

Article

Capacité aérobie 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. Vous pouvez également communiquer avec nous par courriel à 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 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 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.



Capacité aérobie au Canada 2007 à 2009

Au Canada, la capacité aérobie est plus élevée chez les hommes que chez les femmes de tous les groupes d'âge, mais elle diminue d'une valeur comparable chez les deux sexes avec l'âge.

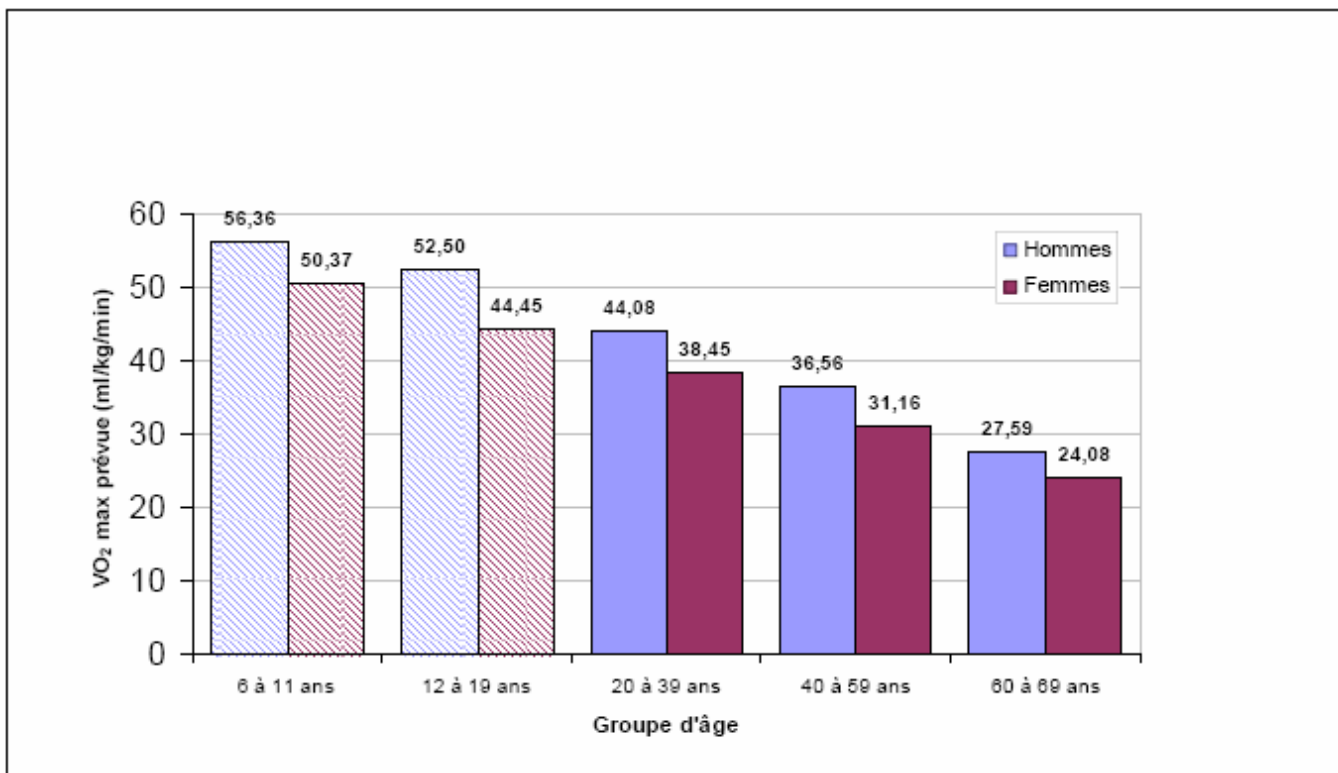
La puissance aérobie maximale prévue (exprimée en millilitres par kilogramme de poids corporel par minute ou ml/kg/min) est une estimation du volume maximal d'oxygène qu'une personne absorbera par minute d'exercice relativement à son poids corporel.

La puissance aérobie maximale (VO_2 max) prévue est plus élevée chez les hommes que chez les femmes de tous les groupes d'âge, indiquant que les premiers ont une plus grande capacité aérobie que les secondes à tous les âges.

La VO_2 max diminue quand l'âge augmente tant chez les hommes que chez les femmes. Chez les enfants, pour le groupe des 6 à 11 ans et celui des 12 à 19 ans, les niveaux de capacité aérobie passent respectivement de 56,4 ml/kg/min à 52,5 ml/kg/min chez les garçons et de 50,4 ml/kg/min à 44,5 ml/kg/min chez les filles.

Graphique 1

Capacité aérobie des enfants et des adultes canadiens, selon le groupe d'âge et le sexe



Note : L'équation de la VO_2 max prévue n'a pas été validée pour les enfants de 6 à 14 ans. Par conséquent, les barres verticales du graphique pour les groupes d'âge qui incluent ces enfants ont été hachurées. **Source :** Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007 à 2009.

De même, chez les adultes, la VO_2 max prévue passe de 44,1 ml/kg/min à 27,6 ml/kg/min chez les hommes et de 38,4 ml/kg/min à 24,1 ml/kg/min chez les femmes pour le groupe des 20 à 39 ans et celui des 60 à 69 ans respectivement.

