
COMMUNIQUER EFFICACEMENT

pour accroître l'activité physique

Physical Activity
Benchmarks
Program



Programme des
données repères
sur l'activité physique

— un projet de l'Institut entrepris dans le cadre d'un partenariat avec —

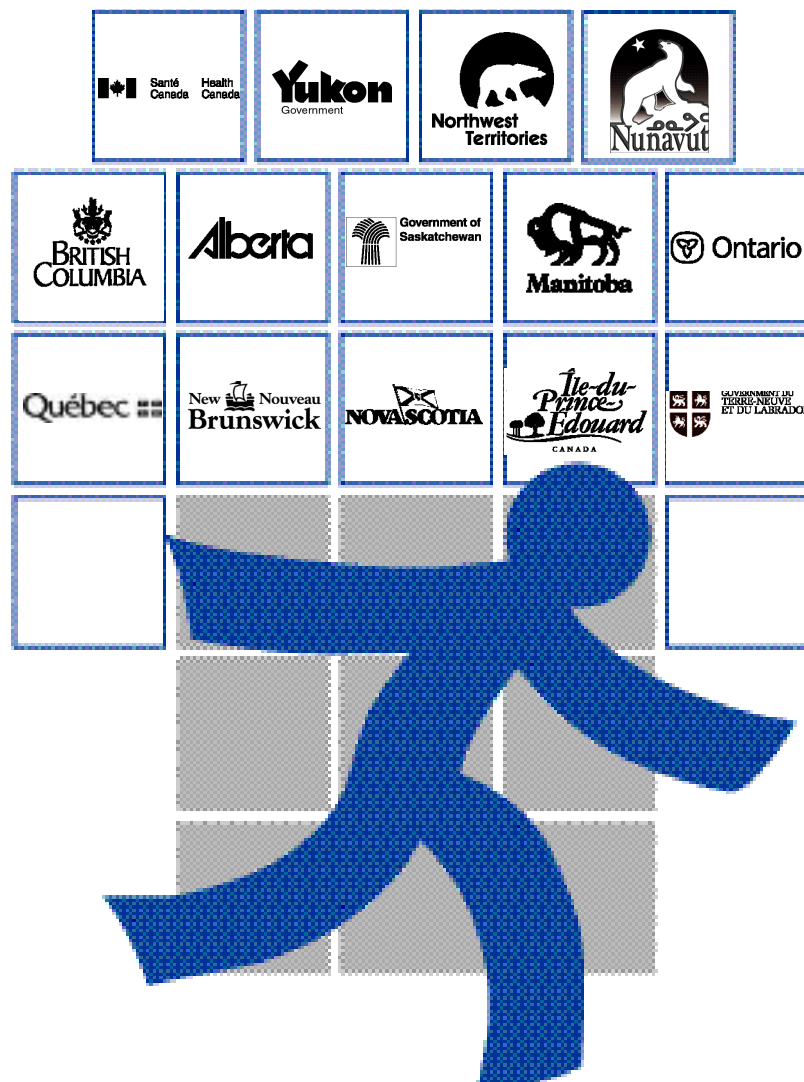
l'Unité de la condition physique et de la vie active, Santé Canada,
et le Conseil interprovincial du sport et des loisirs

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

COMMUNIQUER EFFICACEMENT pour accroître l'activité physique

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@icrpl.ca
www.cflri.ca

ISBN 1-895724-25-2

Référence proposée : Cameron, C., Craig, C.L., Russell, S.J., & Beaulieu, A. (2000). *Communiquer efficacement pour accroître l'activité physique*. Ottawa, Ont. : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.

(La version anglaise — ISBN 1-895724-23-6 — est intitulée *Increasing physical activity: Creating effective communications*.)

© Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, 2000.

Table des matières

Introduction	1
Faits saillants	5
Situation actuelle	13
Niveaux d'inactivité physique chez les adultes	14
Tendances relatives aux niveaux d'inactivité physique.....	15
Activité physique au travail ou à l'école	16
Modes de transport actifs utilisés par les adultes.....	17
Modes de transport actifs sur de courtes distances.....	18
Le fardeau public de l'inactivité physique.....	19
Pour contenir les coûts des soins de la santé	20
Activités physiques répandues chez les adultes.....	21
Le temps consacré à l'activité physique par les enfants et les jeunes.....	22
Les niveaux d'activité physique chez les enfants et les jeunes.....	23
Les activités physiques répandues chez les enfants et les jeunes	24
Sensibilisation au «produit» (l'activité physique)	25
Connaissance des lignes directrices visant l'activité physique.....	26
Compréhension de la quantité minimale d'activité physique nécessaire	27
L'endurance et les activités continues	28
La souplesse et les activités d'étirement.....	29
La force et les activités en résistance.....	30
Interprétation de l'intensité (chez les personnes de 18 à 54 ans).....	31
Interprétation de l'intensité (chez les personnes de 55 ans ou plus).....	32
Sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique	33
Opinions à propos des bienfaits de l'activité physique	34
Opinions sur l'adéquation du niveau d'activité physique.....	35
Attitude, intention et essai du «produit»	37
Attitudes à l'égard de l'activité physique	38
Intention des Canadiens de faire plus d'activité physique à l'avenir	39
Stratégies employées pour devenir physiquement plus actif.....	40
Régime d'activité physique préféré	41
Confiance des gens en leur capacité	42
Possibilité d'intégrer une routine dans l'emploi du temps	43
Stratégies de communication actuelles	45
Un inventaire des programmes	46
Pour forger l'avenir.....	49
Pour faire une différence	51
Créer des stratégies de communication efficaces	52
Appuyer les stratégies de communication	58
Annexes	63
Annexe A — Tableaux	64
Annexe B — Méthodologie.....	133
Annexe C — Glossaire des termes	136
Bibliographie	137

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 :

- l'Unité de la condition physique et de la vie active, Santé Canada
- à Terre-Neuve : Department of Tourism, Culture and Recreation — Recreation and Sport Division
- à l'Île-du-Prince-Édouard : Department of Community and Cultural Affairs — Culture, Heritage, Recreation, and Sport Division
- en Nouvelle-Écosse : Nova Scotia Sport and Recreation Commission
- au Nouveau-Brunswick : Secrétariat de la culture et du sport, Direction du sport, des loisirs et de la vie active
- au Québec : Ministère de la Santé et des Services sociaux, Direction des sports et de l'activité physique
- en Ontario : Ministère des Affaires civiques, de la Culture et des Loisirs, Direction des sports et des loisirs
- au Manitoba : Department of Culture, Heritage and Tourism — Recreation and Wellness Promotion Branch
- en Saskatchewan : Department of Municipal Affairs, Culture and Housing — Community Support Services Branch
- en Alberta : Alberta Community Development, Sport and Recreation Branch et Alberta Sport, Recreation, Parks and Wildlife Foundation
- en Colombie-Britannique : Ministry of Small Business, Tourism and Culture — Sport and Community Development Branch
- au Yukon : Department of Community and Transportation Services, Sport and Recreation Branch
- dans les Territoires du Nord-Ouest : Department of Municipal and Community Affairs — Community Development Division, Sport and Recreation Programs
- au Nunavut : Department of Community Government and Transportation — Sport Nunavut Division

En préparant le présent rapport, l'Institut a bénéficié des conseils judicieux des membres du comité consultatif des données repères sur l'activité physique et il leur est vivement reconnaissant du temps qu'ils ont consacré et de l'expertise qu'ils ont apportée à la révision de ce document.

INTRODUCTION

Historique

L'inactivité physique constitue pour la population canadienne un risque important dans le domaine de la santé publique. Ayant pris conscience de la gravité de ce problème, les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux ont adopté conjointement, au mois d'août 1997, l'objectif de réduire de 10 % le niveau d'inactivité physique des Canadiens d'ici à l'année 2003¹.

Le Conseil interprovincial du sport et des loisirs et l'Unité de la condition physique et de la vie active de Santé Canada ont chargé l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie de surveiller la pratique de l'activité physique au Canada, au cours des cinq années allant de 1998 à 2003, afin d'examiner plusieurs politiques et objectifs gouvernementaux. D'où la création, en 1995, d'une série de sondages repères, intitulés les Sondages indicateurs de l'activité physique. Ces sondages permettent de surveiller non seulement les niveaux d'activité physique de la population canadienne, mais aussi la progression en regard de l'objectif de réduction de 10 % de l'inactivité physique. Dans le cadre des sondages indicateurs, on examine chaque année différents thèmes liés à l'activité physique et, cette année, le thème du sondage est la communication. Les données de cette année, tirées du sondage de 1998, sont des données de référence, en comparaison desquelles on surveillera les progrès dans le sens de la réalisation de l'objectif de réduction de 10 % des niveaux d'inactivité physique.

Toutefois, depuis la tenue du premier Sondage indicateur de l'activité physique, en 1995, les niveaux d'inactivité physique des Canadiens ne semblent pas avoir changé. Ceci peut être attribuable à plusieurs facteurs, dont des obstacles environnementaux (le manque d'installations, de programmes et de services), des obstacles sociaux (le manque de partenaires) et des obstacles personnels (le manque de temps et d'énergie), facteurs qui l'emportent sur les bienfaits de l'activité physique. Bien que nombre de provinces et de territoires aient lancé des stratégies et de nouvelles activités pour faire face à ce problème, comme le présent rapport l'indique plus loin, on ne peut s'attendre à ce que les efforts de mobilisation communautaire et les stratégies conjointes commencent à produire des résultats avant plusieurs années. Entre temps, le fardeau que représente l'inactivité physique pour la santé publique demeure une préoccupation immédiate.

En considérant les résultats canadiens dans un contexte plus global et, en particulier, en regard des tendances aux États-Unis, on peut voir des similitudes. Le rapport sur l'activité physique, produit par le bureau du Surgeon General, indique que, du milieu des années 1980 au début des années 1990, il n'y a eu que des changements négligeables dans les pourcentages de participation aux États-Unis. Au Canada, après une baisse des niveaux d'inactivité des années 1980 au début des années 1990, la progression a cessé à la fin des années 1990. À la suite de ces résultats, les autorités canadiennes et américaines ont intensifié leurs efforts pour s'attaquer à ce grand facteur de risques, en recourant à des stratégies axées sur la réduction du niveau actuel inacceptable d'inactivité physique de la population. Si les résultats de ces initiatives ne se précisent que dans plusieurs années, il est fort possible que l'on n'atteigne pas l'objectif de réduction de 10 % de l'inactivité physique d'ici à 2003. Même si l'on réalise cet objectif, il faudra continuer à recourir à des mesures concertées pour réduire à des niveaux plus faciles à gérer les risques liés à un mode de vie inactif.

En 1996, un rapport a mis en évidence qu'un des éléments des efforts conjoints des gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux était les campagnes de marketing social. Ce rapport, intitulé *Un cadre d'action contre la sédentarité*² décrit les objectifs et les buts adoptés à la réunion du mois d'août 1997 par les ministres responsables de la condition physique, de la vie active, des loisirs et des sports. De fait, les campagnes de changement social, dont les campagnes de santé publique et, plus récemment, les

campagnes de communication de promotion de la santé, mettent en application des aspects des principes de marketing depuis quelque temps déjà³.

Dans une analyse détaillée, portant sur l'utilisation du marketing social pour promouvoir l'activité physique, Donovan et Owen (1994) ont mis de l'avant que de nombreux aspects influencent la pratique de l'activité physique, dont des aspects se rattachant aux différents niveaux de participation, aux obstacles à l'activité physique et aux opinions sur l'activité physique, et que ces aspects exigent une stratégie de marketing plus complète. Les campagnes de communication de masse risquent de ne pas réussir à elles seules; elles doivent être soutenues par des interventions d'information, des possibilités et des environnements favorables à la pratique de l'activité physique et par des stratégies qui maintiennent le comportement³. Néanmoins, dans une stratégie globale de changement de comportement, les stratégies de communication de masse ont un rôle manifeste à jouer au niveau du développement de la sensibilisation, des connaissances, de la motivation et de l'intention. Donovan et Owen présentent le mécanisme de changement dans un modèle de communication hiérarchique basé sur

- l'exposition,
- l'attention,
- la compréhension ou les connaissances,
- l'acceptation ou l'attitude.
- l'intention,
- l'essai
- et le succès.

Dans le cadre du Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, on a exploré les six dernières étapes de ce modèle : la sensibilisation au produit (attention), la sensibilisation aux avantages (connaissances), l'attitude, l'intention, les étapes en vue de faire plus d'activité physique (essai) et le succès (niveaux d'activité physique).

Étendue du rapport

Le présent rapport donne un aperçu des données du Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, qui portent sur chaque sujet susmentionné. Les analyses sont descriptives : elles 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. En plus de faire ressortir les différences entre les niveaux d'activité physique, l'analyse 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 revenu, la situation par rapport au marché du travail, l'envergure de la communauté et la composition de la famille) est indiquée dans les tableaux détaillés présentés à la fin du rapport.

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 rapport sont basés sur l'échantillon de 1998 qui comptait 4 808 Canadiens. On a sélectionné un échantillon de 250 adultes dans chaque province et territoire, ainsi qu'un échantillon supplémentaire au Nouveau-Brunswick, en Ontario et dans les Territoires du Nord-Ouest. 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 et vivant au 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.

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 et il décrit les aspects de l'activité physique qui se rattachent aux principes du marketing social.

Les sujets sont présentés en six parties.

Faits saillants — sommaire des principaux résultats et de leurs conséquences sur la progression de la perspective publique et la conception de stratégies pertinentes.

Situation actuelle — niveau d'inactivité, activités répandues et intégration de la pratique de l'activité physique dans la vie de tous les jours par l'entremise de modes de transport actifs, etc., selon l'âge, le sexe, la région et la province.

Sensibilisation au «produit» (l'activité physique) — sensibilisation aux lignes directrices, compréhension de la quantité minimale d'activité physique requise, connaissance de l'intensité et connaissance du type d'activités qui conviennent pour développer l'endurance, la souplesse et la force, selon l'âge, le sexe, la région, la province et le niveau d'activité physique.

Sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique — sensibilisation à des bienfaits tels que la prévention de maladies chroniques, la réduction du stress, le maintien de la capacité fonctionnelle, selon l'âge, le sexe, la région, la province et le niveau d'activité physique.

Attitude, intention et essai du «produit» — attitude à l'égard de l'activité physique, intention de faire de l'activité physique, préférence, contraintes et modification du comportement, y compris la recherche d'informations et les étapes en vue de faire plus d'activité physique, selon l'âge, le sexe, la région, la province et le niveau d'activité physique.

Stratégies de communication actuelles — stratégies actuellement employées par les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux afin de communiquer les messages visant l'activité physique et manière dont ces stratégies répondent aux considérations, fondées sur la recherche, qui visent l'élaboration d'initiatives.

Pour faire une différence — points à examiner dans le cadre de l'élaboration d'initiatives mettant l'accent sur les stratégies de communication.



FAITS SAILLANTS



Les principaux résultats

Les niveaux d'inactivité physique n'ont pas changé depuis le milieu des années 1990.

- 63 % des personnes âgées de 18 ans ou plus, en comparaison de 79 % en 1981, sont encore considérées comme n'étant pas suffisamment actives pour en tirer des bienfaits optimaux sur le plan de la santé.
- Les pourcentages d'inactivité physique sont élevés dans toutes les régions du pays : ils baissent légèrement de l'est à l'ouest du Canada.
- Il y a plus de femmes inactives (67 %) que d'hommes inactifs (59 %).
- Trois sur cinq enfants ou jeunes âgés de 5 à 17 ans ne font pas suffisamment d'activité physique pour obtenir une croissance et un développement optimaux.
- Les filles font moins d'activité physique que les garçons.
- 51 % des Canadiens font part d'activité physique de faible intensité dans le cadre de leur travail ou à l'école, 32 %, d'activité physique d'intensité moyenne et 17 %, d'activité physique vigoureuse ou pénible.

L'inactivité physique est un problème important pour la santé.

Si la population était plus active, cela pourrait réduire des affections physiques chroniques, telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète de type II, l'obésité et certains cancers, et des états mentaux, dont l'anxiété et la dépression. D'après les niveaux d'activité physique relevés dans le Sondage indicateur de l'activité physique en 1998 et les risques relatifs de certaines maladies chroniques⁴, on a calculé que, si tous les Canadiens devenaient physiquement actifs, il y aurait :

- 24 % de moins de décès attribuables aux maladies cardiovasculaires,
- 27 % de moins de décès attribuables au diabète de type II,
- 20 % de moins de décès attribuables au cancer du côlon.

Bien que les deux tiers des Canadiens ne fassent pas suffisamment d'activité physique pour obtenir les bienfaits recherchés en matière de santé, la majorité des Canadiens sont actifs dans une certaine mesure.

- La marche demeure l'activité physique la plus répandue au Canada.
- Les femmes ont plus tendance que les hommes à s'adonner à la marche, à des exercices à la maison et à la danse sociale. Les hommes sont plus portés que les femmes à faire part de plusieurs activités, en particulier le hockey, le golf et le baseball.
- **Les enfants d'âge préscolaire** — 93 % des parents qui ont des enfants de 1 à 4 ans disent que les balançoires, les glissoires et les balançoires à bascule sont les activités physiques préférées de leurs enfants.
- **Les enfants d'âge scolaire** — 96 % des 5 à 12 ans font de la bicyclette et de la natation en guise d'activités physiques.

- **Les adolescents** — Les adolescentes tendent à s’adonner au patinage sur glace, à la marche, à la danse sociale et à suivre des cours d’exercices ou d’exercices aérobie, tandis que les adolescents se livrent au golf, aux poids et haltères, au hockey, au football et à la planche à roulettes.
- La plupart des Canadiens ont une attitude positive à l’égard de l’activité physique et une base solide d’opinions et de connaissances, ce qui est indispensable pour encourager les gens à adopter un mode de vie plus actif.

Les Canadiens franchissent des étapes pour devenir plus actifs.

- 53 % des Canadiens lisent des articles portant sur l’activité physique et 44 % cherchent à obtenir des informations sur les possibilités d’activités physiques qu’offre leur communauté, telles que des sentiers et des installations d’exercices.
- 35 % prennent conseil auprès d’amis, de membres de la famille ou de collègues de travail pour devenir physiquement plus actifs et 23 % recueillent l’avis de professionnels de la santé.
- 69 % des Canadiens optent pour l’activité physique dans leur routine de travail, en choisissant, par exemple, de se rendre au travail à pied ou à bicyclette, et 46 % observent des gens se livrer à une activité physique quelconque ou font l’essai d’une activité pour voir s’ils aimeraient la pratiquer régulièrement.

Les Canadiens connaissent généralement les bienfaits de l’activité physique.

- 61 % croient très fermement que la pratique régulière de l’activité physique aide à réduire le stress et 57 % croient très fermement que la pratique régulière de l’activité physique contribue à maintenir chez les adultes la capacité de s’acquitter des tâches de la vie quotidienne à mesure qu’ils vieillissent.
- 18 % sont tout à fait d’accord avec le fait qu’ils font suffisamment d’activité physique pour réduire le stress et 25 % sont tout à fait d’accord avec le fait qu’ils font suffisamment d’activité physique pour maintenir la capacité de s’acquitter des tâches de la vie quotidienne à mesure qu’ils vieillissent.

Les Canadiens ont généralement une attitude positive à l’égard de l’activité physique.

- 81 % jugent la pratique de l’activité physique très bénéfique et 50 % la considèrent très agréable et très amusante.
- 33 % estiment qu’il est malcommode de faire de l’activité physique, 20 % considèrent que c’est difficile et 9 % jugent que c’est désagréable.

Plus de la moitié des Canadiens ont l’intention d’être physiquement actifs.

- 39 % des Canadiens ont pleinement l’intention d’être physiquement actifs au cours des six prochains mois et 18 % ont fortement l’intention de modifier leur comportement.
- 50 % des aînés (les personnes âgées de 65 ans ou plus) ont fortement l’intention d’être physiquement actifs, en comparaison de 60 % des adultes des groupes d’âge plus jeune.

La majorité des Canadiens savent à quelles activités il faut se livrer pour développer l'endurance, la souplesse et la force.

- Plus de 66 % des Canadiens comprennent qu'une activité continue, comme la marche à vive allure, la bicyclette, le jogging, etc., développe ou entretient l'endurance.
- Près des trois quarts des adultes saisissent que des extensions, des flexions et des étirements en douceur développent ou entretiennent la souplesse.
- Environ 70 % des adultes comprennent que les activités en résistance développent ou entretiennent la force.

La plupart des Canadiens saisissent le concept de l'intensité.

- L'évaluation de l'intensité diffère selon le niveau d'activité physique des gens et, comme on s'y attendait, la baisse associée à l'âge, que l'on trouve dans l'évaluation d'activités spécifiques, correspond à la baisse de la capacité.
- Parmi les adultes de 18 à 54 ans, 91 % disent que se promener à pied sur un terrain plat est une activité de faible intensité et 9 % considèrent que c'est une activité d'intensité moyenne à élevée.
- Parmi les adultes de 55 ans ou plus, 73 % estiment que se promener à pied sur un terrain plat est une activité de faible intensité, 21 % jugent que c'est une activité d'intensité moyenne et 6 % disent que c'est une activité d'intensité élevée.

La majorité des adultes ne comprennent pas quelle est la quantité minimale d'activité physique requise.

- **La fréquence** — 15 % des adultes considèrent qu'ils doivent faire de l'activité physique au moins six ou sept jours par semaine, comme on le recommande pour les activités de faible intensité, 25 % jugent qu'ils doivent en faire quatre ou cinq jours par semaine et la majorité (60 %) font part de trois jours par semaine ou moins.
- **La durée** — les adultes disent qu'ils doivent faire de l'activité physique pendant un peu moins d'une heure et demie en moyenne ces jours-là.
- **L'intensité** — selon la fréquence et la durée citées, 67 % des adultes avancent qu'ils doivent se livrer à une activité d'intensité moyenne, 24 % mentionnent une activité d'intensité vigoureuse, 8 % disent que ce doit être une activité de faible intensité et le reste mentionne que l'intensité n'a pas d'importance.

Les gouvernements mettent en oeuvre un certain nombre de stratégies de communication pour enrichir les connaissances des Canadiens.

Conformément aux recommandations formulées dans le rapport *Fondements de mesures conjointes en vue de réduire l'inactivité physique*⁵, les interventions gouvernementales sont adaptées aux différents segments de la population à l'aide de messages portant sur l'activité physique et traitant des obstacles perçus. De plus, la plupart des gouvernements ont des activités d'éducation et de sensibilisation de la population qui ciblent des groupes spécifiques au sein de la population, soit des groupes délimités par l'âge, une étape de la vie, une étape de changement ou un obstacle rencontré, et qui font cas des personnes les moins actives. Par surcroît, les gouvernements s'efforcent, par l'entremise de ces interventions, d'accomplir ce qui suit :

sensibiliser davantage les gens, enrichir les connaissances, les opinions et les valeurs, accroître la motivation, renforcer les intentions et l'engagement, valoriser la préparation au changement, développer des habiletés, favoriser l'auto-efficacité et l'estime de soi et encourager les comportements consistant à faire des essais⁶.

Les messages et les techniques de marketing social utilisés visent à enrichir les connaissances et à influencer l'attitude des gens, ainsi qu'à mettre les secteurs clés de la communauté au courant de la nécessité de sensibiliser davantage les gens aux bienfaits de l'activité physique et de réduire les obstacles à la pratique de l'activité physique. Des programmes nationaux, tels que *étéACTIF*, la distribution du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*⁷, *Aller-retour actif et sécuritaire pour l'école* et *SentierPAQ* (les deux derniers sont dirigés par le projet *Vert l'action*) ne sont que quelques exemples des initiatives dont les ministères des gouvernements provinciaux et territoriaux sont les agents de prestation. Par ailleurs, certaines de ces initiatives sont multisectorielles, car elles engagent les ministères responsables de la santé, du tourisme et de l'éducation, ce qui correspond à l'approche multisectorielle à niveaux multiples recommandée dans la documentation savante⁸.

En travaillant avec d'autres ministères, les ministères qui participent au Programme des données repères sensibilisent ces intermédiaires au risque que constitue l'inactivité physique pour la santé et renforcent la nécessité de transmettre des messages de signification uniforme. Des partenariats se forment entre les niveaux et les secteurs et la coordination des efforts améliore l'efficacité. Un système de prestation intégrée commence donc à se développer, ce qui favorise des interventions réussies.

Dans les stratégies de marketing social, la communication par l'entremise des médias est un moyen clé de transmettre les messages importants. La communication médiatique soutient également les efforts de mobilisation en créant une vague d'opinion publique et en faisant connaître aux partenaires potentiels (le secteur privé, par exemple) les avantages de l'activité physique.

Conséquences

Les Canadiens prennent des mesures pour devenir physiquement plus actifs, mais nombre d'entre eux ne savent pas ce qu'il faut faire.

Il existe encore un nombre considérable de Canadiens qui ne saisissent pas le rôle que jouent les activités continues dans le développement et le maintien de l'endurance (33 %) ou qui ne savent pas comment intégrer des activités de développement de la force dans la vie quotidienne (30 %). De plus, 25 % ne sont peut-être pas conscients du rôle que jouent les activités consistant en des étirements et des flexions dans le maintien de l'amplitude des mouvements des articulations. Par surcroît, 10 % des adultes de 18 à 54 ans estiment que se promener à pied sur un terrain plat est une activité d'intensité moyenne à élevée, alors que ce devrait être une activité de faible intensité pour des gens appartenant à ce groupe d'âge. Enfin, vu que 33 % des adultes jugent la pratique de l'activité physique malcommode et que 20 % la considèrent difficile, il est possible qu'un nombre assez important de Canadiens aient besoin d'aide pour comprendre comment intégrer des activités physiques d'intensité moyenne dans la vie de tous les jours.

D'après ce qui précède, les Canadiens ont besoin de comprendre :

- 1) les raisons qui les contraignent à modifier leur mode de vie ou à adopter un comportement spécifique;
- 2) la quantité d'activité physique qu'il faut faire afin d'obtenir les bienfaits recherchés pour la santé;
- 3) comment leur comportement actuel les affecte personnellement ainsi que leur entourage immédiat; par exemple, des parents physiquement inactifs montrent l'exemple d'un mode de vie malsain à leurs enfants.

Par conséquent, les messages de sensibilisation devraient continuer à traiter essentiellement :

- des bienfaits de la pratique régulière d'une activité physique d'intensité moyenne;
- des conséquences de l'inactivité physique et de ce qu'elle coûte personnellement aux gens qui choisissent de ne pas faire de l'activité physique régulièrement.
- de ce que l'on entend par un mode de vie intégrant la pratique régulière de l'activité physique et des activités qui réunissent les conditions prescrites pour correspondre à des activités d'intensité moyenne ou élevée pour des groupes d'âge spécifiques;
- de la manière de commencer — en franchissant une étape initiale menant à un mode de vie plus actif;
- de la façon de surmonter les obstacles perçus;
- des endroits où les gens peuvent obtenir des informations et du soutien qui les aident à devenir physiquement plus actifs.

Les campagnes dont l'objet se limite à modifier le comportement des gens pour qu'ils fassent plus d'activité physique risquent d'avoir un effet limité si elles sont menées isolément. Il faut qu'il y ait aussi des interventions sociétales, englobant un soutien social, environnemental et économique, qui appuient et renforcent les comportements bénéfiques pour la santé. En fait, l'idéal serait que ces formes de soutien existent avant la tenue des campagnes visant un changement de comportement, car elles sont essentielles au succès de ces campagnes. Les politiques et les approches environnementales visant l'activité physique tendent à exercer un plus grand effet que les approches individuelles, car elles peuvent influencer la culture d'une communauté, elles durent souvent plus longtemps et elles sont généralement plus rentables⁹.

Les stratégies de communication peuvent contribuer à donner aux gens une plus grande intention de changer — un indicateur prévisionnel important des futurs comportements.

Le principal objet des messages destinés aux Canadiens qui n'ont pas encore la ferme intention de changer de comportement devrait être de renforcer l'engagement de ces personnes :

- en comblant les lacunes qu'il y a dans leurs connaissances;
- en corrigeant leurs opinions fausses et leurs idées fausses quant aux résultats attendus;
- en développant leur auto-efficacité;
- en liant, pour motiver ces personnes, l'activité physique à des éléments auxquels elles attachent une grande importance;
- en créant des normes sociales de soutien.

Les stratégies destinées aux personnes qui ont la ferme intention de changer et qui veulent énergiquement prendre des mesures, mais qui ne réussissent pas à mettre cette intention à exécution, devraient porter essentiellement sur la minimisation des obstacles. À cette fin, les décideurs et les programmeurs devraient :

- indiquer à ces personnes où s'adresser pour obtenir des informations sur les moyens à prendre pour améliorer leurs habiletés;
- travailler en collaboration avec les gouvernements municipaux, les urbanistes, par exemple, afin que les gens disposent d'environnements et de possibilités leur permettant d'être actifs;
- accroître le soutien social

- et s'attacher à surmonter les contraintes environnementales.

Les messages devraient continuer 1) à sensibiliser davantage les gens aux bienfaits de l'activité physique et à enrichir leurs connaissances dans ce domaine, 2) à favoriser la motivation de changer, 3) à enseigner aux gens les habiletés qu'il leur faut pour adopter et conserver le comportement recherché et 4) à favoriser la préparation au changement.

Les stratégies de communication ne sont qu'un élément du tableau — les Canadiens doivent être en mesure de mettre à exécution leur intention de devenir plus actifs.

Une approche équilibrée du changement de comportement comprend deux sortes d'éléments : des éléments individuels et des éléments comportementaux. Les interventions visant une seule sorte d'éléments échoueront probablement à long terme.

Les chefs de file de la science du comportement se sont récemment entendus sur le fait que, pour qu'une personne réussisse à changer de comportement, elle doit avoir 1) une ferme intention positive, 2) les habiletés essentielles pour faire de l'activité physique et 3) un environnement favorable⁶.

Les interventions politiques et environnementales peuvent contribuer à aider les Canadiens à faire de l'activité physique :

- en favorisant la formation de réseaux sociaux qui appuient un mode de vie physiquement actif;
- en établissant et en maintenant un environnement physique favorable à un mode de vie actif
- et en établissant et en mettant en application des politiques qui soutiennent un mode de vie physiquement actif.

Bien que, en sensibilisant la population et en enrichissant ses connaissances, on renforce les intentions personnelles de changer, il faut établir une approche équilibrée de changement de comportement — comprenant des éléments individuels et des éléments environnementaux — pour obtenir du succès à long terme. Attendu que les interventions de changement de comportement axées sur les personnes et les interventions axées sur le soutien environnemental doivent se compléter pour être fructueuses à long terme, les gouvernements se mettent à travailler avec d'autres secteurs afin de créer des changements environnementaux qui augmentent le niveau d'activité physique des Canadiens. Les gouvernements et leurs partenaires commencent à fournir les formes de soutien nécessaires pour qu'un changement de comportement se produise chez les gens. Ceci est prometteur car, selon la recherche, le changement de comportement d'une personne a plus tendance à durer quand la personne et son environnement subissent simultanément un changement^{10,11}. Ensemble, les deux approches créent une synergie et exercent, sur les gens, les organisations, les communautés et la société tout entière, une influence beaucoup plus grande que celle que les planificateurs de programmes pourraient obtenir en mettant uniquement en oeuvre des stratégies individuelles ou des stratégies environnementales⁶.



SITUATION ACTUELLE



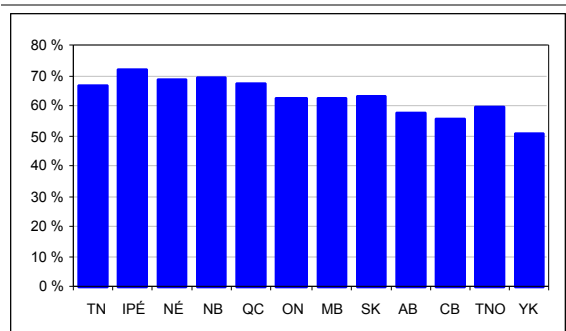
Niveaux d'inactivité physique chez les adultes

L'inactivité physique prédomine toujours chez les adultes de 18 ans et plus au Canada, 63 % d'entre eux n'étant pas suffisamment actifs pour en tirer les bienfaits optimaux sur le plan de la santé, comparativement à 79 % en 1981. On considère une personne «active» si elle dépense quotidiennement au moins trois kilocalories par kilogramme de poids corporel (KKJ), ce qui correspond plus ou moins à l'accumulation d'une heure de marche par jour. Bien que le pourcentage d'adultes physiquement inactifs soit élevé dans toutes les régions du pays, il baisse légèrement d'Est en Ouest : 67 % à Terre-Neuve, 73 % à l'Île-du-Prince-Édouard, 69 % en Nouvelle-Écosse, 70 % au Nouveau-Brunswick, 68 % au Québec, 63 % en Ontario, 63 % au Manitoba, 63 % en Saskatchewan, 58 % en Alberta, 56 % en Colombie-Britannique, 60 % dans les Territoires du Nord-Ouest et 51 % au Yukon.

Selon l'âge et le sexe — L'inactivité physique est plus répandue chez les femmes (67 %) que chez les hommes (59 %). En outre, le niveau d'inactivité physique augmente selon l'âge, un moins grand nombre de personnes de 18 à 24 ans étant inactives que dans les groupes d'âge plus avancés. Les différences entre les hommes et les femmes sont plus manifestes chez les jeunes de 18 à 24 ans, parmi lesquels plus de la moitié des femmes sont physiquement inactives, en comparaison du tiers des hommes.

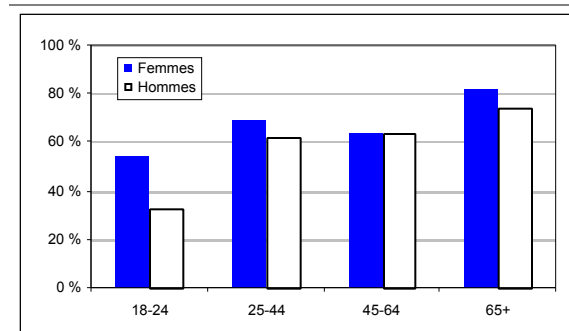
Conséquences — La tendance à la baisse de l'inactivité physique d'Est en Ouest va dans le sens des résultats de sondages précédents menés de 1981 à 1995. Cela laisse supposer que la disparition de cette tendance, notée en 1997 dans le Sondage indicateur de l'activité physique⁵ et dans l'Enquête nationale sur la santé de la population¹², était inhabituelle et peut-être attribuable à des facteurs qui n'ont pas été mesurés dans ces sondages. Dans l'ensemble, les résultats indiquent qu'il faut mettre en place des stratégies pour augmenter la pratique de l'activité physique dans tous les segments de la population, surtout parmi les aînés et les femmes. Le marketing social et les programmes communautaires constituent deux moyens qui ont réussi par le passé à encourager les gens à faire plus d'activité physique. Ces moyens devraient demeurer des constituantes essentielles d'une stratégie globale, et les programmes communautaires doivent être accessibles et à la portée de toute la population. Les messages, les approches et les occasions doivent être adaptés aux circonstances, aux besoins et aux contraintes des hommes et des femmes composant les différents groupes d'âge, groupes culturels et groupes socio-économiques de tout le pays. Enfin, il faut porter une plus grande attention aux stratégies de changements environnementaux et politiques afin que les milieux où les gens vivent, travaillent et se distraient les portent à faire plus d'activité physique.

**NIVEAUX D'INACTIVITÉ PHYSIQUE
selon la province**



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

**NIVEAUX D'INACTIVITÉ PHYSIQUE
selon le sexe**



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

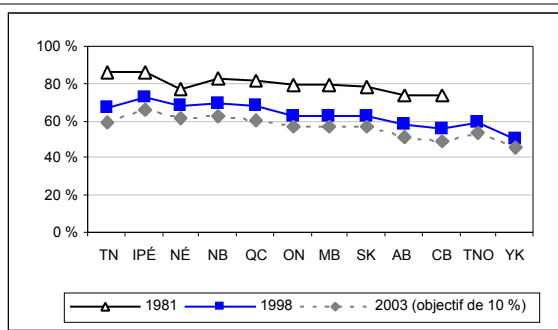
Tendances relatives aux niveaux d'inactivité physique

Après la réalisation de progrès importants en matière de réduction de l'inactivité physique au Canada pendant les années 1980 et au début des années 1990, la situation est maintenant stagnante. Alors que plus des trois quarts des adultes de 18 ans et plus étaient considérés insuffisamment actifs en 1981, cette proportion est passée à 71 % entre 1981 et 1988, à 63 % au milieu des années 1990 et s'est maintenue depuis. Cette tendance générale consistant en une baisse importante suivie d'un plateau s'observe aussi au niveau des provinces.

Selon l'âge et le sexe — L'inactivité physique a baissé considérablement chez les hommes et les femmes de 18 à 1988, sauf chez les aînés, parmi lesquels le niveau d'inactivité physique n'a pas changé au cours des 17 dernières années. Les progrès les plus manifestes apparaissent chez les hommes de 18 à 24 ans (baisse de 34 points) ainsi que chez les femmes de 18 à 24 ans, les femmes de 45 à 64 ans et les hommes de 45 à 64 ans (baisse d'environ 20 points).

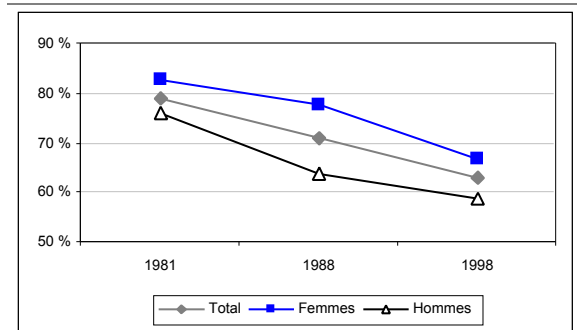
Conséquences — Les deux tiers des Canadiens ne faisant pas suffisamment d'activité physique, il faut avoir recours à une action concertée pour améliorer la situation. Les approches mises en place ont fait une différence, comme l'atteste le contraste entre les progrès réalisés au Canada et le déclin des niveaux d'activité physique survenu dans d'autres pays (aux États-Unis, au Royaume-Uni et en Suède)¹³. Toutefois, la stagnation des progrès au cours des dernières années démontre la nécessité d'accroître l'engagement dans une action concertée. Heureusement, les ministres responsables de l'activité physique, du sport et des loisirs aux paliers fédéral, provincial et territorial ont reconnu les risques que comporte une société physiquement inactive sur le plan de la santé et se sont engagés, en 1997, à réduire l'inactivité physique de 10 % de 1998 à 2003¹. Pour atteindre cet objectif commun, il faut adopter des stratégies coordonnées globales. Des mesures ont déjà été prises dans cette voie. Dans le cadre d'un partenariat avec la Société canadienne de physiologie de l'exercice, Santé Canada a fait paraître le *Guide d'activité physique canadien*⁷ — qui constitue la base d'une stratégie commune de diffusion de messages. Par ailleurs, plusieurs provinces ont lancé des stratégies globales et d'autres sont en train d'élaborer des initiatives complémentaires. Ces mesures contribuent au développement d'une action fédérale, provinciale et territoriale concertée en vue de remédier à la crise de l'inactivité physique au Canada. Vu le temps requis, il est peu probable que l'on observe une variation dans le sens de l'objectif à atteindre avant au moins l'an 2000. Des efforts concertés dès le début du millénaire pourraient produire rapidement les progrès que nécessite l'atteinte de cet objectif.

**TENDANCES — INACTIVITÉ PHYSIQUE
selon la province**



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

**TENDANCES — INACTIVITÉ PHYSIQUE
selon le sexe**



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

Activité physique au travail ou à l'école

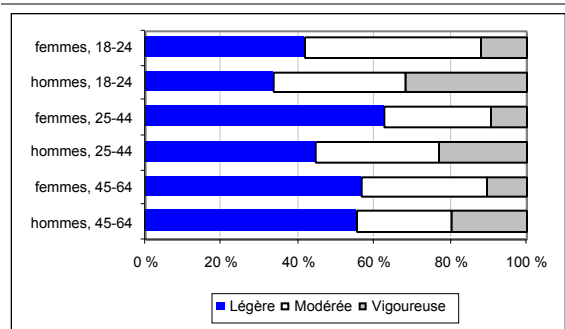
Dans le cadre du Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, on a examiné l'activité physique des gens au travail ou à l'école. En particulier, les répondants ont décrit l'activité physique qu'ils faisaient habituellement dans ces endroits comme étant 1) légère, consistant par exemple à être en position assise ou debout sans marcher beaucoup ou à marcher sans soulever ni porter des choses très souvent, 2) modérée, consistant par exemple à lever ou à porter des choses légères ou à monter des escaliers ou 3) vigoureuse, comprenant des travaux physiquement pénibles ou nécessitant qu'ils portent des choses très lourdes. Dans l'ensemble, 51 % des Canadiens ont défini leur activité physique au travail ou à l'école comme étant légère, 32 %, comme étant modérée et 17 % seulement ont indiqué que leur activité au travail ou à l'école était vigoureuse ou physiquement pénible.

Selon l'âge et le sexe — Plus d'hommes que de femmes ont dit qu'ils se livraient à des activités physiquement exigeantes au travail et à l'école, surtout chez les groupes d'âge plus jeunes.

Selon le niveau d'activité physique — Pour ce qui est des activités physiquement exigeantes au travail, une légère différence apparaît selon le niveau d'activité physique des gens pendant leur temps libre. Les personnes physiquement actives durant leur temps libre ont plus tendance que celles qui sont moins actives à faire part d'activités physiques particulièrement pénibles au travail ou à l'école. Inversement, les personnes qui se livrent à des activités physiquement pénibles en travaillant ont plus tendance à être physiquement actives que celles dont l'activité physique est légère au travail.

