



RAPPORT EN RYTHME

*DE PARTICIPACTION
PRÉSENTÉ PAR MEC*



A person with long dark hair in a ponytail, wearing a bright red long-sleeved shirt and dark pants, stands with their back to the camera. Their hands are on their hips. They are looking out over a park-like area with many bare trees. The sun is low on the horizon, creating a strong lens flare and a warm, golden glow. The sky is a pale blue. The overall mood is peaceful and contemplative.

COMPRENDRE CE QUE

**L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SIGNIFIE
POUR LES CANADIENS**



**VOUS AVEZ DU MAL À VOUS LEVER DU DIVAN?
VOUS NE TROUVEZ PAS D'AMIS POUR ALLER
EN RANDONNÉE, OU N'AVEZ PAS LE TEMPS
DE VOUS ENTRAÎNER?**

VOUS N'ÊTES PAS SEULS.

D'après une étude de Statistique Canada, seulement 18% des adultes canadiens respectent la dose recommandée d'activité physique (150 minutes d'APMV par semaine)¹. Cela signifie que 82% de la population n'atteint pas le niveau recommandé d'activité physique.

En d'autres termes, 8 adultes canadiens sur 10 ne bougent pas assez pour pouvoir profiter des bienfaits sur la santé d'un mode de vie physiquement actif. Votre voisin, votre mère, votre frère, votre fille, votre collègue, ou peut-être même vous faites probablement partie de la crise de l'inactivité au Canada.

Mais pourquoi en est-il ainsi? Pourquoi si peu de gens respectent-ils les recommandations en matière d'activité physique? Que pouvons-nous faire pour inciter plus de gens à bouger?

Pour répondre à ces questions, ParticipACTION a réalisé un sondage pour déterminer ce que les Canadiens pensent et perçoivent de l'activité physique. Existe-t-il des attitudes ou sentiments communs à l'égard de l'activité physique qui nous empêchent d'être actifs? Est-ce qu'il existe des problèmes rencontrés dans nos milieux de travail ou notre société qui nous font obstacle?

Et surtout, comment faire évoluer les perceptions et le contexte actuel pour que l'activité physique devienne partie intégrante de notre quotidien?

En résumé, ParticipACTION a décidé de prendre le pouls de l'activité physique au pays afin d'être en rythme avec les Canadiens.

QU'EST-CE QUE LES CANADIENS

PENSENT

DE L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE?

**NOUS SAVONS QUE NOUS DEVONS
ÊTRE ACTIFS. NOUS SAVONS QUE
NOUS NE SOMMES PAS ASSEZ ACTIFS.
ET NOUS PENSONS QUE LES AUTRES
SE DISENT LA MÊME CHOSE.**

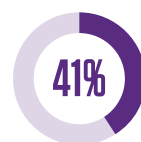
Les Canadiens savent qu'il y a un problème. Environ 87% des Canadiens croient que les gens savent qu'ils devraient être plus actifs physiquement.

Lorsqu'on leur demande d'évaluer le pourcentage des Canadiens de leur âge qui sont actifs, la plupart des gens en ont déjà une petite idée. En moyenne, les Canadiens pensent que 34% des gens de leur âge respectent les directives en matière d'activité physique, lesquelles recommandent de faire 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée (APMV) par semaine. Toutefois, ce pourcentage est en réalité légèrement inférieur (18% selon Statistique Canadaⁱⁱ).

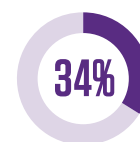
Sans surprise, ce pourcentage a tendance à diminuer avec l'âge : alors que les Milléniaux pensent que 41% des jeunes de leur génération respectent les directives en matière d'activité

physique, les Baby-Boomers évaluent quant à eux cette proportion à un modeste 32%. Fait intéressant, cette tendance est aussi celle observée dans les données actuelles qui suggèrent que le niveau d'activité physique diminue avec l'âgeⁱⁱⁱ.

**Pourcentage de la population canadienne
adulte de votre âge qui respecte les directives
de 150 minutes par semaine d'APMV**



**MILLÉNIAUX
(18-36 ANS)**



**GÉNÉRATION X
(37-52 ANS)**



**BABY-BOOMERS
(53-71 ANS)**



**TRADITIONALISTES
(72 ANS +)**

MAIS QUELLE EST L'AMPLEUR DU PROBLÈME?

