

Chapitre 6

Activité physique

May Clarkson

Direction de l'évaluation, de la recherche et de l'innovation
Ministère de la Santé et des Services sociaux

Introduction

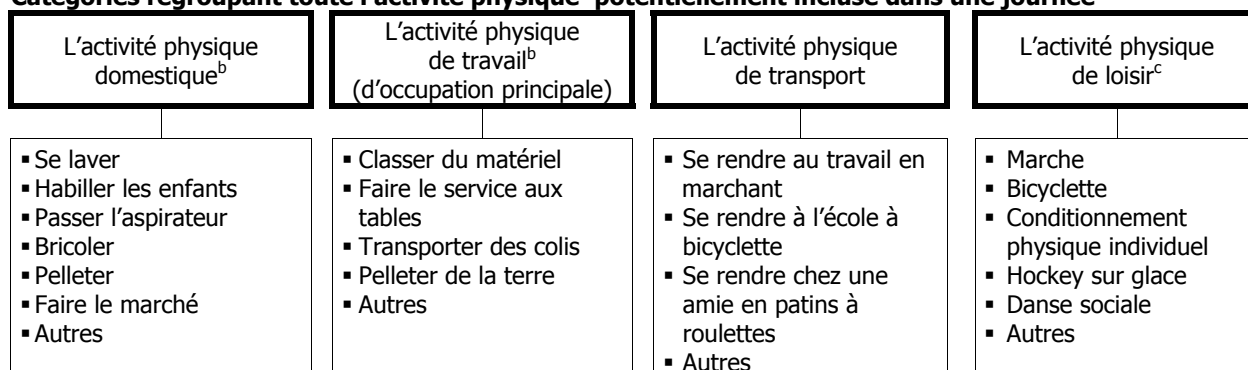
Le niveau global d'activité physique, qu'il soit associé aux activités domestiques, au travail, au transport ou aux loisirs (schéma 6.1), a une grande influence sur la santé (Nolin et autres, 2002). Parmi les bienfaits les plus importants, on observe un risque moins élevé de souffrir de problèmes cardiovasculaires, de certains cancers, d'hypertension artérielle, de diabète de type 2, d'obésité ou d'ostéoporose, chez les individus qui maintiennent un niveau suffisant d'activité physique (Kasaniemi et autres, 2001; U.S. Department of Health and Human Services (USDHHS), 1996; Bouchard et autres, 1994). En outre, parmi les bienfaits de l'activité physique régulière, le *Guide d'activités physiques canadien pour une vie active saine* (Santé Canada, 2000) souligne

l'amélioration de la posture et de l'équilibre, une contribution au contrôle du poids et au renforcement des muscles et des os, un regain d'énergie et une aide à la détente et au contrôle du stress.

On trouve fort peu de documentation sur le niveau d'activité physique dans les populations immigrantes. Toutefois, une analyse américaine de 10 études sur l'activité physique, effectuées de 1983 à 1997 auprès de minorités ethniques, en arrive à la conclusion qu'il s'agit de groupes susceptibles d'être physiquement plus inactifs durant leurs loisirs. Aux États-Unis, l'inactivité physique durant les loisirs atteindrait jusqu'à 43 % parmi ces groupes de population, en comparaison d'environ 25 % au sein de la population en général (Taylor et autres, 1998).

Schéma 6.1

Catégories regroupant toute l'activité physique^a potentiellement incluse dans une journée



a. Tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques et produisant une dépense énergétique plus élevée que le métabolisme de repos (USDHHS, 1996, p. 20).

b. Plusieurs activités de ces deux catégories sont physiquement très semblables ou même identiques. Ce qui les différencie, principalement, est le fait d'être rémunérées ou non rémunérées, ainsi que l'endroit où elles sont pratiquées.

c. activités physiques pratiquées *durant les temps libres* (sports, conditionnement physique, plein air, etc.).

Source : B. Nolin, G. Godin et D. Prud'homme (2000). « Activité physique » dans C. Daveluy, L. Pica, N. Audet, R. Courtemanche, F. Lapointe et autres (2000). *Enquête sociale et de santé 1998*, Québec, Institut de la statistique du Québec, p. 171 (avec permission).