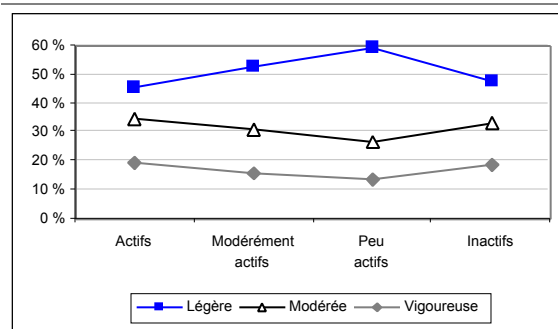
Conséquences — Le pourcentage de personnes qui se livrent à des activités physiquement pénibles et exigeantes au travail ou à l'école est relativement faible, soit 17 %. Cette observation correspond aux résultats d'un sondage de 1988¹⁴, ce qui dissipe une préoccupation répandue chez les promoteurs de l'activité physique, selon laquelle l'inactivité physique a probablement augmenté dans la plupart des emplois à la suite de l'émergence de la technologie économisant du travail. Une question plus importante à poser est si ces personnes tendent aussi à être physiquement actives dans le cadre de leurs activités discrétionnaires ou de loisirs. Là encore, comme en 1988, les résultats indiquent que des activités physiquement pénibles au travail n'entraînent pas un niveau plus bas de participation aux activités discrétionnaires. C'est encourageant, car il est plus facile d'accroître les activités discrétionnaires que d'influer sur l'activité physique au travail ou à l'école. Par conséquent, la promotion d'une plus grande pratique de l'activité physique pendant les temps libres peut entraîner une hausse du niveau d'activité physique dans l'ensemble de la population, indépendamment de l'activité physique au travail.

ACTIVITÉ PHYSIQUE AU TRAVAIL ET À L'ÉCOLE selon le sexe et l'âge



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

ACTIVITÉ PHYSIQUE AU TRAVAIL ET À L'ÉCOLE selon le niveau d'activité physique



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

Modes de transport actifs utilisés par les adultes

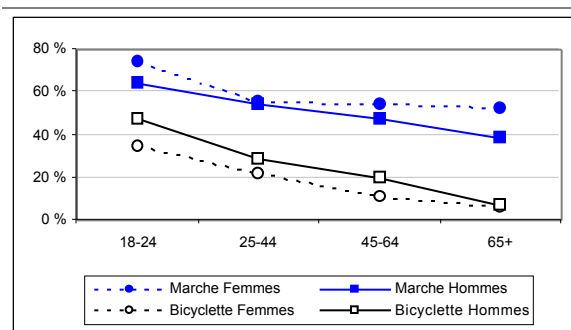
Plus de la moitié des Canadiens ont déclaré qu'ils étaient allés à pied au travail, à l'école, faire des courses ou qu'ils avaient simplement eu recours à la marche comme mode de transport au cours de la dernière année. Parmi ceux qui se rendent à pied au travail ou à l'école, les trois quarts ont dit qu'ils avaient parcouru ces trajets à pied dans les deux sens et un quart, dans un sens seulement, quelle que soit la saison. Les gens vivant dans les territoires ont eu plus tendance à mentionner la marche en tant que mode de transport. Près d'un quart des Canadiens ont indiqué qu'ils s'étaient déplacés à bicyclette au cours de la dernière année. Parmi ceux qui se rendent au travail ou à l'école à bicyclette, environ neuf sur dix ont dit qu'ils avaient parcouru ces trajets à bicyclette dans les deux sens, quelle que soit la saison. En Nouvelle-Écosse et dans les Territoires du Nord-Ouest, les gens ont eu respectivement moins tendance et plus tendance que dans l'ensemble du pays à mentionner la bicyclette en tant que mode de transport. Les résultats obtenus corroborent ceux d'études précédentes^{15,16}.

Selon l'âge et le sexe — Les femmes tendent plus que les hommes à mentionner la marche en tant que mode de transport, tandis que les hommes sont plus portés que les femmes à faire part de la bicyclette comme mode de transport. Par ailleurs, il existe une baisse liée à l'âge chez les personnes qui se déplacent à pied ou à bicyclette. Dans tous les groupes d'âge sauf chez les 25 à 44 ans, les femmes ont plus tendance que les hommes à recourir à la marche en tant que mode de transport. Jusqu'à l'âge de 65 ans, les hommes de tous les groupes d'âge ont plus tendance que les femmes à se déplacer à bicyclette.

Selon le niveau d'activité physique — Les personnes physiquement actives tendent davantage que celles qui sont moins actives à mentionner la marche et la bicyclette en tant que modes de transport.

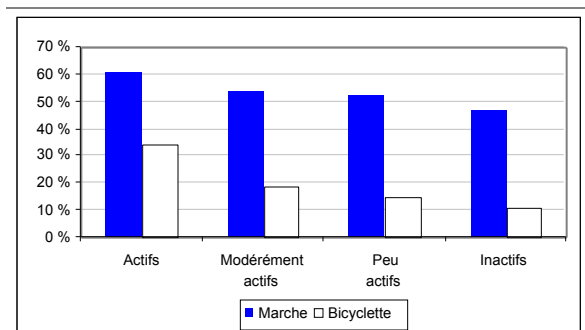
Conséquences — Il serait bon de faire valoir les modes de transport actifs, surtout pour les trajets courts, en les présentant aux gens comme des moyens peu coûteux permettant d'intégrer de manière commode l'activité physique dans un emploi du temps occupé. Pratiqués régulièrement, les modes de transport actifs aideront les gens à atteindre les recommandations du *Guide canadien d'activité physique*⁷ et contribueront à d'autres objectifs de santé de la population, notamment la réduction de la pollution atmosphérique et la protection de l'environnement. Les moyens suivants faciliteront le recours aux modes de transport actifs chez les Canadiens : la présence d'itinéraires pratiques et sûrs pour les déplacements à pied et à bicyclette, de patrouilles de sécurité cycliste, d'un éclairage approprié sur les sentiers ou les itinéraires, de voies ou pistes cyclables distinctes et de routes partagées, l'établissement de liaisons entre les modes de transport actifs et les transports en commun (telles que des supports de bicyclettes dans les autobus), l'établissement de liaisons entre les modes de transport actifs et les programmes communautaires (tels les clubs de marche), la présence de supports de bicyclettes, l'aménagement de douches dans les milieux de travail ainsi que l'adoption de règlements favorisant la proximité entre les zones résidentielles et les secteurs commerciaux.

UTILISATION DE MODES DE TRANSPORT ACTIFS selon l'âge et le sexe



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

UTILISATION DE MODES DE TRANSPORT ACTIFS selon le niveau d'activité physique



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

Modes de transport actifs sur de courtes distances

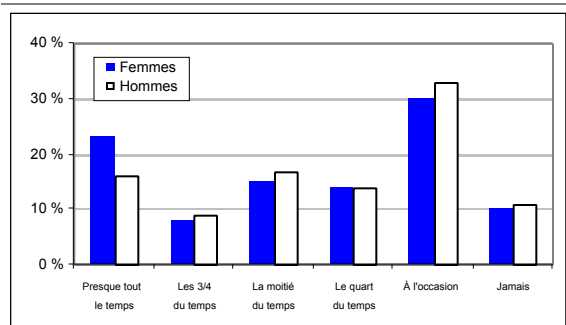
Le présent sujet traite des courts trajets effectués à pied ou à bicyclette sur de courtes distances, que ce soit pour se rendre au travail, à l'école ou pour faire des courses. Trois Canadiens sur dix indiquent qu'ils font, au moins les trois quarts du temps, leurs courts trajets à pied ou à bicyclette. En outre, 16 % des Canadiens le font plus de la moitié du temps, 14 % le font le quart du temps et les 42 % qui restent le font occasionnellement ou ne le font jamais. Peu de différences apparaissent entre les régions, sauf dans les Territoires du Nord-Ouest où les adultes ont plus tendance que l'ensemble de la population canadienne à utiliser, au moins les trois quarts du temps, un mode de transport actif sur de courtes distances.

Selon l'âge et le sexe — Les femmes tendent plus que les hommes à faire fréquemment de courts trajets à pied ou à bicyclette. Par ailleurs, les jeunes adultes de 18 à 24 ans sont plus portés que les adultes de 25 à 64 ans à parcourir fréquemment de courtes distances à pied ou à bicyclette. Les adultes de 25 à 64 ans ont plus tendance que les jeunes adultes et les aînés à ne le faire qu'occasionnellement.

Selon le niveau d'activité physique — Alors qu'environ 20 % des personnes de tous les niveaux d'activité physique disent qu'elles utilisent *presque tout le temps* un mode de transport actif sur de courtes distances, les personnes physiquement actives ont plus tendance que les personnes moins actives à avoir recours à ces modes de transport *au moins la moitié du temps*, et moins tendance à n'y avoir recours qu'*à l'occasion* ou à ne *jamais* y avoir recours.

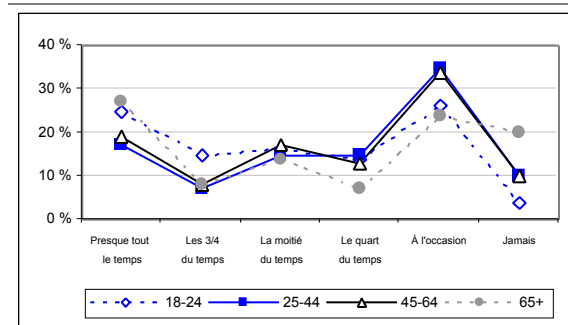
Conséquences — La majorité des Canadiens disent qu'ils vivent à 30 minutes de marche, ou moins, de lieux de destination courants¹⁵. Par conséquent, le nombre de Canadiens qui font régulièrement de courts trajets à pied ou à bicyclette pourrait potentiellement doubler à l'aide de stratégies de communication et de stratégies environnementales appropriées. Attendu que nombre de Canadiens sont déjà au courant des bienfaits de l'activité physique et qu'ils disent faire de la marche ou de la bicyclette durant leurs loisirs, il faudrait promouvoir et appuyer ces activités en tant que modes de transport actifs dans le cadre d'autres tâches quotidiennes, comme la marche pour aller travailler, la bicyclette pour se rendre à l'école ou même la marche pour aller chercher du lait chez le dépanneur. Des stratégies de communication mettant l'accent sur les avantages que procurent les modes de transport actifs, tels qu'un meilleur état de santé, la pratique d'un exercice ou l'amélioration de l'environnement (par la réduction des gaz d'échappement des voitures), peuvent contribuer à accroître l'utilisation des modes de transport actifs. La distance, le temps, les conditions météorologiques, la sécurité routière, le mauvais état des routes et le dérangement sont les principaux obstacles à l'utilisation des modes de transport actifs¹⁵. Des politiques et des programmes réduisant ces obstacles concourraient également à accroître l'utilisation des modes de transport actifs. Par exemple, en mettant à la disposition des gens et en entretenant un réseau d'itinéraires et de sentiers accessibles et sûrs, on apaiserait les préoccupations en matière de sûreté et de commodité.

TRANSPORT ACTIF — COURTES DISTANCES
selon le sexe



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

TRANSPORT ACTIF — COURTES DISTANCES
selon l'âge



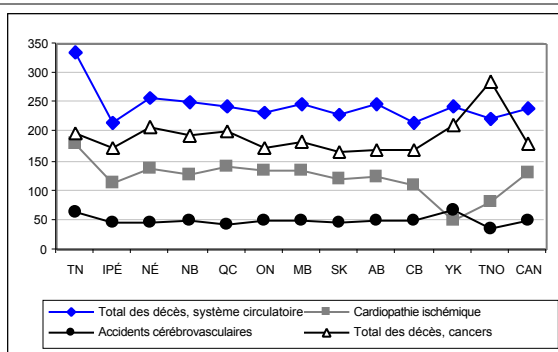
Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

Le fardeau public de l'inactivité physique

On peut mesurer le fardeau public que constitue l'inactivité physique en fonction des décès prématurés, de la diminution de la qualité de vie de chaque personne souffrant d'une maladie ou d'une affection chronique et en fonction des coûts de traitement des maladies qui auraient pu être évités ou, au moins, réduits si la population avait été physiquement active. De fait, des affections physiques chroniques, telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète de type II, l'ostéoporose, l'obésité et certains cancers, ainsi que des états mentaux, tels que l'anxiété et la dépression, sont des maladies et des états qu'une population physiquement plus active peut réduire. Vu que les niveaux d'activité physique n'ont pas changé depuis le Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, les risques de décès prématuré attribuables à un mode de vie inactif demeurent pratiquement les mêmes au sein de la population : si tous les Canadiens faisaient plus d'activité physique, les pourcentages de décès causés par les maladies cardiovasculaires, le diabète de type II et le cancer du côlon baisseraient respectivement de 24 %, de 27 % et de 20 %. On évalue ces pourcentages, qui représentent le fardeau qu'est l'inactivité physique pour la santé publique, en combinant les risques accrus qui sont associés à un mode de vie inactif⁴ aux niveaux actuels d'inactivité physique de la population.

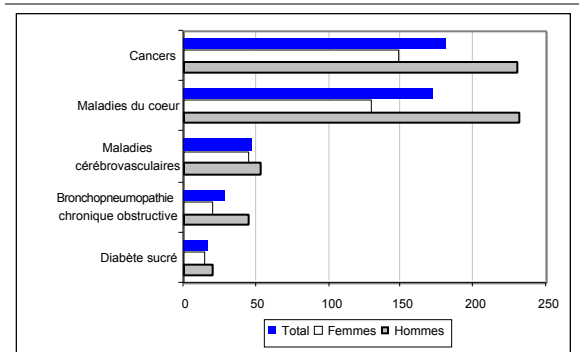
Conséquences — Le présent rapport ne traite pas de l'effet des maladies chroniques se rapportant à l'utilisation des soins de la santé, aux jours-patients dans les hôpitaux, aux établissements de santé et aux journées de chirurgie, car les données de ce type sont recueillies tous les deux ans. Une analyse détaillée des dépenses en matière de soins de la santé est présentée dans l'article suivant. S'il est indispensable de traiter des soins de la santé du point de vue économique pour que les gouvernements allouent les fonds nécessaires à long terme dans leurs budgets, il est également primordial de reconnaître les aspects physiques et sociaux de la réduction des maladies chroniques et dans quelle mesure cette réduction contribue au bien-être des Canadiens. La baisse des décès prématurés, la diminution de la limitation fonctionnelle et la prévention des maladies sont trois facteurs clés en termes d'amélioration de la qualité de vie. De fait, les U.S. Centers for Disease Control and Prevention ont fait part récemment de dix buts et défis de la santé publique au 21^e siècle — dont l'un est la promotion de la pratique de l'activité physique à vie et de l'adoption d'habitudes alimentaires saines — et ils ont insisté sur la nécessité de vastes changements sociaux dans les perspectives actuelles, portant sur l'intégration de l'activité physique et d'habitudes alimentaires saines dans la vie quotidienne¹⁷.

TAUX DE MORTALITÉ PAR PROVINCE EN 1997¹⁸
par tranche de 100 000 personnes



Institut canadien de l'information en matière de santé, 2000

TAUX DE MORTALITÉ EN 1997 SELON LE SEXE¹⁹
par tranche de 100 000 personnes



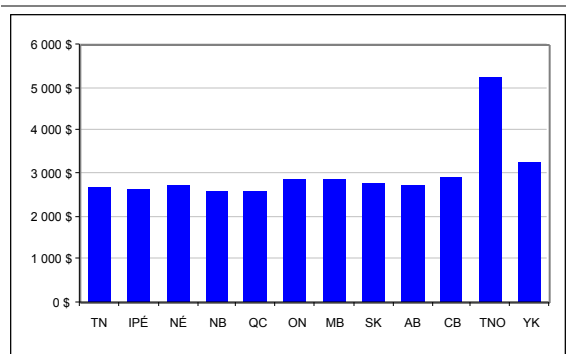
Statistique Canada, Division des statistiques sur la santé

Pour contenir les coûts des soins de la santé

Selon les dépenses des gouvernements fédéral, provinciaux et locaux, des commissions des accidents du travail et du secteur privé, les frais relatifs à la santé se sont élevés à plus ou moins 84 milliards de dollars (CAN) en 1998²⁰. Cette somme globale représente 9,3 % du produit intérieur brut, soit 2 776 dollars par personne. Sur ces 84 milliards, 43 % ont été consacrés aux services des établissements (dont les hôpitaux et les autres établissements), 26 % aux services des professionnels, tels que les médecins et les autres professionnels de la santé, 15 % à des médicaments prescrits et non prescrits et 17 % à des dépenses en capital et à des dépenses dans d'autres services de santé²¹. La fourchette des dépenses totales en matière de santé est généralement de 2 500 à 2 800 dollars (non ajustés) par personne dans les dix provinces. Dans les territoires, le Yukon dépense environ 3 300 dollars (non ajustés) par personne, tandis que les Territoires du Nord-Ouest et Nunavut consacrent un peu plus de 5 000 dollars (non ajustés) par personne aux dépenses de santé. La hausse des coûts par personne dans les territoires provient de plus grandes dépenses en capital et de plus grandes dépenses dans d'autres services de santé, ainsi que dans les services hospitaliers, en proportion des populations respectives des territoires. C'est aux gouvernements provinciaux et territoriaux que revient la plus grande partie des dépenses de santé, car ils endossent la responsabilité des fonds versés aux hôpitaux, aux médecins et aux programmes de santé.

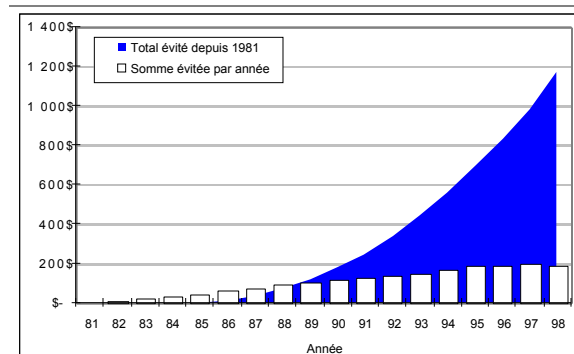
Aux États-Unis, on a évalué que le comportement inactif et le manque d'activité physique entraînent, selon une évaluation prudente, des coûts de 24,3 milliards de dollars par an en coûts directs de prestation de soins de la santé, ce qui équivaut à environ 2,4 % de tous les coûts des soins de la santé²². Les données canadiennes les plus récentes se rapportant à la cardiopathie ischémique remontent à 1997 et elles ont été indiquées dans le dernier rapport des données repères⁵. Comme ce rapport le précise, le niveau d'inactivité physique a subi une baisse estimée à 17 points de pourcentage de 1981 à 1997. L'inactivité physique est un facteur de risques pour de nombreuses maladies mais, rien que pour la cardiopathie ischémique, la baisse de l'inactivité physique a permis d'économiser une somme évaluée à 1,17 milliard de dollars en coûts des soins de la santé pendant la période allant de 1981 à 1998.

**DÉPENSES DE SANTÉ PAR HABITANT EN 1998
selon la province**



Institut canadien de l'information en matière de santé, 2000

**RÉDUCTION DES COÛTS DES TRAITEMENTS
DES MALADIES DU COEUR
évaluée en millions de dollars**



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCF

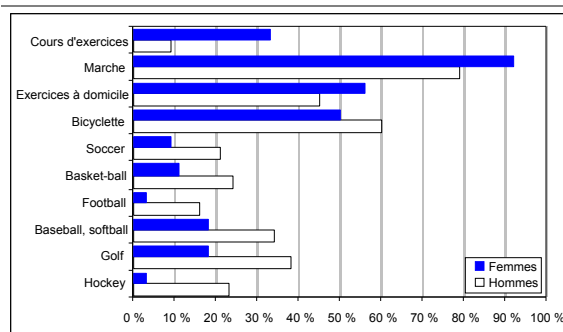
Activités physiques répandues chez les adultes

La marche demeure l'activité physique la plus répandue au Canada, 86 % des adultes de 18 ans et plus disant s'y être adonnés pendant les 12 mois précédents. Le jardinage arrive en seconde position (75 %), suivi de la natation (57 %) et de la bicyclette (55 %). Par ailleurs, la moitié des Canadiens d'âge adulte ont répondu qu'ils faisaient des exercices à la maison (50 %) et qu'ils s'adonnaient à la danse sociale (50 %). Enfin, sur la liste des activités les plus pratiquées figurent le jogging ou la course à pied (33 %), les poids et haltères (30 %), le patinage (29 %), les quilles (29 %), le golf (28 %), le baseball ou le softball (26 %) et les leçons d'exercices (21 %). Quand on examine les cinq premières activités au palmarès, on voit des différences importantes surgir entre les provinces : la natation affiche un taux de participation plus bas à Terre-Neuve, tandis que la bicyclette obtient un taux de participation plus bas dans toutes les provinces de l'Est et un taux plus élevé au Québec et au Yukon.

Selon l'âge et le sexe — Les femmes ont plus tendance que les hommes à se livrer à la marche, aux exercices à la maison, à la danse sociale, aux leçons d'exercices, au yoga et au tai chi. Par contre, les hommes sont plus portés que les femmes à dire qu'ils s'adonnent à plusieurs activités, notamment au hockey, au golf, au baseball ou au softball, au football, au basket-ball, au soccer, à la bicyclette, au jogging ou à la course à pied et aux poids et haltères. Sauf dans le cas de la marche, le pourcentage de participation à la majorité des activités physiques tend à diminuer avec l'âge. En particulier, la participation aux activités vigoureuses, telles que le jogging et les sports d'équipe, diminue nettement avec l'âge.

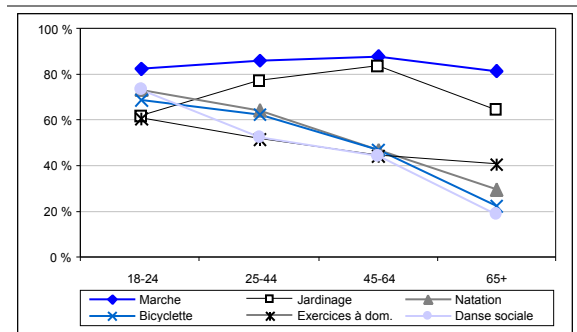
Conséquences — Dans le cadre des stratégies, il faudrait encourager les Canadiens à devenir physiquement plus actifs en veillant à ce que les milieux sociaux et physiques dans lesquels ils vivent, travaillent et se distraient favorisent la pratique de l'activité physique. Les stratégies de communication devraient inciter les adultes à faire plus d'activité physique, à en faire plus souvent et à prendre des moyens concrets pour devenir plus actifs. Pour produire l'effet recherché, les messages devraient encourager la pratique des activités sur lesquelles les différents groupes d'âge-sexe portent actuellement leur choix dans les différentes régions du pays afin d'inciter les gens à mener un mode de vie actif en choisissant des activités qui leur conviennent. En outre, il faudrait offrir d'autres choix pour éviter les stéréotypes possibles. Les activités répandues ont tendance à être des activités peu coûteuses qui nécessitent peu d'équipement et que les gens peuvent prévoir facilement. En mettant l'accent sur ce type d'activités, on offre des choix accessibles qui peuvent s'intégrer facilement dans la vie de tous les jours.

**TAUX DE PARTICIPATION
selon le sexe**



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

**LES SIX ACTIVITÉS LES PLUS RÉPANDUES
selon l'âge**



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

Le temps consacré à l'activité physique par les enfants et les jeunes

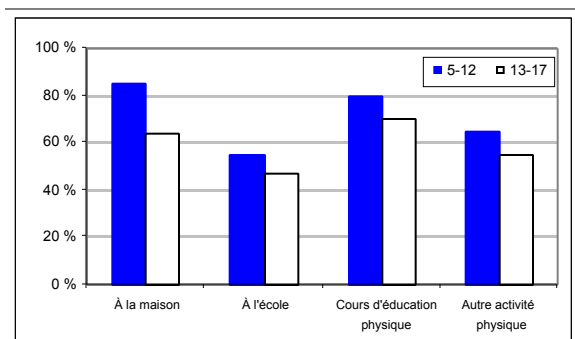
Les jeunes enfants — D'après les réponses obtenues, les enfants de 1 à 4 ans se livrent à des jeux physiquement actifs pendant 25 heures par semaine et à des jeux calmes (tels que regarder des vidéos et dessiner) pendant 16 heures par semaine. En tout, cela correspond à environ six heures de jeux par jour, dont 60 % sont consacrées à des jeux actifs. Les garçons s'adonnent à des jeux actifs pendant six heures de plus par semaine que les filles.

Les enfants — Au dire des parents, les enfants de 5 à 12 ans font de l'activité physique pendant 18 heures par semaine. Cette constatation s'applique aux garçons comme aux filles, seules de légères différences se présentant entre les sexes. La maison est un lieu privilégié pour faire de l'activité physique, les enfants de cet âge y passant 10 heures par semaine à faire de l'activité physique. La plupart des enfants (80 %) suivent des cours d'éducation physique qui équivalent, en moyenne, à trois heures par semaine. Plus de la moitié des enfants font d'autres activités physiques à l'école, ce qui leur donne quatre heures d'activité physique de plus. Les heures qui restent sont consacrées à la pratique d'activités en dehors de la maison et du milieu scolaire.

Les adolescents — D'après les parents, les adolescents consacrent 15 heures par semaine à l'activité physique, 70 % d'entre eux suivant des cours d'éducation physique pendant trois heures en moyenne par semaine et 47 % consacrant quatre heures par semaine à d'autres activités physiques offertes en milieu scolaire. Les deux tiers des adolescents font en moyenne six heures d'activité physique par semaine à la maison. Un peu plus de la moitié des adolescents de 16 et 17 ans travaillent. Parmi ceux qui travaillent, le quart font de l'activité physique au travail. Enfin, 60 % des adolescents se livrent, pendant en moyenne six heures par semaine, à des activités physiques en dehors de l'école, du travail et de la maison. En général, les adolescents consacrent plus de temps que les adolescentes à la pratique de l'activité physique (18 heures en comparaison de 11 heures). Cette différence est attribuable en majeure partie au temps consacré à l'activité physique au travail et ailleurs qu'à la maison et à l'école.

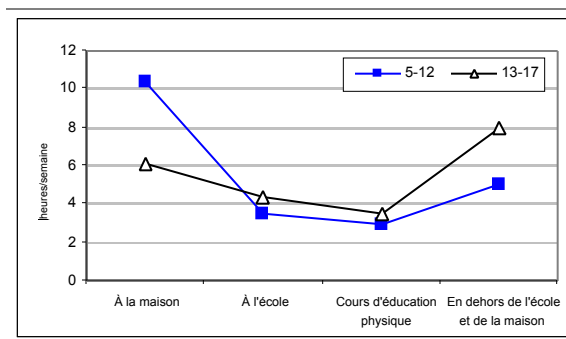
Conséquences — Un parent sur dix, surtout des pères, n'ayant pu évaluer l'activité physique de leur enfant, on a calculé une valeur moyenne. Le temps que, selon les parents, les enfants consacrent à l'éducation physique peut refléter l'idée qu'ont les parents des possibilités d'activités physiques plutôt que le temps réel de participation. Moins de 50 écoles au Canada offrent trois heures ou plus d'éducation physique par semaine²³, pourtant c'est la moyenne de temps dont les parents ont fait part. Par ailleurs, il est possible que les parents incluent la récréation dans le temps de pratique d'activités physiques à l'école, alors que les enfants ne sont peut-être pas actifs pendant toute cette période. Les interventions devraient alerter les parents du temps réel consacré à l'éducation physique dans les écoles, traiter de la transition des jeunes du milieu scolaire aux milieux communautaires et des loisirs et encourager la pratique d'activités physiques à la maison, en particulier chez les adolescents.

**PARTICIPATION À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
selon l'âge**



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

**TEMPS CONSACRÉ À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
selon l'âge**



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

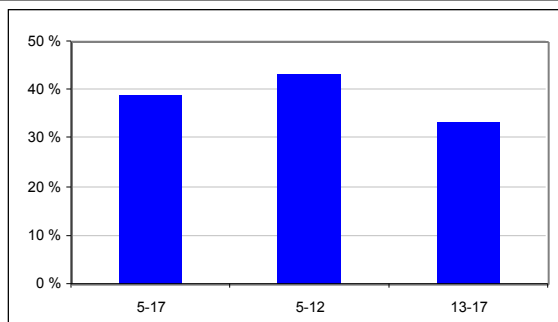
Les niveaux d'activité physique chez les enfants et les jeunes

Parmi les enfants et les jeunes de 5 à 17 ans, trois sur cinq ne font pas suffisamment d'activité physique pour croître et se développer de manière optimale. Dans ce contexte, l'expression «suffisamment actifs» correspond à un comportement produisant une dépense énergétique de huit kilocalories par kilogramme de poids corporel par jour (KKJ), soit le but optimal préconisé dans le Lifetime Physical Activity Model²⁴. Pour un enfant, faire suffisamment d'activité physique équivaut, par exemple, à s'adonner à des jeux vigoureux pendant une demi-heure et à accumuler, en tout, au moins une heure de marche pendant la journée.

Selon l'âge et le sexe — Les enfants de 5 à 12 ans sont plus actifs que les jeunes de 13 à 17 ans : 43 % des 5 à 12 ans, en comparaison de 33 % des adolescents, sont considérés suffisamment actifs pour en tirer des avantages optimaux sur le plan de la santé. Conformément aux habitudes relevées dans les sondages précédents, tels que le Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, les garçons font plus d'activité physique que les filles. Cette constatation s'applique aux 5 à 12 ans, où près de la moitié des garçons et tout juste un tiers des filles sont considérés physiquement actifs, ainsi qu'aux 13 à 17 ans, où 40 % des garçons et un quart des filles sont jugés suffisamment actifs. Ces différences liées aux sexes sont associées à des différences d'intensité au niveau des activités choisies et, chez les adolescents, à plus de temps consacré à la pratique d'activités physiques par les garçons que par les filles.

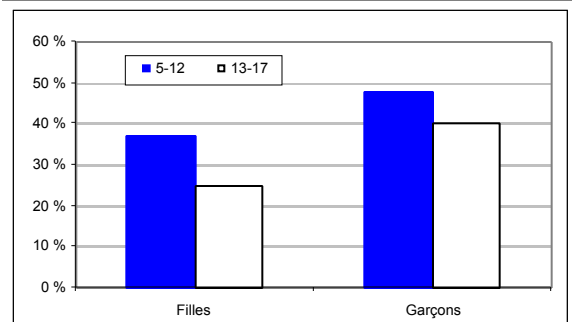
Conséquences — En 1998, 10 % des parents n'ont pu évaluer l'activité physique de leur enfant. Pour chacun de ces cas, on a calculé une valeur moyenne. La pratique de l'activité physique chez les enfants exige un éventail de possibilités offertes au niveau municipal, allant de la mise à la disposition d'espaces verts à des programmes offerts dans des installations. L'idéal serait que ces possibilités soient délibérément rattachées aux programmes offerts en milieu scolaire. De plus, il faudrait examiner tous les environnements physiques et sociaux où les enfants vivent, apprennent et jouent, afin de s'assurer qu'ils sont propices à la participation agréable et sans danger aux activités physiques pratiquées de la petite enfance au début de l'âge adulte. Même si le temps que passent les enfants à faire de l'activité physique semble suffisant pour les inciter à adopter l'habitude d'en faire pendant toute leur existence, seulement deux enfants sur cinq s'adonnent à des activités suffisamment intenses pour répondre à la ligne directrice établie visant la croissance et le développement optimaux. Les politiques, les environnements propices et sans danger, l'engagement des parents, l'éducation physique, l'entraînement et des programmes communautaires sont autant de facteurs qui ont un rôle à jouer pour aider les enfants à être actifs²⁵. Enfin, il faudrait prêter une attention particulière aux adolescentes dans l'élaboration des interventions, puisque les filles ont tendance à être moins actives en raison des activités qu'elles choisissent (d'intensité moyenne plus faible) et du temps qu'elles consacrent à ces activités.

**RÉPONDENT AU CRITÈRE DES 8 KKJ OU PLUS
selon l'âge**



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

**RÉPONDENT AU CRITÈRE DES 8 KKJ OU PLUS
selon l'âge et le sexe**



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

Les activités physiques répandues chez les enfants et les jeunes

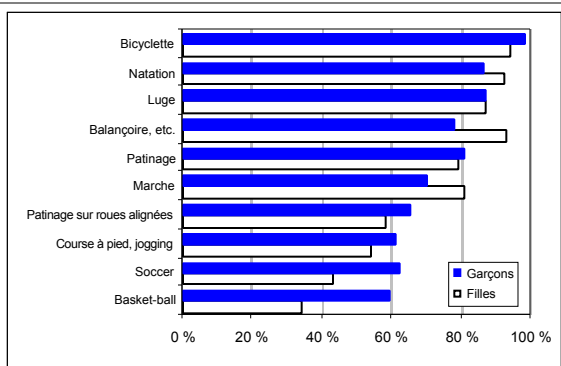
Les jeunes enfants — Les balançoires, les glissoires et les balançoires à bascule sont les activités physiques les plus répandues chez les enfants de 1 à 4 ans, 93 % des parents d'enfants de cet âge les ayant mentionnées. Près des deux tiers des enfants d'âge préscolaire font de la luge ou d'autres activités hivernales et se livrent à des jeux consistant à courir ou à donner des coups de pied dans un ballon. La natation n'arrive pas loin derrière, se classant en quatrième position avec un pourcentage de participation de 60 %. Viennent ensuite la bicyclette, la gymnastique ou les portiques de gymnastique et le patinage. À cet âge, les garçons ont plus tendance que les filles à se livrer à des jeux consistant à courir et à donner des coups de pied dans un ballon, à faire de la gymnastique ou à jouer sur des portiques de gymnastique.

Les enfants — Parmi les activités des enfants de 5 à 12 ans, la bicyclette est la plus souvent mentionnée (96 %). Elle est suivie de la natation, de la luge ou d'autres activités hivernales et des balançoires, des glissoires et des balançoires à bascule. Le patinage est une activité à laquelle se livrent quatre enfants sur cinq à cet âge. Viennent ensuite la marche en guise d'exercice, le patinage sur roues alignées, la course ou le jogging, le soccer, le basket-ball et le baseball ou softball. Un plus grand nombre de garçons que de filles jouent au golf, au badminton, font de la planche à neige, de la planche à roulettes et se livrent à des sports d'équipe. Mais plus de filles que de garçons s'adonnent à la danse sociale, à la gymnastique, à la marche, suivent des cours de ballet ou d'autres danses et font de la balançoire, de la glissoire, etc.

Les adolescents — Bien que les activités les plus pratiquées par les enfants de 5 à 12 ans demeurent répandues chez les adolescents, la proportion de participants de chaque activité est généralement plus basse à l'adolescence. Le ski alpin, les poids et haltères, le volley-ball, la danse sociale, le badminton, le tennis, le golf et la planche à neige constituent cependant des exceptions notables, car ils attirent une plus grande proportion de participants à l'adolescence. Les adolescentes sont plus portées que les adolescents à faire du patinage, de la marche, de la danse sociale et à suivre des cours d'exercices ou d'exercices aérobies. Par contre, les adolescents ont plus tendance que les adolescentes à se livrer au golf, aux poids et haltères, au hockey, au football et à la planche à roulettes.

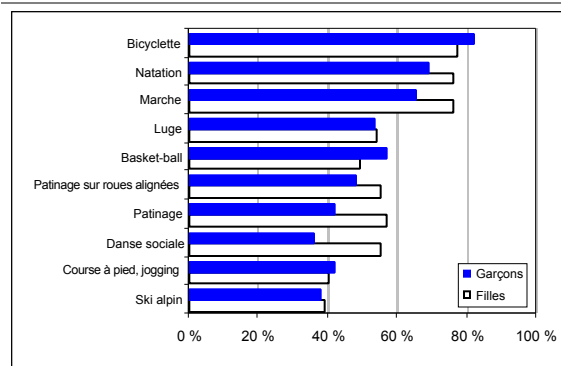
Conséquences — Les données visant les jeunes enfants correspondent aux résultats obtenus dans les garderies, selon lesquels la participation à des activités spontanées de plein air, telles que grimper, courir, faire la course, sauter, faire de la bicyclette, se balancer et glisser, est plus fréquente que la participation à des activités structurées comme les jeux et les jeux de balle ou de ballon²⁶. Offrir aux jeunes enfants des occasions de s'adonner à des jeux non structurés est un bon moyen de leur donner une vie suffisamment active car ce sont, bien souvent, des jeux de plus forte intensité que les jeux structurés²⁷. Les différences liées aux sexes, relevées chez tous les enfants et les jeunes, peuvent refléter des différences d'attitude face aux activités physiques vigoureuses²⁸, des différences au niveau des facteurs environnementaux qui déterminent les occasions de participation à des activités physiques et le soutien des parents²⁸, tous des facteurs dont on doit tenir compte dans la planification des interventions.

ACTIVITÉS POPULAIRES CHEZ LES 5 À 12 ANS



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

ACTIVITÉS POPULAIRES CHEZ LES 13 À 17 ANS



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP



**SENSIBILISATION AU «PRODUIT»
(L'ACTIVITÉ PHYSIQUE)**



Connaissance des lignes directrices visant l'activité physique

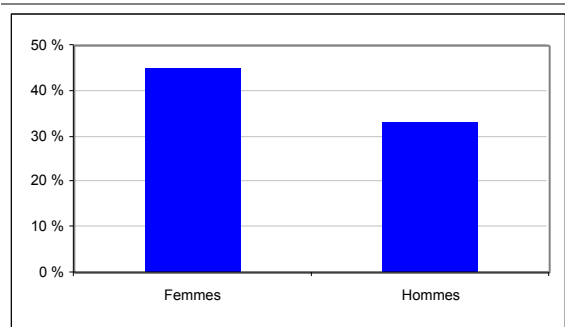
Le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* a paru au mois d'octobre 1998⁷. Le sondage de 1998 comportait des questions destinées à évaluer dans quelle mesure les Canadiens 1) connaissaient des lignes directrices visant la pratique de l'activité physique chez les adultes et 2) comprenaient les messages de ces lignes directrices. Selon les résultats de ce sondage, deux Canadiens sur cinq connaissaient des lignes directrices visant l'activité physique, mais pas nécessairement celles du guide. Par rapport à l'ensemble de la population canadienne, les Prince-Édouardiens avaient moins tendance à connaître des lignes directrices visant l'activité physique. Quand on a interrogé les Canadiens sur trois principaux messages des lignes directrices en vigueur, ils semblaient généralement les comprendre. Premièrement, 90 % des adultes étaient plus d'accord avec l'énoncé voulant que les activités d'intensité modérée améliorent la santé si on en fait assez longtemps qu'avec l'énoncé voulant que seules les activités physiques qui exigent des efforts vigoureux améliorent la santé. Deuxièmement, 91 % étaient plus d'accord avec l'énoncé selon lequel la pratique de n'importe quelle activité physique est bénéfique pour la santé mais que, plus on en fait, mieux c'est qu'avec l'énoncé selon lequel il suffit de faire un peu d'activité physique de temps en temps. Troisièmement, 75 % étaient plus d'accord avec l'énoncé selon lequel les gens ne font pas d'activité physique parce qu'ils pensent que c'est trop pénible de commencer, mais que ce n'est pas très pénible qu'avec l'énoncé selon lequel ils n'en font pas parce que c'est trop pénible de commencer.

Selon l'âge et le sexe — Plus de femmes que d'hommes connaissaient des lignes directrices portant sur la pratique de l'activité physique. Hommes et femmes affichaient toutefois une compréhension semblable des principaux messages des lignes directrices visant l'activité physique, à l'exception d'un message : les femmes ont été plus portées que les hommes à dire que les activités d'intensité modérée améliorent la santé. Les adultes de 18 à 24 ans tendaient moins que le reste des adultes à connaître des lignes directrices visant l'activité physique. Une augmentation liée à l'âge apparaît parmi les adultes qui étaient d'avis que les activités d'intensité modérée font l'affaire dans la mesure où la durée est suffisante.

Selon le niveau d'activité physique — Les Canadiens moins physiquement actifs ont aussi tendance que ceux qui sont actifs à comprendre les messages du guide visant l'activité physique.

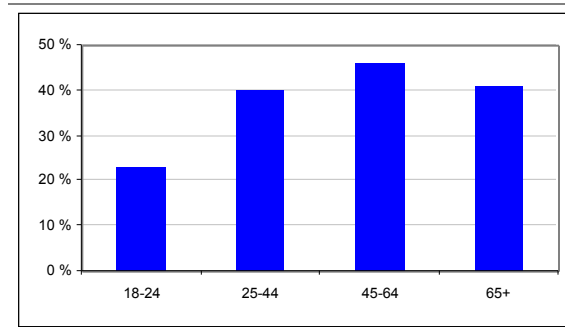
Conséquences — L'analyse des données antérieures et postérieures à la parution du guide n'a détecté aucune différence entre ces deux périodes. Ceci peut être attribuable au choix du moment de la tenue du sondage : il est possible qu'il ne se soit pas écoulé assez de temps entre la parution du guide et la collecte des données pour que le guide atteigne la population canadienne et l'influence. Le fait que les Canadiens semblent généralement comprendre ce qui est requis est un élément positif. Les stratégies de communication doivent mettre l'accent sur les moyens aisés d'intégrer l'activité physique au quotidien.

**CONNAISSANCE DE LIGNES DIRECTRICES
selon le sexe**



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

**CONNAISSANCE DE LIGNES DIRECTRICES
selon l'âge**



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

Compréhension de la quantité minimale d'activité physique nécessaire

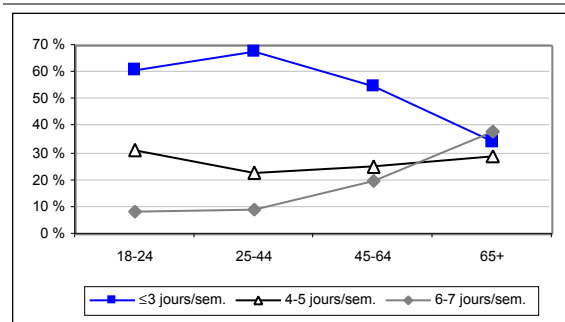
Dans le cadre du sondage de 1998, on a sondé la perception et la compréhension des adultes en ce qui a trait au régime d'activité physique (dont la fréquence, l'intensité et la durée) auquel doit se tenir une personne de leur âge pour obtenir des bienfaits sur le plan de la santé. Dans l'ensemble, 15 % des adultes seulement ont répondu qu'une personne doit faire de l'activité physique au moins 6 ou 7 jours par semaine, tel que recommandé pour des activités de faible intensité. En outre, 25 % ont mentionné 4 ou 5 jours, et la majorité des adultes (60 %) ont fait part de 3 jours ou moins. Par ailleurs, la durée moyenne totale de la pratique d'activités physiques l'une de ces journées doit être, à leur avis, tout juste inférieure à une heure et demie. Les répondants ont ensuite fait état de l'intensité nécessaire à la poursuite d'un régime alliant la fréquence et la durée qu'ils venaient d'estimer : 67 % ont mentionné des efforts modérés, 24 %, des efforts vigoureux, 8 %, de légers efforts et le reste a répondu que les efforts n'importaient pas.

