



LA VIE ACTIVE

et la population au travail

Feuillelet d'information 1 : Contexte, détails de l'enquête et profil socio-démographique de la population au travail

Ceci est le premier d'une série de feuillelets d'information basée sur l'Enquête 2003 sur la santé dans les collectivités canadiennes. Le but de cette série est de brosser un tableau d'ensemble de la santé et du comportement en matière de santé de la population au travail canadienne. Nous espérons que l'information présentée sera utile aux gestionnaires, au personnel qui s'occupe de santé au travail et aux autres parties intéressées au sein des milieux de travail canadiens qui s'efforcent de concevoir des programmes visant à améliorer la santé et la vie active en milieu de travail.

La série se compose des feuillelets d'information suivants :

1. *Contexte, détails de l'enquête et profil socio-démographique de la population au travail*
2. *Santé physique et mentale de la population au travail*
3. *Activités physiques et comportements sédentaires de la population au travail*
4. *Pratiques en matière de saine alimentation dans la population au travail*
5. *Différences entre les groupes professionnels en ce qui concerne la santé et la vie active*
6. *Comparaison entre les travailleurs autonomes et les employés*
7. *Comparaison entre les travailleurs à temps plein et les travailleurs à temps partiel*

IL PORTE SUR LES THÈMES SUIVANTS :

- ▶ Détails techniques de l'Enquête 2003 sur la santé dans les collectivités canadiennes.
- ▶ Bref profil socio-démographique de la population au travail :



Détails techniques de l'Enquête 2003 sur la santé dans les collectivités canadiennes.

L'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) est une enquête transversale menée à tous les deux ans par Statistique Canada pour recueillir des informations sur l'état de santé, l'utilisation des services de santé et les déterminants de la santé dans la population canadienne.

Les données de l'ESCC 2003 (cycle 2.1) ont été recueillies auprès des personnes de 12 ans et plus vivant dans des logements privés. L'ESCC couvre environ 98 % de la population canadienne. Étaient exclus de la base de sondage les habitants des réserves indiennes et des terres de la Couronne, les personnes vivant en institution, les membres à temps plein des Forces armées canadiennes et les habitants de certaines régions éloignées. Les données pour le cycle 2.1 ont été recueillies entre janvier 2003 et décembre 2003; toutes les provinces et tous les territoires étaient représentés. Parmi les ménages sélectionnés, 144 836 ont accepté de participer à l'enquête et 134 072 personnes provenant de ces ménages ont répondu aux questions de l'enquête, ce qui a donné un taux de réponse à l'échelle de la personne de 92,6 %.

Ces feuillets d'information sont basés sur le fichier de microdonnées à grande diffusion (FMGD) de l'ESCC 2003. Les coefficients de pondération (ou poids) fournis dans le FMGD ont été utilisés pour pondérer les estimations produites à partir de l'analyse de l'échantillon afin qu'elles soient représentatives de la population couverte.

La population au travail était définie comme toutes les personnes entre 20 et 65 ans qui avaient eu un emploi au cours de la dernière année. Des 18,6 millions de personnes de 20 à 64 ans couvertes par l'Enquête 2003 sur la santé dans les collectivités canadiennes, 84 % avaient eu un emploi au cours de la dernière année et 16 % n'avait pas eu d'emploi. L'échantillon total pour l'analyse présentée dans les feuillets d'information se composait donc de 69 960 individus représentant une population de 16 197 000 Canadiens.

[CLIQUEZ ICI POUR CONSULTER LA LISTE DES SUJETS](#)



Bref profil socio-démographique de la population au travail :

Sexe : L'échantillon de la population au travail se composait de 53 % d'hommes et de 47 % de femmes.

Âge : Trente-cinq pour cent des répondants avaient entre 20 et 34 ans, 42 % avaient entre 35 et 50 ans et 23 % avaient entre 50 et 64 ans.

Situation de famille : Un peu plus des deux tiers des répondants étaient mariés ou vivaient en union de fait, 24 % étaient célibataires et 9 % étaient divorcés, veufs ou séparés.

Enfants de moins de 12 ans : Trente pour cent des répondants comptaient des enfants de moins de 12 ans au sein de leur ménage.

Pays de naissance : Presque quatre répondants sur cinq étaient nés au Canada et un sur cinq à l'extérieur du pays.

Origine raciale/culturelle : Quatre-vingt-quatre pour cent des répondants étaient de race blanche, 16 % appartenaient à une minorité visible.

Langue : Quelque 66 % des répondants parlaient principalement l'anglais, 11 % le français, 22 % étaient bilingues (français-anglais) et 1 % parlaient une autre langue.

Statut d'étudiant : Dix pour cent des répondants étaient étudiants en plus d'avoir eu un emploi durant l'année, 90 % ne l'étaient pas. Parmi les étudiants, un peu plus des deux tiers étudiaient à temps plein et un tiers à temps partiel.

Travail à temps plein ou partiel : Plus de 68 % des répondants travaillaient à temps plein et 32 % à temps partiel.

Travail indépendant : Quatre-vingt-trois pour cent des répondants étaient employés et 17 % étaient des travailleurs autonomes.

Éducation : Onze pour cent des répondants n'avaient pas terminé leurs études secondaires, 20 % possédaient un diplôme d'études secondaires, 8 % avaient fait des études postsecondaires et 61 % possédaient un diplôme d'études postsecondaires.

Occupation : Environ 52 % des répondants occupaient un poste de direction ou une profession libérale, 23 % étaient dans la vente ou les services et 25 % avaient un métier ou travaillaient dans le transport, le secteur primaire et la fabrication. Les femmes étaient plus nombreuses que les hommes dans les occupations professionnelles (56 % vs 44 %) et dans la vente et les services (61 % vs 39 %), mais elles étaient moins nombreuses (85 % vs 15 %) dans le groupe des cols bleus.

Revenu : Le revenu familial total était de moins de 30 000 \$ pour 12 % des travailleurs, il était de 30 000 \$ à 49 999 \$ pour 20 % des répondants, de 50 000 \$ à 79 999 \$ pour 30 % et 80 000 \$ et plus pour 38 %.

CLIQUEZ ICI POUR CONSULTER LA LISTE DES SUJETS

Ce feuillet d'information fait partie d'une série de sept feuillets produits par le Conseil canadien de la santé et de la vie active au travail. Pour plus d'information, veuillez vous référer aux autres feuillets de la série sur le site suivant : www.cchalw.ca.





LA VIE ACTIVE

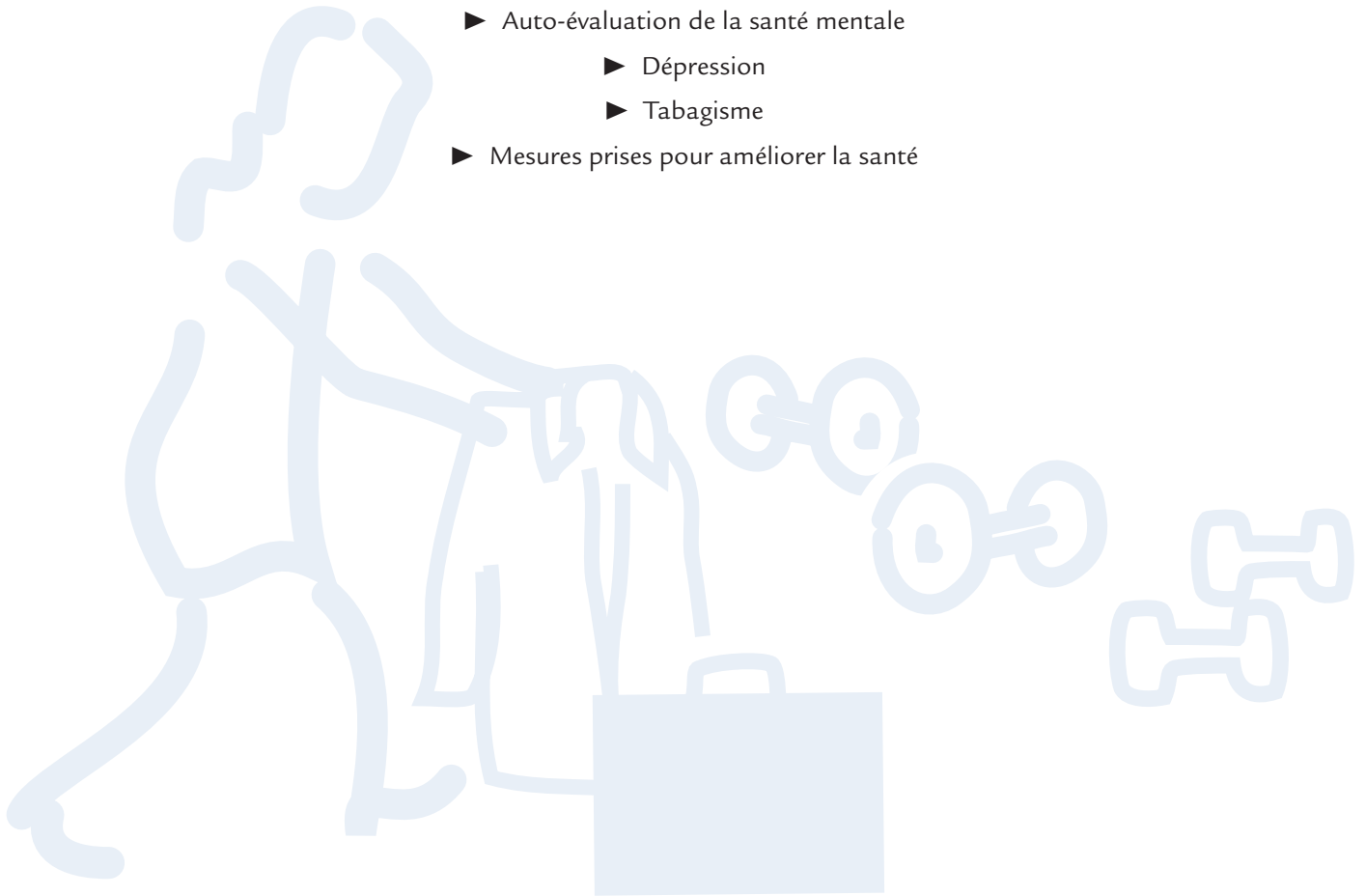
et la population au travail

Feuillelet d'information 2 : Santé physique et mental de la population au travail

Ce feuillelet fait partie d'une série de feuillelets d'information basée sur l'Enquête 2003 sur la santé dans les collectivités canadiennes. Le but de cette série est de brosser un tableau d'ensemble de la santé et du comportement en matière de santé de la population au travail. Le présent feuillelet décrit la santé physique et mentale de la population au travail.

IL PORTE SUR LES THÈMES SUIVANTS :

- ▶ Auto-évaluation de la santé
 - ▶ Maladies chroniques
- ▶ Limitation prolongée des activités
- ▶ Jours d'invalidité de courte durée
 - ▶ Stress
- ▶ Auto-évaluation de la santé mentale
 - ▶ Dépression
 - ▶ Tabagisme
- ▶ Mesures prises pour améliorer la santé



Auto-évaluation de la santé :

La population au travail attribue une cote assez élevée à sa santé. Environ un quart des répondants s'estiment en excellente santé, 39 % se disent en très bonne santé et 29 % se considèrent en bonne santé. Seulement 6 % jugent leur santé passable et 1 % évaluent qu'elle est mauvaise. Les femmes et les hommes évaluent de façon presque identique leur état de santé. On note un faible gradient selon l'âge, avec 69 % des personnes âgées de 20 à 34 qui estiment que leur état de santé est excellent ou très bon comparativement à 64 % chez les personnes âgées de 35 à 49 ans et à 57 % chez les personnes âgées de 50 à 64 ans.

