



# FICHE D'INFORMATION SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



## Activité physique et évolution des modes de vie

Traditionnellement, les peuples autochtones<sup>1</sup> avaient un mode de vie sain et actif qui comprenait des activités quotidiennes comme la chasse, la pêche, et la cueillette et la préparation des aliments. D'autres activités courantes étaient les jeux et les compétitions traditionnels comme la crosse, la lutte, la course, le canoë, le tir à l'arc, la danse, le conte et le chant. Ces activités aidaient les peuples autochtones à entretenir leur résistance et leur forme physique et leur santé à toutes les étapes de la vie, de l'enfance à la vieillesse.

Bien que ces types d'activités soient encore pratiqués dans bon nombre de communautés autochtones, bien des

Autochtones aujourd'hui sont beaucoup moins actifs physiquement. Dans de nombreuses communautés autochtones, dans les réserves et à l'extérieur, l'abandon des modes de vie traditionnels a été de pair avec une diminution de l'activité physique et une augmentation de problèmes de santé qui étaient inconnus dans les communautés autochtones traditionnelles : obésité, diabète, maladie cardiovasculaire, toxicomanie et abus de substances psychotropes<sup>2</sup>.

La recherche en santé portant sur les peuples autochtones a montré que l'évolution des modes de vie, le manque d'activité physique et l'obésité sont des facteurs contributifs de la hausse significative des maladies chroniques comme la maladie cardiovasculaire et le diabète dans les communautés

autochtones<sup>3</sup>. Selon l'Enquête longitudinale régionale sur la santé des Premières Nations réalisée en 2008-2010, seulement 26 % des adultes des Premières Nations et 47 % des jeunes font 30 minutes d'activité physique modérée ou vigoureuse par jour, le minimum nécessaire au maintien d'un niveau de forme physique adéquat<sup>4</sup>. D'autres recherches sur les niveaux d'activité physique des Premières Nations, des Inuits et des Métis vivant à l'extérieur des réserves montrent que, si les personnes des Premières Nations et les Métis qui vivent à l'extérieur des réserves ont tendance à faire plus d'activité physique dans leurs temps libres que les non-Autochtones, les taux d'activité physique parmi les Inuits se comparent à ceux des non-Autochtones<sup>5</sup>. Cependant, dans tous les groupes de population – les Premières Nations, les Inuits et les Métis,



ainsi que chez les non-Autochtones – l'activité physique est associée à un meilleur état de santé général.

## Commencer l'activité physique, rester en bonne santé

*Le guide d'activité physique pour une vie active saine* du Canada recommande de 30 à 60 minutes d'exercice modéré par jour pour maintenir et améliorer la santé. Les bienfaits de l'activité physique régulière sont nombreux – elle réduit le stress, augmente la force et l'énergie et contribue à prévenir et à contrôler les maladies chroniques, y compris la maladie cardiovasculaire, le diabète sucré, l'hypertension, l'obésité, les maladies osseuses et articulaires (ostéoporose et ostéoarthrite)<sup>6</sup>. Elle peut également réduire la dépression, contribuer à prévenir

le cancer et éviter la mort prématurée<sup>7</sup>. L'Enquête régionale sur la santé des Premières Nations de 2008 à 2010 a permis de constater que les personnes actives étaient plus susceptibles de se décrire comme étant des personnes en excellente santé, ayant un poids normal et moins de problèmes de santé, qui consomment des fruits et des légumes plusieurs fois par jour, ainsi que des aliments traditionnels, se sentent équilibrées, et dont les indicateurs positifs sont nombreux, et les indicateurs négatifs peu nombreux, sur le plan affectif<sup>8</sup>. D'autres bienfaits comprennent un meilleur sommeil, davantage d'estime de soi, moins d'anxiété et une amélioration globale du bien-être mental<sup>9</sup>. Pour les enfants et les jeunes, en particulier, l'activité physique peut augmenter les possibilités d'interaction avec leurs pairs et diminuer la solitude<sup>10</sup>.

## Conseils pour commencer l'activité physique

*Le guide d'activité physique pour une vie active saine* du Canada recommande de s'efforcer d'être un peu plus actif chaque jour en effectuant des activités saines qui vous sont familières et qui vous plaisent. Si vous êtes sédentaire depuis un bon moment, il est important de commencer lentement et de progresser graduellement vers les objectifs d'activité physique qui sont importants pour vous. Faire participer les amis et la famille aux séances quotidiennes d'activité physique est également un bon moyen d'avoir une vie sociale et de rester motivé.

Les bonnes habitudes se prennent tôt dans la vie; les enfants devraient donc être



encouragés à faire au moins une heure d'activité physique modérée à vigoureuse par jour, et à faire des activités de musculation qui renforcent la musculature et l'ossature au moins trois fois par semaine. Encouragez vos enfants à bouger en réduisant le temps passé devant un écran (de télévision et d'ordinateur) et en les incitant à participer à des jeux actifs, à danser au son de leur musique préférée, à faire du vélo ou de la planche à roulettes ou à aller à l'école à pied. Les enfants peuvent participer aux tâches ménagères en ratissant les feuilles, en pelletant la neige, en portant les sacs d'épicerie et en donnant un coup de main pour d'autres corvées. Les équipes sportives scolaires sont un excellent moyen pour les enfants de rester actifs et de forger des relations sociales positives avec d'autres membres de la communauté. Découvrez les activités qui plaisent à vos enfants, et faites de l'activité

physique avec vos enfants une priorité familiale.

