

# SURVEILLANCE ET SUIVI SUR LE TERRAIN



SÉRIE DE BULLETINS DE L'ICRCP SUR LE SUIVI DES SPORTS ET DES LOISIRS AU CANADA

## Changements de comportement en raison de la pandémie

Mars 2020 a marqué le début d'une crise mondiale de santé publique avec l'arrivée du nouveau coronavirus (COVID-19) qui allait entraîner une mortalité et une morbidité importantes. Le 30 janvier 2020, L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a déclaré que la COVID-19 était une « urgence internationale de santé publique », qui, peu de temps après, allait devenir une pandémie<sup>1, 2</sup>. En conséquence, des nations de partout dans le monde allaient imposer diverses mesures, comme le confinement, l'éloignement sanitaire et la fermeture d'écoles et d'entreprises, afin de restreindre les déplacements et de tenter de réduire la propagation du virus<sup>1, 2</sup>. Bien que ces restrictions imposées par le gouvernement se soient avérées nécessaires pour déjouer le risque d'infection, on en savait très peu sur les répercussions qu'auraient ces mesures sur la santé physique et mentale de la population. Cette série de bulletins combine les données d'enquête nationale canadienne et d'autres recherches pour examiner l'information accessible à l'égard de l'incidence de la COVID-19 sur l'activité physique.

L'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie a mené deux vagues du sondage sur *l'Incidence de la COVID-19 sur l'activité physique* en novembre-décembre 2020 et de nouveau en mars 2021. Le sondage contenait des questions à propos de la participation actuelle

**Bien que ces restrictions imposées se soient avérées nécessaires pour déjouer le risque d'infection, on en savait très peu sur les répercussions qu'auraient ces mesures sur la santé physique et mentale de la population.**

à l'activité physique et au sport, et comment, elle se compare au régime d'activité pré-pandémique. Au moment des sondages, 32 % des adultes ont indiqué qu'ils étaient considérablement actifs (au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse [APMV] au moins 5 jours de la semaine), alors que 24 % ont indiqué une participation de ce niveau de 3 à 4 jours par semaine, et 43 % ont indiqué de l'APMV d'au moins 30 minutes moins de 3 jours de la semaine.

### Le niveau de comportements actifs a varié pendant la pandémie

Dans le cadre du sondage sur *l'Incidence de la COVID-19 sur l'activité physique*, on a demandé aux adultes comment ils évalueraient leur niveau actuel d'activité (au moment du sondage) en comparaison aux divers types ou niveaux d'activité avant la COVID-19 (avant mars 2020). Les résultats sont décrits dans le tableau 1.

**Tableau 1 :** Les perceptions des niveaux actuels de comportements actifs comparativement à la période pré-pandémique

	Perceptions d'activité courante (au moment du sondage) comparativement à la période pré-pandémique (%)			
	Un peu ou beaucoup moins	Même	Quelque peu ou beaucoup plus	Ne sais pas ou ne s'applique pas
Activité physique légère	20 %	55 %	23 %	1 %
Activité physique modérée	34 %	35 %	28 %	3 %
Activité physique vigoureuse	42 %	31 %	17 %	11 %

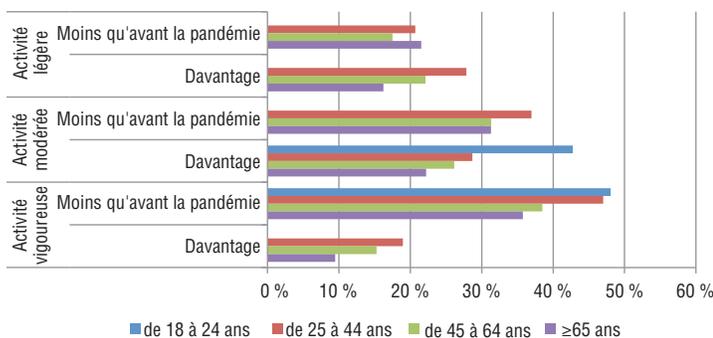
Source : ICRCP, Sondage sur l'incidence de la COVID-19 sur l'activité physique, 2020-2021



