

## Article

Feuillets d'information de la santé

# L'activité physique mesurée directement des enfants et des jeunes canadiens, 2007 à 2011



Division de la statistique de la santé

Mai 2013



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)

**Téléphone** entre 8 h 30 et 16 h 30 du lundi au vendredi aux numéros sans frais suivants :

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

## 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, 2013

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.

## 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.

## 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
- <sup>p</sup> provisoire
- <sup>r</sup> 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 ( $p < 0,05$ )

# Feuillets d'information de la santé

Statistique Canada – N° 82-625-X au catalogue

## L'activité physique mesurée directement des enfants et des jeunes canadiens, 2007 à 2011

L'activité physique régulière et la limitation du temps consacré à des activités sédentaires ont de nombreux effets bénéfiques sur la santé des enfants et des jeunes, dont une amélioration du taux de cholestérol, de la pression artérielle, de la santé musculosquelettique, de la capacité cardiorespiratoire et de la santé mentale, ainsi que sur leurs résultats scolaires<sup>1,2</sup>.

### À propos de l'activité physique

L'activité physique modérée à vigoureuse (APMV) comprend les activités qui font transpirer et respirer plus fort ou qui rendent essoufflé (p. ex., patinage, cyclisme, activités de terrain de jeu, course, patin à roues alignées, natation).

L'activité physique légère comprend des activités telles que le jeu léger et la marche sans se presser.

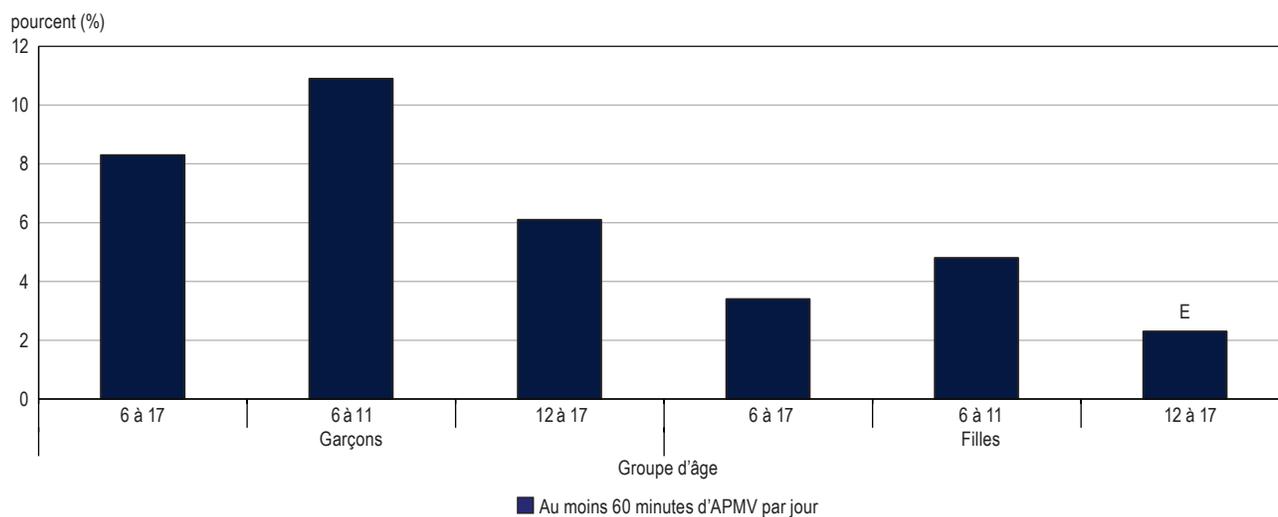
L'inactivité ou le temps consacré à des activités sédentaires comprend tout temps passé en position assise ou couchée (p. ex., regarder la télévision, jouer à l'ordinateur ou à des jeux vidéo, déplacement en voiture).

Selon les Directives canadiennes en matière d'activité physique, les enfants et les jeunes de 6 à 17 ans devraient accumuler au moins 60 minutes d'APMV par jour<sup>3</sup>. Selon les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire, les enfants et les jeunes devraient minimiser le nombre d'heures qu'ils consacrent à des activités sédentaires<sup>3</sup>.

### Peu d'enfants et de jeunes canadiens respectent les directives en matière d'activité physique

Environ 8 % des garçons et 4 % des filles de 6 à 17 ans respectent les directives courantes d'APMV (graphique 1). Les jeunes enfants étaient plus susceptibles de respecter les directives d'APMV que les enfants plus âgés et les jeunes, tant chez les garçons que chez les filles. Les garçons de 6 à 11 ans représentent le groupe le plus actif (11 % respectent les directives), tandis que les filles de 12 à 17 ans constituent le groupe le moins actif (2 % respectent les directives).

**Graphique 1** Proportion de la population canadienne à domicile de 6 à 17 ans qui respecte les Directives canadiennes en matière d'activité physique<sup>†</sup>, par groupe d'âge et sexe, 2007 à 2011



E Utiliser avec prudence (données dont le coefficient de variation est compris entre 16,6 % et 33,3 %).

† Les enfants et les jeunes devraient accumuler quotidiennement au moins 60 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse<sup>3</sup>.