Qu'en est-il au Québec, dans une population d'immigration récente? Divers facteurs peuvent influencer sur le niveau d'activité physique des immigrants, parmi lesquels on retrouve la valorisation ou non de la pratique d'activités physiques de loisir dans la culture d'origine, mais aussi la disponibilité de temps pour pratiquer de telles activités au moment de l'établissement dans un nouveau milieu, avec toutes les contraintes que cela implique. Enfin, pour avoir une vue un peu plus globale, il importe de considérer également le niveau d'activité physique au travail.

Puisque la présente étude porte sur des sous-groupes de population de diverses origines, et qu'il est fort probable que des facteurs culturels influencent la perception ainsi que le choix des activités physiques de loisir, les indicateurs utilisés, tels que décrits dans la prochaine section du chapitre, ne couvrent sûrement pas l'ensemble de la réalité de ce type de pratique. Néanmoins, les résultats donnent de l'information sur un type d'activité fortement associé à des bénéfices pour la santé, même si d'autres formes de pratique peuvent possiblement apporter des bienfaits comparables. De plus, on s'intéresse également au niveau d'activité physique lié au travail ou à l'activité principale.

6.1 Aspects méthodologiques

6.1.1 Indicateurs

Les questions sur l'activité physique se trouvent dans la section V du questionnaire autoadministré (QAA). Ces questions s'adressent aux personnes âgées de 15 ans et plus. Une première question (QAA25) porte sur la fréquence de pratique d'un sport ou d'activités physiques de loisir pendant au moins vingt minutes à chaque fois, au cours d'une période de trois mois. Les réponses à cette question ont été regroupées de façon à créer un indice portant sur le niveau d'activité physique de loisir : les personnes qui pratiquent de telles activités trois fois par mois ou moins, celles qui les pratiquent une ou deux fois par semaine et enfin, celles qui pratiquent de telles activités trois fois ou plus par semaine.

La question QAA26 vise à mesurer l'intensité de pratique et s'adresse aux personnes qui pratiquent un sport ou des activités physiques de loisir pendant au moins vingt minutes au moins une fois par mois. Elle se lit comme suit : « Ces activités physiques sont-elles suffisamment soutenues pour vous faire transpirer ou vous essouffler? » On considère que l'activité est « plus élevée » quand on répond « la plupart du temps », et qu'elle est « moins élevée » quand on répond « quelquefois » ou « jamais ».

Enfin, la question QAA27 porte sur l'activité physique liée au travail ou à l'activité principale, en incluant le travail qui consiste à « tenir maison ». Le niveau 1 regroupe les personnes qui ont décrit leur travail ou leur activité principale de la façon suivante : « Je suis habituellement assis(e) durant la journée et je n'ai pas à me déplacer souvent. » Le niveau 2 est associé aux personnes qui ont répondu « Je suis souvent debout ou j'ai souvent à me déplacer durant la journée, mais je n'ai pas à transporter ou à soulever des charges trop souvent. » Enfin, le niveau 3 regroupe les personnes qui doivent habituellement lever ou transporter des charges légères ou qui doivent souvent monter des escaliers ou des pentes, et celles qui disent effectuer un travail physiquement exigeant ou transporter des charges très lourdes.

6.1.2 Comparabilité avec l'Enquête sociale et de santé 1998

Deux des trois questions utilisées permettent d'établir des comparaisons avec les données de l'*Enquête sociale et de santé 1998*. La question 25 reprend la question 12 du questionnaire autoadministré (QAA) de l'enquête de 1998, à quelques détails près : l'*Étude auprès des communautés culturelles* parle d'une pratique « d'un sport ou d'une activité physique de loisir pendant au moins vingt minutes à chaque fois », et l'*Enquête sociale et de santé* utilise plutôt l'expression « des activités physiques pendant 20 à 30 minutes par séance dans vos temps libres ». On a choisi de comparer les résultats malgré ces différences de formulation, d'autant plus que les catégories de réponse sont identiques. Enfin, la question 27 reprend textuellement la question 19 du QAA de l'enquête de 1998.

