

# Rapports sur la santé : Tendances sur 10 ans en matière de condition physique chez les adultes canadiens

Diffusé à 8 h 30, heure de l'Est dans *Le Quotidien*, le mercredi 17 novembre 2021

L'Enquête canadienne sur les mesures de la santé a permis de recueillir des données mesurées sur la condition physique des Canadiens depuis plus de 10 ans, ce qui permet d'observer de nouvelles tendances en matière de condition physique chez les Canadiens. L'étude « [Tendances en matière de condition physique chez les adultes canadiens, 2007 à 2017](#) », publiée aujourd'hui dans les *Rapports sur la santé*, révèle que la condition physique des adultes canadiens âgés de 20 à 69 ans s'est stabilisée au cours des 10 dernières années, bien qu'à de faibles niveaux. Cela fait suite à une baisse de la condition physique observée de 1981 — la dernière année pour laquelle des données mesurées sur la condition physique sont accessibles — à 2007.

L'étude a relevé peu de changements importants en matière de condition physique (y compris la capacité aérobique, la force musculaire et la souplesse) chez les adultes canadiens de 2007 à 2017. Des baisses modestes de la capacité aérobique ont été observées chez les hommes et chez les femmes. Une diminution de la souplesse a aussi été enregistrée chez les hommes.

La condition physique reflète la capacité d'une personne à pratiquer une activité physique. La capacité aérobique des personnes qui respectaient la recommandation canadienne actuelle concernant l'activité physique (150 minutes par semaine) était meilleure. Les mesures de l'obésité étaient également meilleures chez les personnes respectant la recommandation concernant l'activité physique.

Une bonne condition physique est associée à de nombreux avantages pour la santé et est un prédicteur important de morbidité et de mortalité. Compte tenu de ce lien, l'évaluation régulière de la condition physique des Canadiens fournit de précieux renseignements sur la santé globale de la population. Un article semblable publié en 2019 intitulé « [Tendances en matière de condition physique chez les enfants et les jeunes canadiens](#) » portait sur les tendances en matière de condition physique chez les enfants et les jeunes au cours de la même période.

## Note aux lecteurs

Il est également possible de consulter la publication [Condition physique des adultes au Canada : résultats de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé, 2007-2009](#), portant sur le même sujet que l'article qui paraît aujourd'hui.



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

L'article intitulé « [Tendances en matière de condition physique chez les adultes canadiens, 2007 à 2017](#) » est maintenant accessible dans le numéro en ligne de *Rapports sur la santé* de novembre 2021, vol. 32, n° 11 ([82-003-X](#)).

Ce numéro de *Rapports sur la santé* comprend également l'article « [La prévalence et les corrélats des pratiques de lutte contre les infections en milieu de travail au Canada entre juillet et septembre 2020](#) ».

Pour en savoir davantage sur l'article « Tendances en matière de condition physique chez les adultes canadiens, 2007 à 2017 », veuillez communiquer avec Rachel Colley ([rachel.colley@statcan.gc.ca](mailto:rachel.colley@statcan.gc.ca)), Division de l'analyse de la santé.

Pour en savoir davantage sur l'article « La prévalence et les corrélats des pratiques de lutte contre les infections en milieu de travail au Canada entre juillet et septembre 2020 », veuillez communiquer avec Uyen Vu ([uvu@iwh.on.ca](mailto:uvu@iwh.on.ca)), l'Institut de recherche sur le travail et la santé, à Toronto, en Ontario.

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](mailto:STATCAN.infostats-infostats.STATCAN@canada.ca)), ou communiquez avec les Relations avec les médias au 613-951-4636 ([STATCAN.mediahotline-ligneinfomedias.STATCAN@canada.ca](mailto:STATCAN.mediahotline-ligneinfomedias.STATCAN@canada.ca)).