TABLEAU 1: AUTO-ÉVALUATION DE LA SANTÉ SELON LE SEXE

	Hommes	Femmes	Total
Excellent	25%	25%	25%
Très bonne	39%	39%	39%
Bonne	30%	28%	29%
Passable	5%	6%	6%
Mauvaise	1%	1%	1%
TOTAL	100%	100%	100%

TABLEAU 2 : AUTO-EVALUATION DE LA SANTÉ SELON L'ÂGE

	20-34	35-49	50-64
Excellent	28%	25%	21%
Très bonne	41%	39%	36%
Bonne	26%	30%	33%
Passable	4%	5%	9%
Mauvaise	1%	1%	1%
TOTAL	100%	100%	100%

[CLIQUEZ ICI POUR CONSULTER LA LISTE DES SUJETS](#)



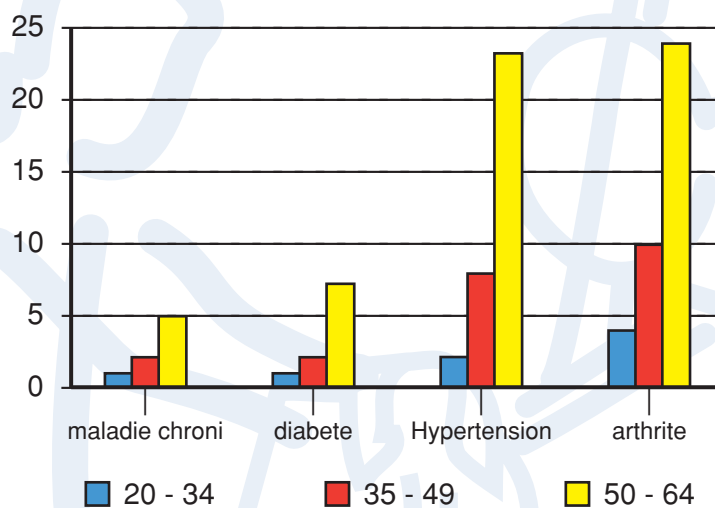
Maladies chroniques :

Presque les deux tiers des répondants déclarent souffrir d'un problème de santé chronique. Dans bon nombre de cas toutefois, il s'agit de problèmes relativement mineurs. Parmi les plus graves, on note :

- ▶ **Maladies cardiaques** : Environ 2 % des répondants disent avoir une maladie cardiaque. Les hommes sont plus nombreux que les femmes dans ce cas.
- ▶ **Cancer** : Moins de 1 % des répondants disent vivre avec le cancer. Les femmes sont plus susceptibles que les hommes de vivre avec le cancer.
- ▶ **Diabète** : Le diabète diagnostiqué par un médecin touche environ 3 % des répondants, les hommes étant légèrement plus susceptibles que les femmes de dire qu'ils souffrent de cette maladie.
- ▶ **Hypertension artérielle** : L'hypertension artérielle est présente chez environ 9 % des répondants, avec des taux de prévalence similaires pour les hommes et les femmes.
- ▶ **Arthrite** : Dans l'ensemble, environ 11 % des répondants disent souffrir d'arthrite ou de rhumatisme. Ces maladies touchent 14 % des femmes et 9 % des hommes.

Le tableau qui suit montre que les travailleurs plus âgés sont beaucoup plus susceptibles de souffrir d'un problème de santé chronique que les jeunes travailleurs. La prévalence est plus du double chez les 50 à 64 ans par rapport au groupe des 35 à 49 ans.

Maladies chroniques selon l'âge



[CLIQUEZ ICI POUR CONSULTER LA LISTE DES SUJETS](#)

Limitation prolongée des activités :

On a demandé aux répondants si un problème chronique limitait la quantité d'activité qu'ils peuvent accomplir au travail.

- ▶ Douze pour cent ont dit qu'un problème de santé limitait parfois ou souvent leur activité au travail.
- ▶ Il y avait peu de différence entre les hommes et les femmes.
- ▶ La limitation des activités allait en augmentant, passant de 10 % chez les répondants âgés de 20 à 34 ans à 16 % chez les répondants âgés de 50 à 64 ans.

[CLIQUEZ ICI POUR CONSULTER LA LISTE DES SUJETS](#)



Jours d'invalidité de courte durée :

- ▶ Presque 84 % des répondants n'avaient pas pris de congés d'invalidité en raison de blessures ou de maladies au cours des deux dernières semaines.
- ▶ Environ 87 % des hommes vs 80 % des femmes n'avaient pas pris de congés d'invalidité.
- ▶ La probabilité d'avoir pris des congés d'invalidité diminuait en fait avec l'âge, passant de 18 % chez les personnes de 20 à 34 ans à 17 % chez les personnes de 35 à 49 ans et à 14 % chez les personnes de 50 à 64 ans.

[CLIQUEZ ICI POUR CONSULTER LA LISTE DES SUJETS](#)



Stress professionnel :

On a demandé aux répondants d'indiquer leur degré de stress professionnel. Dans l'ensemble, environ un quart d'entre eux ont dit ne pas être du tout ou pas très stressés et un autre 43 % ont dit être un peu stressés. Donc, plus des deux tiers des répondants ne se sentaient pas très stressés au travail. Cependant, 26 % ont dit qu'ils étaient pas mal stressés et 7 % qu'ils étaient extrêmement stressés.

Comme le montre le tableau qui suit, les niveaux de stress professionnel étaient très similaires chez les hommes et les femmes. Les femmes étaient légèrement plus susceptibles que les hommes de se dire pas mal ou extrêmement stressées (34 % vs 31 %). Le niveau de stress varie très faiblement selon l'âge.

TABLEAU 3 : AUTO-ÉVALUATION DU NIVEAU DE STRESS PROFESSIONNEL SELON LE SEXE

	Hommes	Femmes	Total
Pas du tout	8%	7%	8%
Pas très	17%	17%	17%
Un peu	44%	42%	43%
Pas mal	25%	27%	26%
Extrêmement	6%	7%	7%
TOTAL	100%	100%	100%

[CLIQUEZ ICI POUR CONSULTER LA LISTE DES SUJETS](#)



Auto-évaluation de la santé mentale :

On a demandé aux répondants d'évaluer leur santé mentale. Dans l'ensemble, 40 % estimaient que leur santé mentale était excellente, 36 % qu'elle était très bonne, 20 % qu'elle était bonne, 3 % passable et 1 % mauvaise. Les évaluations faites par les hommes et les femmes étaient pratiquement identiques. Il n'y avait pas non plus beaucoup de différences selon l'âge.

CLIQUEZ ICI POUR CONSULTER LA LISTE DES SUJETS



Dépression :

De même, une petite proportion de la population au travail souffrait de dépression clinique. Dans l'ensemble, 6 % des répondants souffraient de dépression clinique, d'après leurs réponses au questionnaire. À l'opposé de l'auto-évaluation de la santé mentale, les femmes étaient plus susceptibles que les hommes de souffrir de dépression clinique (8 % vs 5 %)

La dépression clinique était plus fréquente chez les jeunes – 8 % dans le groupe des 20-34 ans, 6 % dans le groupe des 35-49 ans et 5 % dans le groupe des 50-64 ans.

[CLIQUEZ ICI POUR CONSULTER LA LISTE DES SUJETS](#)

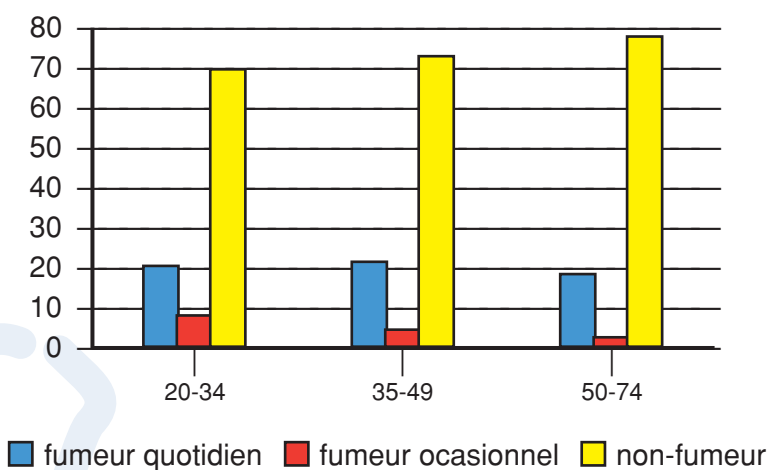


Tabagisme :

Le tabagisme est encore fréquent dans la population au travail. Vingt-et-un pour cent des répondants fument tous les jours, 6 % sont des fumeurs occasionnels et 73 % sont non-fumeurs.

- ▶ Les hommes ont davantage tendance à fumer que les femmes – 29 % vs 25 %.
- ▶ De façon surprenante, les jeunes travailleurs ont davantage tendance à fumer que les travailleurs plus âgés, comme le montre le tableau qui suit.

Maladies chroniques selon l'âge



[CLIQUEZ ICI POUR CONSULTER LA LISTE DES SUJETS](#)

Mesures prises pour améliorer la santé :

Soixante et un pour cent des répondants ont dit avoir fait *quelque chose pour améliorer leur santé* au cours de la dernière année, 39 % ont dit n'avoir rien fait à cet égard.

- ▶ 53 % ont fait plus d'exercice
- ▶ 15 % ont perdu du poids
- ▶ 12 % ont modifié leur alimentation ou leurs habitudes alimentaires
- ▶ 11 % ont cessé de fumer ou ont réduit leur consommation
- ▶ 1 % ont réduit leur consommation d'alcool

Les femmes avaient davantage tendance que les hommes à avoir fait des changements pour améliorer leur santé (67 % vs 56 %). Les jeunes travailleurs étaient les plus susceptibles d'apporter des changements, les travailleurs plus âgés étaient les moins susceptibles de le faire.

Presque les trois quarts des répondants ont dit qu'il y avait *quelque chose qu'ils devraient faire* pour améliorer leur santé au cours de la prochaine année.

- ▶ 46 % ont parlé de faire plus d'exercice
- ▶ 19 % ont mentionné le renoncement au tabac
- ▶ 16 % ont dit qu'ils pourraient améliorer leurs habitudes alimentaires
- ▶ 14 % ont parlé de perdre du poids

Les hommes et les femmes étaient presque aussi nombreux les uns que les autres à percevoir le besoin de faire quelque chose pour améliorer leur santé (73 % vs 74 %).

Presque la moitié des répondants estimaient qu'un *obstacle* les empêchait de faire des changements :

- ▶ 44 % ont parlé du manque de temps
- ▶ 39 % invoquaient le manque de volonté
- ▶ 7 % ont dit qu'ils étaient trop stressés
- ▶ 6 % ont mentionné un handicap ou un problème de santé
- ▶ 5 % estimaient que c'était trop coûteux
- ▶ 4 % ont indiqué que c'était trop difficile
- ▶ 4 % ont dit qu'ils étaient trop fatigués

Il existait des différences selon l'âge et le sexe :

- ▶ Les travailleurs plus âgés étaient plus susceptibles d'invoquer le manque de volonté
- ▶ Les jeunes travailleurs étaient plus susceptibles d'invoquer le manque de temps
- ▶ Les travailleurs plus âgés avaient davantage tendance à dire qu'ils étaient trop fatigués pour apporter des changements ou que c'était trop difficile
- ▶ Les femmes étaient légèrement plus nombreuses que les hommes à mentionner des obstacles, mais les différences n'étaient pas prononcées.

CLIQUEZ ICI POUR CONSULTER LA LISTE DES SUJETS

Ce feuillet d'information fait partie d'une série de sept feuillets produits par le Conseil canadien de la santé et de la vie active au travail. Pour plus d'information, veuillez vous référer aux autres feuillets de la série sur le site suivant : www.cchalw.ca.



LA VIE ACTIVE

et la population au travail

Feuillelet d'information 3 : Activités physiques et comportements sédentaires de la population au travail

Ce feuillelet fait partie d'une série de feuillelets d'information basée sur l'Enquête 2003 sur la santé dans les collectivités canadiennes. Le but de cette série est de brosser un tableau d'ensemble de la santé et du comportement en matière de santé de la population au travail.

Le présent feuillelet décrit la participation de la population au travail à différents types d'activités physiques et le temps qu'elle consacre à des occupations sédentaires.

IL PORTE SUR LES THÈMES SUIVANTS :

- ▶ Fréquence de la pratique d'activités physiques de loisirs
 - ▶ Activités les plus populaires
- ▶ Dépense énergétique découlant de l'activité physique
- ▶ Activité physique au travail / à l'école / à la maison
 - ▶ Déplacements actifs domicile-travail
 - ▶ Occupations sédentaires



Fréquence de la pratique d'activités physiques de loisirs :

Presque 66 % de la population au travail pratique régulièrement des activités physiques de loisirs (pendant au moins 15 minutes, plus de 3 fois par semaine). Dix-huit pour cent des répondants en faisaient occasionnellement (au moins une fois par semaine) tandis que 17 % en faisaient rarement (moins d'une fois par semaine).