Selon l'âge et le sexe — Les femmes ont eu plus tendance que les hommes à faire part d'une fréquence inférieure (1 à 3 jours par semaine) comme étant suffisante pour procurer des bienfaits sur le plan de la santé. Elles ont aussi fait part d'une durée moindre comme étant suffisante. Chez les adultes de 25 ans ou plus, une hausse liée à l'âge apparaît dans la proportion des gens qui ont fait part d'une fréquence de 4 jours ou plus par semaine. Les aînés ont eu moins tendance que les autres groupes d'âge à dire que des efforts vigoureux étaient requis.

Selon le niveau d'activité — Les adultes moins actifs ont eu plus tendance que les adultes actifs à mentionner qu'une fréquence de 1 à 3 jours par semaine était suffisante pour obtenir des bienfaits sur le plan de la santé. Il n'y avait aucun rapport entre le niveau d'activité physique des gens et leur estimation de la durée et de l'intensité minimales requises.

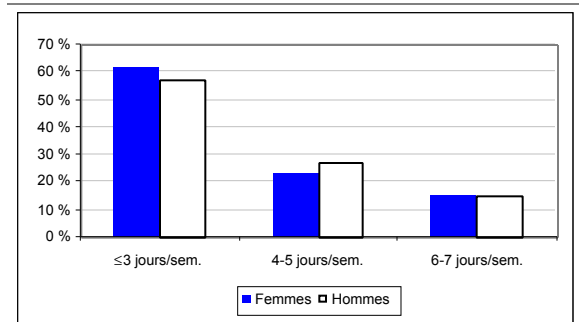
Conséquences — La majorité des Canadiens ont fait état d'une fréquence inférieure à celle qui est recommandée dans le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*⁷ et le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés*²⁹. Ces guides recommandent aux adultes de 25 à 55 ans d'accumuler quotidiennement 60 minutes d'activité physique, en précisant que cette durée peut être réduite à 30 minutes et cette fréquence, à 4 jours par semaine si les activités sont d'intensité modérée à vigoureuse, et ils recommandent aux aînés d'accumuler, la plupart des jours, 30 à 60 minutes d'activité physique modérée. Il faut recourir à des stratégies de communication pour combler ces écarts. Les résultats semblent indiquer que les aînés comprennent mieux que les autres adultes les exigences minimales appropriées, en particulier en ce qui a trait à la fréquence et à la durée. Par conséquent, les messages destinés aux aînés devraient expliquer les types d'activités à faire, tout en renforçant les exigences se rapportant à la fréquence et à la durée. Quant aux messages à l'intention des autres adultes, ils devraient porter sur la relation entre la fréquence et l'intensité.

PERCEPTION DE LA FRÉQUENCE REQUISE
selon l'âge



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

PERCEPTION DE LA FRÉQUENCE REQUISE
selon le sexe



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

L'endurance et les activités continues

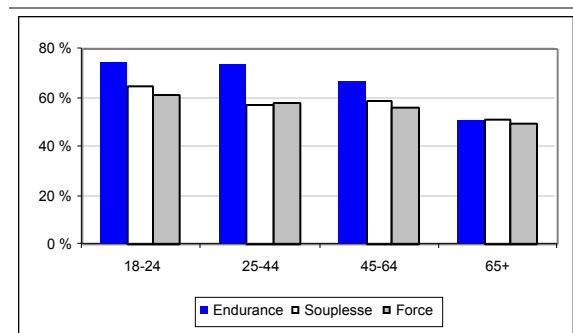
Les prescriptions et les lignes directrices se rapportant à l'exercice encouragent habituellement les gens à se livrer à différentes activités qui développent l'endurance, la souplesse et la force, afin qu'ils en tirent un grand éventail de bienfaits sur le plan de la santé. Malgré tout, les Canadiens savent-ils quels types d'activités physiques contribuent à accroître l'endurance, la souplesse et la force? On a défini les *activités continues* pour les répondants comme étant des activités qui les font respirer plus difficilement que d'habitude, telles que la marche à vive allure, la bicyclette, le jogging, etc. Même si les activités continues peuvent accroître la souplesse et la force, on peut s'attendre à ce qu'elles soient reconnues comme étant des activités qui favorisent plutôt l'endurance. De fait, plus des deux tiers des adultes sont tout à fait d'accord avec le fait que les activités continues accroissent ou maintiennent l'endurance, ce qui constitue une proportion nettement plus grande que celle des adultes qui sont tout à fait d'accord avec le fait que de telles activités augmentent la force et la souplesse. Toutefois, ceci signifie que jusqu'à un tiers des adultes ne saisissent peut-être pas clairement le rôle que jouent les activités continues sur le plan du développement et de l'entretien de l'endurance. Les Manitobains, les Britanno-Colombiens et les Territoriens semblent mieux saisir ce rapport, tandis que les Terre-Neuviens semblent moins bien le comprendre.

Selon l'âge et le sexe — Les hommes et les femmes ont des opinions équivalentes à propos des résultats des activités continues en matière d'endurance. Il existe des différences prononcées liées à l'âge, les aînés tendant moins que le reste des adultes à être tout à fait d'accord avec le fait que les activités continues favorisent l'endurance.

Selon le niveau d'activité physique — Les personnes physiquement actives tendent plus que celles qui sont moins actives à être tout à fait d'accord avec le fait que les activités continues maintiennent l'endurance, la force et la souplesse.

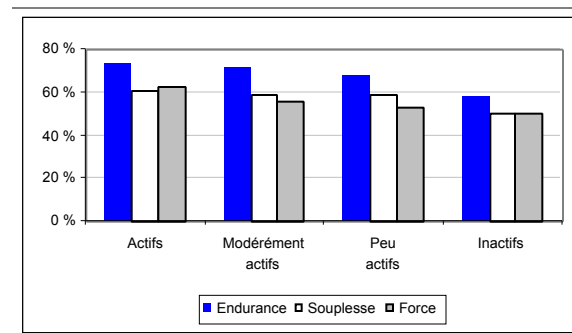
Conséquences — Le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* recommande aux gens de pratiquer des activités continues 4 à 7 jours par semaine car «elles donnent de l'énergie et elles sont bonnes pour le cœur, les poumons et le système cardiovasculaire»⁷. Mais, bien que de nombreuses personnes semblent comprendre que les activités continues maintiennent et accroissent généralement l'endurance, ce n'est pas un message universellement compris, particulièrement chez les gens plus âgés. Les stratégies de communication pourraient cibler l'accroissement des connaissances chez les aînés et promouvoir les bienfaits qui s'y rattachent, tels que l'atténuation d'états chroniques comme les maladies du cœur ou les problèmes circulatoires. Nombre des activités que choisissent actuellement les aînés, telles que la marche, le jardinage et la natation, sont de bons points de départ pour développer et entretenir l'endurance.

RÉSULTATS DES ACTIVITÉS CONTINUES selon l'âge



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCF

RÉSULTATS DES ACTIVITÉS CONTINUES selon le niveau d'activité



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCF

La souplesse et les activités d'étirement

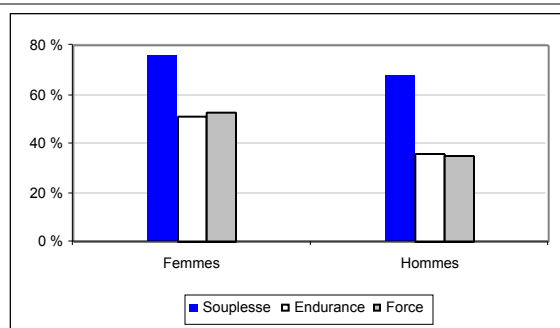
Ce sujet traite des connaissances des Canadiens se rapportant aux résultats des activités consistant en des extensions, des flexions et des étirements en douceur (par exemple, le taï chi, le yoga et les exercices d'étirement). Selon le *Guide d'activité physique canadien*, les activités de ce type détendent les muscles et maintiennent l'amplitude des mouvements des articulations⁷. Près des trois quarts des adultes sont tout à fait d'accord avec le fait que les activités consistant en des extensions, des flexions et des étirements en douceur augmentent ou maintiennent la souplesse. Autrement dit, jusqu'à un quart des adultes ne sont peut-être pas conscients du rôle que jouent, sur le plan du maintien de l'amplitude des mouvements des articulations, les activités consistant en des extensions et des flexions. Cette constatation s'applique généralement à tout le pays, mais les Yukonnais tendent plus à être tout à fait d'accord avec le fait que les activités consistant en des extensions et des flexions accroissent ou maintiennent la souplesse, tandis que les Prince-Édouardiens et les Saskatchewanais ont moins tendance à l'être.

Selon l'âge et le sexe — Plus de femmes que d'hommes sont tout à fait d'accord avec le fait que les activités consistant en des extensions, des flexions et des étirements en douceur contribuent au maintien de la souplesse. Par ailleurs, plus les adultes sont âgés, plus ils font état de la force et de l'endurance, en tant que résultats des activités consistant en des extensions, des flexions et des étirements en douceur. Par contre, la mention de la souplesse, en tant que résultat de ce type d'activités, diminue avec l'âge.

Selon le niveau d'activité physique — Les personnes physiquement actives sont plus portées que celles qui sont moins actives à être tout à fait d'accord avec le fait que les activités consistant en des extensions, des flexions et des étirements en douceur maintiennent la souplesse.

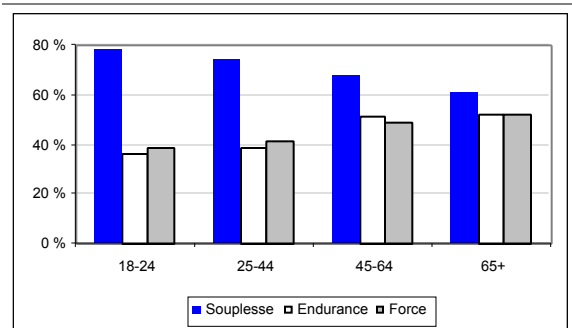
Conséquences — Même si la majorité des Canadiens sont tout à fait d'accord avec le fait que les activités d'étirement aident à maintenir la souplesse, une personne sur quatre ne l'est pas. Les aînés ont moins tendance à comprendre le lien entre la souplesse et les étirements. Or, ce type d'activités favorisent la facilité des mouvements, l'agilité et l'habileté fonctionnelle, lesquelles diminuent souvent avec l'âge. Par conséquent, il est important d'apprendre aux aînés comment accroître la souplesse et quel rôle elle joue dans la capacité d'autonomie d'une personne. Le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* recommande aux gens de pratiquer ce type d'activités 4 à 7 jours par semaine.

**RÉSULTATS DES ACTIVITÉS D'ÉTIREMENT
selon le sexe**



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

**RÉSULTATS DES ACTIVITÉS D'ÉTIREMENT
selon l'âge**



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

La force et les activités en résistance

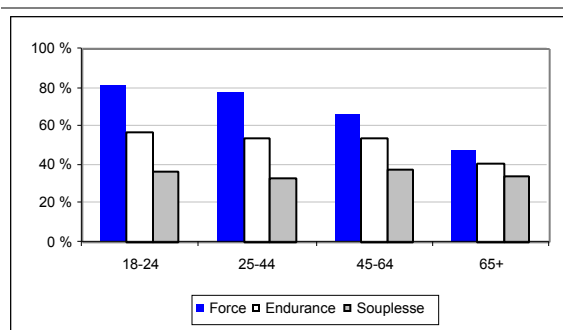
Les activités de développement de la force améliorent l'équilibre et la posture, renforcent les muscles et les os et préviennent la diminution de la densité osseuse⁷. Ce sujet traite des connaissances des Canadiens se rapportant aux résultats des activités en résistance, lesquelles ont été définies comme étant des activités consistant à exercer une poussée contre des objets ou à soulever des objets. Environ 70 % des adultes sont tout à fait d'accord avec le fait que les activités en résistance accroissent ou maintiennent la force. Par conséquent, près de 30 % des adultes ne saisissent peut-être pas clairement comment ils peuvent incorporer des activités de développement de la force dans la vie quotidienne. C'est le cas, en particulier, à Terre-Neuve et au Québec où les gens ont moins tendance à être tout à fait d'accord avec le fait que les activités en résistance augmentent la force.

Selon l'âge et le sexe — Plus d'hommes que de femmes sont tout à fait d'accord avec le fait que les activités en résistance favorisent la force. Il existe une très forte diminution liée à l'âge dans le pourcentage des adultes qui associent les activités en résistance à l'augmentation ou au maintien de la force : 81 % des 18 à 24 ans par rapport à 47 % des adultes de 65 ans ou plus.

Selon le niveau d'activité physique — Les personnes physiquement actives tendent plus que celles qui sont moins actives à être tout à fait d'accord avec le fait que les activités en résistance favorisent la force.

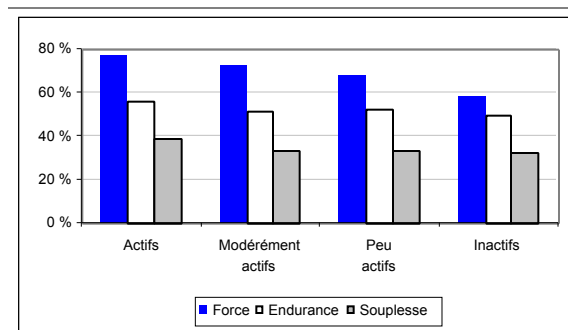
Conséquences — Les aînés ont moins tendance à comprendre le lien entre les activités en résistance et la force. Les activités en résistance contribuent au maintien de la densité osseuse et de la force musculaire et, par conséquent, à la prévention de maladies chroniques telles que l'ostéoporose. Il est manifeste que la promotion des bienfaits des activités en résistance dès l'enfance peut aider les gens à prévenir de telles maladies débilitantes et à maintenir leur capacité fonctionnelle en vieillissant. Les stratégies de communication devraient indiquer aux aînés comment intégrer les activités de développement de la force dans leurs routines. Le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* recommande aux gens de pratiquer ce type d'activités 2 à 4 jours par semaine.

**RÉSULTATS DES ACTIVITÉS EN RÉSISTANCE
selon l'âge**



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

**RÉSULTATS DES ACTIVITÉS EN RÉSISTANCE
selon le niveau d'activité physique**



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

Interprétation de l'intensité (chez les personnes de 18 à 54 ans)

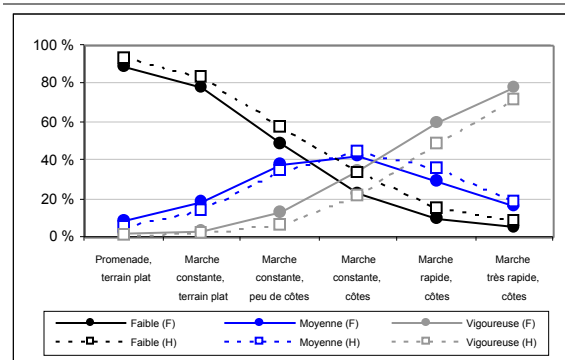
Le Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine recommande aux adultes d'accumuler quotidiennement 60 minutes d'activité physique, en indiquant qu'ils peuvent réduire cette période à 30 minutes, quatre jours par semaine, s'ils se livrent à des activités d'intensité moyenne à élevée⁷. Les Canadiens comprennent-ils ce que l'on entend par intensité moyenne et par intensité élevée? Ce sujet porte sur la manière dont les 18 à 54 ans interprètent l'intensité des activités physiques. Comme on peut s'y attendre³⁰, il existe un rapport direct entre l'évaluation de l'intensité et le degré d'effort qu'exigent des activités déterminées. Par exemple, pour 91 % des personnes de 18 à 54 ans, se promener à pied sur un terrain plat est une activité de faible intensité et, pour 75 %, marcher le plus vite possible sur un terrain où il y a constamment des côtes est une activité qui requiert un effort vigoureux ou maximal. Toutefois, il est surprenant de constater que, pour près de 10 % des 18 à 54 ans, se promener à pied sur un terrain plat est une activité d'intensité moyenne à élevée.

Selon l'âge et le sexe — Les hommes tendent plus que les femmes à faire part de faible intensité, quelle que soit l'activité déterminée, à l'exception de l'activité consistant à marcher le plus vite possible. L'évaluation de l'intensité d'activités spécifiques est liée à l'âge. En particulier, le pourcentage d'adultes qui estiment que marcher à une vitesse constante, peu importe l'élévation du terrain, est une activité de faible intensité diminue avec l'âge.

Selon le niveau d'activité physique — Les personnes physiquement actives ont plus tendance que celles qui sont moins actives à considérer une activité comme étant de faible intensité, quelle que soit l'activité déterminée.

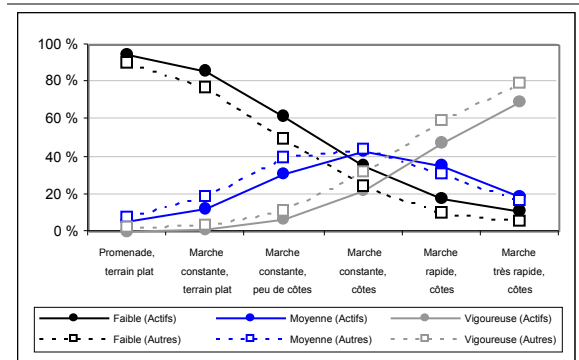
Conséquences — L'intensité est un concept complexe et difficile à communiquer, car elle varie d'une personne à l'autre. En effet, le concept de l'intensité est relatif, car il se rapporte 1) à une évaluation et à une perception subjectives de l'effort et 2) à des aspects physiologiques, tels que la capacité aérobie, laquelle baisse généralement avec l'âge. Bien que l'on ne soit pas en mesure de déterminer, à partir des réponses fournies par les répondants eux-mêmes, si les gens évaluent l'intensité correctement ou incorrectement, les résultats correspondent à ceux auxquels on pouvait s'attendre. D'une part, l'évaluation de l'intensité varie selon le niveau d'activité physique des gens et, d'autre part, la diminution liée à l'âge, qui apparaît dans l'évaluation d'activités déterminées, reflète la baisse de capacité liée à l'âge. Toutefois, alors que les Canadiens de 18 à 54 ans semblent généralement comprendre que l'intensité d'une activité est liée à la fatigue physique ressentie, le fait que près de 10 % d'entre eux considèrent une promenade à pied comme une activité d'intensité moyenne ou vigoureuse indique qu'il existe une certaine confusion. Les stratégies de communication doivent éclaircir ce rapport pour que les lignes directrices du Canada soient menées à bien.

ÉVALUATION DE L'INTENSITÉ DES ACTIVITÉS selon le sexe



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

ÉVALUATION DE L'INTENSITÉ DES ACTIVITÉS selon le niveau d'activité physique



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

Interprétation de l'intensité (chez les personnes de 55 ans ou plus)

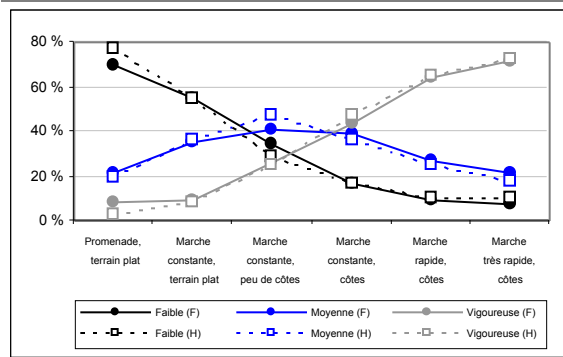
Le Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés recommande aux aînés d'accumuler, la plupart des jours, 30 à 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne²⁹. Est-ce que les Canadiens de 55 ans ou plus comprennent la notion d'intensité et quelles activités sont susceptibles de réunir les conditions requises pour être d'intensité moyenne pour eux? Comme on peut s'y attendre, la probabilité qu'une activité soit évaluée comme étant de faible intensité diminue à mesure qu'augmente le niveau de dépense d'énergie qu'entraînent les activités. De plus, les évaluations réelles reflètent la tendance prévue d'après la capacité aérobie des personnes de 55 ans ou plus. Ainsi, chez ces personnes, une promenade à pied sur un terrain plat, dont l'intensité est évaluée à 2,5 met³⁰, est une activité de faible intensité pour 73 %, une activité d'intensité moyenne pour 21 % et une activité d'intensité élevée pour 6 %. Ces pourcentages reflètent plus ou moins le pourcentage des personnes de 55 à 70 ans, soit 70 %, pour lesquelles une activité de 2,5 met serait de faible intensité et le pourcentage des personnes de 80 ans ou plus, soit 7 %, pour lesquelles ce serait une activité d'intensité élevée³¹.

Selon le sexe — Il n'y a pas de différences importantes entre les sexes chez les aînés.

Selon le niveau d'activité physique — Quelques différences apparaissent dans les évaluations d'intensité selon le niveau d'activité physique. Les aînés physiquement actifs ont plus tendance que ceux qui sont moins actifs à évaluer comme étant de faible intensité des activités donnant lieu à de plus hauts niveaux de fatigue.

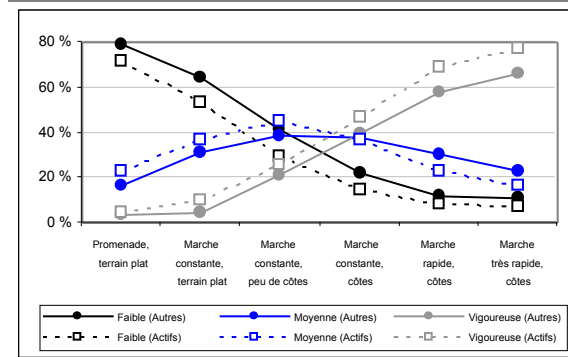
Conséquences — La condition physique aérobie diminue généralement avec l'âge, faisant en sorte que l'intensité relative des activités physiques est plus élevée chez les aînés que chez les personnes plus jeunes. Étant donné que les lignes directrices canadiennes visant l'activité physique chez les aînés précisent que ces personnes doivent faire de l'activité physique d'intensité moyenne, les stratégies de communication devraient identifier les activités d'intensité modérée appropriées à l'âge pour les aînés. Il est manifeste que les aînés ne doivent pas nécessairement limiter leur participation à des activités d'intensité plus élevée. Toutefois, une personne de 75 ans qui commence tout juste à faire plus d'activité physique devrait savoir que se promener correspond probablement pour elle à une activité d'intensité moyenne et que, pour satisfaire aux lignes directrices visant les aînés, elle n'a pas à marcher à vive allure, comme les adultes d'âge moyen, pour se livrer à une activité d'intensité moyenne.

ÉVALUATION DE L'INTENSITÉ DES ACTIVITÉS selon le sexe



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCF

ÉVALUATION DE L'INTENSITÉ DES ACTIVITÉS selon le niveau d'activité physique



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCF



SENSIBILISATION AUX BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Opinions à propos des bienfaits de l'activité physique

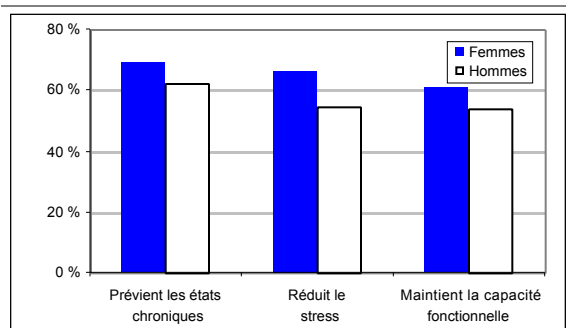
À quel point les Canadiens sont-ils conscients de l'effet qu'a la pratique régulière de l'activité physique sur la santé? Afin d'étudier cette question, on a demandé aux répondants d'évaluer dans quelle mesure ils étaient d'accord avec le fait que l'activité physique est bénéfique sur le plan de la prévention des maladies du coeur et d'autres états chroniques, de la réduction du stress et du maintien, chez les gens, de la capacité d'effectuer les tâches de la vie quotidienne en vieillissant. Parmi la population adulte, les deux tiers sont tout à fait d'accord avec le fait que la pratique régulière de l'activité physique aide à prévenir les maladies du coeur et d'autres états chroniques, 61 % croient très fermement qu'elle aide à réduire le stress, et 57 % ont tendance à croire fermement qu'elle aide à maintenir la capacité d'effectuer les tâches de la vie quotidienne en vieillissant. Les résultats concordent dans toutes les provinces et les territoires.

Selon l'âge et le sexe — Les femmes sont plus portées que les hommes à être fortement persuadées que la pratique régulière de l'activité physique procure les bienfaits en question. Sauf chez les personnes de 65 ans ou plus, le pourcentage d'adultes croyant très fermement au rôle préventif de la pratique de l'activité physique contre les maladies du coeur et d'autres états chroniques augmente avec l'âge. Les adultes d'âge moyen sont plus enclins que les adultes plus jeunes à croire que la pratique de l'activité physique contribue à réduire le stress. Par ailleurs, 61 % des aînés, par rapport à 50 % des 18 à 24 ans, sont tout à fait d'accord avec le fait que la pratique de l'activité physique a un effet bénéfique sur le maintien de la capacité d'effectuer les tâches de la vie quotidienne.

Selon le niveau d'activité physique — Les gens les plus actifs sont les plus fortement persuadés que la pratique régulière de l'activité physique procure les bienfaits en question.

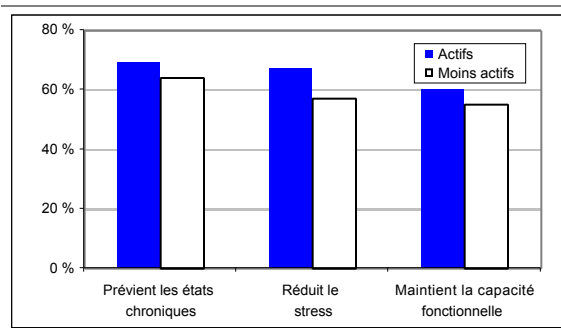
Conséquences — La majorité des adultes au Canada croyant très fermement aux bienfaits que procure l'activité physique sur le plan de la santé, les activités de communication qui leur sont destinées devraient mettre ces bienfaits en valeur et les renforcer, tout en leur fournissant des renseignements leur indiquant comment devenir plus actifs. En particulier, les messages à l'intention des aînés devraient miser sur le rôle de l'activité physique dans le maintien des fonctions et de la qualité de vie, tandis que les messages destinés aux pré-retraités devraient insister sur la prévention des maladies chroniques. Quant aux messages ciblant les adultes de 25 à 44 ans, ils auront probablement plus d'effet s'ils font valoir des bienfaits immédiats, comme la maîtrise du stress, en plus des bienfaits à plus long terme qui sont liés à la pratique de l'activité physique pendant toute l'existence.

OPINIONS SUR LES BIENFAITS POUR LA SANTÉ
tout à fait d'accord, selon le sexe



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

OPINIONS SUR LES BIENFAITS POUR LA SANTÉ
tout à fait d'accord, selon le niveau d'activité



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

Opinions sur l'adéquation du niveau d'activité physique

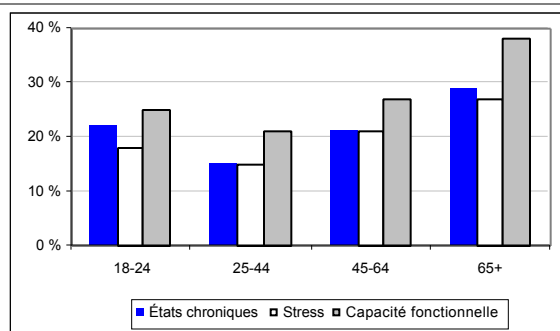
La majorité des Canadiens sont *conscients* des bienfaits de l'activité physique, mais croient-ils qu'ils font suffisamment d'activité physique pour tirer parti de ces bienfaits? Parmi les adultes, un cinquième croient très fermement qu'ils font de l'activité physique assez régulièrement pour prévenir les maladies du coeur et d'autres états chroniques, 18 % croient très fermement qu'ils font de l'activité physique assez régulièrement pour réduire le stress, et 25 % croient très fermement qu'ils font suffisamment d'activité physique pour conserver la capacité d'effectuer les tâches de la vie quotidienne en vieillissant. En général, la répartition de ces opinions est la même dans toutes les provinces et les territoires.

Selon l'âge et le sexe — Les hommes ont légèrement plus tendance que les femmes à être fortement persuadés qu'ils font suffisamment d'activité physique pour que cela contribue à prévenir des états chroniques, tels que les maladies du coeur, et à réduire le stress. Sauf chez les 18 à 24 ans, la force des opinions qu'expriment les gens, sur le fait qu'ils font ou qu'ils ne font pas suffisamment d'activité physique pour en tirer des bienfaits sur le plan de la santé, augmente avec l'âge. Toutefois, tandis que les femmes de 18 à 24 ans ont des opinions semblables à celles des femmes de 25 à 44 ans, le pourcentage d'hommes qui croient fermement faire suffisamment d'activité physique pour en tirer des bienfaits sur le plan de la santé est nettement plus élevé chez les 18 à 24 ans que chez les 25 à 44 ans.

Selon le niveau d'activité physique — Les Canadiens qui sont physiquement actifs ont plus tendance que ceux qui le sont moins à être tout à fait d'accord avec le fait qu'ils font suffisamment d'activité physique pour obtenir les bienfaits en question.

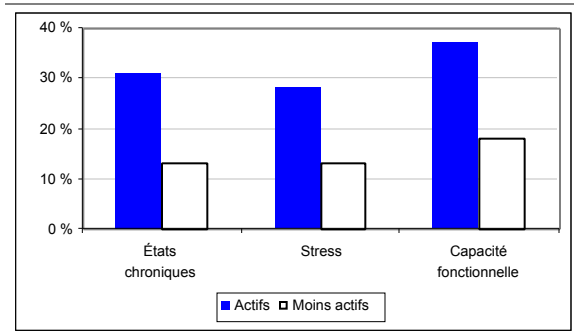
Conséquences — Il semble qu'il existe un rapport statistique entre la force des opinions des gens, pour ce qui est des bienfaits de la pratique régulière de l'activité physique sur le plan de la santé, et leur niveau d'activité physique. Il faudrait tenir compte de ce rapport lors de la conception d'interventions et de messages ciblant différents segments de population. Les étapes que l'on suggère aux participants pour leur indiquer comment devenir plus actifs devraient être concrètes, faciles à suivre, réalistes et liées directement aux types de bienfaits immédiats et à long terme auxquels ils peuvent s'attendre. Les chances de succès seront plus grandes si l'on encourage les gens à entreprendre une série de petits changements positifs et à surveiller les bienfaits les plus immédiats qu'ils en tirent sur le plan de la santé. Le défi consiste, pour les décideurs, à s'assurer que les participants peuvent franchir les étapes en question et comprennent clairement les bienfaits immédiats et à long terme.

OPINIONS SUR L'ADÉQUATION
tout à fait d'accord, selon le sexe



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

OPINIONS SUR L'ADÉQUATION
tout à fait d'accord, selon le niveau d'activité



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP



ATTITUDE, INTENTION ET ESSAI DU «PRODUIT»



Attitudes à l'égard de l'activité physique

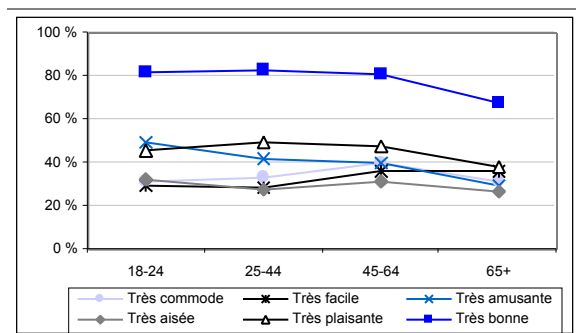
En général, les Canadiens ont une attitude très positive à l'égard des bienfaits de l'activité physique. Les autres attitudes varient quelque peu. Entre 40 et 50 % des adultes estiment la pratique de l'activité physique très agréable et très amusante, mais un tiers la considèrent inconfortable et 20 % la jugent difficile. Par rapport à l'ensemble des Canadiens, les adultes du Manitoba et du Québec sont respectivement moins portés et plus enclins à estimer l'activité physique très commode. En outre, les Québécois tendent plus à la juger très agréable. Par contre, les adultes de la Saskatchewan et de l'Île-du-Prince-Édouard ont moins tendance que l'ensemble des Canadiens à la considérer respectivement très facile et très amusante.

Selon l'âge et le sexe — Les hommes tendent plus que les femmes à estimer la pratique de l'activité physique très facile. Les aînés la jugent difficile et douloureuse par rapport aux adultes plus jeunes. Par contre, les pourcentages d'adultes jugeant l'activité physique inconfortable sont relativement stables dans tous les groupes d'âge, sauf chez les 25 à 44 ans où elle est jugée considérablement plus inconfortable. Chez les adultes de 18 à 44 ans, les hommes ont plus tendance que les femmes à considérer l'activité physique très facile et très amusante. L'inverse se produit chez les 45 à 64 ans où plus de femmes que d'hommes l'estiment très amusante.

Selon le niveau d'activité physique — Dans l'ensemble, les personnes physiquement actives ont une attitude plus positive à l'égard de l'activité physique que celles qui sont moins actives.

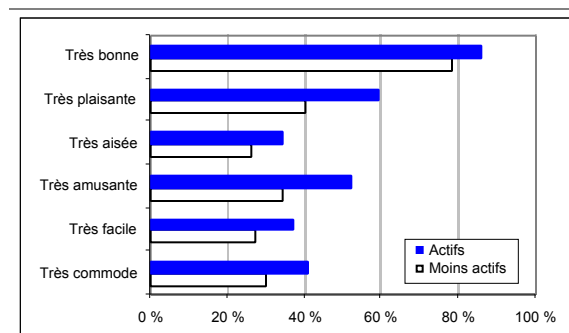
Conséquences — Le plus grand pourcentage d'aînés qui jugent l'activité physique difficile et douloureuse peut être attribuable en partie à la limitation fonctionnelle et à la plus grande fréquence d'affections, comme l'arthrite, qui sont associées au vieillissement. Ceci correspond aux résultats de sondages précédents, selon lesquels le manque d'habileté, une maladie ou une blessure à long terme et la peur de se blesser sont des obstacles à l'activité physique perçus comme étant plus importants chez les aînés³². Il faut s'attaquer à ces perceptions dans toute stratégie de communication ciblant les aînés. Dans le même ordre d'idées, les stratégies doivent tenir compte du pourcentage plus élevé d'adultes de 25 à 44 ans qui considèrent l'activité physique inconfortable. L'attitude de ces personnes peut être attribuable en partie au lourd fardeau que constituent la famille, le travail et les engagements sociaux puisque le manque de temps, d'énergie, de services de garderie et d'installations se classent parmi les premiers obstacles à l'activité physique dans ce groupe d'âge³². Les campagnes de communication visant les personnes de 25 à 44 ans doivent insister sur les moyens d'inclure l'activité physique dans la vie quotidienne.

**ATTITUDES À L'ÉGARD DE L'ACTIVITÉ
selon l'âge**



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

**ATTITUDES À L'ÉGARD DE L'ACTIVITÉ
selon le niveau d'activité physique**



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

Intention des Canadiens de faire plus d'activité physique à l'avenir

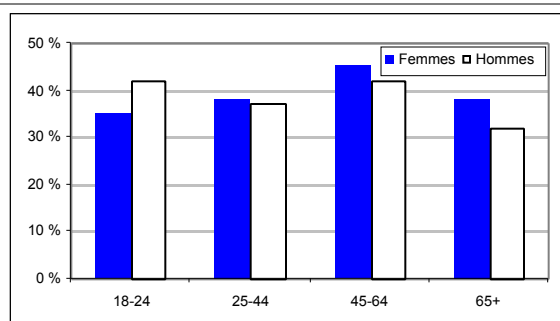
La majorité des Canadiens ont l'intention de devenir physiquement plus actifs dans les six prochains mois : 39 % en ont pleinement l'intention et 18 % en ont fermement l'intention. Les résultats ne font ressortir que de légères différences entre les provinces. Toutefois, en comparaison de l'ensemble des Canadiens, les adultes de l'Île-du-Prince-Édouard sont moins portés à avoir au moins la ferme intention de faire plus d'activité physique au cours des six prochains mois.

Selon l'âge et le sexe — En général, un moins grand nombre de personnes de 65 ans ou plus ont fermement l'intention de devenir physiquement plus actifs, 50 % d'entre eux en ayant la ferme intention, par rapport à environ 60 % des adultes des groupes d'âge plus jeune. Il n'y pas de différences entre le nombre d'hommes et le nombre de femmes ayant l'intention de faire plus d'activité physique.

Selon le niveau d'activité physique — Les personnes physiquement actives (72 %) ont plus tendance que celles qui le sont moins (48 %) à avoir au moins la ferme intention de faire plus d'activité physique. De fait, les personnes actives tendent plus à dire qu'elles ont pleinement l'intention de devenir plus actives au cours des six prochains mois. À l'inverse, les personnes moins actives ont plus tendance à avoir moins l'intention d'adopter un mode de vie physiquement actif.

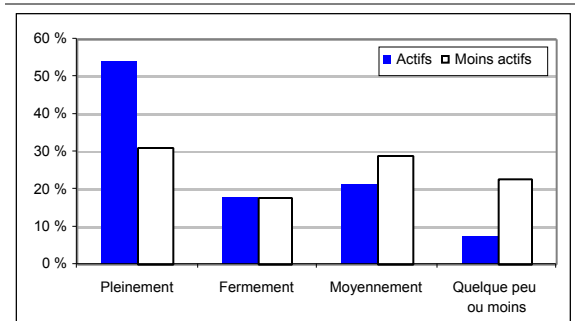
Conséquences — La recherche a démontré que l'intention de faire de l'exercice joue un rôle important dans la prévision du comportement réel en matière d'activité physique, au même titre que le comportement antérieur et les habitudes ayant trait à l'exercice³³. Toutefois, des obstacles réels et perçus bloquent, chez les gens, la probabilité de mettre leurs intentions à exécution³⁴. Que peut-on faire pour que la proportion de Canadiens ayant l'intention positive de devenir physiquement plus actifs augmente? On peut adopter des politiques, des programmes et des stratégies de communication visant les obstacles perçus à l'activité physique. Par exemple, on peut accroître l'accessibilité et la commodité des programmes en établissant des horaires convenant aux familles et en baissant les tarifs pour les familles à faible revenu. On peut vaincre le manque d'habiletés en offrant aux débutants des cours qui les encouragent à faire l'essai de nouvelles activités et en promouvant les activités auxquelles les gens se livrent déjà. On peut combattre le manque de temps et de motivation en mettant en valeur les avantages que les gens peuvent tirer de la pratique d'activités quotidiennes et en encourageant l'établissement de buts réalistes.

INTENTION DE FAIRE PLUS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
selon l'âge et le sexe



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

INTENTION DE FAIRE PLUS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
selon le niveau d'activité



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

Stratégies employées pour devenir physiquement plus actif

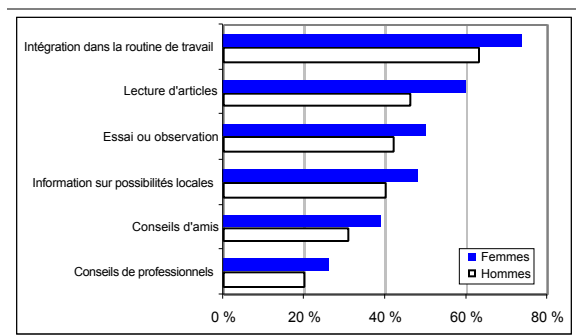
Les adultes au Canada adoptent divers comportements afin d'avoir un mode de vie physiquement plus actif. Plus de la moitié lisent des articles portant sur l'activité physique, et un peu plus de 40 % cherchent à obtenir des informations sur les possibilités d'activités physiques offertes dans leur communauté, telles que des sentiers ou des installations d'exercices. Les deux tiers choisissent d'intégrer l'activité physique dans leur routine de travail, par exemple, en se rendant au travail à pied ou à bicyclette. Près de la moitié assistent à un cours à titre d'observateurs ou font l'essai d'une activité physique pour savoir s'ils aimeraient la pratiquer régulièrement. Trente-cinq pour cent demandent conseil à des amis, à des membres de la famille ou à des collègues de travail sur la manière de devenir plus actifs, et 23 % prennent conseil auprès de professionnels de la santé. Par rapport à la population canadienne en général, les Albertains ont plus tendance et les Québécois ont moins tendance à lire des articles sur l'activité physique et à inclure l'activité physique dans la routine de travail. Comme les Albertains, les gens des Territoires du Nord-Ouest sont plus portés à opter pour l'intégration de l'activité physique dans leur routine de travail. Par ailleurs, en Colombie-Britannique et au Yukon, les adultes tendent plus à rechercher des informations sur les possibilités d'activités physiques offertes dans leur communauté.

Selon l'âge et le sexe — Les femmes ont plus tendance que les hommes à dire qu'elles emploient chacune de ces stratégies pour avoir un mode de vie plus actif. Avec l'âge, les adultes sont de moins en moins enclins à prendre conseil auprès d'amis, à assister à un cours à titre d'observateurs ou à faire l'essai d'activités physiques, à rechercher des informations sur les possibilités d'activités physiques offertes dans la communauté et à intégrer l'activité physique dans la routine de travail.

Selon le niveau d'activité — Les personnes physiquement actives ont plus tendance que celles qui le sont moins à mettre ces stratégies à l'essai pour obtenir un mode de vie plus actif. Ceci s'avère particulièrement évident en ce qui a trait à la recherche d'informations sur les possibilités locales, à l'essai d'activités physiques, à la participation à un cours à titre d'observateurs et à l'intégration de l'activité physique dans la routine de travail. Les stratégies que les personnes physiquement inactives mentionnent le plus sont l'inclusion de l'activité physique dans leur routine de travail et la lecture d'articles sur l'activité physique.