## Âge

Des différences de participation existent selon l'âge. Le pourcentage d'adultes qui indiquent maintenant *d'avantage* d'activité physique d'intensité légère comparativement à avant la pandémie diminue avec l'âge (de 28 % des 25 à 44 ans à 16 % des adultes de 65 ans et plus). Comparativement à la période pré-pandémique, un plus grand pourcentage de jeunes adultes (de 18 à 24 ans) indique *d'avantage* d'activité physique modérée comparativement aux adultes de plus de 45 ans. Relativement plus d'adultes âgés de 65 ans et plus indiquent que leur participation actuelle se situe au *même* niveau d'activité modérée comparativement à ceux qui sont âgés de 25 à 44 ans. Les mêmes adultes plus âgés (9 %) sont le groupe d'âge le *moins* susceptible d'indiquer une participation à l'activité physique *plus* vigoureuse maintenant comparativement à la période pré-pandémique. Il est intéressant de noter qu'un pourcentage plus élevé d'adultes âgés de 25 à 44 ans signalent qu'ils font de l'activité physique *moins* vigoureuse comparativement à leurs homologues plus âgés. La figure 1 illustre ces différences dans un graphique.

**Figure 1 :** Pourcentage d'adultes qui indiquent un changement dans les comportements actifs maintenant comparativement à la période pré-pandémique, selon l'âge



Source : ICRC, Sondage sur l'impact de la COVID-19 sur l'activité physique, 2020-2021

## Taille de la collectivité

Comparativement aux résidents des plus petites collectivités (moins de 10 000 résidents), un plus grand pourcentage de résidents vivant dans les plus grandes collectivités (500 000 résidents ou plus) indiquent qu'ils font actuelle-

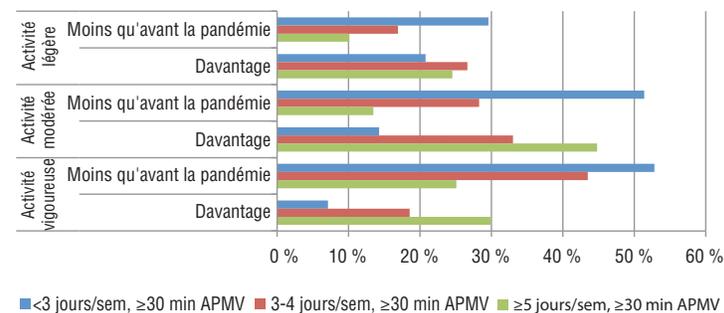
**Comparativement à avant la pandémie, un pourcentage plus grand d'adultes de 18 à 24 ans indique passer *d'avantage* de temps assis ou devant un écran comparativement aux adultes de 45 ans et plus.**

ment *moins* d'activité physique à intensité légère, modérée ou vigoureuse, qu'avant la pandémie.

## Niveau d'activité

Trente pourcent (30 %) des adultes les moins actifs ont déclaré avoir participé à une activité physique à intensité moins légère pendant la pandémie par rapport à la période pré-pandémique, contre 10 % des adultes très actifs. Le pourcentage d'adultes qui indiquent faire actuellement *d'avantage* d'activité à intensité modérée à vigoureuse augmente dramatiquement avec l'augmentation du niveau d'activité, alors qu'au contraire, le pourcentage qui indique *moins* d'activité à intensité modérée à vigoureuse diminue considérablement avec l'augmentation du niveau d'activité. La figure 2 illustre ces relations.

**Figure 2 :** Pourcentage d'adultes ayant indiqué un changement dans les comportements actifs maintenant comparativement à la période pré-pandémique, selon le niveau d'activité



Source : ICRC, Sondage de l'incidence de la COVID-19 sur l'activité physique, 2020-2021

## Certains comportements sédentaires ont augmenté considérablement pendant la pandémie

Le sondage a également porté sur les comportements sédentaires actuels comme le temps passé assis, devant un écran, et à dormir comparativement aux niveaux types avant la pandémie. Le tableau 2 décrit les pourcentages selon le type d'activité.

