



# PROFIL DE LA SANTÉ DES TRAVAILLEURS AU CANADA



## *Introduction*

Le bien-être et l'état de santé des Canadiens et Canadiennes sont liés à leurs habitudes de vie et à divers facteurs socio-démographiques. Une bonne compréhension de ces facteurs aidera les initiateurs de programmes de santé en milieu de travail à élaborer et à exécuter des programmes. Dans la présente section, nous examinons les facteurs d'indice de masse corporelle autoévalués, la santé, les maladies chroniques, les taux de satisfaction envers la vie personnelle, la santé mentale et les niveaux de stress dans la vie personnelle et professionnelle. Nous avons analysé les données en fonction de l'âge et du sexe; de l'état civil; des niveaux de scolarité, de revenus familiaux et d'activité physique; et de l'indice de masse corporelle. Nous terminons cette section par un survol de nos constatations ainsi que des recommandations sur les politiques et les programmes.

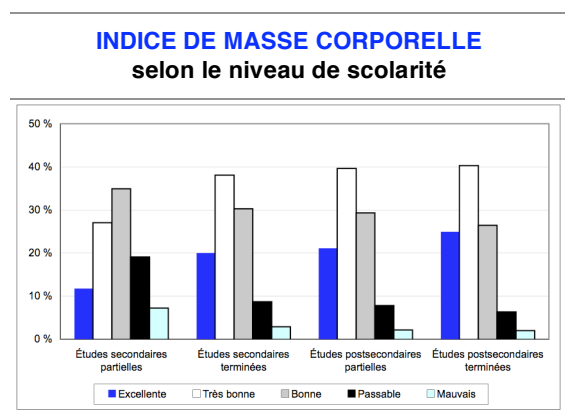
## Indice de masse corporelle

L'indice de masse corporelle (IMC) permet de déterminer si le poids d'une personne est sain ou malsain. Dans le cadre de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, Statistique Canada a demandé aux Canadiens et Canadiennes d'indiquer leur poids et leur taille. Statistique Canada a calculé leur indice de masse corporelle pour les classer en quatre catégories : poids insuffisant, poids sain, corpulent ou obèse. Selon cette classification, 3 p. 100 des Canadiens et Canadiennes ont un poids insuffisant, 47 p. 100 ont un poids sain, 35 p. 100 sont corpulents et 16 p. 100 sont obèses. Les Canadiens des Maritimes, du Nord et de la Saskatchewan sont plus nombreux à être obèses; et plus de Canadiens des Maritimes, du Manitoba et la Saskatchewan n'ont pas un poids sain. Les Québécois et les Britanno-Colombiens sont plus nombreux à avoir un poids sain.

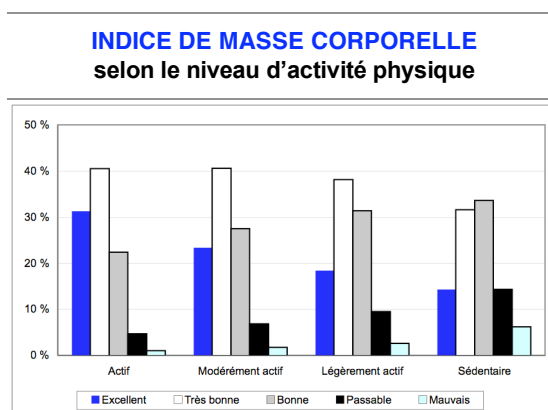
**Âge et sexe** Plus d'hommes que de femmes sont corpulents ou obèses alors que les femmes sont plus nombreuses à avoir un poids sain ou insuffisant. Les jeunes adultes sont plus nombreux à avoir un poids sain ou insuffisant comparativement aux autres groupes d'âge. Les adultes de 45 à 64 ans sont plus souvent obèses et les adultes de plus de 45 ans sont plus souvent corpulents. Dans chaque groupe d'âge, plus d'hommes sont corpulents. Chez les 25 à 64 ans, plus d'hommes sont obèses que les femmes. Il va de soi que dans chaque groupe d'âge, plus de femmes ont un poids sain ou insuffisant.

**Facteurs socio-démographiques** Les adultes n'ayant pas terminé leurs études secondaires sont plus souvent corpulents ou obèses que ceux qui ont fait des études postsecondaires. Ces derniers sont donc plus nombreux à avoir un poids sain. Le taux d'obésité diminue en fonction du revenu. Les Canadiens et Canadiennes ayant de faibles revenus sont plus souvent obèses que leurs concitoyens plus fortunés. Toutefois, le taux de corpulence augmente en fonction du revenu. Les Canadiens qui ne se sont jamais mariés, et qui sont généralement plus jeunes que les Canadiens mariés, veufs, divorcés ou séparés, sont moins nombreux à être corpulents ou obèses et plus nombreux à avoir un poids sain. Les Canadiens et Canadiennes mariés sont plus souvent corpulents. Les adultes qui ne sont pas aux études sont plus souvent corpulents ou obèses alors que les étudiants ont plus souvent un poids sain, une constatation qu'on peut attribuer à leur moyenne d'âge. Parmi les adultes, ceux qui travaillent ont plus souvent un poids sain que ceux qui ne travaillent pas. Enfin, les Canadiens qui ne travaillent ou n'étudient pas sont plus souvent obèses.