Il faut toutefois rappeler que les données pour l'ensemble du Québec (1998) ont été standardisées pour permettre la comparaison avec une population, celle des immigrants récents, dont la distribution selon l'âge et le sexe diffère de celle du Québec. De ce fait, les résultats présentés ici pour le Québec peuvent différer de ceux qui ont été publiés dans le rapport de l'*Enquête sociale et de santé 1998* (ESS 1998).

6.1.3 Portée et limites des données

Comme on l'a mentionné plus haut, les indicateurs utilisés pour les fins de ce chapitre ne mesurent l'activité physique que de façon partielle. Par exemple, la question QAA25 semble évaluer surtout les activités physiques de loisir pratiquées à une intensité moyenne ou élevée (Nolin et autres, 2002). Quant à la question QAA27, elle ne mesure pas de façon parfaite le continuum potentiel du niveau d'activité physique au travail ou dans l'activité principale. En effet, bien qu'on puisse sans grand risque d'erreur considérer les personnes qui se situent au niveau 1 comme plutôt sédentaires dans leur activité principale, une certaine proportion des individus qui se situent au niveau 2 pourraient être, en raison d'une fréquence suffisante de la marche, considérés comme plutôt « actifs » physiquement. Enfin, au niveau 3, l'activité physique peut être dans certains cas d'intensité élevée, mais de courte durée et très localisée sur le plan musculaire et, par conséquent, peu « aérobique ». Il n'en demeure pas moins que ces questions, bien qu'elles ne couvrent pas l'ensemble de la réalité, sont utiles en tant qu'« indicateurs » du niveau d'activité physique.

Enfin, pour chacune des questions, le taux de non-réponse partielle est inférieur à 10 %.

6.2 Résultats

6.2.1 Pratique d'activités physiques de loisir

Le tableau 6.1 présente la fréquence de pratique d'activités physiques de loisir pendant au moins vingt minutes à chaque fois, sur une période de trois mois, tant pour les groupes touchés par la présente étude que pour l'ensemble du Québec (données standardisées). Dans les communautés visées par l'étude, près d'une personne sur trois (33 %), comparativement à environ 26 % pour le Québec dans son ensemble, mentionne n'avoir pratiqué ce type d'activité en aucune occasion, et cette différence est significative à un seuil de 0,5 %. C'est chez les immigrants récents d'origine haïtienne qu'on observe la proportion la plus élevée de personnes qui disent n'avoir pratiqué ce type d'activité physique en aucune occasion au cours d'une période de trois mois, soit environ 44 %. Par ailleurs, lorsqu'on additionne les proportions de personnes qui disent n'avoir pratiqué ce type d'activité physique « aucune fois » et de celles l'ayant pratiqué « trois fois ou moins par mois », ce sont près de 55 % des personnes des groupes visés par l'étude, comparativement à 47 % environ de l'ensemble des Québécois, qui se retrouvent dans cette catégorie. Quant à la population pratiquant de telles activités physiques de loisir trois fois par semaine ou plus, la proportion se situe autour de 25 % pour l'ensemble du Québec et autour de 21 % pour les communautés visées par l'étude.

Lorsqu'on considère la fréquence de pratique d'activités physiques de loisir selon le sexe, on constate qu'environ 50 % des femmes des communautés étudiées, comparativement à 40 % des hommes, disent ne jamais pratiquer de sports ou d'activités physiques de loisir pendant au moins vingt minutes à chaque fois, ou ne le font qu'une fois par mois ou moins. Cette proportion observée chez les femmes immigrantes visées par l'étude est par ailleurs significativement plus élevée que celle qu'on observe pour la population féminine de l'ensemble du Québec, soit 36 % (données non présentées).

