

## Article

### Feuillets d'information de la santé

# Capacité aérobique des Canadiens, 2009 à 2011

Division de la statistique de la santé



Septembre 2012



Statistique  
Canada

Statistics  
Canada

Canada

## 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 n° 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 autorisée par le ministre responsable de  
Statistique Canada

© Ministre de l'Industrie, 2012

Tous droits réservés. L'utilisation de la présente  
publication est assujettie aux modalités de l'entente de  
licence ouverte de Statistique Canada (<http://www.statcan.gc.ca/reference/copyright-droit-auteur-fra.htm>).

This publication is also available in English.

## Signes conventionnels

Les signes conventionnels suivants sont employés dans les publications de Statistique Canada :

- . indisponible pour toute période de référence
- .. indisponible pour une période de référence précise
- ... n'ayant pas lieu de figurer
- 0 zéro absolu ou valeur arrondie à zéro
- 0<sup>s</sup> valeur arrondie à 0 (zéro) là où il y a une distinction importante entre le zéro absolu et la valeur arrondie
- P provisoire
- r révisé
- X confidentiel en vertu des dispositions de la *Loi sur la statistique*
- E à utiliser avec prudence
- F trop peu fiable pour être publié
- \* valeur significativement différente de l'estimation pour la catégorie de référence ( $p < 0,05$ )

## Note de reconnaissance

Le succès du système statistique du Canada repose sur un partenariat bien établi entre Statistique Canada et la population du Canada, ses entreprises, ses administrations et les autres établissements. Sans cette collaboration et cette bonne volonté, il serait impossible de produire des statistiques exactes et actuelles.



## Capacité aérobique des Canadiens, 2009 à 2011

Parmi les Canadiens de 15 à 69 ans, 47 % se classent dans les catégories « À améliorer » ou « Acceptable » de l'évaluation des bienfaits pour la santé selon le résultat de capacité aérobique, les pourcentages étant encore plus élevés pour les Canadiens de 40 ans et plus.

Les bienfaits de la condition physique pour la santé sont largement reconnus. Des niveaux élevés de capacité aérobique sont associés à une réduction du risque de maladie cardiovasculaire, de certains types de cancer, d'ostéoporose, de diabète, d'obésité, d'hypertension artérielle, de dépression, de stress et d'anxiété<sup>1, 2</sup>. La capacité aérobique ou cardiorespiratoire fait référence à l'endurance et à la capacité de s'adonner à une activité physique soutenue. Cela comprend la capacité à absorber de l'oxygène pendant une activité physique prolongée, ainsi que la capacité du corps à transporter l'oxygène vers les muscles.

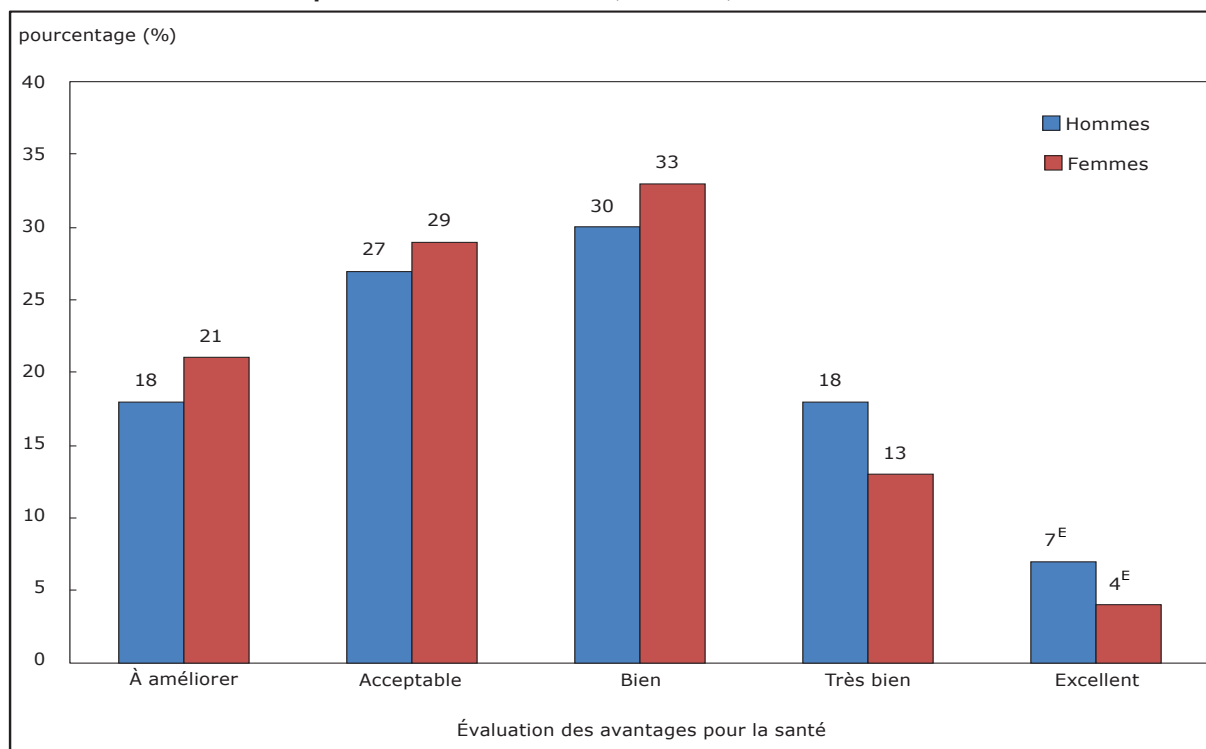
L'Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS) a mesuré la capacité aérobique en utilisant le Physitest aérobique canadien modifié (PACm)<sup>3</sup>. Les résultats du PACm sont utilisés pour l'évaluation des bienfaits pour la santé, ce qui indique le niveau de bienfait ou de risque pour la santé associé à la pratique des activités aérobiques. L'évaluation se classe de « Excellent » (bienfaits optimaux pour la santé) à « À améliorer » (risques considérables pour la santé).

