N° 82-625-X au catalogue
ISSN 1920-8774

Feuillets d'information de la santé

Activité physique durant les loisirs, 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.

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, 2014

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 durant les loisirs, 2013

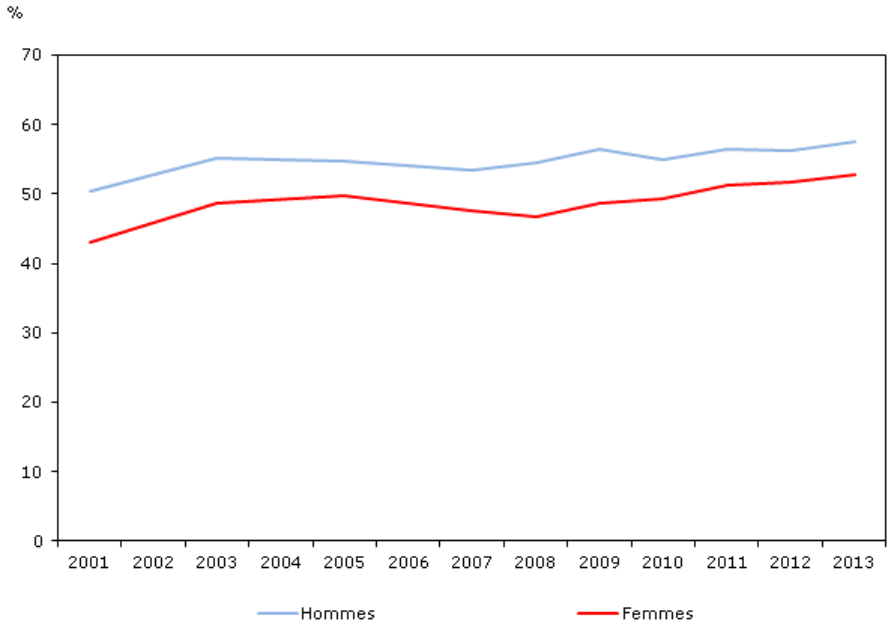
Parmi les effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé, mentionnons la réduction du risque de maladie cardiovasculaire, de certains types de cancer, d'ostéoporose, de diabète, d'obésité, d'hypertension artérielle, de dépression, de stress et d'anxiété[1].

En 2013, 55,2 % (16,1 millions) des Canadiens de 12 ans et plus ont déclaré qu'ils étaient au moins « modérément actifs »[2] durant leurs loisirs — ce qui exclut l'énergie dépensée au travail, durant les déplacements ou les tâches ménagères. Ce niveau d'activité moyen équivaut à environ 30 minutes de marche par jour ou à un cours d'activité physique d'une heure au moins trois fois par semaine.

La marche était l'activité physique de loisir la plus populaire : 72,4 % des répondants ont déclaré qu'ils avaient fait de la marche durant leurs loisirs au cours des trois derniers mois. Le jardinage, l'exercice à la maison, la course, la natation et le vélo étaient également des activités populaires.

De 2001 à 2013, les hommes étaient plus susceptibles que les femmes d'être au moins modérément actifs. En 2013, 57,6 % des hommes ont déclaré qu'ils étaient au moins modérément actifs durant leurs loisirs, ce qui représente environ le même pourcentage qu'en 2012, mais qui est plus élevé qu'en 2010 (54,9 %). La proportion de femmes qui étaient au moins modérément actives en 2013 était de 52,8 %, ce qui représente une proportion comparable à celle observée en 2012, mais elle était en hausse par rapport à 2011 (51,3 % ; graphique 1).

Graphique 1
Pourcentage de personnes physiquement actives ou modérément actives durant les loisirs, selon le sexe, population à domicile de 12 ans et plus, Canada, 2001 à 2013

