

Activité physique et temps passé en position assise mesurés directement au Canada : nouveaux résultats de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé, 2022 à 2024

Diffusé à 8 h 30, heure de l'Est dans Le Quotidien, le vendredi 17 octobre 2025

Au cours de la période allant de 2022 à 2024, près de la moitié des adultes (46 %) suivaient les niveaux recommandés d'activité physique, de même que plus de 9 enfants d'âge préscolaire de 3 à 4 ans sur 10 (91 %) et plus de la moitié des enfants de 5 à 11 ans (52 %). Ces taux sont restés relativement stables depuis la période allant de 2018 à 2019, au cours de laquelle ces mesures ont été recueillies pour la dernière fois.

Les jeunes âgés de 12 à 17 ans, en revanche, étaient moins susceptibles que les autres groupes d'âge d'adhérer aux recommandations d'activité physique (21 % pour la période de 2022 à 2024) et étaient moins actifs qu'au cours de la période de 2018 à 2019, où 36 % suivaient les recommandations.

Ces résultats sont fondés sur de nouvelles données publiées aujourd'hui dans le cadre du cycle 7 de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS) (2022 à 2024), qui comprend des mesures directes des habitudes quotidiennes de mouvement au moyen d'un accéléromètre. Les participants ont porté un accéléromètre à la taille pendant une période de sept jours afin de mesurer le temps consacré aux comportements sédentaires ainsi qu'aux activités physiques d'intensité légère et modérée à élevée (APME).

L'activité physique est un indicateur clé de la santé de la population. Elle est liée à la réduction des risques de maladies chroniques et de mortalité prématurée, ainsi qu'à l'amélioration de la santé mentale. Au Canada, les [lignes directrices actuelles](#) recommandent au moins 150 minutes d'APME par semaine pour les adultes et au moins 60 minutes par jour pour les enfants et les jeunes.

Les niveaux d'activité physique les plus faibles sont observés chez les jeunes, particulièrement chez les filles

Les niveaux globaux d'activité physique masquent des différences notables entre les groupes d'âge et entre les sexes. Par exemple, chez les garçons, la proportion de jeunes de 12 à 17 ans qui suivent les recommandations (33 %) représente la moitié de celle observée chez les enfants de 5 à 11 ans (66 %). Chez les filles, l'écart entre les jeunes (8 %) et les enfants (37 %) est encore plus marqué.

On n'a constaté peu de changements chez les enfants d'âge préscolaire et les enfants entre la période de 2018 à 2019 et celle de 2022 à 2024, tandis que la proportion des jeunes suivant les recommandations en matière d'activité physique a diminué pour passer de 50 % à 33 % chez les garçons et de 21 % à 8 % chez les filles.

Cette baisse d'activité physique chez les jeunes canadiens [reflète les tendances observées dans une étude antérieure](#) comparant les données autodéclarées sur l'activité physique tirées de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, recueillies avant (2018) et pendant (de 2020 à 2021) la pandémie de COVID-19. Alors que l'activité physique chez les adultes est restée stable pendant la pandémie, les jeunes canadiens ont indiqué avoir accumulé, en moyenne, 2 heures d'activité physique de moins par semaine comparativement à l'automne 2018. Les nouveaux résultats publiés aujourd'hui, fondés sur les données de l'ECMS, confirment cette diminution de l'activité physique chez les jeunes.



Le temps de sédentarité reste élevé, particulièrement chez les jeunes

Les lignes directrices canadiennes pour les adultes recommandent de ne pas dépasser 9 heures par jour de temps de sédentarité mesuré par accéléromètre. Le temps de sédentarité correspond aux périodes passées en position assise, allongée ou couchée, ce qui comprend des activités telles que regarder la télévision, utiliser un ordinateur, lire ou effectuer des déplacements passifs pour se rendre au travail ou en revenir. Au cours de la période allant de 2022 à 2024, les adultes canadiens ont passé en moyenne 9,3 heures de temps de sédentarité par jour; un peu plus de 2 adultes sur 5 (42 %) suivaient la recommandation (graphique 1). Les hommes (35 %) étaient moins nombreux que les femmes (49 %) à suivre la recommandation.

Les lignes directrices pour les adultes recommandent également de ne pas excéder 3 heures par jour pour le temps de loisir consacré aux écrans. Plus de la moitié des adultes (57 %) suivait cette norme et une proportion plus élevée était observée chez les femmes (62 %) par rapport aux hommes (52 %). Ces résultats sont semblables aux données de 2018 à 2019 (61 % des adultes).

Les jeunes passaient plus de temps de sédentarité mesuré par accéléromètre (10,6 heures par jour) que les adultes, ainsi que les enfants (7,6 heures par jour) et les enfants d'âge préscolaire (6,6 heures par jour). En ce qui concerne les enfants et les jeunes, aucune recommandation n'est formulée quant au temps de sédentarité total.

