

# SURVEILLANCE ET SUIVI SUR LE TERRAIN



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

## Incidence de la pandémie sur l'activité physique des environnements clés

Les règles de la santé publique en réponse à la COVID-19 ont forcé la réduction de l'accès à des environnements clés dans lesquelles plusieurs personnes étaient souvent actives (p. ex. fermeture des installations de loisirs, des parcs et des terrains de jeux). Les restrictions ont le potentiel d'influencer le niveau de participation de la population, au moins à court terme. Pour surmonter ces difficultés, il faut évaluer la manière dont les comportements actifs ont changé pendant la pandémie et quels segments de la population sont les plus touchés par ces restrictions. L'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP) a mené un sondage en 2020 et en 2021 intitulé *Sondage de l'incidence de la COVID-19 sur l'activité physique et le sport*. Dans ce sondage, on a demandé aux adultes de comparer leurs niveaux types d'activité physique avant la COVID-19 (avant mars 2020) et d'indiquer dans quelle mesure ils ont changé leur niveau d'activité physique dans divers environnements clés. Le tableau 1 décrit les niveaux actuels de participations dans des environnements clés comparativement aux niveaux pré-pandémiques.

**Les règles de la santé publique en réponse à la COVID-19 ont forcé la réduction de l'accès à des environnements clés dans lesquelles plusieurs personnes étaient souvent actives.**

**Table 1** : Perceptions des niveaux actuels d'activité physique dans des environnements clés comparativement à la période pré-pandémique

	Perceptions des niveaux actuels d'activité comparativement à la période pré-pandémique (%)			
	Un peu ou beaucoup moins	Même	Un peu ou beaucoup plus	Sans objet/ Ne sais pas
À la maison ou aux alentours	19 %	46 %	34 %	2 %
Dans le voisinage immédiat	25 %	36 %	36 %	3 %
Dans les sites extérieurs au-delà du voisinage	32 %	34 %	24 %	10 %
Au travail ou à l'école	34 %	26 %	7 %	33 %
Dans des installations de sport et de loisirs	48 %	20 %	4 %	28 %

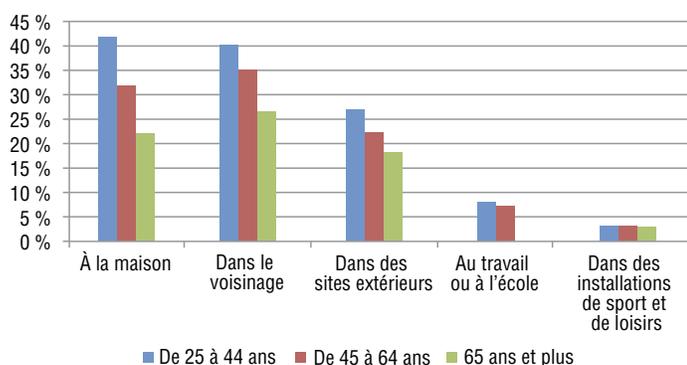
Source : ICRCP, *Sondage sur l'incidence de la COVID-19 sur l'activité physique et le sport, 2020-2021*

### Différences selon les populations

Les perceptions de certains groupes par rapport à leurs niveaux actuels d'activité dans certains environnements clés varient comparativement à la période pré-pandémique. Par exemple, il existe des relations significatives avec l'âge (voir la figure 1). Un pourcentage plus faible d'adultes plus âgés (65 ans et plus) indique qu'ils sont actuellement *plus* actifs à la maison ou dans leur voisinage comparativement à leurs homologues plus jeunes (âgés de 25 à 64 ans).

Dans le même ordre d'idées, moins d'adultes plus âgés signalent qu'ils sont *plus* actifs dans des sites *extérieurs* au-delà du voisinage comparativement au 25 à 44 ans. Les adultes plus âgés sont aussi le groupe d'âge le moins susceptible de dire qu'ils sont actuellement *moins* actifs dans des *installations de sport et de loisirs* comparativement à avant la pandémie, alors que les 25 à 44 ans sont plus susceptibles de dire qu'ils sont actuellement moins actifs dans ces installations. On note une diminution générale liée à l'âge dans le pourcentage d'adultes qui indiquent être *moins* actifs au *travail* ou à l'*école* comparativement à la période prépandémique.

