

Conseils sur le mode de vie sain



Édition 02-01/12

L'activité physique et l'ethnicité



Fait alarmant : très peu de Canadiens font suffisamment d'activité physique pour respecter les *Directives canadiennes en matière d'activité physique*¹. Étant donné l'importance de l'activité physique dans le maintien d'un poids corporel sain et dans la prévention

de toute une gamme de maladies chroniques, il est essentiel de déterminer qui sont les groupes à risque chez les Canadiens et d'augmenter nos niveaux d'activité physique à titre de mesure préventive pour la santé.

En plus du stress psychologique de l'immigration vers un nouveau pays, de nombreux immigrants présentent un état de santé précaire

lorsqu'ils arrivent dans leur pays d'adoption. Une récente étude à l'échelle nationale a clairement démontré que la prévalence de l'activité physique de loisir est inférieure à la moyenne pour la majorité des groupes ethniques minoritaires habitant au Canada et que les femmes de tous les groupes ethniques sont moins susceptibles d'être actives².

En outre, les résultats d'études révèlent que tous les groupes minoritaires (y compris les Autochtones, les Asiatiques, les Noirs et les Latino-Américains) sont moins susceptibles de s'adonner aux activités de loisir, sportives et d'endurance, mais qu'ils sont plus susceptibles d'opter pour le transport actif que les Caucasiens au Canada³.

Comme le Canada est un pays hautement multiculturel, il importe d'être en mesure de déterminer les groupes à risque et d'élaborer des interventions en matière d'activité physique appropriées à la culture, en particulier lorsqu'il s'agit de cibler certains groupes ethniques.

Conseils

1. L'activité physique se caractérise par une activité, quelle qu'elle soit, qui occasionne le mouvement du corps et l'augmentation du



Présenté par ParticipACTION en collaboration avec l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.





rythme cardiaque. Par conséquent, s'adonner à des activités faisant partie de la culture, comme un sport en particulier ou une danse, peut être une excellente façon d'augmenter l'activité physique quotidienne.

2. Adonnez-vous à de l'activité physique en compagnie de personnes avec qui vous êtes bien. Si vous n'aimez pas vous inscrire à un cours seul, ou que la langue est un obstacle, faites-le avec un membre de la famille ou un ami qui parle votre langue et celle dans laquelle le cours est donné.
3. Groupes de recherche et cours dans la collectivité. Il existe de nombreux centres communautaires qui offrent des cours, des activités sportives et d'autres activités qui conviennent à diverses cultures et à divers groupes ethniques. Utilisez les réseaux communautaires (c.-à-d. le bouche à oreille, les groupes communautaires, les journaux, les magazines et les babillards des centres) pour connaître les cours et les activités qui conviennent à votre style de vie.
4. Essayez quelque chose de nouveau et d'amusant. Un des avantages de la vie dans un nouveau pays est l'exposition

aux différentes activités qui n'étaient peut-être pas offertes dans votre pays d'origine. Vous pourriez découvrir une réelle passion pour de nouveaux types d'activité physique. Assurez-vous de choisir quelque chose que vous aimez, vous serez motivé à poursuivre.

5. L'augmentation de l'activité physique au quotidien peut être aussi facile que de marcher pour se rendre au travail ou d'y aller à vélo, de stationner un peu plus loin des portes du bureau, d'opter pour les escaliers plutôt que les ascenseurs, ou simplement faire une promenade dans le parc. Si le climat canadien vous semble difficile, assurez-vous de vous habiller convenablement. Il s'agit d'être bien et au chaud à l'extérieur.
6. Assoyez-vous moins. La diminution des activités sédentaires, comme le visionnement de la télévision, l'utilisation de l'ordinateur ou les jeux vidéo, est tout aussi importante pour votre santé que d'être actif. Limitez les activités sédentaires à moins de deux heures par jour.
7. Soyez un porte-parole dans votre collectivité. Si vous ne pouvez trouver un groupe ou un cours convenable à votre culture, fondez votre propre groupe, ou parlez à

quelqu'un qui est en mesure de le faire pour vous! Apportez l'activité physique aux membres de votre collectivité en élaborant un programme de marche, un cours de danse ou de conditionnement physique, ou encore, un groupe sportif.

Références

- 1 Colley, R.C., Garrigué, D., Janssen, I., Craig, C.L., Clarke, J., et Tremblay, M.S., *Activité physique des adultes au Canada : résultats d'accélérométrie de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007-2009*, Enquête canadienne sur les mesures de la santé, Statistique Canada, Rapports sur la santé, vol 22, no 1, 2011, no de catalogue 82-003-X.
- 2 Bryan, S.N., Tremblay, M.S., Perez, C.E., Arden, C.I., et Katzmarzyk, P.T., « Physical activity and ethnicity: Evidence from the Canadian Community Health Survey », *Can J Pub Hlth*, vol 97, no 4, pages 271 à 276, 2006.
- 3 Dogra et coll. « Variation in mode of physical activity by ethnicity and time since immigration: a cross-sectional analysis », *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2010, 7:75.

