

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

## STATISTIQUES RAPIDES, ADULTES (18 ANS ET PLUS), CANADA, ÉDITION 2023

GRUPE INDICATEUR	INDICATEURS	MESURES	DONNÉES LES PLUS RÉCENTES	SOURCE DE DONNÉES (ANNÉES)
<b>Mouvement sur 24 heures</b>				
Individu	Respect des Directives en matière de mouvement sur 24 heures	(NOUVEAU) Pourcentage (%) d'adultes qui respectent les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures	5,9%	ECMS (2014-2015)
	Respect des recommandations en matière d'activité physique	<sup>a</sup> Pourcentage (%) d'adultes qui suivent les recommandations en matière d'activité physique en pratiquant au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse chaque semaine	49,2%	ECMS (2018-2019)
	Respect des recommandations en matière de comportement sédentaire	(NOUVEAU) Pourcentage (%) d'adultes qui respectent les recommandations en matière de comportement sédentaire quotidien, aussi bien pour le temps total consacré à des activités sédentaires que pour le temps consacré à des activités récréatives devant un écran	19,1%	ECMS (2018-2019)
	Durée totale des activités sédentaires	(NOUVEAU) Pourcentage (%) d'adultes qui respectent la recommandation relative au temps total quotidien consacré à des activités sédentaires	30,2%	ECMS (2018-2019)
	Temps passé devant un écran pendant des activités de loisirs	(NOUVEAU) Pourcentage (%) d'adultes qui respectent les recommandations de trois heures maximum par jour passées devant un écran pour des activités récréatives	60,8%	ECMS (2018-2019)
	Respect des recommandations en matière de sommeil	(NOUVEAU) Pourcentage (%) d'adultes qui déclarent respecter les recommandations en matière de sommeil en dormant suffisamment chaque jour : sept à neuf heures pour les adultes âgés de 18 à 64 ans et sept à huit heures pour les 65 ans et plus	72,7%	ESCC RR (2020)
<b>Activité physique</b>				
Individu	Durée totale d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse	Nombre moyen de minutes par jour pendant lesquelles les adultes pratiquent de l'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse	27,4 minutes	ECMS (2018-2019)
	Activité physique auto-déclarée	En cours d'élaboration		
	Durée totale d'activité physique due à l'activité professionnelle et aux tâches ménagères 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	2,5 heures	ESCC (2021)
	Durée 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	2,0 heures	ESCC (2021)
	Durée de participation sportive	Pourcentage de la population qui a déclaré participer régulièrement à un ou des sport(s) pendant les 12 derniers mois	26,7%	ESG (2016)
	Durée de déplacement actif	Pourcentage (%) d'adultes qui déclarent utiliser des moyens de transport actifs comme la marche ou le vélo pour se déplacer	41,7%	ESCC (2021)
		Nombre moyen d'heures par semaine pendant lesquelles les adultes déclarent utiliser des moyens actifs comme la marche ou le vélo pour se déplacer	1,8 heures	ESCC (2021)
	Préférence pour l'activité physique	(NOUVEAU) Pourcentage (%) d'adultes qui déclarent préférer être physiquement actifs plutôt que sédentaires	89,0%	ESCC RR (2017)
	Niveau de plaisir	<sup>a</sup> Pourcentage (%) d'adultes déclarant que l'activité physique est généralement agréable	93,1%	ESCC RR (2017)
	Niveau de confiance	<sup>a</sup> Pourcentage (%) d'adultes qui déclarent avoir confiance en leur capacité à pratiquer une activité physique	92,0%	ESCC RR (2017)
	Littératie physique	En cours d'élaboration		
	État de santé physique	Pourcentage (%) d'adultes qui déclarent avoir une « très bonne » ou une « excellente » santé	58,8%	ESCC (2021)
	État de santé mentale	Pourcentage (%) d'adultes qui déclarent avoir une « très bonne » ou une « excellente » santé mentale	58,9%	ESCC (2021)
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 « tout à fait 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 de loisirs, des terrains de jeux ou des piscines publiques	87,4%	ESCC RR (2017)
	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	52,7%	ESCC RR (2017)
	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		

