

Aperçu

Cadre d'indicateurs de l'activité physique, du comportement sédentaire et du sommeil (APCSS)

Karen C. Roberts, M. Sc.; Gregory Butler, M. Sc.; Brenda Branchard; Deepa P. Rao, Ph. D.; Victoria Otterman, B.A.; Wendy Thompson, M. Sc.; Gayatri Jayaraman, Ph. D.

 Diffuser cet article sur Twitter

Le Cadre d'indicateurs de l'activité physique, du comportement sédentaire et du sommeil (APCSS) est publié dans ce numéro de la revue *Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada* (PSPMC).

Contexte

La surveillance de l'activité physique au Canada a traditionnellement consisté à mesurer le segment le plus actif de l'éventail de l'activité physique et à en rendre compte. De nouvelles recherches montrent qu'outre l'insuffisance d'une activité physique d'intensité moyenne à vigoureuse (APMV), les comportements sédentaires et le manque de sommeil constituent aussi d'importants facteurs de risque de maladie chronique. Avec la perspective de créer des politiques et des programmes de santé publique efficaces ciblant tous les niveaux d'activités (APMV, activité physique légère, comportement sédentaire et sommeil), la demande de données fiables représentatives à l'échelle nationale et d'information sur les caractéristiques de tous ces comportements chez les Canadiens a augmenté. L'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) a ainsi considéré en 2014 comme prioritaire de disposer d'une approche élargie et modernisée en matière de surveillance de l'activité physique à l'échelle nationale, y compris les comportements sédentaires, le sommeil et les facteurs proximaux et distaux qui ont une incidence sur ces comportements.

La première étape importante de modernisation de l'approche de surveillance de

l'ASPC a consisté en l'élaboration d'un cadre d'indicateurs pour déterminer et organiser systématiquement les principaux indicateurs sur lesquels sont habituellement fondés les rapports. La conception du Cadre d'indicateurs de l'APCSS repose sur la littérature scientifique en ce domaine et son élaboration résulte d'un processus itératif et consultatif comprenant des experts scientifiques et des concepteurs de politiques et de programmes de l'ensemble du Canada à divers échelons de gouvernement. Dans sa forme finale, avec 55 indicateurs différents, le Cadre d'indicateurs de l'APCSS fournit une information détaillée et de qualité sur les caractéristiques, les risques et les facteurs de protection liés à l'activité physique, aux comportements sédentaires et au sommeil chez les adultes canadiens (18 ans et plus; tableau 1), les jeunes (12 à 17 ans; tableau 2) et les enfants (5 à 11 ans; tableau 2). Il est axé sur un modèle conceptuel qui intègre une approche socioécologique – examinant les caractéristiques et les facteurs au niveau individuel et au niveau social comme à celui de l'environnement bâti. Il fournit des indicateurs et des mesures de surveillance ainsi que des estimations reposant sur des sources de données traditionnelles comme non traditionnelles. Son public cible est constitué des principaux intervenants (responsables provinciaux, territoriaux et régionaux de la santé publique) ainsi que des membres du ministère fédéral de la Santé et des autres ministères fédéraux, organismes, ministères provinciaux et unités de santé publique pertinents.

Les indicateurs de l'APCSS seront à la disposition du public dans l'Infobase de la santé publique de l'ASPC (infobase.phac-aspc.gc.ca/index-fr.html) par l'entremise d'un outil interactif de données, comme le sont les Indicateurs de maladies chroniques au Canada et le Cadre d'indicateurs de surveillance de la santé mentale positive. Cet outil interactif de données, utilisable pour faire le suivi des tendances au fil du temps et pour offrir un portrait des données par variables clés, aidera l'ASPC et les intervenants à cibler et à observer les diverses stratégies d'intervention. Ce numéro de la revue de la PSPMC offre les premiers documents de Statistiques rapides fondées sur les indicateurs de l'APCSS.

Travail futur

Les indicateurs de l'APCSS sont en constante évolution. Bien que des mesures et des données soient disponibles pour rendre compte de nombreux indicateurs du Cadre, des lacunes demeurent, surtout aux divers niveaux de l'environnement. L'amélioration et l'élaboration de données actives au moyen de sondages et de sources de données non traditionnelles, y compris les bases de données administratives, sont en cours, tout comme des recherches et une surveillance ciblées pour combler ces lacunes en matière de données.