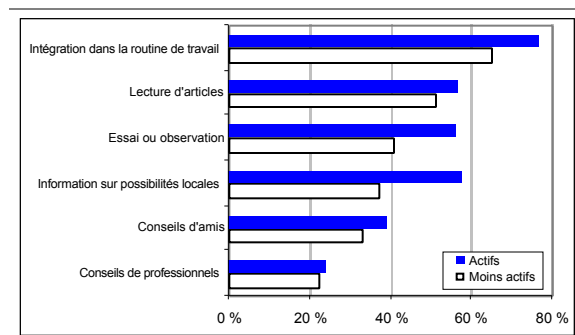
Conséquences — Les campagnes de communication peuvent jouer un rôle important en informant les gens sur les stratégies pratiques et relativement faciles dont ils peuvent faire l'essai pour devenir plus actifs. De plus, ces stratégies représentent une première étape importante en engageant les personnes inactives dans un mode de vie actif. Les campagnes visant les modes de transport actif peuvent motiver les personnes qui font actuellement de l'activité physique irrégulièrement et leur donner plus fermement l'intention d'atteindre le but de faire suffisamment d'activité physique pour en tirer des avantages optimaux sur le plan de la santé. La plupart des Canadiens s'efforcent de suivre ces étapes afin de devenir plus actifs. Les stratégies de communication peuvent contribuer à les encourager, renforcer leurs efforts et les mettre en rapport avec les ressources appropriées.

**STRATÉGIES EMPLOYÉES
selon le sexe**



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

**STRATÉGIES EMPLOYÉES
selon le niveau d'activité physique**



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

Régime d'activité physique préféré

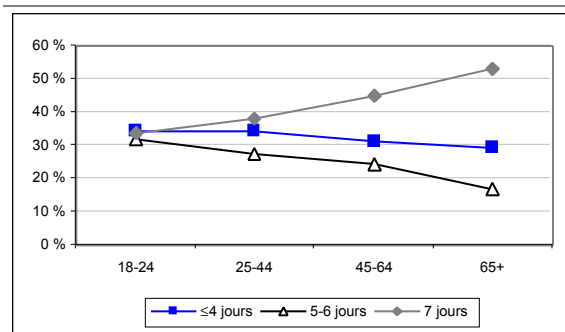
On a demandé aux Canadiens quel serait leur régime d'activité physique idéal ou préféré s'ils n'avaient pas d'autres engagements concurrentiels. Deux Canadiens sur cinq feraient de l'activité physique tous les jours de la semaine s'ils n'avaient pas d'autres engagements, 26 % des Canadiens en feraient cinq ou six jours par semaine et 33 %, quatre jours par semaine ou moins. Dans la région de l'Est et dans les Territoires, le régime préféré tend plus que dans l'ensemble du Canada à comprendre de l'activité physique tous les jours de la semaine. Au Québec, le régime préféré tend moins à inclure une fréquence quotidienne. Par ailleurs, les Canadiens ont dit qu'ils consacraient près de deux heures à l'activité physique ces jours-là. Enfin, la majorité des adultes (68 %) ont répondu qu'ils feraient des activités d'intensité modérée et 25 %, des activités d'intensité vigoureuse.

Selon l'âge et le sexe — Les hommes ont eu plus tendance que les femmes à dire qu'ils consacraient plus de temps à l'activité physique et qu'ils se livreraient à des activités d'intensité vigoureuse. Toutefois, il n'apparaît aucune différence entre les hommes et les femmes en ce qui a trait au nombre de jours constituant leur régime préféré. Une augmentation associée à l'âge se manifeste dans les réponses en faveur d'une routine quotidienne : ceci s'explique peut-être en partie par le résultat selon lequel les adultes de 18 à 24 ans ont indiqué qu'ils préféreraient faire de l'activité physique plus longtemps chaque jour et limiter le nombre de jours plutôt.

Selon le niveau d'activité physique — En comparaison des Canadiens qui sont physiquement moins actifs, les Canadiens actifs préféreraient, dans des circonstances idéales, faire de l'activité physique un plus grand nombre de jours par semaine, pendant plus longtemps chaque jour et à plus forte intensité.

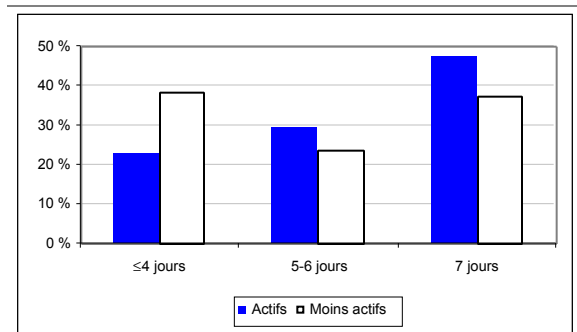
Conséquences — Il est manifeste que les Canadiens veulent être physiquement plus actifs qu'ils ne le sont actuellement. Ceci indique qu'il est possible qu'ils fassent plus d'activité physique si l'on peut les affermir dans leur intention et réduire les obstacles perçus. Les politiques et les programmes devraient faire face aux obstacles les plus courants et les stratégies de communication, faire mieux connaître et comprendre aux gens les moyens de surmonter ces obstacles. Pour faire face au manque de temps, par exemple, il faudrait promouvoir les modes de déplacement actifs en tant que moyens de se rendre au travail, d'aller à l'école ou de faire des courses, tout en développant l'infrastructure qui appuie ces modes de déplacement. Au niveau des programmes, il faudrait, par exemple, contrecarrer le manque d'habiletés et le sentiment de gêne en offrant des cours destinés aux débutants. Pour contrer le manque de services de garderie, il faudrait intégrer des installations de garderie dans les installations d'activité physique, et pour faire face au manque de programmes, de services et d'installations, il faudrait s'assurer que les installations à proximité offrent un éventail d'activités physiques par âge et par sexe.

RÉGIME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PRÉFÉRÉ selon l'âge



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

RÉGIME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PRÉFÉRÉ selon le niveau d'activité physique



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

Confiance des gens en leur capacité

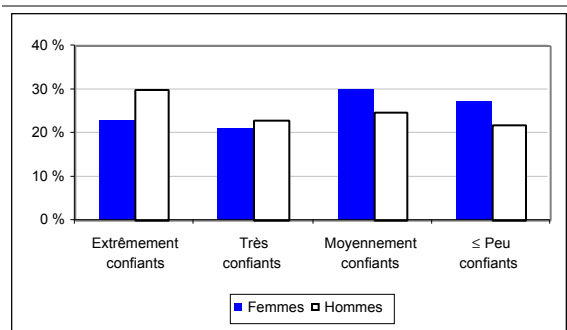
L'auto-efficacité des gens, ou la confiance qu'ils ont en leur capacité de se livrer à une activité particulière, est un grand indicateur de la pratique de cette activité. Dans le cadre du Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, nous avons sondé deux facteurs d'auto-efficacité : la confiance des gens en leur capacité de suivre un régime d'activité physique, vu leur condition physique à ce moment-là (dont il est question dans le sujet actuel), et leur possibilité d'intégrer ce régime dans leur emploi du temps, vu les engagements personnels qu'ils avaient (prochain sujet). Un quart des adultes ont répondu qu'ils étaient extrêmement confiants d'avoir la capacité physique de s'adonner à leur routine d'activité physique préférée (telle que définie au sujet précédent), 22 % étaient très confiants, 27 % étaient moyennement confiants et 25 % étaient peu confiants ou moins. Par rapport à l'ensemble des Canadiens, les résidents du Yukon ont eu plus tendance à dire qu'ils étaient extrêmement confiants. La majorité des Canadiens ont répondu que, étant donné leur forme physique, ils auraient la capacité physique de maintenir cette routine pendant plus de six mois, 18 % ont fait part de trois à six mois et 11 %, de moins de trois mois.

Selon l'âge et le sexe — Les hommes ont été plus portés que les femmes à dire qu'ils étaient extrêmement confiants d'avoir la capacité physique de s'adonner à leur routine d'activité physique préférée. Par ailleurs, plus d'hommes que de femmes ont répondu qu'ils pourraient maintenir cette routine pendant plus de six mois. Quoique tous les groupes d'âge aient été aussi enclins à manifester une grande confiance, les adultes de 18 à 24 ans ont eu moins tendance que les autres à dire qu'ils pourraient maintenir cette routine pendant plus de six mois.

Selon le niveau d'activité physique — Les Canadiens qui sont physiquement actifs ont eu plus tendance que ceux qui le sont moins à dire qu'ils étaient extrêmement confiants d'avoir la capacité physique de s'adonner à leur routine d'activité physique préférée, vu leur condition physique à ce moment-là. De plus, ils ont été plus enclins à répondre qu'ils pourraient maintenir ce régime d'activité physique pendant plus de six mois.

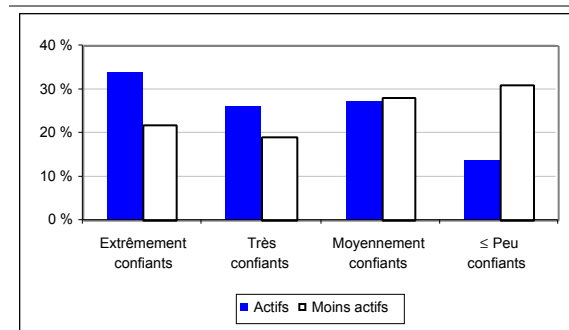
Conséquences — Les recherches ont démontré que l'auto-efficacité a le plus d'influence pendant les stades préliminaires de la pratique de l'activité physique et que le rapport entre l'auto-efficacité et la pratique de l'activité physique se maintient dans plusieurs sous-groupes de la population et dans plusieurs milieux³⁵. Par conséquent, il est particulièrement important que les personnes qui entreprennent de nouveaux programmes ou de nouvelles activités aient une expérience positive et que leur programme, leur régime d'activité et les habiletés requises conviennent à leurs capacités et préférences particulières. Ceci favorisera et renforcera leur auto-efficacité et leur confiance en eux et, par conséquent, accroîtra les probabilités qu'ils continuent à faire de l'activité physique.

**CONFIANCE DES GENS EN LEUR CAPACITÉ
selon le sexe**



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

**CONFIANCE DES GENS EN LEUR CAPACITÉ
selon le niveau d'activité physique**



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

Possibilité d'intégrer une routine dans l'emploi du temps

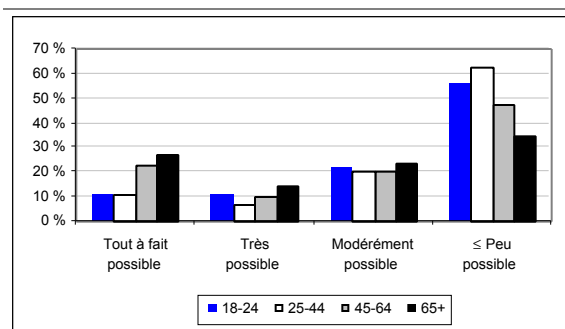
Même si les Canadiens ont généralement confiance en leur capacité de s'adonner à leur routine d'activité physique préférée, il ne leur est peut-être pas toujours possible d'intégrer cette routine dans leur emploi du temps, en raison des circonstances et des engagements personnels auxquels ils font face. De fait, 16 % des adultes seulement ont répondu qu'il leur était tout à fait possible d'intégrer leur routine d'activité physique préférée dans leur emploi du temps, 9 % ont dit que cela leur était très possible, 21 %, que cela leur était modérément possible, et le reste — soit plus de la moitié des adultes — ont indiqué que cela leur était peu possible ou moins. Par ailleurs, 40 % des adultes ont répondu que, étant donné les circonstances de leur vie, ils pourraient maintenir leur routine pendant plus de six mois, 20 % ont mentionné trois à six mois, 24 %, moins de trois mois, et 15 % ont dit qu'ils ne pourraient pas maintenir une telle routine.

Selon l'âge et le sexe — Il n'apparaît aucune différence entre les hommes et les femmes en ce qui a trait à la possibilité d'intégrer leur routine d'activité physique préférée dans leur emploi du temps ni en ce qui a trait à la capacité de maintenir ce régime pendant plus de six mois. Parmi les groupes d'âge, les adultes de 18 à 44 ans ont été les moins portés à dire qu'il leur était tout à fait possible d'intégrer leur routine d'activité physique préférée dans leur emploi du temps et qu'ils pourraient maintenir une telle routine pendant au moins six mois.

Selon le niveau d'activité physique — Les Canadiens qui sont physiquement actifs ont eu plus tendance que ceux qui le sont moins à répondre qu'il leur était tout à fait possible de s'adonner à leur routine d'activité physique préférée, étant donné leurs engagements et les circonstances de leur vie à ce moment-là, et de maintenir ce régime pendant plus de six mois.

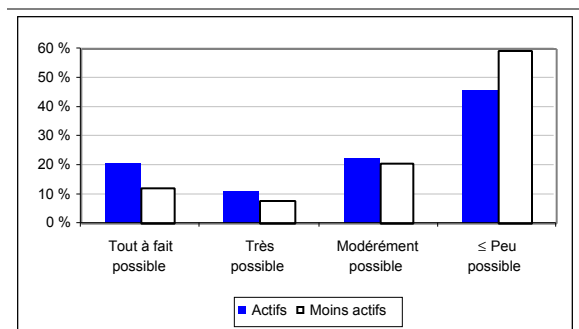
Conséquences — La majorité des Canadiens ont répondu qu'il leur était, au plus, peu possible seulement d'intégrer leur routine d'activité physique préférée dans leur emploi du temps. En outre, la majorité des Canadiens ont aussi dit qu'ils pourraient seulement maintenir cette routine pendant moins de six mois. Ceci indique clairement l'effet dissuasif qu'exercent tous les autres engagements, soit le travail, l'école, les obligations familiales ou sociales, sur l'intégration de l'activité physique dans la vie quotidienne. On trouve une preuve à l'appui de cette constatation dans les réponses des aînés qui, peut-être parce qu'ils ont plus de temps libre que leurs concitoyens plus jeunes³⁶, ont jugé la pratique de l'activité physique plus possible. Les routines préférées peuvent inclure des activités organisées et des activités non organisées. Dans les programmes et les messages, il faut soutenir ces deux types d'activités et il faut insister sur les moyens de surmonter les obstacles personnels et les obstacles associés à la vie familiale (par exemple, le manque de temps attribuable au transport des enfants aux lieux de leurs activités).

**POSSIBILITÉ D'INTÉGRER UNE ROUTINE
selon l'âge**



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP

**POSSIBILITÉ D'INTÉGRER UNE ROUTINE
selon le niveau d'activité physique**



Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, ICRCP



STRATÉGIES DE COMMUNICATION ACTUELLES



Un inventaire des programmes

Afin d'éclaircir les mesures qu'ont prises les gouvernements pour faire face à l'inactivité physique, l'Institut a entrepris au printemps 2000 un sondage distinct auprès des 13 gouvernements provinciaux et territoriaux et de Santé Canada. Ce sondage est une première tentative, dont l'objet est de dresser l'inventaire des programmes qui soutiennent la réalisation de l'objectif consistant à réduire l'inactivité physique de 10 % d'ici à l'année 2003. Les répondants de ce sondage ont fait part de 82 programmes comprenant un volet de sensibilisation et d'éducation de la population.

Voici des exemples de programmes cités dans divers territoires et provinces :

- Active Healthy Provincial Initiative
- Active Lifeskills Physical Education Curriculum
- Active Living Booth Display
- Active Living Communities Role Model Program
- Active Living Community Action Plan (ALCAP)
- Active Living Schools
- Active Living Workplace
- Aller-retour actif et sécuritaire pour l'école (de Vert l'action)
- Aquatics and Boat Safety Program
- Benefits of Active Living & Recreation Program
- Bike Smart
- Bike to Work Week
- Building Healthier Communities
- Distribution du Guide d'activité physique pour les adultes et les aînés
- Eat Well, Be Active, Feel Good
- étéACTIF
- Famille au jeu
- Green Prescription
- High Five: Quality at Play
- Innovative Participation Project
- Making it Safer
- Outreach and Education Program
- Ready Set Go
- Recreation & Parks Association Inclusion Program
- Recreation Development Fund
- Regional Active Living Seminars
- SentierPAQ
- Sites Web
- Social Marketing Plan for Active Living
- Sport Safe
- Stratégie de communication fédérale, provinciale et territoriales
- Stratégie de prévention du diabète
- The Premier's Sport Award Program
- Traditional Aboriginal Sport Coaching Initiative
- Traditional Games Program
- Viactive
- Wellness Week
- Youth-at-Risk regional forums

C'est un exercice valable que d'évaluer dans quelle mesure les programmes en vigueur englobent les éléments des interventions réussies, mis en évidence dans la documentation savante. L'examen des

stratégies d'intervention effectuée en 1995 par Schooler⁸ pour le ministère ontarien des Affaires civiles, de la Culture et des Loisirs, a mené à l'identification de dix considérations³⁷ importantes en matière d'élaboration d'initiatives. Ces considérations donnent un cadre d'évaluation utile pour améliorer les stratégies de communication visant l'activité physique, dont on se sert ici pour examiner les initiatives de sensibilisation et d'éducation de la population mentionnées par les répondants.

1. Il faudrait encourager des habitudes multiples d'activité physique, particulièrement celles qui s'intègrent facilement dans la vie quotidienne et qui sont habituellement associées au choix des loisirs.

Des initiatives telles que le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*⁷, Bike to Work et Wellness Weeks encouragent différentes habitudes de participation et font la promotion des modes de transport actifs. Devenu la pierre angulaire de nombreux messages et programmes dans le cadre d'initiatives au Canada, le guide vise spécifiquement à encourager différentes habitudes d'activité physique et suggère des moyens d'intégrer l'activité dans la vie quotidienne.

2. En plus des stratégies de changement de comportement, il faut des stratégies qui rendent l'environnement physique et l'environnement social plus favorables à la pratique de l'activité physique.

Les gouvernements s'efforcent de rendre l'environnement physique et l'environnement social plus favorables à la pratique de l'activité physique en adoptant les programmes du projet *Vert l'action*, tels que Aller-retour actif et sécuritaire pour l'école et SentierPAQ, un programme dont l'objet est de dresser l'inventaire des pistes qui existent dans les provinces et d'indiquer à la population leur emplacement et leur mode d'utilisation. Le Sentier transcanadien, inauguré au mois de septembre, est un autre exemple des mesures prises afin de fournir un environnement physique plus favorable à l'activité physique.

3. Les messages devraient être adaptés spécifiquement aux différents segments de la population, être complémentaires et faire fond les uns sur les autres.

Chaque gouvernement a des initiatives ciblant toute la population, qui comportent des messages généraux sur l'activité physique. En outre, la plupart des gouvernements ont des activités de sensibilisation et d'éducation de la population qui ciblent des groupes d'âge spécifiques. Enfin, certains gouvernements précisent qu'au moins un de leurs programmes est destiné aux personnes moins actives. Le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés*²⁹ est un bon exemple de message adapté à un segment spécifique de la population.

4. Il faudrait élaborer des stratégies intégrées en matière de communication (pour changer les attitudes et les niveaux de motivation), de changements environnementaux (pour créer un environnement physique et un environnement social favorables) et de prestation de soutien (pour créer une mobilisation communautaire).

étéACTIF est un programme national que les provinces et leurs partenaires mettent en oeuvre au niveau communautaire. Il donne aux adultes la possibilité de faire l'essai de nouvelles activités différentes, dans le cadre d'activités annoncées par la publicité et tenues au début de l'été. Ces activités peuvent donner plus d'assurance et de motivation aux participants qui peuvent ensuite les intégrer dans leur routine estivale. Dans la majorité des programmes mentionnés par les répondants, au moins un objectif venait s'ajouter à la sensibilisation et à l'éducation de la population. Parmi les objectifs supplémentaires figuraient le développement du leadership, la formation de partenariats, la mobilisation communautaire, les possibilités de participation, ainsi que l'amélioration de l'environnement physique et de l'environnement social.

5. Les approches devraient être intégrées entre les niveaux et les secteurs car la coordination améliore l'efficacité.

La prestation de nombreux programmes offerts au pays est assurée par l'entremise de plusieurs niveaux de gouvernement et de secteurs multiples. La prestation des programmes nationaux, dont étéACTIF, la distribution du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* et les programmes de *Vert l'action*, tels que Aller-retour actif et sécuritaire pour l'école et SentierPAQ, est effectuée par l'entremise du gouvernement fédéral et des gouvernements provinciaux et territoriaux. La plupart des gouvernements mettent certains programmes en application en collaboration avec les gouvernements municipaux, ce qui n'est pas une mince tâche vu qu'il y a plus de 4 000 municipalités de différentes envergures au Canada. Il existe aussi des liens entre ces stratégies et celles d'autres secteurs qui ont des buts communs, telles que les stratégies de transport et de l'environnement. Parmi les autres ministères engagés dans la sensibilisation et l'éducation en matière d'activité physique figurent les ministères responsables de la santé, du tourisme, de l'éducation, des enfants et de la famille.

6. Les politiques de la santé publique devraient cibler le développement d'un environnement social et d'un environnement physique favorables, à l'aide de moyens tels que la législation visant la sécurité, l'utilisation des sols, l'allégement fiscal et les incitatifs.

Les gouvernements encouragent l'adoption de politiques dans des milieux et des systèmes différents afin de favoriser et de promouvoir la pratique de l'activité physique. Les politiques portent sur la prestation de la formation, les ateliers ou les séminaires. Par ailleurs, les gouvernements élaborent des politiques et des stratégies en vue d'accroître l'activité physique au niveau des familles — une source principale de soutien social pour l'activité physique —, des gens et des communautés. Des programmes font la promotion de l'activité physique en milieu de travail, en milieu scolaire et dans la communauté, tandis que d'autres ciblent la cellule familiale, les enfants, les adultes, les aînés, les jeunes en général et les jeunes à risques en particulier.

7. Les stratégies doivent être appuyées par les ministres et les intervenants communautaires clés afin de bénéficier d'un plus grand soutien et d'une plus grande légitimité.

Le meilleur exemple de cette considération majeure est sans aucun doute l'engagement, que les ministres fédéraux, provinciaux et territoriaux responsables de la condition physique, de la vie active, des loisirs et des sports ont pris publiquement de réduire de 10 % l'inactivité physique de la population canadienne d'ici à l'année 2003¹. Un tel appui de la part des ministres incite les ministères à aller de l'avant dans le cadre des efforts en vue de réduire l'inactivité physique. Nombre de ministres provinciaux et territoriaux ont aussi prêté leur appui à des stratégies provinciales et territoriales se rapportant à l'activité physique.

8. Les stratégies devraient cibler des milieux clés, tels que le milieu de travail ou le milieu scolaire, afin d'atteindre de vastes segments de la population et de changer les politiques organisationnelles, les programmes et l'environnement de sorte qu'ils fournissent une structure de soutien favorisant un changement de comportement durable.

Les gouvernements passent par l'entremise de différents milieux pour atteindre de vastes segments de la population et s'efforcent de changer le milieu lui-même afin qu'il devienne plus favorable à la pratique de l'activité physique. Chaque gouvernement dispose au moins d'un programme mis en oeuvre dans le système des sports et des loisirs et dans le système scolaire. De plus, pratiquement tous les gouvernements sont actifs dans le système de la santé et dans le milieu du travail. Certains programmes ciblent un secteur unique (par exemple, le milieu du travail ou le milieu scolaire), mais la majorité ciblent des secteurs multiples (par exemple, le milieu du travail, le milieu scolaire, le secteur de la santé et le secteur des sports et des loisirs).

9. Il faudrait transmettre les informations par des voies multiples, les moyens de communication de masse étant un appoint efficace dans le cadre des initiatives à multiples facettes.

Là encore, le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* est un bon exemple de transmission d'information par des voies multiples. Le guide et ses messages sont transmis par l'entremise de ministères gouvernementaux de tous les niveaux, d'organisations sans but lucratif, de professionnels, de réseaux sociaux, des médias et de l'Internet. Des communiqués de presse servent régulièrement à promouvoir différents programmes et activités comme ceux d'étéACTIF. De plus, presque tous les gouvernements appuient des messages d'intérêt public ou des campagnes, la moitié indiquent qu'ils ont recours aux services de moyens de communication professionnelle et quelques-uns ont recours aux sites Web en tant que moyen de communication supplémentaire des messages ayant trait à l'activité physique. Le Comité fédéral, provincial et territorial de la condition physique et des loisirs a lancé des ateliers sur les médias, visant à raffiner l'utilisation des médias pour promouvoir l'activité physique, qui ont été offerts dans la plupart des provinces et des territoires depuis l'automne 1999.

10. Il faudrait lier d'autres stratégies portant sur les facteurs de risques à une stratégie de l'activité physique, car les changements dans le cadre d'un comportement peuvent influencer des changements dans un autre comportement.

Les changements qui se produisent dans un comportement lié à la santé amorcent souvent des changements dans un autre comportement. En créant des liens avec d'autres stratégies de promotion de la santé, on accroît donc le rendement des ressources et l'échange d'informations entre les partenaires. La Stratégie de prévention du diabète est une des stratégies qui sont liées à d'autres stratégies de promotion de la santé et de la santé publique pour renforcer les messages, atteindre les gens et maximiser les ressources. D'autres stratégies valables de communication se rapportant à l'activité physique pourraient également cibler d'autres habitudes négatives pour la santé, telles que le tabagisme et l'alimentation inadéquate, comme la Fondation des maladies du cœur le fait actuellement.

Pour forger l'avenir

Les gouvernements et leurs partenaires ont un rôle unique, mais complémentaire, à jouer dans la mise en oeuvre des interventions. En agissant dans le cadre de partenariats, chacun apporte sa contribution, en donnant le soutien nécessaire aux stratégies prioritaires. Même si les rôles sont partagés, les points de concentration diffèrent. Le rôle du gouvernement consiste principalement à diriger la coordination des activités qui ajoutent de la valeur à celles de ces partenaires. Le rôle essentiel des partenaires revient à offrir des services, des programmes, des installations et d'autres possibilités pour encourager la pratique de l'activité physique. Certains partenaires des gouvernements remplissent directement ces fonctions, d'autres jouent un rôle indirect en développant le leadership, en prêtant leur expertise et en partageant des informations. Selon la situation, les gouvernements peuvent agir directement pour coordonner les stratégies ou bien appuyer les efforts de partenaires clés qui sont en bonne position pour le faire.

Bien que les gouvernements soient différents, distincts et qu'ils agissent dans des circonstances politiques et économiques diverses qui dictent leur contribution et leur approche de la communication, ils peuvent faire une différence en réduisant les niveaux d'inactivité physique. À cette fin, les gouvernements, les responsables de l'élaboration des politiques, les prestataires des soins de la santé, les professionnels, les dirigeants d'entreprises, les éducateurs et les intervenants communautaires doivent travailler ensemble à la coordination, à l'établissement de consensus, à l'élaboration de politiques et de législations, à la recherche, à la surveillance et à l'éducation continue de la population.

En outre, il faut intégrer les stratégies variées et les coordonner dans tout le pays afin de maximiser leur cohérence et l'appui dont elles bénéficient. Les facteurs qui encouragent la pratique de l'activité physique, ou qui l'empêchent, dépendent des différentes stratégies et méthodes d'intervention — des approches comportementales et cognitives individuelles aux approches organisationnelles politiques, environnementales et communautaires. Pour que les interventions de changement remportent du succès, chaque élément doit soutenir le changement³⁸. Autrement dit, les interventions axées sur la personne doivent être équilibrées par des approches axées sur la modification de l'environnement physique et de l'environnement social. En plus des stratégies qui changent les comportements individuels en sensibilisant et en éduquant la population, il faut des stratégies qui rendent l'environnement physique et l'environnement social plus favorables à la pratique de l'activité physique. En ce qui a trait à l'aspect environnemental, il importe :

- de favoriser la formation de réseaux sociaux qui soutiennent un mode de vie physiquement actif;
- d'établir et de maintenir un environnement physique qui soutient un mode de vie physiquement actif;
- d'établir et de mettre en application des politiques qui soutiennent un mode de vie physiquement actif.

De plus en plus, un soutien commence à apparaître dans les communautés et les entreprises, sous forme de politiques d'activité physique en vigueur dans le milieu scolaire, le milieu du travail et d'autres milieux. En travaillant ensemble et en faisant appel à des approches traditionnelles et innovatrices, les gouvernements s'orientent dans la bonne direction pour atteindre l'objectif de réduction de 10 % de l'inactivité physique d'ici à 2003.

Selon toute probabilité, on ne connaîtra que plus tard l'effet des initiatives gouvernementales, car les répercussions des initiatives prennent quelques années pour se manifester. Quoiqu'il arrive, un double défi attend les gouvernements au cours des prochaines années. Premièrement, ils doivent veiller à ce que le taux d'inactivité physique n'augmente pas car les progrès ont cessé. Deuxièmement, ils doivent s'assurer que leurs stratégies répondent aux besoins changeants des Canadiens et aux nouveaux obstacles qui pourraient surgir. En effet, le contexte d'une population vieillissante, de longues heures de travail et de la propagation de la technologie peut entraver la capacité des Canadiens de faire de l'activité physique et risque de rendre leur mode de vie plus inactif — à moins qu'ils choisissent délibérément d'être actifs.



POUR FAIRE UNE DIFFÉRENCE



Créer des stratégies de communication efficaces

Le marketing social est une combinaison de psychologie sociale et de marketing, dont l'objet est de persuader les gens d'accepter un idéal ou un comportement socialement souhaitable ou bénéfique³⁹. L'objectif principal du marketing social est de modifier le comportement des gens en faisant ressortir les avantages de ce changement et en minimisant les coûts perçus³⁹. Les campagnes de marketing social sont conçues en fonction d'informations se rattachant à des segments spécifiques de la population, dont les besoins, les préférences et les valeurs individuels. Pour ce qui est des questions relatives à la santé, telles que l'inactivité physique, les informations sur le public cible servent à concevoir un plan destiné à examiner les facteurs de risques connus et à accroître les comportements bénéfiques pour la santé. Les campagnes dont l'objet se limite à modifier le comportement des gens pour qu'ils fassent plus d'activité physique risquent d'avoir un effet limité. Il faut qu'il y ait aussi des interventions sociétales, englobant un soutien social, environnemental et économique, qui appuient et renforcent les comportements bénéfiques pour la santé. En fait, l'idéal serait que ces formes de soutien existent avant la tenue des campagnes visant un changement de comportement, car elles sont essentielles au succès de ces campagnes.

Les données du Sondage indicateur de l'activité physique en 1998 portent sur les facteurs clés qui influencent le comportement des gens et qui peuvent être traités dans le cadre d'une campagne de marketing social, que ce soit par l'entremise des moyens de communication de masse (telles que les campagnes mises de l'avant par ParticipACTION) ou par d'autres voies de communication (épiceries, bureaux de médecins, églises, lieux de travail, etc.). Pour créer une campagne fructueuse, il faut porter une grande attention aux quatre éléments clés du marketing : le produit, le prix, le lieu et la promotion. Quand on examine ces quatre éléments, les rapports qui existent entre la campagne de marketing social et le soutien social, environnemental et économique ressortent clairement. Une campagne promotionnelle sert à atteindre un objectif particulier, déterminé en fonction du public cible et de l'effet recherché. Par ailleurs, la situation sociale, la situation environnementale et la situation économique qui règnent affectent l'accessibilité du produit, car elles ont un effet sur le prix du produit, sur l'investissement personnel qu'il requiert et sur le lieu où l'on peut se procurer ce produit. Pour être fructueuses, les activités de communication doivent sensibiliser les gens au produit, promouvoir le produit à un niveau acceptable d'investissement personnel (faire ressortir les avantages par rapport aux obstacles perçus), indiquer où l'on peut obtenir ce produit et elles doivent bien correspondre aux circonstances personnelles et aux possibilités qui existent.

On peut s'attendre de façon réaliste à ce que les stratégies de communication de masse influencent les gens dans les domaines suivants : les connaissances se rapportant à ce qui constitue un mode de vie actif, la compréhension de l'importance et des avantages de la pratique régulière de l'activité physique, l'attitude à l'égard de l'activité physique et l'intention d'essayer de devenir physiquement plus actifs³. En conséquence, on peut mesurer le succès de ces stratégies selon les changements qui s'opèrent dans les connaissances, la compréhension, l'attitude et l'intention des gens. On peut aussi s'attendre à ce que les campagnes déclenchent chez les gens une étape initiale de comportement, que ce soit la recherche d'informations supplémentaires ou l'adoption d'une mesure pour essayer de faire plus d'activité physique. Mais faire faire aux gens plus d'activité physique qu'ils n'en font habituellement est un processus complexe : il est peu probable que l'on y parvienne uniquement par l'entremise de stratégies de communication^{3,40}.

Les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux ont reconnu qu'il fallait transmettre aux Canadiens des messages uniformes leur indiquant la quantité et le type d'activités physiques qu'ils doivent faire pour réduire les risques de maladies et d'affections chroniques et pour améliorer la qualité de vie liée à la santé. À la suite de cette constatation, la Société canadienne de physiologie de l'exercice et Santé Canada ont conçu des lignes directrices précises pour les adultes de 25 à 55 ans (*Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*⁷) et pour les adultes de 55 ans ou plus (*Guide d'activité physique*

canadien pour une vie active saine pour les aînés²⁹). Des lignes directrices semblables destinées aux enfants sont en cours d'élaboration. Non seulement ces guides donnent-ils aux gens des lignes directrices leur indiquant combien d'activité physique ils doivent faire pour atteindre un vaste éventail d'objectifs en matière de santé, mais ils leur fournissent aussi des renseignements sur la manière d'intégrer l'activité physique dans la vie quotidienne et ils leur suggèrent des étapes initiales à suivre pour faire plus d'activité physique. Ces lignes directrices contiennent les fondements de messages communs, dont les gouvernements, les organisations et les professionnels peuvent se servir dans les campagnes de marketing social.

Le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* a paru en octobre 1998, soit environ aux trois quarts de la période de collecte des données sur lesquelles est fondé le présent rapport. Le guide à l'intention des aînés a paru en 1999. Recueillis avant le début des stratégies de communication fondées sur ces guides, les résultats présentés dans le présent rapport sont des données de référence pour les déterminants clés et les mesures individuelles que les campagnes de marketing social pourraient influencer : en particulier, les connaissances, la compréhension, l'attitude, l'intention et les étapes comportementales initiales des gens en vue de devenir physiquement plus actifs. Ces résultats peuvent servir à élaborer et à cibler des campagnes de marketing social et aider à évaluer leur effet cumulatif global.

Conditions requises pour faire mieux connaître et mieux comprendre aux gens ce qu'ils doivent faire

Nombre de Canadiens font part d'exigences qui diffèrent de celles que recommandent le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* et le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés*. Le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* recommande aux gens d'accumuler au moins 60 minutes d'activité physique quotidiennement ou au moins 30 minutes d'activité d'intensité moyenne à élevée quatre jours par semaine. Le guide à l'intention des aînés recommande que ces personnes accumulent 60 minutes d'activité d'intensité moyenne la plupart des jours. Les deux guides encouragent les gens à se livrer à une gamme d'activités, dont des activités d'endurance, des activités de développement de la force et des activités d'assouplissement.

Il existe un écart entre la quantité d'activité physique que, selon les Canadiens, il leur suffit de faire pour obtenir des bienfaits sur le plan de la santé et celle que recommandent les guides. Les adultes font généralement part d'une durée plus longue que celle qui est recommandée (118 minutes par jour où ils feraient de l'activité physique), mais ils ont tendance à mentionner une fréquence insuffisante (60 % ont répondu trois jours ou moins). De plus, presque tous les adultes disent qu'il faut faire des activités physiques d'intensité moyenne à élevée. Il semble cependant, après un examen plus approfondi, que pas tous les Canadiens comprennent ce que l'on entend par intensité moyenne. L'intensité étant liée à la capacité aérobie, le concept de l'intensité moyenne est difficile à communiquer car il correspond à différentes exigences d'activité physique selon les personnes et il tend à être lié à l'âge. Les aînés sont moins portés à voir les rapports qui existent entre le type d'activités, telles que les activités continues, les étirements en douceur et les activités en résistance, et les bienfaits de ces activités, tels que l'endurance, la souplesse et la force. Cela peut provenir d'un manque de compréhension de ces rapports ou du sens des termes endurance, souplesse et force. Il faut prévoir des stratégies de communication qui permettent d'aligner les connaissances et la compréhension actuelles des gens avec les lignes directrices prescrites.

Pour faire mieux connaître aux gens les types d'activités et la quantité d'activité qui sont nécessaires pour obtenir des bienfaits sur le plan de la santé :

- ✓ sensibiliser la population au fait que la majorité des adultes ne font pas actuellement suffisamment d'activité physique pour atteindre les buts recherchés en matière de santé publique; peu de Canadiens

étant tout à fait inactifs (ayant une dépense physique inférieure à 0,5 KJ), cela peut donner aux adultes la perception erronée qu'ils font suffisamment d'activité physique; contrebalancer cela en encourageant les adultes à faire un peu plus d'activité physique un peu plus souvent;

- ✓ traiter tous les aspects en expliquant les lignes directrices, soit la fréquence, la durée et l'intensité, en insistant sur la fréquence (quotidienne);
- ✓ expliquer aux aînés les types d'activités à faire, en mettant l'accent sur la fréquence et la durée;
- ✓ reconnaître que, même si les adultes sont devenus physiquement plus actifs dans le cadre de leurs activités discrétionnaires au cours des 20 dernières années, la tendance croissante à l'obésité suggère que l'écart d'énergie totale provenant des tendances à l'inactivité dans l'environnement physique et social augmente, probablement en raison de l'utilisation croissante de véhicules en tant que moyen de transport, d'une diminution de l'énergie requise au travail, d'une augmentation du temps passé à regarder la télévision, etc.;
- ✓ inciter les adultes à veiller à réduire les habitudes qui les rendent inactifs, telles que regarder la télévision, ou à profiter de ces activités pour faire de l'exercice — par exemple, dans le cas de la télévision, à acquérir plus de souplesse en faisant des étirements et des flexions pendant les messages publicitaires;
- ✓ promouvoir des activités physiques qui sont actuellement pratiquées couramment afin de faire fond sur des habiletés et une auto-efficacité qui existent déjà; adapter la promotion de sorte qu'elle traite d'activités qui sont déjà répandues ou qui le deviennent chez différents groupes d'âge;
- ✓ suggérer aux aînés qui entreprennent un régime d'activité physique de commencer lentement, en faisant, par exemple, des étirements faciles, puis d'y ajouter progressivement d'autres exercices; bien qu'une telle routine d'exercices soit sans danger pour la plupart des aînés, les encourager à consulter leur médecin ou un autre professionnel de la santé avant de commencer s'ils ont des préoccupations au sujet de leur santé;
- ✓ expliquer ce que sont des activités d'intensité moyenne et d'intensité élevée pour les adultes de différents âges au sein du groupe des 18 à 54 ans; choisir des exemples appropriés d'activités actuellement répandues chez les différents groupes d'âge pour rendre la pratique de l'activité physique plus pertinente et pour renforcer les normes collectives se rattachant à ces types d'activités;
- ✓ faire mieux connaître aux gens, et en particulier aux aînés, les rapports qui existent entre les activités continues et l'endurance, entre les activités en résistance et la force et entre les étirements et la souplesse; leur donner des exemples d'activités répandues et faire part des avantages que procurent ces activités en développant l'endurance, la force et la souplesse; par exemple, nombre des activités que les aînés choisissent actuellement, telles que la marche et la natation, sont un bon point de départ pour entretenir ou développer l'endurance; la marche, qui est une activité de mise en charge, est aussi un bon point de départ pour entretenir ou développer la force.

Faire mieux comprendre les bienfaits de l'activité physique

Dans le cadre du paradigme de marketing social, les gens doivent être conscients des bienfaits potentiels associés à un «produit» donné, soit ici l'activité physique. De plus, la perception des bienfaits devrait l'emporter sur les coûts perçus de la pratique de l'activité physique. Pour ce qui est des bienfaits potentiels de l'activité physique en matière de santé, les Canadiens semblent être profondément conscients de ces bienfaits en ce qui a trait à la prévention d'affections chroniques, telles que les maladies

du coeur, les problèmes circulatoires et la réduction du stress, et au maintien de la capacité fonctionnelle à mesure que l'âge avance. Mais, même si les Canadiens sont conscients de ces avantages, peu estiment qu'ils font suffisamment d'activité physique pour en bénéficier. Pour faire mieux comprendre les avantages de la pratique régulière de l'activité physique :

- ✓ mettre l'accent sur les bienfaits que procure généralement l'activité physique en matière de santé, en renforçant la sensibilisation générale des gens quant à l'effet qu'exerce l'activité physique sur la prolongation de l'espérance de vie et sur la réduction des maladies chroniques;
- ✓ sensibiliser les gens aux bienfaits psychologiques que procure également l'activité physique, tels qu'une plus grande estime de soi et la sensation d'être en bonne santé, d'avoir de l'entrain, d'avoir de la vitalité et d'être moins stressés; de plus, promouvoir les bienfaits sociaux de l'activité physique, tels que l'occasion de se livrer à une activité physique avec d'autres personnes et de bénéficier de l'interaction sociale d'un groupe, que ce soit un club d'excursion ou de randonnée à pied ou un groupe de marche dans les centres commerciaux; cet aspect social revêt une importance particulière pour les aînés et les femmes;
- ✓ promouvoir le vaste éventail d'avantages que présente pour l'ensemble des Canadiens le fait d'être physiquement plus actifs et renforcer cette idée principale en divulguant des messages adaptés, où les avantages mis de l'avant correspondent aux besoins de groupes cibles spécifiques; ainsi, les messages à l'intention des aînés devraient faire une large place au rôle de l'activité physique dans le maintien de la capacité fonctionnelle à mesure que l'âge avance; les messages destinés aux personnes à l'âge de la pré-retraite devraient insister sur la prévention des maladies et affections chroniques; les messages s'adressant aux personnes de la génération intermédiaire, qui sont aux prises avec les exigences qu'imposent une carrière, des enfants et des parents vieillissants, devraient faire ressortir la pratique régulière de l'activité physique comme un moyen de combattre le stress;
- ✓ pour ce qui est des aînés, insister sur les avantages de la pratique régulière de l'activité afin de les encourager à intégrer l'activité physique dans la vie quotidienne; mettre de l'avant les avantages suivants : le maintien de l'autonomie et de la qualité de vie, la diminution des chutes et des blessures, la réduction de l'ostéoporose, la réduction d'affections chroniques, une meilleure posture, un meilleur équilibre, ainsi que des muscles plus forts et des os plus solides;
- ✓ aux fins de clarification, indiquer, particulièrement aux aînés, quels types d'activités développent l'endurance, la souplesse et la force; montrer les rapports qui existent entre les étirements et la facilité des mouvements, la souplesse et la capacité fonctionnelle qui diminuent souvent à mesure que l'âge avance; expliquer que les étirements entretiennent la capacité de mener une vie autonome; de la même manière, montrer les rapports qui lient la force au maintien de la capacité fonctionnelle et à l'autonomie dans la vie de tous les jours;
- ✓ réduire l'écart qui existe entre, d'une part, la compréhension du rôle de la souplesse, de la force et de l'endurance dans le maintien de la capacité fonctionnelle et de la vie autonome et, d'autre part, les connaissances se rapportant à la manière de se livrer à ces types d'activités; des stratégies de communication devraient indiquer aux aînés comment se livrer à des activités d'étirement et de développement de la force et comment intégrer ces activités et des activités d'endurance dans la vie quotidienne.

