

C'est le temps de bouger!

Comment mettre en œuvre des stratégies de communication efficaces

SONDAGE INDICATEUR DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUX SPORTS



Niveaux d'activité physique des Canadiens et Canadiennes

L'activité physique constitue un enjeu de santé publique de première importance puisqu'un faible niveau d'activité physique augmente le risque de maladies non transmissibles (comme les maladies cardiaques, le diabète et certains cancers); de maladies chroniques (comme l'obésité et l'hypertension), d'anxiété et de dépression ainsi que de décès prématurés.^{1,2} L'Organisation mondiale de la santé rapporte que l'inactivité physique est le quatrième facteur de risque de mortalité au monde et elle lui attribue quelque 3,2 millions de décès prématurés.³ En plus de ses répercussions sur la qualité de vie, l'inactivité physique suscite des coûts sociaux. Par exemple, on estime que l'inactivité physique coûte chaque année près de 6,8 milliards de dollars à l'économie canadienne en causant des maladies, de l'obésité et d'autres dépenses de soins de santé.⁴

Mesurer l'activité physique - Dans le cadre de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, on ne mesure que l'activité physique durant les loisirs. Cette mesure d'autoévaluation repose sur la participation à des activités physiques au cours des trois mois précédant l'Enquête. Le niveau d'activité physique est calculé en multipliant le nombre de périodes d'activité physique par la durée moyenne indiquée par chaque participant en fonction de son équivalent métabolique (l'équivalent métabolique indique la somme de l'énergie dépensée au cours d'une activité comparativement à une période de repos). Comme la question repose sur les activités physiques effectuées au cours des trois mois précédant l'Enquête, on multiplie le résultat par quatre pour obtenir une valeur annuelle. Ce calcul est repris pour chaque activité physique indiquée. Puis, le total des équivalents métaboliques est divisé par 365 afin d'en arriver à la moyenne de l'énergie quotidienne consacrée à des activités physiques durant les loisirs. Pour les besoins du présent bulletin, un mode de vie actif suppose une dépense d'énergie de 1,5 équivalent métabolique par jour ou plus.

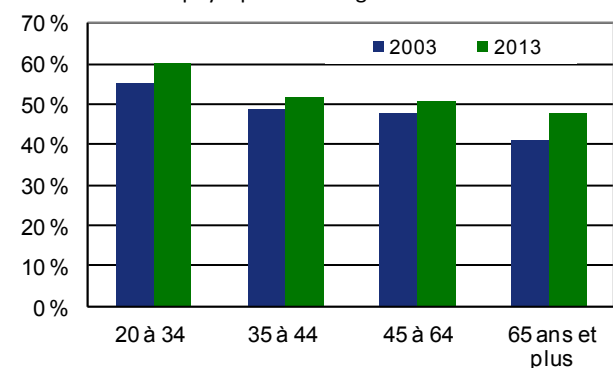
À l'heure actuelle, l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes est une source de données pour suivre l'évolution des niveaux d'activité physique des adultes Canadiens et Canadiennes.

Au sein de cette étude canadienne, on étudie l'inactivité physique durant les loisirs à titre de facteur de risque dans le cadre d'une démarche de surveillance de la santé ainsi que pour éclairer l'ensemble des politiques et des programmes sur la santé. La proportion de Canadiens (20 ans et plus) qui sont considérés comme actifs a légèrement augmenté de 49% en 2003 à 53% en 2013.⁵ Selon les données de 2013, les hommes actifs (55 p. 100) étaient plus nombreux que les femmes (51 p. 100).⁵ Cette tendance s'observe depuis 2003.⁵

En 2013, les niveaux d'activité ont diminué avec l'augmentation de l'âge (60 p.100 des 20 à 34 ans, 52 p.100 des 35 à 44 ans, 51 p.100 des 45 à 64 ans et 48 p.100 des 65 ans et plus sont au moins modérément actifs).⁶ Ce déclin en fonction de l'âge s'observe tant chez les hommes que les femmes et, dans une certaine mesure, depuis 2003.⁶

FIGURE 1

Niveau d'activité physique selon l'âge



Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2003, 2013

Provinces et territoires

Des différences dans les niveaux d'activité physique existent par régions. Comparativement à la moyenne nationale en 2013, une faible proportion d'adultes sont considérés au moins modérément actifs à Terre-Neuve-et-Labrador, à l'Île-du-Prince-Édouard, au Nouveau-Brunswick et au Québec, alors que la proportion active est plus élevée en Colombie-Britannique et au Yukon.⁵ Le tableau 1 illustre les principales différences comparativement à la moyenne nationale, les différences en fonction du sexe et de l'âge ainsi que les différences substantielles observées au cours des années.^{5,6}