**Niveau d'activité physique** On note une relation inversement proportionnelle entre le taux d'obésité et le niveau d'activité physique, les Canadiens moins actifs étant plus souvent obèses.



Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2005



Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2005

## État de santé global et maladies chroniques

Dans le cadre de son enquête, Statistique Canada a demandé aux Canadiens et Canadiennes de décrire leur état de santé global. Près d'un Canadien sur cinq (22 p. 100) se dit en excellente santé; 37 p. 100 se disent en très bonne santé; 29 p. 100 en santé; seulement 9 p. 100 estiment que leur santé est passable et 3 p. 100 s'estiment en mauvaise santé. Vingt-huit pour cent des Canadiens ont indiqué qu'ils ne souffraient d'aucune maladie chronique. Pour les besoins de l'enquête, une maladie chronique est définie comme une maladie diagnostiquée par un professionnel de la santé et durant ou devant durer plus de six mois. Cette définition englobe une foule de maladies chroniques dont les allergies, l'asthme, le diabète, l'arthrite, l'hypertension, le cancer, les maladies cardiaques, l'anxiété et les troubles mentaux. Les résidents de la Nouvelle-Écosse, du Nouveau-Brunswick et de la Saskatchewan sont moins nombreux à s'estimer en excellente santé. Les Néo-Écossais adultes sont plus nombreux que la moyenne — et les Québécois et les Nordistes sont moins nombreux que la moyenne — à souffrir d'au moins une maladie chronique.

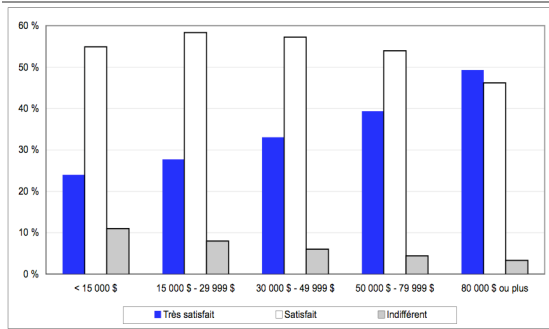
**Âge et sexe** Nous n'avons remarqué aucune différence appréciable entre la perception des hommes et des femmes de leur état de santé à une exception près : les hommes de 20 à 24 ans étaient plus nombreux que les femmes à se dire en excellente santé. Les femmes sont plus nombreuses à indiquer au moins une maladie chronique, et ce, dans tous les groupes d'âge. Dans chaque groupe d'âge successif, nous observons une diminution de la proportion d'adultes qui s'estiment en excellente ou en très bonne santé et une augmentation du pourcentage qui ont au moins une maladie chronique (de 56 p. 100 chez les 20 à 24 ans à 91 p. 100 chez les adultes plus âgés).

**Facteurs socio-démographiques** Nous observons une relation proportionnelle entre le niveau de scolarité et le nombre d'adultes qui affirment être en très bonne ou en excellente santé. Nous observons la même relation entre la santé et le revenu. En effet, 38 p. 100 des adultes ayant les revenus les plus faibles se disent en très bonne ou en excellente santé contre le double chez les adultes qui ont les revenus les plus élevés. De même, les adultes n'ayant pas terminé leurs études secondaires sont plus nombreux à avoir une maladie chronique et ce pourcentage diminue au fur et à mesure que le revenu augmente. Les adultes veufs, divorcés ou séparés sont moins nombreux à se dire en très bonne ou en excellente santé et plus nombreux à indiquer une maladie chronique que les adultes mariés. Ces derniers sont aussi moins nombreux à se dire en bonne santé et plus nombreux à avoir une maladie chronique que ceux qui n'ont jamais été mariés. Les étudiants sont plus nombreux à se dire en très bonne ou en excellente santé alors que les adultes qui ne travaillent ou n'étudient pas sont moins nombreux à se dire en santé et plus nombreux à avoir une maladie chronique. Les adultes qui ne travaillent pas sont plus nombreux que les adultes qui travaillent à avoir une maladie chronique et ceux-ci sont à leur tour plus nombreux que les étudiants dans cette situation. La relation entre l'état civil et la situation professionnelle est conforme à l'âge, c'est-à-dire que les étudiants et les adultes qui n'ont jamais été mariés sont plus jeunes que les adultes qui travaillent, qui sont veufs ou qui sont séparés ou divorcés.

## État de santé global et maladies chroniques (suite)

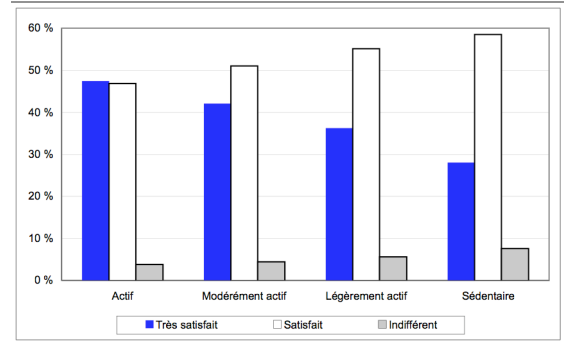
**Niveau d'activité physique et indice de masse corporelle** Nous remarquons qu'une plus forte proportion d'adultes en excellente santé indiquent un niveau élevé d'activité physique. Les adultes actifs sont aussi moins nombreux que les adultes sédentaires à souffrir d'une maladie chronique. Les adultes ayant un poids sain sont plus nombreux que les adultes obèses à être en très bonne ou en excellente santé et ces derniers sont plus nombreux à avoir une maladie chronique.

