

## Ressources et services

Les gens sont plus portés à devenir physiquement actifs et à le demeurer s'ils ont l'impression que les avantages de l'activité physique l'emportent sur l'investissement en temps, en efforts, en énergie et en argent qu'elle exige<sup>1</sup>. Ils tendent plus à rester actifs si les activités physiques qu'ils pratiquent leur procurent une sensation de compétence et de plaisir, sont d'accès facile, peuvent s'intégrer aisément dans leur vie quotidienne et leur donnent nettement la sensation d'en tirer des avantages. Ils devraient se sentir en sécurité en s'y adonnant et subir un minimum de conséquences négatives (blessures, perte de temps et frais excessifs).

Les ressources et services offerts peuvent soutenir un mode de vie actif en modifiant l'équilibre entre les coûts et les avantages perçus. Dans le cadre du Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, on a examiné le rôle de telles formes de soutien en étudiant l'importance relative de différents services et ressources dans l'adoption et le maintien d'un mode de vie actif chez les adultes au Canada. Les répondants ont évalué dans quelle mesure les éléments suivants sont importants pour les aider à être physiquement actifs :

- informations sur l'activité physique, la santé et le bien-être;
- aide pour planifier leur vie quotidienne de manière à y inclure de l'activité physique;
- conseils professionnels pour le choix des activités;
- accès à des sentiers, pistes et espaces verts;
- accès à des rues et autres lieux publics sûrs;
- instructions ou entraînement précis;
- moyens de transport pratiques — publics ou privés;

Tableau 1

FORMES DE SOUTIEN DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE % de personnes les jugeant très importantes	
Accès à des rues et lieux publics sûrs	42 %
Installations, services et programmes abordables	42
Sentiers, pistes et espaces verts	35
Services de soutien abordables	32
Services de mise en rapport avec des partenaires	23
Moyens de transport pratiques	23
Informations sur l'activité physique, la santé et le bien-être	21
Instructions ou entraînement précis	19
Aide pour planifier la vie quotidienne de manière à y inclure de l'activité physique	18
Aide de professionnels pour choisir les activités les plus appropriées	16

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

- installations, services et programmes abordables;
- services de soutien abordables;
- mise en rapport avec des partenaires d'activité physique.

Comme le montre le Tableau 1, les Canadiens et Canadiennes considèrent l'accès à une infrastructure abordable comme une forme de soutien très importante d'un mode de vie actif. De fait, les trois ressources ou services qui, selon eux, les aident le plus à être actifs sont des formes de soutien relevant de l'infrastructure : l'accès à des rues et lieux publics sûrs, les installations, services et programmes abordables et l'accès à des sentiers, pistes et espaces verts. Viennent ensuite les services de soutien abordables, suivis des services de mise en rapport avec des partenaires, des moyens de transport pratiques, des informations sur l'activité



physique, la santé et le bien-être, des instructions ou un entraînement précis, de l'aide pour planifier la vie quotidienne de manière à y inclure de l'activité physique et de l'aide de professionnels pour choisir les activités les plus appropriées.

## Différences selon l'âge et le sexe

Le classement relatif de ces ressources et services demeure constant dans tous les groupes d'âge, sauf chez les jeunes adultes de 18 à 24 ans. Ces derniers ont plus tendance à attribuer une très grande importance à l'accès à des installations, services et programmes abordables (50 %). L'accès à des rues et des lieux publics sûrs (38 %) ne vient qu'au second rang pour eux.