Dans les communautés visées par l'étude, (tableau 6.2) la fréquence de pratique d'activités physiques de loisir pendant au moins vingt minutes à chaque fois diminue avec l'âge; environ 32 % des jeunes de 15 à 24 ans pratiquent de telles activités trois fois par semaine ou plus, comparativement à 19 % seulement des personnes de 45 ans et plus. À l'opposé, 65 % environ des personnes de 45 ans et plus pratiquent de telles activités trois fois par mois ou moins, alors que cette proportion n'est que de 33 % chez les plus jeunes (15-24 ans). On observe une tendance similaire dans les résultats pour l'ensemble du Québec. En ce qui concerne la

proportion de la population qui pratique de telles activités trois fois par semaine ou plus, on note un écart significatif, chez les personnes de 45 ans et plus, entre la population étudiée (19 %) et l'ensemble du Québec (27 %). Par contre, fait intéressant, la fréquence de pratique de sports ou d'activités physiques de loisir ne diffère pas entre les jeunes de 15 à 24 ans de ces communautés culturelles et ceux de l'ensemble du Québec.

Tableau 6.1

Fréquence de pratique d'activités physiques de loisir pendant au moins vingt minutes à chaque fois selon la région d'origine, population de 15 ans et plus, communautés culturelles 1998-1999 et Québec 1998

	Aucune fois	3 fois par mois ou moins	1 ou 2 fois par semaine	3 fois par semaine ou plus
	%			
Chine	33,4	20,4	21,7	24,5
Haïti	43,8	16,3	18,9	21,0
Maghreb et Moyen-Orient	29,4	24,6	26,9	19,1
Pays hispanophones	30,9	22,3	26,0	20,9
Total - Communautés culturelles	32,5	22,2	24,8	20,6
Québec 1998 (données standardisées)	25,7	21,1	27,8	25,4

Note : Les estimations pour le Québec standardisées présentées ici ne peuvent être directement comparées qu'avec les estimations pour l'ensemble des communautés.

Sources : Institut de la statistique du Québec, *Étude auprès des communautés culturelles 1998-1999*.
Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé 1998*.

Tableau 6.2

Fréquence de pratique d'activités physiques de loisir pendant au moins vingt minutes à chaque fois selon l'âge, population de 15 ans et plus, communautés culturelles 1998-1999 et Québec 1998

	15-24 ans	25-44 ans	45 ans et plus
	%		
Communautés culturelles			
3 fois par mois ou moins	32,5	59,1	64,6
1 ou 2 fois par semaine	35,7	24,2	16,6
3 fois par semaine ou plus	31,8	16,7	18,9
Québec 1998 (données standardisées)			
3 fois par mois ou moins	32,8	50,5	51,1
1 ou 2 fois par semaine	33,0	28,7	21,7
3 fois par semaine ou plus	34,2	20,8	27,3

Note : Les estimations pour le Québec standardisées présentées ici ne peuvent être directement comparées qu'avec les estimations pour l'ensemble des communautés.

Sources : Institut de la statistique du Québec, *Étude auprès des communautés culturelles 1998-1999*.
Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé 1998*.

Le tableau 6.3 porte sur l'intensité habituelle de l'activité physique de loisir selon la fréquence de pratique. Chez les personnes qui pratiquent de telles activités pendant au moins vingt minutes à chaque fois trois fois par semaine ou plus, 59 % disent pratiquer la plupart du temps leurs activités de loisir de façon suffisamment soutenue pour les faire transpirer ou les essouffler. La proportion de personnes qui pratiquent un sport ou des activités physiques de loisir avec cette intensité élevée est significativement plus faible parmi celles dont la fréquence de pratique de telles activités est de trois fois par mois ou moins (36 %) ou de une ou deux fois par semaine (44 %).

Si l'on considère l'intensité de l'activité physique de loisir selon le sexe et l'âge (tableau 6.4), on constate que 51 % environ des hommes, comparativement à 40 % des femmes, pratiquent de telles activités avec une intensité élevée. Quant à l'âge, 60 % environ des

personnes de 15-24 ans, comparativement à 44 % des personnes âgées de 25 à 44 ans et 30 % seulement des personnes de 45 ans et plus, disent pratiquer leurs activités de loisir de façon suffisamment soutenue, la plupart du temps, pour les faire transpirer ou les essouffler.

