

Au Canada, la condition physique des adultes s'est détériorée au cours des trois dernières décennies

Source

Shields M et coll. (2010) **Condition physique des adultes au Canada : résultats de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007-2009**. Rapports sur la santé 21(no au catalogue 82-003-X):1-16.

Entre 2007 et 2009, Statistique Canada a réalisé l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé, où l'on a apprécié la santé d'un échantillon représentatif des Canadiens et des Canadiennes. Cette enquête est d'autant plus intéressante qu'on peut en comparer les données avec celles de l'Enquête condition physique Canada de 1981.

Pour toutes les composantes de la condition physique, les résultats indiquent qu'en 2007-2009, indépendamment de l'âge et du sexe, la condition physique s'était détériorée par rapport à 1981.

Voici les faits saillants de cette enquête.

Indice de masse corporelle

- L'IMC moyen a augmenté d'environ deux unités chez les hommes, dans tous les groupes d'âge. Rappelons qu'une augmentation même minime de l'IMC moyen de la population reflète une grande augmentation du nombre de personnes ayant un surplus de poids.
- Entre 1981 et 2007-2009, le pourcentage de personnes entrant dans la catégorie « passable, amélioration nécessaire » pour la composition corporelle¹ a plus que doublé chez les hommes et les femmes de 40 à 69 ans, et il a respectivement plus que quadruplé et septuplé chez les hommes et les femmes de 20 à 39 ans.
- En moyenne, en 2007-2009, les hommes et les femmes de 20 à 39 ans avaient un profil de composition corporelle semblable à celui de ceux et celles qui étaient âgés de 40 ans ou plus en 1981.

Circonférence de la taille

Entre 1981 et 2007-2009 :

- la circonférence moyenne de la taille a augmenté de 6 cm ou plus (selon la catégorie d'âge) chez les hommes et de 10 cm ou plus chez les femmes;

¹ IMC, circonférence de la taille et épaisseur des plis cutanés

- les pourcentages d'hommes et de femmes dont la circonférence de la taille les classait dans la catégorie des « personnes à risque élevé de problèmes de santé » ont plus que doublé chez les 40 à 69 ans, et ils ont plus que quadruplé chez les 20 à 39 ans.

Aptitude aérobie

- L'aptitude aérobie d'environ le quart des personnes de 20 à 39 ans se situait dans la fourchette « très bonne, excellente »; chez les 60 à 69 ans, cependant, seulement 10 % des hommes et moins de 5 % des femmes se classaient encore dans cette catégorie (normes selon le groupe d'âge, classification tirée du Guide du conseiller en condition physique et habitudes de vie de la Société canadienne de physiologie de l'exercice).

Force

- Les hommes et les femmes de 20 à 59 ans étaient moins forts (test de force de préhension) en 2007-2009 qu'en 1981 :
 - 20 à 39 ans
 - hommes 97 c. 107 kg,
 - femmes 56 c. 62 kg;
 - 40 à 59 ans
 - hommes 93 c. 100 kg,
 - femmes 55 c. 59 kg.

Souplesse

- La souplesse (test de flexion du tronc) des hommes et des femmes de 20 à 39 ans a diminué entre 1981 et 2007-2009.

Ces résultats indiquent qu'au Canada, les adultes d'aujourd'hui sont globalement en moins bonne condition physique que ceux de 1981. Si la tendance se maintient, cette situation pourrait avoir des répercussions importantes sur les plans individuel et sociétal, compte tenu des problèmes de santé associés à une moins bonne condition physique. Il est donc impératif de poursuivre les efforts de promotion d'un mode de vie physiquement actif auprès de l'ensemble de la population.

Mélanie Lemieux et Guy Thibault