[CLIQUEZ ICI POUR CONSULTER LA LISTE DES SUJETS](#)



Activités les plus populaires :

Les activités les plus populaires étaient la marche (69 % des répondants en avaient fait au cours des 3 derniers mois), le jardinage (50 %) et l'exercice à la maison (34 %). Venaient ensuite la natation (24 %), la bicyclette (24 %), la danse sociale (21 %), l'entraînement aux poids (20 %) et la course ou le jogging (19 %).

▶ marche	69 %	▶ course	19 %	▶ pêche	11 %
▶ jardinage	50 %	▶ entraînement aux poids	20 %	▶ patin à glace	9 %
▶ exercice à la maison	34 %	▶ golf	14 %	▶ patin à roues alignées	7 %
▶ natation	24 %	▶ quilles	11 %	▶ hockey	7 %
▶ bicyclette	24 %	▶ exercices aérobiques	11 %	▶ ski	6 %
▶ danse sociale	21 %				

[CLIQUEZ ICI POUR CONSULTER LA LISTE DES SUJETS](#)



Dépense énergétique découlant de l'activité physique :

L'indice d'activité physique mesure la dépense énergétique ayant trait aux activités physiques de loisirs. Il sert à mesurer les effets de l'activité physique sur la santé. La catégorie la plus élevée – « sujet actif » – représente une dépense énergétique de 3 kilocalories ou plus par kilogramme de poids corporel par jour – un niveau qui génère d'importants bénéfices pour la santé.

TABLEAU 1 : INDICE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE SELON LE SEXE

	Hommes	Femmes	Total
Sujet actif	27 %	22 %	25 %
Sujet modérément actif	25 %	27 %	26 %
Sujet inactif	48 %	51 %	49 %
TOTAL	100 %	100 %	100 %

D'après ces chiffres, seulement 25 % de la population au travail est active. Vingt-six pour cent des répondants se disent modérément actifs et 49 % sont inactifs. Les hommes sont plus susceptibles de se retrouver dans la catégorie « sujet actif » que les femmes et ces dernières sont plus susceptibles d'être modérément actives et inactives.

TABLEAU 2 : INDICE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE SELON L'ÂGE

	20 à 34 ans	35 à 54 ans	55 à 64 ans
Sujet actif	30 %	24 %	21 %
Sujet modérément actif	26 %	26 %	26 %
Sujet inactif	44 %	50 %	53 %
TOTAL	100 %	100 %	100 %

Les travailleurs plus jeunes sont plus actifs que les travailleurs plus âgés. Trente pour cent des répondants de 15 à 34 ans sont dans la catégorie « sujet actif », comparativement à 24 % pour les répondants âgés de 35 à 54 ans et à seulement 21 % pour les répondants les plus âgés (55 à 64 ans).

CLIQUEZ ICI POUR CONSULTER LA LISTE DES SUJETS



Activité physique au travail / à l'école / à la maison :

Outre les activités de loisirs, l'Enquête demandait aux travailleurs quel était leur niveau habituel d'activité au travail, à l'école ou dans leurs activités quotidiennes.

TABLEAU 3 : NIVEAU D'ACTIVITÉ QUOTIDIEN AU TRAVAIL SELON LE SEXE

	Hommes	Femmes	Total
Travaille surtout assis	24 %	27 %	26 %
Travaille debout, marche	36 %	46 %	41 %
Soulève des charges légères	24 %	23 %	24 %
Soulève des charges lourdes	15 %	5 %	10 %
TOTAL	100 %	100 %	100 %

Dans l'ensemble, les emplois occupés par la plupart des travailleurs comportent de faibles exigences physiques. Plus du quart travaillent surtout assis durant la journée. Quarante et un pour cent restent debout et marchent la plupart du temps. Un peu moins du quart des travailleurs doivent soulever des charges légères et seulement un sur dix doit soulever ou transporter des charges lourdes. Les hommes sont plus susceptibles que les femmes d'exécuter des tâches nécessitant de gros efforts physiques, mais malgré tout, la grande majorité d'entre eux sont relativement inactifs.

[CLIQUEZ ICI POUR CONSULTER LA LISTE DES SUJETS](#)



Déplacements actifs domicile-travail :

Marcher ou faire de la bicyclette pour aller au travail ou à l'école est une autre façon d'augmenter son niveau d'activité physique. L'ESCC demandait aux répondants combien d'heures ils passaient dans une semaine normale à marcher et à faire de la bicyclette pour aller au travail.

TABLEAU 4 : NOMBRE D'HEURES DE MARCHÉ PAR SEMAINE POUR ALLER AU TRAVAIL SELON LE SEXE

	Hommes	Femmes	Total
Aucune	36 %	29 %	33 %
1-5 heures	41 %	48 %	44 %
6+ heures	23 %	23 %	23 %
TOTAL	100 %	100 %	100 %

Une importante proportion de la population au travail – plus des deux tiers – passait plus d'une heure par semaine à marcher pour se rendre au travail. Les femmes étaient plus susceptibles que les hommes de marcher pour aller au travail. Une proportion non négligeable d'hommes et de femmes – environ 23 % – passait cinq heures ou plus au cours d'une semaine normale à marcher pour se rendre au travail.

Un bien moins grand nombre de répondants se rendaient au travail à bicyclette. Seulement environ 6 % disaient passer un certain temps au cours d'une semaine normale à faire du vélo pour se rendre au travail. Les hommes sont plus susceptibles que les femmes de se rendre au travail à bicyclette.

TABLEAU 5 : NOMBRE D'HEURES DE BICYCLETTE PAR SEMAINE POUR ALLER AU TRAVAIL SELON LE SEXE

	Hommes	Femmes	Total
Aucune	92 %	95 %	94 %
1-5 heures	7 %	4 %	5 %
5+ heures	2 %	1 %	1 %
TOTAL	100 %	100 %	100 %

[CLIQUEZ ICI POUR CONSULTER LA LISTE DES SUJETS](#)



Occupations sédentaires

L'Enquête demandait aux répondants combien de temps ils consacraient à des occupations sédentaires pendant leurs loisirs (ailleurs qu'au travail ou à l'école). Les questions posées aux répondants de 20 ans et plus portaient sur les activités suivantes : l'utilisation d'un ordinateur, l'écoute de la télévision et la lecture.

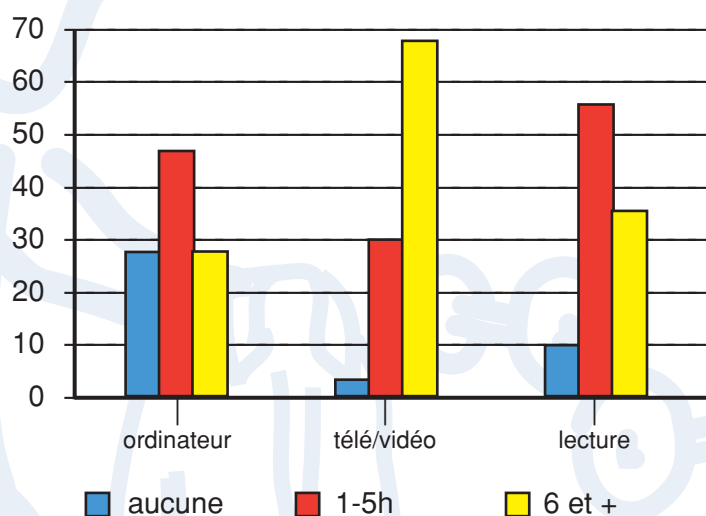
L'occupation sédentaire de loisirs des 20 ans et plus qui accaparait le plus de temps était l'écoute de la télévision ou de vidéos, avec plus des deux tiers de la population qui y consacraient six heures ou plus par semaine. Vingt-neuf pour cent des répondants consacraient entre 1 et 5 heures à la télé par semaine et seulement 3 % disaient ne pas écouter la télévision.

Venait ensuite la lecture, avec 36 % des répondants qui y consacraient six heures ou plus par semaine et 55 % qui disaient y consacrer entre 1 et 5 heures. Environ le quart de la population au travail consacrait six heures ou plus de ses loisirs par semaine à l'ordinateur et 47 % y consacraient entre 1 et 5 heures.

Les hommes étaient plus susceptibles que les femmes d'écouter beaucoup la télévision (72 % vs 64 %). Les hommes étaient également plus nombreux à consacrer six heures ou plus à l'ordinateur (30 % vs 21 %). Cependant, les femmes étaient 10 % plus nombreuses à consacrer six heures et plus par semaine à la lecture (31 % vs 21 %).

Pour ce qui est de l'âge, les répondants du groupe des 20 à 34 ans étaient les plus susceptibles d'utiliser beaucoup l'ordinateur, ceux du groupe plus âgé (50 à 64 ans) étaient les plus susceptibles d'être de grands consommateurs de télévision et de lecture et ceux du groupe des 35 à 49 ans se situaient au centre.

Temps consacré à des occupations sédentaires



[CLIQUEZ ICI POUR CONSULTER LA LISTE DES SUJETS](#)

Ce feuillet d'information fait partie d'une série de sept feuillets produits par le Conseil canadien de la santé et de la vie active au travail. Pour plus d'information, veuillez vous référer aux autres feuillets de la série sur le site suivant : www.cchalw.ca.



LA VIE ACTIVE

et la population au travail

Feuillelet d'information 4 : Pratiques en matière de saine alimentation dans la population au travail

Ce feuillelet fait partie d'une série de feuillelets d'information basée sur l'Enquête 2003 sur la santé dans les collectivités canadiennes. Le but de cette série est de brosser un tableau d'ensemble de la santé et du comportement en matière de santé de la population au travail.

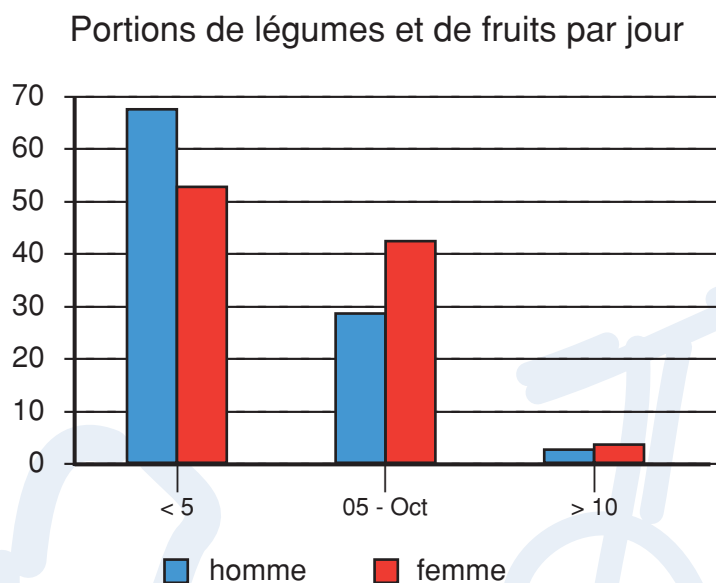
LE PRÉSENT FEUILLET PORTE SUR LES THÈMES SUIVANTS :

- ▶ Consommation quotidienne de fruits et de légumes frais
 - ▶ Raisons pour choisir ou éviter certains aliments
 - ▶ Insécurité alimentaire
 - ▶ Préoccupations relatives au poids



Consommation quotidienne de fruits et de légumes frais :

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* recommande cinq portions de fruits et de légumes par jour. Comme on peut le constater d'après le graphique qui suit, les femmes sont plus susceptibles que les hommes de se conformer à ces directives. Alors que 47 % des femmes consomment les cinq portions recommandées ou plus, seulement 32 % des hommes se conforment à ces recommandations.



