

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 2023

GROUPE INDICATEUR	INDICATEURS	MESURES	DONNÉES LES PLUS RÉCENTES	SOURCE DE DONNÉES (ANNÉES)	
Mouvement sur 24 heures					
Individu	Respect des Directives en matière de mouvement sur 24 heures	Pourcentage (%) d'enfants et de jeunes qui suivent les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures à l'intention des enfants et des jeunes	9,5%	ECMS (2014-2015)	
	Respect des recommandations en matière d'activité physique	Pourcentage (%) d'enfants et de jeunes qui suivent les recommandations en matière d'activité physique en pratiquant en moyenne au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse par jour	43,9%	ECMS (2018-2019)	
	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 regarder la télévision, des DVD ou des vidéos ou à passer du temps sur un ordinateur, une tablette ou un autre appareil électronique portatif pendant leur temps libre.	53,3%	ECMS (2018-2019)	
	Respect des recommandations en matière de sommeil	Pourcentage (%) d'enfants et de jeunes qui déclarent suivre les recommandations 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	70,7%	ECMS (2014-2015)	
Activité physique					
Individu	Durée totale d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse	Nombre moyen de minutes par jour que les enfants et les jeunes passent à faire une activité physique d'intensité modérée à vigoureuse	59,2 minutes	ECMS (2018-2019)	
	Temps d'activité physique à l'école	Nombre moyen d'heures par semaine que les jeunes de la 6e à la 10e année déclarent consacrer à une activité physique qui les rend essouffés ou qui les réchauffent plus que d'habitude pendant les heures de classe à l'école	2,1 heures	ECSEAS (2018)	
		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)	
	Durée de participation sportive (pendant le temps de loisirs)	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	54,5%	ECSEJ (2019)	
		(NOUVEAU) 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	2,8 heures	ECSEJ (2019)	
	Activité physique non structurée (pendant le temps de loisirs)	Pourcentage (%) d'enfants qui consacrent trois heures ou moins par semaine au jeu actif (activité physique non structurée) en dehors de l'école	68,1%	ECMS (2018-2019)	
		(NOUVEAU) Nombre moyen d'heures par semaine que les jeunes déclarent participer à une activité physique en plein air durant leur temps libre	2,4 heures	ECSEJ (2019)	
	Durée de déplacement 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 pendant lesquelles les jeunes déclarent utiliser un moyen actif, tel que la marche ou le vélo, pour se déplacer	2,8 heures	ESCC (2021)	
	Préférence pour l'activité physique	(NOUVEAU) Pourcentage (%) de jeunes qui déclarent préférer être physiquement actifs plutôt que sédentaires	86,6%	ESCC RR (2017)	
	Niveau de plaisir	(NOUVEAU) Pourcentage (%) de jeunes qui déclarent que l'activité physique est globalement agréable	93,1%	ESCC RR (2017)	
	Niveau de confiance	(NOUVEAU) Pourcentage (%) de jeunes qui déclarent avoir confiance en leur capacité à pratiquer une activité physique	96,5%	ESCC RR (2017)	
	Littératie physique	En cours d'élaboration			
	État de santé physique	Pourcentage (%) de jeunes qui déclarent avoir une « très bonne » ou une « excellente » santé	72,3%	ESCC (2021)	
		Pourcentage (%) de parents qui déclarent que l'état de santé de leur enfant est « très bon » ou « excellent »	88,0%	ECMS (2018-2019)	
	État de santé mentale	Pourcentage (%) de jeunes qui déclarent avoir une « très bonne » ou une « excellente » santé mentale	62,2%	ESCC (2021)	
		Pourcentage (%) de parents qui déclarent que l'état de santé mentale de leur enfant est « très bon » ou « excellent »	En cours d'élaboration		
Environnement familial ou social	Niveau de soutien parental	(NOUVEAU) Pourcentage (%) de jeunes qui déclarent pratiquer une activité physique avec leurs parents au moins une fois par semaine	35,4%	ECSEJ (2019)	

	Niveau de soutien des pairs	(NOUVEAU) Pourcentage (%) de jeunes qui déclarent que la plupart de leurs amis proches pratiquent régulièrement une activité physique	57,5%	ECSEJ (2019)
Environnement bâti ou société	Perception de la distance entre la maison et l'école	En cours d'élaboration		
	Niveau de sécurité dans la collectivité	(NOUVEAU) Pourcentage (%) de parents canadiens qui estiment qu'il n'est pas sécuritaire pour leurs enfants ou leurs jeunes de jouer dehors durant la journée	5,8%	ECSEJ (2019)
	Potentiel piétonnier de la collectivité	En cours d'élaboration		
	Présence de parcs et d'installations récréatives	^a 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, comme des parcs, des sentiers pédestres, des pistes cyclables, des centres récréatifs, des terrains de jeu ou des piscines publiques	90,0%	ESCC RR (2017)
	Présence d'infrastructures de transport actif	En cours d'élaboration		
	Politiques favorables à l'école	Pourcentage (%) d'écoles qui ont un comité supervisant les politiques et les pratiques en matière d'activité physique (p. ex. une équipe d'intervention en santé)	37,1%	ECSEAS-Admin (2018)
	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	Nombre moyen d'heures par jour consacrées par les enfants et les jeunes à des activités sédentaires, sans compter le temps de sommeil	8,4 heures	ECMS (2018-2019)
	Temps passé devant un écran pendant des activités de loisirs	Nombre moyen d'heures par semaine que les jeunes déclarent passer à regarder la télévision, des DVDs, ou des vidéos, ou passer à l'ordinateur, 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	3,8 heures	ECMS (2018-2019)
	Temps consacré à des activités sédentaires à l'école	En cours d'élaboration		
	Temps consacré à des déplacements non actifs	(NOUVEAU) Pourcentage (%) d'enfants et de jeunes qui utilisent exclusivement des moyens non actifs pour se rendre à l'école	69,6%	ECSEJ (2019)
	Temps passé à l'extérieur	Nombre moyen d'heures par jour que les enfants passent à l'extérieur	2,0 heures	ECMS (2014-2015)
(NOUVEAU) Nombre moyen d'heures par semaine pendant lesquelles les parents déclarent que leurs enfants jouent dehors durant leur temps libre		5,0 heures	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	Quantité d'heures de sommeil par période de 24 heures	Nombre moyen d'heures pendant lesquelles les enfants et les jeunes déclarent dormir sur une période de 24 heures	9,0 heures	ECMS (2014-2015)
	Quantité d'heures de sieste dans la journée (5 ans et moins)	En cours d'élaboration		
	Quantité d'heures de sommeil nocturne	En cours d'élaboration		
	Qualité du sommeil - continuité du sommeil	Pourcentage (%) d'enfants et de jeunes qui déclarent avoir 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 - 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	Règles et habitudes de sommeil à la maison	(NOUVEAU) 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	45,3%	ECSEJ (2019)
	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; ECSEJ, Enquête canadienne sur la santé des enfants et des jeunes; ECSEAS, Enquête sur les comportements liés à la santé des enfants d'âge scolaire; ECSEAS-Admin, Enquête sur les comportements liés à la santé des enfants d'âge scolaire – questionnaire des administrateurs.

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.
- ^a 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