Les lignes directrices canadiennes pour les enfants et les jeunes recommandent de ne pas excéder 2 heures par jour pour le temps de loisir consacré aux écrans. Les jeunes étaient moins nombreux à atteindre cet objectif (28 %) comparativement aux enfants plus jeunes (62 %). Contrairement à l'activité physique, qui présente une différence selon le sexe, la proportion de filles suivant la recommandation relative au temps consacré aux écrans est semblable à celle des garçons (graphique 2).

Comparativement aux chiffres enregistrés avant la pandémie, le respect de la limite recommandée relative au temps consacré aux écrans a diminué chez les enfants et est resté stable chez les jeunes. Durant la période de 2018 à 2019, 73 % des enfants de 5 à 11 ans suivaient la recommandation, par rapport à 62 % pendant la période de 2022 à 2024. En revanche, le taux chez les jeunes est passé de 31 % à 28 %.

Stratégies pour intégrer plus de mouvement dans notre vie quotidienne

L'ECMS permet également de recueillir des données autodéclarées sur le temps que les personnes consacrent à leurs activités en plein air, sur la fréquence de leur entraînement musculaire et de leurs exercices de flexibilité, ainsi que sur l'utilisation de modes de déplacement actifs pour se rendre au travail ou à l'école et en revenir. Ces comportements constituent d'excellentes façons d'intégrer davantage de mouvement dans la vie quotidienne.

Passer du temps à l'extérieur est associé à des niveaux plus élevés d'[activité physique](#) et les personnes qui utilisent des modes de [transport actifs](#) affichent généralement un niveau global d'activité physique supérieur. Plus de 2 adultes canadiens sur 5 (42 %) ont déclaré avoir utilisé des modes actifs pour leurs déplacements au moins une fois au cours de la semaine précédant l'enquête. Des proportions moindres d'adultes canadiens ont indiqué s'être adonnés à des exercices de renforcement musculaire (39 %) ou de flexibilité (36 %) au moins deux jours au cours de la semaine précédant l'enquête.

Les enfants et les jeunes canadiens ont passé un peu plus de deux heures par jour à l'extérieur au cours de la semaine précédant l'enquête, 43 % ont indiqué s'être adonnés à des exercices de renforcement musculaire au moins deux jours au cours de la semaine précédant l'enquête et 34 % ont déclaré s'être adonnés à des exercices de flexibilité au moins deux jours au cours de la semaine précédant l'enquête.

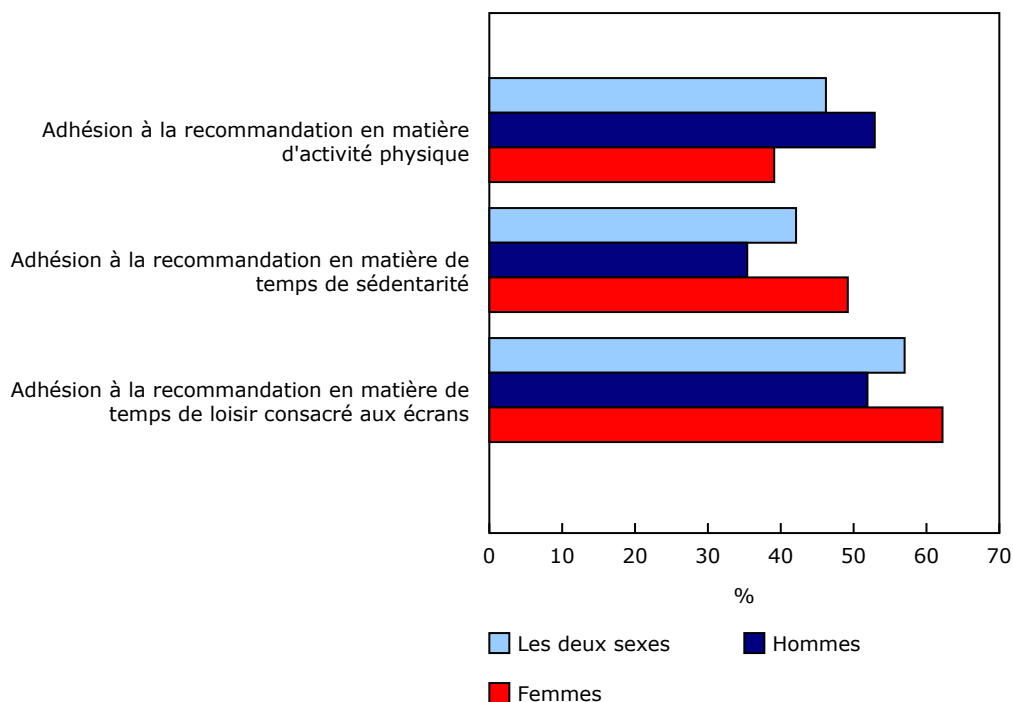
Corrélation entre l'activité physique et l'obésité