Influencer l'attitude et l'intention

Il est important que les campagnes de marketing social donnent de l'activité physique une perception positive plutôt qu'une perception négative, en aidant les gens à passer de la compréhension à l'intention,

puis de l'intention à l'action. Les Canadiens ont généralement une attitude positive à l'égard des avantages de l'activité physique, attitude qui correspond à leurs opinions très positives sur les résultats de l'activité physique⁵. Mais, si les Canadiens considèrent généralement la pratique de l'activité physique plaisante et amusante, 20 % des adultes la jugent malcommode et 20 % l'estiment difficile. La majorité des Canadiens ont cependant l'intention d'être physiquement actifs dans les six prochains mois.

Paramètre prévisionnel important, l'intention des gens se forme à partir de ces attentes, de leur attitude et du contrôle perçu du choix d'être actifs⁴¹. Les campagnes de marketing social devraient renforcer les attitudes positives et offrir aux gens des solutions concrètes qui les aident à trouver des moyens plus faciles et plus commodes de faire de l'activité physique, car elles pareraient ainsi aux attitudes négatives et elles réduiraient les obstacles perçus à un mode de vie actif. En particulier, il faudrait :

- ✓ comprendre quelles activités et quelles caractéristiques de ces activités sont perçues comme étant amusantes par différents groupes cibles au sein de la population; en promouvoir les aspects universels dans des campagnes à grande échelle et promouvoir des aspects plus spécifiques à des segments de la population par l'entremise de messages ciblés et adaptés;
- ✓ faire valoir les aspects immédiats de l'activité physique qui en font une expérience plaisante — paysage agréable, regain d'énergie, diminution de la sensation de stress, etc.;
- ✓ faire face aux préoccupations des gens qui estiment qu'il est difficile de se mettre à faire de l'activité physique, en leur rappelant que la marche est un bon point de départ et qu'ils devraient progresser lentement;
- ✓ reconnaître que le pourcentage relativement élevé de personnes jugeant l'activité physique difficile et douloureuse que l'on trouve parmi les aînés peut être attribuable en partie à la limitation fonctionnelle et à la présence d'affections plus fréquentes, telles que l'arthrite, associées au vieillissement; ceci correspond à des résultats antérieurs, selon lesquels le manque d'habileté, une maladie ou une blessure à long terme et la crainte de se blesser sont, en tant qu'obstacles perçus, plus dominants chez les aînés³²; inciter les aînés à consulter leur médecin ou un autre professionnel de la santé afin qu'il les aide à établir une routine d'activité physique qui leur sera bénéfique;
- ✓ insister, surtout auprès des adultes de 25 à 44 ans, sur le fait qu'il est important d'intégrer l'activité physique dans la routine quotidienne pour atténuer la perception qu'il est malcommode de faire de l'activité physique; le plus haut pourcentage de personnes jugeant qu'il est malcommode de faire de l'activité physique que l'on trouve dans ce groupe peut être en partie attribuable au lourd fardeau que constituent la famille, le travail et les engagements sociaux, étant donné que le manque de temps, le manque d'énergie, le manque de services de garderie et d'installations font partie des principaux obstacles à la pratique de l'activité physique dans ce groupe d'âge³²;
- ✓ faire ressortir que les activités n'ont pas à être pénibles pour être bénéfiques; réduire ou éliminer l'idéologie selon laquelle «Il faut souffrir pour obtenir des avantages»;
- ✓ parer au manque de temps et de motivation en promouvant les avantages réalisables des activités de tous les jours et en encourageant les gens à se fixer de petits objectifs réalistes;
- ✓ promouvoir les modes de transport actifs afin d'appuyer la motivation et de renforcer les intentions des deux tiers des Canadiens qui disent que, dans la mesure du possible, ils vont au travail ou faire des courses à pied¹⁶;
- ✓ encourager les gens à pratiquer plus souvent ou plus longtemps les activités auxquelles ils s'adonnent déjà (la marche, le jardinage, la natation, la bicyclette, etc.) pour composer avec les habiletés qu'ils

ont et pour qu'ils acquièrent l'auto-efficacité qu'il leur faut pour mener un mode de vie actif; promouvoir, auprès des aînés, des femmes et des personnes physiquement inactives, des moyens faciles et sans danger de faire de l'activité physique.

Favoriser les étapes menant les gens à faire plus d'activité physique

De nombreux facteurs combinés permettent de prévoir si une personne sera physiquement active ou non. Comme nous l'avons indiqué précédemment, l'intention et les obstacles perçus sont des facteurs clés de prévision de la pratique de l'activité physique à l'avenir. Ces facteurs dépendent de l'attitude, des connaissances, des bienfaits perçus, ainsi que de facteurs biologiques, tels que l'âge, le sexe et la capacité fonctionnelle, pour n'en nommer que quelques-uns. Des stratégies de marketing social efficaces peuvent agir sur des facteurs intermédiaires qui influencent les comportements en matière de santé; citons, par exemple, l'acquisition d'habiletés, la recherche d'informations et les niveaux de connaissance³⁹. On ne peut s'attendre à obtenir un effet direct important sur les niveaux réels de participation. On peut cependant s'attendre à juste titre à ce que les gens adoptent des comportements qui pourraient les mener éventuellement à un mode de vie plus actif. Ces comportements initiaux consistent pour les gens à faire ce qui suit :

- à chercher à obtenir des informations, en lisant des articles sur l'activité physique ou en se renseignant sur les possibilités d'activités physiques qu'offre la communauté;
- à recueillir l'avis d'amis, de membres de la famille, de collègues de travail et de professionnels de la santé sur la marche à suivre pour devenir plus actifs;
- à faire l'essai d'une activité physique choisie, en observant des gens la pratiquer ou en essayant de s'y adonner pour voir s'ils aimeraient s'y livrer régulièrement.

Des stratégies de marketing social, en particulier celles qui sont axées sur les communautés, peuvent aider les gens à adopter ces comportements initiaux :

- ✓ en encourageant et en renforçant les efforts des Canadiens qui, pour la plupart, tentent de franchir des étapes pour devenir plus actifs;
- ✓ en encourageant les gens à chercher à obtenir plus d'informations sur l'activité physique, sur ses bienfaits et sur la manière de commencer à en faire, et en leur donnant des sources d'informations crédibles aux niveaux fédéral, provincial, territorial et local;
- ✓ en faisant la promotion du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* et du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés*, en dirigeant les gens vers le site Web de ces guides (www.guideap.com) et en leur donnant le numéro d'appel sans frais (1-888-334-9769) où ils peuvent obtenir des idées sur la manière de commencer à faire de l'activité physique;
- ✓ en indiquant aux gens où ils peuvent communiquer avec des professionnels qualifiés de la condition physique et d'autres professionnels de la santé pour prendre conseil;
- ✓ en encourageant les gens à essayer de devenir plus actifs en intégrant l'activité physique dans leur routine quotidienne : en utilisant les escaliers au travail, en montant les marches de l'escalier roulant au centre commercial, en parcourant une courte distance à pied pour aller faire des courses, etc.;
- ✓ en insistant sur le fait que les activités que les gens font déjà comptent dans leur démarche en vue de devenir plus actifs et en les incitant à faire une de ces activités une fois de plus par semaine (pour augmenter la fréquence) ou quelques minutes de plus à chaque fois (pour augmenter la durée);

- ✓ en suggérant aux gens d'observer un cours ou d'essayer de participer à un cours pour voir s'ils aimeraient entreprendre une nouvelle activité.

Appuyer les stratégies de communication

Des campagnes de communication réussies créeront une demande de possibilités d'activités physiques. Le fait que les Canadiens deviennent physiquement plus actifs soulèvera donc un plus grand défi, soit la nécessité que les divers environnements physiques et sociaux dans lesquels ils vivent soutiennent leurs efforts en vue de devenir physiquement plus actifs. L'incapacité de fournir des environnements favorables réduira la capacité des Canadiens de devenir plus actifs et entravera donc la réalisation des objectifs nationaux. Il faut, par conséquent, se livrer à une planification minutieuse afin de s'assurer qu'il existe des formes de soutien appropriées pour répondre aux mesures dont les campagnes font la promotion. L'idéal serait que ces éléments de soutien soient en place avant les campagnes.

Intégrer l'activité physique dans la vie quotidienne

Depuis le début des années 1980, on observe une nette augmentation de la participation aux activités physiques discrétionnaires, dont la plus grande partie a probablement lieu pendant le temps consacré aux loisirs et aux déplacements et une partie, mais pas toute, est non structurée, requiert peu d'habiletés et entraîne peu de frais. Les Canadiens ayant indiqué que le manque de temps, le manque d'habiletés, les coûts excessifs et la crainte de se blesser sont des raisons pour lesquelles ils ne font pas plus d'activité physique, le guide canadien favorise l'intégration de ces types d'activités physiques dans la vie quotidienne. Si ce guide mentionne les activités structurées, il encourage aussi les gens à se livrer à des activités de la vie quotidienne à la maison, au travail, pendant le temps de loisir et les déplacements, telles que tondre la pelouse, utiliser les escaliers au travail, participer à des activités de loisirs structurées et non structurées et utiliser des modes de transport actifs. C'est une approche qui est prometteuse car elle permettra à de nombreuses personnes de bénéficier des avantages d'un mode de vie actif, mais qui comporte aussi des défis. En effet, elle tient pour acquis que le milieu de travail, les écoles et les communautés sont des environnements sociaux et physiques favorables à la pratique de l'activité physique.

Pour permettre aux Canadiens de donner suite à ces messages :

- ✓ installer bien en vue, dans les édifices, des pancartes indiquant l'emplacement des escaliers, en particulier à côté des ascenseurs et des escaliers roulants;
- ✓ veiller à ce que les escaliers soient propres et bien éclairés pour inciter les gens à les utiliser;
- ✓ fournir des pistes ou des parcours sûrs et bien entretenus, tels que des sentiers bien éclairés, des rues ou des pistes où l'on fait des vérifications de sécurité, des pistes cyclables dotées de patrouilles à bicyclette ou des trottoirs ou des sentiers bien entretenus;
- ✓ examiner les politiques de transport et s'assurer d'établir un équilibre entre les pistes et sentiers servant aux modes de transport actifs et les itinéraires de transport public; se demander si l'infrastructure existante permet à une personne de descendre quelques arrêts avant sa destination pour parcourir à pied la distance qui la sépare de son domicile, si cette infrastructure soutient les déplacements à bicyclette et s'il y a, dans le circuit de circulation et de relais du réseau des rues, des zones qui posent des problèmes et qui empêchent les déplacements à pied ou à bicyclette;

- ✓ encourager et appuyer les déplacements à bicyclette en mettant à la disposition des cyclistes des voies distinctes des voies de circulation des automobiles, des pistes cyclables désignées, des panneaux de signalisation préférentielle et des panneaux rappelant aux automobilistes de partager la route; dans le cadre du système de transport public, faciliter de plus longs déplacements à bicyclette en installant, dans les autobus, des supports de bicyclette à l'intention des gens qui se déplacent en autobus et à bicyclette;
- ✓ créer, en collaboration avec les urbanistes, des environnements favorables à l'activité physique; fournir un réseau reliant les quartiers résidentiels, les quartiers commerciaux et les quartiers commerçants à l'aide d'un système bien conçu de pistes et de sentiers;
- ✓ promouvoir l'aspect esthétique et la convivialité des communautés de voisinage pour encourager la marche et la bicyclette à titre de modes de transport actifs et d'activités de loisirs;
- ✓ inciter les épiceries à offrir un service de livraison à domicile, afin que les gens puissent se rendre à pied au magasin sans se préoccuper du transport des produits d'épicerie entre le magasin et leur domicile; ceci est particulièrement utile aux aînés qui ont tendance à utiliser un mode de transport actif pour aller faire des courses;
- ✓ offrir un système dans lequel les gens peuvent se joindre à d'autres personnes pour se livrer à une activité physique, telle que la marche, dans leur communauté;
- ✓ fournir des aires de stationnement sûres pour les bicyclettes dans les quartiers commerciaux et dans toute la communauté;
- ✓ examiner la culture organisationnelle du milieu de travail afin de déterminer si elle est favorable à la pratique de l'activité physique; voir si l'activité physique est intégrée dans les pique-niques et les activités de constitution d'équipes des employés, si les supports à bicyclette sont installés bien en vue, si les gens ont accès à des douches à proximité et si le milieu de travail tient des activités spéciales consacrées à l'activité physique ou alloue des fonds à de telles activités pour encourager les employés à faire de l'activité physique;
- ✓ organiser localement des «journées d'activité physique» afin de favoriser la formation de réseaux sociaux entre les personnes qui veulent faire de l'activité physique.

Appuyer les étapes initiales

Quand une personne prend une petite mesure concrète en vue de devenir physiquement plus active, elle franchit l'étape initiale d'une série de changements nécessaires à l'adoption d'un mode de vie suffisamment actif. Si c'est une personne physiquement inactive, la recherche d'informations sur les bienfaits de l'activité physique est une étape importante qui peut la motiver à prendre des mesures concrètes. Si c'est une personne qui fait déjà de l'activité physique, mais pas suffisamment pour atteindre les objectifs de la santé publique, le fait d'observer un cours d'activité physique ou de parler à des amis d'activités auxquelles ils s'adonnent est une mesure concrète qu'elle peut prendre initialement pour accroître son niveau global d'activité physique. Pour aider les Canadiens à franchir ces étapes initiales :

- ✓ suggérer aux gens des façons concrètes de faire de l'activité physique et des activités physiques faciles à pratiquer, réalistes et directement liées à des bienfaits immédiats et à long terme; les décideurs et les professionnels de la santé doivent montrer que les étapes initiales sont faciles et réalisables; il est essentiel qu'il y existe un lien au niveau local afin que les Canadiens sachent où ils

peuvent obtenir des informations supplémentaires à l'échelle locale, ce qu'ils peuvent essayer de faire et où ils peuvent demander conseil;

- ✓ mettre les Canadiens en rapport avec les ressources appropriées; les communautés peuvent fournir des guides et des calendriers de loisirs décrivant les possibilités d'activités physiques offertes localement; elles peuvent aussi tenir à la disposition des gens des pages Web et des numéros de téléphone donnant une description détaillée des programmes d'activités physiques actuellement offerts et des modalités d'inscription, de sorte que les gens puissent s'inscrire aux programmes au téléphone, par télécopieur ou sur l'Internet;
- ✓ promouvoir les activités physiques locales dans les messages de services publics des stations de radio locales et dans les communications verbales d'activités au journal télévisé local; une autre solution consiste à faire paraître régulièrement dans les journaux communautaires des articles traitant de l'activité physique, mentionnant les résultats de recherches récentes et présentant les conseils d'intervenants locaux sur la manière d'obtenir des informations supplémentaires et de demander conseil sur la façon de pratiquer une activité physique particulière et sur les endroits où les gens peuvent participer à des ateliers ou à des cours pour faire l'essai d'une activité;
- ✓ surmonter le manque d'habiletés en offrant aux débutants des cours les encourageant à faire l'essai de nouvelles activités et en promouvant des activités auxquelles les gens se livrent déjà; prévoir spécifiquement pour les aînés des cours de débutants les encourageant à se livrer à une grande variété d'activités dans un environnement sans danger;
- ✓ offrir des ateliers spéciaux qui développent les habiletés et l'auto-efficacité chez les aînés, les femmes et les personnes inactives et promouvoir des moyens faciles et sûrs de faire de l'activité physique;
- ✓ recruter des sources autorisées, telles que des médecins et des professionnels de la santé, qui favorisent la pratique de l'activité physique en tant que moyen de prévention ou qui donnent des conseils dans ce domaine.

Appuyer les choix en faveur d'activités physiques structurées

En encourageant les Canadiens à franchir des étapes pour devenir plus actifs, à faire l'essai de nouvelles activités ou à pratiquer davantage les activités auxquelles ils se livrent actuellement, on risque de créer une plus forte demande des systèmes qui soutiennent l'activité physique. Si on encourage les gens à être physiquement plus actifs dans la vie quotidienne, on encourage aussi un accroissement des activités physiques plus structurées. Pour que les gens gardent ces comportements, il doit exister des formes de soutien, telles que des installations, des programmes et des services adéquats, des modes de transport pratiques ou une mise en rapport avec d'autres personnes actives. Pour aider les Canadiens à devenir et à demeurer plus actifs :

- ✓ veiller à ce que les programmes d'activités physiques mettent l'accent sur les objectifs et les avantages à court et à long termes des activités physiques afin de faire mieux connaître aux participants les bienfaits d'une activité donnée;
- ✓ améliorer l'accessibilité aux programmes et la commodité de ces programmes en offrant des horaires prévus pour les familles et des tarifs réduits aux personnes et aux familles à faible revenu;
- ✓ prévoir différents programmes de paiement ou des méthodes de paiement différé; donner aux gens la possibilité de travailler pour être dispensés de frais ou envisager des services tenant lieu de paiement,

tels que les services de bénévoles au sein d'une organisation sportive au lieu du paiement de frais d'inscription;

- ✓ offrir des programmes et des services axés sur les familles afin de surmonter les obstacles perçus se rattachant aux services de garderie et la difficulté de combiner la pratique de l'activité physique avec les engagements familiaux liés aux enfants; par exemple, les installations peuvent offrir aux parents des services de garderie pendant qu'ils font de l'activité physique, favoriser la tenue de cours d'activités physiques auxquels parents et enfants participent ou offrir aux parents, qui amènent leurs enfants à des séances d'entraînement ou des cours organisés, des incitatifs et des programmes qui ont lieu en même temps;
- ✓ en milieu de travail et dans les écoles, mettre à la disposition des employés et des élèves des installations qui soutiennent un mode de vie actif, telles que de l'équipement de gymnase, des centres de conditionnement physique, des douches, des supports à bicyclette ou des casiers; trouver des moyens de créer des partenariats permettant le partage des installations entre le milieu de travail, les écoles et les centres de loisirs communautaires;
- ✓ financer les frais d'adhésion des employés à des installations privées ou publiques d'activités physiques ou de conditionnement physique ou négocier des rabais de groupe pour les employés dans de telles installations pour réduire les obstacles liés aux coûts et créer une culture organisationnelle plus favorable à l'activité physique; renforcer cette culture en adoptant une approche communautaire consistant à appuyer des équipes sportives locales ou des activités spéciales d'activité physique, à prêter une contribution à l'entretien des parcs de la communauté, à fournir aux enfants des structures de jeux dans les terrains de jeux, etc.;
- ✓ comprendre les raisons pour lesquelles toute la communauté n'utilise pas les installations; effectuer un petit sondage auprès des ménages qui ne s'inscrivent pas aux programmes d'activités physiques locaux; dans les communautés dotées de bases de données informatiques sur les personnes qui se sont inscrites aux programmes d'activités physiques, mener un sondage auprès des personnes qui, bien que s'étant inscrites, ont participé rarement aux programmes;
- ✓ créer un système de jumelage mettant en rapport des gens qui s'encouragent mutuellement, en particulier aux fins de développement des habiletés;
- ✓ rejoindre les gens qui ne participent pas habituellement à des activités structurées; organiser localement des «journées d'activité physique» pour développer la formation d'un réseau social entre les personnes qui veulent faire de l'activité physique; organiser et favoriser des programmes de groupe pour les aînés, tels que des programmes de marche dans les centres commerciaux et des programmes de danse sociale.



ANNEXES



Annexe A — Tableaux

Tableaux de filtrage des données

Différence requise entre deux proportions pour que l'écart soit significatif..... 65

Situation actuelle

Niveaux d'activité physique des Canadiens..... 67

Tendances des niveaux d'inactivité physique depuis 1981..... 69

Activité physique au travail ou à l'école..... 70

Modes de transport actifs utilisés par les adultes — marche 72

Modes de transport actifs utilisés par les adultes — bicyclette..... 74

Modes de transport actifs sur de courtes distances 76

Activités physiques de loisirs, 18 ans ou plus..... 78

Activités physiques de loisirs, selon l'âge 79

Niveaux d'activité physique des enfants..... 80

Heures passées à faire de l'activité physique chaque semaine — 1 à 4 ans 81

Heures passées à faire de l'activité physique chaque semaine — 5 à 17 ans 81

Activités physiques de loisirs, 5 à 12 ans et 13 à 17 ans..... 82

Activités physiques de loisirs, 1 à 4 ans..... 83

Activités physiques de loisirs, 5 à 17 ans..... 83

Sensibilisation au «produit» (l'activité physique)

Connaissance des lignes directrices visant l'activité physique 84

Compréhension de la quantité minimale d'activité physique nécessaire..... 86

Force, souplesse et endurance 90

Interprétation de l'intensité (personnes de 18 à 54 ans)..... 94

Interprétation de l'intensité (personnes de 55 ans ou plus)..... 100

Sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique

Opinions à propos des bienfaits de l'activité physique 106

Opinions sur l'adéquation du niveau d'activité physique 108

Attitude, intention et essai du «produit»

Attitudes à l'égard de l'activité physique..... 110

Intention des Canadiens de faire plus d'activité physique à l'avenir..... 116

Stratégies employées pour devenir physiquement plus actif 118

Régime d'activité physique préféré..... 120

Confiance des gens en leur capacité..... 124

Possibilité d'intégrer une routine dans l'emploi du temps..... 128

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

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Échantillon	Pourcentage soumis au test ¹								
		10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	4 689	1,4	1,9	2,1	2,3	2,3	2,3	2,1	1,9	1,4
femmes	2 508	1,9	2,5	2,9	3,1	3,2	3,1	2,9	2,5	1,9
hommes	2 181	2,0	2,7	3,1	3,3	3,4	3,3	3,1	2,7	2,0
18-24	546	4,1	5,4	6,2	6,7	6,8	6,7	6,2	5,4	4,1
femmes	264	5,9	7,8	9,0	9,6	9,8	9,6	9,0	7,8	5,9
hommes	282	5,7	7,6	8,7	9,3	9,5	9,3	8,7	7,6	5,7
25-44	2 212	2,0	2,7	3,1	3,3	3,4	3,3	3,1	2,7	2,0
femmes	1 148	2,8	3,8	4,3	4,6	4,7	4,6	4,3	3,8	2,8
hommes	1 064	2,9	3,9	4,5	4,8	4,9	4,8	4,5	3,9	2,9
45-64	1 377	2,6	3,4	3,9	4,2	4,3	4,2	3,9	3,4	2,6
femmes	749	3,5	4,6	5,3	5,7	5,8	5,7	5,3	4,6	3,5
hommes	628	3,8	5,1	5,8	6,2	6,3	6,2	5,8	5,1	3,8
65+	554	4,0	5,4	6,2	6,6	6,7	6,6	6,2	5,4	4,0
femmes	347	5,1	6,8	7,8	8,4	8,5	8,4	7,8	6,8	5,1
hommes	207	6,6	8,8	10,1	10,8	11,0	10,8	10,1	8,8	6,6
RÉGION										
Est	1 263	2,7	3,6	4,1	4,4	4,5	4,4	4,1	3,6	2,7
Terre-Neuve	254	6,0	8,0	9,1	9,8	10,0	9,8	9,1	8,0	6,0
Île-du-Prince-Édouard	250	6,0	8,0	9,2	9,8	10,0	9,8	9,2	8,0	6,0
Nouvelle-Écosse	258	5,9	7,9	9,1	9,7	9,9	9,7	9,1	7,9	5,9
Nouveau-Brunswick	501	4,3	5,7	6,5	7,0	7,1	7,0	6,5	5,7	4,3
Québec	569	4,0	5,3	6,1	6,5	6,7	6,5	6,1	5,3	4,0
Ontario	1 166	2,8	3,7	4,3	4,6	4,7	4,6	4,3	3,7	2,8
Ouest	1 007	3,0	4,0	4,6	4,9	5,0	4,9	4,6	4,0	3,0
Manitoba	250	6,0	8,0	9,2	9,8	10,0	9,8	9,2	8,0	6,0
Saskatchewan	249	6,0	8,1	9,2	9,9	10,1	9,9	9,2	8,1	6,0
Alberta	257	5,9	7,9	9,1	9,7	9,9	9,7	9,1	7,9	5,9
Colombie-Britannique	251	6,0	8,0	9,2	9,8	10,0	9,8	9,2	8,0	6,0
Nord	803	3,4	4,5	5,1	5,5	5,6	5,5	5,1	4,5	3,4
Territoires du Nord-Ouest	554	4,0	5,4	6,2	6,6	6,7	6,6	6,2	5,4	4,0
Yukon	249	6,0	8,1	9,2	9,9	10,1	9,9	9,2	8,1	6,0
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE										
Actifs (≥ 3 KKJ ²)	2 107	2,1	2,8	3,2	3,4	3,5	3,4	3,2	2,8	2,1
Modérément actifs (1.5-2.9)	1 032	3,0	4,0	4,5	4,8	4,9	4,8	4,5	4,0	3,0
Peu actifs (0.5-1.4 KKJ)	919	3,1	4,2	4,8	5,1	5,2	5,1	4,8	4,2	3,1
Inactifs (<0,5 KKJ)	556	4,0	5,4	6,2	6,6	6,7	6,6	6,2	5,4	4,0

1 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 (2,9) est l'écart requis pour que la différence soit statistiquement significative. Puisque la différence entre 33 % et 41 % est supérieure à 2,9, on peut dire que les hommes sont plus actifs que les femmes.

2 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

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

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Échantillon	Pourcentage soumis au test ¹								
		10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %
NIVEAU D'INSTRUCTION										
Inférieur au secondaire	1 060	2,9	3,9	4,5	4,8	4,9	4,8	4,5	3,9	2,9
Secondaire	1 205	2,7	3,7	4,2	4,5	4,6	4,5	4,2	3,7	2,7
Collégial	1 058	2,9	3,9	4,5	4,8	4,9	4,8	4,5	3,9	2,9
Universitaire	1 414	2,5	3,4	3,9	4,1	4,2	4,1	3,9	3,4	2,5
REVENU FAMILIAL										
< 20 000 \$	684	3,6	4,9	5,6	6,0	6,1	6,0	5,6	4,9	3,6
20 000 \$ - 29 999 \$	560	4,0	5,4	6,2	6,6	6,7	6,6	6,2	5,4	4,0
30 000 \$ - 39 999 \$	528	4,1	5,5	6,3	6,8	6,9	6,8	6,3	5,5	4,1
40 000 \$ - 59 999 \$	823	3,3	4,4	5,1	5,4	5,5	5,4	5,1	4,4	3,3
60 000 \$ - 79 999 \$	462	4,4	5,9	6,8	7,2	7,4	7,2	6,8	5,9	4,4
80 000 \$ - 99 999 \$	267	5,8	7,8	8,9	9,5	9,7	9,5	8,9	7,8	5,8
≥ 100 000 \$	405	4,7	6,3	7,2	7,7	7,9	7,7	7,2	6,3	4,7
SITUATION D'EMPLOI										
Employé à temps plein	2 693	1,8	2,4	2,8	3,0	3,1	3,0	2,8	2,4	1,8
Employé à temps partiel	550	4,1	5,4	6,2	6,6	6,8	6,6	6,2	5,4	4,1
Sans-emploi	243	6,1	8,2	9,3	10,0	10,2	10,0	9,3	8,2	6,1
Personne au foyer	282	5,7	7,6	8,7	9,3	9,5	9,3	8,7	7,6	5,7
Étudiant	275	5,7	7,7	8,8	9,4	9,6	9,4	8,8	7,7	5,7
Retraité	700	3,6	4,8	5,5	5,9	6,0	5,9	5,5	4,8	3,6
POPULATION DE LA LOCALITÉ										
< 1 000	615	3,8	5,1	5,9	6,3	6,4	6,3	5,9	5,1	3,8
1 000 - 9 999	1 172	2,8	3,7	4,3	4,5	4,6	4,5	4,3	3,7	2,8
10 000 - 74 999	1 284	2,7	3,5	4,1	4,3	4,4	4,3	4,1	3,5	2,7
75 000 - 299 999	624	3,8	5,1	5,8	6,2	6,4	6,2	5,8	5,1	3,8
≥ 300 000	804	3,4	4,5	5,1	5,5	5,6	5,5	5,1	4,5	3,4
COMPOSITION DE LA FAMILLE										
Personne avec conjoint	2 841	1,8	2,4	2,7	2,9	3,0	2,9	2,7	2,4	1,8
avec enfants au foyer	1 338	2,6	3,5	4,0	4,3	4,3	4,3	4,0	3,5	2,6
sans enfants au foyer	1 498	2,5	3,3	3,8	4,0	4,1	4,0	3,8	3,3	2,5
Veuve, divorcée ou séparée	799	3,4	4,5	5,2	5,5	5,6	5,5	5,2	4,5	3,4
avec enfants au foyer	206	6,6	8,9	10,1	10,8	11,1	10,8	10,1	8,9	6,6
sans enfants au foyer	591	3,9	5,2	6,0	6,4	6,5	6,4	6,0	5,2	3,9
Jamais mariée	1 100	2,9	3,8	4,4	4,7	4,8	4,7	4,4	3,8	2,9
avec enfants au foyer	139	8,1	10,8	12,3	13,2	13,5	13,2	12,3	10,8	8,1
sans enfants au foyer	961	3,1	4,1	4,7	5,0	5,1	5,0	4,7	4,1	3,1

1 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 (2,9) est l'écart requis pour que la différence soit statistiquement significative. Puisque la différence entre 33 % et 41 % est supérieure à 2,9, on peut dire que les hommes sont plus actifs que les femmes.

Niveaux d'activité physique des Canadiens

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Actifs (≥ 3 KKJ ¹)	Modérément actifs (1,5-2,9 K KJ)	Peu actifs (0,5-1,4 K KJ)	Inactifs (<0,5 KKJ)
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	37 %	28 %	23 %	13 %
femmes	33	27	26	15
hommes	41	29	20	11
18-24	56	22	14	8
femmes	46	25	19	–
hommes	67	19	–	–
25-44	35	30	25	11
femmes	31	30	27	12
hommes	38	30	22	10
45-64	36	27	24	13
femmes	36	22	26	16
hommes	36	31	23	10
65+	21	28	23	28
femmes	18	25	27	29
hommes	26	32	–	26
RÉGION				
Est	31	26	23	19
Terre-Neuve	33	27	21	18
Île-du-Prince-Édouard	27	22	29	22
Nouvelle-Écosse	31	27	22	19
Nouveau-Brunswick	30	25	26	19
Québec	32	27	27	13
Ontario	37	29	22	11
Ouest	42	26	20	13
Manitoba	37	25	28	–
Saskatchewan	37	25	25	13
Alberta	42	27	14	–
Colombie-Britannique	44	25	21	–
Nord	43	24	22	10
Territoires du Nord-Ouest	40	23	24	13
Yukon	49	26	19	–

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Niveaux d'activité physique des Canadiens (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Actifs (≥ 3 KKJ ¹)	Modérément actifs (1,5-2,9 K KJ)	Peu actifs (0,5-1,4 K KJ)	Inactifs (<0,5 KKJ)
NIVEAU D'INSTRUCTION				
Inférieur au secondaire	31 %	24 %	21 %	23 %
Secondaire	36	27	25	12
Collégial	39	29	21	12
Universitaire	38	30	23	8
REVENU FAMILIAL				
< 20 000 \$	33	22	19	26
20 000 \$ - 29 999 \$	35	27	23	15
30 000 \$ - 39 999 \$	38	26	24	12
40 000 \$ - 59 999 \$	33	35	23	8
60 000 \$ - 79 999 \$	44	27	24	5
80 000 \$ - 99 999 \$	52	24	14	—
≥ 100 000 \$	47	31	18	—
SITUATION D'EMPLOI				
Employé à temps plein	37	29	24	10
Employé à temps partiel	41	27	24	9
Sans-emploi	25	29	23	23
Personne au foyer	32	24	26	18
Étudiant	54	22	18	—
Retraité	27	27	22	24
POPULATION DE LA LOCALITÉ				
< 1 000	33	27	24	16
1 000 - 9 999	35	27	23	15
10 000 - 74 999	37	26	25	12
75 000 - 299 999	39	31	23	7
≥ 300 000	40	29	21	10
COMPOSITION DE LA FAMILLE				
Personne avec conjoint	34	29	25	12
avec enfants au foyer	32	33	25	10
sans enfants au foyer	36	26	25	13
Veuve, divorcée ou séparée	30	29	22	19
avec enfants au foyer	38	28	20	—
sans enfants au foyer	27	30	22	21
Jamais mariée	48	22	18	13
avec enfants au foyer	55	—	—	—
sans enfants au foyer	47	22	19	12

— La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Tendances des niveaux d'inactivité physique depuis 1981

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Insuffisamment actifs (< 3 KKJ ¹)			
	1998	1997 + 1995 ²	1988 ³	1981 ⁴
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	63 %	63 %	71 %	79 %
femmes	67	67	78	83
hommes	59	59	64	76
18-24	44	45	62	70
femmes	54	48	73	74
hommes	33	42	51	67
25-44	65	61	73	81
femmes	69	65	79	85
hommes	62	57	67	76
45-64	64	67	75	83
femmes	64	70	80	84
hommes	64	64	70	83
65+	79	78	70	81
femmes	82	80	78	85
hommes	74	76	59	76
RÉGION				
Est	69	68	77	82
Terre-Neuve	67	64	–	86
Île-du-Prince-Édouard	73	–	–	87
Nouvelle-Écosse	69	69	–	78
Nouveau-Brunswick	70	69	–	83
Québec	68	63	75	82
Ontario	63	63	72	80
Ouest	59	60	67	75
Manitoba	63	70	–	80
Saskatchewan	63	65	–	79
Alberta	58	61	–	74
Colombie-Britannique	56	55	–	74
Nord	57	60	s/o	s/o
Territoires du Nord-Ouest	60	60	s/o	s/o
Yukon	51	–	s/o	s/o

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

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

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

4 Enquête condition physique Canada, 1981.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Activité physique au travail ou à l'école

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Exigence habituelle de l'activité au travail et à l'école		
	Légère	Modérée	Vigoureuse
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	51 %	32 %	17 %
femmes	57	33	10
hommes	46	31	24
18-24	37	40	22
femmes	42	46	–
hommes	33	35	32
25-44	53	30	17
femmes	62	28	10
hommes	44	32	23
45-64	56	29	15
femmes	56	33	10
hommes	56	25	20
65+	45	37	–
femmes	–	–	–
hommes	–	–	–
RÉGION			
Est	42	38	20
Terre-Neuve	41	42	17
Île-du-Prince-Édouard	40	43	17
Nouvelle-Écosse	43	37	20
Nouveau-Brunswick	41	36	24
Québec	51	25	25
Ontario	53	33	14
Ouest	51	35	14
Manitoba	52	32	16
Saskatchewan	47	38	15
Alberta	47	38	–
Colombie-Britannique	56	32	–
Nord	53	33	14
Territoires du Nord-Ouest	53	35	12
Yukon	54	29	17
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE			
Actifs (≥3 KKJ ¹)	45	35	20
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	53	31	16
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	59	27	14
Inactifs (<0,5 KKJ)	48	33	19

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Activité physique au travail ou à l'école (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Exigence habituelle de l'activité au travail et à l'école		
	Légère	Modérée	Vigoureuse
NIVEAU D'INSTRUCTION			
Inférieur au secondaire	34 %	33 %	33 %
Secondaire	40	37	24
Collégial	51	31	18
Universitaire	68	27	5
REVENU FAMILIAL			
< 20 000 \$	44	36	20
20 000 \$ - 29 999 \$	37	37	26
30 000 \$ - 39 999 \$	47	27	26
40 000 \$ - 59 999 \$	49	32	19
60 000 \$ - 79 999 \$	57	32	12
80 000 \$ - 99 999 \$	64	26	10
≥ 100 000 \$	73	19	8
SITUATION D'EMPLOI			
Employé à temps plein	52	29	19
Employé à temps partiel	49	34	17
Sans-emploi	56	24	—
Personne au foyer	—	53	—
Étudiant	—	44	—
Retraité	43	42	—
POPULATION DE LA LOCALITÉ			
< 1 000	42	37	21
1 000 - 9 999	42	33	26
10 000 - 74 999	54	28	17
75 000 - 299 999	54	33	13
≥ 300 000	55	32	13
COMPOSITION DE LA FAMILLE			
Personne avec conjoint	54	29	17
avec enfants au foyer	54	29	17
sans enfants au foyer	54	29	17
Veuve, divorcée ou séparée	52	33	15
avec enfants au foyer	57	29	—
sans enfants au foyer	48	36	16
Jamais mariée	45	37	18
avec enfants au foyer	40	44	—
sans enfants au foyer	45	36	19

— La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Modes de transport actifs utilisés par les adultes — marche

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Se déplacent à pied	Se déplacent à pied dans les deux sens		Durée du trajet dans un sens (en minutes)		
		vers le travail ou l'école en hiver	... au printemps, en été, à l'automne	vers le travail ou l'école en hiver	... au printemps, en été, à l'automne	pour faire des courses ou comme mode de transport en général ¹
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	54 %	76 %	75 %	52,6	53,0	90,7
femmes	57	75	72	51,2	52,3	90,5
hommes	52	78	77	54,0	53,7	91,0
18-24	69	77	75	54,1	56,7	80,2
femmes	74	70	69	57,2	60,2	72,0
hommes	64	84	81	50,9	52,7	89,7
25-44	54	76	72	52,7	52,6	92,0
femmes	55	80	73	49,9	50,7	94,6
hommes	54	72	72	55,5	54,4	89,3
45-64	50	78	82	49,4	48,4	92,9
femmes	54	72	76	43,3	45,0	94,5
hommes	47	84	89	56,5	52,4	91,3
65+	47	—	—	—	—	98,9
femmes	52	—	—	—	—	95,1
hommes	39	—	—	—	—	107,0
RÉGION						
Est	52	75	74	62,1	70,4	101,1
Terre-Neuve	57	82	86	73,0	87,6	115,4
Île-du-Prince-Édouard	46	79	81	52,2	63,8	91,8
Nouvelle-Écosse	50	74	68	60,4	65,6	97,7
Nouveau-Brunswick	52	71	71	56,7	62,8	95,9
Québec	55	75	75	45,0	41,8	96,7
Ontario	54	75	71	54,9	51,9	86,7
Ouest	55	80	78	53,6	60,8	88,4
Manitoba	53	77	80	67,0	76,2	92,5
Saskatchewan	56	76	82	56,4	54,9	94,0
Alberta	62	78	70	49,4	57,7	87,2
Colombie-Britannique	51	87	85	51,5	60,4	86,5
Nord	71	84	83	59,2	62,4	101,5
Territoires du Nord-Ouest	74	85	85	55,2	57,8	95,6
Yukon	66	78	77	73,0	75,3	112,6
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE						
Actifs (≥ 3 KKJ ²)	61	80	79	58,9	56,5	95,1
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	54	74	70	52,3	54,7	93,1
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	52	75	69	46,4	48,3	85,3
Inactifs (<0,5 KKJ)	47	71	78	33,8	41,0	78,7

1 Pourrait inclure la marche effectuée durant les loisirs.

2 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

— La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Modes de transport actifs utilisés par les adultes — marche (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Se déplacent à pied	Se déplacent à pied dans les deux sens		Durée du trajet dans un sens (en minutes)		
		vers le travail ou l'école en hiver	... au printemps, en été, à l'automne	vers le travail ou l'école en hiver	... au printemps, en été, à l'automne	pour faire des courses ou comme mode de transport en général ¹
NIVEAU D'INSTRUCTION						
Inférieur au secondaire	49 %	74 %	75 %	51,8	59,8	105,7
Secondaire	54	78	75	55,1	53,8	95,0
Collégial	56	78	76	50,3	46,7	90,9
Universitaire	57	75	74	51,7	53,4	81,3
REVENU FAMILIAL						
< 20 000 \$	64	71	73	50,1	57,9	97,5
20 000 \$ - 29 999 \$	61	79	80	54,8	49,1	101,8
30 000 \$ - 39 999 \$	56	77	72	54,1	53,1	92,0
40 000 \$ - 59 999 \$	50	74	75	56,6	59,8	87,5
60 000 \$ - 79 999 \$	56	79	82	53,9	49,3	87,8
80 000 \$ - 99 999 \$	49	71	73	47,2	43,2	98,4
≥ 100 000 \$	51	82	74	41,5	44,5	77,1
SITUATION D'EMPLOI						
Employé à temps plein	51	73	72	49,8	49,2	88,2
Employé à temps partiel	60	76	69	50,0	57,4	88,1
Sans-emploi	56	80	90	53,0	56,6	89,9
Personne au foyer	61	94	89	47,6	43,9	106,7
Étudiant	72	80	77	62,7	63,4	82,9
Retraité	52	—	—	—	—	103,2
POPULATION DE LA LOCALITÉ						
< 1 000	49	84	76	57,8	62,3	98,7
1 000 - 9 999	57	84	84	44,1	46,7	93,8
10 000 - 74 999	51	78	81	45,0	43,5	93,0
75 000 - 299 999	55	72	65	66,3	58,5	84,3
≥ 300 000	58	71	69	57,3	61,2	90,3
COMPOSITION DE LA FAMILLE						
Personne avec conjoint	51	76	74	51,6	49,4	89,5
avec enfants au foyer	52	77	71	55,1	53,0	92,8
sans enfants au foyer	50	76	78	47,8	45,7	86,9
Veuve, divorcée ou séparée	54	74	75	46,9	47,4	101,6
avec enfants au foyer	63	67	64	46,7	47,2	92,8
sans enfants au foyer	51	79	84	47,0	47,6	105,7
Jamais mariée	65	77	75	54,5	57,7	89,7
avec enfants au foyer	70	67	67	47,8	65,9	94,7
sans enfants au foyer	64	78	76	55,4	56,4	89,0

¹ Pourrait inclure la marche effectuée durant les loisirs.

