

Activité physique à recommander : deux questions souvent posées

Sources

Comité scientifique de Kino-Québec (1999) **Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfices pour la santé**. Direction du sport et de l'activité physique, ministère de l'Éducation, gouvernement du Québec, 27 p.

Comité scientifique de Kino-Québec (2011) **L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir**. Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, gouvernement du Québec, 104 p.

Une première question souvent posée

« Suite au message que l'on donne maintenant en rapport aux nouvelles orientations sur la nouvelle recommandation de la pratique d'activités physiques, soit d'**en faire le plus souvent et le plus longtemps possible**, qu'advient-il maintenant du message à livrer et de l'orientation à prendre face aux programmes *0-5-30 Combinaison-Prévention* et *Défi 5/30 équilibre* ? Ces deux programmes prônent 30 minutes d'activité physique par jour, mais notre message est différent. »

Réponse proposée

Ce nouveau libellé de recommandation d'activité physique est une recommandation bien logique du Comité scientifique de Kino-Québec, mais Kino-Québec n'a pas nécessairement changé son discours pour l'instant. Il faut donc éviter de présenter cette recommandation comme étant celle de Kino-Québec. Sur les tribunes qui nous sont offertes, on peut toutefois :

- évoquer la recommandation de « faire le plus possible d'activité physique » (à condition de ne pas exagérer, cela va sans dire), même si ce n'est pas exactement ainsi que sont formulées les recommandations traditionnelles,
- dire que cette recommandation est à l'étude,
- souligner que de nombreux arguments militent en sa faveur.

Mais il faut éviter d'affirmer que le programme Kino-Québec se l'est appropriée.

Les programmes *0-5-30 Combinaison-Prévention* et *Défi 5/30 équilibre* proposent de faire AU MOINS 30 MINUTES d'activité physique chaque jour. En faire 30 minutes par jour est un objectif tout à fait pertinent pour les personnes sédentaires, à condition de rappeler du même souffle

qu'en faire ne serait-ce qu'un peu est déjà bien pour une personne sédentaire et qu'en faire plus sera toujours mieux (comme le précisait clairement le premier avis du Comité scientifique de Kino-Québec). Bref, pas de réel conflit entre, d'une part, la recommandation du Comité scientifique à l'étude au sein de Kino-Québec et, d'autre part, les programmes *0-5-30 Combinaison-Prévention* et *Défi 5/30 équilibre*.

Rappelons que dans l'Avis du Comité scientifique *L'activité physique, le sport et les jeunes*, on a précisé que ceux et celles qui tiennent absolument à avoir un repère en terme de nombre de minutes par jour ou par semaine n'ont qu'à se fier sur les recommandations traditionnelles.

Une seconde question souvent posée

« Quoi répondre aux chercheurs qui se demandent comment se feront les enquêtes si nous n'avons plus un temps précis comme prescription. Est-ce que nous garderons les mêmes paramètres? »

Réponse proposée

Nul besoin d'une recommandation d'activité physique articulée autour d'un nombre quotidien ou hebdomadaire donné de minutes pour concevoir un questionnaire d'enquête sur l'activité physique de la population!

Le but non-avoué (mais bien légitime) dans une enquête, c'est de se retrouver avec un pourcentage « parlant » de répondants dans chaque catégorie. Ainsi, rien n'empêche de demander au sujet s'il fait plus de, par exemple, 20 ou 30 minutes ou 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée par jour ou x, y ou z minutes par semaine, même si on sait que l'idéal est d'en faire le plus possible. En revanche, on se doute bien qu'il n'est pas utile demander, par exemple, s'ils font plus de 90 minutes d'activité physique d'intensité élevée, car le pourcentage de « oui » serait ridiculement petit.

La recommandation du Comité scientifique de Kino-Québec n'est qu'une recommandation. Kino-Québec n'a pas encore statué, à savoir si elle sera bel et bien la nouvelle recommandation d'activité physique.

Et même en présence d'une nouvelle recommandation non articulée sur un nombre minimal de minutes, rien n'empêche de se référer aux autres recommandations pour établir un questionnaire d'enquête, si on y voit un intérêt quelconque.



Sur une note plus légère, notons que si l'on se fiait sur les nouvelles recommandations canadiennes, il faudrait demander aux personnes sondées si elles font plus de 21,42857143 minutes d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée par jour (150 minutes par semaine = 21,42857143 minutes par jour)!

Guy Thibault, Mélanie Lemieux et Monique Dubuc