**ÉTAT DE SANTÉ  
selon le revenu**



Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2005

**ÉTAT DE SANTÉ  
selon le niveau d'activité physique**



Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2005

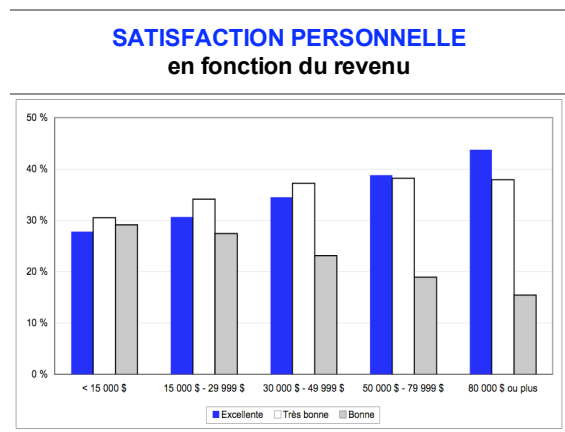
## Satisfaction personnel et santé mentale

Au cours de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, Statistique Canada a demandé aux Canadiens et Canadiennes d'indiquer leur niveau de satisfaction envers leur vie en général ainsi que leur état de santé mentale. Près de deux adultes sur cinq (39 p. 100) s'estiment très satisfaits de leur vie et un peu plus de la moitié (53 p. 100) s'estiment assez satisfaits; 5 p. 100 s'estiment ni satisfaits ni insatisfaits tandis que 3 p. 100 se disent insatisfaits et moins de 1 p. 100 très insatisfaits. La majeure partie des Canadiens et Canadiennes se disent en bonne santé mentale : 38 p. 100 se disent en excellente santé mentale; 37 p. 100 en très bonne santé et 21 p. 100 en bonne santé. Seuls 4 p. 100 des adultes estiment leur état de santé mentale passable tandis que 1 p. 100 se disent en mauvaise santé mentale. Les résidents de la Colombie-Britannique, de la Saskatchewan, du Manitoba, de la Nouvelle-Écosse et du Nouveau-Brunswick sont moins nombreux que les autres Canadiens et Canadiennes à jouir d'une excellente santé mentale alors que les résidents du Québec sont plus nombreux.

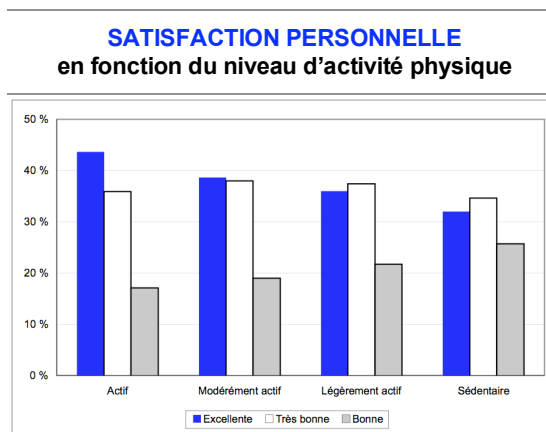
**Âge et sexe** Les femmes sont légèrement plus nombreuses que les hommes à être très satisfaites alors que les hommes sont plus nombreux à se dire assez satisfaits de leur vie. Toutefois, un examen attentif révèle que cette différence n'est valable que chez les 25 à 64 ans. Les jeunes adultes de 20 à 24 ans sont plus nombreux à se trouver assez satisfaits et moins nombreux à s'estimer très satisfaits. Les hommes sont plus nombreux que les femmes à se trouver en excellente santé mentale quoique cette différence n'apparaisse que dans le groupe des moins de 65 ans. Chez les plus de 65 ans, nous n'observons aucune différence appréciable.

**Facteurs socio-démographiques** Nous observons une relation directe entre le nombre d'adultes qui sont très satisfaits de leur vie et en excellente santé mentale et les niveaux de scolarité et de revenu. Par exemple, 24 p. 100 des adultes qui ont les plus faibles revenus se disent très satisfaits de leur vie contre le double (49 p. 100) chez les adultes qui ont des revenus plus élevés. Les adultes mariés sont plus nombreux à se dire très satisfaits et en excellente santé mentale que ceux qui n'ont jamais été mariés qui, à leur tour, sont plus nombreux dans cette situation que ceux qui sont veufs, séparés ou divorcés. Les adultes qui ne travaillent ou n'étudient pas sont moins nombreux à se dire très satisfaits ou en excellente santé mentale que ceux qui travaillent et sont aussi plus nombreux à indiquer que leur santé mentale est simplement bonne.

**Niveau d'activité physique et indice de masse corporelle** Nous remarquons que les adultes qui sont très satisfaits de leur vie et s'estiment en excellente santé mentale sont plus nombreux à faire de l'activité physique. Les adultes qui ont un poids insuffisant ou qui sont obèses sont moins nombreux que les adultes au poids sain ou qui font de l'embonpoint à se dire très satisfaits de leur vie ou en excellente santé mentale.



Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2005



Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2005

## Stress global

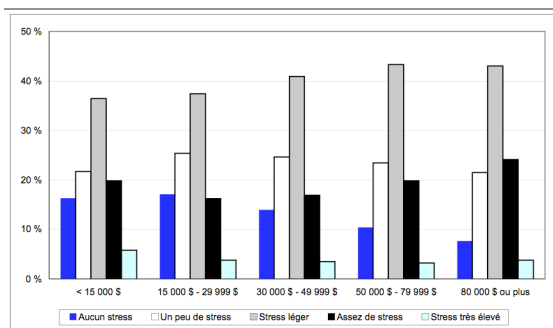
Au cours de son enquête, Statistique Canada a demandé aux Canadiens et Canadiennes de décrire leur niveau de stress. Somme toute, 12 p. 100 des adultes estiment que la majorité de leurs journées ne sont pas stressantes; 23 p. 100 qu'elles sont très peu stressantes; 41 p. 100 les disent légèrement peu stressantes; 20 p. 100 très stressantes et 4 p. 100 les disent extrêmement stressantes. Les résidants de Terre-Neuve-et-Labrador sont moins nombreux, et les résidants du Québec, plus nombreux à trouver leurs journées très stressantes ou extrêmement stressantes.

**Âge et sexe** Les hommes sont plus nombreux que les femmes à indiquer qu'ils ne sont aucunement stressés la majorité du temps. En règle générale, on note une augmentation graduelle du niveau de stress au fur et à mesure que l'âge augmente. Les adultes de 25 à 44 ans sont plus nombreux à se sentir très stressés ou extrêmement stressés la majorité du temps suivis par le groupe des 45 à 64 ans. Les adultes de 65 ans et plus sont les moins nombreux à se dire très stressés ou extrêmement stressés. Les femmes de 20 à 24 ans et celles de 45 à 64 ans sont plus nombreuses que leurs homologues masculins à se dire très stressées ou extrêmement stressées. Toutefois, dans tous les groupes d'âge, les hommes sont plus nombreux que les femmes à se dire aucunement stressés.

**Facteurs socio-démographiques** Les adultes qui ont fait des études postsecondaires sont plus nombreux à se dire très stressés ou extrêmement stressés la plupart du temps comparativement à ceux qui ont un plus faible niveau de scolarité. Ceux qui ont les revenus les plus élevés sont plus nombreux à être très stressés ou extrêmement stressés, suivis par ceux qui ont les plus faibles revenus. Les adultes qui sont veufs, divorcés ou séparés sont moins nombreux à ne pas être stressés comparativement aux adultes mariés ou qui n'ont jamais été mariés. Les adultes qui ne sont ni au travail, ni aux études, sont moins nombreux à être très stressés ou extrêmement stressés.

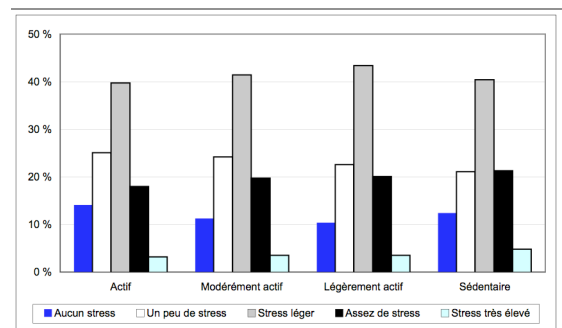
**Niveau d'activité physique et indice de masse corporelle** En règle générale, plus le niveau d'activité physique est faible, plus le niveau de stress est élevé. Les adultes les moins actifs sont plus nombreux à être très stressés ou extrêmement stressés. Les adultes qui sont actifs sont plus nombreux à indiquer de plus faibles niveaux de stress. Les adultes obèses ou au poids insuffisant sont plus nombreux à être très stressés ou extrêmement stressés que les adultes au poids sain ou qui sont corpulents.

**NIVEAU DE STRESS GLOBAL  
selon le revenu**



Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2005

**NIVEAU DE STRESS GLOBAL  
selon le niveau d'activité physique**



Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2005

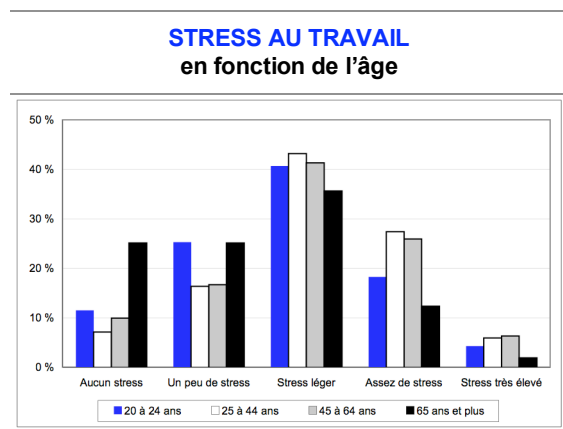
## Stress professionnel

En plus de mesurer le niveau de stress global (voir la section précédente), Statistique Canada s'est penché sur le stress subi par les Canadiens et Canadiennes dans leur vie professionnelle. Parmi les adultes ayant travaillé au cours des douze mois précédant l'Enquête, 9 p. 100 disent que leurs journées ne sont aucunement stressantes; 17 p. 100 les disent très peu stressantes; 42 p. 100 les disent légèrement stressantes; 25 p. 100, très stressantes; et 6 p. 100 extrêmement stressantes. Comme dans le cas du niveau de stress global, les résidents de Terre-Neuve-et-Labrador sont moins nombreux à se dire aucunement stressés au travail comparativement à la moyenne nationale. Les adultes des autres provinces maritimes et de la Saskatchewan sont moins nombreux, et ceux du Québec, plus nombreux, à se dire très stressés ou extrêmement stressés au travail.