**Tableau 2 :** Perceptions des niveaux actuels de comportements sédentaires comparativement à la période pré-pandémique

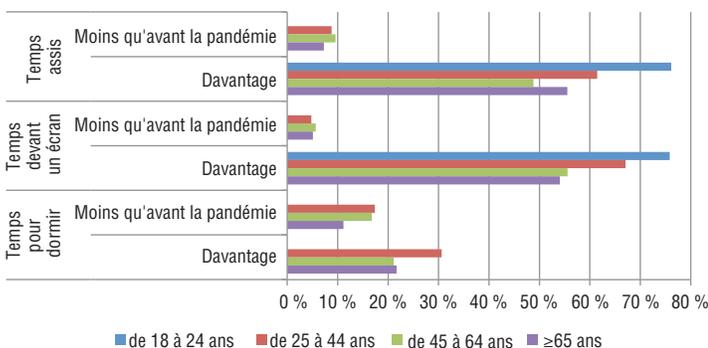
	Perceptions d'activité actuelle (au moment du sondage) comparativement à la période pré-pandémique (%)			
	Quelque peu ou beaucoup moins	Même	Quelque peu ou beaucoup plus	Ne sais pas ou ne s'applique pas
Temps passé devant des écrans	6 %	33 %	61 %	-
Temps passé assis	9 %	33 %	57 %	-
Temps passé à dormir	16 %	57 %	26 %	-

- Taille d'échantillonnage insuffisant pour publier  
Source : ICRC, Sondage sur l'impact de la COVID-19 sur l'activité physique, 2020-2021

## Âge

Des résultats intéressants par rapport au temps consacré aux comportements sédentaires apparaissent selon l'âge. Comparativement à avant la pandémie, un pourcentage plus grand d'adultes de 18 à 24 ans indique passer *davantage* de temps assis ou devant un écran comparativement aux adultes de 45 ans et plus, alors qu'un pourcentage plus grand d'adultes de 45 ans et plus indiquent que le temps passé assis ou devant un écran n'a pas changé comparativement aux 25 à 44 ans. De façon similaire, un pourcentage plus grand de 25 à 44 ans indique passer plus de temps à dormir maintenant qu'avant la

**Figure 3 :** Pourcentage d'adultes ayant indiqué un changement dans les comportements sédentaires maintenant comparativement à la période pré-pandémique, selon l'âge



Source : ICRC, Sondage de l'incidence de la COVID-19 sur l'activité physique, 2020-2021

## Un pourcentage supérieur d'adultes dont le revenu familial est le plus élevé passent actuellement plus de temps devant les écrans qu'avant la pandémie.

pandémie, comparativement aux adultes de 45 ans et plus; la relation contraire apparaît chez ceux qui indiquent le même temps (p. ex. un % plus grand d'adultes de 45 ans et plus que d'adultes de 25 à 44 ans).

## Revenu familial

Il y a peu de différences par rapport au revenu familial, à une exception près : comparativement aux adultes dont le revenu familial est *plus* faible, un pourcentage supérieur d'adultes dont le revenu familial est le *plus* élevé passent actuellement plus de temps devant les écrans qu'avant la pandémie.

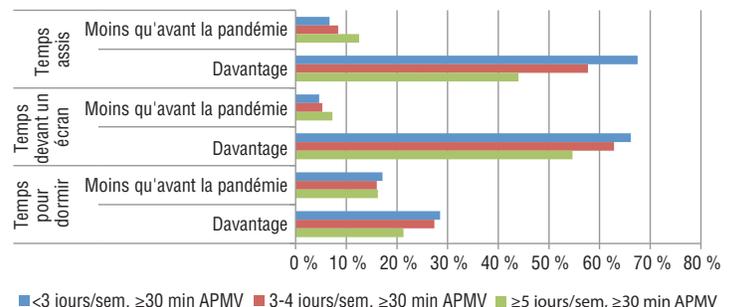
## Taille de la collectivité

Comparativement à avant la pandémie, un pourcentage plus élevé de résidents des plus grandes collectivités (500 000 résidents ou plus) indiquent qu'ils passent actuellement *plus* de temps assis ou à dormir, comparativement aux résidents des plus petites collectivités. Les résidents des plus grandes collectivités sont aussi plus susceptibles d'indiquer qu'ils passent actuellement plus de temps devant des écrans qu'avant la pandémie, et ils sont les moins susceptibles d'indiquer aucun changement de comportement entre ces périodes.