On n'a pu observer de lien entre la fréquence de pratique d'activités physiques de loisir et les catégories de poids (poids insuffisant, poids acceptable, excès de poids). Toutefois, comme on le voit au tableau 6.5, on observe des différences significatives lorsqu'on croise cette même variable avec l'intensité habituelle de l'activité physique de loisir. On constate, sans surprise, qu'environ 51 % des personnes qui présentent un poids acceptable pratiquent des activités physiques de loisir avec une intensité élevée, comparativement à 40 % seulement de celles qui ont un poids insuffisant et 34 % de celles qui présentent un excès de poids.

Tableau 6.3

Intensité habituelle de l'activité physique de loisir selon la fréquence de pratique, population de 15 ans et plus, communautés culturelles 1998-1999

	3 fois par mois ou moins	1 ou 2 fois par semaine	3 fois par semaine ou plus
	%		
Plus élevée	35,7	43,8	59,0
Moins élevée	64,3	56,2	41,0

Source : Institut de la statistique du Québec, *Étude auprès des communautés culturelles 1998-1999*.

Tableau 6.4

Intensité habituelle de l'activité physique de loisir selon le sexe et l'âge, population de 15 ans et plus, communautés culturelles 1998-1999

	Hommes	Femmes	15-24 ans	25-44 ans	45 ans et plus
	%				
Plus élevée	50,8	39,7	59,9	43,9	30,1
Moins élevée	49,2	60,3	40,1	56,1	69,9

Source : Institut de la statistique du Québec, *Étude auprès des communautés culturelles 1998-1999*.

Tableau 6.5

Intensité habituelle de l'activité physique de loisir selon la catégorie de poids, population de 15 ans et plus, communautés culturelles 1998-1999

	Poids insuffisant	Poids acceptable	Excès de poids
	%		
Plus élevée	39,8 *	51,0	33,8
Moins élevée	60,2	49,0	66,2

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 %; interpréter avec prudence.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Étude auprès des communautés culturelles 1998-1999*.

6.2.2 Activité physique au travail

Le tableau 6.6 décrit le niveau d'activité physique au travail ou dans l'activité principale, pour les communautés visées par l'étude et pour l'ensemble du Québec. Sur ce plan, la population visée se caractérise par une plus forte proportion de personnes se situant au niveau 2 comparativement à l'ensemble du Québec (approximativement 52 % c. 47 %), et une proportion plus faible de personnes se situant au niveau 3 (23 % c. 29 %). Par ailleurs, les immigrants récents d'origine chinoise comptent dans ce domaine une proportion relativement plus élevée de personnes de niveau 1 (39 %) que ce qu'on observe pour l'ensemble du Québec (24 %).

Lorsqu'on considère le niveau d'activité physique au travail ou dans l'activité principale selon l'âge et le

sexe (tableau 6.7), on constate que chez les femmes, il n'y a pas de différence significative, à tous les niveaux d'activité, entre la population étudiée et le Québec dans son ensemble. Par contre, chez les hommes, on observe dans les communautés visées par l'étude une proportion plus faible de personnes se situant au niveau 3 comparativement à l'ensemble de la population masculine du Québec (27 % c. 38 %), mais une proportion plus élevée de personnes qui se situent au niveau 2 (50 % c. 40 %). Par ailleurs, dans chaque groupe d'âge, on note une proportion légèrement plus faible de personnes se situant au niveau 3 dans la population étudiée en comparaison de l'ensemble du Québec, soit 26 % c. 35 % chez les 15-24 ans, 24 % c. 29 % chez les 25-44 ans et 19 % c. 26 % chez les 45 ans et plus.

Tableau 6.6

Niveau d'activité physique au travail selon la région d'origine, population de 15 ans et plus, communautés culturelles 1998-1999 et Québec 1998

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
	%		
Chine	39,3	46,0	14,8
Haïti	19,6	60,5	19,9
Maghreb et Moyen-Orient	24,2	54,6	21,2
Pays hispanophones	22,8	43,4	33,8
Total – Communautés culturelles	25,4	51,6	23,0
Québec 1998 (données standardisées)	23,9	46,9	29,3

Note : Les estimations pour le Québec standardisées présentées ici ne peuvent être directement comparées qu'avec les estimations pour l'ensemble des communautés.

Sources : Institut de la statistique du Québec, *Étude auprès des communautés culturelles 1998-1999*.
Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé 1998*.

