

C'est le temps de bouger!

Comment mettre en œuvre des stratégies de communication efficaces

SONDAGE INDICATEUR DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUX SPORTS



Stress ressenti

Une étude nationale menée en 2011-2012 portait sur le problème de l'équilibre travail-famille au Canada.¹ Les résultats de cette étude indiquent que de nombreux employés canadiens se sentent dépassés par les exigences provenant du travail et de la famille.¹ En général, les Canadiens passent davantage de temps au travail, ils apportent régulièrement du travail à la maison et ils sont d'avis qu'il est particulièrement difficile de composer avec les exigences professionnelles et familiales concurrentes. En outre, les employés canadiens ont de lourds engagements familiaux, selon lesquels la moitié des répondants passent du temps chaque semaine à prendre soin des enfants et 23 % passent du temps chaque semaine à prendre soin de personnes âgées.¹ Au-delà du travail et de la vie familiale, les Canadiens s'engagent aussi dans d'autres types de rôle, comme le bénévolat, les activités sociales, l'activité physique et les tâches. Ces exigences sur le temps, ces charges de travail et les niveaux de stress peuvent être considérables. Ce bulletin explore les perceptions des Canadiens par rapport au stress dans leur vie en relation avec l'activité physique, l'âge et le sexe.

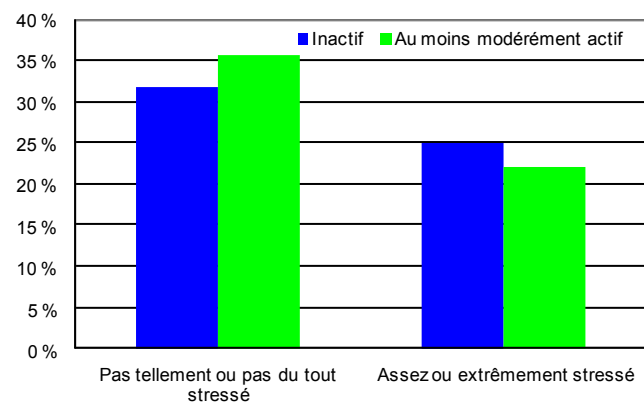
Approximativement un quart des adultes au Canada indiquent qu'ils perçoivent leur vie au quotidien comme étant *assez* ou *extrêmement stressante*.² Ce taux varie en fonction du niveau d'activité, c'est-à-dire qu'une proportion élevée (25 %) d'adultes inactifs jugent leur vie *assez* ou *extrêmement stressante* comparativement à ceux qui sont au moins

Mesurer le stress – Dans cette étude, le stress ressenti est déterminé selon l'évaluation par les répondants de la quantité de stress ressenti dans la catégorie « la plupart du temps ».

Mesurer l'activité physique – Dans cette étude, l'indicateur de l'activité physique mesure le domaine unique de l'activité physique pendant les loisirs (APL). Cet outil d'auto-évaluation évalue le rappel de l'activité physique au cours des 3 derniers mois. Le niveau d'activité est calculé en multipliant les occasions par le temps moyen indiqué pour chaque activité à laquelle le sujet a participé par le MET (équivalent métabolique qui indique la quantité d'énergie dépensée dans le cadre de l'activité par rapport à un état de repos) pour chacune de ces activités. Comme la question est fondée sur un rappel de 3 mois, pour calculer le total annuel, le produit est multiplié par 4. Ce calcul est répété pour chaque AP signalée. La valeur de la dépense d'énergie est additionnée pour chaque activité et divisée par 365 pour obtenir la dépense d'énergie moyenne en APL par jour. Aux fins du présent bulletin, est considéré actif qui atteint un MET de 1.5 ou plus par jour. Voir le bulletin 1 de la série pour en savoir plus sur les niveaux d'activité physique en fonction des données de 2013.

FIGURE 1

Stress ressenti par niveau d'activité, 20 ans et plus



Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2013²

modérément actifs (22 %). À l'extrémité opposée de la portée, environ un tiers des adultes jugent leur vie *pas tellement stressante* ou *pas du tout stressante*, et cette tendance varie également selon le niveau d'activité. En effet, 36 % des adultes qui sont au moins modérément actifs indiquent un niveau de stress faible, alors que cette proportion diminue à 32 % pour ceux qui sont inactifs.

Ce bulletin explore les écarts entre les groupes d'âge et le sexe dans les associations entre le stress ressenti en lien avec le niveau d'activité (tous auto-évalués, consulter l'encadré pour en savoir plus).

