

## Article

# Aptitudes musculosquelettiques au Canada 2007 à 2009



Janvier 2010

## Comment obtenir d'autres renseignements

Pour toute demande de renseignements au sujet de ce produit ou sur l'ensemble des données et des services de Statistique Canada, visiter notre site Web à [www.statcan.gc.ca](http://www.statcan.gc.ca). Vous pouvez également communiquer avec nous par courriel à [infostats@statcan.gc.ca](mailto:infostats@statcan.gc.ca) ou par téléphone entre 8 h 30 et 16 h 30 du lundi au vendredi aux numéros suivants :

### Centre de contact national de Statistique Canada

Numéros sans frais (Canada et États-Unis) :

Service de renseignements	1-800-263-1136
Service national d'appareils de télécommunications pour les malentendants	1-800-363-7629
Télécopieur	1-877-287-4369

Appels locaux ou internationaux :

Service de renseignements	1-613-951-8116
Télécopieur	1-613-951-0581

### Programme des services de dépôt

Service de renseignements	1-800-635-7943
Télécopieur	1-800-565-7757

## Comment accéder à ce produit

Le produit no 82-625-X au catalogue est disponible gratuitement sous format électronique. Pour obtenir un exemplaire, il suffit de visiter notre site Web à [www.statcan.gc.ca](http://www.statcan.gc.ca) et de parcourir par « Ressource clé » > « Publications ».

## Normes de service à la clientèle

Statistique Canada s'engage à fournir à ses clients des services rapides, fiables et courtois. À cet égard, notre organisme s'est doté de normes de service à la clientèle que les employés observent. Pour obtenir une copie de ces normes de service, veuillez communiquer avec Statistique Canada au numéro sans frais 1-800-263-1136. Les normes de service sont aussi publiées sur le site [www.statcan.gc.ca](http://www.statcan.gc.ca) sous « À propos de nous » > « Notre organisme » > « Offrir des services aux Canadiens ».

Publication de la version HTML : janvier 2010.

Publication de la version PDF : septembre 2010.



## Aptitudes musculosquelettiques au Canada 2007 à 2009

En moyenne, les hommes sont plus forts que les femmes à tous les âges, mais les femmes ont tendance à être plus souples et demeurent flexibles à un âge beaucoup plus avancé.

### Aptitudes musculosquelettiques

Dans le cadre de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé, on a évalué les aptitudes musculosquelettiques des Canadiens de 6 à 79 ans au moyen de trois tests fondés sur des mesures physiques :

- la **force musculaire**, évaluée au moyen de mesures de la force de préhension;
- la **souplesse**, évaluée au moyen de la distance relevée durant le test de flexion du tronc; et
- l'**endurance musculaire**, évaluée au moyen du nombre de redressements assis partiels effectués en une minute.