Les femmes tendent plus que les hommes à considérer que six de ces dix formes de soutien sont très importantes pour faciliter la pratique de l'activité physique. Le Tableau 2 présente ces éléments dans l'ordre correspondant à l'ampleur des différences entre hommes et femmes. Les plus grandes différences se manifestent au niveau de l'importance attribuée aux rues et lieux publics sûrs, aux services de soutien abordables, aux installations, services et programmes abordables et aux moyens de transport pratiques — publics ou privés. Des différences ont aussi été relevées au niveau des services de mise en rapport avec des partenaires et des instructions ou un entraînement précis. Les quatre autres formes de soutien (accès à des sentiers, pistes et espaces verts, aide pour planifier la vie quotidienne de manière à y inclure de l'activité physique, informations sur l'activité physique, la santé et le bien-être et conseils de professionnels) revêtent la même importance pour les hommes et les femmes.

Tableau 2

DIFFÉRENCES ENTRE LES HOMMES ET LES FEMMES % de personnes jugeant les formes d'appui très importantes		
	Femmes	Hommes
Accès à des rues et lieux publics sûrs	50 %	35 %
Services de soutien abordables	39	25
Installations, services et programmes abordables	47	37
Moyens de transport pratiques	28	18
Services de mise en rapport avec des partenaires	26	20
Instructions ou entraînement précis	22	16

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

Il existe des différences évidentes entre les sexes chez les 25 à 44 ans et les 45 à 64 ans. Chez les 25 à 44 ans, les femmes ont plus tendance que les hommes à juger l'aspect abordable des services de soutien, la sûreté des rues et lieux publics, l'accès à des installations, services et programmes abordables et la mise en rapport avec des partenaires très importants pour faciliter la participation. Chez les 45 à 64 ans, les femmes sont plus portées que les hommes à mentionner la grande importance des rues et lieux publics sûrs, des moyens de transport pratiques, des services de soutien abordables, des services de mise en rapport avec des partenaires, de l'accès à des sentiers, pistes et espaces verts et des informations sur l'activité physique, la santé et le bien-être.

## Différences socio-économiques

Le niveau d'études n'influe pas sur le classement de neuf des dix ressources et services mentionnés dans le sondage, la seule exception étant les services de mise en rapport avec des partenaires. Les personnes qui ont un haut niveau d'études ont moins tendance à juger cette forme de soutien très importante pour faciliter la participation.

Il existe des différences selon le niveau de revenu dans le classement de plusieurs ressources et services. Plus le niveau de revenu est bas, plus les gens attribuent une grande importance aux moyens de transport pratiques, aux conseils de professionnels pour le choix des activités les plus appropriées, à la mise en rapport avec des partenaires et aux services de soutien abordables. En outre, par rapport aux personnes dont le revenu se situe dans les autres tranches, les gens dont le revenu correspond à la tranche la plus haute sont moins portés à attribuer une grande importance aux installations, services et programmes abordables. Par ailleurs, les gens dont le revenu du ménage est de 40 000 à 60 000 dollars sont ceux qui tendent le moins à mentionner l'aide pour planifier la vie quotidienne de manière à y inclure de l'activité physique.

Sauf parmi les étudiants, le degré d'importance attribué aux différents services et ressources demeure le même, indépendamment de la situation d'emploi. Comme les jeunes adultes, les étudiants classent les installations, programmes et services abordables au premier rang des ressources. L'accès à des rues et lieux publics sûrs arrive en première place dans toutes les autres situations d'emploi et

constitue une forme de soutien particulièrement importante pour les personnes au foyer, 57 % d'entre elles la jugeant très importante pour la pratique de l'activité physique.

Les Canadiens et Canadiennes mariés ou conjoints de fait et ceux qui n'ont jamais été mariés tendent à attacher la même importance aux différents services et ressources. Toutefois, les personnes veuves, divorcées ou séparées sont plus portées que les autres à considérer l'accès à des rues et lieux publics sûrs, les services de soutien abordables, les moyens de transport pratiques et les informations sur l'activité physique, la santé et le bien-être comme des formes de soutien très importantes.