[CLIQUEZ ICI POUR CONSULTER LA LISTE DES SUJETS](#)

Raisons pour choisir ou éviter certains aliments :

Dans l'ensemble, plus des trois quarts des répondants choisissaient ou évitaient certains aliments

- ▶ 48 % évitaient certains aliments en raison de préoccupations liées à leurs poids
- ▶ 38 % évitaient certains aliments pour prévenir les maladies cardiaques
- ▶ 27 % évitaient certains aliments pour prévenir le cancer
- ▶ 25 % évitaient certains aliments pour prévenir l'ostéoporose
- ▶ 63 % choisissaient certains aliments pour diminuer leur consommation de matières grasses
- ▶ 51 % choisissaient certains aliments pour augmenter la teneur en fibres de leur alimentation
- ▶ 42 % choisissaient certains aliments pour augmenter la teneur en calcium de leur alimentation
- ▶ 53 % choisissaient certains aliments pour diminuer leur consommation de certains types de matières grasses
- ▶ 40 % choisissaient certains aliments pour diminuer leur consommation de sel
- ▶ 44 % choisissaient certains aliments pour réduire leur taux de cholestérol

Les femmes étaient plus susceptibles que les hommes de choisir ou d'éviter certains aliments. Par exemple, 57 % des femmes vs 40 % des hommes évitaient certains aliments en raison de préoccupations liées au poids, 72 % des femmes vs 55 % des hommes choisissaient des aliments en raison de leur faible teneur en matières grasses, 56 % des femmes vs 30 % des hommes choisissaient des aliments en raison de leur teneur en calcium, 45 % vs 36 % surveillaient la teneur en sel des aliments. Même dans le cas de maladies comme les maladies cardiaques qui sont plus fréquentes chez les hommes que chez les femmes, ces dernières étaient les plus susceptibles de faire des choix alimentaires éclairés. Par exemple, 47 % des femmes vs 41 % des hommes choisissaient les aliments en tenant compte de leur teneur en cholestérol.

[CLIQUEZ ICI POUR CONSULTER LA LISTE DES SUJETS](#)

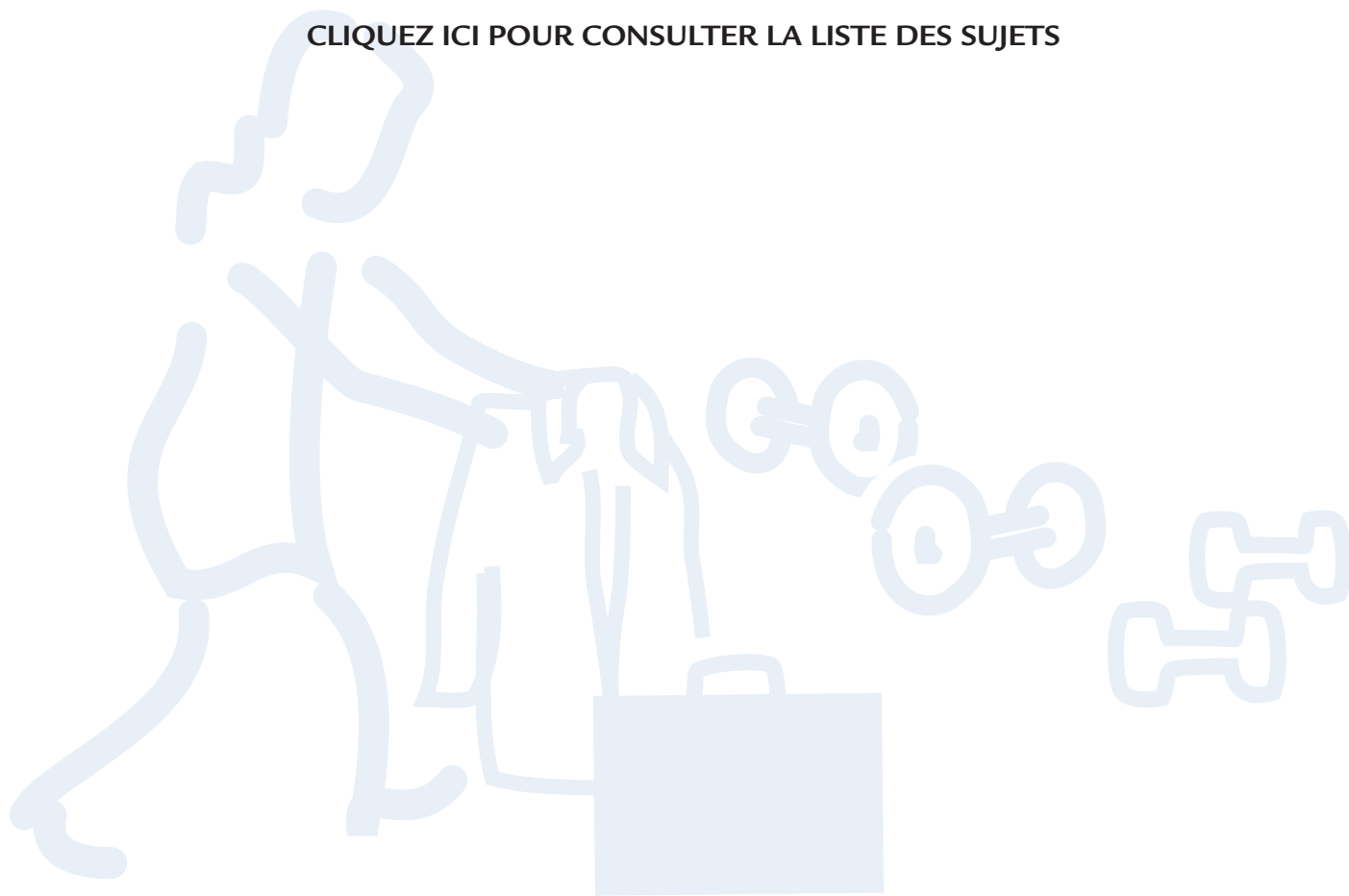


Insécurité alimentaire :

Les répondants devaient répondre à une série de questions portant sur l'insécurité alimentaire. Celle-ci se définit comme la crainte de ne pas avoir suffisamment de nourriture en raison du manque d'argent ou de ne pas pouvoir manger des aliments de la qualité ou de la variété désirée.

- ▶ Dans l'ensemble, 2 % des répondants s'étaient souvent inquiétés du fait qu'il n'y aurait pas suffisamment de nourriture et 7 % s'étaient parfois inquiétés à ce sujet. Neuf répondants sur dix ne s'étaient jamais inquiétés à ce sujet.
- ▶ Un pour cent des répondants ont dit qu'il leur arrivait « souvent » de ne pas avoir suffisamment de nourriture et 5 % ont dit qu'il leur arrivait « parfois » d'en manquer.
- ▶ Trois pour cent ont dit qu'ils étaient « souvent » incapables de manger des aliments de la qualité désirée et 9 % ont dit qu'ils étaient « parfois » incapables de manger des aliments de la qualité désirée.
- ▶ Les femmes étaient plus susceptibles que les hommes de souffrir d'insécurité alimentaire.
- ▶ Les familles à faible revenu étaient beaucoup plus susceptibles que les familles à revenu moyen ou à revenu élevé de souffrir d'insécurité alimentaire.
- ▶ 11 % des femmes vs 3 % des hommes étaient souvent ou parfois inquiets du fait qu'il n'y aurait pas suffisamment de nourriture.

CLIQUEZ ICI POUR CONSULTER LA LISTE DES SUJETS



Préoccupations relatives au poids :

On demandait aux répondants s'ils considéraient qu'ils étaient trop maigres, d'un poids normal ou faisaient de l'embonpoint. Dans l'ensemble, 41 % considéraient qu'ils faisaient de l'embonpoint, 4 % se trouvaient trop maigres et 55 % considéraient que leur poids était normal. Dans les faits, 50 % des répondants faisaient de l'embonpoint ou étaient obèses, 48 % avaient un poids normal et 2 % avaient un poids insuffisant selon les normes de santé publique.

TABLEAU 1 : AUTOPERCEPTION DU POIDS SELON LE SEXE

	Hommes	Femmes	Total
embonpoint	37%	45%	41%
trop maigre	5%	3%	4%
à peu près normal	57%	52%	55%
TOTAL	100%	100%	100%

Les femmes étaient plus susceptibles que les hommes de considérer qu'elles faisaient de l'embonpoint (45 % vs 37 %). En fait, une proportion nettement plus forte d'hommes que de femmes faisaient effectivement de l'embonpoint ou étaient obèses (59 % vs 39 %).

CLIQUEZ ICI POUR CONSULTER LA LISTE DES SUJETS

Ce feuillet d'information fait partie d'une série de sept feuillets produits par le Conseil canadien de la santé et de la vie active au travail. Pour plus d'information, veuillez vous référer aux autres feuillets de la série sur le site suivant : www.cchalw.ca.





LA VIE ACTIVE

et la population au travail

Feuillelet d'information 5 : Différences entre les groupes professionnels en ce qui concerne la santé et la vie active

Ce feuillelet fait partie d'une série de feuillelets d'information basée sur l'Enquête 2003 sur la santé dans les collectivités canadiennes. Le but de cette série est de brosser un tableau d'ensemble de la santé et du comportement en matière de santé de la population au travail.

L'analyse a comparé les trois groupes professionnels suivants :

- ▶ Professionnels et gestionnaires
- ▶ Travailleurs de la vente et des services
- ▶ Travailleurs des métiers, du transport, du secteur primaire et de la fabrication.

LA COMPARAISON ENTRE CES TROIS GROUPES A PORTÉ SUR LES THÈMES SUIVANTS :

- ▶ *Contexte* : Le feuillelet d'information 1 donnait un aperçu des différences socio-démographiques entre les trois groupes professionnels :
- ▶ *État de santé* : incluant auto-évaluation de la santé, maladies chroniques, stress professionnel, tabagisme et embonpoint et obésité;
- ▶ *Activité physique* : incluant fréquence de la pratique d'activités physiques de loisirs, dépense énergétique, activité physique au travail, déplacements actifs domicile-travail et occupations sédentaires;
- ▶ *Saine alimentation* : incluant consommation de fruits et de légumes, choix ou évitement de certains aliments, insécurité alimentaire
- ▶ *Mesures prises pour améliorer la santé* : incluant changements faits au cours de la dernière année, changements qui devraient être faits au cours de la prochaine année et obstacles perçus par rapport aux changements à faire.

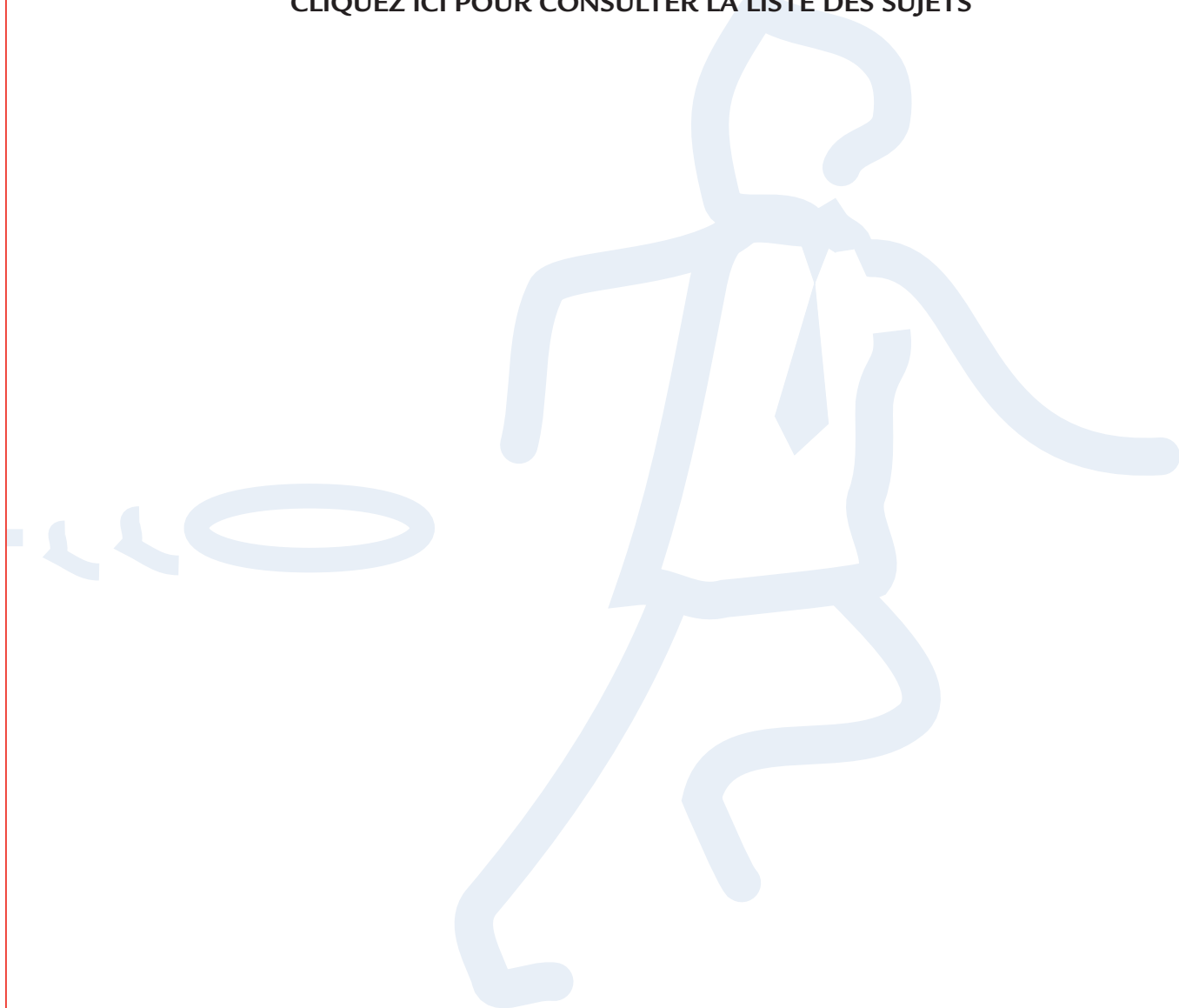


Contexte :