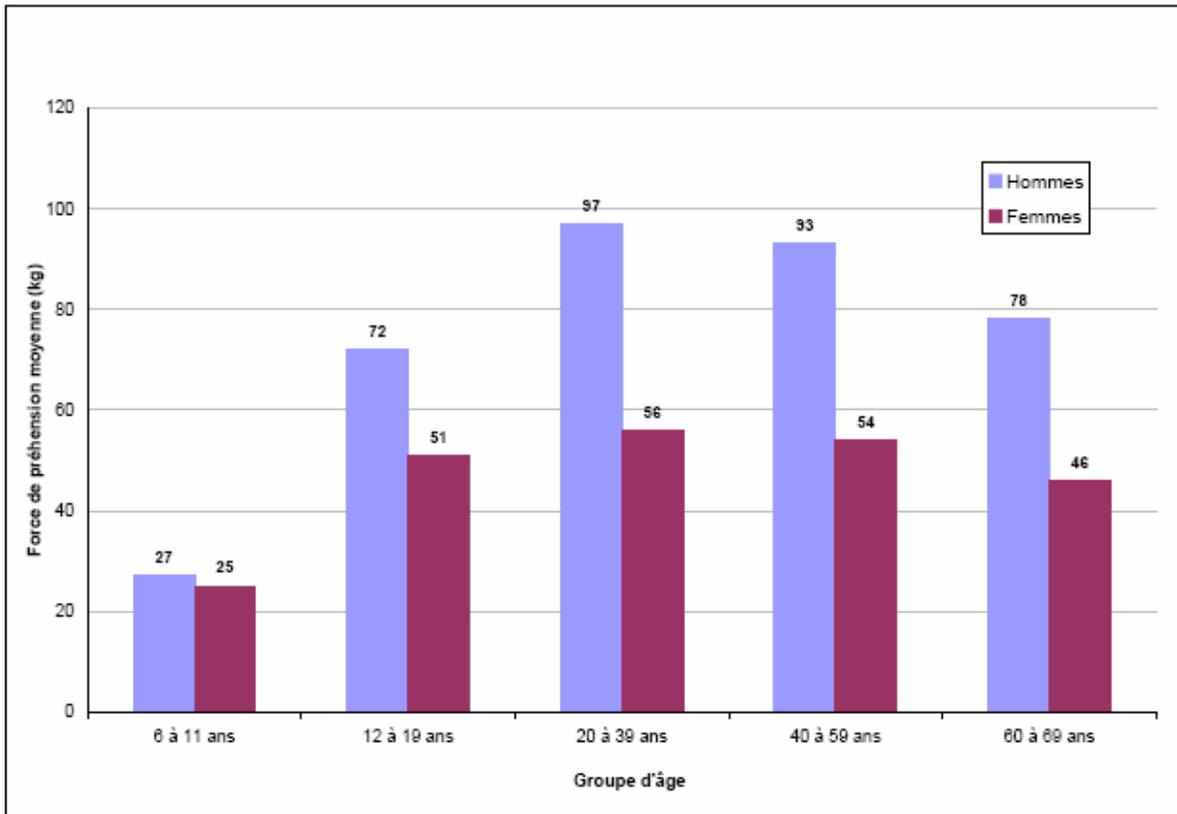
De bonnes aptitudes musculosquelettiques ont été associées à de nombreux bienfaits pour la santé, dont l'accroissement de la mobilité et de la fonctionnalité, la diminution du risque d'ostéoporose, l'amélioration de la tension artérielle au repos, l'amélioration de la réponse insulínique et de l'absorption du glucose, la diminution des facteurs de risque associés à la maladie cardiovasculaire et la baisse de la mortalité.

### Force musculaire

La force musculaire augmente en général du début de l'enfance jusqu'au début de l'âge adulte, puis diminue à l'âge mûr et aux âges plus avancés. Chez les personnes âgées de 20 à 39 ans, la force musculaire moyenne s'établit à 97 kg chez les hommes et à 56 kg chez les femmes. Dans le cas des personnes de 6 à 79 ans, la force musculaire moyenne atteint 84 kg chez les hommes et 51 kg chez les femmes.