Rattachement des auteurs :

Agence de la santé publique du Canada, Ottawa (Ontario) Canada

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 : chronic.publications.chroniques@phac-aspc.gc.ca

TABLEAU 1

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

STATISTIQUES RAPIDES, ADULTES (18 ANS ET PLUS), CANADA, ÉDITION 2017

GROUPE INDICATEUR	INDICATEUR(S)	MESURE(S)	DONNÉES LES PLUS RÉCENTES	SOURCE DE DONNÉES (ANNÉE)	
ACTIVITÉ PHYSIQUE					
Individu	Suivi des recommandations en matière d'activité physique	Pourcentage d'adultes de 18 à 79 ans qui suivent les recommandations 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	17,5 %	ECMS (2014-2015)	
	Temps total d'activité physique d'intensité modérée à élevée	Nombre moyen de minutes par jour pendant lesquelles les adultes de 18 à 79 ans pratiquent une activité physique d'intensité modérée à élevée	24,1 minutes	ECMS (2014-2015)	
	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	2,9 heures	ESCC (2015)	
	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	1,8 heures	ESCC (2015)	
	Durée de pratique sportive	Pourcentage de Canadiens de 15 ans ou plus qui ont déclaré avoir pratiqué régulièrement un sport pendant les 12 derniers mois	26,0 %	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 (2015)	
	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	61,1 %	ESCC (2015)	
	État de santé mentale	Pourcentage d'adultes qui déclarent avoir une « très bonne » ou une « excellente » santé mentale	72,1 %	ESCC (2015)	
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 plusieurs 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 de 18 à 75 ans 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			

GROUPE INDICATEUR	INDICATEUR(S)	MESURE(S)	DONNÉES LES PLUS RÉCENTES	SOURCE DE DONNÉES (ANNÉE)
COMPORTEMENT SÉDENTAIRE				
Individu	Total de temps passé à des activités sédentaires	Nombre moyen d'heures par jour passées à des activités sédentaires, à l'exclusion du temps de sommeil, population de 18 à 79 ans	9,6 heures	ECMS (2014-2015)
	Temps passé devant un écran à des fins récréatives	Nombre moyen d'heures par semaine que les adultes de 18 à 79 ans déclarent passer à l'ordinateur ou devant une tablette, p. ex. pour visionner des vidéos, jouer à des jeux vidéo, consulter leur messagerie ou naviguer sur Internet	25,0 heures	ECMS (2014-2015)
	Temps passé à des activités sédentaires au travail	En cours d'élaboration		
	Temps consacré aux 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	Temps de sommeil la nuit	Nombre moyen d'heures pendant lesquelles les adultes de 18 à 79 ans 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 de 18 à 79 ans 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 – temps de 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 : ECMS, Enquête canadienne sur les mesures de la santé; ESCC, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes; ESCC RR, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – réponses rapides; ESG, Enquête sociale générale; SIAP, Sondage indicateur de l'activité physique.

Remarque : 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 : chronic.publications.chroniques@phac-aspc.gc.ca

Citation suggérée : 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), Canada, édition 2017. Ottawa (Ontario) : Agence de la santé publique du Canada; 2017.

Visitez le site des Indicateurs de l'activité physique, du comportement sédentaire et du sommeil : <http://infobase.phac-aspc.gc.ca/>

TABLEAU 2

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 2017

GROUPE INDICATEUR	INDICATEUR(S)	MESURE(S)	DONNÉES LES PLUS RÉCENTES	SOURCE DE DONNÉES (ANNÉE)	
ACTIVITÉ PHYSIQUE					
Individu	Suivi des recommandations en matière d'activité physique	Pourcentage d'enfants et de jeunes qui suivent les recommandations en matière d'activité physique en pratiquant au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée chaque jour	37,6 %	ECMS (2014-2015)	
	Temps total d'activité physique d'intensité modérée à élevée	Nombre moyen de minutes par jour consacrées par les enfants et les jeunes à une activité physique d'intensité modérée à élevée	57,0 minutes	ECMS (2014-2015)	
	Activité physique 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)	
	Temps d'activité physique à l'école	Nombre moyen d'heures par semaine que les jeunes de la 6 ^e à la 10 ^e année déclarent consacrer à une activité physique les faisant haleter ou se réchauffer plus que d'habitude au cours des heures de classe à l'école	2,3 heures	ECSEAS (2014-2015)	
		Nombre moyen d'heures par semaine que les enfants consacrent à l'activité physique pendant les heures de classe, selon les parents	2,0 heures	ECMS (2014-2015)	
	Durée de participation à des sports (heures de loisir)	Pourcentage de parents canadiens qui déclarent que leurs enfants ont pratiqué un sport aux cours des 12 derniers mois	74,2 %	SIAP (2014-2015)	
	Temps de jeu actif (heures de loisir)	Pourcentage d'enfants qui consacrent trois heures ou moins par semaine au jeu actif (activité physique non structurée) en dehors de l'école	48,8 %	ECMS (2014-2015)	
	Temps de déplacement actif	Pourcentage de jeunes qui déclarent se rendre au travail ou à l'école à pied ou à vélo	53,0 %	ESCC (2014)	
		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	3,3 heures	ESCC (2015)	
	Niveau d'intention	En cours d'élaboration			
	Niveau de plaisir	Pourcentage de jeunes qui déclarent que l'activité physique leur procure du plaisir	En cours d'élaboration		
	Niveau de confiance	Pourcentage de jeunes qui déclarent avoir confiance dans leurs capacités à être physiquement actif	En cours d'élaboration		
	Savoir-faire physique	En cours d'élaboration			
	État de santé physique	Pourcentage de jeunes qui déclarent avoir une « très bonne » ou une « excellente » santé	72,6 %	ESCC (2015)	
		Pourcentage de parents qui déclarent que l'état de santé de leur enfant est « très bon » ou « excellent »	88,4 %	ECMS (2014-2015)	
État de santé mentale	Pourcentage de jeunes qui déclarent avoir une « très bonne » ou une « excellente » santé mentale	73,9 %	ECMS (2014-2015)		
	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	Pourcentage de parents canadiens qui déclarent avoir pratiqué « souvent » ou « très souvent » des jeux actifs avec leur enfant au cours de la dernière année	36,1 %	SIAP (2014-2015)	
	Niveau de soutien des pairs	Pourcentage de jeunes de la 9 ^e et la 10 ^e année qui déclarent que la plupart de leurs amis participent « souvent » en groupe à des activités sportives organisées	58,2 %	ECSEAS (2014)	
Environnement bâti ou société	Perception de la distance entre la maison et l'école	En cours d'élaboration			
	Niveau de sécurité dans la collectivité	Pourcentage de parents canadiens qui déclarent que leurs préoccupations en matière de sécurité sont un obstacle à l'activité physique des enfants	24,0 %	SIAP (2014-2015)	
	Potentiel piétonnier de la collectivité	En cours d'élaboration			
	Présence de parcs et d'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, comme des parcs, des sentiers pédestres, des pistes cyclables, des centres récréatifs, des terrains de jeu, des piscines publiques, etc.	79,2 %	ESCC RR (2011)	
	Présence d'une infrastructure de transport actif	En cours d'élaboration			
	Politiques de soutien 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)	42,3 %	ECSEAS (2014 - Admin)	