## Niveau d'activité

Comparativement aux Canadiens plus actifs, les adultes ayant un niveau d'activité plus faible sont plus susceptibles d'indiquer passer du temps assis, devant des écrans et à dormir maintenant comparativement à avant la pandémie, et conséquemment, ils sont moins susceptibles d'indiquer qu'ils ont passé le même temps (assis, devant un écran ou à dormir) ou moins de temps assis.

**Figure 4 :** Pourcentage d'adultes qui indiquent un changement dans les comportements sédentaires maintenant comparativement à avant la pandémie, selon le niveau



Source : ICRC, Sondage de l'incidence de la COVID-19 sur l'activité physique, 2020-2021

## Discussion

La recherche a révélé que la pandémie de COVID-19 a eu une incidence sur le bien-être physique, mental, psychosocial et économique des personnes, autant ici au Canada que partout dans le monde<sup>2, 3</sup>. Il reste à déterminer si ces changements observés dureront ou s'arrêteront sous peu. Ce bulletin vise à donner un aperçu de l'effet immédiat de la pandémie sur les comportements actifs des Canadiens. Il n'est peut-être pas surprenant de constater que les études menées pendant le pic de pandémie indiquent des déclinés de l'activité physique<sup>2</sup>. Plus récemment, toutefois, il semble y avoir une évidence que l'incidence négative sur l'activité physique peut être à la baisse, en particulier pour les adultes canadiens. Dans le cadre d'une étude nationale récente, on a comparé les niveaux d'activité physique des adultes au cours de l'automne 2020 aux estimations de 2018. L'étude conclut que les niveaux d'activité physique chez les adultes pendant la pandémie n'ont pas différé significativement comparativement aux niveaux pré-pandémie<sup>4</sup>. L'étude de l'ICRCP décrite dans le présent bulletin a donné des détails sur la mesure dans laquelle les adultes ont changé leur comportement en ce qui a trait aux niveaux d'intensité pendant la pandémie comparativement à la période pré-pandémique. Bien que moins de Canadiens signalent des intensités semblables d'activité modérée à vigoureuse pendant la pandémie comparativement à avant, plus des trois quarts demeurent engagés dans l'activité physique légère ou encore plus légère.

**Bien que moins de Canadiens signalent des intensités semblables d'activité modérée à vigoureuse pendant la pandémie comparativement à avant, plus des trois quarts demeurent engagés dans l'activité physique légère ou encore plus légère.**

L'étude de l'ICRCP conclut qu'approximativement 6 adultes sur 10 ont passé *plus* de temps devant un écran ou assis pendant la pandémie qu'avant. Dans le même ordre d'idée, une autre étude canadienne conclut que la majorité des participants (60%) ont augmenté le temps passé devant un écran pendant la pandémie<sup>9</sup>. Il s'agit là d'une grande préoccupation. Des périodes prolongées de comportement sédentaire deviennent préoccupantes puisqu'il a été démontré que l'inactivité physique est liée aux résultats négatifs sur la santé comme l'augmentation du risque de développer une maladie chronique (p. ex. obésité, diabète de type 2, maladie cardiovasculaire) et de mortalité prématurée<sup>10</sup>. Les résultats d'un récent examen et d'une méta-analyse des études portant sur la relation entre les mesures objectives de l'activité physique, le temps de sédentarité et la mortalité, ont révélé que l'inactivité physique était positivement liée à la mortalité prématurée<sup>11</sup>. Plus spécialement, cette étude conclut que le risque de mort prématurée augmente avec l'augmentation du temps de sédentarité et que ce risque était plus prononcé aux niveaux supérieurs d'inactivité (9,5 heures)<sup>11</sup>. En outre, les chercheurs ont conclu que l'activité physique, peu importe son intensité, est associée à un risque plus faible de mort prématurée<sup>11</sup>. Dans un autre examen, on a conclu que la substitution de la sédentarité pour l'activité physique réduisait le risque de mortalité, et que cette réduction s'accroissait lorsque la sédentarité était remplacée par de l'activité physique d'intensité élevée<sup>12</sup>. En plus de réduire le risque de mortalité, le transfert du temps de sédentarité à l'activité physique était associé à la réduction du risque de maladies chroniques (p. ex. maladie cardiovasculaire, diabète de type 2) et de maladie mentale (p. ex. dépression)<sup>12</sup>. Les niveaux pré-pandémiques de sédentarité étaient la cause de préoccupations alors que les Canadiens consacraient déjà trop de temps à des comportements sédentaires<sup>9</sup>. En 2019, on a estimé que les adultes canadiens âgés de 18 ans et plus consacraient approximativement 9,5 heures aux comportements sédentaires dans une journée<sup>9</sup>. Les taux à la hausse de sédentarité pendant la pandémie chez les Canadiens sont inquiétants étant donné le lien avec la morbidité et la mortalité.