**Figure 1 :** Faire *davantage* d'activité dans des environnements clés comparativement à avant la pandémie, selon l'âge



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

Comparativement aux adultes vivant dans un ménage à faible revenu, les adultes vivant dans un ménage au revenu le plus élevé sont plus susceptibles de dire qu'ils sont *plus* actifs maintenant à *la maison*, dans le *voisinage* et dans des *sites extérieurs* au-delà du voisinage par rapport à avant la pandémie. Au contraire, une plus grande proportion d'adultes vivant dans des ménages au revenu le plus élevé indiquent être *moins* actifs maintenant à *la maison* ou à l'*école*, ou dans des *installations de sport et de loisirs* par rapport à avant la



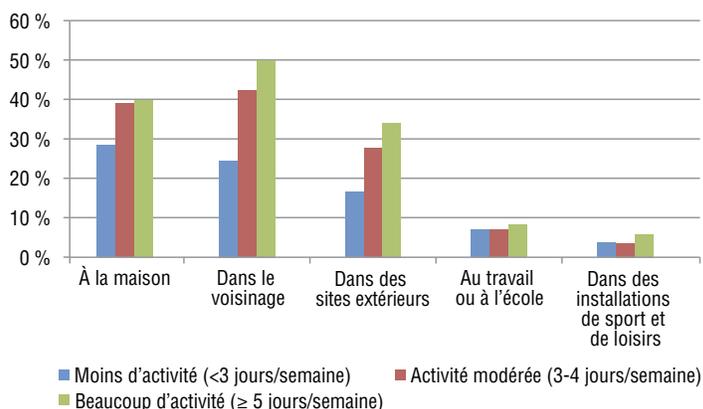
## Un pourcentage plus faible d'adultes plus âgés (65 ans et plus) indique qu'ils sont actuellement plus actifs à la maison ou dans leur voisinage comparativement à leurs homologues plus jeunes (âgés de 25 à 64 ans).

pandémie, lorsqu'on les compare aux adultes vivant dans un ménage à faible revenu.

Comparativement aux personnes vivant dans les plus petites collectivités, une plus grande proportion d'adultes vivant dans les plus grandes collectivités disent qu'ils sont *plus* actifs à la *maison* ou dans le *voisinage* maintenant comparativement à avant la pandémie. Au contraire, une plus grande proportion de résidents des plus grandes collectivités disent qu'ils sont actuellement *moins* actifs qu'avant la pandémie au travail ou à l'*école* ou dans des *installations de sport et de loisirs* comparativement aux résidents des plus petites collectivités.

Il existe également une relation entre l'activité dans des environnements clés et le niveau d'activité actuel. Un plus grand pourcentage des adultes les plus actifs indique qu'ils sont actuellement *plus* actifs qu'avant la pandémie à la *maison*, dans le *voisinage* et dans des *sites extérieurs* au-delà du voisinage comparativement à ceux qui sont moins actifs. Comparativement aux adultes les plus actifs, les adultes les moins actifs sont plus susceptibles de dire qu'ils sont *moins* actifs maintenant à la *maison* ou au *travail* par rapport à avant la pandémie.

**Figure 2 :** Faire *davantage* d'activité dans des environnements clés comparativement à avant la pandémie selon le niveau d'activité



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

## Discussion

Comme on pouvait s'y attendre, les résultats du sondage de l'ICRCP sur l'*Incidence de la COVID-19 sur l'activité physique et le sport* semblent suivre les restrictions provinciales et territoriales qui limitaient l'activité des Canadiens dans des endroits à proximité comme leur maison et leur voisinage, tout en limitant ou restreignant l'accès aux gymnases, aux installations de sport et de loisirs et sur les lieux de travail. Par exemple, la majorité des adultes canadiens indiquent qu'ils sont moins actifs dans une certaine mesure dans les *installations de sport et de loisirs* (48 %) ou au *travail* ou à *l'école* (34 %), comparativement aux niveaux pré-pandémiques. Étant donné que bon nombre des provinces et territoires mettaient en œuvre des ordres de « rester à la maison » et l'augmentation du télétravail, il n'est pas surprenant que la majorité des adultes aient conservé le même niveau d'activité ou l'aient augmenté (80 %) autour de la maison.