— La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Modes de transport actifs utilisés par les adultes — bicyclette

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Se déplacent à bicyclette	Se déplacent à bicyclette dans les deux sens		Durée du trajet dans un sens (en minutes)		
		vers le travail ou l'école en hiver	... au printemps, en été, à l'automne	vers le travail ou l'école en hiver	... au printemps, en été, à l'automne	pour faire des courses ou comme mode de transport en général ¹
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	23 %	89 %	92 %	41,9	53,5	84,0
femmes	18	86	89	33,3	52,4	86,5
hommes	27	91	94	45,4	54,2	82,3
18-24	41	83	86	32,8	53,7	90,2
femmes	35	—	84	—	61,4	109,3
hommes	47	84	87	34,6	47,9	76,8
25-44	25	95	96	44,4	52,9	80,9
femmes	22	—	95	—	44,7	81,4
hommes	29	94	97	48,5	57,8	80,6
45-64	16	—	94	—	55,6	89,1
femmes	11	—	—	—	—	76,5
hommes	20	—	98	—	57,7	96,1
65+	—	—	—	—	—	—
femmes	—	—	—	—	—	—
hommes	—	—	—	—	—	—
RÉGION						
Est	16	—	89	51,4	66,7	92,0
Terre-Neuve	16	—	—	—	—	103,9
Île-du-Prince-Édouard	14	—	—	—	—	79,7
Nouvelle-Écosse	13	—	—	—	—	83,9
Nouveau-Brunswick	20	—	89	—	64,5	93,2
Québec	25	—	91	—	39,7	90,8
Ontario	22	87	91	45,2	54,8	76,1
Ouest	22	97	95	43,6	64,3	86,4
Manitoba	27	—	—	—	—	74,1
Saskatchewan	24	—	—	—	—	84,6
Alberta	26	—	94	—	57,1	86,8
Colombie-Britannique	17	—	—	—	—	92,6
Nord	30	87	95	48,0	60,5	94,0
Territoires du Nord-Ouest	30	—	93	42,4	51,6	92,6
Yukon	31	—	98	—	77,6	96,1
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE						
Actifs (≥ 3 KKJ ²)	34	88	90	42,2	59,7	91,8
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	19	96	97	52,6	40,8	70,3
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	15	—	90	—	43,5	75,1
Inactifs (<0,5 KKJ)	11	—	—	—	—	89,1

1 Pourrait inclure la bicyclette effectuée durant les loisirs.

2 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

— La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Modes de transport actifs utilisés par les adultes — bicyclette (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Se déplacent à bicyclette	Se déplacent à bicyclette dans les deux sens		Durée du trajet dans un sens (en minutes)		
		vers le travail ou l'école en hiver	... au printemps, en été, à l'automne	vers le travail ou l'école en hiver	... au printemps, en été, à l'automne	pour faire des courses ou comme mode de transport en général ¹
NIVEAU D'INSTRUCTION						
Inférieur au secondaire	21 %	–	97 %	35,4	66,8	87,4
Secondaire	22	91	88	34,3	54,2	93,6
Collégial	25	78	87	41,7	44,7	77,9
Universitaire	22	94	97	51,1	53,5	78,6
REVENU FAMILIAL						
< 20 000 \$	24	85	91	43,0	48,9	107,5
20 000 \$ - 29 999 \$	26	–	91	–	55,2	83,8
30 000 \$ - 39 999 \$	23	–	90	–	47,9	93,3
40 000 \$ - 59 999 \$	23	93	96	39,2	50,4	75,6
60 000 \$ - 79 999 \$	23	–	96	–	51,1	77,1
80 000 \$ - 99 999 \$	19	–	93	–	63,6	68,4
≥ 100 000 \$	26	–	89	–	50,4	67,0
SITUATION D'EMPLOI						
Employé à temps plein	23	86	93	46,3	54,0	83,2
Employé à temps partiel	27	–	97	–	50,3	84,2
Sans-emploi	15	–	–	–	–	89,6
Personne au foyer	22	–	–	–	–	99,4
Étudiant	41	–	85	23,2	50,3	82,0
Retraité	9	–	–	–	–	73,3
POPULATION DE LA LOCALITÉ						
< 1 000	21	–	87	–	69,8	77,2
1 000 - 9 999	25	92	91	38,3	51,7	87,3
10 000 - 74 999	21	92	94	28,6	36,6	85,7
75 000 - 299 999	23	–	93	–	56,6	81,7
≥ 300 000	23	84	91	66,0	63,5	87,2
COMPOSITION DE LA FAMILLE						
Personne avec conjoint	21	93	96	48,5	52,5	82,2
avec enfants au foyer	26	100	97	62,2	55,4	78,4
sans enfants au foyer	17	85	94	32,4	48,8	86,8
Veuve, divorcée ou séparée	14	–	79	–	51,4	75,2
avec enfants au foyer	25	–	–	–	–	74,5
sans enfants au foyer	11	–	–	–	–	75,8
Jamais mariée	31	86	88	37,0	54,7	87,8
avec enfants au foyer	41	–	–	–	86,9	97,3
sans enfants au foyer	30	84	90	38,1	49,5	86,3

¹ Pourrait inclure la bicyclette effectuée durant les loisirs.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Modes de transport actifs sur de courtes distances

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

Courts trajets effectués à pied ou à bicyclette pour se rendre au travail, à l'école ou faire des courses						
	Presque tout le temps	Plus des trois quarts du temps	Plus de la moitié du temps	Plus du quart du temps	À l'occasion	Jam ais
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	20 %	9 %	16 %	14 %	32 %	10 %
femmes	23	8	15	14	30	10
hommes	16	9	17	14	33	11
18-24	25	15	16	14	26	–
femmes	32	14	15	–	26	–
hommes	19	16	16	18	26	–
25-44	17	7	15	15	35	10
femmes	19	6	16	17	31	10
hommes	14	8	15	13	38	10
45-64	19	8	17	13	34	10
femmes	20	8	14	12	35	11
hommes	18	7	19	13	32	10
65+	27	–	14	–	24	20
femmes	33	–	–	–	24	–
hommes	–	–	–	–	–	–
RÉGION						
Est	19	10	17	12	30	12
Terre-Neuve	25	–	21	–	29	–
Île-du-Prince-Édouard	–	–	–	–	39	–
Nouvelle-Écosse	20	–	–	–	30	–
Nouveau-Brunswick	15	10	19	15	29	13
Québec	21	10	16	18	28	–
Ontario	22	8	17	12	32	10
Ouest	16	8	16	13	35	12
Manitoba	21	–	–	–	38	–
Saskatchewan	19	–	–	–	30	–
Alberta	–	–	20	–	36	–
Colombie-Britannique	–	–	–	–	34	–
Nord	26	13	19	13	24	6
Territoires du Nord-Ouest	29	13	23	11	21	–
Yukon	19	–	–	–	30	–
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE						
Actifs (≥3 KKJ ¹)	19	12	19	15	28	8
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	21	7	18	13	30	11
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	19	5	12	16	36	11
Inactifs (<0,5 KKJ)	21	–	11	–	38	15

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Modes de transport actifs sur de courtes distances (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Courts trajets effectués à pied ou à bicyclette pour se rendre au travail, à l'école ou faire des courses					
	Presque tout le temps	Plus des trois quarts du temps	Plus de la moitié du temps	Plus du quart du temps	À l'occasion	Jam ais
NIVEAU D'INSTRUCTION						
Inférieur au secondaire	26 %	12 %	16 %	14 %	21 %	11 %
Secondaire	24	9	14	12	30	11
Collégial	14	8	17	16	35	10
Universitaire	18	8	16	14	36	9
REVENU FAMILIAL						
< 20 000 \$	30	14	17	9	21	9
20 000 \$ - 29 999 \$	23	11	15	14	27	9
30 000 \$ - 39 999 \$	22	10	15	19	26	8
40 000 \$ - 59 999 \$	17	3	17	18	34	11
60 000 \$ - 79 999 \$	9	11	12	12	41	15
80 000 \$ - 99 999 \$	–	–	–	–	40	–
≥ 100 000 \$	14	–	13	11	44	–
SITUATION D'EMPLOI						
Employé à temps plein	15	8	15	15	35	12
Employé à temps partiel	20	8	14	17	32	9
Sans-emploi	30	–	–	–	28	–
Personne au foyer	28	–	14	–	36	–
Étudiant	29	16	22	–	23	–
Retraité	24	7	19	9	24	17
POPULATION DE LA LOCALITÉ						
< 1 000	15	12	12	14	27	20
1 000 - 9 999	20	9	16	13	30	12
10 000 - 74 999	18	6	18	13	35	9
75 000 - 299 999	15	10	14	16	33	11
≥ 300 000	22	8	16	14	33	8
COMPOSITION DE LA FAMILLE						
Personne avec conjoint	16	8	15	14	35	12
avec enfants au foyer	15	7	13	15	37	13
sans enfants au foyer	17	9	16	13	34	12
Veuve, divorcée ou séparée	28	10	17	11	23	11
avec enfants au foyer	12	–	–	–	35	–
sans enfants au foyer	35	13	18	7	17	10
Jamais mariée	24	10	18	14	28	6
avec enfants au foyer	26	–	–	–	–	–
sans enfants au foyer	23	9	19	15	28	7

– La taille insuffisante 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 1998

Placement, 1998	Activité	Pourcentage de la population ¹		
		Total	Fem mes	Hommes
1	Marche	86 %	92 %*	79 %
2	Jardinage, travaux extérieurs	75	72	78*
3	Natation	57	58	57
4	Bicyclette	55	50	60*
5	Exercices à la maison	50	56*	45
6	Danse sociale	50	53*	46
7	Jogging, course à pied	33	29	38*
8	Poids et haltères	30	26	35*
9	Patinage	29	26	33*
10	Quilles	29	29	29
11	Golf	28	18	38*
12	Baseball, softball	26	18	34*
13	Cours d'exercices aérobic	21	33*	9
14	Patinage sur roues alignées	18	17	20
15	Badminton	18	18	18
16	Basket-ball	17	11	24*
17	Ski alpin	17	14	21*
18	Volley-ball	17	15	19*
19	Ski de fond	16	16	15
20	Tennis	15	14	17
21	Soccer	15	9	21*
22	Hockey sur glace	13	3	23*
23	Yoga, tai chi	10	13*	6
24	Football	10	3	16*
25	Gymnastique	9	10	8
26	Ballet, danse moderne	7	9	6
27	Squash	4	2	6*
28	Planche à neige	4	3	5
29	Racquet-ball	4	2	6*

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.

– La taille insuffisante 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 1998

	18-24		25-44		45-64		65+	
	Classement	%	Classement	%	Classement	%	Classement	%
1.	Marche	83	Marche	86	Marche	88	Marche	82
2.	Natation	74	Jardinage	77	Jardinage	84	Jardinage	65
3.	Danse sociale	74	Natation	65	Bicyclette	47	Ex. à domicile	41
4.	Bicyclette	69	Bicyclette	63	Natation	47	Natation	30
5.	Jogging	67	Danse sociale	53	Danse sociale	45	Bicyclette	23
6.	Jardinage	62	Ex. à domicile	52	Ex. à domicile	45	Danse sociale	19
7.	Ex. à domicile	61	Patinage	38	Golf	29	Cours d'exercices	12
8.	Poids et haltères	57	Poids et haltères	35	Ski de fond	21	Quilles	11
9.	Patinage sur roues alignées	48	Jogging	35	Jogging	21	Golf	11
10.	Basket-ball	47	Quilles	34	Quilles	21	Yoga, tai chi	11
11.	Baseball, softball	46	Baseball, softball	31	Patinage	21	Ski de fond	10
12.	Quilles	43	Golf	31	Poids et haltères	19	Jogging	9
13.	Patinage	41	Cours d'exercices	22	Cours d'exercices	18		
14.	Volley-ball	37	Patinage sur roues alignées	21	Baseball, softball	15		
15.	Badminton	34	Volley-ball	20	Ski alpin	14		
16.	Cours d'exercices	33	Badminton	20	Gymnastique	12		
17.	Football	32	Ski alpin	19	Badminton	12		
18.	Soccer	32	Soccer	18	Tennis	10		
19.	Golf	31	Basket-ball	18	Yoga, tai chi	9		
20.	Ski alpin	31	Tennis	16	Volley-ball	8		
21.	Tennis	27	Hockey sur glace	15	Basket-ball	7		
22.	Hockey sur glace	27	Ski de fond	15	Ballet	6		

Niveaux d'activité physique des enfants

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Enfants suffisamment actifs (≥8 KKJ) ¹	Enfants insuffisamment actifs (<8 KKJ) ¹
TOTAL, ENFANTS DE 5 À 17 ANS	39 %	61 %
filles	32	68
garçons	45	55
5-12	43	57
filles	37	63
garçons	48	52
13-17	33	67
filles	25	75
garçons	40	60
RÉGION		
Atlantique	43	57
Centre	38	62
Ouest	39	61
Nord	43	57
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE DE L'ADULTE		
Actif (≥3 KKJ ²)	42	58
Modérément actif (1,5-2,9 KKJ)	35	65
Peu actif (0,5-1,4 KKJ)	38	62
Inactif (<0,5 KKJ)	41	59
NIVEAU D'INSTRUCTION DE L'ADULTE		
Inférieur au secondaire	34	66
Secondaire	45	55
Collégial	33	67
Universitaire	41	59
REVENU FAMILIAL		
< 20 000 \$	34	66
20 000 \$ - 29 999 \$	45	55
30 000 \$ - 39 999 \$	36	64
40 000 \$ - 59 999 \$	40	60
60 000 \$ - 79 999 \$	41	59
80 000 \$ - 99 999 \$	41	59
≥ 100 000 \$	38	63
POPULATION DE LA LOCALITÉ		
< 1 000	49	51
1 000 - 9 999	38	62
10 000 - 74 999	42	58
75 000 - 299 999	37	63
≥ 300 000	35	65

1 Kilocalories par kilogramme de poids par jour. Un parent sur dix ignoraient le niveau d'activité physique de leur enfant dans au moins une des catégories suivantes : à la maison, dans les cours d'éducation physique, dans d'autres activités physiques à l'école et dans d'autres activités physiques en dehors de la maison et de l'école. Dans chaque cas, on a calculé une valeur moyenne à partir des valeurs correspondantes pour les parents du même sexe et dans la même situation d'emploi et pour les enfants du même sexe et du même âge.

2 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

Heures passées à faire de l'activité physique chaque semaine — 1 à 4 ans¹

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Jeux calmes		Activité physique à l'intérieur		Activité physique en plein air		Total ² , intérieur et plein air
	%	Heures	%	Heures	%	Heures	Heures
TOTAL, ENFANTS DE 1 À 4 ANS	86	16,3	86	13,9	91	12,4	25,0
filles	85	17,4	82	13,0	90	10,8	22,2
garçons	88	15,0	90	14,8	92	14,1	28,1

Heures passées à faire de l'activité physique chaque semaine — 5 à 17 ans¹

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Activité physique à la maison		Activité physique à l'école		Cours d'éducation physique		Activité physique ailleurs		Total ²
	%	Heures	%	Heures	%	Heures	%	Heures	Heures
TOTAL, ENFANTS DE 5 À 17 ANS	77	9,0	52	3,9	76	3,2	61	6,1	17,0
filles	71	8,1	44	3,2	72	3,0	65	5,2	14,8
garçons	81	9,7	59	4,3	80	3,3	58	6,8	18,8
5-12	85	10,4	55	3,5	80	3,0	65	5,0	18,4
filles	80	9,6	47	2,9	74	2,9	70	5,3	17,1
garçons	89	11,1	62	4,0	86	3,1	62	4,7	19,5
13-17	64	6,1	47	4,4	70	3,5	55	8,0	14,8
filles	58	5,0	39	3,7	69	3,2	58	5,0	11,2
garçons	68	6,9	55	4,9	71	3,7	53	10,5	17,7
RÉGION									
Atlantique	79	9,8	51	4,0	73	3,1	53	5,6	16,6
Centre	76	9,2	51	4,0	76	3,1	61	6,2	17,2
Ouest	78	8,3	55	3,6	78	3,5	65	5,9	16,7
Nord	72	8,9	54	4,3	82	3,7	69	5,5	17,1

1 Un parent sur dix ignoraient le niveau d'activité physique de leur enfant dans au moins une des catégories. Dans chaque cas, on a calculé une valeur moyenne à partir des valeurs correspondantes pour les parents du même sexe et dans la même situation d'emploi et pour les enfants du même sexe et du même âge.

2 Puisque tous les enfants ne font pas d'activité physique dans tous les endroits étudiés, la colonne « Total » ne correspond pas à la somme des heures passées à faire de l'activité physique dans chaque endroit.

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

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

Placement, 1998	Activité	Pourcentage des enfants de 5 à 12 ans ¹			Pourcentage des enfants de 13 à 17 ans ¹		
		1998	Filles	Garçons	1998	Filles	Garçons
1	Bicyclette	96 %	94 %	98 %	80 %	77 %	82 %
2	Natation	89	92	86	72	76	69
3	Luge, autres activités hivernales	87	87	87	53	54	53
4	Balanoïre, glissoire, balanoïre à bascule	85	93*	78	–	–	–
5	Patinage	80	79	81	49	57*	42
6	Marche	75	81*	70	70	76*	65
7	Patinage sur roues alignées	62	58	65	51	55	48
8	Course à pied, jogging	58	54	61	41	40	42
9	Soccer	54	43	62*	31	27	34
10	Basket-ball	48	34	59*	53	49	57
11	Baseball, softball	46	33	57*	36	35	36
12	Danse sociale	30	43*	20	45	55*	36
13	Hockey	26	10	40*	22	–	33*
14	Gymnastique	26	34*	20	18	21	15
15	Badminton	22	17	26*	33	36	30
16	Volley-ball	19	18	20	37	42	34
17	Ski alpin	14	16	14	39	39	38
18	Planche à roulettes	14	–	21*	14	–	23*
19	Ballet, cours de danse	13	28*	–	7	–	–
20	Golf	13	–	18*	23	–	32*
21	Ski de fond	12	9	15	15	18	13
22	Planche à neige	11	–	14*	21	18	25
23	Tennis	10	–	13	21	16	24
24	Football	8	–	12*	14	–	22*
25	Cours d'exercices aérobie	8	11	–	12	21*	–
26	Poids et haltères	4	–	–	27	15	37*

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, 1 à 4 ans

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

Placement, 1998	Activité	Pourcentage des enfants ¹		
		1998	Filles	Garçons
1	Balançoire, glissoire, etc.	93 %	92 %	94 %
2	Luge, autres activités hivernales	64	66	63
3	Courir et jouer au ballon	64	52	78*
4	Natation, cours parents et enfants	60	61	59
5	Bicyclette	51	47	55
6	Gymnastique, portique, etc.	43	36	50*
7	Patinage	23	24	23

Activités physiques de loisirs, 5 à 17 ans

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

Placement, 1998	Activité	Pourcentage des enfants ¹		
		1998	Filles	Garçons
1	Bicyclette	90 %	87 %	92 %
2	Balançoire, glissoire, etc.	85	93*	78
3	Natation	82	86*	79
4	Luge, autres activités hivernales	74	74	74
5	Marche	73	79*	68
6	Patinage	68	70	66
7	Patinage sur roues alignées	58	57	58
8	Course à pied, jogging	51	49	54
9	Basket-ball	50	40	58*
10	Soccer	45	37	51*
11	Baseball, softball	42	34	49*
12	Danse sociale	36	48*	26
13	Volley-ball	26	28	25
14	Badminton	26	24	28
15	Hockey	25	9	37*
16	Ski alpin	24	25	23
17	Gymnastique	23	29*	18
18	Golf	17	9	24*
19	Planche à neige	15	11	18*
20	Tennis	14	10	17*
21	Planche à roulettes	14	–	22*
22	Ski de fond	13	12	14
23	Poids et haltères	13	7	17*
24	Ballet, cours de danse	11	23*	–
25	Football	11	–	16*
26	Cours d'exercices aérobie	9	15*	5

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.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Connaissance des lignes directrices visant l'activité physique

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Effort physique requis		Quantité d'activité requise		Raisons pour lesquelles les gens ne sont pas actifs	
	Vigoureux	Modéré, si assez longtemps	Un peu de temps en temps	Plus on en fait, mieux c'est	C'est trop pénible de commencer	Ils pensent à tort que c'est trop pénible
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	10 %	90 %	9 %	91 %	25 %	75 %
femmes	6	94	10	90	24	76
hommes	13	87	8	92	26	74
18-24	15	85	–	94	24	76
femmes	–	90	–	93	–	79
hommes	21	79	–	95	28	72
25-44	11	89	9	91	24	76
femmes	–	92	13	87	24	76
hommes	14	86	7	93	24	76
45-64	6	94	8	92	25	75
femmes	–	96	–	93	22	78
hommes	9	91	–	90	28	72
65+	–	97	–	87	30	70
femmes	–	98	–	89	31	69
hommes	–	94	–	83	–	71
RÉGION						
Est	7	93	6	94	25	75
Terre-Neuve	–	96	–	95	25	75
Île-du-Prince-Édouard	–	92	–	96	26	74
Nouvelle-Écosse	–	92	–	94	23	77
Nouveau-Brunswick	–	90	–	92	27	73
Québec	17	83	23	77	30	70
Ontario	–	90	–	96	27	73
Ouest	5	95	–	97	20	80
Manitoba	–	92	–	93	23	77
Saskatchewan	–	97	–	96	25	75
Alberta	–	96	–	97	–	81
Colombie-Britannique	–	93	–	99	–	83
Nord	8	92	6	94	20	80
Territoires du Nord-Ouest	–	90	–	94	24	76
Yukon	–	95	–	94	17	83
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE						
Actifs (≥3 KkJ ¹)	10	90	9	91	21	79
Modérément actifs (1,5-2,9 KkJ)	–	91	–	92	26	74
Peu actifs (0,5-1,4 KkJ)	–	90	10	90	30	70
Inactifs (<0,5 KkJ)	–	91	–	91	23	77

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KkJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Connaissance des lignes directrices visant l'activité physique (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Effort physique requis		Quantité d'activité requise		Raisons pour lesquelles les gens ne sont pas actifs	
	Vigoureux	Modéré, si assez longtemps	Un peu de temps en temps	Plus on en fait, mieux c'est	C'est trop pénible de commencer	Ils pensent à tort que c'est trop pénible
NIVEAU D'INSTRUCTION						
Inférieur au secondaire	14 %	86 %	13 %	87 %	28 %	72 %
Secondaire	11	89	9	91	26	74
Collégial	–	94	–	94	24	76
Universitaire	7	93	9	91	22	78
REVENU FAMILIAL						
< 20 000 \$	16	84	13	87	22	78
20 000 \$ - 29 999 \$	–	92	–	94	30	70
30 000 \$ - 39 999 \$	–	93	–	88	25	75
40 000 \$ - 59 999 \$	–	89	–	93	25	75
60 000 \$ - 79 999 \$	–	87	–	89	23	77
80 000 \$ - 99 999 \$	–	96	–	79	–	70
≥ 100 000 \$	–	92	–	92	–	84
SITUATION D'EMPLOI						
Employé à temps plein	11	89	9	91	24	76
Employé à temps partiel	–	90	–	92	28	72
Sans-emploi	–	93	–	93	–	81
Personne au foyer	–	95	–	92	–	80
Étudiant	–	83	–	91	24	76
Retraité	–	97	12	88	29	71
POPULATION DE LA LOCALITÉ						
< 1 000	–	95	–	93	22	78
1 000 - 9 999	13	87	13	87	26	74
10 000 - 74 999	9	91	8	92	27	73
75 000 - 299 999	–	90	–	90	27	73
≥ 300 000	–	92	–	95	18	82
COMPOSITION DE LA FAMILLE						
Personne avec conjoint	8	92	9	91	25	75
avec enfants au foyer	7	93	6	94	25	75
sans enfants au foyer	9	91	12	88	26	74
Veuve, divorcée ou séparée	–	90	–	91	23	77
avec enfants au foyer	–	84	–	96	–	73
sans enfants au foyer	–	92	–	89	22	78
Jamais mariée	14	86	9	91	24	76
avec enfants au foyer	–	74	–	98	–	89
sans enfants au foyer	12	88	9	91	25	75

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Compréhension de la quantité minimale d'activité physique nécessaire

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Perception de la fréquence requise		
	1-3 jours/sem.	4-5 jours/sem.	6-7 jours/sem.
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	60 %	25 %	15 %
femmes	62	23	15
hommes	57	27	15
18-24	61	31	8
femmes	69	25	–
hommes	52	38	–
25-44	68	23	9
femmes	70	23	7
hommes	66	23	12
45-64	55	25	20
femmes	56	20	24
hommes	54	29	17
65+	34	29	38
femmes	37	28	36
hommes	29	31	40
RÉGION			
Est	56	27	18
Terre-Neuve	51	31	17
Île-du-Prince-Édouard	59	27	14
Nouvelle-Écosse	60	25	15
Nouveau-Brunswick	54	25	22
Québec	63	21	17
Ontario	60	26	15
Ouest	57	28	15
Manitoba	55	24	21
Saskatchewan	57	22	20
Alberta	53	30	16
Colombie-Britannique	60	29	11
Nord	55	31	14
Territoires du Nord-Ouest	54	31	15
Yukon	58	29	13
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE			
Actifs (≥ 3 KKJ ¹)	55	30	15
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	66	20	14
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	62	24	14
Inactifs (<0,5 KKJ)	56	24	19

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Compréhension de la quantité minimale d'activité physique nécessaire (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Perception de la fréquence requise		
	1-3 jours/sem.	4-5 jours/sem.	6-7 jours/sem.
NIVEAU D'INSTRUCTION			
Inférieur au secondaire	43 %	29 %	28 %
Secondaire	57	27	16
Collégial	64	23	12
Universitaire	67	23	10
REVENU FAMILIAL			
< 20 000 \$	47	28	24
20 000 \$ - 29 999 \$	53	27	21
30 000 \$ - 39 999 \$	64	21	15
40 000 \$ - 59 999 \$	61	26	13
60 000 \$ - 79 999 \$	66	26	8
80 000 \$ - 99 999 \$	66	27	–
≥ 100 000 \$	69	24	7
SITUATION D'EMPLOI			
Employé à temps plein	65	24	11
Employé à temps partiel	62	23	14
Sans-emploi	52	36	12
Personne au foyer	57	20	23
Étudiant	62	30	–
Retraité	39	27	35
POPULATION DE LA LOCALITÉ			
< 1 000	49	27	24
1 000 - 9 999	58	23	20
10 000 - 74 999	59	27	14
75 000 - 299 999	66	22	12
≥ 300 000	62	27	12
COMPOSITION DE LA FAMILLE			
Personne avec conjoint	59	25	15
avec enfants au foyer	66	23	11
sans enfants au foyer	53	28	19
Veuve, divorcée ou séparée	51	20	29
avec enfants au foyer	63	25	–
sans enfants au foyer	46	19	35
Jamais mariée	64	27	9
avec enfants au foyer	67	25	–
sans enfants au foyer	64	27	10

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Compréhension de la quantité minimale d'activité physique nécessaire (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Perception de la durée requisse	Perception du degré d'effort requis		
		Léger	Modéré	Vigoureux
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	82,1 minutes	8 %	67 %	24 %
femmes	72,7	9	69	22
hommes	92,0	7	66	26
18-24	92,7	7	67	26
femmes	74,8	–	70	23
hommes	111,1	–	63	29
25-44	74,5	6	67	26
femmes	62,7	6	69	24
hommes	86,5	6	64	28
45-64	79,3	9	68	22
femmes	74,6	10	68	20
hommes	84,0	7	68	24
65+	109,4	16	70	14
femmes	105,0	20	67	–
hommes	116,1	–	75	–
RÉGION				
Est	92,5	8	72	20
Terre-Neuve	110,2	–	75	17
Île-du-Prince-Édouard	92,2	–	68	22
Nouvelle-Écosse	90,0	–	71	22
Nouveau-Brunswick	83,4	9	72	18
Québec	69,6	10	67	20
Ontario	87,6	7	67	26
Ouest	85,9	7	67	25
Manitoba	87,3	–	69	21
Saskatchewan	80,8	–	73	21
Alberta	103,7	–	61	32
Colombie-Britannique	72,7	–	69	23
Nord	81,2	7	68	25
Territoires du Nord-Ouest	87,4	7	65	27
Yukon	71,0	–	71	21
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE				
Actifs (≥ 3 KKJ ¹)	83,4	7	67	25
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	78,1	7	67	25
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	81,5	10	67	22
Inactifs (<0,5 KKJ)	86,2	7	69	23

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Compréhension de la quantité minimale d'activité physique nécessaire (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Perception de la durée requise	Perception du degré d'effort requis		
		Léger	Modéré	Vigoureux
NIVEAU D'INSTRUCTION				
Inférieur au secondaire	112,6 minutes	15 %	63 %	20 %
Secondaire	84,6	7	70	22
Collégial	83,7	7	67	25
Universitaire	63,2	6	67	26
REVENU FAMILIAL				
< 20 000 \$	98,6	13	61	24
20 000 \$ - 29 999 \$	99,3	12	69	19
30 000 \$ - 39 999 \$	85,1	7	70	22
40 000 \$ - 59 999 \$	79,5	6	71	22
60 000 \$ - 79 999 \$	80,2	–	67	27
80 000 \$ - 99 999 \$	66,1	–	63	32
≥ 100 000 \$	61,7	–	63	32
SITUATION D'EMPLOI				
Employé à temps plein	79,9	6	67	26
Employé à temps partiel	70,9	8	65	26
Sans-emploi	94,9	–	69	16
Personne au foyer	73,4	–	70	18
Étudiant	88,1	–	68	23
Retraité	102,5	13	70	15
POPULATION DE LA LOCALITÉ				
< 1 000	113,8	11	63	25
1 000 - 9 999	84,5	8	72	19
10 000 - 74 999	76,5	5	71	22
75 000 - 299 999	77,9	6	65	29
≥ 300 000	78,7	8	63	27
COMPOSITION DE LA FAMILLE				
Personne avec conjoint	79,4	8	67	24
avec enfants au foyer	71,9	6	66	28
sans enfants au foyer	85,7	9	68	21
Veuve, divorcée ou séparée	89,4	11	67	19
avec enfants au foyer	67,7	–	63	31
sans enfants au foyer	97,6	13	69	14
Jamais mariée	87,7	7	68	24
avec enfants au foyer	88,3	–	61	28
sans enfants au foyer	87,6	7	69	24

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Force, souplesse et endurance

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

augmentent et maintiennent...	Les activités continues (tout à fait d'accord)			Les activités d'étirement (tout à fait d'accord)		
	Force	Souplesse	Endurance	Force	Souplesse	Endurance
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	57 %	58 %	69 %	44 %	71 %	43 %
femmes	57	61	68	53	76	51
hommes	56	55	71	35	67	36
18-24	61	65	74	39	78	36
femmes	59	70	71	47	78	43
hommes	64	60	78	32	78	29
25-44	58	57	73	41	74	39
femmes	58	60	73	50	79	45
hommes	57	54	74	32	70	33
45-64	56	59	66	49	67	51
femmes	56	61	63	57	73	57
hommes	55	57	70	41	61	46
65+	49	51	50	52	61	52
femmes	54	56	55	65	69	64
hommes	41	43	43	31	49	34
RÉGION						
Est	55	52	63	48	68	47
Terre-Neuve	50	48	56	46	63	42
Île-du-Prince-Édouard	54	47	64	47	68	46
Nouvelle-Écosse	54	56	65	48	71	51
Nouveau-Brunswick	60	52	66	51	67	47
Québec	56	61	65	45	67	46
Ontario	57	58	71	44	73	44
Ouest	58	58	71	43	74	39
Manitoba	55	58	73	42	75	45
Saskatchewan	54	52	65	43	63	42
Alberta	55	55	67	40	72	40
Colombie-Britannique	62	63	76	46	79	37
Nord	62	62	75	49	80	47
Territoires du Nord-Ouest	62	63	73	46	76	45
Yukon	64	61	78	55	86	49
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE						
Actifs (≥3 KKJ ¹)	63	61	73	44	77	42
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	56	59	71	45	71	42
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	53	59	67	44	70	44
Inactifs (<0,5 KKJ)	50	50	58	43	63	47

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

Force, souplesse et endurance (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

augmentent et maintiennent...	Les activités continues (tout à fait d'accord)			Les activités d'étirement (tout à fait d'accord)		
	Force	Souplesse	Endurance	Force	Souplesse	Endurance
NIVEAU D'INSTRUCTION						
Inférieur au secondaire	49 %	47 %	55 %	53 %	61 %	52 %
Secondaire	60	60	66	48	70	51
Collégial	58	59	72	45	74	42
Universitaire	58	62	77	36	77	33
REVENU FAMILIAL						
< 20 000 \$	54	48	56	45	62	44
20 000 \$ - 29 999 \$	56	55	59	48	69	54
30 000 \$ - 39 999 \$	57	58	70	49	71	47
40 000 \$ - 59 999 \$	58	60	75	46	75	42
60 000 \$ - 79 999 \$	58	58	74	39	75	41
80 000 \$ - 99 999 \$	70	63	83	37	71	36
≥ 100 000 \$	60	64	77	33	77	30
SITUATION D'EMPLOI						
Employé à temps plein	59	57	73	41	71	40
Employé à temps partiel	61	66	74	52	80	49
Sans-emploi	56	59	67	44	72	47
Personne au foyer	51	59	59	54	71	53
Étudiant	57	60	70	37	76	32
Retraité	49	52	53	52	62	54
POPULATION DE LA LOCALITÉ						
< 1 000	57	52	64	42	65	42
1 000 - 9 999	57	59	66	47	68	45
10 000 - 74 999	58	58	69	46	72	45
75 000 - 299 999	57	59	71	40	71	38
≥ 300 000	57	59	75	44	78	43
COMPOSITION DE LA FAMILLE						
Personne avec conjoint	57	58	70	44	70	44
avec enfants au foyer	59	60	74	42	71	42
sans enfants au foyer	55	56	67	46	70	47
Veuve, divorcée ou séparée	53	55	62	55	69	52
avec enfants au foyer	55	62	66	51	69	49
sans enfants au foyer	53	53	60	57	70	53
Jamais mariée	59	60	71	40	76	37
avec enfants au foyer	59	58	68	39	74	41
sans enfants au foyer	59	60	71	40	76	37

Force, souplesse et endurance (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

augmentent et maintiennent...	Les activités en résistance (tout à fait d'accord)		
	Force	Souplesse	Endurance
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	71 %	35 %	53 %
femmes	69	36	54
hommes	73	35	52
18-24	81	37	57
femmes	83	39	56
hommes	78	35	58
25-44	77	33	54
femmes	75	34	55
hommes	78	32	52
45-64	66	38	54
femmes	61	36	53
hommes	70	39	55
65+	47	34	41
femmes	48	37	44
hommes	45	31	36
RÉGION			
Est	67	38	56
Terre-Neuve	61	39	54
Île-du-Prince-Édouard	72	40	62
Nouvelle-Écosse	71	38	56
Nouveau-Brunswick	66	38	54
Québec	58	35	50
Ontario	76	35	52
Ouest	77	35	55
Manitoba	77	35	55
Saskatchewan	78	39	60
Alberta	73	30	55
Colombie-Britannique	79	39	55
Nord	77	41	56
Territoires du Nord-Ouest	76	39	55
Yukon	79	44	59
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE			
Actifs (≥ 3 KKJ ¹)	77	39	56
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	72	33	51
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	68	33	52
Inactifs (<0,5 KKJ)	58	32	50

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

Force, souplesse et endurance (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

augmentent et maintiennent...	Les activités en résistance (tout à fait d'accord)		
	Force	Souplesse	Endurance
NIVEAU D'INSTRUCTION			
Inférieur au secondaire	56 %	38 %	50 %
Secondaire	70	40	57
Collégial	71	34	53
Universitaire	79	30	50
REVENU FAMILIAL			
< 20 000 \$	57	31	50
20 000 \$ - 29 999 \$	64	38	56
30 000 \$ - 39 999 \$	68	41	55
40 000 \$ - 59 999 \$	76	36	56
60 000 \$ - 79 999 \$	73	27	53
80 000 \$ - 99 999 \$	81	30	49
≥ 100 000 \$	81	26	49
SITUATION D'EMPLOI			
Employé à temps plein	74	34	54
Employé à temps partiel	76	39	57
Sans-emploi	65	33	55
Personne au foyer	68	36	52
Étudiant	81	38	56
Retraité	50	36	44
POPULATION DE LA LOCALITÉ			
< 1 000	68	36	61
1 000 - 9 999	66	37	54
10 000 - 74 999	67	34	51
75 000 - 299 999	78	34	53
≥ 300 000	75	34	52
COMPOSITION DE LA FAMILLE			
Personne avec conjoint	71	35	53
avec enfants au foyer	77	35	57
sans enfants au foyer	66	34	50
Veuve, divorcée ou séparée	58	37	51
avec enfants au foyer	65	44	57
sans enfants au foyer	56	34	49
Jamais mariée	77	36	53
avec enfants au foyer	76	32	57
sans enfants au foyer	77	37	52

Interprétation de l'intensité (personnes de 18 à 54 ans)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Faible intensité attribuée aux activités suivantes :					
	Pro me na de , te rrain p la t	Ma rch e à u ne vi tes se c on sta nte , te rrain p la t	Ma rch e à u ne vi tes se c on sta nte , q ue lq ue s p en tes	Ma rch e à u ne vi tes se c on sta nte , p en tes c on tinu e lle s	Ma rch e ra pid e, p en tes c on tinu e lle s	Ma rch e tr ès ra pid e, p en tes c on tinu e lle s
TOTAL, 18 À 54 ANS	91 %	81 %	54 %	28 %	13 %	8 %
femmes	89	78	49	23	10	6
hommes	93	83	58	33	16	9
18-24	93	86	59	32	17	11
femmes	93	87	56	24	–	–
hommes	94	84	62	39	23	17
25-44	92	81	54	29	12	7
femmes	90	79	50	25	11	6
hommes	93	84	58	33	14	7
45-54	89	75	48	23	11	6
femmes	84	68	41	16	8	–
hommes	94	81	55	30	13	–
RÉGION						
Est	88	77	50	25	14	9
Terre-Neuve	85	75	52	27	–	–
Île-du-Prince-Édouard	89	74	46	27	20	–
Nouvelle-Écosse	88	77	48	23	–	–
Nouveau-Brunswick	89	80	52	27	13	–
Québec	92	80	56	34	12	–
Ontario	90	80	55	28	15	9
Ouest	93	83	51	24	11	5
Manitoba	89	80	42	18	–	–
Saskatchewan	93	81	46	21	–	–
Alberta	94	83	52	23	–	–
Colombie-Britannique	93	84	54	29	–	–
Nord	90	77	46	24	12	8
Territoires du Nord-Ouest	88	76	49	26	13	8
Yukon	94	79	41	21	–	–
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE						
Actifs (≥3 KKJ ¹)	94	86	61	35	18	11
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	92	82	55	28	10	5
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	90	75	45	22	10	–
Inactifs (<0,5 KKJ)	84	70	39	18	–	–

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Interprétation de l'intensité (personnes de 18 à 54 ans) (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

Faible intensité attribuée aux activités suivantes :

	Pro me na de , te rrain p la t	Ma rch e à u ne vi tes se c on sta nte , te rrain p la t	Ma rch e à u ne vi tes se c on sta nte , q ue lq ue s p en tes	Ma rch e à u ne vi tes se c on sta nte , p en tes c on tinu e lle s	Ma rch e ra pid e, p en tes c on tinu e lle s	Ma rch e tr è s ra p ide , p en tes c on tinu e lle s
NIVEAU D'INSTRUCTION						
Inférieur au secondaire	86 %	74 %	47 %	30 %	17 %	9 %
Secondaire	89	78	51	27	13	8
Collégial	92	80	52	27	13	6
Universitaire	95	86	59	30	12	8
REVENU FAMILIAL						
< 20 000 \$	84	74	50	26	15	—
20 000 \$ - 29 999 \$	86	74	47	27	14	—
30 000 \$ - 39 999 \$	89	75	50	26	11	—
40 000 \$ - 59 999 \$	93	83	51	27	13	6
60 000 \$ - 79 999 \$	93	84	58	27	9	—
80 000 \$ - 99 999 \$	95	90	64	41	19	—
≥ 100 000 \$	97	86	59	30	13	—
SITUATION D'EMPLOI						
Employé à temps plein	92	82	55	29	14	8
Employé à temps partiel	90	81	52	25	11	—
Sans-emploi	84	69	39	23	—	—
Personne au foyer	84	68	49	25	—	—
Étudiant	92	84	62	34	17	—
Retraité	90	—	—	—	—	—
POPULATION DE LA LOCALITÉ						
< 1 000	90	79	52	31	11	—
1 000 - 9 999	90	79	50	26	12	8
10 000 - 74 999	91	79	56	27	10	5
75 000 - 299 999	95	85	57	30	15	—
≥ 300 000	91	83	55	30	15	9
COMPOSITION DE LA FAMILLE						
Personne avec conjoint	92	80	52	27	11	6
avec enfants au foyer	92	80	52	27	11	6
sans enfants au foyer	92	81	53	27	12	7
Veuve, divorcée ou séparée	87	77	49	27	15	—
avec enfants au foyer	89	81	49	19	—	—
sans enfants au foyer	85	72	50	35	—	—
Jamais mariée	91	82	57	32	16	10
avec enfants au foyer	98	87	53	22	—	—
sans enfants au foyer	90	81	58	33	16	10

