

Activité physique directement mesurée chez les adultes, 2012 et 2013



Date de diffusion : le 10 décembre, 2015



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.

Vous pouvez également communiquer avec nous par :

Courriel à STATCAN.infostats-infostats.STATCAN@canada.ca

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

- Service de renseignements statistiques 1-800-263-1136
- Service national d'appareils de télécommunications pour les malentendants 1-800-363-7629
- Télécopieur 1-514-283-9350

Programme des services de dépôt

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

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 « Contactez-nous » > « Normes de service à la clientèle ».

Note de reconnaissance

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

Signes conventionnels dans les tableaux

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^s 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 ($p < 0,05$)

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.

Une [version HTML](#) est aussi disponible.

This publication is also available in English.



Activité physique directement mesurée chez les adultes, 2012 et 2013

▲ Information archivée dans le Web

L'information dont il est indiqué qu'elle est archivée est fournie à des fins de référence, de recherche ou de tenue de documents. Elle n'est pas assujettie aux normes Web du gouvernement du Canada et elle n'a pas été modifiée ou mise à jour depuis son archivage. Pour obtenir cette information dans un autre format, [veuillez communiquer avec nous](#).

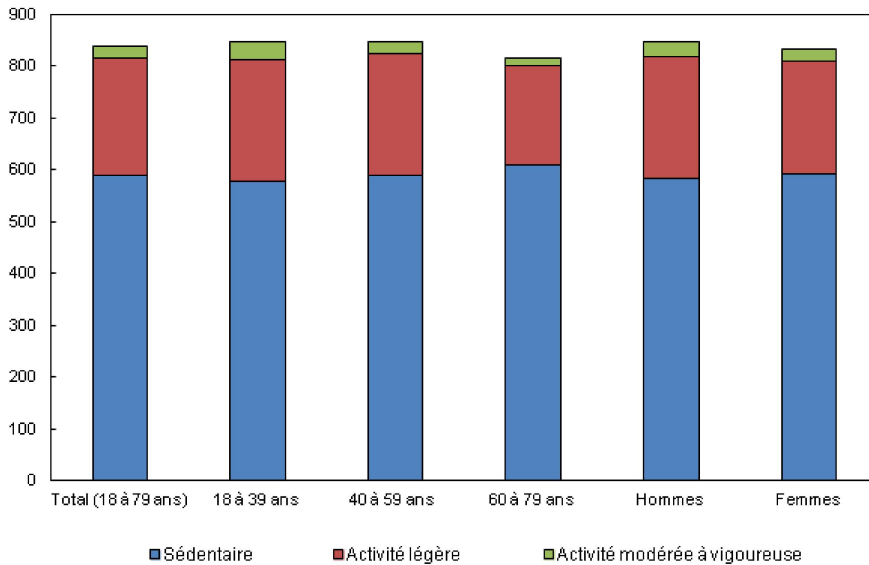
Les résultats de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS) ayant eu lieu en 2012 et 2013 révèlent que les adultes canadiens âgés de 18 à 79 ans ont fait, au total, de l'activité physique pendant 4 heures et 11 minutes en moyenne par jour. La plus grande partie de ce temps d'activité a été consacré à des activités d'intensité légère (3 heures et 46 minutes) et le reste, à des activités d'intensité modérée à vigoureuse (APMV) (25 minutes) (graphique 1). Douze minutes de ces 25 minutes d'APMV (activités d'intensité modérée à vigoureuse) correspondaient à des périodes d'activité d'une durée d'au moins 10 minutes (données non présentées). En moyenne, les adultes passaient 9 heures et 48 minutes de leur période d'éveil à faire des activités sédentaires.



