

L'activité physique chez les adultes

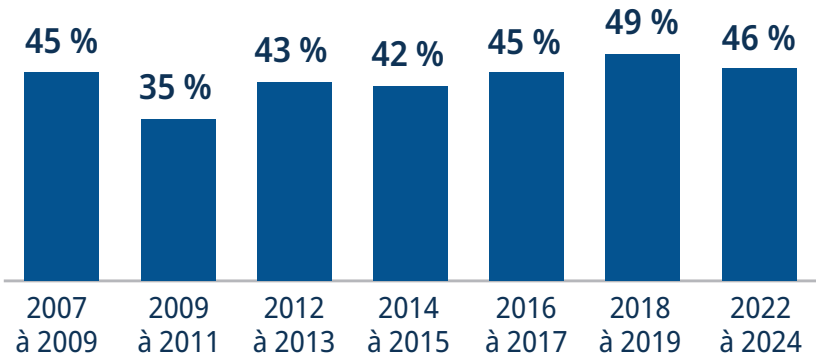
2022 À 2024



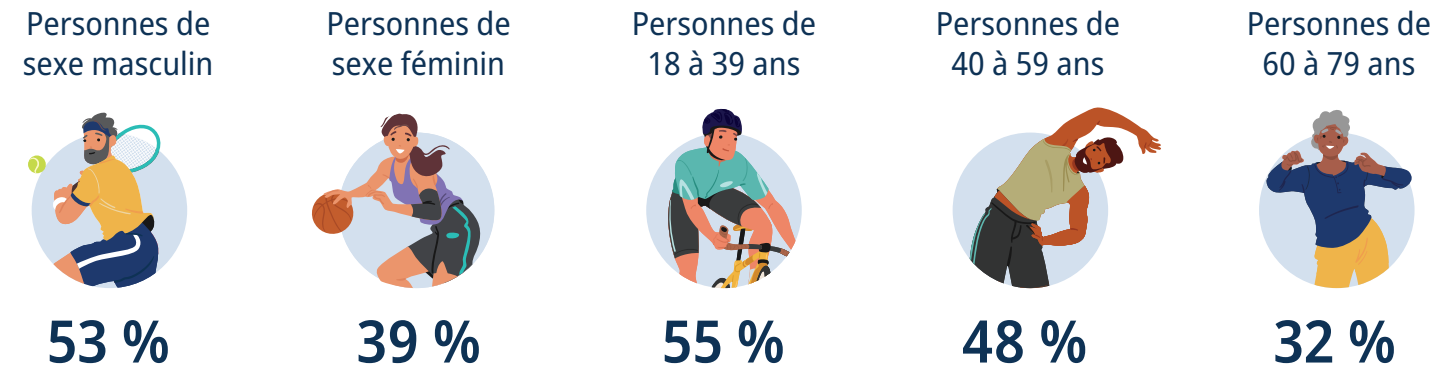
Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures recommandent aux adultes de pratiquer au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par semaine.



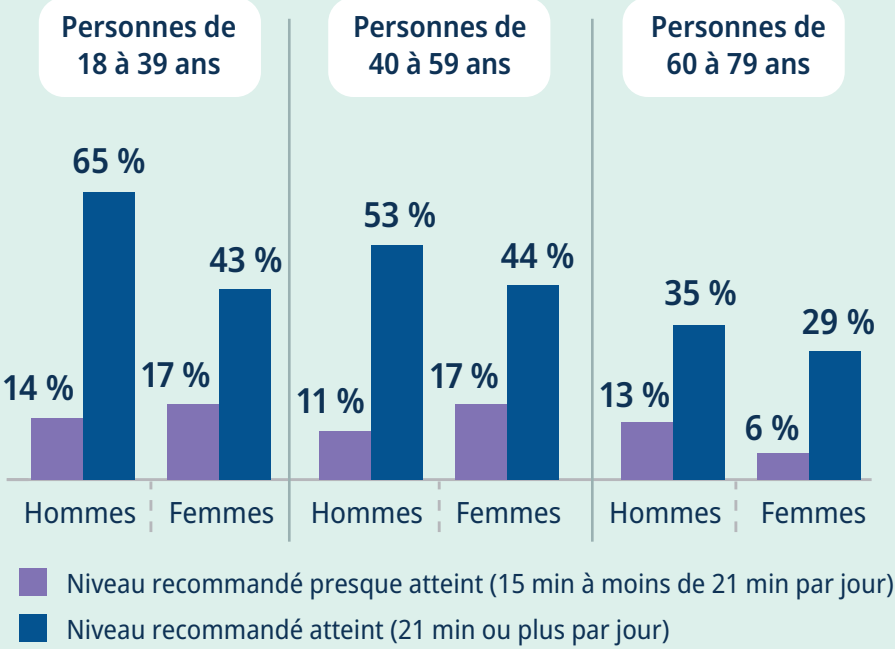
Au cours de la période de 2022 à 2024, **46 %** des adultes canadiens âgés de 18 à 79 ans respectaient les recommandations en matière d'activité physique. Ce taux est resté relativement stable depuis 2007.



Différences par âge et sexe



Un grand nombre de Canadiennes et Canadiens sont en bonne voie d'atteindre l'objectif recommandé de **150 minutes** d'activité physique d'intensité modérée à élevée par semaine (environ 21 minutes par jour)

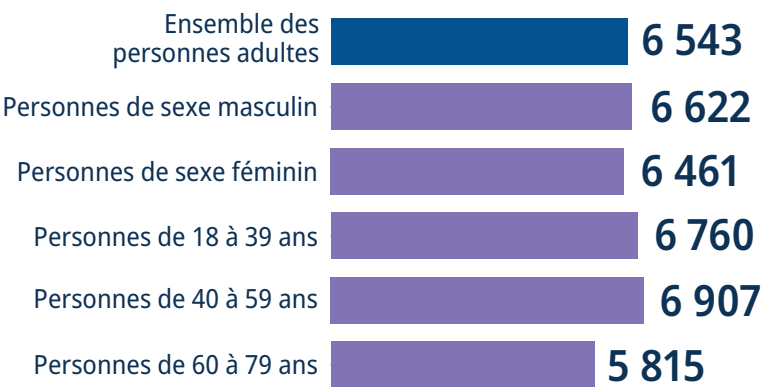


Un pas de plus!

Les bienfaits pour la santé ne proviennent pas seulement de l'activité d'intensité modérée à élevée. Les pas quotidiens contribuent également à une bonne santé. Les Canadiennes et Canadiens effectuent la plupart de leurs pas en marchant ou dans le cadre d'activités de faible intensité, comme faire des tâches ménagères ou prendre les escaliers.



Nombre moyen de pas effectués par jour



Sources : Colley et coll., 2026, « Tendances en matière d'activité physique chez les adultes au Canada de 2007 à 2024 », *Rapports sur la santé*, produit n° 82-003-X au catalogue de Statistique Canada; Michaud et coll., 2026, « Le maillon manquant : examen de l'activité physique d'intensité légère et de son rapport avec la santé chez les adultes au Canada », *Rapports sur la santé*, produit n° 82-003-X au catalogue de Statistique Canada.

© Sa Majesté le Roi du chef du Canada, représenté par la ministre de l'Industrie, 2026

Numéro au catalogue : 11-627-M | ISBN : 978-1-100-00887-5