En appui à cette recherche de l'ICRCP, d'autres études ont révélé que l'endroit où l'activité a lieu pendant la pandémie est influencé par diverses caractéristiques. Selon les résultats de la *Série d'enquêtes sur les perspectives canadiennes 1 : Répercussions de la COVID-19* de Statistique Canada, la majorité des Canadiens ont fait de l'activité physique à l'extérieur pendant la pandémie (>60 %)<sup>1</sup>. Toutefois, davantage de femmes ont signalé faire de l'exercice à l'intérieur pendant cette période comparativement aux hommes (63 % c. 55 % respectivement). Cette étude a également révélé un lien entre l'endroit où faire de l'activité et la santé générale perçue. Plus spécialement, une plus grande proportion d'hommes plus âgés (55 ans et plus), ont signalé une meilleure santé générale s'ils étaient actifs à l'extérieur comparativement aux hommes qui ne l'étaient pas, alors que pour les femmes, un haut niveau de santé générale est associé à la participation tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, bien que des différences reliées à l'âge ont été relevées<sup>1</sup>. Plus spécialement, les femmes âgées de 35 ans et plus ont indiqué une meilleure santé générale si elles étaient actives à l'extérieur, alors qu'une santé générale encore meilleure est liée à l'activité à l'intérieur chez les femmes de 35 à 54 ans<sup>1</sup>. Un autre résultat intéressant est le lien entre l'activité à l'extérieur et la santé mentale, bien que cette relation varie selon le genre; la santé mentale signalée ne différait pas chez les hommes selon l'endroit de l'activité, alors que les femmes de l'étude étaient plus susceptibles d'indiquer avoir une « très bonne » ou « excellente » santé mentale si elles étaient actives à l'extérieur<sup>1</sup>.

Dans une autre étude nationale qui examinait l'incidence de la pandémie sur l'activité physique, les chercheurs ont indiqué des résultats semblables, alors que la majorité des participants ont indiqué faire de l'activité physique à la maison ou dans les



## La pandémie a suscité le besoin de repenser la conception des environnements urbains et de tenir compte de l'importance de la restructuration afin d'augmenter l'accessibilité des besoins et des services de base.

environs<sup>2</sup>. Dans cette étude, les préférences par rapport aux emplacements variaient selon le niveau d'activité. Plus spécialement, les participants inactifs sont plus susceptibles d'indiquer faire de l'activité physique à l'extérieur comparativement aux participants actifs<sup>2</sup>.

La pandémie a suscité le besoin de repenser la conception des environnements urbains et de tenir compte de l'importance de la restructuration afin d'augmenter l'accessibilité des besoins et des services de base<sup>3</sup>. Les résultats de cette étude et d'autres études semblent indiquer un virage dans les pratiques de l'activité physique depuis la pandémie, alors que davantage de personnes sont actives à la maison et dans le voisinage ou dans les environs. Étant donné les répercussions potentiellement à long terme du changement des tendances des Canadiens comme l'augmentation de la volonté de chercher des occasions près de la maison, il est essentiel de comprendre quelles mesures de soutien clés sont nécessaires pour encourager les adultes à incorporer volontairement l'activité physique dans leur routine quotidienne.

