

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

STATISTIQUES RAPIDES, ADULTES (18 ANS ET PLUS), CANADA, ÉDITION 2025

GROUPE INDICATEUR	INDICATEURS	MESURES	ESTIMATION NATIONAL	SOURCE DE DONNÉES (ANNÉES)
Mouvement sur 24 heures				
Individu	Respect global des directives sur 24 heures	Pourcentage d'adultes qui respectent les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures	13,6%	ECMS (2022-2024)
Activité physique				
Individu	Respect des recommandations en matière d'activité physique aérobie d'intensité modérée à vigoureuse	Pourcentage d'adultes qui suivent la recommandation hebdomadaire en matière d'activité physique aérobie en pratiquant au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse chaque semaine	46,2%	ECMS (2022-2024)
	Respect des recommandations pour les exercices de renforcement musculaire	Pourcentage d'adultes déclarant pratiquer des activités de renforcement musculaire au moins deux jours par semaine	52,2%	ESCC RR (2020)
	Respect de la recommandation relative aux activités visant à améliorer l'équilibre	Pourcentage d'adultes âgés de 65 ans et plus déclarant pratiquer des activités qui stimulent l'équilibre au moins deux jours par semaine.	16,2%	ESCC RR (2020)
	Quantité d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse mesurée par un appareil	Nombre moyen de minutes par jour que les adultes pratiquent de l'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse	25,2 minutes	ECMS (2022-2024)
	Activité physique d'intensité modérée à vigoureuse autodéclarée	En cours d'élaboration		
	Activité physique totale	En cours d'élaboration		
	Activité physique professionnelle et domestique	Nombre moyen d'heures par semaine que 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)
	Activité physique liée aux loisirs	Nombre moyen d'heures par semaine que 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)
	Participation sportive	Pourcentage d'adultes qui déclarent participer à un ou des sport(s) pendant les 12 derniers mois	26,5%	ESG (2016)
	Transport 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 que les adultes déclarent utiliser des moyens actifs comme la marche ou le vélo pour se déplacer	1,8 heures	ESCC (2021)
	Niveau de confiance	Pourcentage d'adultes qui déclarent avoir confiance en leur capacité à pratiquer une activité physique	92,0%	ESCC RR (2017)
	Environnement familial ou social	Niveau de soutien par les pairs ou le conjoint	En cours d'élaboration	
Normes communautaires		En cours d'élaboration		
Les obstacles à la pratique de l'activité physique		En cours d'élaboration		
Environnement bâti ou société	Présence et accessibilité des parcs et des 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	87,4%	ESCC RR (2017)
		En cours d'élaboration (accessibilité aux parcs et aux installations récréatives)		
	Présence et accessibilité d'infrastructures de transport actif	Pourcentage d'adultes déclarant que leur collectivité offre des infrastructures qui facilitent la marche ou le vélo	78,2%	ESCC RR (2011)
		Nombre de kilomètres d'aménagements cyclables sûrs et confortables	54,2 km pour 100 000 habitants	Données municipales sur le cyclisme - classées selon le Can-BICS (2019)
		En cours d'élaboration (accessibilité à l'infrastructure de transport actif)		
	En cours d'élaboration (quartiers propices à la marche)			
Dépenses communautaires sur les plans de transport actif	En cours d'élaboration			
Comportement sédentaire				
Individu	Respect des recommandations en matière de comportement sédentaire	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	26,3%	ECMS (2022-2024)

	Durée totale des activités sédentaires	Pourcentage d'adultes qui respectent la recommandation relative au temps total quotidien consacré à des activités sédentaires	42,1%	ECMS (2022-2024)
		Nombre moyen d'heures par jour que les adultes sont sédentaires, excluant le temps passé à dormir	9,3 heures	ECMS (2022-2024)
	Temps passée devant un écran pendant des activités de loisirs	Pourcentage d'adultes qui respectent les recommandations de trois heures maximum par jour passées devant un écran pour des activités récréatives	57,0%	ECMS (2022-2024)
		Nombre moyen d'heures par jour que les adultes déclarent utiliser des appareils électroniques pendant leur temps libre	3,6 heures	ECMS (2022-2024)
	Temps passé à des activités sédentaires au travail	En cours d'élaboration (nombre moyen d'heures par jour que les adultes déclarent être sédentaires au travail)		
	Transport sédentaire	En cours d'élaboration		
Environnement familial ou social	Présence et type d'obstacles pour réduire les comportements sédentaires	En cours d'élaboration		

Sommeil

Individu	Respect des recommandations en matière de sommeil	Pourcentage d'adultes qui respectent les recommandations en matière de sommeil quotidienne 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 adultes âgés de 65 ans et plus	76,8%	ECMS (2022-2024)
	Quantité d'heures de sommeil nocturne	Nombre moyen d'heures pendant lesquelles les adultes déclarent dormir par nuit	8,0 heures	ECMS (2022-2024)
	Sieste pendant la journée	En cours d'élaboration		
	Qualité du sommeil - symptômes d'insomnie	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)
	Qualité du sommeil - auto-évaluée	Pourcentage d'adultes qui déclarent avoir un sommeil « d'excellente » ou « de bonne » qualité	60,7%	ESCC RR (2024)
	Qualité du sommeil - continuité	En cours d'élaboration (mesure basée sur l'appareil)		
	Qualité du sommeil - efficacité du sommeil	En cours d'élaboration (mesure basée sur l'appareil)		
	L'horaire du sommeil	Pourcentage d'adultes dont le point médian du sommeil se situe entre 2 h et 4 h du matin	58,0%	ESCC RR (2024)
	Régularité du sommeil - Cohérence	En cours d'élaboration (mesure basée sur l'appareil)		
	Régularité du sommeil - Décalage social	En cours d'élaboration (mesure basée sur l'appareil)		
Environnement familial ou social	Habitudes de sommeil saines – routines 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	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 : Can-BICS, Système de classification du confort et de la sécurité des voies cyclables canadiennes; 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.

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 santé. Ottawa (Ontario): Agence de la santé publique du Canada, 2025. **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