

C'est le temps de bouger!

Comment mettre en œuvre des stratégies de communication efficaces

SONDAGE INDICATEUR DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUX SPORTS



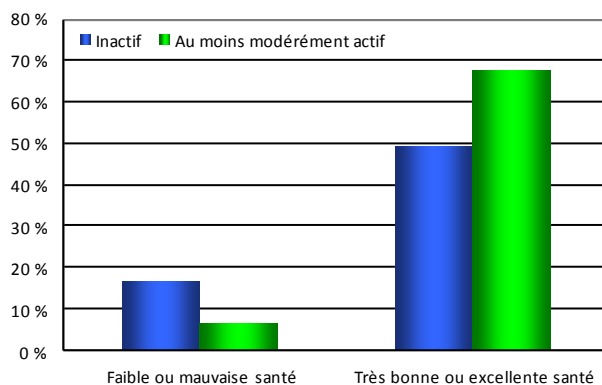
Perception de l'état de santé

Selon les données les plus récentes de 2013, plus de la moitié des Canadiens se considéraient en *très bonne* ou en *excellente* santé. Un écart marqué dans la proportion de Canadiens ayant fait cette déclaration est noté selon le niveau d'activité, c'est-à-dire que 68 % des adultes actifs ont indiqué être en *très bonne* ou en *excellente* santé comparativement à 49 % de ceux qui sont inactifs.

D'autre part, une relativement petite proportion (un peu moins de 20 %) d'adultes indique que, dans l'ensemble, leur état de santé est *faible* ou *mauvais*. Lorsqu'on examine la proportion de sujets ayant fait cette affirmation en fonction du niveau d'activité, il est évident qu'une proportion significativement plus élevée d'adultes inactifs juge leur état de santé global comme étant *faible* ou *mauvais* comparativement à ceux qui sont actifs (16 % c. 7 % respectivement).

FIGURE 1

Perception de l'état de santé perçu par niveau d'activité



Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2013

La section suivante explore les écarts entre les groupes d'âge et le sexe à la recherche d'associations entre la santé en général et le niveau d'activité (tous deux auto-déclarés, voir l'encadré).

Sexe

Cet écart dans l'état de santé déclaré selon le niveau d'activité est évident chez les hommes et chez les femmes et dans chaque groupe d'âge.

Mesurer l'état de la santé mentale autodéclaré – Dans cette étude, l'état de la santé mentale a été mesuré en demandant aux participants de coter comment ils perçoivent leur santé mentale, en général.

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.

Plus précisément, une plus grande proportion d'hommes et de femmes actifs indique être en *très bonne* ou en *excellente* santé comparativement à leurs homologues inactifs; le contraire est vrai pour ceux qui indiquent un état de santé *faible* ou *mauvais*.

Âge et sexe

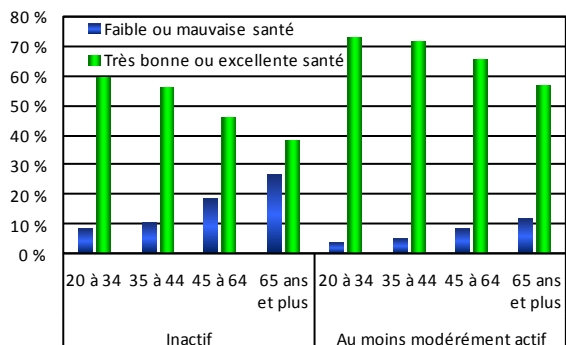
Il n'y a aucun écart apparent dans l'état de santé entre les hommes et les femmes. Par contre, on note des écarts en fonction de l'âge. La proportion d'adultes indiquant être en *très bonne* ou en *excellente* santé diminue avec l'âge, alors que la proportion d'adultes indiquant avoir une santé *faible* ou *mauvaise* augmente avec l'âge. Cette tendance est évidente, et ce, sans égard au niveau d'activité.



Les 20 à 44 ans qui sont actifs sont les plus susceptibles de déclarer être en très bonne ou en excellente santé, alors que les adultes plus âgés (≥65 ans) qui sont inactifs sont les plus susceptibles de déclarer que leur état de santé en général est faible ou mauvais.

FIGURE 2

Perception de l'état de santé perçue par le niveau d'activité et l'âge



Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2013

Par ailleurs, le tableau 1 décrit plus avant les écarts par rapport au sexe à l'intérieur des catégories d'âge lorsqu'on examine indépendamment deux catégories de niveau d'activité.

TABLEAU 1

Perception de l'état de santé général perçue par le niveau d'activité, l'âge et le sexe

	Se disent en très bonne ou en excellente santé			Se disent en faible ou en mauvaise santé		
	Dans l'ensemble	Hommes	Femmes	Dans l'ensemble	Hommes	Femmes
Inactif	<ul style="list-style-type: none"> Les 20 à 44 ans sont les <i>plus</i> susceptibles 	<ul style="list-style-type: none"> Les 20 à 44 ans sont plus susceptibles que la moyenne Les 65 ans et plus sont les <i>moins</i> susceptibles 	<ul style="list-style-type: none"> Les 20 à 34 ans sont les <i>plus</i> Les 65 ans et plus sont les <i>moins</i> susceptibles 	<ul style="list-style-type: none"> Les 65 ans et plus sont les <i>plus</i> susceptibles 	<ul style="list-style-type: none"> Les 65 ans et plus sont les <i>plus</i> susceptibles 	
Au moins modérément actif	<ul style="list-style-type: none"> Les 20 à 44 ans sont les <i>plus</i> susceptibles 	<ul style="list-style-type: none"> Les 20 à 34 ans sont plus susceptibles que la moyenne Les 65 ans et plus sont les <i>moins</i> susceptibles 	<ul style="list-style-type: none"> Les 65 ans et plus sont les <i>plus</i> susceptibles 	<ul style="list-style-type: none"> Les 65 ans et plus sont les <i>plus</i> susceptibles 	<ul style="list-style-type: none"> Les 65 ans et plus sont les <i>plus</i> susceptibles 	<ul style="list-style-type: none"> Les 65 ans et plus sont plus susceptibles que la moyenne

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 production de ce bulletin a été rendue possible grâce à une contribution financière provenant 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.