Un mode de vie sain et actif, comportant de l'activité physique régulière et une limitation du temps passé à faire des activités sédentaires, contribue à améliorer l'état de santé des adultes et réduit le risque de décès prématuré¹. Le fait d'avoir un mode de vie sédentaire et de rester assis pour de longues périodes durant la journée est associé à des taux de mortalité plus élevés attribuables à plusieurs problèmes de santé chroniques². On a constaté que l'activité physique réduit le risque relié à de nombreux problèmes de santé chroniques, dont les maladies cardiovasculaires, certains types de cancer, l'ostéoporose, le diabète, l'obésité, l'hypertension, la dyslipidémie, la dépression, le stress et l'anxiété³. En effet, l'activité physique régulière peut réduire, allant jusqu'à 50 %, le risque associé à certains problèmes de santé¹. Selon les recommandations formulées dans les Directives canadiennes en matière d'activité physique, pour obtenir des effets bénéfiques sur leur santé, les adultes âgés de 18 ans et plus devraient accumuler au moins 150 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse par semaine, et ce, par périodes d'activité d'au moins dix minutes (pour en savoir plus, se reporter à l'encadré « À propos de l'activité physique »).

Graphique 1
Temps moyen consacré à des périodes sédentaires, et à l'activité physique légère ou modérée à vigoureuse chez les adultes de 18 à 79 ans, selon le groupe d'âge et le sexe, Canada, 2012 et 2013

minutes



Source : Enquête canadienne sur les mesures de la santé, 2012 et 2013.

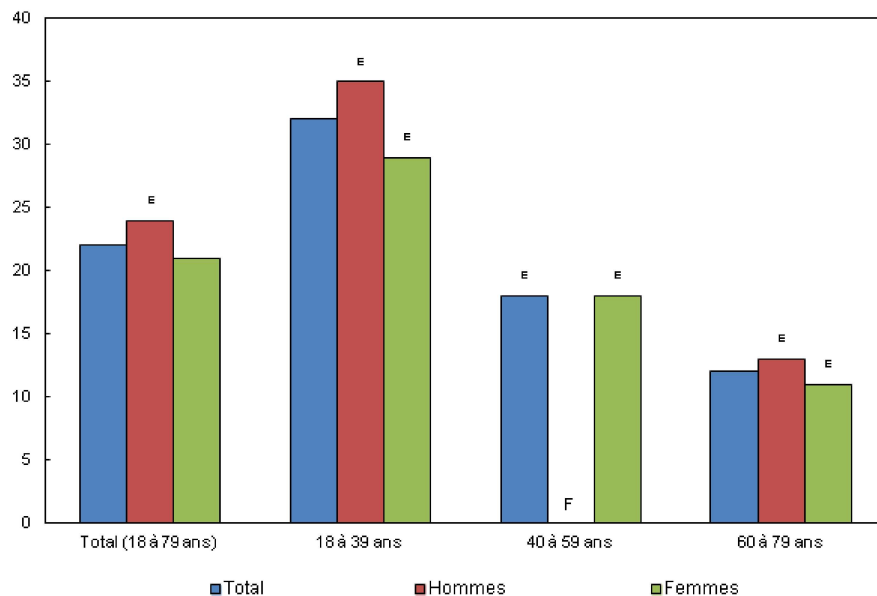
Le temps total consacré à des activités sédentaires quotidien était plus élevé chez les groupes plus âgés. Ainsi, les adultes âgés de 18 à 39 ans étaient sédentaires pendant 9 heures et 36 minutes, et ceux âgés de 40 à 59 ans, pendant 9 heures et 49 minutes. Ceci est significativement moins que les personnes âgées de 60 à 79 ans, qui étaient sédentaires pendant 10 heures et 8 minutes chaque jour. Les adultes âgés de 18 à 39 ans étaient également les plus actifs, ayant accumulé, en moyenne, 34 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse par jour, contre 23 minutes pour ceux âgés de 40 à 59 ans et 14 minutes pour ceux de 60 à 79 ans. Le temps moyen en minutes d'APMV (activités d'intensité modérée à vigoureuse) accumulé en périodes d'activité de dix minutes diminue également avec l'âge : 15 minutes pour les adultes âgés de 18 à 39 ans, 10 minutes pour ceux âgés de 40 à 59 ans et 8 minutes pour ceux âgés de 60 à 79 ans (données non présentées).