Âge

Chez les adultes de 45 ans et plus, une plus grande proportion d'adultes inactifs indiquent être *assez* ou *extrêmement stressés* dans la vie, alors qu'une proportion inférieure indique être *pas tellement* ou *pas*

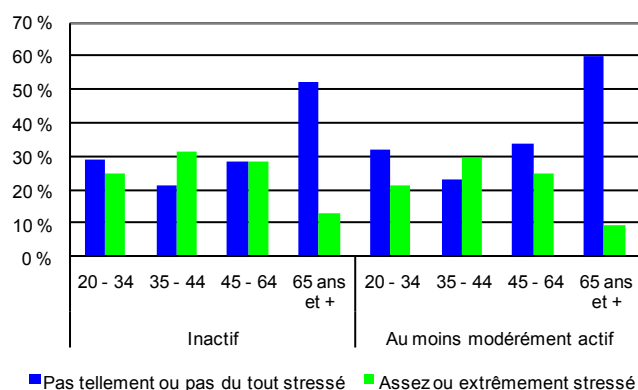


stressée, comparativement aux sujets qui sont au moins modérément actifs. Il n'y a pas d'écarts importants à cet égard chez les sujets de moins de 45 ans.

En explorant deux catégories de niveau d'activité indépendamment, on note de légères différences dans les tendances en fonction de l'âge. Chez les sujets inactifs, les 35 à 64 ans sont généralement les plus susceptibles de percevoir leur vie comme étant *assez* ou *extrêmement* stressante comparativement à la moyenne. La relation entre un faible niveau de stress et l'âge chez la population inactif est intéressante. Les adultes inactifs plus âgés (65 ans et plus) sont de loin les plus susceptibles de dire qu'ils ne sont *pas tellement* ou *pas du tout* stressés (52 %) comparativement à leurs homologues plus jeunes, alors que les adultes inactifs de 35 à 44 ans sont moins susceptibles de conclure à un faible niveau de stress (21 %).

FIGURE 2

Stress ressenti par niveau d'activité selon l'âge

Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2013²

Chez les sujets qui sont au moins modérément actifs, les 35 à 44 ans sont les plus susceptibles d'indiquer un niveau élevé de stress (*assez* ou *extrêmement* stressés), alors que les adultes plus âgés sont moins susceptibles d'indiquer ce même niveau. La relation inverse apparaît chez les sujets qui disent n'être pas tellement ou pas du tout stressés dans la vie.

Âge et sexe

La relation susmentionnée varie également lorsqu'on examine l'âge par rapport au sexe. Par exemple, les différences globales entre les adultes inactifs et modérément actifs et la perception de stress élevé ne sont pas significatives lorsqu'on examine le sexe en combinaison avec l'âge, à une exception près. Les hommes inactifs plus âgés (65 ans et plus) sont plus susceptibles que les hommes actifs plus âgés de signaler des niveaux élevés de stress.

D'autre part, les écarts entre les adultes inactifs et modérément actifs et les perceptions de stress *faible* sont plus prononcés chez les hommes actifs plus âgés (45 ans et plus) comparativement aux hommes inactifs plus âgés. Chez les femmes, ce même écart n'est significatif que chez les 65 ans et plus.

Du plus, le tableau 1 décrit en détail les différences entre le sexe à l'intérieur des groupes d'âge en fonction des deux catégories de niveau d'activité indépendamment.

Références

1. Duxbury L et Higgins C, « Revisiting Work-Life Issues in Canada: The 2012 National Study on Balancing Work and Caregiving in Canada », accessible à <http://newsroom.carleton.ca/wp-content/files/2012-National-Work-Long-Summary.pdf>, (consulté le 5 mars 2015). (en anglais seulement)

2. Statistique Canada. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), 2003-2013. Reproduit et distribué « tel quel » avec la permission de Statistique Canada. Ne constitue nullement une validation du produit par Statistique Canada.

TABLEAU 1

Stress ressenti selon le niveau d'activité, l'âge et le sexe²

	Inactif		Au moins modérément actif
Assez ou extrêmement stressé	Dans l'ensemble	De 35 à 64 ans, généralement plus susceptible	De 35 à 44 ans, les plus susceptibles 65 ans et plus, les moins susceptibles
	Femmes	De 35 à 44 ans, les plus susceptibles 65 ans et plus, les moins susceptibles	
	Hommes		
Pas tellement ou pas du tout stressé	Dans l'ensemble	De 35 à 44 ans, les moins susceptibles 65 ans et plus, les plus susceptibles	De 35 à 44 ans, les moins susceptibles 65 ans et plus, les plus susceptibles
	Femmes	De 35 à 44 ans, les moins susceptibles 65 ans et plus, les plus susceptibles	
	Hommes		



INSTITUT CANADIEN DE LA RECHERCHE SUR LA CONDITION PHYSIQUE ET LE MODE DE VIE
201-185, rue Somerset ouest • Ottawa (Ontario) K2P 0J2 (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.