Le feuillet d'information 1 donnait un aperçu des différences socio-démographiques entre les trois groupes professionnels :

- ▶ Environ 52 % des répondants occupaient un poste de gestion ou une profession libérale, 23 % travaillaient dans la vente ou les services et 25 % travaillaient dans les métiers, le transport, le secteur primaire et la fabrication.
- ▶ Les femmes étaient plus nombreuses que les hommes dans les occupations professionnelles (56 % vs 44 %) et dans la vente et les services (61 % vs 39 %), mais elles étaient moins nombreuses (85 % vs 15 %) dans le groupe des cols bleus, des gens de métiers et des travailleurs du transport et de la fabrication.
- ▶ Les professionnels et les gestionnaires bénéficiaient du plus haut taux de scolarité. Venaient ensuite les travailleurs de la vente et des services, puis les travailleurs des métiers et du transport.

CLIQUEZ ICI POUR CONSULTER LA LISTE DES SUJETS



ÉTAT DE SANTÉ

Auto-évaluation de la santé :

Les professionnels et les gestionnaires étaient les plus susceptibles d'attribuer une cote assez élevée à leur santé. Environ 69 % se disaient en excellente ou très bonne santé, comparativement à 62 % des travailleurs de la vente et des services et à 59 % des travailleurs des métiers, du transport et de la fabrication.

Maladies chroniques :

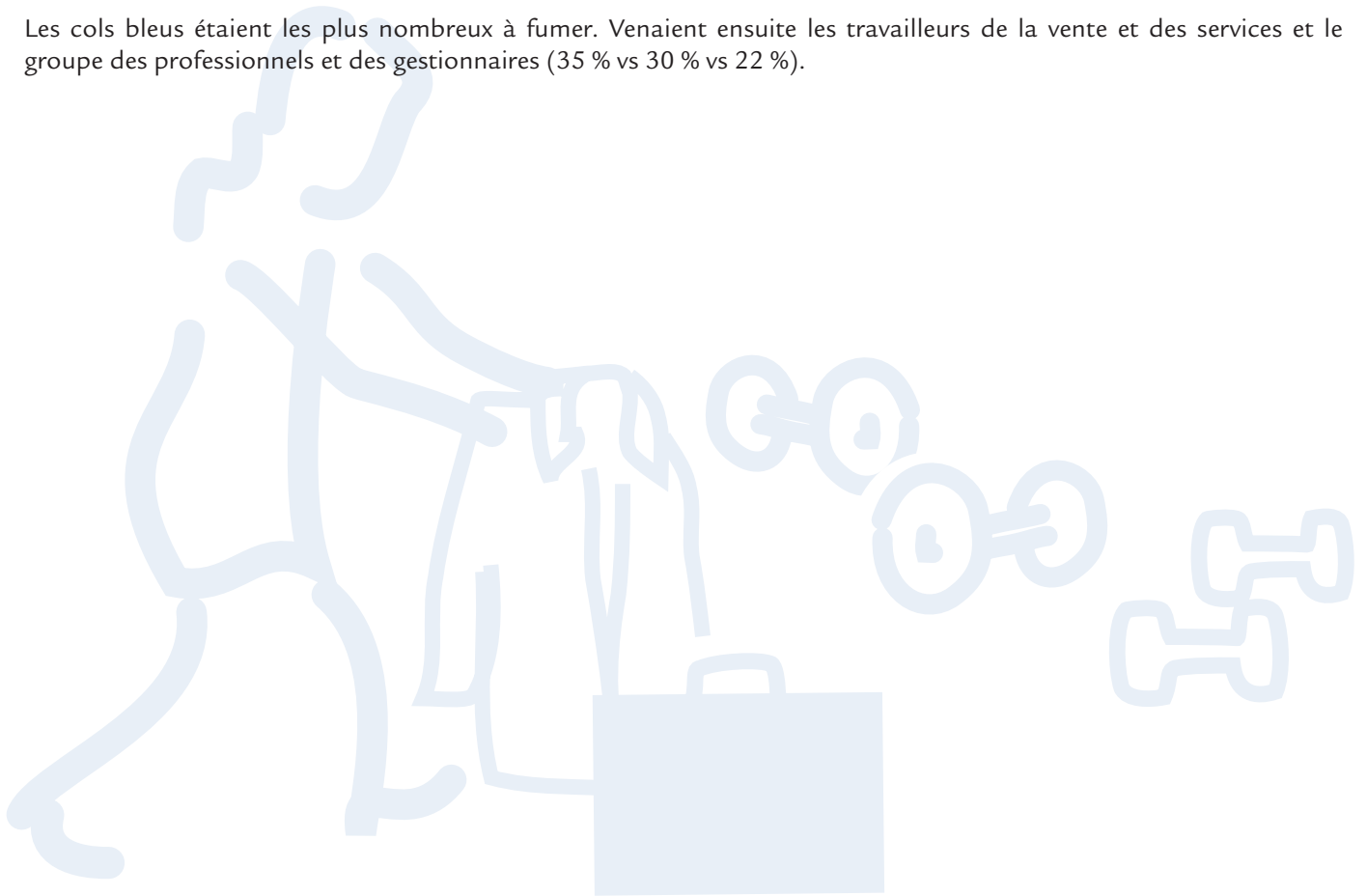
Les travailleurs des trois groupes professionnels étaient presque aussi susceptibles de souffrir d'une maladie chronique. Les cols bleus étaient légèrement plus nombreux à souffrir de maladies cardiaques, de diabète et d'hypertension, les travailleurs de la vente et des services étaient plus susceptibles de souffrir d'arthrite et les professionnels et les gestionnaires d'avoir cancer, mais les différences étaient minimes.

Stress professionnel :

Les professionnels et les gestionnaires étaient plus susceptibles de déclarer des niveaux de stress professionnel élevés. Environ 38 % d'entre eux ont dit être pas mal ou extrêmement stressés, comparativement à 26 % dans les deux autres groupes de travailleurs.

Tabagisme :

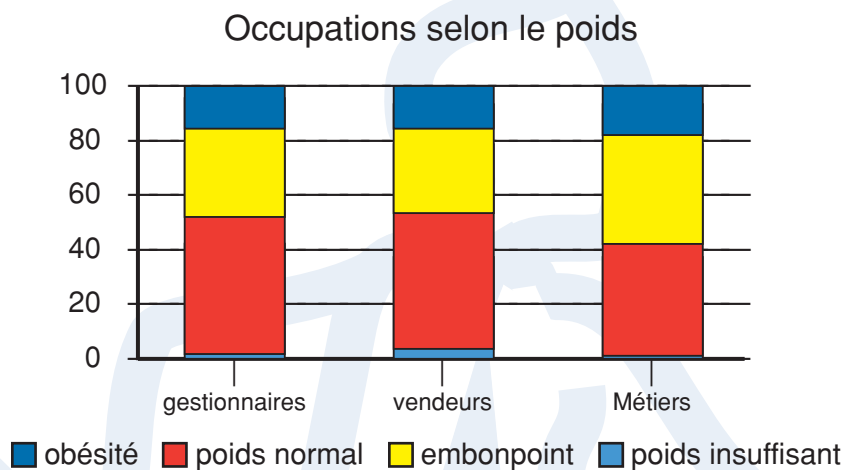
Les cols bleus étaient les plus nombreux à fumer. Venaient ensuite les travailleurs de la vente et des services et le groupe des professionnels et des gestionnaires (35 % vs 30 % vs 22 %).



Embonpoint et obésité :

Composé principalement d'hommes, le groupe des travailleurs des métiers, du transport et de la fabrication présentait les plus hauts niveaux d'obésité (18 %) et d'embonpoint (40 %). Les travailleurs de la vente et des services se situaient entre les deux groupes, avec 15 % d'obèses et 31 % des répondants faisant de l'embonpoint. Ce groupe avait également le plus fort pourcentage de personnes ayant un poids insuffisant (4 %). Le groupe des gestionnaires et des professionnels comptait un peu moins de personnes obèses (14 %), mais plus de répondants faisant de l'embonpoint (33 %).

Même en maintenant constante la variable sexe, les cols bleus étaient plus lourds. Par exemple, le groupe des hommes exerçant un métier comptait 18 % d'obèses, comparativement à 16 % dans le groupe des travailleurs de la vente et des services et dans celui des gestionnaires et des professionnels. De même, 15 % des femmes exerçant un métier étaient obèses et 28 % faisaient de l'embonpoint, comparativement à 13 % et 25 % chez les gestionnaires et les professionnelles.



[CLIQUEZ ICI POUR CONSULTER LA LISTE DES SUJETS](#)

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Fréquence de la pratique d'activités physiques de loisirs :

Les gestionnaires et les professionnels étaient les plus susceptibles d'être régulièrement actifs pendant leurs loisirs. Sept répondants sur dix étaient régulièrement actifs trois fois par semaine ou plus comparativement à 66 % dans le groupe des travailleurs de la vente et des services et à 57 % dans le groupe des cols bleus.

Dépense énergétique liée à l'activité physique :

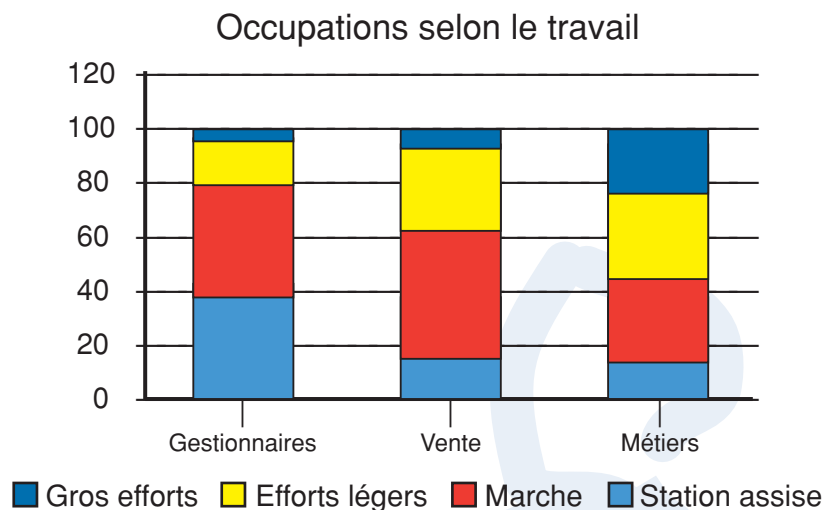
Les travailleurs de la vente et des services l'emportaient légèrement sur les gestionnaires et les professionnels pour ce qui est d'atteindre le niveau recommandé de dépense énergétique liée à l'activité physique. Le groupe des gens de métiers et des travailleurs du transport et de la fabrication arrivait dernier. Le groupe des gestionnaires et des professionnels comptait une proportion plus élevée de répondants dans la catégorie « sujet modérément actif ».

