

À quel point les adultes canadiens sont-ils sédentaires? Cela dépend

Diffusé à 8 h 30, heure de l'Est dans *Le Quotidien*, le mercredi 19 octobre 2022

Selon les nouvelles *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures*, les adultes devraient limiter leur temps sédentaire à huit heures ou moins par jour, dont trois heures ou moins de temps d'utilisation récréative d'écran. Toutefois, selon les nouveaux *Rapports sur la santé* intitulés « À quel point les adultes canadiens sont-ils sédentaires? Cela dépend de la mesure », le pourcentage de Canadiens qui respectent ces directives varie en fonction de la façon qui a été utilisée pour mesurer le comportement sédentaire : l'autodéclaration ou l'évaluation par un accéléromètre (dispositif qui ressemble à un podomètre et qui est porté sur une ceinture à la taille).

Les adultes canadiens ayant participé à l'enquête ont déclaré passer environ 3,2 heures par jour devant des écrans et 5,7 heures par jour en position assise. Selon ces résultats, plus de la moitié (58 %) des Canadiens respecteraient le seuil de temps d'écran, alors que 72 % respecteraient la recommandation liée au temps sédentaire global. Toutefois, lorsque les taux de sédentarité ont été mesurés au moyen d'un accéléromètre, le temps de sédentarité total était de 9,8 heures par jour, ce qui signifie que 27 % des adultes satisfaisaient aux recommandations.

Il existe une différence marquée entre ce qui est autodéclaré et ce qui est mesuré. Il est important de connaître le temps que les Canadiens consacrent à des comportements sédentaires, car le fait de consacrer trop de temps à des activités sédentaires est associé à un risque accru d'obésité, d'hypertension, de dépression, de maladies ou problèmes de santé chroniques, ainsi qu'à une mortalité prématurée.

Les constatations présentées dans cet article mettent en évidence la différence entre ce que les Canadiens déclarent et ce qui est mesuré par un accéléromètre en ce qui a trait aux comportements sédentaires.

L'article « À quel point les adultes canadiens sont-ils sédentaires? Cela dépend de la mesure » est maintenant accessible dans le numéro en ligne d'octobre 2022 de la publication *Rapports sur la santé*, vol. 33, no 10 ([82-003-X](#)).

Ce numéro de *Rapports sur la santé* contient également l'article « [Système de mesures du confort et de la sécurité des voies cyclables canadiennes \(Can-BICS\) : mesures nationales de l'environnement cyclable aux fins d'utilisation dans la recherche et l'élaboration de politiques](#) ».

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 (infostats@statcan.gc.ca), ou communiquez avec les Relations avec les médias (statcan.mediahotline-ligneinfomedias.statcan@statcan.gc.ca).