# CONSIDÉRATIONS FUTURES



## Restaurer la confiance

Au fur et à mesure que les restrictions seront levées, il sera important que les Canadiens se sentent en sécurité de faire de l'activité physique dans leurs environnements. Cela comprend la confiance dans l'utilisation des procédures reliées à la santé publique et la gestion du nombre d'utilisateurs dans les installations. C'est pourquoi le soutien financier peut être requis pour faire en sorte que les installations de loisirs et de sport soient sûres et demeurent ouvertes. Par exemple, le soutien financier aidera à favoriser la formation adéquate des membres du personnel, nouveaux et déjà en poste, pour s'assurer qu'ils connaissent les nouveaux protocoles/politiques et qu'ils ont la confiance nécessaire pour les mettre en œuvre<sup>4</sup>. Un soutien supplémentaire sera peut-être aussi nécessaire pour aider à compenser les coûts d'embauche d'autres membres du personnel pour combler les écarts dus à la maladie et aux pertes, et ainsi minimiser les interruptions de services. Les changements au concept des installations comme l'amélioration des systèmes de ventilation peuvent être nécessaires pour améliorer la qualité de l'air et réduire le risque de transmission pendant la participation à l'activité physique<sup>4</sup>. Voici les principales considérations pour les exploitants de prestation de service et d'installations. La communication au public des mesures que les fournisseurs prennent pour atténuer le risque sera importante pour aider à rassurer les utilisateurs voulant que ces programmes et services soient offerts dans un environnement sécuritaire.



## Considérer l'extérieur

Bien que d'être actif dans n'importe quel environnement soit important pour la santé et le bien-être global, la recherche a démontré que l'activité physique à l'extérieur offre des bienfaits pour la santé mentale et pour la santé en général. Ceci était bien évident pendant la pandémie. Les résultats présentés dans le présent bulletin s'harmonisent aux résultats d'autres études publiées qui révèlent que les espaces à l'extérieur (p. ex. les parcs, les espaces verts ou ouverts et les sentiers) sont devenus des sites de plus en plus populaires pour faire de l'activité physique pendant la pandémie<sup>3,4</sup>. En allant de l'avant, il sera important d'encourager l'activité à l'extérieur en communiquant efficacement les bienfaits de l'activité physique à l'extérieur. Parmi ces bienfaits, notons l'amélioration de la santé mentale, le contact avec la nature, la réduction du risque de

transmission, la rentabilité et l'accessibilité<sup>5</sup>. Étant donné ces bienfaits connus et le virage vers la participation non structurée, les fournisseurs de programmes pourraient devoir adapter les programmes actuels ou considérer offrir davantage de programmes pouvant se dérouler à l'extérieur. Pour favoriser la participation à l'extérieur, les gouvernements peuvent devoir considérer investir dans la maintenance des installations extérieures (comme les parcs et les sentiers) en particulier pendant les mois d'hiver pour faire en sorte qu'ils soient sûrs et accessibles<sup>4</sup>.



## Considérer de nouvelles façons d'être actif

De nombreux Canadiens (80 %) touchés par cette étude ont maintenu ou dépassé les niveaux d'activité physique à la maison. Au contraire, une plus petite proportion a indiqué avoir été moins active à la maison. Les recherches ont révélé que la participation aux activités physiques à la maison (p. ex. programmes ou entraînements virtuels) a aidé certains Canadiens à maintenir ou à augmenter leur niveau d'activité pendant les périodes de restriction, mais certains obstacles comme le manque d'accès, de disponibilité ou de connaissances aurait empêché d'autres personnes d'utiliser les services en ligne. Les programmes virtuels pourraient bien continuer d'être l'occasion préférée de certains Canadiens pour faire de l'activité physique après la pandémie, et, à ce titre, l'aide à la formation des entraîneurs et des instructeurs sur la façon d'offrir des programmes de qualité en ligne, l'achat et la mise à niveau d'équipements et le développement de stratégies de marketing pourraient aider les organisations à en faire la promotion et à augmenter la participation. À l'avenir, les fournisseurs de sport et de loisirs pourraient avoir besoin de considérer l'adoption d'un modèle hybride qui comprend des programmes en personne et à la maison<sup>4</sup>.