Lorsqu'on leur demande d'évaluer l'importance de l'enjeu de l'inactivité physique, plus de 8 Canadiens sur 10 (83%) pensent que c'est un enjeu de santé sérieux. Comparativement à la consommation de tabac (76%), à la consommation abusive d'alcool (72%), aux régimes alimentaires malsains (82%), à la position assise trop fréquente (66%), à la consommation de cannabis (47%) et au manque de sommeil (70%), **l'inactivité physique est jugée comme étant le plus important problème de santé de notre société d'aujourd'hui.**

L'inactivité physique est un problème de santé majeur qui coûte chaque année 6,8 milliards \$ à l'économie canadienne^{iv}, et se trouve au 4^e rang des principaux risques liés au décès à l'échelle mondiale^v, touchant plus de 8 adultes canadiens sur 10^{vi}.

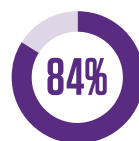
Nous savons donc que l'inactivité physique est un enjeu de santé publique, que la plupart des gens ne sont pas suffisamment actifs pour en retirer les bienfaits, et que nous devrions bouger davantage. Mais quelle est la cause réelle de notre inactivité physique?

ULTIMEMENT, LES CANADIENS PENSENT QU'ILS SONT RESPONSABLES.

Lorsque l'on demande aux Canadiens ce qui selon eux est la cause de la crise de l'inactivité physique, deux idées ressortent.

Les Canadiens pensent que la responsabilité à l'égard de ce problème revient un peu à tout le monde : les individus, parents, employeurs, écoles, fournisseurs de soins de santé, l'industrie de l'activité physique, les services de parcs et loisirs, ainsi que chaque palier gouvernemental. On dirait que personne n'échappe au blâme.

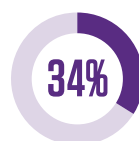
Pourcentage des Canadiens qui pensent que ces groupes sont principalement ou totalement responsables du problème



