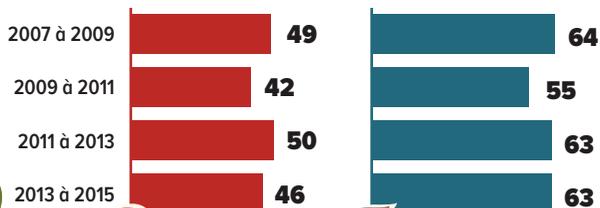


# ACTIVITÉ PHYSIQUE des enfants et des jeunes au Canada



**60**  
minutes  
par jour

Les niveaux d'activité physique sont restés relativement les mêmes entre 2007 et 2015 chez les garçons et les filles.<sup>2</sup>



Nombre moyen de minutes d'APMV par jour

Les nouvelles Directives canadiennes en matière de mouvements sur 24 heures à l'intention des enfants et des jeunes, publiées en 2016, recommandent que les enfants accumulent 60 minutes d'activité physique par jour.<sup>1</sup> Par activité physique, on entend une activité physique modérée à vigoureuse (APMV). Ces activités feront en sorte que les enfants transpirent et respirent plus fort, ou soient essouffés.

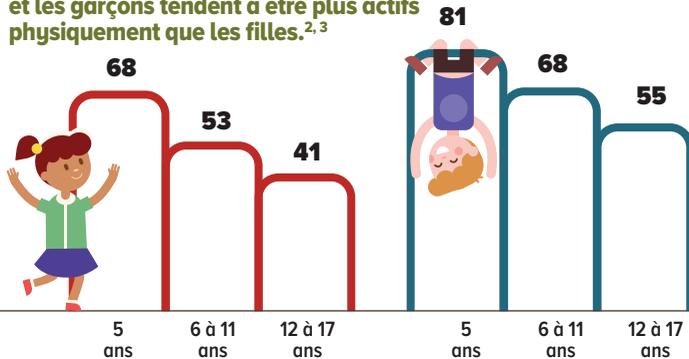
Seulement un tiers des enfants se conforment à la recommandation d'activité physique, mais certains sont très près de l'objectif.<sup>2\*</sup>



Nombre moyen de minutes d'APMV par jour

Nombre moyen de minutes d'APMV par jour

L'activité physique diminue avec l'âge, et les garçons tendent à être plus actifs physiquement que les filles.<sup>2,3</sup>



Nombre moyen de minutes d'APMV par jour

## FACTEURS QUI FONT AUGMENTER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES ENFANTS

### Niveau d'activité des parents

60 minutes d'activité physique d'un parent = **+15 minutes** d'activité physique quotidienne moyenne pour l'enfant.<sup>4</sup>



### Leçons actives, sport de ligue et d'équipe

60 minutes de participation dans des activités organisées = **+10 minutes** d'activité physique quotidienne moyenne pour l'enfant.<sup>4</sup>



### Temps à l'extérieur

60 minutes à l'extérieur = **+7 minutes** d'activité physique quotidienne moyenne pour l'enfant.<sup>5</sup>



\* Ce taux est plus élevé que le pourcentage de 7 % enregistré précédemment (Colley et coll., 2011), parce que les nouvelles Directives canadiennes en matière de mouvements sur 24 heures à l'intention des enfants et des jeunes sont fondées sur une moyenne de 60 minutes d'APMV par jour au lieu de 60 minutes pendant six jours sur sept.

<sup>1</sup> Tremblay M.S., V. Carson, J.-P. Chaput et coll. 2016. « Directives canadiennes en matière de mouvements sur 24 heures à l'intention des enfants et des jeunes : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil », Applied Physiology, Nutrition and Metabolism, vol. 41, p. S311-327.

<sup>2</sup> Colley R.C., V. Carson, D. Garriguet et coll., 2017. « Activité physique des enfants et des jeunes au Canada, 2007 à 2015 », Rapports sur la santé, vol. 28, n° 10, p. 8-16.

<sup>3</sup> Garriguet D., V. Carson, R.C. Colley et coll. 2016. « Activité physique et comportement sédentaire des enfants canadiens de trois à cinq ans », Rapports sur la santé, vol. 27, n° 9, p. 14-23.

<sup>4</sup> Garriguet D., R.C. Colley, et T. Bushnik. 2017. « Activité physique et comportement sédentaire : association parent-enfant » Rapports sur la santé, vol. 28, n° 6, p. 3-11.

<sup>5</sup> Larouche R., D. Garriguet, K. Gunnell et coll. 2016. « Temps passé dehors, activité physique, sédentarité et indicateurs de la santé chez les enfants de 7 à 14 ans : Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2012-2013 », Rapports sur la santé, vol. 27, n° 9, p. 3-13.

Numéro de catalogue : 11-627-M  
ISBN : 978-0-660-20386-7