TABLEAU 1 : INDICE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE SELON L'OCCUPATION

	Gestionnaires/ Professionnels	Vente/ Services	Métiers/ Transport/ Fabrication
Sujet actif	26%	27%	22%
Sujet modérément actif	28%	25%	23%
Sujet inactif	46%	49%	55%
TOTAL	100%	100%	100%

Activité physique au travail / à l'école / à la maison :

Comme le montre le tableau qui suit, la situation est inversée pour ce qui est de la quantité d'activité physique au travail. Les cols bleus sont beaucoup plus susceptibles d'exécuter des tâches nécessitant de gros efforts physiques (25 %) que les travailleurs des deux autres groupes. À l'opposé, les gestionnaires et les professionnels sont beaucoup plus susceptibles de rester assis durant la journée que les travailleurs des autres groupes. Les travailleurs de la vente et des services sont plus susceptibles d'avoir à se tenir debout et à marcher durant leur journée de travail.



Déplacements actifs domicile-travail :

Les travailleurs de la vente et des services sont plus nombreux à passer plus de temps à marcher pour aller au travail au cours d'une semaine normale que les gestionnaires et les professionnels et que les travailleurs des métiers, du transport et de la fabrication. Une petite proportion de travailleurs, qui est presque identique pour les trois groupes, se rend régulièrement au travail à vélo.

[CLIQUEZ ICI POUR CONSULTER LA LISTE DES SUJETS](#)

SAINES ALIMENTATION

Consommation quotidienne de légumes et de fruits :

Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement recommande cinq portions de fruits et de légumes par jour. Les gestionnaires et les professionnels sont les plus susceptibles de se conformer à cette directive (42 %). Ils sont suivis par les travailleurs de la vente et des services (39 %). Les travailleurs des métiers, du transport et de la fabrication viennent en dernier (32 %).

Raisons pour choisir ou éviter certains aliments :

Les gestionnaires et les professionnels étaient beaucoup plus nombreux à déclarer qu'ils choisissent ou évitent certains aliments pour diverses raisons liées à la santé que les travailleurs de la vente et des services et, en particulier, que les travailleurs des métiers, du transport et de la fabrication, un groupe principalement constitué d'hommes. Par exemple, 56 % des gestionnaires/professionnels choisissaient des aliments en raison de préoccupations liées à leurs poids, comparativement à 47 % des vendeurs/employés des services et à 33 % des gens de métier.

TABLEAU 2 : RAISONS POUR CHOISIR OU ÉVITER CERTAINS ALIMENTS (EN %)

	Gestionnaires/ Professionnels	Vente/ Services	Métiers/ Transport/
Préoccupations liées au poids	56%	47%	33%
Maladies cardiaques	45%	35%	28%
Cancer	31%	25%	19%
Matières grasses	72%	61%	48%
Fibres	60%	47%	39%
Calcium	48%	32%	30%
Sel	44%	39%	36%
Cholestérol	48%	41%	36%

[CLIQUEZ ICI POUR CONSULTER LA LISTE DES SUJETS](#)



MESURES PRISES POUR AMÉLIORER LA SANTÉ

Changements faits au cours de la dernière année :

- ▶ Les gestionnaires et les professionnels étaient plus susceptibles de déclarer avoir fait quelque chose pour améliorer leur santé au cours de la dernière année (65 %). Les travailleurs de la vente et des services arrivaient en deuxième (64 %) et les travailleurs des métiers, du transport et de la fabrication étaient les moins nombreux à avoir fait des changements (53 %).
- ▶ Les gestionnaires/professionnels étaient plus nombreux à avoir fait *plus d'exercice*. Venaient ensuite les travailleurs de la vente et des services, suivis des cols bleus.
- ▶ Les travailleurs de la vente et des services étaient plus nombreux à déclarer avoir perdu du poids.
- ▶ Les cols bleus et les travailleurs du transport et de la fabrication étaient plus nombreux à déclarer avoir *cessé de fumer* et avoir *réduit leur consommation d'alcool*.

Changements qui devraient être faits au cours de la prochaine année :

- ▶ Les gestionnaires et les professionnels étaient également plus susceptibles de dire qu'il y avait *quelque chose qu'ils devraient faire* pour améliorer leur santé au cours de la prochaine année (76 %). Venaient ensuite les travailleurs de la vente et des services (73 %), suivis des travailleurs des métiers, du transport et de la fabrication (70 %).
- ▶ Encore une fois, les gestionnaires/professionnels étaient plus nombreux à déclarer qu'ils devraient *faire plus d'exercice* au cours de la prochaine année, les travailleurs de la vente et des services venaient en deuxième et les cols bleus arrivaient en dernier.
- ▶ Les travailleurs de la vente et des services étaient plus susceptibles de dire qu'ils pourraient *modifier leurs habitudes alimentaires*, les gestionnaires/professionnels venaient en deuxième et les cols bleus en dernier.
- ▶ Les cols bleus étaient plus nombreux à mentionner le *renoncement au tabac* comme changement qu'ils devraient faire, les travailleurs de la vente et des services venaient en deuxième et les gestionnaires et les professionnels venaient en dernier. Ces chiffres correspondent aux habitudes actuelles de consommation.

Obstacles perçus concernant les changements à faire :

Après avoir demandé aux répondants quels changements ils devraient faire au cours de la prochaine année pour améliorer leur santé, on leur demandait si quelque chose les empêchait de faire ces changements.

- ▶ Les gestionnaires et les professionnels étaient les plus susceptibles de dire que quelque chose les empêchait de faire des changements (51 %), les travailleurs de la vente et des services venaient en deuxième (48 %) et les travailleurs des métiers, du transport et de la fabrication venaient en dernier (45 %).
- ▶ Les gestionnaires et les professionnels étaient plus nombreux à dire que *le manque de temps* était l'obstacle qui les empêchait de faire des changements (49 %). Quarante-trois pour cent des travailleurs de la vente et des services mentionnaient également le manque de temps, comme 39 % des cols bleus.
- ▶ Les cols bleus étaient plus nombreux à indiquer *le manque de volonté* comme principal obstacle (42 %). Venaient ensuite les travailleurs de la vente et des services (39 %) et en dernier lieu, les gestionnaires et les professionnels (35 %).
- ▶ Les obstacles les plus souvent cités par les cols bleus étaient *le stress* et *la fatigue*. Les travailleurs de la vente et des services mentionnaient *le coût* et les gestionnaires et les professionnels indiquaient un *handicap ou un problème de santé*.

CLIQUEZ ICI POUR CONSULTER LA LISTE DES SUJETS

Ce feuillet d'information fait partie d'une série de sept feuillets produits par le Conseil canadien de la santé et de la vie active au travail. Pour plus d'information, veuillez vous référer aux autres feuillets de la série sur le site suivant : www.cchalw.ca.





LA VIE ACTIVE

et la population au travail

Feuillelet d'information 6 : Comparaison entre les travailleurs autonomes et les employés

Ce feuillelet fait partie d'une série de feuillelets d'information basée sur l'Enquête 2003 sur la santé dans les collectivités canadiennes. Le but de cette série est de brosser un tableau d'ensemble de la santé et du comportement en matière de santé de la population au travail. Le présent feuillelet compare les travailleurs autonomes et les employés.

LE PRÉSENT FEUILLET PORTE SUR LES THÈMES SUIVANTS :

- ▶ Contexte
- ▶ État de santé
- ▶ Activité physique
- ▶ Saine alimentation
- ▶ Mesures prises pour améliorer la santé



Contexte :

- ▶ Dans l'ensemble, environ 17 % des travailleurs étaient des travailleurs autonomes et 83 % étaient des employés.
- ▶ Les hommes étaient plus nombreux que les femmes dans la catégorie des travailleurs autonomes (64 % vs 36 %). La catégorie des employés comptait 51 % de femmes et 49 % d'hommes.
- ▶ Les travailleurs autonomes avaient tendance à être plus âgés que les employés. Seulement 19 % des travailleurs autonomes avaient entre 20 et 34 ans, comparativement à 38 % des employés. À l'autre extrémité du spectre, 35 % des travailleurs autonomes avaient entre 50 et 64 ans, comparativement à 21 % des employés.

CLIQUEZ ICI POUR CONSULTER LA LISTE DES SUJETS



ÉTAT DE SANTÉ

Auto-évaluation de la santé :

Les deux groupes évaluaient de manière très semblable leur état de santé. Environ 66 % des travailleurs autonomes se disaient en excellente ou très bonne santé comparativement à 65 % des employés. Des proportions très similaires de travailleurs autonomes et d'employés ont déclaré que leur santé était bonne, passable ou mauvaise.

Maladies chroniques :

Les travailleurs autonomes étaient plus susceptibles que les employés de souffrir de maladies chroniques, incluant l'arthrite (14 % vs 11 %), l'hypertension (11 % vs 9 %) et les maladies cardiaques (3 % vs 2 %). Ce fait est peut-être attribuable à la moyenne d'âge plus élevée dans le groupe des travailleurs autonomes.

Stress professionnel :

Les employés étaient légèrement plus nombreux que les travailleurs autonomes à faire état d'un stress élevé au travail, mais les différences étaient légères. Environ un tiers des employés ont déclaré être pas mal ou extrêmement stressés au travail, comparativement à 30 % dans le groupe des travailleurs autonomes.

Tabagisme :

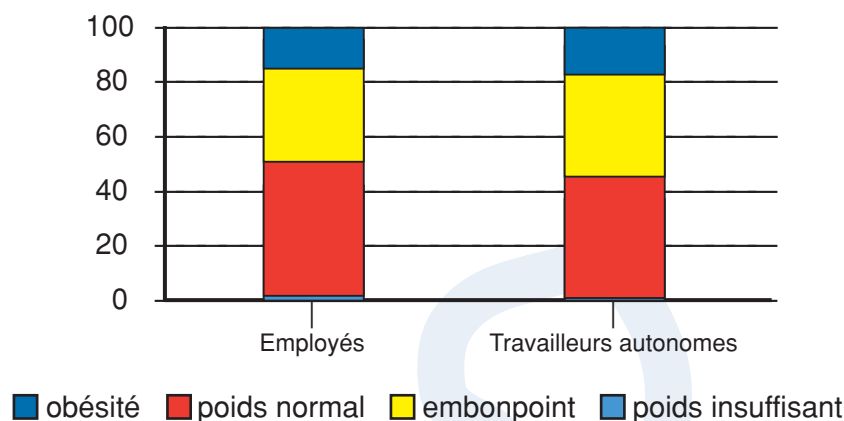
Les employés avaient également un peu plus tendance que les travailleurs autonomes à être des fumeurs (28 % vs 24 %).



Embonpoint et obésité :

Les travailleurs autonomes présentaient des taux plus élevés d'obésité (17 %) et d'embonpoint (38 %). Dans le groupe des employés, 15 % étaient obèses et 34 % faisaient de l'embonpoint. Ce groupe comptait également le taux le plus élevé de répondants ayant un poids normal (49 %) et de personnes ayant un poids insuffisant (2 %).

Population au travail selon le poids



La différence au niveau du poids entre les travailleurs autonomes et les employés était surtout évidente chez les hommes. Soixante-deux pour cent des hommes faisant partie du groupe des travailleurs autonomes faisaient de l'embonpoint ou étaient obèses vs 58 % des hommes du groupe des employés. Il y avait peu de différences au niveau du poids entre les femmes des deux groupes.

[CLIQUEZ ICI POUR CONSULTER LA LISTE DES SUJETS](#)

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Fréquence de la pratique d'activités physiques de loisirs :

Il n'y avait pratiquement aucune différence dans la proportion de travailleurs autonomes et d'employés qui étaient régulièrement actifs pendant leurs loisirs. Soixante-six pour cent des travailleurs autonomes étaient régulièrement actifs trois fois par semaine ou plus comparativement à 65 % des employés.

Dépense énergétique liée à l'activité physique :

Dans les deux groupes, les pourcentages étaient presque identiques pour ce qui est d'atteindre le niveau recommandé de dépense énergétique liée à l'activité physique. Dans l'ensemble, un quart des répondants étaient suffisamment actifs, 26 % étaient modérément actifs et 49 % étaient inactifs.