GROUPE INDICATEUR	INDICATEUR(S)	MESURE(S)	DONNÉES LES PLUS RÉCENTES	SOURCE DE DONNÉES (ANNÉE)
Environnement bâti ou société (suite)	Dépenses de la collectivité pour des programmes de sport et de loisir	En cours d'élaboration		
	Dépenses de la collectivité pour des programmes de transport actif	En cours d'élaboration		
COMPORTEMENT SÉDENTAIRE				
Individu	Suivi des recommandations en matière de comportement sédentaire	Pourcentage d'enfants et de jeunes qui déclarent suivre les recommandations en matière de comportement sédentaire en consacrant deux heures ou moins par jour à regarder la télévision ou à utiliser un ordinateur pendant leurs heures de loisir	28,5 %	ECMS (2014-2015)
	Temps consacré à des activités sédentaires	Nombre moyen d'heures par jour consacrées par les enfants et les jeunes à des activités sédentaires, à l'exclusion du sommeil	8,4 heures	ECMS (2014-2015)
	Temps consacré à des activités récréatives devant un écran	Nombre moyen d'heures par semaine que les jeunes déclarent passer à l'ordinateur ou devant une tablette, p. ex. pour visionner des vidéos, jouer à des jeux vidéo, consulter leur messagerie ou naviguer sur Internet	4,2 heures	ECMS (2014-2015)
	Temps consacré à des activités sédentaires à l'école	En cours d'élaboration		
	Temps consacré à des déplacements non actifs	En cours d'élaboration		
	Temps passé à l'extérieur	Nombre moyen d'heures par jour que les enfants passent à l'extérieur	1,8 heures	ECMS (2014-2015)
Environnement familial ou social	Niveau de sensibilisation 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 des médias électroniques et facilité d'accès	En cours d'élaboration		
SOMMEIL				
Individu	Suivi 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 : de 9 à 11 heures par nuit pour les enfants de 5 à 13 ans et de 8 à 10 heures par nuit pour ceux de 14 à 17 ans	70,7 %	ECMS (2014-2015)
	Nombre d'heures de sommeil par période de 24 heures	Nombre moyen d'heures pendant lesquelles les enfants et les jeunes déclarent dormir pendant une période de 24 heures	9,0 heures	ECMS (2014-2015)
	Nombre d'heures de sieste dans la journée (5 ans et moins)	En cours d'élaboration		
	Nombre 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 breuvages caféinés	En cours d'élaboration		
Environnement familial ou social	Règles et routines en matière de sommeil à la maison	Pourcentage de parents qui déclarent avoir établi des heures de coucher régulières pour leur enfant et les faire respecter	En cours d'élaboration	
Environnement bâti ou société	Médias électroniques dans la chambre à coucher	Pourcentage d'enfants et de jeunes qui déclarent disposer d'un téléviseur, d'un ordinateur ou d'une console de jeu dans leur chambre à coucher	En cours d'élaboration	
	Bruit nocturne dans l'environnement	En cours d'élaboration		

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

Remarque : 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 : chronic.publications.chroniques@phac-aspc.gc.ca

Citation suggérée : Agence de la santé publique du Canada. 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 2017. Ottawa (Ontario) : Agence de la santé publique du Canada; 2017.

Visitez le site des Indicateurs de l'activité physique, du comportement sédentaire et du sommeil : <http://infobase.phac-aspc.gc.ca/>