Si la proportion des gens jugeant chaque forme de soutien très importante varie selon l'envergure des communautés, les classements relatifs de ces éléments sont équivalents. Ainsi, alors que l'accès à des rues et lieux publics sûrs arrive en première place dans les communautés de toutes envergures, seulement 34 % des répondants vivant dans des communautés de 1 000 à 10 000 habitants le considèrent très important, par comparaison avec environ 46 % dans les communautés de 75 000 habitants ou plus.

## Niveau d'activité

L'importance que revêtent les différentes formes de soutien varie entre les personnes physiquement actives et les personnes moins actives. Partout où il y a des différences, la ressource ou le service en question est jugé nettement plus important par les personnes actives que par les personnes moins actives. Le Tableau 3 présente, dans l'ordre corres-

Tableau 3

	DIFFÉRENCES ENTRE GENS ACTIFS ET MOINS ACTIFS % de personnes jugeant les formes d'appui très importantes	
	Actifs ≥ 3 KKJ	Moins actifs < 1,5 KKJ
Sentiers, pistes et espaces verts	42%	30%
Informations sur l'activité physique, la santé et le bien-être	28	16
Installations, services et programmes abordables	48	39
Instructions ou entraînement précis	24	15

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

pondant à l'ampleur des différences, les quatre formes de soutien auxquelles les personnes actives et les personnes moins actives n'attribuent pas la même importance. Deux de ces quatre éléments contribuent à donner accès à des activités physiques abordables et sûres — accès à des sentiers, pistes et espaces verts et accès à des installations, services et programmes abordables. Les deux autres ont trait à l'accroissement de la compétence et des connaissances.

## Pour soutenir la participation

Les niveaux d'activité physique vont-ils augmenter si on fournit à la population des formes de soutien de l'activité physique? Si, selon les gens, un facteur spécifique, tel que le manque d'endroits sûrs, les empêche d'être plus actifs, le fait de leur fournir des environnements sûrs leur facilitera-t-il la tâche? La réponse est probablement oui — mais uniquement dans une certaine mesure.

De nombreux facteurs entravent la participation. Chez les adultes en général, les plus répandus sont le manque de temps, d'énergie et de motivation<sup>2</sup>. Par ailleurs, les gens font habituellement état de plus de trois facteurs restrictifs importants les empêchant d'être plus actifs. En leur fournissant des formes de soutien appropriées, on ne supprimera pas tous ces obstacles mais on pourrait, pour certaines personnes, favoriser les avantages de l'activité physique au détriment de ses coûts.

On peut faire pencher la balance du côté des avantages de différentes manières, dont les suivantes :

- Encourager les gens à faire des activités dans lesquelles ils se sentent compétents. La marche est particulièrement appropriée pour les aînés, ceux-ci étant deux à trois fois plus nombreux à s'adonner à cette activité (85 %) qu'à des exercices à la maison (41 %) et à la natation (27 %), troisième et quatrième activités les plus pratiquées (après la marche et le jardinage) dans ce groupe d'âge. Les exercices à la maison et la natation peuvent exiger de leur part l'apprentissage de nouvelles habiletés physiques pour leur procurer un sentiment de compétence personnelle.
- Donner aux gens l'occasion d'apprendre de nouvelles habiletés, en particulier aux femmes de 18 à 44 ans qui ont dit précédemment que le

manque d'habileté était un inhibiteur important de l'activité physique et à ceux qui sont actuellement actifs ou moyennement actifs pour les aider à conserver un mode de vie actif.