— La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Interprétation de l'intensité (personnes de 18 à 54 ans) (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Intensité moyenne attribuée aux activités suivantes :					
	Pro me na de , te rrain p la t	Ma rch e à u ne vi tes se c on sta nte , te rrain p la t	Ma rch e à u ne vi tes se c on sta nte , q ue lq ue s p en tes	Ma rch e à u ne vi tes se c on sta nte , p en tes c on tinu e lles	Ma rch e ra pide , p en tes c on tinu e lles	Ma rch e tr è s ra pide , p en tes c on tinu e lles
TOTAL, 18 À 54 ANS	7 %	17 %	36 %	44 %	33 %	18 %
femmes	9	19	38	42	30	16
hommes	5	15	35	45	35	19
18-24	5	12	32	45	33	20
femmes	–	–	32	46	27	–
hommes	–	13	31	43	39	23
25-44	7	16	37	44	35	17
femmes	8	18	38	40	32	15
hommes	6	15	36	47	37	18
45-54	10	21	39	42	28	18
femmes	15	27	42	44	27	22
hommes	–	16	36	41	28	16
RÉGION						
Est	10	19	38	42	30	19
Terre-Neuve	–	21	41	46	33	23
Île-du-Prince-Édouard	–	20	38	34	19	–
Nouvelle-Écosse	–	20	37	40	29	–
Nouveau-Brunswick	–	17	37	42	32	16
Québec	–	17	36	40	31	18
Ontario	7	16	34	45	33	18
Ouest	7	16	38	46	35	17
Manitoba	–	19	41	47	31	–
Saskatchewan	–	18	44	42	30	–
Alberta	–	–	38	47	36	–
Colombie-Britannique	–	16	36	46	36	19
Nord	9	19	43	42	30	20
Territoires du Nord-Ouest	10	19	40	44	33	20
Yukon	–	20	47	39	26	–
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE						
Actifs (≥3 KKJ ¹)	6	12	31	43	35	19
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	6	16	35	44	34	18
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	8	21	43	43	29	13
Inactifs (<0,5 KKJ)	11	26	46	44	29	18

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Interprétation de l'intensité (personnes de 18 à 54 ans) (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Intensité moyenne attribuée aux activités suivantes :					
	Pro me na de , te rrain p la t	Ma rch e à u ne vi tes se c on sta nte , te rrain p la t	Ma rch e à u ne vi tes se c on sta nte , q ue lq ue s p en tes	Ma rch e à u ne vi tes se c on sta nte , p en tes c on tinu e lle s	Ma rch e ra pid e, p en tes c on tinu e lle s	Ma rch e tr è s ra pid e, p en tes c on tinu e lle s
NIVEAU D'INSTRUCTION						
Inférieur au secondaire	11 %	20 %	36 %	37 %	32 %	20 %
Secondaire	9	17	36	44	34	19
Collégial	6	19	39	44	30	17
Universitaire	5	13	34	45	34	16
REVENU FAMILIAL						
< 20 000 \$	10	18	36	46	31	16
20 000 \$ - 29 999 \$	11	23	37	41	31	15
30 000 \$ - 39 999 \$	10	22	40	45	32	20
40 000 \$ - 59 999 \$	6	15	40	44	34	19
60 000 \$ - 79 999 \$	7	14	35	49	38	17
80 000 \$ - 99 999 \$	–	10	32	39	39	23
≥ 100 000 \$	–	13	34	41	30	15
SITUATION D'EMPLOI						
Employé à temps plein	6	16	37	44	34	17
Employé à temps partiel	8	15	37	49	28	16
Sans-emploi	–	26	34	28	26	–
Personne au foyer	13	25	33	39	34	–
Étudiant	–	16	29	44	33	17
Retraité	–	–	–	–	–	–
POPULATION DE LA LOCALITÉ						
< 1 000	7	19	37	36	36	15
1 000 - 9 999	8	18	38	43	31	21
10 000 - 74 999	8	19	35	46	30	16
75 000 - 299 999	–	13	36	43	29	18
≥ 300 000	7	14	37	44	36	18
COMPOSITION DE LA FAMILLE						
Personne avec conjoint	7	17	37	44	33	17
avec enfants au foyer	7	18	38	45	34	17
sans enfants au foyer	7	16	36	42	31	16
Veuve, divorcée ou séparée	10	20	36	37	27	18
avec enfants au foyer	–	18	40	47	27	–
sans enfants au foyer	–	21	33	27	27	–
Jamais mariée	7	15	34	44	34	19
avec enfants au foyer	–	–	31	39	–	–
sans enfants au foyer	8	15	34	45	36	20

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Interprétation de l'intensité (personnes de 18 à 54 ans) (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Intensité vigoureuse attribuée aux activités suivantes :					
	Pro me na de , te rrain p la t	Ma rch e à u ne vi tes se c on sta nte , te rrain p la t	Ma rch e à u ne vi tes se c on sta nte , q ue lq ue s p en tes	Ma rch e à u ne vi tes se c on sta nte , p en tes c on tinu e lles	Ma rch e ra pid e, p en tes c on tinu e lles	Ma rch e tr ès ra pid e, p en tes c on tinu e lles
TOTAL, 18 À 54 ANS	2 %	3 %	10 %	28 %	54 %	75 %
femmes	2	3	13	35	60	78
hommes	–	2	7	22	49	72
18-24	–	–	9	24	50	69
femmes	–	–	–	30	62	80
hommes	–	–	–	18	38	60
25-44	2	2	9	27	53	76
femmes	–	3	12	34	58	79
hommes	–	–	6	20	49	75
45-54	–	4	13	34	61	75
femmes	–	–	17	40	65	75
hommes	–	–	9	29	58	75
RÉGION						
Est	–	3	12	33	55	72
Terre-Neuve	–	–	–	28	53	70
Île-du-Prince-Édouard	–	–	–	39	61	75
Nouvelle-Écosse	–	–	–	37	57	72
Nouveau-Brunswick	–	–	11	31	55	74
Québec	–	–	8	26	57	74
Ontario	–	–	10	28	52	73
Ouest	–	–	11	30	54	78
Manitoba	–	–	–	35	58	78
Saskatchewan	–	–	–	37	61	81
Alberta	–	–	–	31	54	80
Colombie-Britannique	–	–	–	25	51	75
Nord	–	–	11	34	57	73
Territoires du Nord-Ouest	–	–	11	31	54	72
Yukon	–	–	–	40	63	75
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE						
Actifs (≥3 KKJ ¹)	–	1	7	22	47	69
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	–	–	10	28	56	77
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	–	–	12	35	62	83
Inactifs (<0,5 KKJ)	–	–	15	38	63	77

1 Kilo-calories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Interprétation de l'intensité (personnes de 18 à 54 ans) (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Intensité vigoureuse attribuée aux activités suivantes :					
	Pro me na de , te rrain p la t	Ma rch e à u ne vi tes se c on sta nte , te rrain p la t	Ma rch e à u ne vi tes se c on sta nte , q ue lq ue s p en tes	Ma rch e à u ne vi tes se c on sta nte , p en tes c on tinu e lle s	Ma rch e ra pid e, p en tes c on tinu e lle s	Ma rch e tr è s ra pid e, p en tes c on tinu e lle s
NIVEAU D'INSTRUCTION						
Inférieur au secondaire	–	7 %	17 %	33 %	52 %	71 %
Secondaire	–	5	12	29	53	73
Collégial	–	–	9	29	57	77
Universitaire	–	–	6	25	54	76
REVENU FAMILIAL						
< 20 000 \$	–	–	14	29	54	74
20 000 \$ - 29 999 \$	–	–	16	31	55	77
30 000 \$ - 39 999 \$	–	–	10	29	57	71
40 000 \$ - 59 999 \$	–	–	9	29	54	75
60 000 \$ - 79 999 \$	–	–	–	24	52	80
80 000 \$ - 99 999 \$	–	–	–	21	42	67
≥ 100 000 \$	–	–	–	29	58	75
SITUATION D'EMPLOI						
Employé à temps plein	–	2	8	27	52	74
Employé à temps partiel	–	–	10	26	61	80
Sans-emploi	–	–	27	49	65	78
Personne au foyer	–	–	18	35	58	72
Étudiant	–	–	–	22	50	72
Retraité	–	–	–	–	–	–
POPULATION DE LA LOCALITÉ						
< 1 000	–	–	11	33	53	78
1 000 - 9 999	–	3	12	31	57	71
10 000 - 74 999	–	–	9	27	60	79
75 000 - 299 999	–	–	7	27	55	74
≥ 300 000	–	–	8	26	49	73
COMPOSITION DE LA FAMILLE						
Personne avec conjoint	1	2	10	30	56	77
avec enfants au foyer	–	–	10	28	55	77
sans enfants au foyer	–	–	11	31	57	77
Veuve, divorcée ou séparée	–	–	15	36	58	75
avec enfants au foyer	–	–	–	34	58	80
sans enfants au foyer	–	–	–	37	57	70
Jamais mariée	–	3	8	24	50	71
avec enfants au foyer	–	–	–	39	62	84
sans enfants au foyer	–	–	8	22	48	70

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Interprétation de l'intensité (personnes de 55 ans ou plus)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Faible intensité attribuée aux activités suivantes :					
	Pro me na de , te rrain p la t	Ma rch e à u ne vi tes se c on sta nte , te rrain p la t	Ma rch e à u ne vi tes se c on sta nte , q ue lq ue s p en tes	Ma rch e à u ne vi tes se c on sta nte , p en tes c on tinu e lle s	Ma rch e ra pid e, p en tes c on tinu e lle s	Ma rch e tr è s ra pid e, p en tes c on tinu e lle s
TOTAL, 55 ANS OU PLUS	73 %	55 %	31 %	17 %	9 %	9 %
femmes	70	55	34	17	9	–
hommes	77	55	29	17	10	–
RÉGION						
Est	70	51	29	16	–	–
Terre-Neuve	78	–	–	–	–	–
Île-du-Prince-Édouard	67	–	–	–	–	–
Nouvelle-Écosse	73	55	–	–	–	–
Nouveau-Brunswick	63	46	–	–	–	–
Québec	75	64	39	–	–	–
Ontario	75	57	34	23	–	–
Ouest	70	46	22	–	–	–
Manitoba	60	–	–	–	–	–
Saskatchewan	–	–	–	–	–	–
Alberta	73	–	–	–	–	–
Colombie-Britannique	74	–	–	–	–	–
Nord	72	61	–	–	–	–
Territoires du Nord-Ouest	–	–	–	–	–	–
Yukon	71	–	–	–	–	–
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE						
Actifs (≥3 KkJ ¹)	79	64	41	22	–	–
Modérément actifs (1,5-2,9 KkJ)	79	60	32	19	–	–
Peu actifs (0,5-1,4 KkJ)	71	54	25	–	–	–
Inactifs (<0,5 KkJ)	64	43	28	–	–	–

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KkJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Interprétation de l'intensité (personnes de 55 ans ou plus) (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

Faible intensité attribuée aux activités suivantes :

	Pro me na de , te rrain p la t	Ma rch e à u ne vi tes se c on sta nte , te rrain p la t	Ma rch e à u ne vi tes se c on sta nte , q ue lq ue s p en tes	Ma rch e à u ne vi tes se c on sta nte , p en tes c on tinu e lle s	Ma rch e ra pid e, p en tes c on tinu e lle s	Ma rch e tr è s ra pid e, p en tes c on tinu e lle s
NIVEAU D'INSTRUCTION						
Inférieur au secondaire	60 %	41 %	23 %	11 %	—	—
Secondaire	79	59	36	21	—	—
Collégial	78	58	35	—	—	—
Universitaire	84	69	37	17	—	—
REVENU FAMILIAL						
< 20 000 \$	62	44	21	—	—	—
20 000 \$ - 29 999 \$	69	39	—	—	—	—
30 000 \$ - 39 999 \$	74	52	40	—	—	—
40 000 \$ - 59 999 \$	86	67	41	—	—	—
60 000 \$ - 79 999 \$	95	75	—	—	—	—
80 000 \$ - 99 999 \$	—	—	—	—	—	—
≥ 100 000 \$	92	87	—	—	—	—
SITUATION D'EMPLOI						
Employé à temps plein	87	75	41	17	—	—
Employé à temps partiel	85	66	—	—	—	—
Sans-emploi	—	—	—	—	—	—
Personne au foyer	75	58	—	—	—	—
Étudiant	—	—	—	—	—	—
Retraité	67	47	28	16	11	—
POPULATION DE LA LOCALITÉ						
< 1 000	75	49	23	—	—	—
1 000 - 9 999	68	55	34	18	—	—
10 000 - 74 999	72	54	28	16	—	—
75 000 - 299 999	79	57	35	—	—	—
≥ 300 000	79	61	39	—	—	—
COMPOSITION DE LA FAMILLE						
Personne avec conjoint	76	58	33	18	10	—
avec enfants au foyer	—	—	—	—	—	—
sans enfants au foyer	75	57	34	17	10	—
Veuve, divorcée ou séparée	65	48	30	17	—	—
avec enfants au foyer	—	—	—	—	—	—
sans enfants au foyer	65	48	29	17	—	—
Jamais mariée	84	—	—	—	—	—
avec enfants au foyer	—	—	—	—	—	—
sans enfants au foyer	84	—	—	—	—	—

— La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Interprétation de l'intensité (personnes de 55 ans ou plus) (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Intensité moyenne attribuée aux activités suivantes :					
	Pro me na de , te rrain p la t	Ma rch e à u ne vi tes se c on sta nte , te rrain p la t	Ma rch e à u ne vi tes se c on sta nte , q ue lq ue s p en tes	Ma rch e à u ne vi tes se c on sta nte , p en tes c on tinu e lle s	Ma rch e ra pid e, p en tes c on tinu e lle s	Ma rch e tr è s ra pid e, p en tes c on tinu e lle s
TOTAL, 55 ANS OU PLUS	21 %	36 %	43 %	38 %	26 %	19 %
femmes	22	36	41	39	27	21
hommes	20	37	47	36	25	18
RÉGION						
Est	26	40	48	34	27	31
Terre-Neuve	—	—	—	—	—	—
Île-du-Prince-Édouard	—	—	—	—	—	—
Nouvelle-Écosse	—	—	—	—	—	—
Nouveau-Brunswick	31	47	46	43	—	—
Québec	—	—	34	45	—	—
Ontario	17	33	44	35	28	24
Ouest	25	50	50	35	20	—
Manitoba	—	—	—	—	—	—
Saskatchewan	—	—	—	—	—	—
Alberta	—	—	—	—	—	—
Colombie-Britannique	—	—	—	—	—	—
Nord	—	—	54	—	—	—
Territoires du Nord-Ouest	—	—	—	—	—	—
Yukon	—	—	—	—	—	—
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE						
Actifs (≥3 KkJ ¹)	17	31	39	38	30	23
Modérément actifs (1,5-2,9 KkJ)	18	33	48	36	20	—
Peu actifs (0,5-1,4 KkJ)	26	35	44	39	26	—
Inactifs (<0,5 KkJ)	24	44	43	38	—	—

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KkJ correspond à environ une heure de marche par jour.

— La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Interprétation de l'intensité (personnes de 55 ans ou plus) (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Intensité moyenne attribuée aux activités suivantes :					
	Pro me na de , te rrain p la t	Ma rch e à u ne vi tes se c on sta nte , te rrain p la t	Ma rch e à u ne vi tes se c on sta nte , q ue lq ue s p en tes	Ma rch e à u ne vi tes se c on sta nte , p en tes c on tinu e lle s	Ma rch e ra pid e, p en tes c on tinu e lle s	Ma rch e tr è s ra pid e, p en tes c on tinu e lle s
NIVEAU D'INSTRUCTION						
Inférieur au secondaire	30 %	46 %	44 %	41 %	31 %	19 %
Secondaire	17	35	43	32	22	—
Collégial	—	36	47	32	—	—
Universitaire	—	23	42	41	25	—
REVENU FAMILIAL						
< 20 000 \$	26	45	46	36	28	—
20 000 \$ - 29 999 \$	22	43	41	30	—	—
30 000 \$ - 39 999 \$	—	41	40	36	—	—
40 000 \$ - 59 999 \$	—	29	42	38	—	—
60 000 \$ - 79 999 \$	—	—	—	—	—	—
80 000 \$ - 99 999 \$	—	—	—	—	—	—
≥ 100 000 \$	—	—	—	—	—	—
SITUATION D'EMPLOI						
Employé à temps plein	—	19	41	39	26	—
Employé à temps partiel	—	—	53	—	—	—
Sans-emploi	—	—	—	—	—	—
Personne au foyer	—	—	—	—	—	—
Étudiant	—	—	—	—	—	—
Retraité	25	42	46	39	27	22
POPULATION DE LA LOCALITÉ						
< 1 000	14	41	57	29	—	—
1 000 - 9 999	27	31	38	36	25	—
10 000 - 74 999	22	41	47	41	22	—
75 000 - 299 999	—	36	41	39	—	—
≥ 300 000	—	31	37	35	—	—
COMPOSITION DE LA FAMILLE						
Personne avec conjoint	20	34	42	37	28	17
avec enfants au foyer	—	—	—	—	—	—
sans enfants au foyer	21	35	42	37	28	18
Veuve, divorcée ou séparée	25	40	42	40	24	26
avec enfants au foyer	—	—	—	—	—	—
sans enfants au foyer	25	39	42	40	24	26
Jamais mariée	—	—	—	—	—	—
avec enfants au foyer	—	—	—	—	—	—
sans enfants au foyer	—	—	—	—	—	—

— La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Interprétation de l'intensité (personnes de 55 ans ou plus) (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Intensité vigoureuse attribuée aux activités suivantes :					
	Pro me na de , te rrain p la t	Ma rch e à u ne vi tes se c on sta nte , te rrain p la t	Ma rch e à u ne vi tes se c on sta nte , q ue lq ue s p en tes	Ma rch e à u ne vi tes se c on sta nte , p en tes c on tinu e lle s	Ma rch e ra pid e, p en tes c on tinu e lle s	Ma rch e tr è s ra pid e, p en tes c on tinu e lle s
TOTAL, 55 ANS OU PLUS	6 %	9 %	25 %	45 %	64 %	72 %
femmes	8	10	26	44	64	71
hommes	–	8	25	47	65	73
RÉGION						
Est	–	–	23	50	67	63
Terre-Neuve	–	–	–	–	–	–
Île-du-Prince-Édouard	–	–	–	–	–	–
Nouvelle-Écosse	–	–	–	–	–	–
Nouveau-Brunswick	–	–	–	42	60	–
Québec	–	–	–	34	58	66
Ontario	–	–	22	43	60	69
Ouest	–	–	28	57	75	83
Manitoba	–	–	–	–	–	–
Saskatchewan	–	–	–	–	–	–
Alberta	–	–	–	–	–	–
Colombie-Britannique	–	–	–	–	–	–
Nord	–	–	–	48	50	–
Territoires du Nord-Ouest	–	–	–	–	–	–
Yukon	–	–	–	–	–	–
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE						
Actifs (≥3 KkJ ¹)	–	–	21	40	58	66
Modérément actifs (1,5-2,9 KkJ)	–	–	20	45	69	71
Peu actifs (0,5-1,4 KkJ)	–	–	31	48	68	84
Inactifs (<0,5 KkJ)	–	–	29	50	71	78

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KkJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Interprétation de l'intensité (personnes de 55 ans ou plus) (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Intensité vigoureuse attribuée aux activités suivantes :					
	Pro me na de , te rrain p la t	Ma rch e à u ne vi tes se c on sta nte , te rrain p la t	Ma rch e à u ne vi tes se c on sta nte , q ue lq ue s p en tes	Ma rch e à u ne vi tes se c on sta nte , p en tes c on tinu e lle s	Ma rch e ra pid e, p en tes c on tinu e lle s	Ma rch e tr è s ra pid e, p en tes c on tinu e lle s
NIVEAU D'INSTRUCTION						
Inférieur au secondaire	10 %	13 %	33 %	47 %	64 %	78 %
Secondaire	–	–	22	47	66	70
Collégial	–	–	–	44	58	63
Universitaire	–	–	22	43	67	72
REVENU FAMILIAL						
< 20 000 \$	–	–	33	52	64	67
20 000 \$ - 29 999 \$	–	–	38	59	69	64
30 000 \$ - 39 999 \$	–	–	–	41	63	62
40 000 \$ - 59 999 \$	–	–	–	43	66	79
60 000 \$ - 79 999 \$	–	–	–	–	–	–
80 000 \$ - 99 999 \$	–	–	–	–	–	–
≥ 100 000 \$	–	–	–	–	–	–
SITUATION D'EMPLOI						
Employé à temps plein	–	–	19	44	66	81
Employé à temps partiel	–	–	–	–	–	–
Sans-emploi	–	–	–	–	–	–
Personne au foyer	–	–	–	–	–	–
Étudiant	–	–	–	–	–	–
Retraité	7	11	26	44	62	69
POPULATION DE LA LOCALITÉ						
< 1 000	–	–	20	59	78	75
1 000 - 9 999	–	–	28	47	59	67
10 000 - 74 999	–	–	26	43	73	76
75 000 - 299 999	–	–	–	43	63	73
≥ 300 000	–	–	–	45	59	69
COMPOSITION DE LA FAMILLE						
Personne avec conjoint	–	8	25	46	63	73
avec enfants au foyer	–	–	–	–	–	–
sans enfants au foyer	–	8	24	45	63	72
Veuve, divorcée ou séparée	10	13	29	42	66	67
avec enfants au foyer	–	–	–	–	–	–
sans enfants au foyer	9	13	29	43	66	67
Jamais mariée	–	–	–	–	–	–
avec enfants au foyer	–	–	–	–	–	–
sans enfants au foyer	–	–	–	–	–	–

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Opinions à propos des bienfaits de l'activité physique

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Le répondant croit que l'activité physique aide à					
	Prévenir les états chroniques		Réduire le stress		Maintenir la capacité fonctionnelle	
	Très fortement d'acc ord	Fortement d'acc ord	Très fortement d'acc ord	Fortement d'acc ord	Très fortement d'acc ord	Fortement d'acc ord
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	66 %	14 %	61 %	18 %	57 %	20 %
femmes	69	12	66	17	61	20
hommes	62	16	55	19	54	20
18-24	56	20	55	23	50	24
femmes	56	19	57	26	53	25
hommes	56	22	53	20	47	23
25-44	67	14	64	17	57	21
femmes	71	12	71	16	59	21
hommes	63	15	57	19	54	21
45-64	71	11	62	16	60	20
femmes	74	8	64	17	64	19
hommes	67	15	59	16	56	21
65+	61	16	54	21	61	16
femmes	67	12	65	15	65	18
hommes	53	21	38	29	55	13
RÉGION						
Est	66	14	63	17	59	20
Terre-Neuve	61	13	64	17	55	18
Île-du-Prince-Édouard	63	17	61	15	57	23
Nouvelle-Écosse	67	15	62	20	60	21
Nouveau-Brunswick	68	13	65	14	61	19
Québec	67	13	60	18	58	18
Ontario	65	14	60	20	55	24
Ouest	65	15	60	18	58	19
Manitoba	62	17	59	21	60	25
Saskatchewan	63	17	59	21	56	19
Alberta	66	15	56	18	55	21
Colombie-Britannique	67	14	65	16	61	16
Nord	68	14	67	18	63	17
Territoires du Nord-Ouest	65	16	65	17	61	17
Yukon	74	–	70	18	65	17
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE						
Actifs (≥ 3 KKJ ¹)	69	14	67	16	60	21
Modérément actifs (1,5-2,9)	64	17	61	18	56	23
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	64	15	55	23	55	18
Inactifs (<0,5 KKJ)	64	9	56	17	52	20

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Opinions à propos des bienfaits de l'activité physique (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Le répondant croit que l'activité physique aide à					
	Prévenir les états chroniques		Réduire le stress		Maintenir la capacité fonctionnelle	
	Très fortement d'accord	Fortement d'accord	Très fortement d'accord	Fortement d'accord	Très fortement d'accord	Fortement d'accord
NIVEAU D'INSTRUCTION						
Inférieur au secondaire	57 %	14 %	54 %	18 %	58 %	15 %
Secondaire	66	13	61	17	57	22
Collégial	64	16	63	17	57	21
Universitaire	71	15	62	21	56	23
REVENU FAMILIAL						
< 20 000 \$	56	14	48	20	52	17
20 000 \$ - 29 999 \$	60	15	56	20	62	19
30 000 \$ - 39 999 \$	68	14	62	22	58	21
40 000 \$ - 59 999 \$	69	15	63	15	58	22
60 000 \$ - 79 999 \$	68	11	65	17	56	20
80 000 \$ - 99 999 \$	68	13	65	20	50	28
≥ 100 000 \$	72	15	65	18	56	22
SITUATION D'EMPLOI						
Employé à temps plein	66	15	61	17	55	21
Employé à temps partiel	68	12	60	21	58	25
Sans-emploi	63	15	69	13	62	14
Personne au foyer	74	–	70	16	71	18
Étudiant	49	24	51	26	45	24
Retraité	65	14	57	19	63	17
POPULATION DE LA LOCALITÉ						
< 1 000	66	13	59	17	56	22
1 000 - 9 999	66	14	59	19	60	18
10 000 - 74 999	70	13	62	19	59	19
75 000 - 299 999	67	15	60	19	54	22
≥ 300,000	63	17	63	18	56	23
COMPOSITION DE LA FAMILLE						
Personne avec conjoint	69	13	62	18	58	20
avec enfants au foyer	68	13	64	17	57	21
sans enfants au foyer	69	13	61	19	59	20
Veuve, divorcée ou séparée	61	15	59	16	62	17
avec enfants au foyer	58	–	57	15	63	15
sans enfants au foyer	62	15	60	16	62	17
Jamais mariée	60	19	56	20	52	24
avec enfants au foyer	50	–	54	–	50	–
sans enfants au foyer	61	18	57	20	52	24

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Opinions sur l'adéquation du niveau d'activité physique

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Le répondant croit qu'il fait assez d'activité physique pour					
	Prévenir les états chroniques		Réduire le stress		Maintenir la capacité fonctionnelle	
	Très fortement d'acc ord	Fortement d'acc ord	Très fortement d'acc ord	Fortement d'acc ord	Très fortement d'acc ord	Fortement d'acc ord
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	19 %	13 %	18 %	16 %	25 %	21 %
femmes	18	12	17	15	25	21
hommes	21	13	20	17	26	21
18-24	22	14	18	18	25	25
femmes	13	15	11	15	18	25
hommes	31	13	26	21	31	25
25-44	15	11	15	15	21	20
femmes	13	11	13	14	19	20
hommes	17	11	17	15	23	21
45-64	21	13	21	16	27	21
femmes	21	14	22	16	30	23
hommes	21	12	20	15	24	19
65+	29	16	27	18	38	17
femmes	33	11	29	15	38	17
hommes	21	23	25	22	38	18
RÉGION						
Est	17	14	18	16	23	24
Terre-Neuve	18	15	18	16	22	22
Île-du-Prince-Édouard	–	12	12	13	19	23
Nouvelle-Écosse	15	15	18	16	22	25
Nouveau-Brunswick	21	11	19	16	24	23
Québec	24	11	21	16	25	18
Ontario	18	13	18	16	25	22
Ouest	17	13	17	16	27	21
Manitoba	13	18	17	18	25	23
Saskatchewan	18	–	18	–	25	20
Alberta	17	15	16	19	27	21
Colombie-Britannique	19	11	17	14	28	20
Nord	19	15	18	17	27	25
Territoires du Nord-Ouest	18	15	16	16	25	23
Yukon	20	16	22	18	29	28
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE						
Actifs (≥ 3 KKJ ¹)	31	16	28	21	37	25
Modérément actifs (1,5-2,9)	13	14	13	16	20	23
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	10	7	10	11	16	18
Inactifs (<0,5 KKJ)	16	9	17	9	20	12

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Opinions sur l'adéquation du niveau d'activité physique (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Le répondant croit qu'il fait assez d'activité physique pour					
	Prévenir les états chroniques		Réduire le stress		Maintenir la capacité fonctionnelle	
	Très fortement d'accord	Fortement d'accord	Très fortement d'accord	Fortement d'accord	Très fortement d'accord	Fortement d'accord
NIVEAU D'INSTRUCTION						
Inférieur au secondaire	24 %	11 %	24 %	15 %	33 %	18 %
Secondaire	20	13	20	14	24	20
Collégial	17	13	16	16	21	22
Universitaire	17	13	15	19	24	23
REVENU FAMILIAL						
< 20 000 \$	24	11	23	16	31	18
20 000 \$ - 29 999 \$	20	12	19	18	22	18
30 000 \$ - 39 999 \$	18	14	19	13	24	21
40 000 \$ - 59 999 \$	13	14	15	17	22	21
60 000 \$ - 79 999 \$	20	11	16	15	25	18
80 000 \$ - 99 999 \$	22	13	18	27	28	27
≥ 100 000 \$	20	13	17	18	24	24
SITUATION D'EMPLOI						
Employé à temps plein	16	13	17	16	22	22
Employé à temps partiel	22	11	18	13	26	23
Sans-emploi	21	–	21	–	23	16
Personne au foyer	18	11	18	14	26	18
Étudiant	20	12	14	20	24	23
Retraité	28	15	28	17	37	18
POPULATION DE LA LOCALITÉ						
< 1 000	18	15	16	17	25	23
1 000 - 9 999	19	13	21	13	26	22
10 000 - 74 999	22	12	21	18	27	20
75 000 - 299 999	18	11	15	15	23	20
≥ 300 000	16	14	18	16	25	22
COMPOSITION DE LA FAMILLE						
Personne avec conjoint	18	13	18	15	26	20
avec enfants au foyer	14	11	14	16	20	19
sans enfants au foyer	21	14	22	15	30	20
Veuve, divorcée ou séparée	25	12	22	18	29	22
avec enfants au foyer	18	–	16	–	18	23
sans enfants au foyer	27	12	24	19	33	21
Jamais mariée	21	12	18	16	24	22
avec enfants au foyer	30	–	–	–	26	–
sans enfants au foyer	20	12	17	17	23	22

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Attitudes à l'égard de l'activité physique

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Pourcentage de personnes qui considèrent l'activité physique					
	Amusante	Ennuyeuse	Bonne	Mauvaise	Plaisante	Déplaisante
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	79 %	13 %	97 %	2 %	88 %	9 %
femmes	79	13	97	2	88	9
hommes	78	13	98	2	88	9
18-24	87	7	97	–	92	–
femmes	86	–	98	–	93	–
hommes	88	–	97	–	92	–
25-44	80	12	98	–	89	9
femmes	79	13	97	–	86	10
hommes	81	12	99	–	91	7
45-64	74	15	98	–	87	9
femmes	77	13	97	–	89	8
hommes	72	17	98	–	86	9
65+	71	18	93	–	83	13
femmes	75	17	94	–	86	–
hommes	64	–	90	–	78	–
RÉGION						
Est	78	14	96	3	87	11
Terre-Neuve	87	–	98	–	93	–
Île-du-Prince-Édouard	74	19	93	–	85	–
Nouvelle-Écosse	73	16	97	–	84	14
Nouveau-Brunswick	79	12	96	–	86	11
Québec	82	11	98	–	89	7
Ontario	78	15	97	–	87	10
Ouest	76	13	97	–	89	9
Manitoba	79	–	98	–	88	–
Saskatchewan	81	–	99	–	90	–
Alberta	75	–	96	–	90	–
Colombie-Britannique	75	–	98	–	88	–
Nord	82	11	97	–	89	7
Territoires du Nord-Ouest	82	12	96	–	89	7
Yukon	81	–	98	–	88	–
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE						
Actifs (≥3 KKJ ¹)	89	6	99	–	95	4
Modérément actifs (1,5-2,9)	80	12	99	–	91	6
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	73	17	99	–	86	11
Inactifs (<0,5 KKJ)	56	29	93	–	70	23

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Attitudes à l'égard de l'activité physique (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Pourcentage de personnes qui considèrent l'activité physique					
	Amusante	Ennuyeuse	Bonne	Mauvaise	Plaisante	Déplaisante
NIVEAU D'INSTRUCTION						
Inférieur au secondaire	75 %	15 %	92 %	5 %	84 %	13 %
Secondaire	79	13	98	–	86	10
Collégial	81	11	99	–	92	6
Universitaire	78	14	99	–	90	8
REVENU FAMILIAL						
< 20 000 \$	77	14	91	–	84	12
20 000 \$ - 29 999 \$	78	12	97	–	85	11
30 000 \$ - 39 999 \$	79	12	98	–	90	6
40 000 \$ - 59 999 \$	78	14	98	–	89	8
60 000 \$ - 79 999 \$	75	18	98	–	86	12
80 000 \$ - 99 999 \$	88	–	100	–	93	–
≥ 100 000 \$	83	11	100	–	91	–
SITUATION D'EMPLOI						
Employé à temps plein	79	13	99	–	89	8
Employé à temps partiel	87	8	97	–	92	6
Sans-emploi	69	–	96	–	78	20
Personne au foyer	72	18	95	–	83	–
Étudiant	87	–	99	–	96	–
Retraité	72	17	93	6	84	12
POPULATION DE LA LOCALITÉ						
< 1 000	76	13	95	–	87	9
1 000 - 9 999	78	12	97	–	89	7
10 000 - 74 999	82	11	97	–	86	9
75 000 - 299 999	81	13	98	–	90	8
≥ 300 000	76	16	98	–	89	9
COMPOSITION DE LA FAMILLE						
Personne avec conjoint	79	13	98	1	88	8
avec enfants au foyer	80	13	98	–	88	8
sans enfants au foyer	78	13	98	–	89	8
Veuve, divorcée ou séparée	71	14	96	–	82	12
avec enfants au foyer	68	–	98	–	83	–
sans enfants au foyer	72	14	96	–	82	11
Jamais mariée	82	12	97	–	91	8
avec enfants au foyer	84	–	99	–	92	–
sans enfants au foyer	81	13	96	–	91	8

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Attitudes à l'égard de l'activité physique (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Pourcentage de personnes qui considèrent l'activité physique					
	Commode	Incommode	Facile	Difficile	Aisée	Douloureuse
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	63 %	33 %	75 %	20 %	82 %	14 %
femmes	63	34	71	23	79	16
hommes	64	33	79	17	84	12
18-24	69	30	85	12	86	13
femmes	67	33	80	16	84	–
hommes	71	28	90	–	88	–
25-44	59	38	76	20	84	13
femmes	59	38	72	22	82	14
hommes	60	38	79	17	85	12
45-64	65	32	73	21	81	15
femmes	64	33	68	26	77	18
hommes	66	31	78	17	85	11
65+	69	24	61	30	71	21
femmes	71	21	62	31	70	23
hommes	65	28	61	29	73	19
RÉGION						
Est	61	36	76	20	81	17
Terre-Neuve	65	32	81	15	86	–
Île-du-Prince-Édouard	53	43	69	24	76	19
Nouvelle-Écosse	57	39	77	20	80	18
Nouveau-Brunswick	64	34	72	24	80	18
Québec	78	19	68	24	78	16
Ontario	57	39	76	20	82	14
Ouest	58	39	78	17	84	13
Manitoba	62	32	80	18	88	–
Saskatchewan	56	39	80	16	84	–
Alberta	56	41	74	20	85	–
Colombie-Britannique	59	38	80	15	82	–
Nord	63	33	79	16	87	8
Territoires du Nord-Ouest	61	35	78	17	87	8
Yukon	66	29	83	13	86	–
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE						
Actifs (≥ 3 KKJ ¹)	75	23	85	11	89	8
Modérément actifs (1,5-2,9)	63	35	79	16	83	13
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	55	42	68	26	79	18
Inactifs ($< 0,5$ KKJ)	48	47	50	44	68	25

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Attitudes à l'égard de l'activité physique (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Pourcentage de personnes qui considèrent l'activité physique					
	Commode	Incommode	Facile	Difficile	Aisée	Douloureuse
NIVEAU D'INSTRUCTION						
Inférieur au secondaire	66 %	30 %	65 %	29 %	73 %	22 %
Secondaire	66	31	73	22	80	17
Collégial	64	33	76	18	83	11
Universitaire	59	38	79	16	87	10
REVENU FAMILIAL						
< 20 000 \$	68	27	65	27	75	21
20 000 \$ - 29 999 \$	66	30	71	24	80	17
30 000 \$ - 39 999 \$	68	30	75	21	80	17
40 000 \$ - 59 999 \$	63	35	75	20	83	13
60 000 \$ - 79 999 \$	57	42	83	14	85	9
80 000 \$ - 99 999 \$	61	36	83	12	89	–
≥ 100 000 \$	61	37	80	17	89	–
SITUATION D'EMPLOI						
Employé à temps plein	60	37	78	17	85	11
Employé à temps partiel	65	32	81	15	85	13
Sans-emploi	63	34	61	36	64	35
Personne au foyer	63	34	67	26	72	22
Étudiant	67	31	75	21	87	–
Retraité	72	21	63	29	74	18
POPULATION DE LA LOCALITÉ						
< 1 000	67	30	74	19	84	13
1 000 - 9 999	67	29	73	19	80	14
10 000 - 74 999	66	31	74	21	82	14
75 000 - 299 999	60	38	79	19	83	13
≥ 300 000	58	38	77	20	84	13
COMPOSITION DE LA FAMILLE						
Personne avec conjoint	62	34	75	20	82	13
avec enfants au foyer	57	40	77	18	84	12
sans enfants au foyer	66	30	73	21	81	15
Veuve, divorcée ou séparée	63	32	63	29	75	20
avec enfants au foyer	54	42	71	25	81	–
sans enfants au foyer	66	28	60	31	73	22
Jamais mariée	67	31	79	18	84	13
avec enfants au foyer	67	32	70	28	83	–
sans enfants au foyer	67	31	80	16	84	13

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Attitudes à l'égard de l'activité physique (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Pourcentage de personnes qui considèrent l'activité physique					
	Très amusante	Très bonne	Très plaisante	Très com mode	Très facile	Très aisée
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	42 %	81 %	48 %	35 %	32 %	29 %
femmes	40	81	48	34	28	28
hommes	44	80	47	35	34	30
18-24	50	82	46	31	30	32
femmes	40	86	44	27	19	27
hommes	59	78	48	34	40	36
25-44	42	83	50	33	29	28
femmes	39	83	52	33	26	28
hommes	46	83	49	34	32	28
45-64	40	81	48	40	36	31
femmes	44	81	47	43	36	30
hommes	36	81	48	38	36	32
65+	30	68	38	31	36	27
femmes	32	72	42	31	36	27
hommes	25	60	31	32	36	28
RÉGION						
Est	37	78	43	32	27	30
Terre-Neuve	37	79	46	32	26	34
Île-du-Prince-Édouard	29	81	44	29	26	24
Nouvelle-Écosse	36	78	40	27	26	28
Nouveau-Brunswick	40	76	45	38	28	29
Québec	46	77	57	45	38	29
Ontario	40	82	46	30	30	29
Ouest	41	82	42	29	30	29
Manitoba	39	84	45	23	30	31
Saskatchewan	36	79	41	27	19	24
Alberta	37	82	40	31	28	32
Colombie-Britannique	46	82	42	30	34	28
Nord	43	85	48	28	29	31
Territoires du Nord-Ouest	43	83	46	28	27	29
Yukon	44	88	53	27	33	35
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE						
Actifs (≥ 3 KKJ ¹)	52	86	59	41	37	34
Modérément actifs (1,5-2,9)	37	82	42	30	27	29
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	32	78	41	29	27	24
Inactifs ($< 0,5$ KKJ)	29	68	31	30	28	19

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

- La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Attitudes à l'égard de l'activité physique (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Pourcentage de personnes qui considèrent l'activité physique					
	Très amusante	Très bonne	Très plaisante	Très com mode	Très facile	Très aisée
NIVEAU D'INSTRUCTION						
Inférieur au secondaire	37 %	71 %	45 %	35 %	33 %	27 %
Secondaire	40	78	45	35	31	26
Collégial	44	83	48	33	32	30
Universitaire	44	86	51	34	31	32
REVENU FAMILIAL						
< 20 000 \$	37	70	45	32	33	25
20 000 \$ - 29 999 \$	37	76	48	35	33	24
30 000 \$ - 39 999 \$	41	76	49	40	34	29
40 000 \$ - 59 999 \$	44	85	51	33	33	29
60 000 \$ - 79 999 \$	48	86	45	30	30	31
80 000 \$ - 99 999 \$	39	88	47	34	34	35
≥ 100 000 \$	44	84	56	36	26	34
SITUATION D'EMPLOI						
Employé à temps plein	44	83	49	34	32	29
Employé à temps partiel	38	84	52	39	26	31
Sans-emploi	37	76	40	35	32	31
Personne au foyer	37	79	46	39	25	34
Étudiant	47	80	43	25	32	25
Retraité	32	70	40	35	37	26
POPULATION DE LA LOCALITÉ						
< 1 000	42	75	44	30	30	30
1 000 - 9 999	38	78	49	35	32	29
10 000 - 74 999	41	78	48	35	35	30
75 000 - 299 999	42	87	49	35	29	29
≥ 300 000	45	85	47	35	29	28
COMPOSITION DE LA FAMILLE						
Personne avec conjoint	39	82	48	36	33	31
avec enfants au foyer	39	84	47	32	29	31
sans enfants au foyer	39	80	49	38	36	31
Veuve, divorcée ou séparée	38	76	47	33	29	28
avec enfants au foyer	41	80	57	30	21	28
sans enfants au foyer	37	74	43	34	32	28
Jamais mariée	50	80	46	33	30	24
avec enfants au foyer	50	77	51	—	27	30
sans enfants au foyer	50	81	45	34	30	24

