



Fondation des maladies du cœur – BULLETIN LE MANQUE DE TEMPS 2011

Comment les Canadiens des différentes régions perçoivent les obstacles à une vie saine

Activité physique - Comparaisons entre les régions

	Canada	Provinces de l'Atlantique	Québec	Ontario	Provinces des Prairies	C.-B.
Je fais de l'activité physique tout le temps ou presque (au travail, dans mes loisirs ou pour me rendre au travail)*	43 %	42 %	42 %	45 %	40 %	45 %
Je suis sédentaire*	24 %	26 %	30 %	22 %	23 %	18 %
Des obstacles m'empêchent de faire autant d'activité physique que je le voudrais*	76 %	78 %	66 %	81 %	78 %	75 %
Le temps qu'il me faut pour les déplacements entre le travail et la maison gruge le temps que je voudrais consacrer à l'activité physique*	31 %	33 %	33 %	34 %	24 %	26 %
Je manque de temps en raison de mes obligations liées au travail, à la famille ou à autre chose*	44 %	48 %	39 %	49 %	43 %	37 %
Je manque de motivation pour ce qui est d'être actif ou d'adopter un mode de vie sain*	52 %	49 %	53 %	53 %	52 %	49 %
Je regarde la télévision au moins 15 h par semaine (personnes de 20 ans et plus) <sup>T</sup>	29 %	31 %	31 %	29 %	29 %	27 %
J'utilise un ordinateur au moins 11 h par semaine (personnes de 20 ans et plus) <sup>T</sup>	15 %	13 %	12 %	16 %	13 %	18 %

\* Sondage de la FMCC

<sup>T</sup> Pourcentage des répondants qui regardent 15 heures ou plus de télévision par semaine, par province/territoire et par région



sociosanitaire, population à domicile âgée de 20 ans ou plus, Canada, 2007 <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2008002/article/10600/t/5202431-fra.htm>;

<sup>TT</sup> Pourcentage des répondants qui utilisent l'ordinateur 11 heures ou plus par semaine, par province/territoire et par région sociosanitaire, population à domicile âgée de 20 ans ou plus, Canada, 2007 <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2008002/article/10600/t/5202432-fra.htm>

Un nouveau sondage<sup>1</sup> mené auprès de plus de 2 000 adultes du Canada par la Fondation des maladies du cœur du Canada (FMCC) a révélé un écart significatif entre les régions pour ce qui est de la manière dont la population fait face aux défis que présente un mode de vie sain et actif.

Ainsi, c'est au Québec, la province ayant le taux le plus faible de personnes actives dans le temps consacré aux loisirs (49 %) selon Statistique Canada, qu'on retrouve la plus faible proportion d'adultes affirmant que des obstacles les empêchent d'être actifs (66 %, par rapport à une moyenne nationale de 76 %).

Les Ontariens, eux, sont les plus susceptibles de blâmer des obstacles pour leur inactivité (81 %). Est-ce parce qu'ils sont obsédés par leur travail et qu'ils perdent beaucoup de temps pour se rendre au bureau? Si c'est le cas, ils ne sont pas les seuls. Au Canada, le pourcentage de personnes affirmant être inactives en raison des longues journées de travail est le même en Ontario, au Canada atlantique et dans les provinces des Prairies. De plus, la proportion de gens blâmant le temps pour se rendre au travail est semblable en Ontario, au Québec et dans les provinces de l'Atlantique.

Il est possible qu'une partie du problème soit liée au manque d'accès à des installations et programmes récréatifs. Une étude antérieure menée par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie laisse penser que seul le tiers des résidents des provinces de l'Atlantique et des Prairies a accès à de nombreux programmes et installations d'activité physique dans leur collectivité. Cette proportion augmente quelque peu au Québec, en Ontario et en C.-B.

La présence d'installations et de programmes ne représente toutefois qu'une première étape : les gens doivent également avoir la capacité et la motivation nécessaires pour en profiter. Malheureusement, la motivation semble être l'un des problèmes les plus importants. Dans toutes les provinces, près de la moitié des répondants ont affirmé qu'ils manquaient de motivation lorsqu'il s'agit de faire de l'activité physique.

Même en Colombie-Britannique, la province qui, selon Statistique Canada, possède le plus haut taux au pays d'activité physique exécutée comme loisirs (59 %), un adulte sur deux (49 %) admet ne pas avoir assez de motivation pour être actif.

---

<sup>1</sup> Enquête en ligne parmi 2 160 Canadiens et Canadiennes de plus de 18 ans menée par Environics Research Group en octobre 2011.

**Alimentation saine - Comparaisons entre les régions\***

	<b>Canada</b>	<b>Provinces de l'Atlantique</b>	<b>Québec</b>	<b>Ontario</b>	<b>Provinces des Prairies</b>	<b>C.-B.</b>
<b>Je consomme au moins 5 portions de fruits et légumes par jour, tous les jours ou presque</b>	51 %	40 %	56 %	49 %	47 %	57 %
<b>Je consomme rarement ou jamais 5 portions de fruits et légumes par jour</b>	18 %	23 %	13 %	22 %	15 %	12 %
<b>Des obstacles m'empêchent de manger sainement</b>	57 %	67 %	42 %	63 %	62 %	54 %
<b>Les repas sains sont trop longs à préparer</b>	41 %	41 %	37 %	46 %	40 %	36 %
<b>Je ne peux pas me permettre de consommer au moins 5 portions de fruits et légumes par jour</b>	47 %	64 %	39 %	50 %	47 %	43 %
<b>Trop souvent, les établissements de restauration rapide de ma collectivité n'ont pas de choix santé</b>	51 %	59 %	38 %	57 %	56 %	51 %
<b>Les restaurants n'ont pas assez de choix à base de fruits et légumes</b>	70 %	72 %	64 %	74 %	71 %	70 %

**\*Sondage de la FMCC**

Dans le cadre du sondage de la FMCC, 51 % des adultes du Canada ont affirmé consommer au moins cinq portions de fruits et légumes par jour, tous les jours ou presque, un taux supérieur au 44 % révélé par l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2009-2010.

En tout, au Canada, six personnes sur dix disent que des obstacles les empêchent de manger sainement. L'obstacle mentionné le plus souvent (par 70 % des répondants) est le fait que les restaurants n'ont pas assez de choix à base de fruits et de légumes.

Par contre, on remarque un important écart entre les différentes régions du pays.

En effet, au Québec, les gens disent moins souvent percevoir des obstacles (42 %, par rapport à une moyenne nationale de 57 %) et ne sont que 38 % à blâmer leurs habitudes d'alimentation malsaine sur le temps, le prix ou la restauration rapide. Par comparaison, le prix des fruits et des légumes est perçu comme un obstacle chez plus de 60 % des adultes du Canada atlantique et chez près de 50 % des résidents de l'Ontario et des Prairies. Il ne s'agit peut-être là que du sommet de l'iceberg : selon une étude menée par la Fondation des maladies du cœur en 2009 au sujet des emplettes, le prix des fruits et des légumes est encore plus élevé dans les collectivités rurales et éloignées, notamment dans le Nord du Canada.

Le manque de choix santé dans les établissements de restauration rapide a été mentionné par près de 60 % des répondants du Canada atlantique, de l'Ontario et des Prairies, et par 50 % de ceux de la C.-B. Quarante pour cent des résidents du Canada atlantique, de l'Ontario et des Prairies pensent également qu'il est trop long de préparer des repas santé.

Le sondage a été mené par Environics Research Group pour la Fondation des maladies du cœur en octobre 2011.

#