Des données récentes [publiées par Statistique Canada](#) indiquent que [le tiers des enfants et des jeunes canadiens sont catégorisés comme se trouvant en surpoids ou en situation d'obésité](#). Les causes de l'obésité sont multiples et complexes, mais les comportements liés à l'activité physique et à la sédentarité figurent parmi les principaux facteurs. Le faible niveau d'activité durant l'adolescence peut perdurer à l'âge adulte et pourrait contribuer ultérieurement à des problèmes de santé liés au poids. Les tendances observées au fil du temps à partir des

données de l'ECMS indiquent une légère augmentation du surpoids et de l'obésité chez les jeunes adultes entre la période de 2018 à 2019 et celle de 2022 à 2024. Par ailleurs, en utilisant des données historiques sur le poids recueillies lors des cycles précédents de l'ECMS, [Statistique Canada a constaté que les personnes atteignent un poids corporel plus élevé plus tôt à l'âge adulte que lors des générations précédentes.](#)

Graphique 1

Pourcentage d'adultes de 18 à 79 ans adhérant aux recommandations en matière d'activité physique, de temps de sédentarité, et de temps de loisir consacré aux écrans, selon le sexe, 2022 à 2024

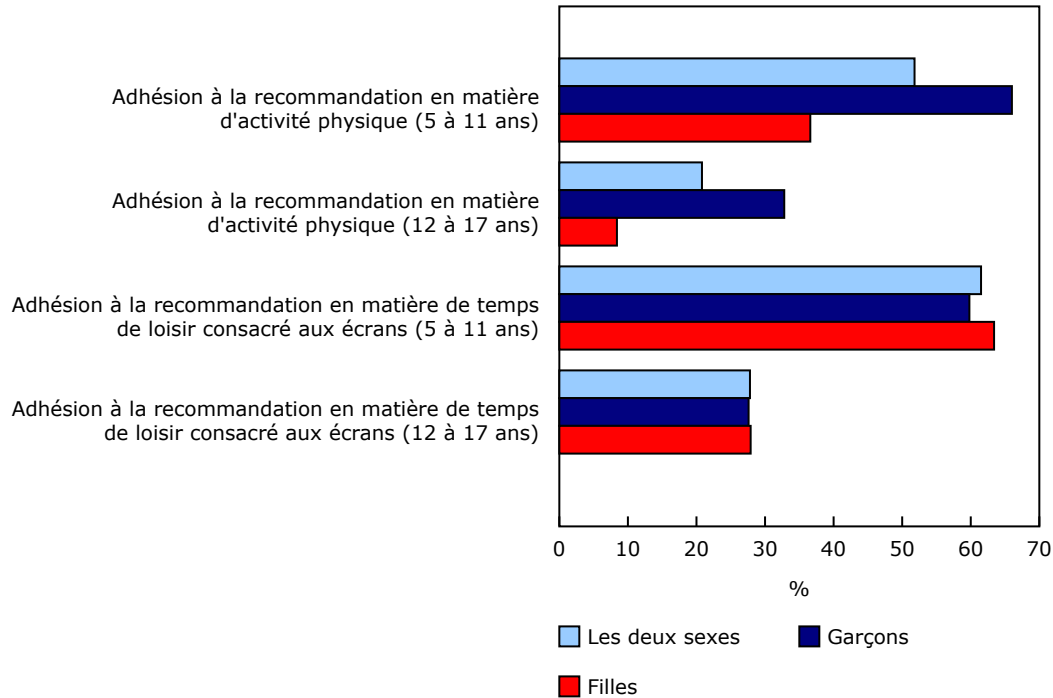


Note(s) : En ce qui concerne les adultes de 18 ans et plus, les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures recommandent au moins 150 minutes d'activité physique modérée à élevée par semaine, un maximum de 9 heures par jour de temps de sédentarité mesuré par l'accéléromètre, et un maximum de 3 heures par jour pour le temps de loisir consacré aux écrans.

Source(s) : Enquête canadienne sur les mesures de la santé, Cycle 7 (2022 à 2024) (5071).

Graphique 2

Pourcentage d'enfants et de jeunes adhérant aux recommandations en matière d'activité physique et de temps de loisir consacré aux écrans, selon le sexe et le groupe d'âge, 2022 à 2024



Note(s) : En ce qui concerne les enfants et les jeunes de 5 à 17 ans, les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures recommandent au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par jour et de ne pas excéder 2 heures par jour pour le temps de loisir consacré aux écrans.
Source(s) : Enquête canadienne sur les mesures de la santé, Cycle 7 (2022 à 2024) (5071).

