que les risques de décès prématuré chez les Canadiennes et les Canadiens pourraient chuter de 20 % si ceux-ci étaient plus actifs. Les personnes qui

Tableau 1

RÉDUCTION POSSIBLE DES DÉCÈS PRÉMATURÉS selon l'énergie dépensée en activité physique

Énergie dépensée (kcal/semaine)	Incidence en 1995	Risque relatif ¹	Réduction du taux de décès prématuré
< 500	22 %	1,81	15 %
500-999	20	1,14	3
1 000-1 499	17	1,12	2
1 500-1 999	9	1,01	0
≥ 2 000	32	1,00	0

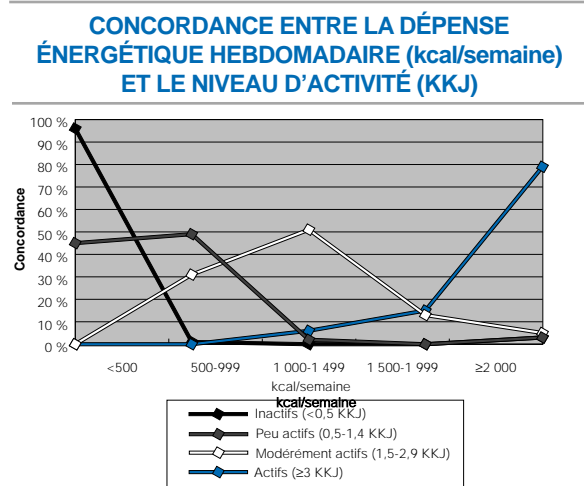
Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

dépensent moins de 500 kilocalories par semaine profiteraient des trois quarts de cette réduction tandis que les personnes qui dépensent de 500 à 1 499 kilocalories par semaine profiteraient du dernier quart.

Le niveau d'activité dont il a été question dans les bulletins antérieurs² tient également compte de la dépense énergétique et, par conséquent, est relié à la dépense d'énergie hebdomadaire dont il est question dans cette discussion sur le risque. Dans l'un des cas, on mesure la dépense énergétique hebdomadaire totale tandis que dans l'autre, on mesure la dépense énergétique quotidienne par rapport au poids. La Figure 1 illustre la concordance entre les deux mesures (100 % révèle une correspondance parfaite). On constate que presque tous les Canadiens et Canadiennes physiquement inactifs dépensent moins de 500 kilocalories par semaine en activité physique, la moitié des personnes peu actives dépensent de 500 à 999 kilocalories par semaine et l'autre moitié en dépense moins de 500, la plupart des personnes modérément actives dépensent de 1 000 à 1 499 kilocalories par semaine, et presque tous les Canadiens et Canadiennes actifs dépensent au moins 2 000 kilocalories par semaine.



Figure 1



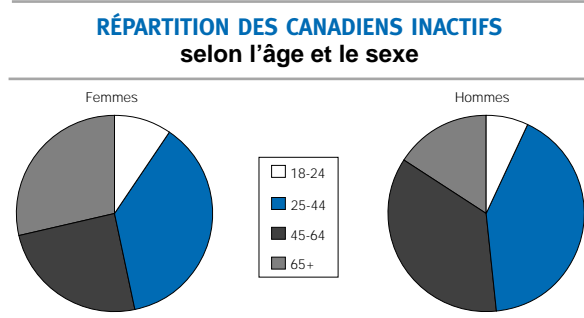
Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

Qui est à risque? Les Canadiennes et les Canadiens inactifs présentent le taux de risque le plus élevé, et ce taux est presque deux fois plus élevé que celui des Canadiennes et des Canadiens actifs. Les personnes qui sont peu actives connaissent elles aussi un taux de risque plus élevé. La moitié de ce groupe court un risque aussi élevé que les inactifs et l'autre moitié court un risque d'environ 14 % de plus que les personnes actives. Il est important de connaître ces groupes afin de les encourager et d'appuyer leurs efforts pour augmenter leur niveau d'activité. Voici donc un profil des Canadiennes et des Canadiens peu actifs et inactifs.

