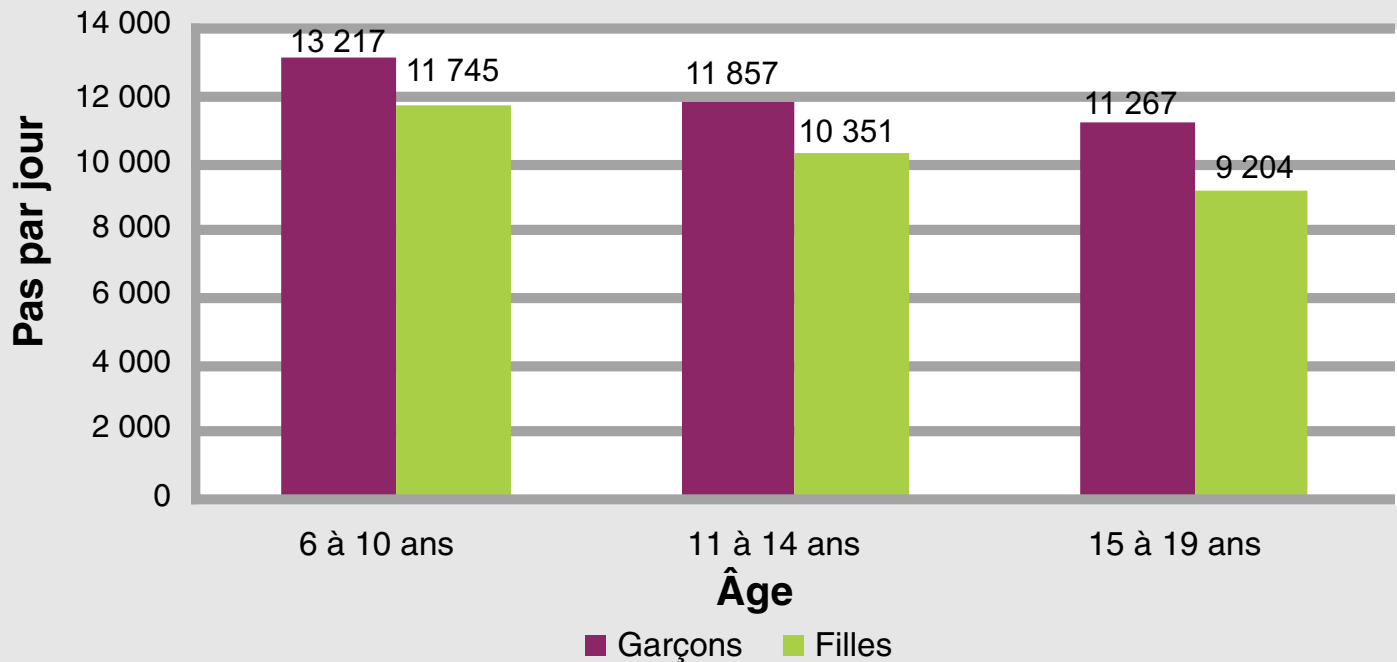




### 3.9.21 Vie saine et active

**Fig. 3.9.21 Nombre moyen de pas par jour, par sexe et âge, 2007 à 2009**



Statistique Canada, Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007-2009, <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2011001/article/11397/tbl/tbl4-fra.htm>; consultée le 10 juillet 2012.

En 2007-2009, l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé a révélé que les plus jeunes enfants étaient plus actifs (nombre moyen de pas par jour) que les adolescents plus âgés. Sans égard à l'âge, les garçons sont plus physiquement actifs que les filles. Chez les garçons, le nombre moyen de pas par jour diminue de 15 % entre l'âge de 6 à 10 ans et l'adolescence, tandis que chez les filles, il diminue de 22 %.

#### Conséquences

Selon le bulletin sur l'activité physique chez les enfants et les jeunes, seulement 7 % des enfants et jeunes sont aussi actifs que ce que recommandent les lignes directrices canadiennes, soit 60 minutes d'activité physique par jour.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007-2009. Statistique Canada.

