



POURQUOI SOMMES-NOUS SÉDENTAIRES ?

Les temps ont vraiment changé!



Lecture connexe

► [Comment ma famille et moi pouvons-nous être plus actifs pendant nos moments de loisir ?](#)

► [En mouvement](#)

1905

2005

Anne en 1905

Anne a grandi sur une ferme. Sa journée commençait très tôt le matin. Elle devait aller nourrir les poules avant de marcher environ deux kilomètres jusqu'à l'école. Pendant que son père travaillait dans les champs, sa mère passait la journée à cuisiner, à faire la lessive avec une machine à laver à essoreuse manuelle, se penchant constamment pour transporter des paniers très lourds de vêtements à suspendre sur la corde à linge.

Anne's granddaughter, Joan, in 2005

Joan, la petite-fille d'Anne, conduit ses enfants à l'école en voiture, se rend ensuite au travail où elle prend l'ascenseur jusqu'au cinquième étage. Elle reste assise à son bureau presque toute la journée derrière son ordinateur ou assiste à des réunions avec des clients. Sur son chemin du retour, elle s'arrête à l'épicerie pour acheter du pain. Après le souper, elle met en marche la machine à laver puis s'assied pour regarder la télévision pendant que les enfants finissent leurs devoirs et jouent à l'ordinateur.

Meeka en 1905

La famille de Meeka vivait sous des tentes. Sa mère portait Juda, le petit frère de Meeka, sur son dos dans un amauti (manteau muni d'un capuchon supplémentaire permettant de transporter un bébé) pendant qu'elle cueillait des baies sauvages et préparait à manger. Meeka portait parfois Juda sur son dos pour permettre à sa mère d'étirer de la peau de caribou afin d'en faire des vêtements et des kammiks (bottes). Son père arpentait la terre pendant des jours, chassant le caribou pour nourrir et vêtir sa famille. Pendant la soirée, la famille de Meeka jouait de la musique et dansait pour s'amuser et se réchauffer.

Meeka's granddaughter, Mary, in 2005

Mary, l'arrière-petite-fille de Meeka, vit dans une maison de banlieue. L'été, son père la conduit à l'école en camion, et l'hiver en motoneige. Après avoir déposé le petit frère de Mary à la garderie, son père se rend au travail où il passe la majeure partie de la journée au téléphone. Mary aide son père à préparer le souper : elle sort la salade du sac et réchauffe le rôti dans le micro-ondes. Pendant la soirée, Mary fait ses devoirs à l'ordinateur et regarde des vidéoclips à la télévision.

Nous avons relaté ces histoires vécues simplement pour démontrer à quel point la vie a changé depuis un siècle. S'il est vrai que nous avons beaucoup gagné grâce à la technologie, nous avons également beaucoup perdu. Certes, l'ère moderne nous permet d'effectuer nos tâches quotidiennes plus rapidement et en faisant moins d'efforts physiques, mais nous ne bénéficions plus de cette vie remplie d'activités physiques qui favorise et améliore la santé.

Fait assez intéressant, certaines communautés comme celle des Amish du Vieil Ordre dans le sud de l'Ontario, mènent un style de vie traditionnel, préférant exécuter les travaux à la main plutôt qu'à l'aide d'outils modernes. Ces communautés ont un taux moins élevé d'embonpoint et d'obésité.

Rappel à la réalité : quelques faits à propos de la sédentarité

- La plupart des Canadiennes et Canadiens (51 %) sont sédentaires (Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie). Cette sédentarité entraîne obésité, maladies coronariennes, ostéoporose, accidents vasculaires cérébraux et dépression. Contrairement aux personnes sédentaires, celles qui sont actives sont moins susceptibles de développer des problèmes de santé.
- La plupart des adultes s'entendent fermement pour dire que l'activité physique procure des bienfaits sur la santé (elle aide à prévenir les maladies coronariennes, réduit le stress et préserve l'autonomie en vieillissant). Croyances sur les avantages de l'activité physique, Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, 2002 (lecteur PDF requis pour utiliser ce lien).

Étant donné que nous savons que l'activité physique est bonne pour nous, pourquoi sommes-nous si sédentaires?

Voici quelques-unes des raisons les plus courantes :

« Je n'ai pas le temps »

Les Canadiennes et Canadiens affirment que le « manque de temps » est la principale raison qui explique leur inactivité. En fait, nous disposons de beaucoup plus de temps libre que nos grands-parents. Passer la soirée devant son téléviseur est l'activité la plus populaire au Canada. En 2002, le nombre moyen d'heures d'écoute hebdomadaire pour les Canadiennes et Canadiens de plus de 2 ans était d'environ 22 heures (Écoute de la télévision, Statistique Canada 2004).

« Je n'ai pas l'énergie ni la motivation »

La deuxième raison citée est qu'il est « trop difficile » de faire de l'exercice et que cela demande trop d'énergie et d'efforts. Certaines personnes pensent que pour être actif il faut nécessairement aller au centre sportif, se joindre à un cours de conditionnement physique ou faire de l'exercice jusqu'à que l'on soit à bout de souffle et que l'on transpire à grosses gouttes.

La plupart des personnes travaillent assises toute la journée. L'aménagement de nos villes et de nos quartiers, et le fait de vivre dans les régions plus froides, ont tôt fait de venir à bout de notre motivation. Les trottoirs glacés, les alertes au smog, les rues achalandées ou le manque de passages pour piétons peuvent faire en sorte qu'il est difficile, voire dangereux, de faire des courses ou de se rendre au bureau ou à l'école à pied ou à bicyclette ou de tout simplement déambuler le long des rues en soirée.