Les adultes qui ne font que commencer à faire de l'activité physique devraient choisir un éventail d'activités qui leur plaisent et commencer à établir des routines autour de ces activités. Vous pouvez commencer lentement par des séances de 10 minutes seulement, et allonger graduellement la durée jusqu'à 2,5 heures d'activité physique par semaine. Réduisez le nombre d'heures que vous passez devant la télé ou à l'ordinateur, et trouvez quelqu'un avec qui planifier des activités. Avoir un partenaire pour la marche, le jogging ou l'exercice peut être très motivant pour commencer à être actif. N'oubliez pas : chaque pas compte, et en prenant de nouvelles habitudes, vous commencerez à apprécier les nombreux bienfaits de l'activité physique.

## Complément d'information

De nombreux organismes au Canada font la promotion de l'activité physique, des sports organisés et de l'entraînement à l'offre de conseils sur la façon d'être actifs tous les jours.

- Aboriginal Physical Activity and Cultural Circle (APACC)  
Réseau pour les peuples autochtones qui font des activités sportives, de loisirs et de remise en forme ainsi que des activités traditionnelles  
<http://www.a-pacc.com/>  
(en anglais seulement)
- Programme Ça marche adapté aux Autochtones – Aboriginal Walk this Way  
<http://parc.ophea.net/wtw-aboriginal-adaptation>  
(en anglais seulement)



- Aboriginal Youth FIRST  
<http://www.youthfirst.ca/> (en anglais seulement)
- Cercle actif  
Appui pour inciter les jeunes Autochtones à devenir actifs  
<http://www.activecircle.ca/fr/home>
- *Guide d'activité physique pour une vie active saine* du Canada  
<http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php>
- Relevez le défi  
Initiatives en matière d'activité physique et de nutrition dans les communautés autochtones  
<http://www.niichro.com/2004/pdf/cmc-french-binder.pdf>
- Conseil de la santé des Premières Nations
- Vidéo de remise en forme (Adult First Nations Fitness video)  
<http://www.youtube.com/watch?v=zMfMkT6FaSY> (en anglais seulement)
- Conseil de la santé des Premières Nations  
Vidéo de remise en forme pour les enfants des Premières Nations (Bear Workout)  
<http://www.youtube.com/watch?v=iBso9ZmDPeI> (en anglais seulement)
- Gen7  
<http://www.motivatecanada.ca/fr/gen7>
- Fondation du cœur et de l'AVC de la C.-B. et du Yukon  
Tips to get physically active  
<http://www.heartandstroke.bc.ca/site/c>
- kpIPKXOyFmG/b.3644691/k.5EB7/Healthy\_Living\_\_Tips\_to\_get\_physically\_active.htm (en anglais seulement)
- Jeux autochtones nord-américains  
<http://www.museevirtuel-virtualmuseum.ca/sgc-cms/expositions-exhibitions/traditions/> (en anglais seulement)
- ParticipACTION  
<http://www.participaction.com/splash/>

## Notes de fin

- <sup>1</sup> Dans la présente fiche d'information, le terme « Autochtone » renvoie aux Premières Nations (ayant ou non le statut d'Indien, vivant dans les réserves et à l'extérieur), aux Inuits et aux Métis du Canada dans leur ensemble. Chaque fois que c'est possible, les termes « Premières Nations, Inuits et Métis » sont employés pour désigner des groupes particuliers de peuples autochtones.
- <sup>2</sup> Foulds, H.J.A., Bredin, S.S.D., & Warburton, D.E.R. (2011). An evaluation of the physical activity and health status of British Columbian Aboriginal populations. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 37: 127-137; Dacipe, A.N. (2006). The Medicine Wheel. *Journal of Transcultural Nursing*, 17:251.
- <sup>3</sup> Harris, S.B., Zinnan, B., Hanley, A., Gittelsohn, J., Hegele, R., Connelly, P.W., Shah, B., & Hux, J.E. (2002). The impact of diabetes on cardiovascular risk factors and outcomes in a Native Canadian population. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 55:165-173.
- <sup>4</sup> The First Nations Information Governance Centre (2012). *First Nations Regional Health Survey (RHS) Phase 2 (2008/10) National report on adults, youth and children living in First Nations communities*. (Ottawa, ON: The First Nations Information Governance Centre).
- <sup>5</sup> Findlay, L.C. (2011). Physical activity among First Nations people off reserve, Métis and Inuit. *Health Reports*, 22(1). Ottawa, ON: Statistics Canada, Catalogue no. 82-003-XPE.
- <sup>6</sup> Warburton, D.E.R., Nicol, C.W., & Bredin, S.S.D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *CMAJ*, 174(6): 801-809.
- <sup>7</sup> Ibid.
- <sup>8</sup> The First Nations Information Governance Centre (2012).
- <sup>9</sup> Fox, K. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3a): 411-418.
- <sup>10</sup> Page, R.M., Frey, J., Talbert, R., & Falk, C. (1992). Children's feelings of loneliness and social dissatisfaction: Relationship to measures of physical fitness and activity. *Journal of Teaching and Physical Education*, 11: 211-219.



NATIONAL COLLABORATING CENTRE  
FOR ABORIGINAL HEALTH  
CENTRE DE COLLABORATION NATIONALE  
DE LA SANTÉ AUTOCHTONE

POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS :  
UNIVERSITÉ DU NORD DE LA COLOMBIE-BRITANNIQUE  
3333, UNIVERSITY WAY, PRINCE GEORGE C.-B. V2N 4Z9  
1 250 960 5250  
CCNSA@UNBC.CA  
WWW.NCCAHC-CCNSA.CA