



POURQUOI LES CANADIENS NE FONT-ILS PAS ASSEZ D'ACTIVITÉ PHYSIQUE?

Parlement du Canada à Ottawa, surplombant le canal Rideau.
Photo : Shutterstock

Observatoire québécois du loisir

Cette rubrique est alimentée par l'Observatoire québécois du loisir (https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/gscw030?owa_no_site=170), où l'on peut consulter régulièrement des informations, des réflexions et des études qui témoignent de l'évolution rapide et stimulante du monde du loisir public.

« 83 % des Canadiens identifient l'inactivité physique comme le problème de santé le plus important auquel la société fait face. »



Un rapport de ParticipACTION, publié en avril, dévoile pourquoi les Canadiens ne font pas plus d'activité physique même s'ils savent que l'inactivité est un problème de santé majeur. Ce rapport, intitulé *En rythme*, faisait suite à un sondage auprès de 100 000 Canadiens réalisé dans l'ensemble du pays, en partenariat avec Mountain Equipment Co-op.

Les résultats indiquent que 83 % des Canadiens identifient l'inactivité physique comme le problème de santé le plus important auquel la société fait face, encore plus grave que la consommation de tabac ou d'alcool. Ils pensent notamment qu'ils sont responsables de ce problème (84 %), que l'activité physique en vaut la peine (86 %) et qu'ils devraient en faire davantage (87 %).

Message bien compris et bonne volonté

« Les résultats démontrent que les Canadiens comprennent le message : ils savent qu'ils doivent bouger plus et ils en assument la responsabilité, a mentionné Elio Antunes, président et chef de la direction de ParticipACTION. Se responsabiliser et apprécier le fait d'être actif est un élément important pour que nous bougions davantage ».

Les trois quarts des Canadiens (74 %) apprécient être physiquement actifs. Bien



Photo : Shutterstock

« ...la moitié des Canadiens affirme qu'il n'y a rien de mieux que d'être confortablement "blotti sur le divan". »

que plus de la moitié d'entre eux (57 %) disent devoir se motiver pour bouger, ils ne trouvent pas qu'être plus physiquement actif est inatteignable (66 %). De plus, une grande majorité (88 %) pense que ce sont les individus qui sont responsables de trouver une solution au problème de l'inactivité physique au Canada, avant d'autres facteurs hors de leur contrôle comme les parents (75 %), les écoles (52 %) ou le gouvernement (24 %).

D'autres résultats illustrent la bonne volonté des Canadiens de faire davantage d'activité physique : 61 % disent qu'ils n'auraient pas à trop changer leur mode de vie pour être plus actifs, 60 % pensent qu'ils ont suffisamment de temps pour être physiquement actifs et 88 % affirment qu'ils n'auraient pas besoin de s'abonner au gym ou d'être minces (85 %) pour être physiquement actifs. Et 82 % croient que la seule façon d'être physiquement actif est d'en faire une habitude.

Les obstacles

Mais alors, pourquoi un Canadien sur huit n'est-il toujours pas assez actif?

Tout d'abord, seulement 30 % des Canadiens voient l'activité physique comme une priorité, tandis que pas plus de 28 % considèrent que c'est une partie essentielle de la vie quotidienne. En outre, la moitié des Canadiens affirme qu'il n'y a rien de mieux que d'être confortablement « blotti sur le divan » et 42 % avouent avoir du mal à se motiver à être actif. Et

34 % disent se sentir « inconfortables » quand ils sont actifs.

Le rapport met aussi le doigt sur un problème de perception. Les personnes très actives représentent une sorte d'idéal, l'activité physique est même peut-être survalorisée, au point que certains hésitent à essayer d'être actifs. C'est comme si la barre était trop haute.

D'où un appel à changer le discours au sujet des personnes actives, de façon que l'activité physique ne semble plus hors d'atteinte ou un défi impossible pour les personnes qui désirent changer de mode de vie.

Par ailleurs, 56 % des Canadiens pensent que la routine quotidienne (transport, obligations familiales et professionnelles, temps passé devant les écrans, etc.) est un obstacle à l'activité physique.

« C'est le temps de faire plus que simplement dire aux Canadiens de bouger, parce qu'ils le savent déjà, en conclut Elio Antunes. Nous devons lancer un mouvement qui fera en sorte que l'activité physique devienne la norme quotidienne au Canada. »

Une référence (site Internet)

Le rapport intégral de 12 pages est disponible à : <https://www.participaction.com/fr-ca/rapportenrythme>.