Tableau 6.7

Niveau d'activité physique au travail selon le sexe et l'âge, population de 15 ans et plus, communautés culturelles 1998-1999 et Québec 1998

	Hommes	Femmes	15-24 ans	25-44 ans	45 ans et plus
	%				
Communautés culturelles					
Niveau 1	23,7	27,1	26,7	23,4	28,6
Niveau 2	49,9	53,3	47,3	52,9	52,6
Niveau 3	26,5	19,6	26,1	23,7	18,8
Québec 1998 (données standardisées)					
Niveau 1	22,6	25,1	25,6	23,9	22,3
Niveau 2	39,9	53,6	39,7	47,5	51,8
Niveau 3	37,5	21,3	34,7	28,6	26,0

Note : Les estimations pour le Québec standardisées présentées ici ne peuvent être directement comparées qu'avec les estimations pour l'ensemble des communautés.

Sources : Institut de la statistique du Québec, *Étude auprès des communautés culturelles 1998-1999*.
Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé 1998*.

Tableau 6.8

Fréquence de pratique d'activités physiques de loisir selon le niveau d'activité physique au travail, population de 15 ans et plus, communautés culturelles 1998-1999

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
	%		
3 fois par mois ou moins	53,5	42,9	37,4
1 ou 2 fois par semaine	33,4	34,7	36,4
3 fois par semaine ou plus	13,1*	22,4	26,2

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 %; interpréter avec prudence.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Étude auprès des communautés culturelles 1998-1999*.

Comme on le voit au tableau 6.8, il y a une association entre la fréquence de pratique d'activités physiques de loisir ou de sports et le niveau d'activité physique au travail dans la population visée par l'étude. En effet, les personnes qui se situent au niveau 1 au travail ou dans leur activité principale sont proportionnellement plus nombreuses que les personnes du niveau 3 à s'adonner à la pratique d'activités physiques de loisir trois fois par mois ou moins (54 % c. 37 %). En outre, environ 13 % seulement des personnes qui se situent au niveau 1 au travail pratiquent des activités physiques de loisir ou un sport trois fois par semaine ou plus, alors que cette proportion atteint 26 % chez les personnes se situant au niveau 3 au travail.

Conclusion

Synthèse et pistes de recherche

Dans l'ensemble, pour les communautés culturelles visées par l'étude, on observe une tendance à une pratique moins fréquente d'activités physiques de loisir ou de sports pendant au moins vingt minutes à chaque fois que chez les Québécois dans leur ensemble, sauf en ce qui concerne les jeunes de 15 à 24 ans qui se rapprochent, sur ce point, des autres jeunes québécois. Par ailleurs, au sein de la population d'immigrants récents étudiée, la pratique d'activités physiques de loisir n'est pas uniforme, et certains sous-groupes sont plus actifs physiquement durant leurs loisirs que d'autres. C'est le cas des hommes par rapport aux femmes, et des personnes de moins de 45 ans comparativement aux 45 ans et

plus. On observe aussi que les personnes qui présentent une insuffisance ou un excès de poids pratiquent les activités physiques de loisir avec moins d'intensité que celles qui présentent un poids santé.

Sur le plan de l'activité physique au travail ou dans l'activité principale, on remarque également une moins forte proportion de personnes se situant au niveau 3 (plus exigeant physiquement) dans la population visée par l'étude que dans la population québécoise dans son ensemble. En outre, la population d'origine chinoise, en particulier, se distingue de la population québécoise par une plus forte proportion de personnes plutôt sédentaires (ou de niveau 1) au travail ou dans l'activité principale.

S'il apparaît évident que l'on peut difficilement modifier le niveau d'activité physique nécessité par le travail qu'on exerce, la pratique d'activités physiques de loisir demeure par contre, en principe, majoritairement sous le contrôle de l'individu, dans la mesure où il s'agit d'une décision personnelle. Toutefois, on peut fort bien ne pas disposer de ce temps de loisir, ou encore, choisir de l'occuper à des activités que l'on valorise davantage. Des recherches plus poussées seraient nécessaires afin d'explorer la conception que se font les communautés étudiées des activités physiques de loisir, ainsi que les facteurs facilitant ou limitant la pratique de telles activités.