### Évaluation des bienfaits pour la santé

Au Canada, 45 % des hommes et 50 % des femmes de 15 à 69 ans étaient classés dans les catégories « À améliorer » ou « Acceptable » de l'évaluation des bienfaits pour la santé. Dans l'ensemble, seulement 25 % des hommes et 17 % des femmes étaient classés dans les catégories « Très bien » ou « Excellent » de l'évaluation des bienfaits pour la santé. Les autres (30 % et 33 % pour les hommes et les femmes respectivement) se classaient dans la catégorie « Bien » (graphique 1). Aucune différence significative entre les sexes n'a été déterminée dans l'une ou l'autre des catégories.



**Graphique 1 Répartition de la population à domicile de 15 à 69 ans, selon l'évaluation des bienfaits pour la santé<sup>†</sup> et le sexe, Canada, 2009 à 2011**



<sup>E</sup> Utiliser avec précaution (données comportant un coefficient de variation (c.v.) de 16,6 % à 33,3 %)

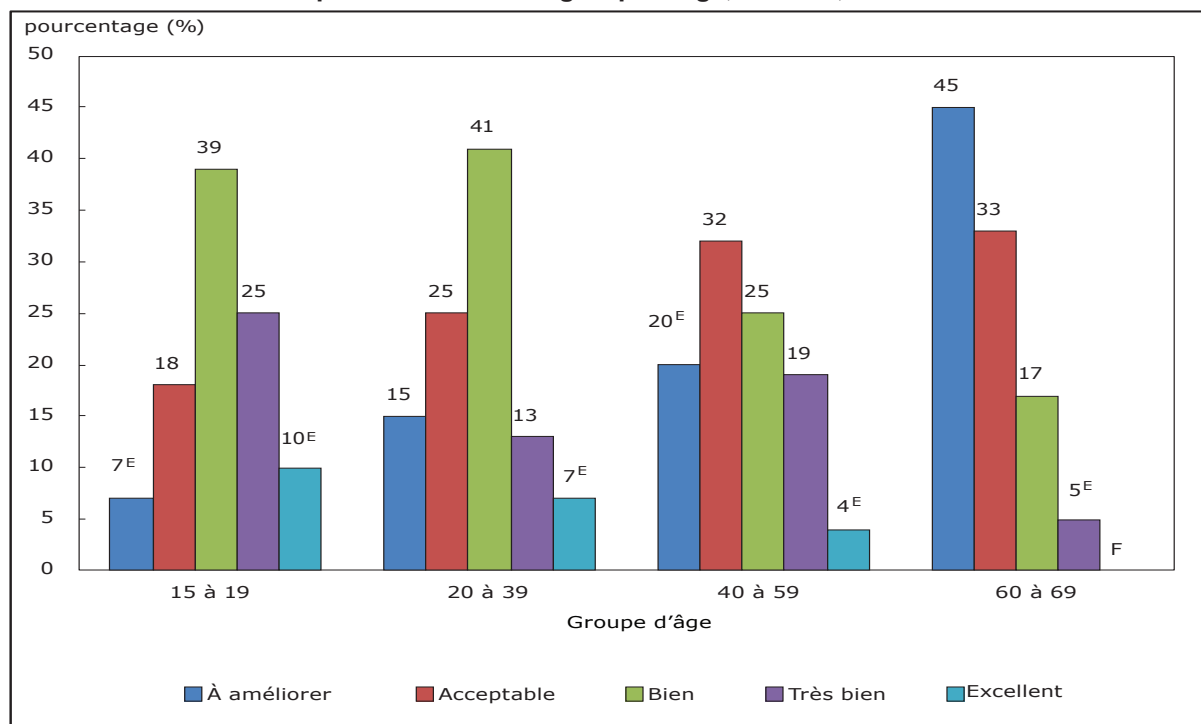
<sup>†</sup> Fondée sur les résultats du Physitest aérobic canadien modifié<sup>3</sup>

