

# Suivi des niveaux d'activité physique des Canadiens, 2016 et 2017

Diffusé à 8 h 30, heure de l'Est dans *Le Quotidien*, le mercredi 17 avril 2019

Environ 40 % des enfants et des jeunes âgés de 5 à 17 ans atteignent les objectifs d'activité physique recommandés, comparativement à 16 % des adultes de 18 à 79 ans. L'activité physique régulière est liée à l'amélioration de la composition corporelle, de l'estime de soi, de la densité osseuse et de la pression artérielle. Le suivi des niveaux d'activité physique des Canadiens au fil du temps joue donc un rôle important en matière de santé publique.

L'Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS) mesure directement les niveaux d'activité physique des Canadiens âgés de 3 à 79 ans à l'aide d'un moniteur d'activité. Au Canada, les recommandations en matière d'activité physique et de comportement sédentaire pour les enfants et les adultes sont intégrées dans les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures de 2015. Ces directives fournissent des recommandations précises sur l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil chez les personnes âgées de 0 à 4 ans, de 5 à 17 ans, de 18 à 64 ans et de 65 ans et plus.

## Les garçons de 5 à 17 ans sont deux fois plus susceptibles de respecter les lignes directrices que les filles

Dans le cas des enfants et des jeunes, l'objectif d'activité physique recommandée est une moyenne quotidienne de 60 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse (APMV). Environ deux enfants et jeunes sur cinq âgés de 5 à 17 ans respectent ces lignes directrices recommandées. Dans ce groupe d'âge, les garçons (52 %) étaient deux fois plus susceptibles de respecter les lignes directrices que les filles (26 %). Les enfants de 5 à 11 ans (47 %) sont 1,5 fois plus susceptibles que les jeunes de 12 à 17 ans (31 %) de respecter les lignes directrices recommandées.

Comme c'est le cas pour les enfants et les jeunes, il existe aussi des lignes directrices pour la population adulte. L'objectif d'activité physique recommandée pour les adultes est de 150 minutes d'APMV par semaine, en séances de 10 minutes ou plus. En général, comparativement aux enfants et aux jeunes, les adultes sont moins susceptibles de respecter les lignes directrices en matière d'activité physique. Moins de 2 adultes sur 10 âgés de 18 à 79 ans respectent les lignes directrices recommandées. On n'a noté aucune différence importante entre les hommes (18 %) et les femmes (15 %), ou entre les groupes d'âge : de 18 à 39 ans (16 %), de 40 à 59 ans (17 %) et de 60 à 79 ans (17 %).

Ces résultats correspondent aux résultats précédents, de 2007 à 2015, chez les enfants et les jeunes, et les adultes.

### Note aux lecteurs

Le cycle 5 de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé a été réalisé de janvier 2016 à décembre 2017. La population cible est formée de personnes âgées de 3 à 79 ans vivant dans les 10 provinces. La population observée exclut : les personnes vivant dans les trois territoires, les personnes vivant dans les réserves et d'autres établissements autochtones des provinces, les membres à temps plein des Forces canadiennes, la population en établissement ainsi que les personnes vivant dans certaines régions éloignées. En tout, ces exclusions représentent approximativement 3 % de la population cible.

Cette édition de l'ECMS comprend le fichier d'échantillon complet et le fichier du sous-échantillon des données des moniteurs d'activité pour les Canadiens âgés de 3 à 79 ans ainsi que les résultats des tests de sauts et de tomodynamométrie quantitative périphérique pour les Canadiens âgés de 6 à 79 ans. Les données des moniteurs d'activité par minute pour les cycles 1 à 5 sont aussi incluses dans cette diffusion.

Les fichiers des poids d'échantillonnage et les instructions pour combiner les données du cycle 5 de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé aux données correspondantes des cycles 1 à 4 (lorsque cela est possible) sont également accessibles.



**Tableaux disponibles : [13-10-0338-01](#), [13-10-0339-01](#) et [13-10-0388-01](#).**

**Définitions, source de données et méthodes : numéro d'enquête [5071](#).**

Le feuillet d'information sur la santé « Activité physique et temps passé devant un écran chez les enfants et les jeunes Canadiens, 2016 et 2017 » ([82-625-X](#)), est maintenant accessible.

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)).