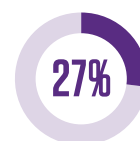
INDIVIDUS



PARENTS



ÉCOLES



INDUSTRIE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



GOUVERNEMENTS PROVINCIAUX/TERRITORIAUX



EMPLOYEURS



GOUVERNEMENTS MUNICIPAUX



GOUVERNEMENT FÉDÉRAL



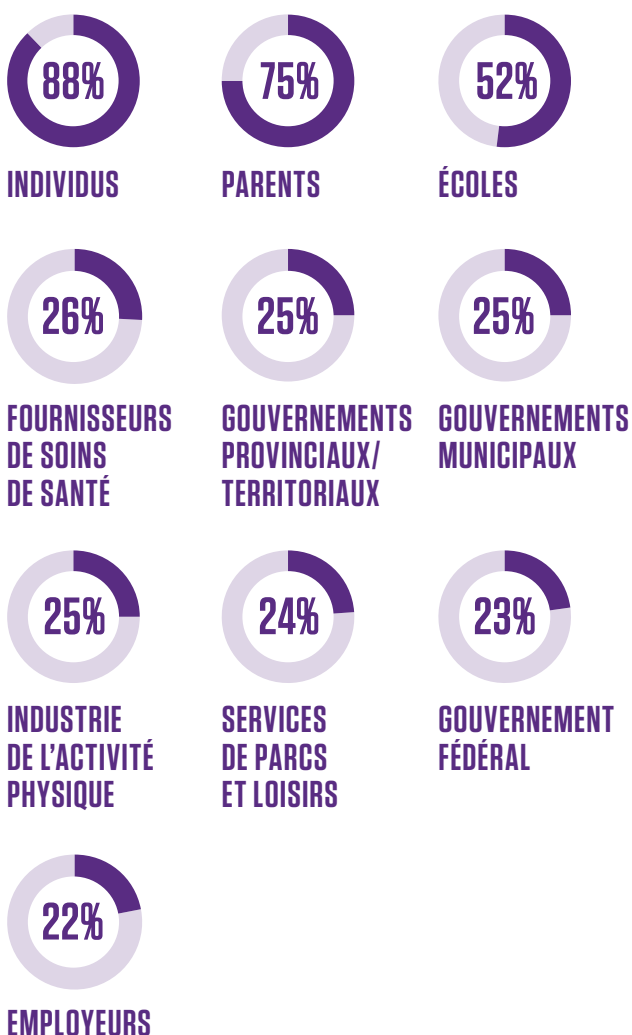
FOURNISSEURS DE SOINS DE SANTÉ



SERVICES DE PARCS ET LOISIRS

Toutefois, la deuxième idée, et probablement la plus intéressante, indique que ce sont les individus qui seraient au cœur du problème. En effet, les Canadiens pensent que l'individu est à la fois la principale cause (84%) du problème de l'inactivité physique et le principal responsable dans la démarche de résolution du problème (88%). Nous pensons ultimement que **nous** devrions prendre l'initiative pour régler ce problème – la responsabilité repose sur **nous** épaules.

Pourcentage des Canadiens qui pensent que ces groupes sont principalement ou totalement responsables de la résolution de ce problème



Bien que plus de la moitié (56%) des Canadiens pensent que la routine quotidienne (c.-à-d., transport, horaires occupés, utilisation d'écrans et position assise excessive) est un obstacle à l'activité physique et qu'ils souhaiteraient pouvoir trouver une façon d'inclure l'activité physique à leur journée (49%), il y a étonnamment beaucoup de Canadiens (51%) qui ne se sentent pas dépassés à l'idée de mener une vie plus active.

Les Canadiens ne pensent pas qu'il y existe des obstacles insurmontables les empêchant de devenir plus actifs. En fait, la plupart pensent qu'ils n'auraient pas à trop changer leur mode de vie (61%), n'auraient pas besoin de s'abonner au gym (88%), et n'auraient certainement pas besoin d'être minces (85%) pour être physiquement actifs. La majorité d'entre eux pensent aussi qu'ils sont en assez bonne santé pour commencer à faire de l'exercice (70%) et qu'ils ont suffisamment de temps pour être physiquement actifs (60%).

Encore plus révélateur, les Canadiens pensent que ce sont les individus qui ont la capacité et la responsabilité de remédier à ce problème. Environ 82% d'entre nous pensent que la seule façon d'être physiquement actifs est d'en faire une habitude et plus de la moitié des Canadiens (54%) pensent qu'il n'y a aucune bonne raison pour ne pas être physiquement actif.





QUELLE

PERCEPTION

LES CANADIENS ONT-ILS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE?

Comme nous semblons détenir les connaissances nécessaires pour réaliser des changements comportementaux, le réel obstacle ne serait-il pas plutôt notre **perception** de l'activité physique? Peut-être que les 82% des Canadiens qui sont inactifs n'aiment tout simplement pas être physiquement actifs? Ce n'est toutefois pas le cas. Les conclusions peignent un tableau différent de la situation.

LES CANADIENS DÉCRIVENT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE COMME ÉTANT QUELQUE CHOSE D'HEUREUX, D'AGRÉABLE ET MÊME, COMME LE MEILLEUR MOMENT DE LEUR JOURNÉE.

Lorsqu'on leur a demandé quels mots décrivent le mieux leurs sentiments à l'égard d'être physiquement actifs, **agréable** (90%) a été le sentiment le plus souvent cité. **Heureux** (26%) est aussi apparu dans le haut de la liste, tandis que presque 1 Canadien sur 5 ont répondu que c'est le **meilleur moment de leur journée** (18%).

Les trois quarts des Canadiens (74%) disent apprécier être physiquement actifs et plus de 8 sur 10 (86%) disent que les efforts en valent en la peine.

Bref, de façon générale, les Canadiens ressentent des sentiments positifs à l'égard de l'activité physique. Ils apprécient lorsqu'ils en font et croient que ça en vaut la peine.

EN FAIT, LES CANADIENS HÉSITENT À DÉCRIRE NÉGATIVEMENT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE.

Une petite minorité de Canadiens qualifie l'activité physique comme étant **terrible** (4%), **quelque chose d'impossible** (4%), ou **pas pour eux** (5%). De plus, seulement quelques-uns décrivent l'activité physique comme étant une **source d'angoisse** (9%), **désagréable** (10%), **ennuyante** (11%), ou un **fardeau** (12%).

DANS LE PIRE DES CAS, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST UN MAL NÉCESSAIRE.