Ni le temps consacré à des activités sédentaires, ni celui passé à faire de l'activité modérée à vigoureuse ne variaient de façon significative entre les hommes et les femmes (graphique 1). Par contre, les hommes faisaient significativement plus d'activité physique légère (3 heures et 55 minutes) que les femmes (3 heures et 37 minutes) (graphique 1).

En 2012 et en 2013, environ un adulte sur cinq respectait la recommandation de 150 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse (par périodes d'activité de 10 minutes) spécifiée dans les Directives canadiennes en matière d'activité physique pour les adultes et pour les personnes âgées. Le pourcentage d'adultes respectant ces directives était plus bas dans le cas des groupes plus âgés : les adultes âgés de 18 à 39 ans étaient significativement plus susceptibles de respecter les Directives (32 %) que ceux âgés de 40 à 59 ans (18 %) et ceux âgés de 60 à 79 ans (12 %) (graphique 2). Au total, 24 % des hommes et 21 % des femmes respectaient les Directives.

Graphique 2
Proportion des adultes âgés de 18 à 79 ans qui respectent les Directives canadiennes en matière d'activité physique', selon le groupe d'âge et le sexe, Canada, 2012 et 2013

pourcentage



E utiliser avec précaution (données comportant un coefficient de variation (c.v.) de 16,6 % à 33,3 %)

F 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)

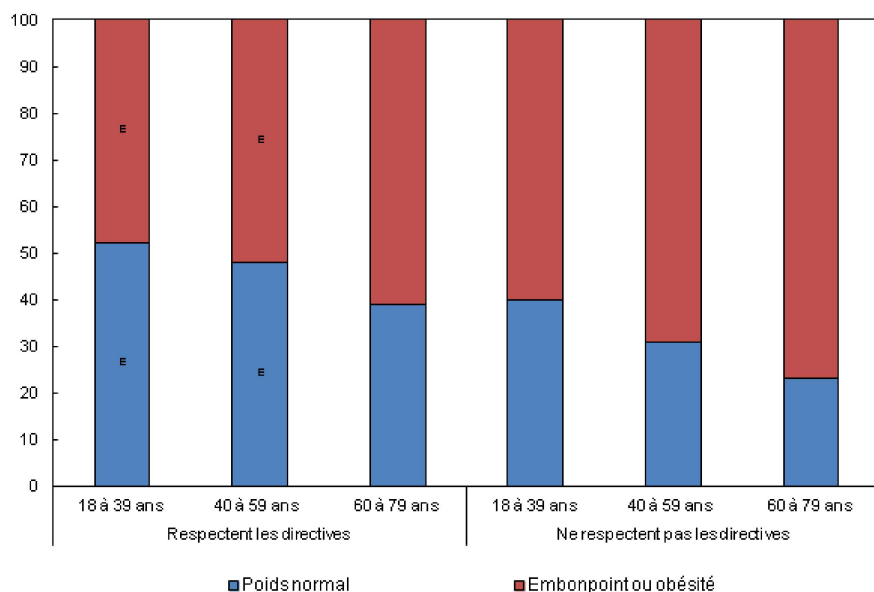
1. Selon la Société canadienne sur la physiologie de l'exercice, les adultes devraient faire chaque semaine 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes.

Source : Enquête canadienne sur les mesures de la santé, 2012 et 2013.

D'application générale dans tous les groupes d'âge, la proportion de personnes faisant de l'embonpoint et de personnes obèses était plus élevée parmi les personnes ne respectant pas les Directives canadiennes en matière d'activité physique que parmi les personnes respectant ces directives (graphique 3). Bien que cette tendance soit présente pour tous les groupes d'âge, elle était statistiquement significative uniquement chez les personnes âgées de 60 à 79 ans.