**Source :** Enquête canadienne sur les mesures de la santé, 2009 à 2011. Dans le cadre de l'ECMS, les données sur la santé sont mesurées à partir de la population canadienne à domicile de 3 à 79 ans.

Les adultes plus âgés ont tendance à obtenir une évaluation des bienfaits pour la santé moins bonne que les adultes plus jeunes. En effet, 52 % des 40 à 59 ans et 78 % des 60 à 69 ans se classent dans les catégories « À améliorer » ou « Acceptable », comparativement à 25 % des 15 à 19 ans et à 40 % des 20 à 39 ans. Seulement 48 % des 40 à 59 ans et 22 % des 60 à 69 ans étaient classés dans la catégorie « Bien », « Très bien » ou « Excellent », comparativement à 74 % des 15 à 19 ans et 61 % des 20 à 39 ans (graphique 2). Cette baisse de la capacité aérobic liée à l'âge est un phénomène bien connu<sup>4, 5</sup>.



**Graphique 2 Répartition de la population à domicile de 15 à 69 ans, selon l'évaluation des bienfaits pour la santé et le groupe d'âge, Canada, 2009 à 2011**



<sup>E</sup> Utiliser avec précaution (données comportant un coefficient de variation (c.v.) de 16,6 % à 33,3 %)

<sup>F</sup> Trop peu fiables pour être publiées (données comportant un coefficient de variation (c.v.) supérieur à 33,3 %; supprimées en raison de la variabilité d'échantillonnage extrême)

<sup>†</sup> Fondée sur les résultats du Physitest aérobic canadien modifié<sup>3</sup>

**Source :** Enquête canadienne sur les mesures de la santé, 2009 à 2011. Dans le cadre de l'ECMS, les données sur la santé sont mesurées à partir de la population canadienne à domicile de 3 à 79 ans.

## Au sujet de la capacité aérobique

La capacité aérobique est une mesure de l'efficacité combinée des poumons, du cœur, du système sanguin et des muscles actifs à l'exercice pour oxygéner les muscles et les faire travailler. Une capacité aérobique plus grande augmente l'efficacité du corps dans les activités quotidiennes<sup>3</sup> et réduit les risques de plusieurs maladies chroniques<sup>2</sup>. On améliore la capacité aérobique grâce à une participation régulière à une activité physique allant de modérée à vigoureuse. Dans le cadre de l'ECMS, on a mesuré la capacité aérobique des Canadiens au moyen du Physitest aérobic canadien modifié<sup>3</sup>, qui comprend une ou plusieurs séances de trois minutes à monter sur une marche et à en descendre, à des vitesses prédéterminées selon l'âge et le sexe.



## Références

1. Gilmour H. Les Canadiens physiquement actifs. *Rapports sur la santé*. 2007;18(3):49-70.
2. Warburton D, Charlesworth S, Ivey A, Nettlefold L, Bredin S. A systematic review of the evidence for Canada's Physical Activity Guidelines for Adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2010;7:39.
3. Société canadienne de physiologie de l'exercice. *Guide du conseiller en condition physique et habitudes de vie* (Guide du conseiller CPHV). 3<sup>e</sup> édition. Ottawa, ON: Société canadienne de physiologie de l'exercice; 2003.
4. Stephens T, Craig C, Ferris B. Adult physical fitness and hypertension in Canada: findings from the Canada Fitness Survey II. *Canadian Journal of Public Health*. 1986;77:291-5.
5. Carnethon M, Gulati MR, Greenland P. Prevalence and cardiovascular disease correlates of low cardiorespiratory fitness in adolescents and adults. *Journal of the American Medical Association*. 2005;294(23):2981-8.

Pour plus de renseignements sur l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé, veuillez communiquer avec le Centre de contact national de Statistique Canada (numéro sans frais 1-800-263-1136; 613-951-8116; [infostats@statcan.gc.ca](mailto:infostats@statcan.gc.ca)).