

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

STATISTIQUES RAPIDES, ENFANTS (5 À 11 ANS) ET JEUNES (12 À 17 ANS), 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'enfants et de jeunes qui suivent les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures	18,0%	ECMS (2022-2024)	
Activité physique					
Individu	Respect des recommandations en matière d'activité physique aérobique d'intensité modérée à vigoureuse	Pourcentage d'enfants et de jeunes qui suivent la recommandation en matière d'activité physique aérobique en pratiquant en moyenne au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse par jour	36,8%	ECMS (2022-2024)	
	Respect de la recommandation en matière de renforcement musculaire et osseux	Pourcentage de jeunes âgés de 12 à 17 ans déclarant pratiquer des activités de renforcement musculaire et osseux au moins trois jours par semaine.	56,6%	ESCC RR (2020)	
	Activité physique d'intensité modérée à vigoureuse mesurée par un appareil	Nombre moyen de minutes par jour que les enfants et les jeunes passent à faire une activité physique d'intensité modérée à élevée	53,8 minutes	ECMS (2022-2024)	
	Activité physique autodéclarée ou rapportée par les parents	En cours d'élaboration			
	Activité physique totale	En cours d'élaboration			
	Activité physique à l'école	Nombre moyen d'heures par semaine que les jeunes déclarent avoir consacrées à des activités physiques qui les rendent essouffés ou qui les réchauffant plus que d'habitude pendant les heures de classe à l'école		2,1 heures	ECSEAS (2022)
		Nombre moyen d'heures par semaine que les enfants consacrent à l'activité physique pendant les heures d'école, selon les parents		1,9 heures	ECMS (2018-2019)
	Participation sportive	Pourcentage d'enfants et de jeunes ayant pratiqué un sport ou une activité physique avec un entraîneur ou un instructeur au cours de la semaine précédente		56,0%	ECSEJ (2023)
		Nombre moyen d'heures par semaine que les enfants et les jeunes déclarent consacrer à un sport ou à une activité physique avec un entraîneur ou un instructeur		2,9 heures	ECSEJ (2023)
	Activité physique non structurée	Nombre moyen d'heures par semaine pendant lesquelles les enfants participent à des activités physiques non organisées et non structurées en dehors de l'école.		3,2 heures	ECMS (2018-2019)
	Activité physique en plein air	Nombre moyen d'heures par semaine que les parents déclarent que leur enfant joue dehors pendant leur temps libre		7,7 heures	ECSEJ (2023)
		Nombre moyen d'heures par semaine que les jeunes déclarent participer à une activité physique en plein air pendant leur temps libre		5,4 heures	ECSEJ (2023)
	Temps passé à l'extérieur	Nombre moyen d'heures par jour que les enfants et les jeunes passent à l'extérieur		2,4 heures	ECMS (2022-2024)
	Jeu actif	En cours d'élaboration			
	Transport actif	Pourcentage de jeunes qui déclarent utiliser des moyens actifs comme la marche ou le vélo pour se déplacer		61,0%	ESCC (2021)
		Nombre moyen d'heures par semaine que les jeunes déclarent utiliser un moyen actif, tel que la marche ou le vélo, pour se déplacer		2,8 heures	ESCC (2021)
	Niveau de confiance	Pourcentage de jeunes qui déclarent avoir confiance en leur capacité à pratiquer une activité physique		96,5%	ESCC RR (2017)
	Environnement familial ou social	Niveau de soutien parental	Pourcentage de jeunes qui déclarent pratiquer une activité physique avec leurs parents au moins une fois par semaine	39,5%	ECSEJ (2023)
		Niveau de soutien par les pairs	Pourcentage de jeunes qui déclarent que la plupart de leurs amis proches pratiquent régulièrement une activité physique	56,0%	ECSEJ (2023)
	Environnement bâti ou société	Sécurité dans la collectivité	Pourcentage de parents qui estiment qu'il n'est pas sécuritaire pour leurs enfants ou leurs jeunes de jouer dehors pendant la journée	6,0%	ECSEJ (2023)
Présence et accessibilité des parcs et des installations récréatives		Pourcentage de jeunes qui sont « d'accord » ou « fortement d'accord » avec l'énoncé selon lequel leur quartier comporte plusieurs installations récréatives gratuites ou à faible coût	90,0%	ESCC RR (2017)	
		En cours d'élaboration (accessibilité aux parcs et aux installations récréatives)			
	Présence et accessibilité d'infrastructures de transport actif	Nombre de kilomètres d'aménagements cyclables sûrs et confortables pour tous les âges et toutes les capacités.	35,1 km pour 100 000 habitants	Données municipales sur le cyclisme - classées selon le Can-BICS (2019)	