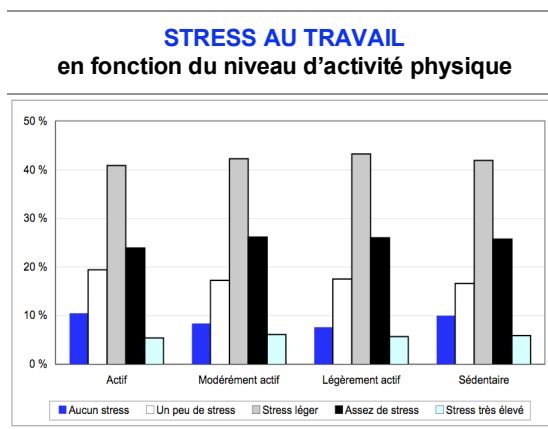
**Âge et sexe** Les femmes sont légèrement plus nombreuses à être très stressées ou extrêmement stressées au travail. Les adultes de 25 à 64 ans sont plus nombreux à s'estimer très stressés ou extrêmement stressés tandis que les adultes de 65 ans et plus sont moins nombreux dans cette catégorie. Les femmes de 45 à 64 ans sont plus nombreuses que leurs homologues masculins à se dire très stressées ou extrêmement stressées au travail. Les hommes de 20 à 24 ans sont plus nombreux que leurs homologues féminins à se déclarer aucunement stressés au travail.

**Facteurs socio-démographiques** Nous remarquons une relation proportionnelle entre le niveau de scolarité et le nombre de personnes qui s'estiment très stressées ou extrêmement stressées au travail, c'est-à-dire que les adultes ayant le plus haut niveau de scolarité sont plus nombreux à se sentir très stressés ou extrêmement stressés au travail. Inversement, les adultes n'ayant pas terminé leurs études secondaires sont plus nombreux à se déclarer aucunement stressés au travail. Nous remarquons la même tendance à l'égard du revenu, c'est-à-dire que les adultes ayant les revenus les plus élevés sont plus nombreux à se dire très stressés ou extrêmement stressés au travail tandis que les adultes à faibles revenus sont plus nombreux à se dire aucunement stressés. Ceux qui n'ont jamais été mariés sont moins nombreux à se dire très stressés ou extrêmement stressés au travail. Ceux qui ne travaillent pas actuellement sont plus nombreux à affirmer qu'ils n'étaient aucunement stressés à leur travail au cours de la dernière année.

**Niveau d'activité physique et indice de masse corporelle** Les adultes les plus actifs sont moins nombreux à se dire très stressés ou extrêmement stressés au travail et plus nombreux à s'estimer aucunement stressés. Les adultes obèses sont légèrement plus nombreux que les adultes au poids sain à se dire très stressés ou extrêmement stressés au travail.



Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2005



Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2005



## Sommaire

Les données colligées dans le cadre de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes et dont nous avons fait état ci-dessus révèlent la situation suivante :

- 47 p. 100 des Canadiens et Canadiennes ont un poids sain; 3 p. 100 ont un poids insuffisant; 35 p. 100 sont corpulents; et 16 p. 100 sont obèses.
- La majorité des Canadiens se disent en bonne santé; 22 p. 100 se disent en excellente santé; 37 p. 100 en très bonne santé et 29 p. 100 en bonne santé.
- 28 p. 100 des Canadiens affirment ne souffrir d'aucune maladie chronique.
- La majorité des Canadiens sont satisfaits de leur vie : 39 p. 100 se disent très satisfaits et 53 p. 100 se disent très satisfaits.
- La majorité des Canadiens se disent en bonne santé mentale : 38 p. 100 se disent en excellente santé mentale; 37 p. 100 en très bonne santé mentale; et 21 p. 100 en bonne santé mentale.
- La majorité des Canadiens sont stressés dans leur vie quotidienne : 41 p. 100 affirment que la majorité de leurs journées sont légèrement stressantes; 20 p. 100 les trouvent très stressantes ; et 4 p. 100 les disent extrêmement stressantes.
- De tous les Canadiens qui ont travaillé au cours des douze mois précédant l'Enquête, 42 p. 100 ont indiqué que leurs journées de travail étaient légèrement stressantes; 25 p. 100 les trouvent très stressantes ; et 6 p. 100 les disent extrêmement stressantes.

Le tableau ci-dessous résume les caractéristiques démographiques et socio-économiques, le niveau d'activité physique et l'indice de masse corporelle des Canadiens et Canadiennes en fonction de leur poids, de leur santé mentale et physique, de leur satisfaction envers la vie et de leur niveau de stress.

