

L'activité physique chez les adultes canadiens de 2007 à 2009

Source

Colley RC et coll. (2011) **Physical activity of Canadian adults: Accelerometer results from the 2007 to 2009 Canadian Health Measures Survey**. Statistics Canada, Catalogue no. 82-003 - XPE Health Reports, Vol. 22, no. 1.

Il est bien connu que la pratique régulière d'activités physiques est associée avec un risque réduit de maladies cardiovasculaires, de certains cancers, d'ostéoporose, de diabète, d'obésité, de pression artérielle élevée, de dépression, de stress et d'anxiété. La prévalence de l'obésité au Canada a augmenté considérablement durant les 25 dernières années, avec actuellement un quart des adultes en surplus de poids ou obèses. La force musculaire et la flexibilité, habituellement maintenues par la pratique régulière d'activités physiques appropriées, ont diminué depuis 1981. Paradoxalement, plus de la moitié des adultes canadiens se considèrent moyennement actifs durant les temps de loisirs.

Les recommandations canadiennes pour les adultes sont d'au minimum 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée par semaine (par séances d'au moins 10 minutes consécutives).

Pour apprécier le niveau d'activité des Canadiens, on a mené le *Canadian Health Measures Survey* (CHMS), une enquête dans laquelle les sujets devaient porter un accéléromètre. L'étude a été menée auprès de 2832 Canadiens âgés de 20 à 79 ans, qui ont porté un accéléromètre pendant quatre jours ou plus, entre mars 2007 et février 2009.

Les résultats indiquent que la majorité des heures éveillées sont consacrées à des activités sédentaires (68 % pour les hommes et 69 % pour les femmes). Selon cette étude, 15 % des adultes (17 % des hommes et 14 % des femmes) accumulent au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée par semaine. Le pourcentage des adultes qui en accumulent au moins 150 minutes sur une base régulière (au moins 30 minutes par jour, et ce, au minimum 5 jours par semaine) n'est que d'environ 5 %. Environ la moitié des adultes (53 %) accumule au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée, au moins une journée par semaine.

La proportion des adultes canadiens qui fait le volume recommandé d'activité physique semble légèrement plus élevée au Canada qu'aux États-Unis. Cependant, les Canadiens auraient tendance à consacrer une

plus grande proportion de leur temps à des activités sédentaires que les États-Uniens (69 % chez les adultes canadiens contre 50-60 % chez les adultes états-uniens).

L'appréciation du niveau d'activité physique à l'aide d'un accéléromètre fait ressortir des valeurs moins élevées que l'appréciation par données auto-rapportées.

En résumé :

- Environ 15,4 % des adultes canadiens accumulent 150 minutes ou plus d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée par semaine (par séances d'au moins 10 minutes) et 4,8 % en accumulent au moins 30 minutes, et ce, au moins 5 jours par semaine.
- Le tiers des adultes canadiens accumule une moyenne de 10 000 pas ou plus par jour (objectif minimal recommandé).
- En moyenne, les hommes accumulent 27 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée, et les femmes, 21 minutes.
- Sans égard au groupe d'âge, les hommes ont plus tendance à pratiquer des activités physiques d'intensité moyenne ou élevée que les femmes.
- Les hommes et les femmes consacrent environ 9,5 heures de leurs heures éveillées à des activités sédentaires.

Véronique Ouellet St-Denis, Karima Djellouli et Guy Thibault