

# Enquête canadienne sur les mesures de la santé : L'activité physique mesurée directement des Canadiens, 2007 à 2011

Diffusé à 8 h 30, heure de l'Est dans *Le Quotidien*, le jeudi 30 mai 2013

Selon les Directives canadiennes en matière d'activité physique (2011), les adultes de 18 ans et plus devraient accumuler chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse (APMV) composées d'intervalles d'au moins 10 minutes afin d'obtenir des effets bénéfiques pour la santé. Les enfants et les jeunes de 6 à 17 ans devraient accumuler au moins 60 minutes d'APMV par jour.

L'Enquête canadienne sur les mesures de la santé, qui recueille les mesures autodéclarées et directes de la santé des Canadiens, a mesuré l'activité physique des Canadiens au moyen de moniteurs d'activité qu'ont portés les répondants au cours de la semaine ayant suivi leur visite à un centre d'examen mobile. Les données recueillies de 2007 à 2011 montrent qu'environ 15 % des adultes canadiens et 6 % des enfants et des jeunes respectent les directives recommandées en matière d'activité physique pour leur groupe d'âge. Chez les adultes, les hommes (17 %) étaient plus nombreux à respecter les directives que les femmes (13 %). Chez les enfants et les jeunes, les garçons (8 %) respectaient davantage les directives que les filles (4 %).

Le niveau d'activité physique était beaucoup plus faible pour les personnes plus âgées. Les jeunes adultes âgés de 18 à 39 ans (19 %) étaient presque deux fois plus nombreux à respecter les directives que les adultes plus âgés de 60 à 79 ans (11 %). Une tendance similaire a été observée chez les enfants et les jeunes, où les enfants âgés de 6 à 11 ans (8 %) étaient près de deux fois plus nombreux que les jeunes de 12 à 17 ans (5 %) à respecter les directives.

Chez les adultes, le niveau d'activité physique était associé à l'obésité chez les hommes et les femmes. Les hommes ayant un poids normal avaient consacré en moyenne 34 minutes à l'APMV quotidiennement, soit près de deux fois le nombre de minutes consacré à l'APMV par un homme obèse (19 minutes). Les femmes ayant un poids normal avaient consacré en moyenne 23 minutes à l'APMV par jour, par rapport à 13 minutes chez les femmes obèses.

Chez les enfants, une tendance semblable a été constatée chez les garçons, où les garçons de 6 à 17 ans ayant un poids normal avaient consacré 63 minutes en moyenne à l'APMV quotidiennement, par rapport à 48 minutes chez les garçons obèses du même âge. Il n'y avait pas de forte corrélation entre l'activité physique et l'obésité chez les filles. Les filles de 6 à 17 ans ayant un poids normal (47 minutes) avaient consacré légèrement plus de temps à l'APMV que les filles obèses (42 minutes).

## Définitions, source de données et méthodes : numéro d'enquête 5071.

D'autres résultats sur l'activité physique mesurée directement sont offerts dans les *Feuillets d'information de la santé* (82-625-X) suivants : « Activité physique directement mesurée des Canadiens adultes, 2007 à 2011 » et « Activité physique directement mesurée des enfants et des jeunes au Canada, 2007 à 2011 ». Ces feuillets sont maintenant accessibles à partir du module *Publications* de notre site Web, sous l'onglet *Parcourir par ressource clé*.

Pour obtenir plus de renseignements ou pour en savoir davantage sur les concepts, les méthodes et la qualité des données, communiquez avec nous sans frais au 1-800-263-1136 ([infostats@statcan.gc.ca](mailto:infostats@statcan.gc.ca)), ou avec les Relations avec les médias au 613-951-4636 ([ligneinfomedias@statcan.gc.ca](mailto:ligneinfomedias@statcan.gc.ca)).