- Fournir des sentiers, pistes et espaces verts et les entretenir. Trouver des occasions d'encourager et de renforcer la participation à des activités physiques dans ces espaces, en solitaire ou avec des partenaires dans le cadre d'activités communautaires.
- En collaboration avec les urbanistes, créer des environnements de soutien de l'activité physique. Lier les zones résidentielles, d'affaires et de vente au détail à un système bien indiqué d'itinéraires de marche et de bicyclette.
- Porter attention à l'esthétique des quartiers et créer des paysages de rue conviviaux qui font de la marche une expérience agréable.
- Examiner la planification des transports entre les zones résidentielles, les installations communautaires et les espaces verts, en cherchant à les rendre plus pratiques et à minimiser les coûts perçus, tels que les tarifs, les distances, la durée des parcours et les délais d'attente.
- Fournir des programmes d'instruction à bas prix et des activités bon marché, telles que la marche dans les lieux publics, pour encourager la participation des personnes à faible revenu. Examiner aussi les facteurs significatifs influant sur la participation des femmes, des jeunes adultes et des étudiants.
- Vérifier la sécurité de tous les sentiers, pistes, trottoirs et installations. S'assurer qu'ils sont bien éclairés, entretenus et surveillés, le cas échéant. Trouver des moyens innovateurs et peu coûteux d'accroître la sécurité et régler les problèmes de sécurité, en particulier pour les personnes au foyer, les femmes et les personnes travaillant à temps partiel.

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

- <sup>1</sup> Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1997). Le rapport de la U.S. Surgeon General. *Le Dossier de la recherche*, N° de référence 97-01.
- <sup>2</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 1998

# Importance accordée aux ressources et services par les adultes

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

	Accès à des rues et lieux publics sûrs		Installations, services et programmes abordables		Accès à des sentiers, pistes et espaces verts	
	Très grande	Moyenne	Très grande	Moyenne	Très grande	Moyenne
<b>TOTAL, 18 ANS ET PLUS</b>	42 %	37 %	42 %	33 %	35 %	39 %
<i>femmes</i>	50	34	47	31	37	37
<i>hommes</i>	35	40	37	35	33	40
<b>18-24</b>	38	40	50	36	35	39
<i>femmes</i>	42	39	56	35	33	44
<i>hommes</i>	33	40	45	37	37	34
<b>25-44</b>	47	35	47	34	39	39
<i>femmes</i>	55	32	55	30	40	37
<i>hommes</i>	40	39	40	37	38	41
<b>45-64</b>	38	38	33	37	34	41
<i>femmes</i>	47	37	38	37	39	40
<i>hommes</i>	30	40	29	37	29	43
<b>65+</b>	40	35	33	21	25	32
<i>femmes</i>	48	–	36	–	–	28
<i>hommes</i>	–	–	–	–	–	–
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>						
<i>Inférieur au secondaire</i>	45	35	41	26	34	32
<i>Secondaire</i>	40	38	40	36	35	37
<i>Collégial</i>	44	38	45	32	38	40
<i>Universitaire</i>	43	36	43	35	34	42
<b>REVENU FAMILIAL</b>						
< 20 000 \$	42	32	50	23	37	34
20 000 \$ - 39 999 \$	40	42	42	32	34	41
40 000 \$ - 59 999 \$	45	38	44	34	34	45
≥ 60 000 \$	41	39	37	39	35	38

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

	<b>Accès à des rues et lieux publics sûrs</b>		<b>Installations, services et programmes abordables</b>		<b>Accès à des sentiers, pistes et espaces verts</b>	
	<b>Très grande</b>	<b>Moyenne</b>	<b>Très grande</b>	<b>Moyenne</b>	<b>Très grande</b>	<b>Moyenne</b>
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>						
<i>Employé à temps plein</i>	40 %	38 %	40 %	36 %	34 %	42 %
<i>Employé à temps partiel</i>	49	35	50	40	40	38
<i>Sans-emploi</i>	43	–	45	–	35	43
<i>Personne au foyer</i>	57	–	42	35	47	37
<i>Étudiant</i>	41	40	55	34	36	39
<i>Retraité</i>	39	36	35	23	27	28
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>						
<i>&lt; 1 000</i>	39	27	36	33	31	28
<i>1 000 - 9 999</i>	34	38	31	36	28	40
<i>10 000 - 74 999</i>	40	41	41	34	35	41
<i>75 000 - 299 999</i>	47	36	48	30	37	43
<i>≥ 300 000</i>	46	36	46	35	40	37
<b>COMPOSITION DE LA FAMILLE</b>						
<i>Personne avec conjoint</i>	42	37	40	33	34	39
<i>avec enfants au foyer</i>	44	35	44	32	34	41
<i>sans enfants au foyer</i>	41	38	37	34	35	38
<i>... veuve, divorcée ou séparée</i>	55	29	49	27	40	35
<i>avec enfants au foyer</i>	61	–	58	–	40	41
<i>sans enfants au foyer</i>	53	30	46	28	40	33
<i>... jamais mariée</i>	37	42	44	36	34	39
<i>avec enfants au foyer</i>	52	–	67	–	–	–
<i>sans enfants au foyer</i>	35	43	42	38	32	41
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>						
<i>Actifs (≥3 KKJ<sup>1</sup>)</i>	46	36	48	32	42	37
<i>Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)</i>	40	40	39	39	32	44
<i>Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)</i>	41	36	42	30	33	35
<i>Inactifs (&lt;0,5 KKJ)</i>	37	33	33	26	22	36