# CONSIDÉRATIONS FUTURES



## Tenir compte des campagnes éducatives

Les messages de la santé publique pendant la pandémie étaient principalement axés sur la réduction du risque de transmission en invitant à l'isolement et à l'éloignement sanitaire. Alors que les restrictions commencent à être réduites, des campagnes d'éducation pourraient être requises pour rééduquer le public sur l'importance de l'activité physique pour une santé optimale. Les initiatives d'éducation peuvent être axées sur l'augmentation de la sensibilisation à l'importance d'augmenter l'activité physique et de réduire la sédentarité, par exemple pour réduire le risque de diverses maladies chroniques, la prévention de complications de l'infection de la COVID-19, l'amélioration de la santé mentale et du sommeil, et la réduction du risque de mort prématurée<sup>7</sup>, ou simplement par plaisir. Les messages pourraient donner des exemples particuliers sur la manière dont les Canadiens peuvent rester actifs à la maison ou à l'extérieur, seuls ou avec les membres de leur famille. Par exemple, encourager les personnes à prendre des pauses fréquentes des périodes assises, à travailler en marchant ou pendant une conversation téléphonique et en regardant la télévision<sup>7</sup>.



## Promouvoir de nouvelles façons d'être actif dans de nouveaux endroits

Les données tirées de l'étude de l'ICRCP démontrent clairement que la pandémie a forcé les Canadiens à réévaluer comment intégrer l'activité physique dans leur vie. Dans ce contexte, les Canadiens doivent être encouragés à être actifs d'autres façons et soutenus dans leurs efforts, pendant et

après la pandémie, par exemple participer à des activités extérieures comme la marche ou le vélo ou de nouvelles aventures en explorant les parcs et les sentiers locaux ou le voisinage. De plus, les fournisseurs d'activité physique et de sport pourraient considérer la mise en œuvre et la promotion de programmes virtuels qui permettraient aux participants d'être actifs dans le confort de leur maison. Alors que les occasions en présentiel reprennent, ces options virtuelles peuvent offrir des occasions à des segments de la population pour qui il est plus difficile de se rendre aux installations ou qui ont de la difficulté à accéder aux lieux de rencontre en personne.



## Investir dans les programmes, les installations et les ressources

Le soutien financier du gouvernement est nécessaire pour améliorer le concept et le fonctionnement d'installations et de programmes nouveaux ou existants. La restauration de la confiance du public envers les programmes d'activité physique et de sport nécessitera l'adoption de changements à l'infrastructure et aux pratiques qui réduiront le risque de transmission de l'infection dans ces environnements. Des exemples de changements qui pourraient être pris en considération comprennent l'utilisation de matériaux de construction hygiéniques, de systèmes de ventilation, de vestiaires et de douches privés<sup>8</sup>. Les fournisseurs de sport et d'activité physique auront probablement besoin d'investissements financiers du gouvernement pour ce qui est des ressources humaines (p. ex. embauche ou formation du personnel), de la provision d'autres modes de promotion de l'activité physique et du sport (p. ex. programmes virtuels)<sup>8</sup>.