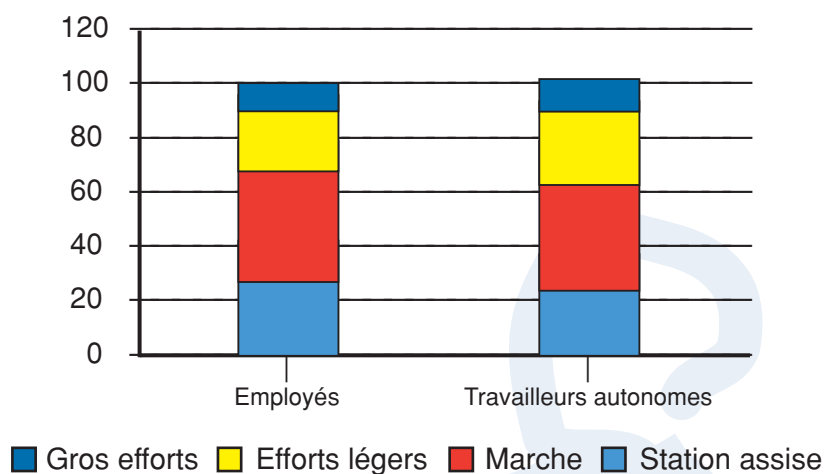
TABLEAU 1 : INDICE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE SELON LA SITUATION D'EMPLOI

	Employés	Travailleurs autonomes	Total
Sujet actif	25 %	26 %	25 %
Sujet modérément actif	26 %	25 %	26 %
Sujet inactif	49 %	49 %	49 %
TOTAL	100 %	100 %	100 %

Activité physique au travail / à l'école / à la maison :

Les travailleurs autonomes étaient plus physiquement actifs, au travail, que les employés, mais les différences entre les deux groupes n'étaient pas grandes. Environ 12 % des travailleurs autonomes exécutent des tâches nécessitant de gros efforts physiques et 27 % exécutent des tâches impliquant le soulèvement de charges légères, comparativement à 10 % et 23 % des employés. À l'autre extrême, 23 % des travailleurs autonomes travaillent principalement assis durant la journée, versus 26 % des employés.

Activité physique au travail



Déplacements actifs domicile-travail :

Les travailleurs autonomes sont plus nombreux que les employés à dire qu'ils ne consacrent aucun temps (35 % vs 32 %) ou qu'ils consacrent six heures ou plus par semaine (25 % vs 23 %) à marcher pour aller au travail au cours d'une semaine normale. Les employés sont plus nombreux à consacrer entre 1 et 5 heures par semaine à marcher pour aller au travail (45 % vs 40 %). Une petite proportion presque identique de répondants des deux groupes se rend régulièrement au travail à bicyclette (6 % vs 7 %).

[CLIQUEZ ICI POUR CONSULTER LA LISTE DES SUJETS](#)

SAINES ALIMENTATION

Consommation quotidienne de légumes et de fruits :

Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement recommande cinq portions de fruits et de légumes par jour. Les travailleurs autonomes sont légèrement plus susceptibles de se conformer à cette directive (40 %) que les employés (39 %).

Raisons pour choisir ou éviter certains aliments :

Dans l'ensemble, il y avait très peu de différences entre les raisons liées à la santé déclarées par les employés et les travailleurs autonomes pour choisir ou éviter certains aliments. Les travailleurs autonomes étaient légèrement plus susceptibles de choisir des aliments pour prévenir les cardiopathies et le cancer, pour augmenter leur consommation de fibres, diminuer leur consommation de sel et abaisser leur taux de cholestérol.

TABLEAU 2 : RAISONS POUR CHOISIR OU ÉVITER CERTAINS ALIMENTS (EN %) :

	Employés	Travailleurs autonomes
Préoccupations liées au poids	48 %	49 %
Maladies cardiaques	38 %	41 %
Cancer	26 %	29 %
Diminuer la consommation de matières grasses	63 %	64 %
Fibres	51 %	57 %
Calcium	42 %	42 %
Sel	40 %	43 %
Cholestérol	43 %	45 %

[CLIQUEZ ICI POUR CONSULTER LA LISTE DES SUJETS](#)



MESURES PRISES POUR AMÉLIORER LA SANTÉ

Changements faits au cours de la dernière année :

- ▶ Les employés étaient plus susceptibles de déclarer avoir fait quelque chose pour améliorer leur santé au cours de la dernière année (62 %). Cinquante-huit pour cent des travailleurs autonomes ont déclaré avoir également fait quelque chose.
- ▶ Les employés étaient plus nombreux à avoir fait *plus d'exercice* (54 %) comparativement à 50 % des travailleurs autonomes.
- ▶ Les travailleurs autonomes étaient plus nombreux à déclarer avoir perdu du poids (16 % vs 15 %) et à avoir *modifié leurs habitudes alimentaires* (14 % vs 12 %).
- ▶ Les employés étaient un peu plus nombreux à déclarer avoir *cessé de fumer* (11 % vs 10 %).

Changements qui devraient être faits au cours de la prochaine année :

- ▶ Les employés étaient plus susceptibles de dire qu'il y avait *quelque chose qu'ils devraient faire* pour améliorer leur santé au cours de la prochaine année (74 % vs 70 %).
- ▶ Il y avait très peu de différence entre les employés et les travailleurs autonomes au plan des changements précis qu'ils estimaient devoir faire. Quarante-six pour cent des employés vs 45 % des travailleurs autonomes ont déclaré qu'ils devraient faire plus d'exercice, 14 % vs 13 % ont parlé de perdre du poids, 14 % vs 16 % ont mentionné qu'ils pourraient modifier leurs habitudes alimentaires 18 % vs 19 % ont indiqué qu'ils pourraient cesser de fumer.

Obstacles perçus concernant les changements à faire :

- ▶ Après avoir demandé aux répondants quels changements ils devraient faire au cours de la prochaine année pour améliorer leur santé, on leur demandait si quelque chose les empêchait de faire ces changements.
- ▶ Un peu moins de la moitié des répondants, tant dans le groupe des employés que dans le groupe des travailleurs autonomes, ont dit que quelque chose les empêchait de faire des changements pour améliorer leur santé.
- ▶ Quarante-quatre pour cent des employés et des travailleurs autonomes ont dit que *le manque de temps* était l'obstacle qui les empêchait de faire des changements.
- ▶ Trente-huit pour cent des répondants des deux groupes ont indiqué que *le manque de volonté* était ce qui les empêchait de faire des changements.
- ▶ Les employés étaient un peu plus nombreux que les travailleurs autonomes à mentionner comme obstacle *la fatigue, le stress ou un handicap ou un problème de santé*.

CLIQUEZ ICI POUR CONSULTER LA LISTE DES SUJETS

Ce feuillet d'information fait partie d'une série de sept feuillets produits par le Conseil canadien de la santé et de la vie active au travail. Pour plus d'information, veuillez vous référer aux autres feuillets de la série sur le site suivant : www.cchalw.ca.





LA VIE ACTIVE

et la population au travail

Feuillelet d'information 7 : Comparaison entre les travailleurs à temps plein et les travailleurs à temps partiel

Ce feuillelet fait partie d'une série de feuillelets d'information basée sur l'Enquête 2003 sur la santé dans les collectivités canadiennes. Le but de cette série est de brosser un tableau d'ensemble de la santé et du comportement en matière de santé de la population au travail. Le présent feuillelet compare les travailleurs à temps plein et les travailleurs à temps partiel.

LE PRÉSENT FEUILLET PORTE SUR LES THÈMES SUIVANTS :

- ▶ Contexte
- ▶ État de santé
- ▶ Activité physique
- ▶ Saine alimentation
- ▶ Mesures prises pour améliorer la santé



Contexte :

- ▶ Dans l'ensemble, environ 14 % des travailleurs étaient des travailleurs à temps partiel et 86 % étaient des travailleurs à temps plein.
- ▶ Les hommes étaient plus nombreux que les femmes dans la catégorie des travailleurs à temps plein (58 % vs 42 %). Par contre, les femmes représentaient 74 % des travailleurs à temps partiel contre 26 % pour les hommes.
- ▶ Les travailleurs à temps partiel avaient un peu plus tendance à se retrouver aux deux extrémités du spectre de l'âge, alors que les travailleurs à temps plein étaient davantage concentrés au centre, dans le groupe d'âge des 35 à 49 ans. Environ 34 % des travailleurs à temps plein avaient entre 20 et 34 ans, 43 % avaient entre 35 et 49 ans et 23 % entre 50 et 64 ans. Quant aux travailleurs à temps partiel, 40 % se situaient dans le groupe des 20 à 34 ans, 33 % dans le groupe des 35 à 49 ans et 27 % dans le groupe des 50 à 64 ans.

CLIQUEZ ICI POUR CONSULTER LA LISTE DES SUJETS



ÉTAT DE SANTÉ

Auto-évaluation de la santé :

Les deux groupes évaluaient de manière très semblable leur état de santé. Environ 63 % des travailleurs à temps partiel se disaient en excellente ou très bonne santé comparativement à 65 % des travailleurs à temps plein. Des proportions très similaires de travailleurs à temps partiel et de travailleurs à temps plein ont déclaré que leur santé était bonne, passable ou mauvaise.

Maladies chroniques :

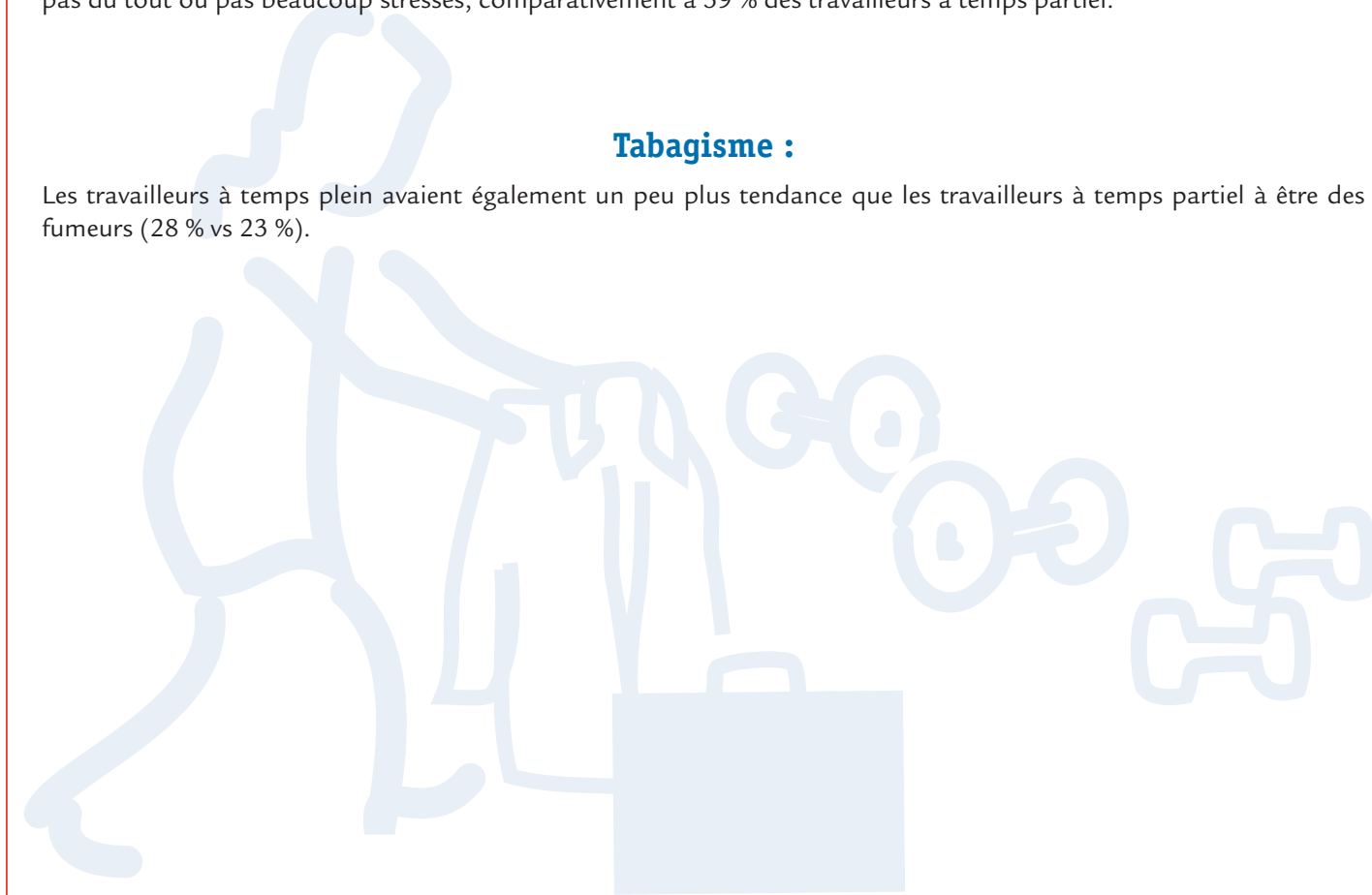
Les travailleurs à temps partiel étaient légèrement plus susceptibles de souffrir d'arthrite que les travailleurs à temps plein (14 % vs 11 %). Cependant, les deux groupes présentaient des taux très semblables pour d'autres maladies chroniques, comme l'hypertension (9 %), le diabète (3 %), les maladies cardiaques (2 %) et le cancer (1 %).