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.

	<b>Services de soutien abordables</b>		<b>Mise en rapport avec des partenaires</b>		<b>Moyens de transport pratiques</b>	
	<b>Très grande</b>	<b>Moyenne</b>	<b>Très grande</b>	<b>Moyenne</b>	<b>Très grande</b>	<b>Moyenne</b>
<b>TOTAL, 18 ANS ET PLUS</b>	32 %	31 %	23 %	35 %	23 %	26 %
<i>femmes</i>	39	29	26	36	28	27
<i>hommes</i>	25	33	20	35	18	26
<b>18-24</b>	33	36	25	51	26	37
<i>femmes</i>	40	34	21	56	29	42
<i>hommes</i>	–	39	29	45	–	33
<b>25-44</b>	40	32	26	35	22	26
<i>femmes</i>	48	30	31	33	26	26
<i>hommes</i>	31	35	21	37	19	25
<b>45-64</b>	27	30	22	35	24	25
<i>femmes</i>	33	29	27	34	31	25
<i>hommes</i>	22	32	16	36	17	24
<b>65+</b>	18	23	–	24	19	21
<i>femmes</i>	–	–	–	27	27	–
<i>hommes</i>	–	–	–	–	–	–
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>						
<i>Inférieur au secondaire</i>	31	30	27	29	25	23
<i>Secondaire</i>	33	31	25	38	26	26
<i>Collégial</i>	34	33	24	37	22	28
<i>Universitaire</i>	33	30	18	35	20	28
<b>REVENU FAMILIAL</b>						
< 20 000 \$	37	26	29	37	30	27
20 000 \$ - 39 999 \$	37	31	25	40	25	29
40 000 \$ - 59 999 \$	35	33	24	38	24	28
≥ 60 000 \$	28	33	18	30	14	24