— La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Intention des Canadiens de faire plus d'activité physique à l'avenir

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Pleinement	Fermement	Moyennement	Quelque peu ou moins
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	39 %	18 %	26 %	17 %
femmes	39	18	27	16
hommes	39	18	25	19
18-24	38	23	31	8
femmes	35	23	39	–
hommes	42	23	23	12
25-44	38	19	25	18
femmes	38	19	26	17
hommes	37	19	25	19
45-64	43	15	24	18
femmes	45	15	25	15
hommes	42	14	24	21
65+	36	14	25	26
femmes	38	–	22	28
hommes	32	–	29	23
RÉGION				
Est	35	17	29	20
Terre-Neuve	37	17	30	16
Île-du-Prince-Édouard	30	17	30	23
Nouvelle-Écosse	32	18	27	23
Nouveau-Brunswick	37	15	29	19
Québec	35	18	26	20
Ontario	43	16	24	17
Ouest	39	20	27	14
Manitoba	41	18	23	17
Saskatchewan	39	14	32	15
Alberta	36	23	26	15
Colombie-Britannique	40	20	28	–
Nord	39	18	25	18
Territoires du Nord-Ouest	38	18	27	17
Yukon	42	17	21	19
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE				
Actifs (≥ 3 KKJ ¹)	54	18	21	7
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	36	24	26	14
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	28	14	34	24
Inactifs (<0,5 KKJ)	23	11	25	41

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Intention des Canadiens de faire plus d'activité physique à l'avenir (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Pleinement	Fermelement	Moyennement	Quelque peu ou moins
NIVEAU D'INSTRUCTION				
Inférieur au secondaire	35 %	16 %	25 %	24 %
Secondaire	37	18	27	18
Collégial	35	20	28	17
Universitaire	46	17	24	14
REVENU FAMILIAL				
< 20 000 \$	33	15	31	21
20 000 \$ - 29 999 \$	34	15	27	24
30 000 \$ - 39 999 \$	40	19	25	16
40 000 \$ - 59 999 \$	40	18	26	16
60 000 \$ - 79 999 \$	42	18	24	17
80 000 \$ - 99 999 \$	39	21	29	11
≥ 100 000 \$	47	16	21	16
SITUATION D'EMPLOI				
Employé à temps plein	39	18	26	18
Employé à temps partiel	41	18	26	15
Sans-emploi	30	19	27	25
Personne au foyer	39	14	24	22
Étudiant	40	23	31	—
Retraité	41	15	25	20
POPULATION DE LA LOCALITÉ				
< 1 000	41	16	24	19
1 000 - 9 999	38	14	31	17
10 000 - 74 999	37	19	25	20
75 000 - 299 999	41	20	24	16
≥ 300 000	42	18	23	17
COMPOSITION DE LA FAMILLE				
Personne avec conjoint	39	18	25	19
avec enfants au foyer	36	19	26	19
sans enfants au foyer	41	17	24	19
Veuve, divorcée ou séparée	42	14	25	19
avec enfants au foyer	44	13	27	—
sans enfants au foyer	42	14	24	21
Jamais mariée	38	20	29	13
avec enfants au foyer	43	17	30	—
sans enfants au foyer	38	20	29	13

— La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Stratégies employées pour devenir physiquement plus actif

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Essai d'activités physiques		Demande d'informations		Demande de conseils	
	Intégration à la routine de travail	Essai, observation	Lecture d'articles	Possibilités offertes dans la communauté	À des amis	À des professionnels de la santé
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	69 %	46 %	53 %	44 %	35 %	23 %
femmes	74	50	60	48	39	26
hommes	63	42	46	40	31	20
18-24	73	67	53	60	53	24
femmes	80	74	62	62	58	29
hommes	66	60	44	58	48	19
25-44	69	49	52	50	36	23
femmes	74	54	58	56	39	26
hommes	64	44	47	44	33	20
45-64	68	38	54	35	30	25
femmes	75	42	67	40	36	30
hommes	61	35	41	31	23	20
65+	62	25	54	21	21	20
femmes	64	28	55	22	23	19
hommes	59	20	54	20	17	22
RÉGION						
Est	68	39	56	42	33	23
Terre-Neuve	71	40	55	43	33	26
Île-du-Prince-Édouard	64	40	54	49	37	21
Nouvelle-Écosse	69	38	59	42	31	22
Nouveau-Brunswick	66	39	53	40	36	22
Québec	59	45	40	38	27	23
Ontario	71	47	58	44	38	24
Ouest	74	49	58	50	39	23
Manitoba	70	52	59	43	35	24
Saskatchewan	76	39	57	39	30	19
Alberta	81	52	62	50	45	28
Colombie-Britannique	71	47	55	55	38	20
Nord	79	48	55	53	38	20
Territoires du Nord-Ouest	81	46	52	50	36	19
Yukon	77	51	61	58	42	21
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE						
Actifs (≥ 3 KKJ ¹)	77	56	57	58	39	24
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	70	48	55	45	35	24
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	65	41	50	36	32	22
Inactifs ($< 0,5$ KKJ)	53	27	47	22	28	18

¹ Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

Stratégies employées pour devenir physiquement plus actif (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Essai d'activités physiques		Demande d'informations		Demande de conseils	
	Intégration à la routine de travail	Essai, observation	Lecture d'articles	Possibilités offertes dans la communauté	À des amis	À des professionnels de la santé
NIVEAU D'INSTRUCTION						
Inférieur au secondaire	60 %	34 %	44 %	26 %	26 %	19 %
Secondaire	68	44	55	40	36	23
Collégial	69	50	54	49	36	25
Universitaire	73	52	57	55	38	25
REVENU FAMILIAL						
< 20 000 \$	65	40	48	31	32	23
20 000 \$ - 29 999 \$	69	43	50	42	36	26
30 000 \$ - 39 999 \$	68	48	53	49	40	21
40 000 \$ - 59 999 \$	68	46	52	47	34	25
60 000 \$ - 79 999 \$	68	42	60	44	33	25
80 000 \$ - 99 999 \$	71	52	58	50	39	21
≥ 100 000 \$	69	56	56	55	38	19
SITUATION D'EMPLOI						
Employé à temps plein	67	47	52	47	35	22
Employé à temps partiel	71	55	64	47	39	21
Sans-emploi	57	48	44	39	36	37
Personne au foyer	78	38	52	36	33	26
Étudiant	84	66	51	58	52	27
Retraité	65	28	55	26	23	22
POPULATION DE LA LOCALITÉ						
< 1 000	67	40	55	30	29	19
1 000 - 9 999	61	41	52	39	31	22
10 000 - 74 999	63	46	51	47	31	23
75 000 - 299 999	74	51	57	51	38	23
≥ 300 000	76	51	56	50	41	26
COMPOSITION DE LA FAMILLE						
Personne avec conjoint	68	43	54	43	33	24
avec enfants au foyer	68	44	53	46	34	25
sans enfants au foyer	68	43	55	41	31	24
Veuve, divorcée ou séparée	66	34	53	35	29	22
avec enfants au foyer	71	43	52	49	44	26
sans enfants au foyer	64	30	53	30	24	20
Jamais mariée	72	59	52	52	44	21
avec enfants au foyer	76	57	51	48	34	–
sans enfants au foyer	71	59	52	52	45	22

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Régime d'activité physique préféré

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Préférence quant au nombre de jours par semaine				
	0-3 jours	4 jours	5 jours	6 jours	7 jours
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	20 %	13 %	19 %	7 %	41 %
femmes	21	13	20	6	40
hommes	20	13	18	8	41
18-24	17	17	23	9	34
femmes	22	17	24	–	30
hommes	13	18	22	–	37
25-44	21	13	20	8	38
femmes	20	13	23	6	37
hommes	22	14	16	9	39
45-64	20	11	18	6	45
femmes	21	12	17	5	45
hommes	19	10	20	7	45
65+	20	10	12	5	53
femmes	20	12	–	–	56
hommes	–	–	–	–	49
RÉGION					
Est	12	11	20	7	49
Terre-Neuve	–	–	23	–	50
Île-du-Prince-Édouard	–	15	21	–	48
Nouvelle-Écosse	12	–	20	–	51
Nouveau-Brunswick	15	11	18	9	46
Québec	36	14	17	–	30
Ontario	14	13	18	9	46
Ouest	16	13	22	7	43
Manitoba	–	14	26	–	44
Saskatchewan	14	13	20	–	47
Alberta	–	15	19	12	39
Colombie-Britannique	19	–	23	–	43
Nord	11	11	21	8	49
Territoires du Nord-Ouest	13	13	19	8	47
Yukon	–	–	23	–	54
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE					
Actifs (≥ 3 KKJ ¹)	11	12	20	10	48
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	20	14	19	8	39
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	29	13	20	4	34
Inactifs (<0,5 KKJ)	32	13	13	–	38

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Régime d'activité physique préféré (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Préférence quant au nombre de jours par semaine				
	0-3 jours	4 jours	5 jours	6 jours	7 jours
NIVEAU D'INSTRUCTION					
Inférieur au secondaire	24 %	12 %	16 %	6 %	43 %
Secondaire	21	12	20	8	39
Collégial	22	14	20	5	38
Universitaire	16	13	19	8	44
REVENU FAMILIAL					
< 20 000 \$	26	12	18	5	39
20 000 \$ - 29 999 \$	27	13	18	6	36
30 000 \$ - 39 999 \$	25	13	21	5	37
40 000 \$ - 59 999 \$	16	13	21	8	42
60 000 \$ - 79 999 \$	18	15	22	9	37
80 000 \$ - 99 999 \$	16	17	16	—	41
≥ 100 000 \$	15	10	18	10	47
SITUATION D'EMPLOI					
Employé à temps plein	20	13	19	8	40
Employé à temps partiel	19	15	25	7	35
Sans-emploi	—	—	15	—	45
Personne au foyer	22	—	14	—	47
Étudiant	19	13	22	9	37
Retraité	21	10	14	5	50
POPULATION DE LA LOCALITÉ					
< 1 000	17	11	16	9	46
1 000 - 9 999	24	12	18	6	41
10 000 - 74 999	22	13	19	6	40
75 000 - 299 999	15	14	19	8	43
≥ 300 000	18	14	22	8	39
COMPOSITION DE LA FAMILLE					
Personne avec conjoint	21	12	18	7	42
avec enfants au foyer	21	13	18	7	41
sans enfants au foyer	21	11	18	7	43
Veuve, divorcée ou séparée	21	11	14	6	48
avec enfants au foyer	27	—	21	—	32
sans enfants au foyer	19	9	12	7	54
Jamais mariée	18	15	24	8	36
avec enfants au foyer	—	—	—	—	44
sans enfants au foyer	18	15	25	7	35

— La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Régime d'activité physique préféré (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Préférence quant à la durée par jour (minutes)	Préférence quant au degré d'effort			
		Intensité légère	Intensité modérée	Intensité vigoureuse	L'intensité n'importe pas
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	118,0	6 %	68 %	25 %	1 %
femmes	104,6	6	72	21	—
hommes	132,1	6	64	29	—
18-24	138,1	—	58	38	—
femmes	116,8	—	68	27	—
hommes	159,6	—	48	49	—
25-44	118,3	4	67	29	—
femmes	102,5	3	70	26	—
hommes	134,4	5	63	31	—
45-64	107,5	8	73	19	—
femmes	100,3	9	74	17	—
hommes	115,0	7	72	21	—
65+	115,3	18	78	—	—
femmes	107,9	18	79	—	—
hommes	125,3	—	76	—	—
RÉGION					
Est	120,3	6	72	21	—
Terre-Neuve	125,0	—	74	22	—
Île-du-Prince-Édouard	116,2	—	73	21	—
Nouvelle-Écosse	118,6	—	70	22	—
Nouveau-Brunswick	119,8	—	73	21	—
Québec	95,3	9	66	24	—
Ontario	122,5	5	67	28	—
Ouest	132,7	6	71	23	—
Manitoba	123,3	—	70	26	—
Saskatchewan	112,7	—	75	20	—
Alberta	136,8	—	67	23	—
Colombie-Britannique	138,2	—	74	22	—
Nord	126,4	4	69	25	—
Territoires du Nord-Ouest	125,1	—	67	26	—
Yukon	128,6	—	71	23	—
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE					
Actifs (≥ 3 KKJ ¹)	139,6	3	62	35	—
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	106,7	5	74	20	—
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	103,4	9	70	20	—
Inactifs (<0,5 KKJ)	102,3	15	70	14	—

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

— La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Régime d'activité physique préféré (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Préférence quant à la durée par jour (minutes)	Préférence quant au degré d'effort			
		Intensité légère	Intensité modérée	Intensité vigoureuse	L'intensité n'importe pas
NIVEAU D'INSTRUCTION					
Inférieur au secondaire	120,0	14 %	67 %	17 %	–
Secondaire	122,7	6	68	25	–
Collégial	122,0	5	68	26	–
Universitaire	111,2	3	69	27	–
REVENU FAMILIAL					
< 20 000 \$	124,2	15	63	22	–
20 000 \$ - 29 999 \$	117,0	8	69	23	–
30 000 \$ - 39 999 \$	116,5	–	73	21	–
40 000 \$ - 59 999 \$	118,0	–	70	26	–
60 000 \$ - 79 999 \$	123,1	–	64	31	–
80 000 \$ - 99 999 \$	120,0	–	65	34	–
≥ 100 000 \$	117,0	–	66	31	–
SITUATION D'EMPLOI					
Employé à temps plein	122,2	4	66	29	1
Employé à temps partiel	106,7	–	72	22	–
Sans-emploi	118,3	–	66	23	–
Personne au foyer	93,8	–	72	17	–
Étudiant	141,0	–	59	38	–
Retraité	109,9	15	78	7	–
POPULATION DE LA LOCALITÉ					
< 1 000	131,1	–	73	20	–
1 000 - 9 999	115,0	6	68	25	–
10 000 - 74 999	109,3	6	71	22	–
75 000 - 299 999	122,7	–	66	28	–
≥ 300 000	123,1	5	65	29	–
COMPOSITION DE LA FAMILLE					
Personne avec conjoint	112,0	6	71	23	–
avec enfants au foyer	111,9	4	68	27	–
sans enfants au foyer	111,9	7	73	20	–
Veuve, divorcée ou séparée	117,7	11	72	17	–
avec enfants au foyer	97,7	–	65	32	–
sans enfants au foyer	125,8	14	74	11	–
Jamais mariée	134,0	5	60	34	–
avec enfants au foyer	143,4	–	51	37	–
sans enfants au foyer	132,8	4	61	33	–

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Confiance des gens en leur capacité

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Confiance des gens en leur capacité physique de s'adonner à leur routine d'activité physique préférée			
	Extrêmement confiants	Très confiants	Moyennement confiants	≤ Peu confiants
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	26 %	22 %	27 %	25 %
femmes	23	21	30	27
hommes	30	23	25	22
18-24	22	29	26	22
femmes	20	29	28	23
hommes	25	30	25	21
25-44	25	22	29	24
femmes	22	20	30	27
hommes	29	23	27	22
45-64	30	20	25	24
femmes	26	19	28	27
hommes	35	22	22	21
65+	25	13	30	32
femmes	24	–	31	33
hommes	28	–	28	30
RÉGION				
Est	24	21	32	23
Terre-Neuve	28	23	29	20
Île-du-Prince-Édouard	22	25	26	27
Nouvelle-Écosse	23	17	35	25
Nouveau-Brunswick	21	23	32	23
Québec	26	21	25	28
Ontario	28	21	27	24
Ouest	26	22	29	24
Manitoba	21	22	35	22
Saskatchewan	25	20	35	20
Alberta	22	25	30	24
Colombie-Britannique	30	20	25	25
Nord	31	21	25	23
Territoires du Nord-Ouest	27	19	28	25
Yukon	37	23	20	20
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE				
Actifs (≥3 KKJ ¹)	34	26	27	14
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	26	21	29	25
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	20	19	27	35
Inactifs (<0,5 KKJ)	16	14	29	41

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Confiance des gens en leur capacité (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Confiance des gens en leur capacité physique de s'adonner à leur routine d'activité physique préférée			
	Extrêmement confiants	Très confiants	Moyennement confiants	≤ Peu confiants
NIVEAU D'INSTRUCTION				
Inférieur au secondaire	25 %	15 %	34 %	27 %
Secondaire	25	23	27	26
Collégial	26	22	26	25
Universitaire	29	23	26	22
REVENU FAMILIAL				
< 20 000 \$	22	18	31	28
20 000 \$ - 29 999 \$	22	18	30	30
30 000 \$ - 39 999 \$	27	24	26	23
40 000 \$ - 59 999 \$	26	23	28	23
60 000 \$ - 79 999 \$	29	19	28	24
80 000 \$ - 99 999 \$	28	26	24	23
≥ 100 000 \$	35	20	26	19
SITUATION D'EMPLOI				
Employé à temps plein	28	22	27	23
Employé à temps partiel	26	22	32	21
Sans-emploi	16	21	24	39
Personne au foyer	23	13	33	32
Étudiant	25	27	25	23
Retraité	27	18	27	28
POPULATION DE LA LOCALITÉ				
< 1 000	29	15	37	19
1 000 - 9 999	23	22	29	25
10 000 - 74 999	27	22	27	24
75 000 - 299 999	27	22	25	26
≥ 300 000	26	24	26	24
COMPOSITION DE LA FAMILLE				
Personne avec conjoint	27	20	28	25
avec enfants au foyer	27	21	28	24
sans enfants au foyer	26	20	28	26
Veuve, divorcée ou séparée	30	18	29	23
avec enfants au foyer	23	20	37	20
sans enfants au foyer	32	18	26	24
Jamais mariée	24	26	26	25
avec enfants au foyer	30	26	24	—
sans enfants au foyer	23	26	26	25

— La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Confiance des gens en leur capacité (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Confiance des gens en leur capacité physique de maintenir leur routine d'activité physique préférée pendant...			
	Aucun temps	<3 mois	3-6 mois	≥6 mois
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	1 %	11 %	18 %	71 %
femmes	–	13	21	66
hommes	–	9	15	76
18-24	–	14	26	59
femmes	–	15	34	50
hommes	–	14	18	69
25-44	–	11	16	71
femmes	–	14	19	66
hommes	–	9	13	77
45-64	–	8	16	75
femmes	–	10	17	72
hommes	–	5	16	77
65+	–	9	17	73
femmes	–	–	20	70
hommes	–	–	–	77
RÉGION				
Est	–	11	16	71
Terre-Neuve	–	–	21	69
Île-du-Prince-Édouard	–	–	17	72
Nouvelle-Écosse	–	–	–	76
Nouveau-Brunswick	–	12	19	67
Québec	–	15	22	63
Ontario	–	9	17	72
Ouest	–	9	15	75
Manitoba	–	–	18	71
Saskatchewan	–	–	21	72
Alberta	–	–	18	72
Colombie-Britannique	–	–	–	80
Nord	–	11	14	74
Territoires du Nord-Ouest	–	12	14	72
Yukon	–	–	–	76
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE				
Actifs (≥3 KKJ ¹)	–	6	16	77
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	–	11	18	71
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	–	15	19	65
Inactifs (<0,5 KKJ)	–	20	20	59

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Confiance des gens en leur capacité (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Confiance des gens en leur capacité physique de maintenir leur routine d'activité physique préférée pendant...			
	Aucun temps	<3 mois	3-6 mois	≥6 mois
NIVEAU D'INSTRUCTION				
Inférieur au secondaire	–	12 %	21 %	66 %
Secondaire	–	13	20	65
Collégial	–	9	16	74
Universitaire	–	9	15	75
REVENU FAMILIAL				
< 20 000 \$	–	22	20	57
20 000 \$ - 29 999 \$	–	14	25	61
30 000 \$ - 39 999 \$	–	10	21	69
40 000 \$ - 59 999 \$	–	8	15	76
60 000 \$ - 79 999 \$	–	8	15	76
80 000 \$ - 99 999 \$	–	–	17	76
≥ 100 000 \$	–	–	8	84
SITUATION D'EMPLOI				
Employé à temps plein	–	9	17	73
Employé à temps partiel	–	10	20	68
Sans-emploi	–	17	24	58
Personne au foyer	–	19	18	62
Étudiant	–	18	21	61
Retraité	–	8	15	75
POPULATION DE LA LOCALITÉ				
< 1 000	–	10	18	73
1 000 - 9 999	–	11	19	69
10 000 - 74 999	–	11	20	67
75 000 - 299 999	–	11	15	73
≥ 300 000	–	9	16	75
COMPOSITION DE LA FAMILLE				
Personne avec conjoint	–	10	16	73
avec enfants au foyer	–	11	14	73
sans enfants au foyer	–	9	17	73
Veuve, divorcée ou séparée	–	11	17	71
avec enfants au foyer	–	–	–	76
sans enfants au foyer	–	11	20	68
Jamais mariée	–	12	23	64
avec enfants au foyer	–	–	–	56
sans enfants au foyer	–	11	24	65

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Possibilité d'intégrer une routine dans l'emploi du temps

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Possibilité d'intégrer sa routine préférée dans son emploi du temps			
	Tout à fait possible	Très possible	Modérément possible	≤ Peu possible
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	16 %	9 %	21 %	54 %
femmes	15	10	22	53
hommes	16	9	19	56
18-24	11	11	22	56
femmes	–	11	19	60
hommes	13	–	25	52
25-44	11	7	20	62
femmes	10	7	23	60
hommes	11	8	17	64
45-64	23	10	20	47
femmes	23	12	21	44
hommes	22	9	20	50
65+	27	14	24	35
femmes	29	–	26	33
hommes	24	16	21	39
RÉGION				
Est	15	11	21	53
Terre-Neuve	13	–	23	54
Île-du-Prince-Édouard	–	–	25	57
Nouvelle-Écosse	16	–	19	55
Nouveau-Brunswick	16	12	21	51
Québec	20	8	25	48
Ontario	14	10	20	57
Ouest	15	10	19	57
Manitoba	15	–	15	58
Saskatchewan	16	–	22	57
Alberta	14	–	21	56
Colombie-Britannique	16	–	18	56
Nord	14	8	18	60
Territoires du Nord-Ouest	12	8	21	59
Yukon	18	–	13	61
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE				
Actifs (≥3 KKJ ¹)	21	11	22	46
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	13	10	22	56
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	12	7	20	61
Inactifs (<0,5 KKJ)	12	–	19	62

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Possibilité d'intégrer une routine dans l'emploi du temps (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Possibilité d'intégrer sa routine préférée dans son emploi du temps			
	Tout à fait possible	Très possible	Modérément possible	≤ Peu possible
NIVEAU D'INSTRUCTION				
Inférieur au secondaire	21 %	7 %	26 %	46 %
Secondaire	16	11	22	52
Collégial	15	10	20	55
Universitaire	14	9	18	60
REVENU FAMILIAL				
< 20 000 \$	15	9	24	52
20 000 \$ - 29 999 \$	16	9	22	53
30 000 \$ - 39 999 \$	19	11	22	48
40 000 \$ - 59 999 \$	13	8	23	56
60 000 \$ - 79 999 \$	9	11	22	59
80 000 \$ - 99 999 \$	16	10	20	54
≥ 100 000 \$	16	–	14	64
SITUATION D'EMPLOI				
Employé à temps plein	12	8	20	61
Employé à temps partiel	19	11	18	52
Sans-emploi	21	–	26	39
Personne au foyer	18	–	19	55
Étudiant	10	12	19	59
Retraité	32	13	25	30
POPULATION DE LA LOCALITÉ				
< 1 000	19	8	20	53
1 000 - 9 999	15	10	23	52
10 000 - 74 999	18	8	21	53
75 000 - 299 999	14	9	21	56
≥ 300 000	13	10	20	58
COMPOSITION DE LA FAMILLE				
Personne avec conjoint	16	10	20	55
avec enfants au foyer	10	8	18	64
sans enfants au foyer	21	11	21	47
Veuve, divorcée ou séparée	22	9	27	42
avec enfants au foyer	–	–	30	54
sans enfants au foyer	27	10	25	37
Jamais mariée	12	9	22	58
avec enfants au foyer	–	–	–	63
sans enfants au foyer	12	9	22	57

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Possibilité d'intégrer une routine dans l'emploi du temps (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Possibilité de maintenir sa routine préférée pendant...			
	Aucun temps	<3 mois	3-6 mois	≥6 mois
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	15 %	24 %	20 %	40 %
femmes	14	26	22	39
hommes	17	23	18	42
18-24	12	36	21	31
femmes	12	37	25	26
hommes	12	35	17	36
25-44	20	27	20	33
femmes	17	29	23	31
hommes	24	24	17	35
45-64	12	19	19	50
femmes	10	20	19	51
hommes	13	19	19	49
65+	–	10	21	64
femmes	–	–	23	59
hommes	–	–	–	69
RÉGION				
Est	15	25	19	41
Terre-Neuve	15	22	22	41
Île-du-Prince-Édouard	16	26	20	39
Nouvelle-Écosse	17	26	16	42
Nouveau-Brunswick	13	26	19	42
Québec	12	25	23	40
Ontario	17	25	19	38
Ouest	16	23	18	43
Manitoba	19	24	16	41
Saskatchewan	–	28	21	37
Alberta	13	22	18	47
Colombie-Britannique	18	22	17	43
Nord	20	27	16	37
Territoires du Nord-Ouest	17	29	20	35
Yukon	24	24	–	42
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE				
Actifs (≥3 KKJ ¹)	14	21	17	48
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	16	25	22	38
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	17	26	25	32
Inactifs (<0,5 KKJ)	15	33	15	36

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Possibilité d'intégrer une routine dans l'emploi du temps (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1998

	Possibilité de maintenir sa routine préférée pendant...			
	Aucun temps	<3 mois	3-6 mois	≥6 mois
NIVEAU D'INSTRUCTION				
Inférieur au secondaire	10 %	19 %	25 %	45 %
Secondaire	12	26	21	41
Collégial	16	25	19	40
Universitaire	20	25	17	38
REVENU FAMILIAL				
< 20 000 \$	13	27	23	37
20 000 \$ - 29 999 \$	13	23	25	39
30 000 \$ - 39 999 \$	11	19	25	45
40 000 \$ - 59 999 \$	17	24	21	37
60 000 \$ - 79 999 \$	16	25	19	39
80 000 \$ - 99 999 \$	16	23	14	47
≥ 100 000 \$	23	27	10	41
SITUATION D'EMPLOI				
Employé à temps plein	20	24	19	37
Employé à temps partiel	11	28	21	40
Sans-emploi	–	29	16	43
Personne au foyer	–	29	20	39
Étudiant	12	37	22	28
Retraité	–	10	20	66
POPULATION DE LA LOCALITÉ				
< 1 000	10	24	23	44
1 000 - 9 999	11	26	20	42
10 000 - 74 999	15	24	19	41
75 000 - 299 999	19	24	20	38
≥ 300 000	20	22	19	40
COMPOSITION DE LA FAMILLE				
Personne avec conjoint	16	22	18	43
avec enfants au foyer	20	26	19	35
sans enfants au foyer	14	19	18	49
Veuve, divorcée ou séparée	12	19	24	45
avec enfants au foyer	13	29	23	35
sans enfants au foyer	11	15	24	50
Jamais mariée	15	30	22	33
avec enfants au foyer	–	42	–	26
sans enfants au foyer	15	29	23	34

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Annexe B — Méthodologie

Le Sondage indicateur de l'activité physique en 1998 est le cinquième sondage national portant sur l'activité physique, mené par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie — après l'Enquête condition physique Canada de 1981⁴², l'Enquête Campbell sur le mieux-être au Canada de 1988¹⁴ et les Sondages indicateurs de l'activité physique en 1995⁴³ et en 1997⁵. L'objet du sondage de 1998 est de fournir un sommaire de la situation actuelle au Canada, et d'en tirer les leçons en matière de politiques et de prise des décisions se rapportant à la conception des initiatives destinées à réduire l'inactivité physique et, en particulier, à la conception des initiatives de communication.

Contenu du questionnaire

L'Institut a déterminé le contenu du questionnaire du Sondage indicateur de l'activité physique en 1998 en collaboration avec ses partenaires : l'Unité de la condition physique et de la vie active de Santé Canada, ainsi que 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.

En plus de fournir des données de référence dans le cadre d'un programme de cinq études annuelles, dont l'objet est de surveiller les progrès réalisés en vue d'atteindre l'objectif de réduire de 10 % l'inactivité physique au Canada d'ici à 2003, le sondage de 1998 est destiné 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 taux 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 et sur leurs taux de participation à différents types d'activités;
- décrire les facteurs déterminants de l'activité physique, tels que les connaissances, les attitudes, l'auto-efficacité et l'intention, sur lesquels des stratégies de communication pourraient raisonnablement exercer une influence.

Collecte des données

Les données ont été recueillies au printemps et à l'automne 1998 par le Institute for Social Research à l'Université York en Ontario. Cet institut a saisi directement les données pendant les interviews téléphoniques assistées par ordinateur (ITAO). Les adultes de 18 ans ou plus ont répondu à un questionnaire individuel portant sur les sujets susmentionnés. Les données relatives aux enfants ont été fournies par leurs parents qui, en plus du questionnaire individuel, ont répondu à des questions portant sur un de leurs enfants de moins de 18 ans vivant encore au domicile.

Conception du sondage

L'échantillon de 1998 a été sélectionné par composition aléatoire de numéros de téléphone en service dans les foyers. Les résultats indiqués dans le présent rapport sont fondés sur un échantillon final de 4 808 personnes dans tout le Canada. Un échantillon de 250 adultes a été sélectionné dans chaque province et territoire. Un échantillon supplémentaire a été sélectionné au Nouveau-Brunswick, en Ontario et dans les Territoires du Nord-Ouest. Dans chaque foyer sélectionné, une personne de 18 ans ou plus 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'un enfant 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.

Le pourcentage global de réponse obtenu dans le cadre du Sondage indicateur de l'activité physique en 1998 a été de 58 %. Dans ce type de sondages téléphoniques, le pourcentage de réponse se situe

généralement aux alentours de 65 %. Le pourcentage de réponse a été le plus haut au Yukon et le plus bas en Colombie-Britannique. Le Tableau 1 présente le rendement de l'échantillon.

Tableau 1

RENDEMENT DE L'ÉCHANTILLON PAR RÉGION ET PAR PROVINCE			
	Adultes 18 ans ou plus	Enfants 1 à 17 ans	Total
Canada	4 808	1 606	6 414
Canada atlantique	1 263	444	1 707
Terre-Neuve	254	106	360
Île-du-Prince-Édouard	250	93	343
Nouvelle-Écosse	258	81	339
Nouveau-Brunswick	501	164	665
Québec	569	158	727
Ontario	1 166	356	1 522
Ouest canadien	1 007	300	1 307
Manitoba	250	84	334
Saskatchewan	249	72	321
Alberta	257	71	328
Colombie-Britannique	251	73	324
Nord	803	348	1 151
Territoires du Nord-Ouest	554	245	799
Yukon	249	103	352

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 plutôt tendance à être des femmes et à détenir un diplôme universitaire, ce qui se produit souvent dans les sondages téléphoniques⁴⁴. Toutefois, ces différences relatives au nombre de femmes disparaissent, et celles portant sur le niveau d'études sont à peu près toutes réduites, dans les données pondérées utilisées dans les analyses.

Analyse des données

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. Le premier tableau présenté dans la section des tableaux (Annexe A) permet 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. Ce tableau présente les différences requises entre deux proportions pour qu'un écart soit significatif. Il faudrait interpréter avec circonspection les données basées sur de faibles grandeurs, particulièrement dans le cadre de comparaisons provinciales. 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, en 1997 et en 1998 sont comparables aux données recueillies dans le cadre de l'Enquête condition physique Canada de 1981 et de l'Enquête Campbell sur le mieux-être au Canada de 1988. La structure des questions servant à calculer les niveaux d'activité physique et le contexte du sondage — l'activité physique — étaient les mêmes. Dans les cinq 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. Les questions sur l'activité physique, utilisées dans le questionnaire, sont une adaptation du questionnaire Minnesota Leisure-Time Physical Activity, dont les données de fiabilité de test-retest ont été publiées en 1986 par Aaron Folsom et ses collègues⁴⁵.

On a utilisé des méthodes différentes de collecte de données pour les cinq 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, de 1997 et de 1998 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 % ou moins à ceux de 1995, de 1997 et de 1998. Les hypothèses qui ont servi à ajuster les non-réponses devraient permettre de faire des comparaisons entre les cinq sondages.

Annexe C — Glossaire des termes

Auto-efficacité : La confiance d'une personne en sa capacité d'effectuer une activité donnée. Pour mesurer l'auto-efficacité, on a examiné deux mesures : 1) la confiance des gens en leur capacité de suivre une routine d'activité physique, étant donné leur condition physique actuelle, et 2) la faisabilité de l'intégration de l'activité physique dans leur vie quotidienne.

Avantages recherchés en matière de santé : Parmi ces avantages figurent le fardeau évitable de maladies chroniques, de décès prématurés et de limitation fonctionnelle.

Développement du leadership : On entend, par exemple, l'appui de la formation et du leadership ou de réseaux.

Formation de partenariats : À titre d'exemples, citons la sensibilisation, le recrutement de partenaires, la participation à des groupes de travail, la participation à l'élaboration de documents ou l'appui de réseaux.

Marketing social : L'objectif principal du marketing social est de modifier le comportement des gens en faisant ressortir les avantages de ce changement et en minimisant les coûts perçus. Le marketing social est une combinaison de psychologie sociale et de marketing, dont l'objet est de persuader les gens d'accepter un idéal ou un comportement socialement souhaitable ou bénéfique.

Mobilisation communautaire : On entend, par exemple, des projets de démonstration, le financement du développement des capacités ou l'appui de sites Web.

Niveau d'activité : Classification basée sur l'énergie dépensée dans toutes les activités autres que les activités au travail et les travaux domestiques. 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 moins de 3 KKJ, la catégorie «peu actif» à une dépense moyenne de 0,5 à moins de 1,5 KKJ et la catégorie «inactif» à une dépense égale ou inférieure à 0,5 KKJ.

Politiques et approches environnementales de l'activité physique : On entend des incitatifs, des prix, l'élaboration de normes, la taxation, les règlements administratifs, etc.

Sensibilisation de la population : Les activités de sensibilisation de la population peuvent comprendre des communiqués de presse, des messages d'intérêt public, des programmes éducatifs, des présentations, des articles imprimés, des exposés verbaux ministériels, des ateliers, des services de conseils, ainsi que des réunions interministérielles ou interorganismes.



BIBLIOGRAPHIE



Bibliographie

- ¹ Comité fédéral, provincial et territorial de la condition physique et des loisirs. (1997). Communiqué de presse. Ottawa, Ont. : Santé Canada.
- ² Comité fédéral, provincial et territorial de la condition physique et des loisirs. (1996). *Un cadre d'action contre la sédentarité*. Ottawa, Ont. : Santé Canada.
- ³ Donovan, R.J., & Owen, N. (1994). Social marketing and population interventions. Dans R. K. Dishman (éditeur), *Advances in exercise adherence* (pp. 249-290). Champaign, IL : Human Kinetics.
- ⁴ 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.
- ⁵ 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.
- ⁶ U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Nutrition and Physical Activity. (1999). *Promoting physical activity: A guide for community action*. Champaign, IL : Human Kinetics.
- ⁷ Santé Canada et Société canadienne de physiologie de l'exercice. (1998). *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* (N° de cat. H39-429/1998-1F). Se rendre également à www.guideap.com.
- ⁸ Schooler, C. (1995). *Physical activity interventions: Evidence and implications*. Toronto, Ont. : Queen's Printer of Ontario.
- ⁹ Steeples, M.W., Rager, K., Siegel Morse, N., Ervin, G., & Cortes, F. (1999). Influencing policy to promote physical activity. *Journal of Health Education*, 30 (2), S52-S57.
- ¹⁰ Lasater, T., Abrams, D., Artz, L., Beaudin, P., Cabrera, L., Elder, J., Ferreira, A., Knisley, P., Peterson, G., Rodrigues, A., Rosenberg, P., Snow, R., Carleton, R. (1984). Lay volunteer delivery community-based cardiovascular risk factor change program: the Pawtucket Experiment. Dans J.D. Matarazzo, S.M. Weiss, & J.A. Herd (éditeurs), *Behavioral Health: A Handbook of Health Enhancement and Disease Prevention* (pp. 1166-1170). New York : Wiley.
- ¹¹ Abrams, D.B. (1991). Conceptual models to integrate individual and public health interventions: the example of the workplace. Dans K. Kay DeRoos (éditeur), *Proceedings of the International Conference on Promoting Dietary Change in Communities* (pp. 170-190). Seattle, WA : The Fred Hutchinson Cancer Research.
- ¹² Enquête nationale sur la santé de la population de 1996-1997 [Bande de données électroniques]. (1999). Ottawa, Ont. : Statistique Canada [Production et distribution].
- ¹³ Stephens, T. (1998, mai). *International trends in the prevalence of physical activity and other health determinants*. Presentation to FIMS, World Congress of Sports Medicine, Orlando, FL, USA.
- ¹⁴ Stephens, T., & 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.
- ¹⁵ Environics. (1998). *1998 National Survey on Active Transportation—Summary Report*. Ottawa, Ont. : Vert l'action.
- ¹⁶ Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1998). Appuis aux modes de transport actifs. *Progrès en prévention*, Bulletin n° 29.
- ¹⁷ Koplan, J.P., & Fleming, D.W. (2000). Current and future public health challenges (commentary). *Journal of the American Medical Association*, 284, 1696.
- ¹⁸ Institut canadien de l'information en matière de santé. (2000). Indicateurs provinciaux et territoriaux — mortalité [En ligne]. Disponible : http://www.cihi.ca/french/froadmap/fHealth_Ind/ontf/provind5f.htm
- ¹⁹ Statistique Canada, Division des statistiques sur la santé. (2000). Principales causes de décès sélectionnées selon le sexe [En ligne]. Disponible : http://www.statcan.ca/francais/Pgdb/People/Health/health36_f.htm
- ²⁰ Institut canadien de l'information en matière de santé. (2000). Données sur les dépenses de santé [En ligne]. Disponible : <http://www.cihi.ca/french/ffacts/nhexf/hexdataf.htm>

-
- ²¹ Institut canadien de l'information en matière de santé. (2000). Figure 4 - Dépenses totales de santé par affectation de fonds, en dollars courants, Canada, 1998 [En ligne]. Disponible : <http://www.cihi.ca/french/fmedrls/dec112000f/figures1-5.htm#figure4>
- ²² Colditz, G.A. (1999). Economic costs of obesity and inactivity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31 (11), S663-S667.
- ²³ T. McKinty, Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (communication personnelle, 2 mars 2000).
- ²⁴ Corbin, C., Pangrazi, R.P., & Welk, G.J. (1994). Toward an understanding of appropriate physical activity levels for youth. *Physical Activity and Fitness Research Digest* (Series 1, No. 8).
- ²⁵ Centers for Disease Control and Prevention. (1997). Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 46 (RR-6), 1-36.
- ²⁶ Russell, S.J., Hyndford, C., & Beaulieu, A. (1992). *Une vie active pour l'enfance et la jeunesse canadiennes : profil statistique*. Ottawa, Ont. : Alliance de vie active pour l'enfance et la jeunesse.
- ²⁷ Bar-Or, O. (1999). *Physical activity and health in children and adolescents*. Manuscrit non publié remis à la Société canadienne de physiologie de l'exercice et à Santé Canada.
- ²⁸ Sallis, J.F., Alcarax, J.E., McKenzie, T.L., & Howell, M.F. (1999). Predictors of change in children's physical activity over 20 months: variations by gender and level of adiposity. *American Journal of Preventive Medicine*, 16 (3), 222-229.
- ²⁹ Santé Canada et Société canadienne de physiologie de l'exercice. (1999). *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés* (N° de catalogue : H39-429/1999-1F). Se rendre également à www.guideap.com.
- ³⁰ Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Leon, A. S., Jacobs, D. R., Jr., Montoye, H. J., Sallis, J. F., & Paffenbarger, R. S., Jr. (1993). Compendium of physical activities: Classification of energy costs of human physical activities. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25 (1), 71-80.
- ³¹ Bouchard, C., & Shephard, R.J. (1994). Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts. Dans C. Bouchard, R.J. Shephard, & T. Stephens (éditeurs), *Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement* (pp. 77-88). Champaign, IL : Human Kinetics.
- ³² Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1996). Obstacles à l'activité physique. *Progrès en prévention*, Bulletin n° 4.
- ³³ 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, 141-157.
- ³⁴ Dishman, R.K. (éditeur). (1994). *Advances in exercise adherence*. Champaign, IL : Human Kinetics.
- ³⁵ McAuley, E. (1994). Physical activity and psychosocial outcomes. Dans C. Bouchard, R.J. Shephard, & T. Stephens (éditeurs), *Physical activity, fitness and health : International proceedings and consensus statement* (pp. 551-568). Champaign, IL : Human Kinetics.
- ³⁶ 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.
- ³⁷ Craig, C.L., & Russell, S.J. (1996). *Physical inactivity in Ontario: A framework for action*. Toronto, Ont. : Queen's Printer for Ontario.
- ³⁸ Gottlieb, N.H., & McLeroy, K.R. (1994). Social health. Dans M.P. O'Donnell & J.S. Harris (éditeurs), *Health promotion in the workplace* (2^e édition). Albany, NY : Delmar Publishers.
- ³⁹ Winett, L.B., & Wallack, L. (1996). Advancing public health goals through the mass media. *Journal of Health Communication*, 1, 173-196.
- ⁴⁰ Lefebvre, R.C., & Flora, J.A. (1988). Social marketing and public health intervention. *Health Education Quarterly*, 15 (3), 299-315.
- ⁴¹ Godin, G., & Shephard R.J. (1990). Use of attitude-behaviour models in exercise promotion. *Sports Medicine*, 10 (2), 103-121.

-
- ⁴² 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. : Auteur.
- ⁴³ 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.
- ⁴⁴ Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1996). *Méthodologie du sondage de 1995. Progrès en prévention*.
- ⁴⁵ Folsom, A.R., Jacobs, D.R., Jr., Caspersen, C.J., Gomez-Marín, O., & Knudsen, J. (1986). *Journal of Chronic Diseases*, 39 (7), 505-511.