TABLEAU 1

Niveaux d'activités physiques pour les provinces et territoires, en général, selon l'âge et le sexe au cours du temps^{5,6}

Province ou territoire	Différences entre les sexes (2013)	Différences entre les groupes d'âge (2013)	Changements observés au cours des années (2003 à 2013)
Terre-Neuve-et-Labrador	Écart non significatif	Écart non significatif	Aucun écart significatif depuis 2003
Île-du-Prince-Édouard	Écart non significatif	Écart non significatif	Aucun écart significatif depuis 2003
Nouvelle-Écosse	Écart non significatif	Les 65 ans sont moins susceptibles d'être actifs	Taux d'activité physique plus élevés en 2013 comparé à 2003 à 2008
Nouveau-Brunswick	Écart non significatif	Diminution générale avec l'augmentation de l'âge	Taux d'activité physique plus élevés en 2013 comparé à 2007
Québec	Écart non significatif	Diminution générale avec l'augmentation de l'âge	Taux d'activité physique plus élevés en 2013 comparé à 2003 à 2008
Ontario	Hommes plus actifs que les femmes	Diminution générale avec l'augmentation de l'âge	Taux d'activité physique plus élevés en 2013 comparé à 2003, 2007 à 2010
Manitoba	Hommes plus actifs que les femmes	Les 65 ans sont moins susceptibles d'être actifs	Taux d'activité physique plus élevés en 2013 comparé à 2003 à 2005
Saskatchewan	Écart non significatif	Diminution générale avec l'augmentation de l'âge	Taux d'activité physique plus élevés en 2013 comparé à 2005 à 2008
Alberta	Écart non significatif	Écart non significatif	Taux d'activité physique plus élevés en 2013 comparé à 2008
Colombie-Britannique	Écart non significatif	Diminution générale avec l'augmentation de l'âge	Taux d'activité physique plus élevés en 2013 comparé à 2003 à 2008, 2010 et 2011
Yukon	Écart non significatif	Écart non significatif	Taux d'activité physique plus élevés en 2013 comparé à 2005 à 2009
Territoires du Nord-Ouest	Écart non significatif	Diminution générale avec l'augmentation de l'âge	Taux d'activité physique plus élevés en 2013 comparé à 2008 et 2009
Nunavut	Écart non significatif	Écart non significatif	Aucun écart significatif depuis 2003

Références

- Département de la Santé et des Services sociaux des États-Unis, << Physical Activity Guidelines for Americans >>, U.S. Department of Health and Human Services, *Healthier US GOV*, 2008, ODPHP Publication No. U0036. Accessible à : www.health.gov/paguidelines (consulté le 31 mai 2014). (en anglais seulement).
- Warburton D, Whitney C et Bredin S, « Health benefits of physical activity: the evidence », *Journal de l'Association médicale canadienne*, vol. 174, n° 6, 2006, p. 801-809.
- Organisation mondiale de la santé, « Exercice physique », *Thèmes de santé*, http://www.who.int/topics/physical_activity/fr, document en ligne consulté le 25 septembre 2013.
- Janssen I, « Health care costs of physical inactivity in Canadian adults », *Physiologie appliquée, nutrition et métabolisme*, vol. 37, n° 4, 2012, p. 803-806.
- Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), 2003-2012. Reproduit et diffusé « tel quel » avec la permission de Statistique Canada. Cela ne constitue pas une approbation de ce produit par Statistique Canada.
- Statistique Canada. Tableau 105-0501 - Profil d'indicateurs de la santé, estimations annuelles, selon le groupe d'âge et le sexe, Canada, provinces, territoires, régions sociosanitaires (limites de 2013) et groupes de régions homologues, CANSIM (Tableau). Accéder : le 30 septembre 2014, <http://www5.statcan.gc.ca/cansim/pick-choisir?id=1050501&p2=33&retrLang=fra&lang=fra>

INSTITUT CANADIEN DE LA RECHERCHE SUR LA CONDITION PHYSIQUE ET LE MODE DE VIE

201-185, rue Somerset Ouest • Ottawa (Ontario) K2P 0

(613) 233-5528 • info@cflri.ca • <http://www.cflri.ca/>

La protection de ce bulletin a été rendue possible grâce à une contribution financière provenant de l'Agence de santé publique du Canada, de Sport Canada et le Conseil interprovincial du sport et des loisirs. Les vues exprimées ne reflètent pas nécessairement les vues des organismes mentionnés ci-dessus.