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

	<b>Services de soutien abordables</b>		<b>Mise en rapport avec des partenaires</b>		<b>Moyens de transport pratiques</b>	
	<b>Très grande</b>	<b>Moyenne</b>	<b>Très grande</b>	<b>Moyenne</b>	<b>Très grande</b>	<b>Moyenne</b>
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>						
<i>Employé à temps plein</i>	33 %	33 %	22 %	38 %	20 %	25 %
<i>Employé à temps partiel</i>	41	36	27	38	27	30
<i>Sans-emploi</i>	39	–	31	–	29	–
<i>Personne au foyer</i>	39	–	35	33	36	–
<i>Étudiant</i>	36	32	23	47	27	43
<i>Retraité</i>	22	23	17	26	22	19
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>						
<i>&lt; 1 000</i>	30	27	26	28	26	21
<i>1 000 - 9 999</i>	28	32	19	39	14	25
<i>10 000 - 74 999</i>	32	27	27	32	19	28
<i>75 000 - 299 999</i>	36	34	26	34	27	25
<i>≥ 300 000</i>	32	34	19	38	28	28
<b>COMPOSITION DE LA FAMILLE</b>						
<i>Personne avec conjoint</i>	31	31	22	33	20	24
<i>avec enfants au foyer</i>	37	30	22	36	19	22
<i>sans enfants au foyer</i>	27	32	21	31	21	26
<i>... veuve, divorcée ou séparée</i>	41	22	31	34	35	22
<i>avec enfants au foyer</i>	54	–	40	31	33	–
<i>sans enfants au foyer</i>	37	23	29	35	35	23
<i>... jamais mariée</i>	32	36	23	42	25	34
<i>avec enfants au foyer</i>	–	–	–	–	–	–
<i>sans enfants au foyer</i>	30	36	22	42	22	35
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>						
<i>Actifs (≥3 KKJ<sup>1</sup>)</i>	35	32	27	35	26	28
<i>Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)</i>	29	34	19	36	22	28
<i>Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)</i>	35	27	24	35	20	23
<i>Inactifs (&lt;0,5 KKJ)</i>	31	23	20	35	25	23

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.



	<b>Informations sur l'activité physique, la santé et le bien-être</b>		<b>Instructions ou entraînement précis</b>	
	<b>Très grande</b>	<b>Moyenne</b>	<b>Très grande</b>	<b>Moyenne</b>
<b>TOTAL, 18 ANS ET PLUS</b>	21 %	42 %	19 %	35 %
<i>femmes</i>	24	45	22	36
<i>hommes</i>	19	39	16	34
<b>18-24</b>	21	50	26	45
<i>femmes</i>	–	54	26	49
<i>hommes</i>	–	47	–	41
<b>25-44</b>	20	43	21	38
<i>femmes</i>	21	45	25	41
<i>hommes</i>	20	40	16	35
<b>45-64</b>	24	39	16	36
<i>femmes</i>	29	42	20	36
<i>hommes</i>	19	35	–	36
<b>65+</b>	20	37	–	–
<i>femmes</i>	25	42	–	–
<i>hommes</i>	–	–	–	–
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>				
<i>Inférieur au secondaire</i>	26	45	20	27
<i>Secondaire</i>	23	44	21	35
<i>Collégial</i>	18	44	17	40
<i>Universitaire</i>	20	38	18	36
<b>REVENU FAMILIAL</b>				
< 20 000 \$	23	51	23	32
20 000 \$ - 39 999 \$	23	47	21	38
40 000 \$ - 59 999 \$	20	41	19	34
≥ 60 000 \$	18	37	15	37

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

	<b>Informations sur l'activité physique, la santé et le bien-être</b>		<b>Instructions ou entraînement précis</b>	
	<b>Très grande</b>	<b>Moyenne</b>	<b>Très grande</b>	<b>Moyenne</b>
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>				
<i>Employé à temps plein</i>	19 %	40 %	19 %	36 %
<i>Employé à temps partiel</i>	22	49	19	41
<i>Sans-emploi</i>	–	52	–	–
<i>Personne au foyer</i>	31	46	30	–
<i>Étudiant</i>	–	48	25	50
<i>Retraité</i>	22	38	–	21
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>				
<i>&lt; 1 000</i>	20	46	21	26
<i>1 000 - 9 999</i>	20	39	18	31
<i>10 000 - 74 999</i>	23	42	17	38
<i>75 000 - 299 999</i>	22	45	24	34
<i>≥ 300 000</i>	19	41	16	37
<b>COMPOSITION DE LA FAMILLE</b>				
<i>Personne avec conjoint</i>	20	40	18	33
<i>avec enfants au foyer</i>	18	38	20	32
<i>sans enfants au foyer</i>	21	42	17	33
<i>... veuve, divorcée ou séparée</i>	33	37	19	30
<i>avec enfants au foyer</i>	–	40	–	35
<i>sans enfants au foyer</i>	34	36	17	28
<i>... jamais mariée</i>	19	50	21	45
<i>avec enfants au foyer</i>	–	–	–	–
<i>sans enfants au foyer</i>	18	51	19	46
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>				
<i>Actifs (≥3 KKJ<sup>1</sup>)</i>	28	43	24	36
<i>Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)</i>	19	42	18	36
<i>Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)</i>	15	44	16	33
<i>Inactifs (&lt;0,5 KKJ)</i>	–	37	–	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.