Graphique 3
Distribution de l'indice de masse corporelle (IMC) chez les adultes
âgés de 18 à 79 ans, selon le groupe d'âge et le niveau d'activité
physique¹, Canada, 2012 et 2013

pourcentage



¹ Utiliser avec précaution (données comportant un coefficient de variation (c.v.) de 16,6 % à 33,3 %)

1. Selon la Société canadienne sur la physiologie de l'exercice, les adultes devraient faire chaque semaine 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes.

Source : Enquête canadienne sur les mesures de la santé, 2012 et 2013.

À propos de l'activité physique

Les données proviennent du cycle 3 de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS), qui a eu lieu en 2012 et 2013. Elles ont été recueillies auprès d'un échantillon national représentatif de Canadiens âgés de 3 à 79 ans à partir de sites de collecte situés dans l'ensemble du pays. Les renseignements autodéclarés ont été recueillis lors d'une interview du ménage, tandis qu'une série de mesures ont été faites et que des échantillons de sang et d'urine ont été prélevés à un centre d'examen mobile (CEM). On a remis un moniteur d'activité aux personnes qui se sont présentées au CEM (centre d'examen mobile), 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 une activité physique, qu'elle soit légère ou modérée à vigoureuse. L'activité physique légère comprend des activités telles que faire des travaux ménagers légers, cuisiner et faire une marche lente. L'activité physique modérée à vigoureuse comprend les activités qui font transpirer et respirer plus fort ou qui rendent essoufflé (p. ex., (par exemple), marche rapide, cyclisme, jogging, ski de fond).

Le temps consacré à des activités sédentaires est calculé selon les périodes de mouvement limité enregistrées par le moniteur d'activité; cela comprend en général le temps passé en position assise ou couchée (p. ex., (par exemple), regarder la télévision, travail de bureau, déplacement en voiture).

Notes

- 1 Warburton, D., S. Charlesworth, A. Ivey, L. Nettlefold et S. Bredin, « A systemic review of the evidence for Canada's physical activity guidelines for adults », *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 2010, vol. (volume) 7.
 - 2 Katzmarzyk, P.T., T.S. Church, C.L. Craig et C. Bouchard, « Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease and cancer », *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2009, vol. (volume) 41, no. (numéro) 5.
 - 3 Warburton D., P. Katzmarzyk, R. Rhodes et R. Shephard, « Evidence informed physical activity guidelines for Canadian adults », *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 2007, vol. (volume) 32, supplément, p. (page) 17 à 74.
-

Bibliographie

Katzmarzyk, P.T., T.S. Church, C.L. Craig et C. Bouchard, « Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease and cancer », *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2009, vol. (volume) 41, no. (numéro) 5.

Société canadienne de physiologie de l'exercice, *Directives canadiennes en matière d'activité physique*, Ottawa (Ontario), 2011. www.csep.ca/directives. (document consulté le 10 octobre 2014.)

Statistique Canada, « Composition corporelle des adultes, 2012 à 2013 », *Feuillets d'information sur la santé*, produit no. (numéro) 82-625-X au catalogue de Statistique Canada, <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-625-x/2014001/article/14104-fra.htm>.

Statistique Canada, « Indice de masse corporelle des enfants et des jeunes, 2012 à 2013 », *Feuillets d'information sur la santé*, produit no. (numéro) 82-625-X au catalogue de Statistique Canada, <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-625-x/2014001/article/14105-fra.htm>.

Statistique Canada, « L'activité physique mesurée directement des adultes canadiens, 2007 à 2011 », *Feuillets d'information sur la santé*, produit no. (numéro) 82-625-X au catalogue de Statistique Canada, <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-625-x/2013001/article/11807-fra.htm>.

Warburton, D., S. Charlesworth, A. Ivey, L. Nettlefold et S. Bredin, « A systemic review of the evidence for Canada's physical activity guidelines for adults », *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 2010, vol. (volume) 7.

Warburton, D., P. Katzmarzyk, R. Rhodes et R. Shephard, « Evidence informed physical activity guidelines for Canadian adults », *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 2007, vol. (volume) 32, supplément, p. (page) 17 à 74.