

Rapports sur la santé : Comparaison de l'activité physique autodéclarée et mesurée par accéléromètre chez les adultes au Canada

Diffusé à 8 h 30, heure de l'Est dans *Le Quotidien*, le mercredi 19 décembre 2018

Les adultes canadiens ne font peut-être pas autant d'activité physique qu'ils le croient. Un nouvel article publié aujourd'hui dans *Rapports sur la santé* propose une comparaison entre la durée d'activité physique que les personnes disent avoir faite et les résultats obtenus au moyen d'un accéléromètre, un appareil permettant de mesurer l'activité physique de manière objective. Selon les résultats, l'activité physique calculée par l'accéléromètre était moins de la moitié de celle autodéclarée (23 minutes par rapport à 49 minutes par jour).

Les participants à l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS) ont porté un accéléromètre qui a mesuré leur activité physique. De plus, on leur a demandé de déclarer leur activité physique dans le contexte de leurs activités de loisirs, de transport, de travail ou de tâches ménagères. Selon les données recueillies au moyen de l'accéléromètre au récent cycle de l'ECMS, 17 % des Canadiens respectent les Directives canadiennes en matière d'activité physique, c'est-à-dire 150 minutes par semaine d'activité physique modérée à vigoureuse. Près de la moitié des répondants ont déclaré une activité physique suffisante pour respecter les Directives, mais ils pourraient avoir surestimé l'intensité de leurs activités au travail et lors des tâches ménagères, qui peuvent être moins intenses que les activités de loisirs ou de transport.

Les hommes et les femmes, ainsi que les répondants de tous les groupes d'âge et de toutes les catégories de poids, étaient tout aussi susceptibles les uns que les autres de déclarer plus de minutes d'activité physique que ce qui a été mesuré par l'accéléromètre. Cependant, il existe des différences selon le niveau général d'activité physique de la personne. En moyenne, les personnes moins actives étaient plus susceptibles que les personnes les plus actives de déclarer un niveau d'activité supérieur à celui mesuré par l'accéléromètre. De plus, les personnes les plus actives déclaraient moins d'activité que ce qui était mesuré par l'accéléromètre.

Malgré ces différences, les données autodéclarées sur l'activité physique demeurent un important complément aux données mesurées. Le nombre de personnes qui répondent aux questions d'enquête est beaucoup plus grand que le nombre de personnes pouvant être suivies au moyen d'un accéléromètre, de sorte que l'échantillon de répondants à l'enquête est beaucoup plus grand que l'échantillon mesuré. De plus, les données autodéclarées fournissent des renseignements utiles au sujet de la manière dont les Canadiens accumulent leurs activités physiques (p. ex. au travail, à la maison, pendant les activités de transport, ou pendant les loisirs). Le fait de comprendre l'écart entre les réponses autodéclarées et les mesures plus objectives peut considérablement aider l'interprétation des résultats autodéclarés.

Note aux lecteurs

La présente analyse comprend des données sur les adultes de 18 à 79 ans, tirées du cycle 4 de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS), qui ont été recueillies en 2014 et en 2015. Les résultats de cette étude seront mis à jour après l'obtention de nouveaux résultats.

Les répondants à l'ECMS ont répondu à un questionnaire présenté à domicile par un intervieweur et ont visité, dans les six semaines suivantes, un centre d'examen mobile (CEM) où une série de mesures physiques ont été prises.

À la fin de la visite au CEM, on a demandé aux répondants capables de se déplacer de porter un accéléromètre Actical (Philips Respironics, Oregon, États-Unis) retenu par une ceinture élastique sur la hanche droite durant leurs heures d'éveil pendant sept jours consécutifs.

L'accéléromètre Actical mesure l'accélération dans toutes les directions et l'enregistre avec horodatage; il fournit ainsi un indice de l'intensité de l'activité physique au moyen d'un nombre de mouvements pour chaque minute. Par « journée valide », on entend une journée comptant 10 heures ou plus de port; par « répondant valide », on entend une personne ayant au moins quatre jours valides.



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

L'article « [Comparaison de l'activité physique autodéclarée et mesurée par accéléromètre chez les adultes au Canada](#) » est accessible dans le numéro en ligne de décembre 2018 de *Rapports sur la santé*, vol. 29, n° 12 ([82-003-X](#)).

Ce numéro de *Rapports sur la santé* contient deux autres articles « [Prévalence de l'insomnie chez les Canadiens âgés de 6 à 79 ans](#) » et « [Le cancer au Canada : stade au moment du diagnostic](#) ».

Pour en savoir davantage sur l'article « Comparaison de l'activité physique autodéclarée et mesurée par accéléromètre chez les adultes au Canada », communiquez avec Didier Garriguet (didier.garriguet@canada.ca), Division de l'analyse de la santé.

Pour en savoir davantage sur l'article « Prévalence de l'insomnie chez les Canadiens âgés de 6 à 79 ans », communiquez avec Jean-Philippe Chaput (jpchaput@cheo.on.ca), Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité, l'Institut de recherche du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario, Ottawa (Ontario).

Pour en savoir davantage sur l'article « Le cancer au Canada : stade au moment du diagnostic », communiquez avec Jean-Michel Billette (jean-michel.billette@canada.ca), Division de la statistique de la santé.

Pour obtenir plus de renseignements ou pour en savoir davantage sur les concepts, les méthodes et la qualité des données, communiquez avec nous au 514-283-8300 ou composez sans frais le 1-800-263-1136 (STATCAN.infostats-infostats.STATCAN@canada.ca), ou communiquez avec les Relations avec les médias au 613-951-4636 (STATCAN.mediahotline-ligneinfomedias.STATCAN@canada.ca).

Pour obtenir plus de renseignements au sujet de la publication *Rapports sur la santé*, communiquez avec Janice Felman au 613-799-7746 (janice.felman@canada.ca), Division de l'analyse de la santé.