	<i>Aide pour planifier la vie quotidienne de manière à y inclure de l'activité physique</i>		<i>Aide pour choisir les activités les plus appropriées</i>	
	<i>Très grande</i>	<i>Moyenne</i>	<i>Très grande</i>	<i>Moyenne</i>
<b>TOTAL, 18 ANS ET PLUS</b>	18 %	40 %	16 %	31 %
<i>femmes</i>	20	41	18	33
<i>hommes</i>	16	39	14	28
<b>18-24</b>	19	54	17	40
<i>femmes</i>	–	57	–	41
<i>hommes</i>	–	51	–	39
<b>25-44</b>	20	42	15	31
<i>femmes</i>	21	38	17	34
<i>hommes</i>	19	47	14	29
<b>45-64</b>	17	39	18	29
<i>femmes</i>	21	43	21	31
<i>hommes</i>	14	34	15	27
<b>65+</b>	–	24	–	24
<i>femmes</i>	–	34	–	–
<i>hommes</i>	–	–	–	–
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>				
<i>Inférieur au secondaire</i>	23	35	22	32
<i>Secondaire</i>	19	42	16	31
<i>Collégial</i>	14	47	14	32
<i>Universitaire</i>	17	38	13	30
<b>REVENU FAMILIAL</b>				
<i>&lt; 20 000 \$</i>	22	44	22	38
<i>20 000 \$ - 39 999 \$</i>	21	41	18	33
<i>40 000 \$ - 59 999 \$</i>	14	42	14	29
<i>≥ 60 000 \$</i>	17	38	12	27

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

	<i>Aide pour planifier la vie quotidienne de manière à y inclure de l'activité physique</i>		<i>Aide pour choisir les activités les plus appropriées</i>	
	<i>Très grande</i>	<i>Moyenne</i>	<i>Très grande</i>	<i>Moyenne</i>
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>				
<i>Employé à temps plein</i>	18 %	40 %	14 %	28 %
<i>Employé à temps partiel</i>	21	38	21	33
<i>Sans-emploi</i>	–	41	–	41
<i>Personne au foyer</i>	26	45	28	35
<i>Étudiant</i>	–	62	–	42
<i>Retraité</i>	14	31	–	24
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>				
<i>&lt; 1 000</i>	19	34	19	23
<i>1 000 - 9 999</i>	16	42	13	28
<i>10 000 - 74 999</i>	20	41	16	34
<i>75 000 - 299 999</i>	18	43	19	31
<i>≥ 300 000</i>	18	39	13	32
<b>COMPOSITION DE LA FAMILLE</b>				
<i>Personne avec conjoint</i>	17	37	15	29
<i>avec enfants au foyer</i>	16	42	16	29
<i>sans enfants au foyer</i>	17	34	14	29
<i>... veuve, divorcée ou séparée</i>	26	38	20	31
<i>avec enfants au foyer</i>	–	35	–	–
<i>sans enfants au foyer</i>	26	38	22	32
<i>... jamais mariée</i>	17	49	15	35
<i>avec enfants au foyer</i>	–	–	–	–
<i>sans enfants au foyer</i>	16	50	13	35
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>				
<i>Actifs (≥3 KKJ<sup>1</sup>)</i>	21	44	19	33
<i>Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)</i>	17	39	15	30
<i>Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)</i>	16	40	13	31
<i>Inactifs (&lt;0,5 KKJ)</i>	–	32	–	26

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.