### Groupes démographiques et socio-économiques au sein du niveau d'activité physique d'état de santé

|                                   | Facteurs socio-économiques et démographiques |  |  |                            |                                     | Niveau d'activité physique et IMC            |
|-----------------------------------|--|--|--|----------------------------|-------------------------------------|--|
|                                   | Âge et sexe                                  | Lieu de résidence                                      | Scolarité et revenu                              | État civil                 | Emploi du temps                     |  |
| <b>Poids sain</b>                 | Femmes<br>Jeunes<br>Adultes                  | Résidents du Québec et de la Colombie-Britannique      | Études postsecondaires partielles                | Jamais mariés              | Adultes au travail<br><br>Étudiants | Adultes actifs                               |
| <b>Corpulence</b>                 | Hommes<br>Adultes de 45 ans et plus          |  | Études secondaires partielles<br>Revenus élevés  | Mariés                     | Pas aux études                      |  |
| <b>Obésité</b>                    | Hommes<br>Adultes de 45 à 64 ans             | Résidents des Maritimes, du Nord et de la Saskatchewan | Études secondaires partielles<br>Revenus faibles |                            | Ni au travail, ni aux études        | Adultes les moins actifs                     |
| <b>Santé mauvaise ou passable</b> | Adultes âgés                                 |  | Faibles niveaux de scolarité et de revenus       | Veufs, séparés ou divorcés | Ni au travail, ni aux études        | Obésité<br>Faible niveau d'activité physique |
| <b>Maladie chronique</b>          | Femmes<br>Adultes âgés                       | Résidents de la Nouvelle-Écosse                        | Études secondaires partielles<br>Revenus faibles | Veufs, séparés ou divorcés | Ni au travail, ni aux études        | Obésité<br>Faible niveau d'activité physique |

|  |   |                     |   |        |  |   |
|--|---|---------------------|---|--------|--|---|
| <b>Excellente santé mentale</b>            | Hommes de moins de 65 ans   | Résidents du Québec | Niveaux de scolarité et de revenus élevés           | Mariés |  | Physiquement actifs<br>Poids sain ou corpulence |
| <b>Très satisfaits de leur vie</b>         | Femmes  |                     | Niveaux de scolarité et de revenus élevés           | Mariés |  | Physiquement actifs<br>Poids sain ou corpulence |
| <b>Haut niveau de stress global</b>        | Femmes âgées de 20 à 24 et 45 à 64 ans<br><br>Adultes âgés de 25 à 64 ans | Résidents du Québec | Études postsecondaires<br>Revenus élevés et faibles |        |  | Moins actifs<br>Poids insuffisant et obésité    |
| <b>Haut niveau de stress professionnel</b> | Femmes Adultes de 25 à 64 ans   | Résidents du Québec | Niveaux de scolarité et de revenus élevés           |        |  | Obésité   |

Comme le montre le tableau ci-dessus, les femmes, les jeunes adultes et ceux qui sont actifs sont plus nombreux à avoir un poids sain. Les adultes qui font le moins d'activité physique sont proportionnellement plus nombreux à être obèses. Les adultes qui gagnent des revenus élevés sont plus nombreux à être corpulents tandis que ceux au bas de l'échelle des revenus sont plus nombreux à être obèses. La majorité des Canadiens et Canadiennes se disent en bonne santé mentale et physique, dénués de maladie chronique et généralement satisfaits de leur vie.

### ***Observations, incidence et recommandations***

Au cours des vingt-cinq dernières années, nous avons constaté une augmentation substantielle du taux d'obésité chez les enfants et les adultes<sup>10</sup>; toutefois, certains indicateurs préliminaires démontrent que cette tendance semble ralentir<sup>11</sup>. L'embonpoint et l'obésité sont des facteurs du diabète de type 2, d'hypertension, de certains cancers, de maladies cardiaques et de thrombose<sup>12</sup>. On estime que l'obésité coûte au Canada plus de 1,8 milliard de dollars par année<sup>13</sup>. Étant donné que l'activité physique permet de perdre du poids ou de maintenir un poids sain<sup>14,15,16</sup>, les programmes prônant un mode de vie sain, comme ceux offerts aux cybersites de Santé Canada et de certains gouvernements provinciaux, intègrent l'activité physique dans leur démarche envers la corpulence et l'obésité. On doit viser plus particulièrement les hommes, les adultes d'âge moyen, les adultes plus âgés et les adultes ayant de faibles revenus et un faible niveau de scolarité. Comme l'illustre le tableau ci-dessus, les membres de ces groupes sont proportionnellement plus nombreux à être corpulents ou à être obèses.

Goldberg et King<sup>14</sup> ont examiné les constatations et les recommandations principales sur le rôle de l'activité physique dans la prévention de la prise de poids, la perte de poids et le maintien d'un nouveau poids sain tout au long de la vie. Les chercheurs ont constaté que l'activité physique pratiquée régulièrement est critique pour prévenir la prise de poids; qu'on recommande 30 minutes d'activité physique quotidienne pour la santé et de 45 à 60 minutes pour prévenir la prise de poids. Leurs observations révèlent que la perte de poids exige une combinaison d'activité physique et de régime alimentaire et que de 40 à 90 minutes d'activité physique quotidienne sont nécessaires pour maintenir les pertes de poids. Ces constatations sont conformes aux recommandations cliniques actuelles sur l'activité physique pour la gestion du poids et la prévention de l'obésité chez les enfants et les adultes<sup>12</sup>. Dans les directives cliniques actuelles, on recommande une combinaison de réduction de l'apport calorique et une activité physique régulière comme premier choix de traitement de la corpulence et de l'obésité chez les adultes.