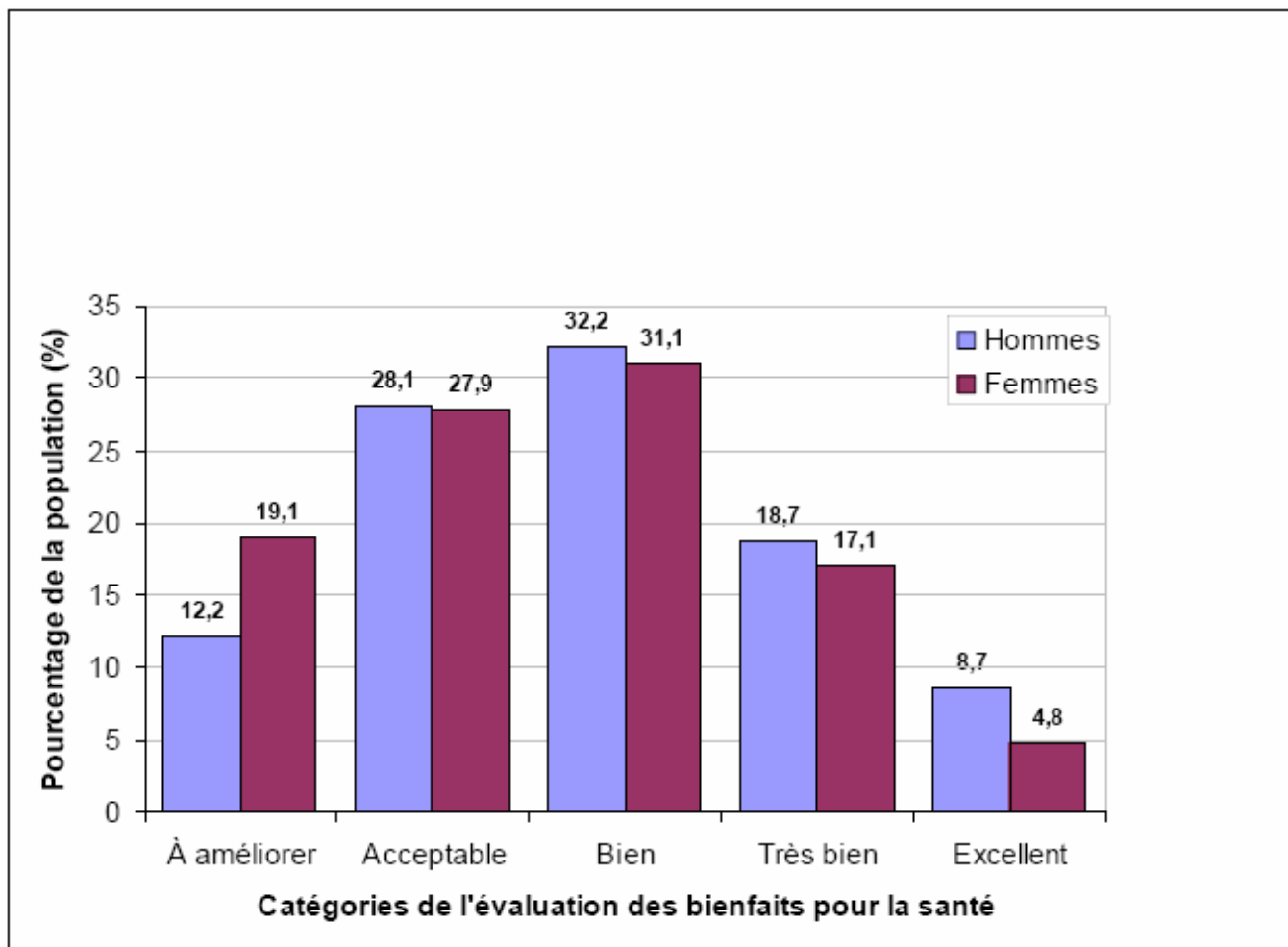


Évaluation de la capacité aérobie

Au Canada, l'évaluation des bienfaits pour la santé selon le score de capacité aérobie se situait dans la catégorie « Bien » pour 31,1 % des femmes et 32,2 % des hommes âgés de 15 à 69 ans. Cette catégorie englobe la proportion la plus importante des Canadiens adultes. Si l'on examine les deux extrémités de l'échelle d'évaluation des bienfaits pour la santé, une plus forte proportion d'adultes se trouvent dans les catégories « À améliorer » et « Acceptable » que dans les catégories « Très bien » et « Excellent ».

Graphique 2

Évaluation des bienfaits pour la santé des adultes canadiens âgés de 15 à 69 ans selon leur score de capacité aérobie



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

À propos de la capacité aérobie

Les bienfaits pour la santé d'une bonne condition physique sont généralement reconnus chez les adultes et le deviennent de plus en plus chez les enfants. La capacité aérobie, ou capacité cardiorespiratoire, correspond à l'endurance ou à l'aptitude à soutenir une activité physique. Il s'agit



Enquête canadienne sur les mesures de la santé

notamment de la capacité d'une personne à consommer l'oxygène durant une activité physique prolongée, ainsi que de la capacité du corps à transporter l'oxygène dans les muscles où il sera utilisé pour la combustion des lipides et des glucides, créant ainsi l'énergie nécessaire pour se mouvoir.

Une bonne capacité aérobique protège contre les maladies chroniques, dont le diabète, la maladie cardiaque et le syndrome métabolique.

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 : résultats de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé, 2007-2009 », publiées dans les *Rapports sur la santé*, vol. 21, n° 1 (82-003-XWF, 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.