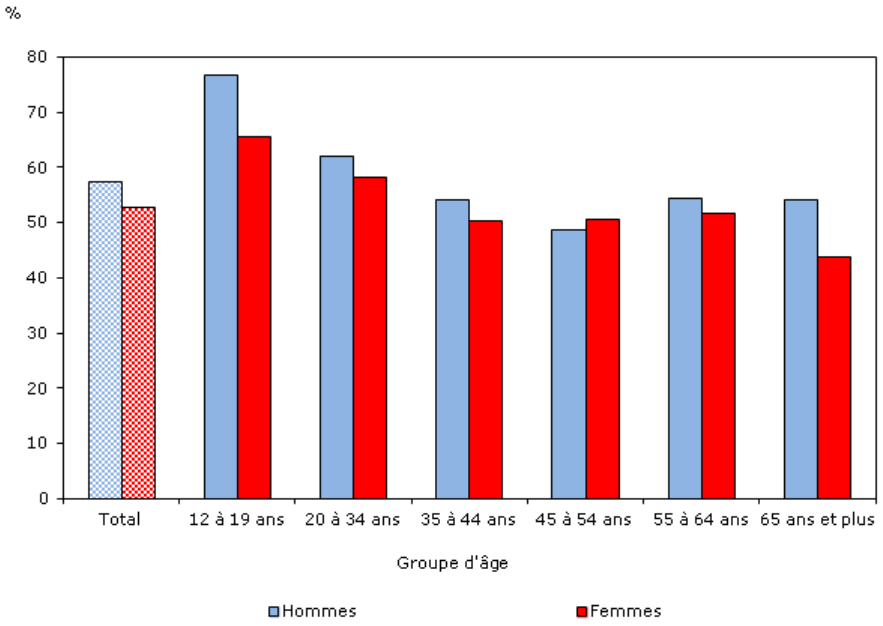


Source : Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2001, 2003, 2005, 2007 – 2013.

Les Canadiens de 12 à 19 ans ont enregistré le taux le plus élevé de personnes au moins modérément actives — soit 76,8 % des hommes et 65,4 % des femmes dans ce groupe d'âge.

Parmi les femmes âgées de 35 à 64 ans, environ 51 % étaient au moins modérément actives. Chez celles âgées de 65 ans et plus, la proportion passait à 43,7 %. Le pourcentage des hommes qui étaient au moins modérément actifs diminuait avec l'âge jusqu'à 54 ans. Les hommes âgés de 55 ans et plus étaient plus susceptibles de déclarer avoir fait de l'activité physique au moins modérée que ceux âgés de 45 à 54 ans (graphique 2).

Graphique 2
Pourcentage de personnes physiquement actives ou modérément actives durant les loisirs, selon le groupe d'âge et le sexe, population à domicile de 12 ans et plus, Canada, 2013



Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2013.

La proportion de répondants qui étaient au moins modérément actifs était **inférieure** à la moyenne nationale (55,2 %) au :

- Terre-Neuve et Labrador (47,6 %)
- L'Île-du-Prince-Édouard (48,4 %)
- Nouveau-Brunswick (49,6 %)
- Québec (51,8 %)
- Ontario (54,2 %)

La proportion de répondants qui étaient au moins modérément actifs était **plus élevée** que la moyenne nationale au :

- Colombie-Britannique (64,0 %)
- Yukon (66,1 %)

Les répondants des autres provinces et territoires ont déclaré des taux comparables à la moyenne nationale.

Notes

1 Heather Gilmour, 2007, « Les Canadiens physiquement actifs », *Rapports sur la santé*, vol. (volume) 18, nº (numéro) 3, août, produit nº (numéro) 82-003 au catalogue de Statistique Canada, page 49, fra&loc=/pub/82-003-x/2006008/article/phys/10307-fra.pdf (site consulté le 20 mai 2010).

2 Les répondants sont groupés comme actif, modérément actif ou inactif selon un indice d'activité physique quotidienne moyenne au cours des 3 mois précédents. L'indice est calculé en fonction du temps autodéclaré passé à pratiquer diverses activités au cours des trois derniers mois. Pour obtenir des estimations basées sur le niveau d'activité physique mesuré, consulter le feuillet d'information intitulé Enquête canadienne sur les mesures de la santé – Activité physique, à l'adresse http://www.statcan.gc.ca/pub/82-625-x/2013001/article/11807-fra.htm

Références

Gilmour, Heather. 2007. « Les Canadiens physiquement actifs », *Rapports sur la santé*, vol. (volume) 18, nº (numéro) 3, août, produit nº (numéro) 82-003 au catalogue de Statistique Canada, pages 49 à 70, /pub/82-003-x/2006008/article/phys/10307-fra.pdf (site consulté le 20 mai 2010).

Shields, Margot et Mark S. Tremblay. 2008. « Comportements sédentaires et obésité », *Rapports sur la santé*, vol. (volume) 19, nº (numéro) 2, juin, produit nº (numéro) 82-003 au catalogue de Statistique Canada, /bsolc/olc-cel/olc-cel?lang=fra&catno=82-003-X200800210599 (site consulté le 20 mai 2010).

Shields, Margot et Mark S. Tremblay. 2008. « Profil du temps passé devant un écran par les adultes canadiens », *Rapports sur la santé*, vol. (volume) 19, nº (numéro) 2, juin, produit nº (numéro) 82-003 au catalogue de Statistique Canada, /bsolc/olc-cel/olc-cel?lang=fra&catno=82-003-X200800210600 (site consulté le 20 mai 2010).

Données

D'autres données sur l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes sont disponibles dans le tableau CANSIM 105-0501.