Éléments de réflexion pour la planification

Depuis déjà bon nombre d'années, la société nord-américaine fait la promotion des activités physiques de loisir, car celles-ci peuvent avoir un effet très

positif sur l'état de santé. La pratique de ce type d'activité suppose toutefois que l'on dispose du temps nécessaire et, surtout, que l'on soit convaincu de l'intérêt et de l'importance de telles pratiques. La phase qualitative de la présente étude (Santé Québec; Quintal, 1996; Clarkson et Dahan, 1997; Clarkson et Eustache, 1997; Clarkson et Tran, 1997) a mis en relief l'importance accordée au travail et à la famille dans les communautés culturelles visées par l'étude. Si la période de temps qui n'est pas vouée au travail est surtout consacrée à la famille, peut-être faudrait-il promouvoir, de façon plus particulière, les formes d'activité physique qui peuvent se pratiquer en milieu de travail ou à la maison, ainsi que celles qui permettent de réunir tous les membres de la famille. La promotion de la marche et de la bicyclette, comme moyens de transport, est également pertinente car celles-ci peuvent s'avérer un choix accessible pour plusieurs.

Bibliographie

- BOUCHARD, C., R. J. SHEPHARD et T. STEPHENS (1994). *Physical Activity, Fitness and Health: International Proceeding and Consensus Statement*, Champaign, Illinois (USA), Human Kinetics, 1 055 p.
- KASANIEMI, Y. A., E. DANFORTH JR, M. D. JENSEN, P. G. KOPELMAN, P. LEFEBVRE et B. A. REEDER (2001). « Dose-responses issues concerning physical activity and health: an evidence-based symposium », *Medicine and Science in Sports and Exercise*, vol. 33, n° 6, suppl., p. S351-S358.
- NOLIN, B., D. PRUD'HOMME, G. GODIN, D. HAMEL et autres (2002). *Enquête québécoise sur l'activité et la santé 1998*, Québec, Institut de la statistique du Québec, Institut national de santé publique et Kino-Québec, 137 p.
- NOLIN, B., G. GODIN et D. PRUD'HOMME (2000). « Activité physique » dans DAVELUY, C. et autres, *Enquête sociale et de santé 1998*. Québec, Institut de la statistique du Québec, chapitre 7, p. 171-184.
- SANTÉ CANADA (2000). *Guide d'activités physiques canadien pour une vie active saine*, <http://www.reseau-canadien-sante.ca>
- SANTÉ QUÉBEC; CLARKSON, M., et I. DAHAN (1997). *La famille comme protection; Enquête Santé Québec auprès de la communauté du Maghreb et du Moyen-Orient : rapport de la phase 1*, Montréal, Ministère de la Santé et des Services sociaux, Gouvernement du Québec, 36 p.
- SANTÉ QUÉBEC; CLARKSON, M., et R. EUSTACHE (1997). *La santé c'est la richesse; Enquête Santé Québec auprès de la communauté haïtienne : rapport de la phase 1*, Montréal, Ministère de la Santé et des Services sociaux, Gouvernement du Québec, 40 p.
- SANTÉ QUÉBEC; CLARKSON, M., et T. N. TRAN (1997). *Au confluent de deux médecines; Enquête Santé Québec auprès de la communauté chinoise : rapport de la phase 1*, Montréal, Ministère de la Santé et des Services sociaux, Gouvernement du Québec, 44 p.
- SANTÉ QUÉBEC; QUINTAL, L.(1996). *Opinions et perceptions de la communauté latino-américaine de Montréal à l'égard de la santé : document de travail*, Montréal, Le groupe Léger et Léger inc., 30 p.
- TAYLOR, W. C., T. BARANOWSKI et D. R. YOUNG (1998). « Physical activity interventions in low-income, ethnic minority, and populations with disability ». *American Journal of Preventive Medicine*, vol. 15, n° 4, p. 334-343.
- U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES (USDHHS) (1996). *Physical Activity and Health : A Report of the Surgeon General*, Atlanta, GA, USDHHS Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 278 p.