

# Article

## Niveaux d'activité physique des adultes au Canada, 2007 à 2009



Septembre 2011

## 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 : septembre 2011.

Publication de la version PDF : septembre 2011.



## Niveaux d'activité physique des adultes au Canada, 2007 à 2009

Environ 15 % des adultes canadiens respectent les nouvelles directives en matière d'activité physique, une plus grande proportion d'hommes (17 %) que de femmes (14 %) se conformant à celles-ci. La majorité des adultes consacrent la plupart de leurs heures d'éveil à des activités sédentaires.

### Quelles sont les nouvelles directives en matière d'activité physique?

L'Organisation mondiale de la Santé et les directives canadiennes recommandent que :

- les adultes de 18 ans et plus accumulent au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à vigoureuse par semaine, en périodes de 10 minutes ou plus, pour obtenir des effets bénéfiques sur la santé.

### Bon nombre d'adultes ne respectent pas les directives

Un peu plus de 15 % des adultes canadiens respectent les nouvelles directives en matière d'activité physique. Certaines preuves suggèrent que l'activité physique devrait s'étendre sur plusieurs jours. Pour vérifier cela, on a calculé la proportion d'adultes qui répartissaient 150 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse (APMV) en accumulant au moins 30 minutes cinq jours par semaine ou plus. Cette analyse a démontré que 5 % des adultes canadiens accumulent 150 minutes sur une base régulière.

Dans l'ensemble, environ la moitié (53 %) des adultes accumulent au moins 30 minutes d'APMV un jour ou plus par semaine, mais cela signifie qu'une proportion presque égale (47 %) le font moins d'un jour par semaine.

Les adultes consacrent, en moyenne, 9,5 heures par jour à des activités sédentaires, ce qui représente environ 69 % de leurs heures d'éveil.

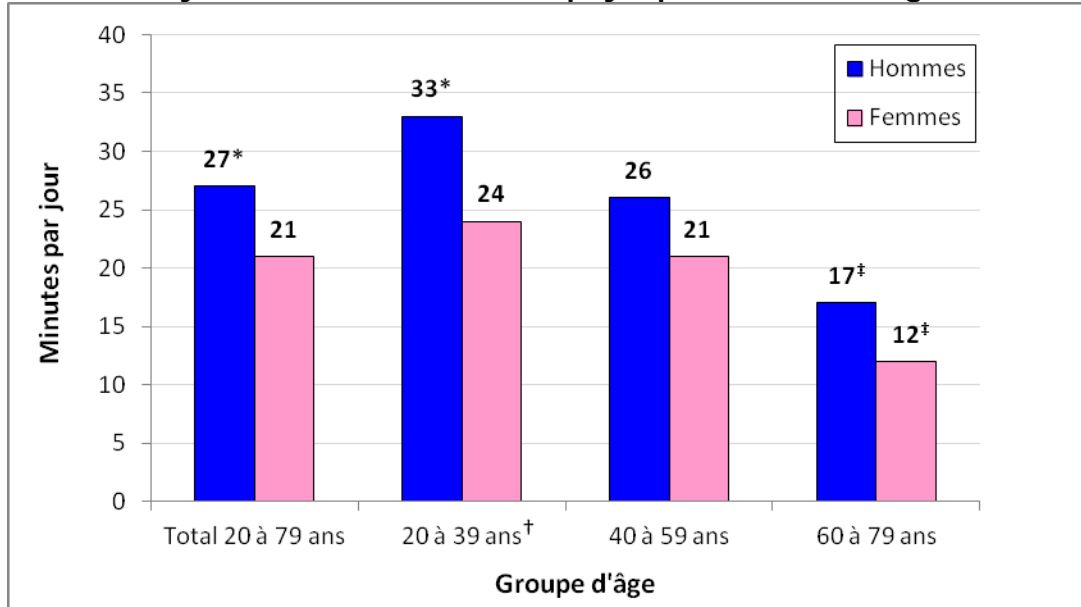
### Les hommes sont plus actifs que les femmes

Chez le groupe des 20 à 39 ans, les hommes s'adonnent à plus d'APMV que les femmes (33 minutes par jour pour les hommes comparativement à 24 minutes pour les femmes). Aucune différence selon le sexe n'a été observée chez les adultes de 40 à 79 ans.