## Références

- <sup>1</sup> Organisation mondiale de la santé (OMS), A year without precedent: WHO's COVID-19 response, 2020. Accessible sur : <https://www.who.int/news-room/spotlight/a-year-without-precedent-who-s-covid-19-response> (en anglais seulement)
- <sup>2</sup> Lesser IA., Nienhus CP., « The Impact of COVID-19 on Physical Activity Behaviour and Well-being of Canadians », *Int J Environ Res Public Health*, vol. 17, n° 11, 2020. Accessible à : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7312579/> (en anglais seulement)
- <sup>3</sup> Statistique Canada, *Les répercussions sociales et économiques de la COVID-19 : Le point après six mois, Principaux résultats*, 2020. Accessible à : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-631-x/11-631-x2020004-fra.htm>
- <sup>4</sup> Watt J., Colley RC., *Les jeunes – mais non les adultes – ont déclaré avoir fait moins d'activité physique pendant la pandémie de COVID-19*, 2021. Statistique Canada. Accessible à : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/45-28-0001/2021001/article/00032-fra.htm>
- <sup>5</sup> Savage, K., Turcotte, M. 2020. Commuting to work during COVID. Canadian Perspective Survey Series 3. Access from: <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/45-28-0001/2021001/article/00032-fra.htm>
- <sup>6</sup> Zajacova A., Jehn A., Stackhouse M., Denice P., Ramos H., « Changes in health behaviours during early COVID-19 and socio-demographic disparities: a cross-sectional analysis », *Can J Public Health*, vol. 111, n° 6, 2020. Accessible à : <https://link.springer.com/article/10.17269/s41997-020-00434-y> (en anglais seulement)
- <sup>7</sup> Organisation mondiale de la santé, *En bonne santé à la maison*, 2021. Accessible à : <https://www.who.int/fr/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>
- <sup>8</sup> Association canadienne des parcs et loisirs, « RÉCRÉvolution, renouvellement, adaptation, mobilisation, contribution », Les faits saillants, mai 2021. Accessible à : [https://cpra.ca/wp-content/uploads/2021/06/RECREvolution\\_faits\\_saillants.pdf](https://cpra.ca/wp-content/uploads/2021/06/RECREvolution_faits_saillants.pdf)
- <sup>9</sup> Statistique Canada, « Temps moyen consacré à des activités sédentaires », Enquête canadienne sur les mesures de la santé, tableau 13-10-0338-01, 2021. Accessible à : [https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/fr/tv.action?pid=1310033801&request\\_locale=fr](https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/fr/tv.action?pid=1310033801&request_locale=fr)
- <sup>10</sup> Prince SA., Melvin A., Roberts KC., Butler BP., Thompson W., « Sedentary Behaviour Surveillance in Canada: trends, challenges and lessons learned », *Int J Behav Nutr Phys Act*, vol. 17(1):34, 2020. Accessible à : <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-020-00925-8#Sec1> (en anglais seulement)
- <sup>11</sup> Ekelund U et coll., « Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: systematic review and harmonised meta-analysis », *BMJ*, 2019. Accessible à : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6699591/> (en anglais seulement)
- <sup>12</sup> Grgic J et coll., « Health outcomes associated with reallocations of time between sleep, sedentary behaviour, and physical activity: a systematic scoping review of isotemporal substitution studies », *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 2018. Accessible à : <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-018-0691-3> (en anglais seulement)



Institut canadien de la  
recherche sur la condition  
physique et le mode de vie

230-2733, chemin Lancaster  
Ottawa, ON K1B 0A9  
613-233-5528  
[www.cflri.ca/fr](http://www.cflri.ca/fr)

La production de ce bulletin a été rendue possible grâce à une contribution financière de Sport Canada et du Conseil fédéral-provincial/territorial sur le sport, l'activité physique et les loisirs. Les opinions exprimées dans ce document ne reflètent pas nécessairement les opinions de ces organismes.