Qu'on y prenne plaisir ou pas, le sentiment général à l'égard de l'activité physique est qu'elle doit avoir lieu, peu importe ce qui arrive. Ceci étant dit, seulement 30% des Canadiens voit l'activité physique comme une **priorité**, 28% la considère comme toute autre **tâche** à accomplir et seulement 28% pensent qu'il s'agit d'une **partie essentielle de la vie quotidienne**.

SENTIMENTS À L'ÉGARD D'ÊTRE PHYSIQUEMENT ACTIFS OU INACTIFS.

Lorsqu'on leur demande de décrire les personnes actives, les Canadiens disent qu'ils les trouvent **motivées** (89%), **en bonne santé** (85%), **dévouées** (79%), **déterminées** (79%), et **équilibrées** (70%). Parmi les autres adjectifs les plus populaires, il y a aussi **encourageantes** (68%) et **occupées** (63%).

Bien que beaucoup de répondants décrivent les personnes inactives comme étant **paresseuses** (48%) et qui manquent de **détermination** (45%), elles ont à l'inverse été décrites comme étant **occupées** (40%) et elles ne donnaient pas l'impression qu'être actif était **hors de leur portée** (35%).

Comme pour les personnes actives, les personnes inactives sont aussi perçues comme étant occupées, mais ces dernières sont également perçues comme étant paresseuses et manquant de détermination. Nous devons examiner la façon dont nous décrivons les personnes physiquement actives et inactives pour rendre notre langage plus inclusif et encourageant.

Ces résultats démontrent respectivement la valeur sociale acceptée et la stigmatisation qu'il y a entre les personnes actives et celles qui sont inactives. Les personnes actives sont perçues comme étant dévouées et motivées, dotées de la volonté et de la détermination

nécessaires pour mener une vie saine et équilibrée. En revanche, les personnes inactives sont décrites comme manquant de motivation et d'enthousiasme, ayant trop peu de volonté ou pas assez détermination pour mener une vie plus saine et équilibrée.

Il se peut que la stigmatisation et les stéréotypes négatifs associés à l'inactivité physique soient la raison pour laquelle les gens hésitent même à essayer d'être actifs. Si nous changeons le discours au sujet des personnes actives et inactives, l'activité physique pourrait ne plus sembler hors d'atteinte pour ceux désirant changer de mode de vie. Une autre donnée intéressante à souligner est que le fait d'être actif n'a pas été perçu comme quelque chose d'uniquement réservé aux personnes de type « athlétique », et qu'avec les bons outils en place, l'activité physique est à la portée de tous.

REFLÉTANT LA FAÇON DE PENSER DES GENS, CES DERNIERS PERÇOIVENT AUSSI QUE LE FAIT D'ÊTRE INACTIF EST UNE RESPONSABILITÉ INDIVIDUELLE, TOUT EN RECONNAISSANT ÉGALEMENT L'IMPACT DE FACTEURS EXTERNES HORS DE LEUR CONTRÔLE.



Opinions au sujet des causes de l'inactivité physique

- 63%** L'inactivité physique est, à la fois, la faute de l'individu et causée par des facteurs hors de son contrôle
- 28%** L'inactivité physique est la faute de l'individu
- 5%** L'inactivité physique est causée par des facteurs hors du contrôle de l'individu
- 2%** L'inactivité physique n'est ni la faute de l'individu, ni causée par des facteurs hors de son contrôle
- 2%** Je ne sais pas

Ces opinions se reflètent dans les sentiments qu'éprouvent les Canadiens au sujet de la responsabilité par rapport aux solutions pour combattre l'inactivité physique – presque 67% des Canadiens sont d'accord pour affirmer que c'est à la fois une affaire privée et un enjeu de santé, tandis qu'une minorité (20%) pense qu'il s'agit uniquement d'une affaire privée.

Opinions sur la responsabilité par rapport aux solutions de l'inactivité physique

- 67%** L'inactivité physique est à la fois une affaire privée et un enjeu de santé publique que la société doit contribuer à résoudre
- 20%** L'inactivité physique est une affaire privée que les individus doivent gérer eux-mêmes
- 5%** L'inactivité physique est un enjeu de santé publique que la société doit contribuer à résoudre
- 2%** Je ne sais pas
- 1%** L'inactivité n'est ni une affaire privée ni un enjeu de santé publique que la société doit contribuer à résoudre

LES CANADIENS VEULENT-ILS VRAIMENT BOUGER PLUS?