Profil des adultes inactifs

L'âge et le sexe Au moins un adulte sur dix est physiquement inactif au Canada. Trente-huit p. cent d'entre eux sont des hommes et 62 % sont des femmes. Il y a très peu de jeunes adultes parmi les personnes inactives. Environ 40 % des personnes inactives sont âgées de 25 à 44 ans, un groupe

Figure 2



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

qui consacre énormément de temps aux obligations professionnelles et familiales et pour lequel les loisirs sont rares. Près de 30 % des personnes inactives sont âgées de 45 à 64 ans et environ 25 % sont âgées de 65 ans et plus.

Cette répartition selon l'âge comporte deux exceptions importantes entre les hommes et les femmes, comme l'illustre la Figure 2. Les hommes inactifs sont plus nombreux que les femmes inactives chez les 45 à 64 ans et la proportion de femmes inactives est plus élevée chez les personnes de 65 ans et plus.

L'état civil Les trois quarts des Canadiennes et des Canadiens inactifs sont mariés. L'autre quart est formé à parts égales de personnes qui ne se sont jamais mariées et de personnes veuves, divorcées ou séparées.

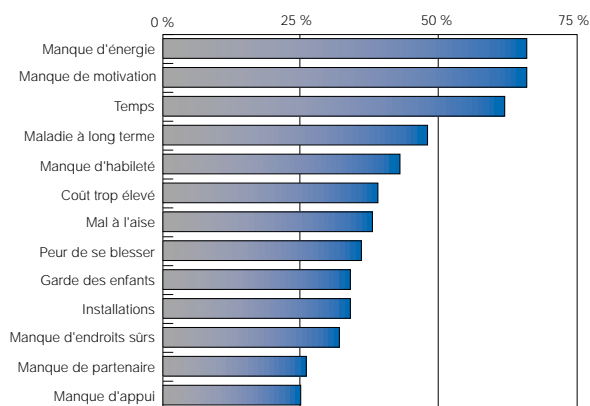
La situation socio-économique La plupart des Canadiennes et des Canadiens inactifs ont un niveau d'instruction équivalant au cours secondaire ou moins. Environ 20 % possèdent un diplôme d'études collégiales et environ 15 % possèdent une formation universitaire. Près de 25 % ont un revenu familial inférieur à 20 000 \$, un peu plus de 30 % ont un revenu familial de 20 000 \$ à 39 999 \$ et 30 % ont un revenu familial de 40 000 \$ à 59 999 \$. La moitié travaillent, dont 40 % à temps plein, et un quart sont retraités. Les personnes inactives sont plus nombreuses dans les petites villes (1 000 à 9 999 résidents) et dans les grandes villes (≥300 000 résidents).

Les obstacles Le manque d'énergie, de motivation et de temps sont les principaux obstacles à l'activité physique et sont mentionnés par environ les deux tiers des personnes physiquement inactives (Figure 3). Il existe 10 autres obstacles considérés d'importance moyenne, puisqu'ils sont mentionnés par au moins 25 % des personnes inactives. Le plus important obstacle de cette catégorie est la maladie à long terme. Plusieurs personnes ont mentionné cet obstacle, ce qui peut s'expliquer par le fait qu'il y a plus de personnes âgées parmi les inactifs que parmi la population générale (24 % comparativement à 12 %)³.

Les activités de loisirs Règle générale, les personnes inactives consacrent 11,3 heures par semaine à regarder la télévision, 8,2 heures à lire, à écouter de la musique et à s'adonner à des passe-temps, et 4,2 heures à visiter des amis et de la famille. C'est donc dire qu'elles consacrent plus de temps à

Figure 3

OBSTACLES MENTIONNÉS PAR LES PERSONNES INACTIVES



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

regarder la télévision et moins de temps à lire, à écouter de la musique, à s'adonner à des passe-temps et à rendre visite à la famille et aux amis que les personnes actives.

L'activité physique Les personnes inactives font de l'activité physique mais à un très faible niveau. Tout comme les personnes actives, elles pratiquent surtout leurs activités physiques à la maison mais sont moins nombreuses à le faire. Le milieu de travail est le deuxième lieu le plus populaire pour pratiquer une activité physique, tant chez les personnes inactives qu'actives et ce, dans les mêmes proportions⁴. Les personnes inactives sont moins nombreuses à faire de l'activité physique en famille mais aussi nombreuses que les personnes actives à faire de l'activité physique seules ou avec des amis⁵.