**Graphique 1**  
**Force musculaire, mesurée par la force de préhension**



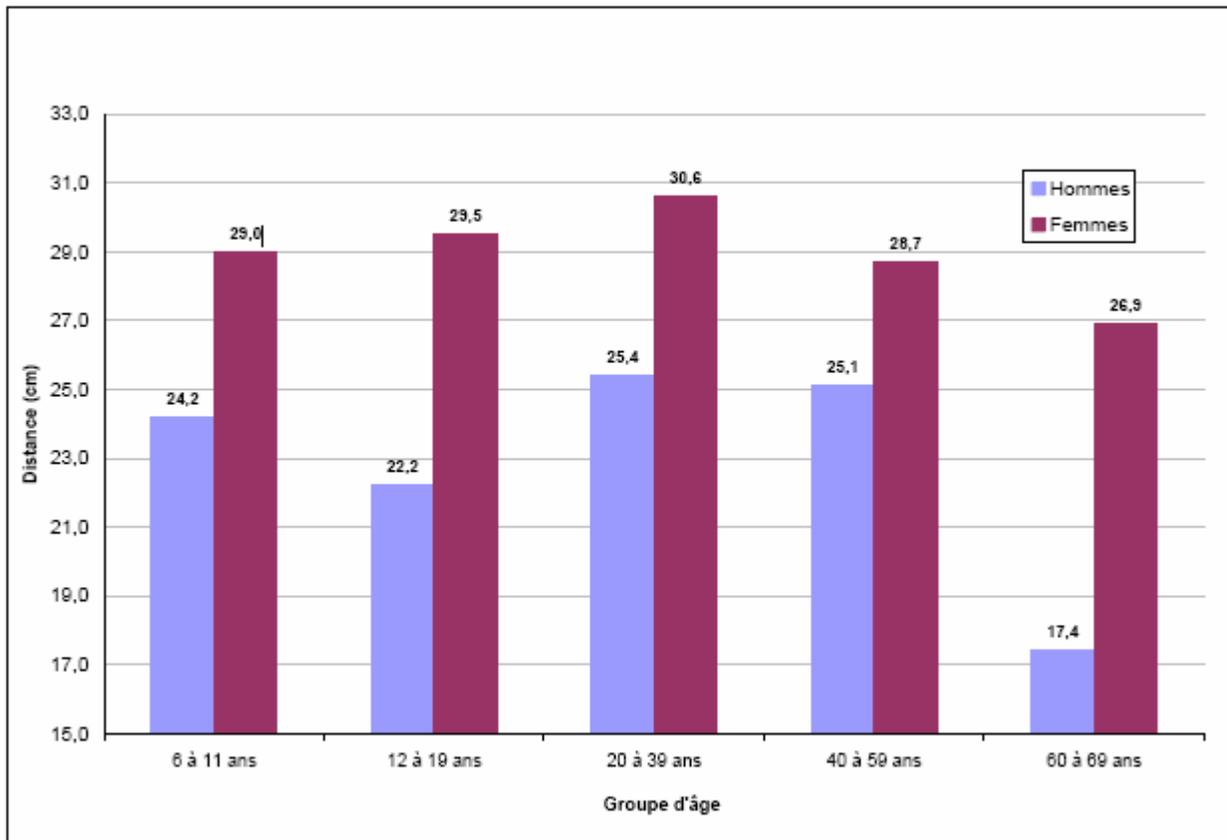
Source : Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007 à 2009.

## Souplesse

Chez tous les groupes d'âge, les femmes manifestent invariablement une plus grande souplesse que les hommes, et cette différence est plus prononcée aux âges plus avancés.



**Graphique 2**  
**Souplesse moyenne selon le test de flexion du tronc**



**Source :** Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007 à 2009.

La distance moyenne relevée durant le test de flexion du tronc est de 29,3 cm pour les femmes et de 23,9 cm pour les hommes. Du côté des femmes, la souplesse demeure relativement constante jusqu'à l'âge mûr, puis diminue légèrement chez celles qui sont plus âgées. Du côté des hommes, on observe une baisse de la souplesse chez le groupe des 12 à 19 ans. La baisse de la souplesse moyenne est la plus marquée chez les hommes de 60 à 69 ans.

## Endurance musculaire

Plus du tiers des femmes âgées de 20 à 39 ans et la plupart de celles âgées de 40 ans et plus étaient incapables d'effectuer un seul redressement assis partiel. Moins du tiers (31 %) des femmes de 20 à 39 ans ont effectué tous les 25 redressements assis partiels, comparativement à 4 % des femmes de 60 à 69 ans.

Les hommes étaient proportionnellement plus nombreux à avoir effectué tous les 25 redressements assis partiels : 55 % pour ceux âgés de 20 à 39 ans et 11 % pour ceux âgés de 60 à 69 ans.

Ces données sur l'endurance musculaire et des analyses supplémentaires détaillées sur la condition physique de la population, incluant des variations dans le temps, sont disponibles dans

les études « Condition physique des adultes au Canada : résultats de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé, 2007-2009 » et « Condition physique des enfants et des jeunes au Canada :



## Enquête canadienne sur les mesures de la santé

résultats de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé, 2007-2009 », publiées dans les *Rapports sur la santé*, vol. 21, n<sup>o</sup> 1 (82-003-XWE, gratuit).

D'autres renseignements sur les mesures physiques de la santé provenant de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007 à 2009 sont disponibles au [www.statcan.gc.ca/ecms](http://www.statcan.gc.ca/ecms).