		En cours d'élaboration (quartiers propices à la marche)		
	Politiques favorables à l'école	Pourcentage d'écoles qui ont un comité supervisant les politiques et les pratiques en matière d'activité physique (par exemple, une équipe d'intervention en santé)	37,1%	ECSEAS-Admin (2018)
	Dépenses communautaires pour le transport actif	En cours d'élaboration		
Comportement sédentaire				
Individu	Respect des recommandations en matière de comportement sédentaire	Pourcentage d'enfants et de jeunes qui déclarent respecter les recommandations en matière de comportement sédentaire en passant deux heures ou moins par jour à utiliser des appareils électroniques pendant leur temps libre	44,8%	ECMS (2022-2024)
	Temps passé devant un écran pendant des activités de loisirs	Nombre moyen d'heures par jour que les enfants et les jeunes passent à faire des activités sédentaires devant un écran pendant leur temps libre	2,8 heures	ECMS (2022-2024)
	Durée totale des activités sédentaires	Nombre moyen d'heures par jour que les enfants et les jeunes sont sédentaires, excluant le temps passé à dormir	9,0 heures	ECMS (2022-2024)
	Utilisation des médias sociaux	En cours d'élaboration		
	Temps consacré à des activités sédentaires à l'école	En cours d'élaboration		
	Transport sédentaire	Pourcentage d'enfants et de jeunes qui utilisent exclusivement des modes de transport non actifs pour se rendre à l'école	69,6%	ECSEJ (2019)
Environnement familial ou social	Niveau de prise de conscience des parents	En cours d'élaboration		
	Règles sur le temps passé devant les écrans à la maison	En cours d'élaboration		
Environnement bâti ou société	Présence et facilité d'accès des appareils électroniques	En cours d'élaboration		
Sommeil				
Individu	Respect des recommandations en matière de sommeil	Pourcentage d'enfants et de jeunes qui déclarent suivre la recommandation en matière de sommeil en dormant le nombre d'heures adéquat par nuit : de 9 à 11 heures pour les enfants de 5 à 13 ans, et de 8 à 10 heures pour ceux de 14 à 17 ans	77,0%	ECMS (2022-2024)
	Sieste pendant la journée	En cours d'élaboration		
	Quantité d'heures de sommeil nocturne	Nombre moyen d'heures de sommeil par nuit chez les enfants et les jeunes	9,5 heures	ECMS (2022-2024)
	Qualité du sommeil – Symptômes d'insomnie	Pourcentage d'enfants et de jeunes qui ont des problèmes à s'endormir ou à rester endormis « la plupart du temps » ou « tout le temps »	10,4%	ECMS (2014-2015)
	Qualité du sommeil - Auto-évaluée	Pourcentage d'enfants et de jeunes qui déclarent avoir un sommeil « d'excellente » ou « de bonne » qualité	81,6%	ECMS (2022-2024)
	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	En cours d'élaboration		
	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.	Pourcentage de parents qui déclarent avoir établi et faire respecter des heures de coucher régulières pour leurs enfants	83,0%	ECSEJ (2019)
Environnement bâti ou société	Appareils électroniques dans la chambre à coucher	Pourcentage d'enfants et de jeunes qui utilisent des appareils électroniques dans la chambre à coucher avant de s'endormir	49,2%	ECSEJ (2023)

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