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

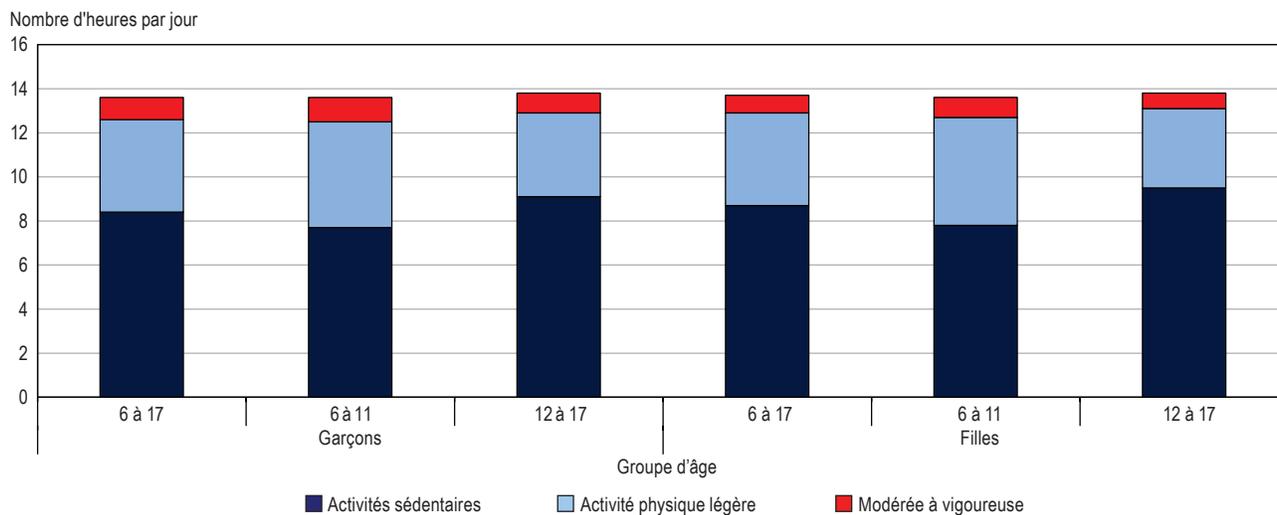
## Les enfants et les jeunes sont sédentaires durant la majorité de leurs heures d'éveil

Les enfants et les jeunes de 6 à 17 ans consacrent, en moyenne, 9 heures, ou 64 %, de leurs heures d'éveil à des activités sédentaires chaque jour (données non présentées). Le nombre d'heures consacrées à des activités sédentaires est plus élevé chez les jeunes de 12 à 17 ans (9 heures pour les garçons et 10 heures pour les filles) que chez les enfants de 6 à 11 ans (8 heures pour les garçons et pour les filles) (graphique 2).

## Les garçons faisant de l'embonpoint ou obèses ont moins tendances d'être actifs

Les garçons faisant de l'embonpoint ou obèses<sup>4</sup> ne sont pas aussi actifs que les garçons ayant un poids normal<sup>4</sup>. Près de 10 % des garçons dont le poids était normal satisfaisaient à la directive d'accumulation quotidienne de 60 minutes d'APMV. En comparaison, 6 % des garçons faisant de l'embonpoint et 5 % des garçons obèses respectent les recommandations (données non présentées). Aucun écart n'a été constaté entre les niveaux d'activité des filles faisant de l'embonpoint, obèses ou ayant un poids normal.

**Graphique 2** Temps moyen durant les heures d'éveil consacré à des activités sédentaires, une activité physique légère et une activité physique modérée à vigoureuse, selon le groupe d'âge et le sexe, population à domicile de 6 à 17 ans, Canada, 2007 à 2011



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

### Source des données

Les données proviennent de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS; cycles 1 et 2 regroupés) de 2007 à 2011. L'ECMS est conçue pour recueillir des données auprès d'un échantillon représentatif de la population nationale de Canadiens de 6 à 79 ans à divers sites de collecte au Canada. Des renseignements généraux sur les caractéristiques démographiques et la santé ont été recueillis durant une interview au ménage, puis une série de mesures physiques ont été effectuées à un centre d'examen mobile (CEM). On a remis un moniteur d'activité aux personnes qui se sont présentées au CEM et on leur a demandé de le porter pendant la semaine qui a suivi leur rendez-vous. Le moniteur d'activité, monté sur une ceinture élastique, devait être porté sur la hanche droite pendant toutes les heures d'éveil. Le moniteur d'activité mesure la quantité de mouvement de la personne afin de déterminer le temps consacré à des activités sédentaires, ainsi qu'à des activités physiques légères ou des APMV.

Les renseignements autodéclarés sur l'activité physique pour les provinces, les régions métropolitaines de recensement (RMR) ou les régions sociosanitaires provenant de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) sont accessibles dans le tableau CANSIM [105-0501](#).

## Bibliographie

1. JANSSEN Ian et Allana G. LeBLANC. 2010. « A systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth ». *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 7, n° 40.
2. TREMBLAY, Mark Stephen, Allana G. LeBLANC, Ian JANSSEN, M.E. KHO, A. HICKS, K. MURUMETS, Rachel Christine COLLEY et M. DUGGAN. 2011. « Canadian Sedentary Behaviour Guidelines for Children and Youth ». *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, vol. 36, p. 59 à 64.
3. Société canadienne de physiologie de l'exercice. 2011. *Directives canadiennes en matière d'activité physique*, Ottawa, Ontario, <http://www.scppe.ca/directives>. Consulté le 1<sup>er</sup> mars 2012.
4. Statistique Canada. « Indice de masse corporelle des enfants et des jeunes canadiens, 2009 à 2011 ». *Feuillets d'information sur la santé*, n° 82-625-X au catalogue de Statistique Canada, <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-625-x/2012001/article/11712-fra.htm>.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé, veuillez communiquer avec le Service de renseignements statistiques de Statistique Canada au 613-951-8116 ou composez sans frais le 1-800-263-1136 ([infostats@statcan.gc.ca](mailto:infostats@statcan.gc.ca)).