Pour traiter et conseiller ces personnes, on recommande :

- L'adoption d'une activité physique régulière et à long terme pour maintenir le poids ou obtenir une modeste réduction du poids.
- L'activité physique et l'exercice doivent être adaptés à la personne afin d'être faisables. La durée de l'activité physique ou de l'exercice devrait augmenter graduellement pour maximiser la perte de poids.
- L'activité physique quotidienne (30 minutes d'intensité modérée et, selon le cas, portée jusqu'à 60 minutes) devrait faire partie de tout programme de perte de poids.<sup>12</sup>

Enfin, Goldberg et King<sup>14</sup> soulignent que dans l'ensemble de la population, une légère augmentation de l'activité physique (par exemple, une augmentation de l'ordre de 100 kcal par jour) peut avoir des effets substantiels sur le taux d'obésité. La majorité des Canadiens et Canadiennes consacrent la majeure partie de leur journée au travail. Compte tenu que l'activité physique quotidienne peut être pratiquée en aussi peu que dix minutes à la fois, on doit encourager même les activités physiques les plus anodines, comme marcher pour se rendre à une réunion, prendre les escaliers et faire de l'exercice à l'heure du midi afin d'aider les gens à atteindre leurs objectifs d'activité physique quotidienne.

La relation entre l'activité physique et la santé physique et mentale, et la satisfaction personnelle est clairement illustré dans le tableau à la page 14. La contribution de l'activité physique à l'atteinte et au maintien d'un poids sain, à la prévention primaire et secondaire de maladies, et au bien-être psychologique est bien documentée<sup>17,18,19,20,17</sup>. Diverses études ont démontré qu'une activité physique régulière réduit le déclin de la santé même chez les personnes qui n'atteignent pas un poids idéal<sup>21</sup>, réduit le stress et augmente le taux de satisfaction personnelle<sup>22</sup>. Ces constatations indiquent que les stratégies de promotion de l'activité physique devraient faire partie de toute stratégie de réduction de l'obésité, et de promotion de la santé mentale et physique globale.

Le stress peut provenir de différentes sources. Les sources les plus souvent citées par les adultes sont les suivantes : faire trop de choses à la fois; attentes trop élevées des autres; pressions de faire comme les autres; manque d'appréciation au travail ou à la maison; et impression que les autres sont trop critiques<sup>23</sup>. Les femmes sont plus nombreuses à citer plus d'une source de stress. Le stress peut avoir une incidence sur le système immunitaire et les comportements en plus de prédisposer aux maladies chroniques et aux problèmes de santé mentale<sup>23</sup>. Il n'est donc guère surprenant de constater que les personnes plus actives sont également moins nombreuses à sentir un niveau de stress élevé. La Fondation canadienne des maladies du cœur et l'Association canadienne pour la santé mentale recommandent toutes deux l'activité physique pour diminuer le stress ainsi qu'une alimentation saine, le recours au soutien social, le ressourcement personnel, un sommeil réparateur et autres<sup>24,25</sup>.

Comme nous l'avons mentionné précédemment, les adultes qui travaillent ont généralement un poids plus sain et sont en meilleure santé physique que ceux qui ne travaillent pas. Ils sont également plus satisfaits de leur vie. Toutefois, les adultes qui ne travaillent pas ont moins de stress en général.

Parmi les facteurs de stress au travail, mentionnons le volume de travail; les demandes trop nombreuses; les horaires trop longs; les nouvelles technologies; la crainte d'un accident ou d'une blessure; de mauvaises relations interpersonnelles avec des collègues ou des superviseurs; et la menace d'une mise à pied ou de la perte de son emploi<sup>26</sup>. Ces sources peuvent être combinées : 26 p. 100 des Canadiens et Canadiennes ne citent qu'une source de stress tandis que 16 p. 100 en indiquent deux et 10 p. 100 trois ou plus<sup>11</sup>. Les plus récentes recherches indiquent que la moitié

des employés au Canada se disent très stressés au travail et un quart estiment souffrir de surmenage<sup>27</sup>.

Parmi les adultes qui travaillent, ceux qui font de l'activité physique sentent moins de stress au travail que les personnes moins actives et les personnes obèses se sentent plus stressées au travail, et ce, plus souvent durant la semaine. De plus, les femmes se disent généralement plus stressées. Les recherches confirment que les femmes ont plus de conflits au travail que les hommes sans égard au domaine professionnel ou aux responsabilités parentales<sup>27</sup>. D'autres recherches indiquent que si certains facteurs de stress au travail touchent également les hommes et les femmes, les femmes de 45 à 64 ans sont plus susceptibles de ressentir du stress en raison des demandes et des heures de travail sans égard à leur situation familiale alors que les hommes de tous les groupes d'âge sont plus préoccupés par le risque d'accident ou de blessure.

Il est clair que le conflit entre la vie professionnelle et personnelle est une source de stress tant à la maison qu'au travail<sup>26</sup>. De plus, les personnes ayant les plus hauts niveaux de scolarité et de revenus sont celles qui affichent le plus important niveau de stress. Ces personnes sont souvent dans des postes comportant davantage de responsabilités. Les domaines professionnels offrant les salaires horaires les plus élevés sont ceux de la gestion, des sciences naturelles et appliquées et des domaines connexes, de la santé, des sciences sociales, de l'éducation, de la fonction publique et de la religion<sup>28</sup>. Les recherches indiquent que les hommes et les femmes qui occupent des postes de gestion ou de professionnels, particulièrement dans le domaine de la santé, indiquent considérablement plus de conflits entre leur vie professionnelle et personnelle que les adultes dans des postes non professionnels<sup>26,27</sup>.