Bien que les Canadiens disent qu'ils apprécient être physiquement actifs (74%) et que les efforts en valent la peine (86%), la moitié (50%) affirment qu'il n'y a rien de mieux que d'être confortablement blotti sur le divan, et presque la moitié d'entre nous (42%) avons du mal à se motiver à être actif et/ou devons nous pousser pour être actif (57%). Il y en a aussi certains qui se sentent même physiquement inconfortables lorsqu'ils sont actifs (j'ai chaud, je transpire, je suis essoufflé) (34%).

Malgré tout, nous avons le sentiment qu'**être physiquement plus actifs est possible.**

En fait, les Canadiens pensent non seulement qu'un niveau plus élevé d'activité physique est atteignable, mais ils appuient aussi largement les politiques publiques qui y sont reliées. Environ 89% des adultes canadiens aiment l'idée de cours d'éducation physique quotidiens obligatoires ou d'exigences en matière d'activité physique dans toutes les écoles. 86% appuient quant à eux l'idée d'améliorer l'accessibilité universelle de chaque installation récréative, et 87% sont d'accord avec l'idée d'augmenter la quantité et la qualité des espaces verts dans chaque quartier.

Les Canadiens savent donc qu'ils doivent être plus actifs. Nous comprenons les bienfaits sur la santé reliés à l'activité physique et les risques associés à l'inactivité physique. Nous y prenons même plaisir et nous jugeons que les efforts en valent la peine. Bien que nous assumions notre responsabilité individuelle pour notre manque d'activité physique, nous sommes en faveur de changements sociaux, structurels et éducatifs qui feraient la promotion et/ou appuieraient ce changement. **Alors pourquoi la majorité des Canadiens restent-ils sur leur divan?**



**COMMENT POUVONS-NOUS
FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
UN ÉLÉMENT**

**ACCEPTÉ
ET ATTENDU**

DE LA VIE QUOTIDIENNE AU CANADA?

Lorsque nous considérons les opinions et sentiments des Canadiens dans leur ensemble, on constate que ces derniers connaissent la nature du problème, veulent trouver une solution et qu'ils ne voient pas l'inactivité physique comme un défi insurmontable. Bien que nous soyons conscients que certains facteurs externes jouent un rôle et que nous devons faire preuve de volonté et d'engagement pour adopter un mode de vie plus actif, nous avons tendance à penser que ceci est à notre portée.

Sans aucun doute, les individus doivent assumer la responsabilité de leur santé, mais l'inactivité physique est mieux comprise lorsqu'elle est examinée dans un contexte plus large qui tient

compte des facteurs sociaux, culturels et environnementaux. Au bout du compte, ce sont les gens qui doivent faire des choix actifs, mais en tant que société, nous devons faire en sorte que ces choix soient plus faciles.

C'est pour cela que nous avons besoin de soutien. Le choix sera plus facile si les directives en matière d'activité physique et les bienfaits de l'activité physique sont connus à l'échelle nationale, ou si des politiques relatives à l'activité physique sont mises en place à chaque palier gouvernemental, dans nos milieux de travail et nos écoles. Il faut élaborer de telles politiques, créer des espaces accessibles qui offrent la possibilité d'adopter un mode de vie sain et d'utiliser les transports actifs, accroître la formation de spécialistes en éducation physique et financer davantage les programmes qui encouragent la participation sportive.

Le fait que les Canadiens croient que le problème peut être résolu et qu'ils sont prêts à se responsabiliser est déjà une étape importante pour aller de l'avant. Avec le soutien des gouvernements, des écoles et des milieux de travail, les chances de réussir sont plus élevées.



LA MOTIVATION NE SUFFIT PAS : NOUS AVONS BESOIN D'UN MOUVEMENT.

Un mouvement implique de passer d'une position à une autre. Un mouvement se produit aussi lorsqu'un groupe d'individus travaillent de concert pour faire progresser un projet social ou politique qu'ils partagent. Pour nous attaquer au problème de l'inactivité physique, nous devons réunir les deux.