## Graphique 1

Nombre moyen de minutes d'activité physique modérée à vigoureuse selon le groupe d'âge



† catégorie de référence

\* valeur significativement différente de l'estimation pour les femmes ( $p < 0,05$ )

‡ valeur significativement différente de l'estimation pour la catégorie de référence ( $p < 0,05$ )

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

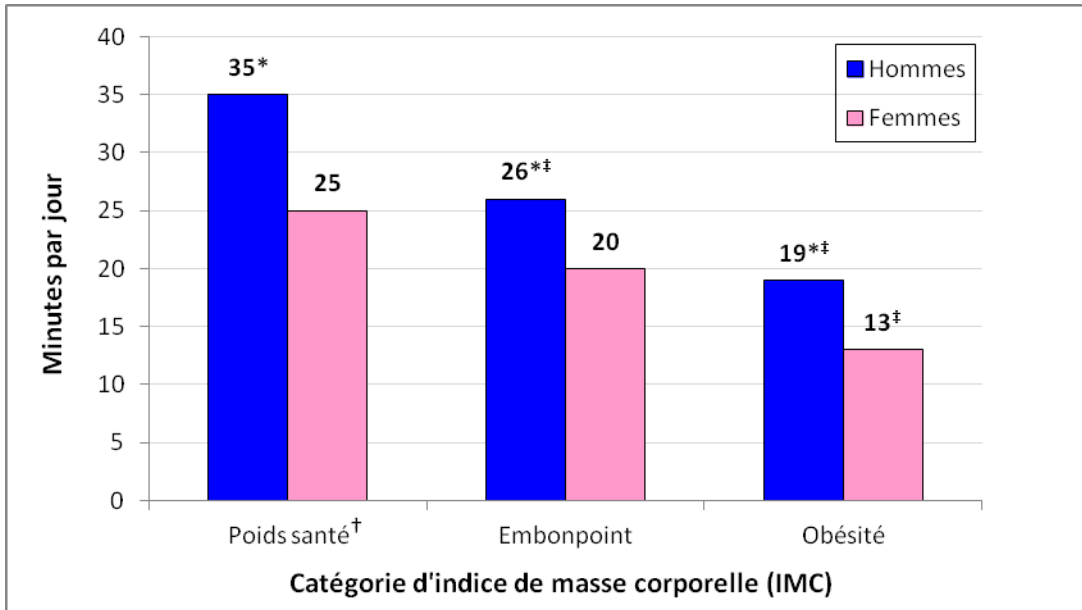
## L'activité physique est moins élevée chez les personnes obèses

En moyenne, les hommes et les femmes obèses accumulent un nombre de minutes d'APMV par jour considérablement plus faible que leurs homologues ayant un poids santé (19 minutes par jour pour les hommes obèses et 13 minutes pour les femmes obèses).



## Graphique 2

Nombre moyen de minutes d'activité physique modérée à vigoureuse selon la catégorie d'IMC



† catégorie de référence

\* valeur significativement différente de l'estimation pour les femmes ( $p < 0,05$ )

‡ valeur significativement différente de l'estimation pour la catégorie de référence ( $p < 0,05$ )

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

## Le tiers des adultes canadiens atteignent la cible de 10 000 pas par jour

Au Canada, en moyenne, les hommes font environ 9 500 pas par jour et les femmes, 8 400. Ces chiffres sont proches des résultats de la National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) de 2005-2006, selon lesquels les adultes américains font, en moyenne, 9 700 pas par jour.

Environ le tiers (35 %) des hommes et des femmes atteignent la cible bien connue de 10 000 pas par jour. Les adultes âgés sont moins susceptibles que les autres d'atteindre cette cible.

La moyenne quotidienne observée pour les Canadiens est beaucoup plus faible chez le groupe des 60 à 79 ans (7 900 pas pour les hommes et 7 000 pas pour les femmes). Le nombre de pas accumulés quotidiennement par les hommes et par les femmes obèses est considérablement plus faible que celui enregistré pour les adultes ayant un poids santé.



## Contexte et autres renseignements

Les nouvelles directives canadiennes en matière d'activité physique mentionnées dans le présent feuillet d'information sont présentées par la [Société canadienne de physiologie de l'exercice](http://www.csep.ca/Francais/view.asp?x=804) disponible à l'adresse <http://www.csep.ca/Francais/view.asp?x=804>.

Des moniteurs d'activité ont été utilisés dans le cadre de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS) pour recueillir, de 2007 à 2009, des mesures objectives de l'activité physique et du comportement sédentaire auprès d'un échantillon représentatif de la population canadienne âgée de 6 à 79 ans.

Marcher rapidement, nettoyer (p. ex. passer l'aspirateur, laver la voiture) ou faire de la bicyclette pour le plaisir sont des exemples d'activité physique modérée. Courir, nager des longueurs de piscine ou participer à des sports de compétition en équipe sont des exemples d'activité physique vigoureuse.

L'activité physique régulière est associée à une diminution du risque de divers problèmes de santé, dont la maladie cardiovasculaire, certains types de cancer, l'ostéoporose, le diabète, l'obésité, l'hypertension, la dépression, le stress et l'anxiété.

Les articles « [Activité physique des adultes au Canada : résultats d'accélérométrie de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007-2009](#) » et « [Activité physique des enfants et des jeunes au Canada : résultats d'accélérométrie de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007-2009](#) », publiés dans [Rapports sur la santé](#), vol. 22, n° 1 disponible à l'adresse <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/82-003-x2011001-fra.htm>, présentent des analyses plus détaillées de l'activité physique des Canadiens.

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) et dans le [module de la santé](#) disponible à l'adresse <http://www4.statcan.gc.ca/health-sante/index-fra.htm> de Statistique Canada.