Les conflits entre la vie professionnelle et personnelle sont liés à une diminution du bien-être : stress plus élevé, dépression et surmenage, diminution de la satisfaction et de l'engagement professionnels, utilisation plus importante du système de santé (augmentation du nombre de visites chez le médecin et du taux de morbidité) et augmentation du taux d'absentéisme<sup>27</sup>. Les employeurs auraient avantage à réduire les sources de conflits entre la vie professionnelle et personnelle et à promouvoir un mode de vie sain au travail. Les programmes de promotion de la santé au travail offrent aux employés et aux employeurs une foule d'avantages dont l'amélioration de l'image commerciale, de la satisfaction professionnelle, du moral des employés, de la capacité à supporter le stress ainsi qu'une diminution du roulement du personnel et des conflits au travail<sup>29</sup>. Aldana et ses collègues<sup>30</sup> ont mis à l'essai un programme de prévention des maladies chroniques au travail et ont constaté que le programme avait nettement amélioré les connaissances en matière de santé, l'alimentation et le niveau d'activité physique des employés et réduit à court terme certains de leurs facteurs de risque dont leur adiposité, leur pression sanguine et leur taux de cholestérol. De même, on a réalisé une étude sur les liens entre les facteurs de risques et les comportements (activité physique, condition cardiorespiratoire et obésité) et le rendement au travail. Cette étude révèle qu'un haut niveau d'activité physique était relié à une meilleure qualité de travail et à un rendement global plus élevé; que la condition cardiorespiratoire était reliée au volume de travail accompli et à une réduction de l'effort physique pour réaliser le travail; que l'obésité était liée à des relations interpersonnelles difficiles avec les collègues de travail; et que l'obésité grave était liée à un nombre plus élevé de journées de travail perdues<sup>31</sup>.

Les programmes de promotion de la santé au travail peuvent comporter des activités pédagogiques, organisationnelles et comportementales qui aident les employés à faire des choix sains. De tels programmes comportent souvent des activités de conditionnement physique, de gestion du stress, d'information ou d'aide sur les choix sains et des services de garderie. Une étude réalisée sur la prévalence des programmes de santé dans les entreprises canadiennes de 100 employés et plus a révélé que celles-ci favorisaient la promotion de la santé et le traitement plutôt qu'une démarche de dissuasion envers les mauvaises habitudes de santé et de tabagisme mais que l'exécution de ces programmes variait considérablement<sup>32</sup>.

L'Agence de santé publique du Canada a publié un guide en ligne intitulé Une bonne affaire : La vie active au travail dont nous parlons plus en détail plus loin dans le présent rapport. Dans ce guide, l'Agence soutient que les employés estiment que l'activité physique est un bon moyen, pour les employeurs, de réduire le stress chez leurs employés. De plus, les employés estiment que, pour leur employeur, une des façons d'améliorer leur santé est de fournir des installations sportives ou récréatives au travail à ou proximité de celui-ci. Le National Institute for Occupational Safety and Health (Institut national de la santé et de la sécurité au travail des États-Unis) des Centers for Disease Control (Centres de contrôle des maladies) a indiqué que les politiques des entreprises qui sont bénéfiques à la santé de leurs employés sont également bénéfiques à leur bilan financier en réduisant le taux de maladies, de blessures et d'invalidité au travail<sup>33</sup>. L'Institut a cerné les caractéristiques propres à des milieux de travail détendus et hautement productifs :

- La reconnaissance du rendement des employés;
- Les possibilités d'avancement de carrières;
- Une culture organisationnelle qui apprécie la valeur des employés individuels;
- Une gestion conforme aux valeurs organisationnelles.

De plus, l'Institut précise que les changements organisationnels sont plus efficaces que la formation en gestion du stress. Les employeurs devraient envisager l'adoption des politiques organisationnelles suivantes susceptibles de réduire le stress de leurs employés :

- S'assurer que le volume de travail correspond aux capacités et aux moyens à la disposition des employés;
- Concevoir des postes significatifs et stimulants qui donnent aux travailleurs l'occasion d'utiliser leurs compétences;
- Définir clairement les rôles et les responsabilités des employés;
- Donner aux employés l'occasion de participer aux décisions et aux mesures qui touchent leur emploi;
- Améliorer les communications internes et réduire les incertitudes envers l'avancement de carrières et les perspectives d'emploi;
- Offrir des activités sociales aux employés;
- Établir des horaires de travail compatibles avec les demandes et les responsabilités personnelles des employés<sup>33</sup>.

En résumé, les interventions en milieu de travail qui portent sur les habitudes de vie dont l'alimentation, l'activité physique, la gestion du stress ainsi que la mise en œuvre de politiques organisationnelles adaptées peuvent toutes réduire le stress des employés et améliorer leur santé, ouvrant la porte à une meilleure productivité et à une rentabilité accrue. Même si tous les employés bénéficieraient de telles mesures, on doit accorder une attention particulière à l'équilibre entre la vie professionnelle et la vie personnelle des femmes; à la gestion du stress chez les nouveaux employés; et aux programmes d'activité physique pour les personnes sédentaires. Tous ces éléments sont considérés comme des éléments utiles des programmes de santé au travail.