Environ 70 % des personnes inactives ont l'intention de devenir actives (ce chiffre atteint les 99 % chez les personnes actives). Les 30 % restants seront probablement difficiles à joindre car ils n'ont aucune intention de devenir actifs ou n'ont pas été actifs au cours de la dernière année.

Profil des adultes peu actifs

L'âge et le sexe Parmi les 25 % des adultes peu actifs, 47 % sont des hommes et 53 % sont des femmes. La moitié sont âgés de 25 à 44 ans et un quart sont âgés de 45 à 64 ans. Le quart restant est formé à parts égales de jeunes adultes et d'adultes plus âgés. Il n'y a aucune différence de répartition des groupes d'âge reliée au sexe.

L'état civil La plupart sont mariés (70 %). Le reste est formé à parts égales de personnes qui ne se sont jamais mariées et de personnes veuves, divorcées ou séparées.

La situation socio-économique Un peu moins de la moitié des Canadiennes et des Canadiens peu actifs ont un niveau d'instruction équivalant au cours secondaire ou moins. Environ le quart possèdent un diplôme d'études collégiales et un peu plus d'un quart possèdent une formation universitaire. Près de 15 % ont un revenu familial inférieur à 20 000 \$, un peu plus de 35 % ont un revenu familial de 20 000 \$ à 39 999 \$, 25 % ont un revenu familial de 40 000 \$ à 59 999 \$ et près d'un quart ont un revenu familial de plus de 60 000 \$. Plus de 50 % travaillent à temps plein et 15 % à temps partiel. Les autres sont retraités pour la plupart. Les Canadiennes et Canadiens peu actifs se retrouvent dans les mêmes proportions dans des municipalités de toutes les tailles.

Les obstacles Le manque de temps (75 %), le manque d'énergie (68 %) et le manque de motivation (58 %) sont les trois obstacles les plus souvent invoqués par les personnes peu actives. Les obstacles d'importance moyenne, mentionnés par au moins 25 %, sont le coût, le manque d'habiletés, les maladies à long terme, le sentiment d'être mal à l'aise, le manque d'installations appropriées à proximité, la peur de se blesser, le manque d'endroits sûrs, le manque de partenaire et des problèmes de gardiennage.

L'activité physique Tout comme les Canadiennes et les Canadiens actifs, les gens peu actifs pratiquent surtout leurs activités physiques à la maison, dans des installations publiques et au travail⁴, quoique le nombre de personnes qui pratiquent des activités physiques à la maison et dans des installations publiques est moins élevé. De même, peu d'entre eux pratiquent leurs activités physiques en famille⁵. Presque tous les Canadiennes et Canadiens peu actifs (92 %) ont l'intention de demeurer actifs.

Rejoindre les moins actifs

Encourager les gens moins actifs à devenir plus actifs et appuyer leurs efforts à cette fin contribue énormément à réduire le risque de décès prématuré au Canada. C'est en ciblant ces Canadiennes et Canadiens qu'on réussira le mieux

à réduire les frais de soins de la santé. Voici quelques moyens d'encourager les Canadiennes et les Canadiens moins actifs à devenir plus actifs :

- Demander aux entreprises d'encourager l'activité physique sur les lieux de travail afin d'aider les personnes qui doivent composer avec les exigences professionnelles, familiales et personnelles.
- Offrir des occasions d'activité pour toute la famille en adaptant les installations de façon à ce qu'elles puissent satisfaire aux besoins des familles (vestiaires familiaux, garderie) et modifier les programmes afin qu'ils soient axés sur les familles au lieu des individus.
- Favoriser les changements mineurs aux habitudes d'activité, comme par exemple augmenter les occasions de faire de la marche, et offrir des programmes et des ressources conçus dans le but précis de répondre à la volonté des gens de changer⁶.
- Planifier un environnement en plein air sûr offrant un meilleur éclairage, une visibilité accrue, l'élimination de coins sombres où les gens peuvent se cacher et assurer la surveillance des lieux par des policiers à pied.
- Encourager les personnes responsables de soins de la santé à informer leurs clients des bienfaits de l'activité physique en matière de prévention, de traitement et de réhabilitation et à utiliser l'activité physique comme supplément aux traitements traditionnels.
- Cerner les éléments des environnements physique et social au travail et dans la collectivité qui favorisent les habitudes d'inactivité et élaborer des stratégies visant à éliminer ou à contrer ces situations.
- Effectuer des recherches ou mener des projets pilotes visant à mieux faire comprendre les moyens de rejoindre et de solliciter la participation des Canadiennes et des Canadiens inactifs.