## Retour au travail/à l'école

L'assouplissement des restrictions fournira des occasions supplémentaires tant attendues aux Canadiens pour être actifs. La fermeture des écoles a occasionné la réduction des occasions de faire de l'activité physique et du sport puisque de nombreux fournisseurs de service, qui dépendent de ces installations pour offrir leurs programmes, ne pouvaient y accéder. Les investissements du gouvernement ont été faits dans certains secteurs de compétence pour permettre

aux écoles d'apporter les améliorations nécessaires aux systèmes de ventilation<sup>6</sup>. Du soutien additionnel pourrait être nécessaire pour faire en sorte que de nombreuses autres écoles puissent apporter ces changements et ainsi améliorer la ventilation et la filtration dans les secteurs d'activité physique pour aider à réduire le risque de transmission du virus dans leurs installations. Des augmentations du télétravail et des diminutions de l'utilisation du transport en commun ont été observées au pic de la pandémie en partie en raison de la fermeture des milieux de travail et/ou des préoccupations par rapport à la sûreté<sup>7</sup>. Il faut considérer la situation pour déterminer quelles mesures peuvent être mises en œuvre pour rendre le transport en commun un choix sûr, tant pour le personnel que pour les usagers. Parmi les exemples de ces mesures, notons la révision des horaires de manière à répartir l'achalandage et ainsi prévenir les attroupements; des barrières physiques pour permettre l'éloignement sanitaire; la désinfection entre les déplacements des surfaces souvent touchées<sup>8</sup>.



## Repenser le concept urbain des quartiers

Comme la recherche l'a démontré, les Canadiens passent davantage de temps à la maison et dans leur voisinage en réponse à la pandémie. À l'avenir, les planificateurs municipaux et les décideurs pourraient devoir considérer la restructuration des quartiers afin d'améliorer la proximité des besoins et des services essentiels. Un concept qui attire de plus en plus l'attention est le principe de la « ville des 15 minutes » selon lequel les environnements urbains devraient être conçus de manière à permettre aux gens d'accéder aux services de base et essentiels à des distances accessibles en 15 minutes depuis la maison, à pied ou à vélo<sup>3</sup>. Au moment de la planification de la conception des quartiers, les planificateurs pourraient tenter de les rendre moins dépendants des véhicules et inclure des particularités comme des sentiers pédestres, des voies cyclables, des parcs et des terrains de jeu qui encourageront les résidents à être plus actifs.

### Références

<sup>1</sup> Colley RC., Bushnik T., Langlois K., « L'exercice et le temps passé devant un écran pendant la pandémie de COVID-19, *Rapports sur la santé*, 2020. Accessible à : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2020006/article/00001-fra.htm>

<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*, 2020, vol. 17, n°. 11. Accessible à : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7312579/> (en anglais seulement)

<sup>3</sup> Moreno C., Allam Z., Chabaud D., Gall C., Pralong F., « Introducing the "15-Minute City": Sustainability, Resilience and Place Identity in Future Post-Pandemic Cities », *Smart Cities*, 2021, n°. 4, 93-11. Accessible à : <https://doi.org/10.3390/smartcities4010006> (en anglais seulement)

<sup>4</sup> Association canadienne des parcs et loisirs, « RÉCRÉvolution – Renouvellement, adaptation, mobilisation, contribution. Réimaginer les parcs, les loisirs et le sport communautaire », *Les faits saillants*, 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>5</sup> Eigenschenk B et coll., « Benefits of Outdoor Sports for Society. A Systematic Literature Review and Reflections on Evidence », *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 2019, vol 16, n°. 6. Accessible à : <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/6/937/htm> (en anglais seulement)

<sup>6</sup> Ministère de l'Ontario, « Améliorations apportées par l'Ontario aux systèmes de ventilation des écoles », 2021. Accessible à : <https://news.ontario.ca/fr/backgrounder/1000649/ameliorations-apportees-par-lontario-aux-systemes-de-ventilation-des-ecoles>

<sup>7</sup> Savage K., Turcotte M., « Se rendre au travail pendant la pandémie de COVID-19 », *Stat Can et la COVID-19 : Des données aux connaissances, pour bâtir un Canada meilleur*. Catalogue n°. 45280001. Accessible à : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/45-28-0001/2020001/article/00069-fra.htm>

<sup>8</sup> Santé publique Ontario, « COVID-19 et transport en commun : ce que nous savons jusqu'à présent ». Accessible à : <https://www.publichealthontario.ca/-/media/documents/ncov/covid-wwksf/2020/12/what-we-know-covid-public-transport.pdf?la=fr>



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.cfrri.ca/fr](http://www.cfrri.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.