Style de vie sain de la communauté de Amish du Vieil Ordre

En terme d'activité physique, le style de vie de la communauté Amish du Vieil Ordre, du sud de l'Ontario, est similaire à celui des Canadiennes et Canadiens qui vivaient dans les régions rurales au début des années 1900.

Ils cultivent la terre de façon traditionnelle et n'utilisent pas d'électricité, ni de mode de transport alimenté à l'essence, ni aucune autre commodité de l'ère moderne. Leur moyen de transport le plus courant est la marche.

D'autres faits sur les Amish :

- *Seulement 4 % des adultes sont obèses et 26 % souffrent d'embonpoint. Dans la société canadienne, 15 % de la population est obèse et 47 % souffre d'embonpoint.*
- *En règle générale, les adultes Amish font 7,5 heures d'exercices vigoureux par semaine et 30 heures d'activité physique modérée.*
- *Ils marchent 12 heures par semaine, soit entre 14 000 et 18 000 pas par jour.*

(Bassett, Jr., D.R., Schneider, P.L., Huntington, G.E. Physical activity in an Old Order Amish community. Medicine & Science in Sports & Exercise. 2004; 36 : 79-85.)

Lancez-vous un défi!

Avec le temps, augmentez la durée (temps d'exercice), la fréquence (nombre de journées par semaine) et l'intensité (quantité d'efforts déployés) de vos exercices et pratiquez diverses activités pour vous garder motivé.

Soyez créatif et amusez-vous.

- Jouez les touristes dans votre ville. Promenez-vous dans les galeries d'art de votre quartier et visitez les musées, le centre des sciences et l'aquarium. Certaines villes offrent des visites historiques à pied, pourquoi ne pas vous joindre à l'une d'entre elles?
- Faites-le pour de l'argent! Faites la livraison du journal communautaire ou promenez les chiens de votre quartier. Vous ferez 30 minutes d'activités tous les jours, qu'il pleuve, neige ou fasse soleil. Vous n'aurez pas à déboursier un seul sou pour faire partie d'un club et, par surcroît, vous vous ferez payer pour être actif.
- Rapprochez-vous de la nature. Vous voulez en savoir plus sur la faune et la flore de votre région? Communiquez avec votre Société locale de l'environnement, un club d'ornithologues, un cercle de mycologues ou le jardin botanique. Vous pouvez vous inscrire à des clubs de randonnée et apprendre de nouvelles choses tout en étant actif.
- Faites-le pour vous nourrir! Allez cueillir vos fruits et légumes. Faites votre propre pain ou des pâtes maison. Agréable comme exercice, et délicieux comme récompense!
- Échangez les connaissances sur votre culture. Si vous faites partie d'une communauté autochtone, enseignez aux jeunes comment construire un kamatik (traîneau utilisé pour le transport de la marchandise), chasser et préparer les peaux. Faites la démonstration d'un sport ou d'une danse traditionnelle à l'école du quartier ou lors de la journée multiculturelle de la communauté.
- Soyez un détective de vie active! Partez à la recherche des possibilités d'activités physiques dans votre collectivité ou sur les lieux de votre travail et des obstacles qui empêchent les gens d'en faire. Félicitez les membres de votre Chambre de commerce locale des moyens qu'ils ont mis à la disposition de la population pour encourager l'activité physique. Essayez de rendre votre milieu de travail plus actif (p. ex., un meilleur éclairage de l'aire de stationnement encouragerait les gens à se garer un peu plus loin du bâtiment).

D'innombrables raisons pour demeurer actif et de nombreuses façons d'y arriver.

Consultez la [foire aux questions](#) du Alberta Centre for Active Living pour vous informer :

- sur l'influence de l'activité physique sur le poids et les maladies comme le diabète,
- sur les façons de favoriser un mode de vie actif dans votre communauté ou au travail
- sur les façons de prévenir les blessures tout en restant actif.

Autres moyens d'être actif

Inscrivez-vous à un club de randonnée! Marchez ou pédalez à travers votre collectivité, votre province ou votre pays. Vous rencontrerez des gens et découvrirez des quartiers et des sites historiques à peu ou pas de frais.

- Si vous avez besoin d'un dispositif quelconque pour vous déplacer, informez-vous sur les sentiers qui vous sont accessibles auprès des parcs locaux, des associations récréatives ou consultez un guide de loisirs.
- Laissez votre voiture à la maison et essayez plutôt l'énergie humaine!

N'oubliez pas que le corps humain a été conçu pour bouger, tous les jours!

Nous tenons à souligner la contribution de nos éditeurs externes, l'Association canadienne des parcs et loisirs, le ministère de la Culture, de la Langue, des Aînés et de la Jeunesse du gouvernement du Nunavut; et l'affilié responsable des volets Alimentation saine et Vie active du Nord de la Colombie-Britannique.

Cet article a été rédigé conjointement par le [Alberta Centre for Active Living](#) et l'[Association canadienne pour la santé mentale](#). Vous pouvez le retrouver au www.centre4activeliving.ca/publications/chn/feature-articles/francais/.

Ce document a été produit grâce à l'appui financier de l'Agence de santé publique du Canada. Les opinions qui y sont exprimées ne sont pas nécessairement celles de l'Agence de santé publique du Canada.