

## INDICATEURS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, DU COMPORTEMENT SÉDENTAIRE ET DU SOMMEIL (APCSS)

### STATISTIQUES RAPIDES, ADULTES (18 ANS ET PLUS), CANADA, ÉDITION 2020

GROUPE INDICATEUR	INDICATEURS	MESURES	DONNÉES LES PLUS RÉCENTES	SOURCE DE DONNÉES (ANNÉES)	
<b>Activité Physique</b>					
Individu	Suivi des directives en matière d'activité physique	Pourcentage (%) d'adultes qui suivent les directives en matière d'activité physique en pratiquant au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée chaque semaine, en séances de 10 minutes ou plus	16,4%	ECMS (2016-2017)	
	Temps total d'activité physique d'intensité modérée à élevée	Nombre moyen de minutes par jour pendant lesquelles les adultes pratiquent une activité physique d'intensité modérée à élevée	26,0 minutes	ECMS (2016-2017)	
	Temps d'activité physique due à l'activité professionnelle et aux tâches domestiques actives	Nombre moyen d'heures par semaine pendant lesquelles les adultes déclarent faire de l'activité physique au travail, dans la maison ou autour de la maison ou dans le cadre de bénévolat	2,6 heures	ESCC (2018)	
	Temps d'activité physique liée aux loisirs	Nombre moyen d'heures par semaine pendant lesquelles les adultes déclarent faire du sport, du conditionnement physique ou des activités physiques récréatives, dans un cadre organisé ou non, pendant au moins 10 minutes continues	1,7 heures	ESCC (2018)	
	Durée de participation sportive	Pourcentage de la population qui ont déclaré participer régulièrement un sport pendant les 12 derniers mois	26,3%	ESG (2010)	
	Temps de déplacement actif	Pourcentage (%) d'adultes qui déclarent se rendre au travail ou à l'école à pied ou à vélo	21,8%	ESCC (2014)	
		Nombre moyen d'heures par semaine pendant lesquelles les adultes déclarent utiliser des moyens actifs comme la marche ou le vélo pour se déplacer	1,7 heures	ESCC (2018)	
	Niveau d'intention	Pourcentage (%) d'adultes qui, lorsqu'ils pensent aux six prochains mois, ont l'intention d'être physiquement actifs	73,9%	SIAP (2014-2015)	
	Niveau de plaisir	Pourcentage (%) d'adultes déclarant que l'activité physique est généralement agréable	87,0%	SIAP (2014-2015)	
	Niveau de confiance	Pourcentage (%) d'adultes qui déclarent être confiants dans leurs capacités à faire régulièrement 30 minutes ou plus d'activité physique modérée trois ou quatre fois par semaine	67,0%	SIAP (2014-2015)	
	Savoir-faire physique	En cours d'élaboration			
	État de santé physique	Pourcentage (%) d'adultes qui déclarent avoir une « très bonne » ou une « excellente » santé	59,8%	ESCC (2018)	
État de santé mentale	Pourcentage (%) d'adultes qui déclarent avoir une « très bonne » ou une « excellente » santé mentale	68,2%	ESCC (2018)		
Environnement familial ou social	Niveau de soutien par les pairs ou le conjoint	En cours d'élaboration			
	Normes communautaires	En cours d'élaboration			
	Présence et type d'obstacles à l'activité physique	En cours d'élaboration			
Environnement bâti ou société	Potentiel piétonnier de la collectivité	En cours d'élaboration			
	Présence de parcs et d'installations récréatives	Pourcentage (%) d'adultes qui sont « d'accord » ou « fortement d'accord » avec l'énoncé selon lequel leur quartier comporte diverses installations récréatives gratuites ou à faible coût, comme des parcs, des sentiers pédestres, des pistes cyclables, des centres récréatifs, des terrains de jeux, des piscines publiques, etc.	78,1%	ESCC RR (2011)	
	Présence d'infrastructures de transport actif	Pourcentage (%) d'adultes déclarant que leur collectivité offre des infrastructures qui facilitent la marche ou le vélo (trottoirs bien entretenus ou zones désignées pour le vélo)	78,2%	ESCC RR (2011)	
	Accès à une douche au travail	Pourcentage (%) d'adultes déclarant avoir accès à des douches ou à des vestiaires au travail ou à proximité du travail	45,6%	ESCC (2007-2008)	
	Dépenses communautaires pour les programmes de sports et de loisirs	En cours d'élaboration			
	Dépenses communautaires pour les plans de transport actif	En cours d'élaboration			
<b>Comportement Sédentaire</b>					
Individu	Total de temps passé à des activités sédentaires	Nombre moyen d'heures par jour adultes passent sédentaires, à l'exclusion du temps de sommeil	9,5 heures	ECMS (2016-2017)	
	Temps de loisir devant un écran	Nombre moyen d'heures par jour que les adultes déclarent passer à regarder la télévision, des DVDs, ou des vidéos, ou passer à l'ordinateur,	3,6 heures	ECMS (2014-2015)	