### Comportement sédentaire

Individu	Durée totale des activités sédentaires	(NOUVEAU) Pourcentage (%) d'adultes qui respectent la recommandation relative au temps total quotidien consacré à des activités sédentaires	30,2%	ECMS (2018-2019)
		Nombre moyen d'heures par jour que les adultes sont sédentaires, à l'exclusion du temps de sommeil	9,6 heures	ECMS (2018-2019)
	Temps passé devant un écran pendant des activités de loisirs	(NOUVEAU) Pourcentage (%) d'adultes qui respectent les recommandations de trois heures maximum par jour passées devant un écran pour des activités récréatives	60,8%	ECMS (2018-2019)
		Nombre moyen d'heures par jour que les adultes déclarent passer à regarder la télévision, des DVDs, ou des vidéos; à passer devant l'ordinateur, la tablette ou 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)	3,2 heures	ECMS (2018-2019)
	Temps passé à des activités sédentaires au travail	En cours d'élaboration		
	Temps consacré à des déplacements non actifs	En cours d'élaboration		
	Prise de conscience	En cours d'élaboration		
Environnement familial ou social	Présence et type d'obstacles pour réduire les comportements sédentaires	En cours d'élaboration		
	Normes de comportements sédentaires au travail	En cours d'élaboration		
Environnement bâti ou société	Politiques de travail favorables	En cours d'élaboration		

### Sommeil

Individu	Quantité d'heures de sommeil nocturne	*Nombre moyen d'heures pendant lesquelles les adultes déclarent dormir par nuit	8,0 heures	ESCC RR (2020)
	Prise de conscience 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 endormi « la plupart du temps » ou « tout le temps »	19,1%	ESCC (2021)
		(NOUVEAU) Pourcentage (%) d'adultes qui déclarent avoir un sommeil d'excellente ou de bonne qualité	62,0%	ESCC RR (2020)
	Qualité du sommeil - efficacité du sommeil	En cours d'élaboration		
	Hygiène du sommeil - moment du sommeil	(NOUVEAU) Pourcentage (%) d'adultes qui déclarent s'endormir entre 20 heures et minuit	66,6%	ESCC RR (2020)
	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 de sommeil	En cours d'élaboration		
Environnement bâti ou société	Présence et type d'obstacles au sommeil	En cours d'élaboration		

Appareils électroniques dans la chambre à coucher	(NOUVEAU) Pourcentage (%) d'adultes qui déclarent avoir un appareil électronique dans la chambre à coucher pendant leur sommeil, même s'il est éteint	65,4%	ESCC RR (2020)
	(NOUVEAU) Pourcentage (%) d'adultes qui déclarent utiliser des appareils électroniques dans les 30 minutes avant de s'endormir	66,4%	ESCC RR (2020)
Bruit ambiant nocturne	En cours d'élaboration		

**Abréviations :** ESCC, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes; ESCC RR, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes réponse rapide; ECMS, Enquête canadienne sur les mesures de la santé; ESG, Enquête sociale générale.

**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.
- « **NOUVEAU** » met en évidence les indicateurs qui n'ont pas été rapportés précédemment ou pour lesquels la mesure ou la source de données a changé.
- <sup>a</sup> En raison de changements dans la méthodologie de l'enquête, les estimations de l'APCSS 2023 pour cet indicateur ne doivent pas être comparées à celles des éditions précédentes de l'APCSS.

**Citation suggérée :** Centre de surveillance et de recherche appliquée, Agence de la santé publique du Canada. Outil de données des indicateurs de l'activité physique, du comportement sédentaire et du sommeil (APCSS), édition 2023. Infobase de la santé publique. Ottawa (Ontario): Agence de la santé publique du Canada, 2023.

**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