Un mouvement inscrit le besoin de bouger d'un individu dans le discours social. Un mouvement commence avec vous-mêmes en tant que « source du changement » que vous souhaitez voir se réaliser, ce qui encouragera par la suite les autres à le faire avec vous. Pour faire en sorte que l'activité physique soit acceptée et attendue, nous devons comprendre que le besoin d'être plus actifs s'applique spécifiquement à nous : ce doit être une priorité et un élément essentiel de notre vie quotidienne. En tant que mouvement, nous pouvons avoir un plus grand impact, mettre l'accent sur les effets positifs, développer une responsabilité collective et mettre sur pied de meilleurs systèmes de soutien.



Les mouvements ont mis fin à des guerres, ont permis aux femmes d'obtenir le droit de vote, ont interdit la consommation de tabac dans les lieux publics, et ont mis de la pression sur les gouvernements pour qu'ils protègent l'environnement.

Pour faire en sorte que les Canadiens mènent une vie plus heureuse et en meilleure santé, nous avons besoin d'un mouvement qui :

- Met en place des valeurs et croyances sociales qui font la promotion de l'activité physique
- Crée des espaces qui rendent l'activité physique amusante et accessible à tous
- Encourage l'implication du public et les partenariats entre de nombreux secteurs et institutions pour aider à faire progresser le mouvement d'un mode de vie plus actif.

Un mouvement de l'activité physique qui rend plus facile le choix actif. Un mouvement qui vient en aide aux Canadiens lorsqu'ils ont de la difficulté. Un mouvement qui fait de nos écoles, de nos milieux de travail et de nos communautés des endroits plus actifs. Un mouvement qui fait évoluer notre façon de penser et de percevoir l'activité physique au Canada, qui décrit le problème comme étant une responsabilité collective et non pas un échec personnel. Nous avons besoin d'un mouvement qui amène chaque Canadien à adopter un rythme plus élevé, tous ensemble.



À PROPOS DU RAPPORT EN RYTHME DE PARTICIPATION

Un questionnaire a été mis au point et révisé par le Groupe consultatif de recherche de ParticipACTION, un comité de 8 experts de l'activité physique mené par Guy Faulkner, Ph. D. (Professeur à l'Université de la Colombie-Britannique). Ce questionnaire avait pour but de recueillir des informations auprès des Canadiens au sujet des attitudes, des perceptions, des responsabilités, des causes, de la participation, de la priorisation et des solutions reliées à l'(in)activité physique. Quelques questions d'ordre démographique (p.ex., âge, sexe, origine ethnique, etc.) y ont également été abordées.

Le questionnaire a été testé en ligne par environ 10% de l'échantillon pour s'assurer que les questions posées et le langage utilisé étaient clairs et logiques. Des analyses supplémentaires de fiabilité ont été réalisées pour un petit échantillon de participants.

ParticipACTION s'est associé à Maru/Matchbox, une firme de recherche en marketing située à Toronto, pour effectuer le sondage en ligne auprès d'un échantillon représentatif de 100 000 Canadiens (âgés de 18 ans et plus) à partir du Forum Angus Reid – la communauté d'études de marché en ligne

chef de file au Canada. Au total, 2 519 adultes canadiens (18 ans et +) ont complété le sondage entre le 19 et le 24 janvier 2018. Toutes les données ont été analysées par monsieur Guy Faulkner Professeur à l'Université de la Colombie-Britannique et l'équipe de recherche de ParticipACTION.

La raison d'être de MEC est d'inspirer les Canadiens et de leur permettre de faire des activités de plein air – pour avoir plus d'information sur le soutien que MEC apporte aux recommandations de ParticipACTION, veuillez visiter le :

www.mec.ca/fr/explore/events

Nous tenons également à remercier Maru/Matchbox pour leur aide lors de la programmation et le déploiement du questionnaire en ligne et Guy Faulkner pour son soutien à la recherche et sa contribution à titre d'expert.

Pour obtenir de plus amples informations et avoir accès au matériel promotionnel et à l'ensemble des données brutes du sondage, veuillez visiter le :

participaction.com/rapportenrythme

i <http://www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/170419/dq170419e-eng.htm>

ii <http://www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/170419/dq170419e-eng.htm>

iii <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10994911>

iv <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22667697>

v <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>

vi <http://www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/170419/dq170419e-eng.htm>