		à une tablette ou sur un autre appareil électronique portatif, (p. ex pour regarder des vidéos, jouer à des jeux sur ordinateur/jeux vidéo, à écrire, envoyer ou recevoir des courriels, ou à utiliser l'Internet)		
	Temps passé à des activités sédentaires au travail		En cours d'élaboration	
	Temps consacré à des déplacements non actifs		En cours d'élaboration	
	Niveau de sensibilisation		En cours d'élaboration	
Environnement familial ou social	Présence et type d'obstacles pour réduire les comportements sédentaires		En cours d'élaboration	
	Normes de comportement sédentaire au travail		En cours d'élaboration	
Environnement bâti ou société	Politiques de travail favorables		En cours d'élaboration	

**Sommeil**

Individu	Nombre d'heures de sommeil nocturne	Nombre moyen d'heures pendant lesquelles les adultes déclarent dormir pendant une période de 24 heures	7,2 heures	ECMS (2014-2015)	
	Sensibilisation aux avantages du sommeil		En cours d'élaboration		
	Qualité du sommeil - continuité du sommeil	Pourcentage (%) d'adultes qui déclarent avoir de la difficulté à s'endormir ou à rester endormis « la plupart du temps » ou « tout le temps »	24,9%	ECMS (2014-2015)	
	Qualité du sommeil - efficacité du sommeil		En cours d'élaboration		
	Hygiène du sommeil - moment du sommeil		En cours d'élaboration		
	Hygiène du sommeil - stress		En cours d'élaboration		
	Hygiène du sommeil - activité physique		En cours d'élaboration		
	Hygiène du sommeil - consommation de boissons caféinées		En cours d'élaboration		
Environnement familial ou social	Habitudes du sommeil		En cours d'élaboration		
Environnement bâti ou société	Présence et type d'obstacles au sommeil		En cours d'élaboration		
	Médias électroniques dans la chambre à coucher		En cours d'élaboration		
	Bruit nocturne dans l'environnement		En cours d'élaboration		

**Abréviations :** ESCC, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes; ESCC RR, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – réponses rapides; ECMS, Enquête canadienne sur les mesures de la santé; ESG, Enquête sociale générale; SIAP, Sondage indicateur de l'activité physique.

**Remarques :**

- La mention « **En cours d'élaboration** » s'applique aux indicateurs dont la source de données est actuellement indisponible et à ceux pour lesquels d'autres recherches sont nécessaires afin d'en déterminer une mesure et une source de données satisfaisantes.

**Correspondance :** Équipe sur les comportements, l'environnement et la durée de vie, Centre de surveillance et de recherche appliquée, Agence de la santé publique du Canada, 785, avenue Carling, Ottawa (Ontario) K1A 0K9; courriel: phac.infobase.aspc@phac-aspc.gc.ca

**Citation suggérée (adultes) :** Centre de surveillance et de recherche appliquée, Agence de la santé publique du Canada. Indicateurs de l'activité physique, du comportement sédentaire et du sommeil (APCSS) : Statistiques rapides, adultes (18 ans et plus), édition 2020. Infobase de la santé publique. Ottawa (Ontario): Agence de la santé publique du Canada, 2020.