Stress professionnel :

Les travailleurs à temps plein étaient beaucoup plus nombreux que les travailleurs à temps partiel à faire état d'un stress élevé au travail. Environ 34 % d'entre eux ont déclaré être pas mal ou extrêmement stressés au travail, comparativement à 20 % des travailleurs à temps partiel. À l'autre extrême, 23 % des travailleurs à temps plein ont déclaré être pas du tout ou pas beaucoup stressés, comparativement à 39 % des travailleurs à temps partiel.

Tabagisme :

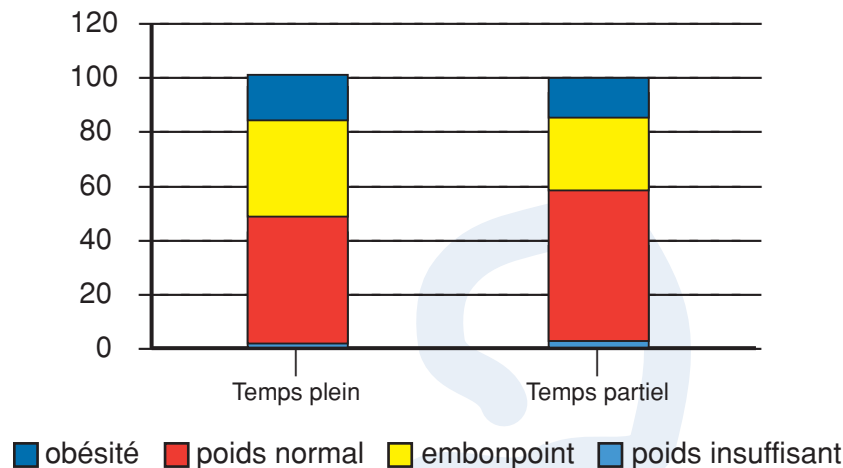
Les travailleurs à temps plein avaient également un peu plus tendance que les travailleurs à temps partiel à être des fumeurs (28 % vs 23 %).



Embonpoint et obésité :

Les travailleurs à temps plein présentaient des taux plus élevés d'obésité (16 %) et d'embonpoint (36 %). Dans le groupe des employés à temps partiel, 14 % étaient obèses et 27 % faisaient de l'embonpoint. Ce groupe comptait également le taux le plus élevé de répondants ayant un poids normal (55 %) et de personnes ayant un poids insuffisant (4 %).

Population au travail selon le poids



Chez les hommes, les travailleurs à temps plein avaient un IMC plus élevé que les travailleurs à temps partiel (17 % étaient obèses, 43 % faisaient de l'embonpoint vs 13 % et 37 % chez les travailleurs à temps partiel). Chez les femmes cependant, les différences entre celles qui travaillaient à temps plein et celles qui travaillaient à temps partiel étaient moins marquées (temps plein : 14 % étaient obèses et 25 % faisaient de l'embonpoint; temps partiel : 14 % et 24 %).

[CLIQUEZ ICI POUR CONSULTER LA LISTE DES SUJETS](#)

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Fréquence de la pratique d'activités physiques de loisirs :

Il n'y avait pratiquement aucune différence dans la proportion de travailleurs à temps partiel et de travailleurs à temps plein qui étaient régulièrement actifs pendant leurs loisirs. Soixante-huit pour cent des travailleurs à temps partiel étaient régulièrement actifs trois fois par semaine ou plus comparativement 67 % des travailleurs à temps plein.

Dépense énergétique liée à l'activité physique :

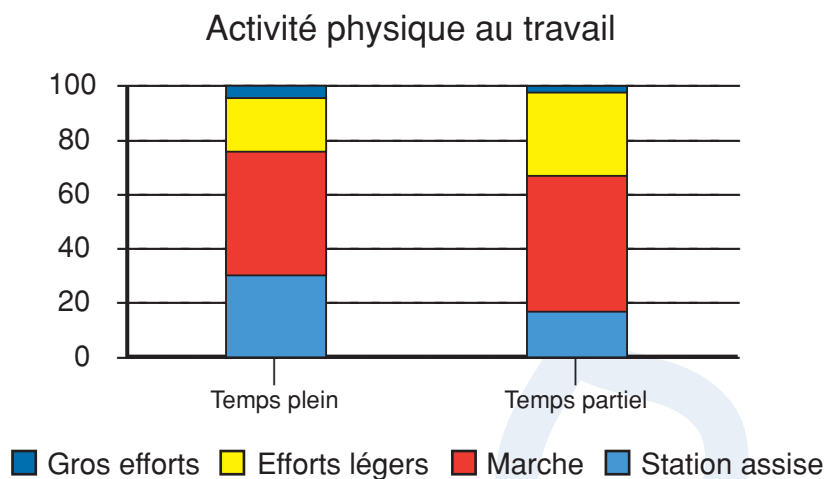
Dans les deux groupes, les pourcentages étaient presque identiques pour ce qui est d'atteindre le niveau recommandé de dépense énergétique liée à l'activité physique. Dans l'ensemble, 22 % étaient suffisamment actifs, 27 % étaient modérément actifs et 51 % étaient inactifs.

TABLEAU 1 : INDICE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE SELON LA SITUATION D'EMPLOI

	Temps plein	Temps partiel	Total
Sujet actif	22 %	23 %	22 %
Sujet modérément actif	27 %	27 %	27 %
Sujet inactif	51 %	50 %	51 %
TOTAL	100 %	100 %	100 %

Activité physique au travail / à l'école / à la maison :

Les travailleurs à temps plein étaient plus nombreux à avoir un emploi sédentaire (30 % vs 17 %) et à avoir un emploi comportant des tâches nécessitant de gros efforts physiques (5 % vs 3 %).



D'autre part, les travailleurs à temps partiel étaient plus nombreux dans les emplois exigeant un effort modéré, de debout et de marcher et de soulever des charges légères (80 % vs 65 %).

Déplacements actifs domicile-travail :

Les travailleurs à temps partiel étaient légèrement plus nombreux que les travailleurs à temps plein à marcher pour aller au travail (75 % consacraient une heure ou plus par semaine à marcher pour aller au travail vs 71 % des travailleurs à temps plein). Une petite proportion presque identique de répondants des deux groupes se rend régulièrement au travail à bicyclette (5 %).

[CLIQUEZ ICI POUR CONSULTER LA LISTE DES SUJETS](#)



SAINES ALIMENTATION

Consommation quotidienne de légumes et de fruits :

Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement recommande cinq portions de fruits et de légumes par jour. Les travailleurs à temps partiel sont légèrement plus susceptibles de se conformer à cette directive (45 %) que les travailleurs à temps plein (38 %).

Raisons pour choisir ou éviter certains aliments :

Dans l'ensemble, il y avait très peu de différences entre les raisons liées à la santé déclarées par les travailleurs à temps plein et les travailleurs à temps partiel pour choisir ou éviter certains aliments. Les travailleurs à temps partiel étaient plus susceptibles de choisir certains aliments parce qu'ils se préoccupaient de leur poids, pour prévenir les maladies cardiaques et le cancer, pour augmenter leur consommation de fibres et de calcium, pour réduire leur consommation de sel et abaisser leur taux de cholestérol.

TABLEAU 2 : RAISONS POUR CHOISIR OU ÉVITER CERTAINS ALIMENTS (EN %) :

	Temps plein	Temps partiel
Préoccupations liées au poids	48 %	53 %
Maladies cardiaques	38 %	41 %
Cancer	26 %	30 %
Matières grasses	63 %	67 %
Fibres	51 %	56 %
Calcium	41 %	51 %
Sel	40 %	43 %
Cholestérol	43 %	44 %

[CLIQUEZ ICI POUR CONSULTER LA LISTE DES SUJETS](#)



MESURES PRISES POUR AMÉLIORER LA SANTÉ

Changements faits au cours de la dernière année :

- ▶ Les travailleurs à temps partiel étaient plus susceptibles de déclarer avoir fait quelque chose pour améliorer leur santé au cours de la dernière année (68 %). Soixante et un pour cent des travailleurs à temps plein ont déclaré avoir également fait quelque chose.
- ▶ Les travailleurs à temps partiel étaient plus nombreux à avoir fait *plus d'exercice* (57 %) versus 53 % des travailleurs à temps plein.
- ▶ Les travailleurs à temps plein étaient plus nombreux à déclarer avoir *perdu du poids* (15 % vs 14 %) et à avoir *modifié leurs habitudes alimentaires* (12 % vs 11 %).
- ▶ Les travailleurs à temps plein étaient un peu plus nombreux à déclarer avoir *cessé de fumer* (11 % vs 8 %).

Changements qui devraient être faits au cours de la prochaine année :

- ▶ Les travailleurs à temps plein étaient plus susceptibles de dire qu'il y avait *quelque chose qu'ils devraient faire* pour améliorer leur santé au cours de la prochaine année (74 % vs 72 %).
- ▶ Les travailleurs à temps partiel étaient plus susceptibles de mentionner des changements précis, à l'exception du renoncement au tabac. Quarante-neuf pour cent des travailleurs à temps partiel vs 45 % des travailleurs à temps plein ont déclaré qu'ils devraient faire plus d'exercice, 14 % vs 13 % ont parlé de perdre du poids, 17 % vs 16 % ont mentionné qu'ils pourraient modifier leurs habitudes alimentaires. Cependant, 19 % des travailleurs à temps plein vs 14 % des travailleurs à temps partiel ont indiqué que le principal changement qu'ils devraient faire serait de cesser de fumer.

Obstacles perçus concernant les changements à faire :

- ▶ Après avoir demandé aux répondants quels changements ils devraient faire au cours de la prochaine année pour améliorer leur santé, on leur demandait si quelque chose les empêchait de faire ces changements.
- ▶ Les travailleurs à temps plein étaient plus nombreux à dire que quelque chose les empêchait de faire des changements pour améliorer leur santé (49 %); c'était le cas de 48 % des travailleurs à temps partiel.
- ▶ Les travailleurs à temps plein étaient plus susceptibles de dire que *le manque de temps* était l'obstacle qui les empêchait de faire des changements (38 %). Trente-sept pour cent des travailleurs à temps partiel mentionnaient également le manque de temps.
- ▶ Quarante-cinq pour cent des travailleurs à temps plein ont indiqué que *le manque de volonté* était ce qui les empêchait de faire des changements, comparativement à 41 % des travailleurs à temps partiel.
- ▶ Les travailleurs à temps plein étaient plus nombreux à mentionner la *fatigue* ou le *stress* comme obstacles au changement, tandis que les travailleurs à temps partiel avaient plus tendance à mentionner le *coût* et un *handicap ou un problème de santé*.

CLIQUEZ ICI POUR CONSULTER LA LISTE DES SUJETS

Ce feuillet d'information fait partie d'une série de sept feuillets produits par le Conseil canadien de la santé et de la vie active au travail. Pour plus d'information, veuillez vous référer aux autres feuillets de la série sur le site suivant : www.cchalw.ca.