Saviez-vous que nous avons une application mobile?

Téléchargez notre application mobile et accédez rapidement aux données du bout des doigts! L'application [StatsCAN](#) est offerte gratuitement dans l'[App Store](#) et sur [Google Play](#).

Note aux lecteurs

L'Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS) est la seule source de données continues pour les mesures directes de la santé au Canada, qui sont représentatives à l'échelle nationale. Elle permet d'obtenir une analyse détaillée des conditions de santé et des comportements de la population canadienne afin de soutenir la prévention, le diagnostic et le traitement des maladies, tout en favorisant la promotion de la santé et du bien-être.

Les données du cycle 7 de l'ECMS ont été recueillies de novembre 2022 à décembre 2024. La population cible comprend les personnes âgées de 1 à 79 ans résidant dans les 10 provinces. La population observée exclut les personnes vivant dans les trois territoires, les personnes vivant dans les réserves et autres établissements autochtones dans les provinces, les membres à temps plein des Forces canadiennes, la population vivant en établissement et les résidents de certaines régions éloignées. En tout, ces exclusions représentent environ 3 % de la population cible.

Les résultats relatifs à l'activité physique et au temps de sédentarité total reposent sur des données recueillies au moyen d'accéléromètres, qui sont des capteurs de mouvement portés à la hanche pendant sept jours. Ces appareils fournissent une mesure objective des déplacements en enregistrant la quantité de mouvement et l'intensité de ceux-ci tout au long de la journée. Des changements importants ont été apportés à cette composante de l'ECMS lors du cycle 7, les participants ayant été invités à porter un accéléromètre ActiGraph wGT3X-BT 24 heures sur 24 pendant sept jours, alors que, lors des cycles antérieurs, le port de l'accéléromètre Actical se limitait aux heures d'éveil. Par conséquent, il est recommandé de comparer les résultats du cycle 7 avec prudence par rapport aux cycles antérieurs.

Les données d'accéléromètre pour les heures d'éveil, qui comprennent les mesures du temps de sédentarité; de l'activité physique d'intensité légère, modérée et élevée; ainsi que le nombre de pas, sont accessibles aujourd'hui. Les données concernant le port de l'appareil durant la nuit, c'est-à-dire les mesures du sommeil, seront diffusées ultérieurement.

Les données sont présentées pour les groupes d'âge suivants, qui correspondent aux Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures : enfants d'âge préscolaire (3 à 4 ans), enfants (5 à 11 ans), adolescents (12 à 17 ans) et adultes (18 à 79 ans).

Selon les [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures](#), il est recommandé aux adultes et aux personnes âgées de limiter leur temps de sédentarité à huit heures par jour ou moins. Toutefois, en conformité avec les recommandations de surveillance et les Indicateurs de l'activité physique, du comportement sédentaire et du sommeil de l'Agence de la santé publique du Canada, le critère retenu pour le respect des recommandations relatives au temps de sédentarité total chez les adultes correspond à neuf heures ou moins mesurées par accéléromètre.

Les résultats concernant le respect des recommandations en matière d'activité physique et le temps de sédentarité mesuré par accéléromètre sont calculés à l'aide du fichier du sous-échantillon du moniteur d'activité et des poids d'enquête associés.

Les résultats relatifs au temps consacré aux écrans, fondés sur des données autodéclarées, ont été publiés récemment et conjointement avec d'autres mesures provenant de questionnaires et des mesures directes dans le cadre de l'ECMS. Les estimations pour cet indicateur sont obtenues en utilisant les poids d'enquête de l'ensemble de l'échantillon, mais, lorsqu'elles sont combinées avec l'indicateur du temps de sédentarité mesuré par accéléromètre, elles sont calculées à l'aide des poids d'enquête du sous-échantillon du moniteur d'activité. Des différences légères peuvent ainsi apparaître selon le type de pondérations utilisées.

Enfin, en raison de la stratégie d'échantillonnage de l'ECMS, il n'est pas possible de fournir des estimations selon le sexe pour les enfants de moins de 6 ans. Par conséquent, les estimations pour les enfants de 3 à 4 ans ne sont pas présentées séparément pour les garçons et les filles.

Tableaux disponibles : [13-10-0319-01](#) et [13-10-0967-01](#) à [13-10-0969-01](#) .

Définitions, source de données et méthodes : numéro d'enquête [5071](#).

Pour obtenir plus de renseignements ou pour en savoir davantage sur les concepts, les méthodes et la qualité des données, communiquez avec nous au 514-283-8300 ou composez sans frais le 1-800-263-1136 (infostats@statcan.gc.ca), ou communiquez avec les Relations avec les médias (statcan.mediahotline-ligneinfomedias.statcan@statcan.gc.ca).