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

l'Institut canadien de la recherche sur
la condition physique et le mode de vie
185, rue Somerset ouest, bureau 201
Ottawa (Ontario)
K2P 0J2
téléphone : (613) 233-5528
télécopieur : (613) 233-5536
info@icrcp.ca

Subventionné en partie par Santé Canada

Références

- ¹ Paffenbarger, R.S. , Jr., Hyde, R.T., Wing, A.L., Lee, I.M., & Kampert, J.B. (1994). Some interrelations of physical activity, physiological fitness, health, and longevity. Dans C. Bouchard, R.J. Shephard, & T. Stephens (Éditeurs), *Physical activity, fitness and health: International proceedings and consensus statement*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- ² Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1996). L'activité physique au Canada. *Progrès en prévention*, Bulletin n° 1.
- ³ 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.
- ⁴ 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.
- ⁵ Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1996). Les partenaires d'activité physique. *Progrès en prévention*, Bulletin n° 11.
- ⁶ 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.

Publié en septembre 1997

Profil des Canadiens actifs et inactifs

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995

	Sexe		Femmes				Hommes			
	Femmes	Hommes	18-24	25-44	45-64	65+	18-24	25-44	45-64	65+
Actifs (≥ 3 KKJ ¹)	48 %	52 %	23 %	46 %	24 %	7 %	22 %	47 %	22 %	9 %
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	52	48	10	48	28	13	–	46	28	–
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	53	47	11	51	27	12	–	50	28	–
Inactifs (<0,5 KKJ)	62	38	–	37	25	29	–	42	–	–

	Âge				Niveau d'instruction			
	18-24	25-44	45-64	65+	Inférieur au secondaire	Secondaire	Collégial	Universitaire
Actifs (≥ 3 KKJ ¹)	22 %	47 %	23 %	8 %	16 %	26 %	22 %	36 %
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	12	47	28	12	21	29	21	28
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	11	51	28	11	22	23	25	30
Inactifs (<0,5 KKJ)	–	39	29	24	36	29	21	15

	Revenu familial						
	< 20 000 \$	20 000 - 29 999 \$	30 000 - 39 999 \$	40 000 - 59 999 \$	60 000 - 79 999 \$	80 000 - 99 999 \$	$\geq 100 000$ \$
Actifs (≥ 3 KKJ ¹)	16 %	13 %	13 %	22 %	18 %	9 %	10 %
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	16	14	15	23	15	–	10
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	14	20	16	26	9	–	–
Inactifs (<0,5 KKJ)	24	15	–	30	–	–	–

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

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

(suite)

	Situation d'emploi					
	Employé à temps plein	Employé à temps partiel	Sans-emploi	Personne au foyer	Étudiant	Retraité
Actifs (≥3 KKJ ¹)	53 %	13 %	6 %	8 %	9 %	11 %
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	53	16	8	6	–	14
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	53	16	–	6	–	13
Inactifs (<0,5 KKJ)	41	–	–	–	–	27

	Population de la localité				
	< 1 000	1 000 - 9 999	10 000 - 74 999	75 000 - 299 999	≥ 300 000
Actifs (≥3 KKJ ¹)	9 %	20 %	21 %	19 %	32 %
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	8	19	24	19	30
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	11	26	22	17	24
Inactifs (<0,5 KKJ)	–	36	17	–	25

	Composition de la famille								
	Personne avec conjoint			Personne veuve, divorcée ou séparée			Personne jamais mariée		
	Total	Avec enfants	Sans enfants	Total	Avec enfants	Sans enfants	Total	Avec enfants	Sans enfants
Actifs (≥3 KKJ ¹)	59 %	28 %	31 %	9 %	3 %	6 %	32 %	3 %	29 %
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	66	31	35	14	–	11	21	–	19
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	70	37	33	12	–	9	19	–	17
Inactifs (<0,5 KKJ)	60	20	40	21	–	18	19	–	15

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.