

Retombées de la publication de lignes directrices quant à l'activité physique des jeunes

Source

Cameron C et coll. (2007) **Les guides d'activité physique du Canada : leur publication a-t-elle eu un effet?** *Appl Physiol Nutr Metab* 32:S179-88.

Peu d'adultes ont retenu les recommandations qui apparaissent dans le *Guide d'activité physique canadien*, même si plusieurs prétendaient connaître leur existence.

Les personnes qui disaient connaître les recommandations ou l'existence des guides étaient néanmoins plus sujettes à être physiquement actives.

Du côté des enfants, une augmentation de leur niveau de pratique d'activités physiques a été observée après la parution des guides qui les concernaient, mais on ne peut en conclure qu'il y avait là une relation de cause à effet.

Les lignes directrices en matière d'activité physique à pratiquer ont certes leur utilité, mais leur publication ne s'accompagne pas nécessairement d'un changement du niveau d'activité physique de la population.

Mélanie Lemieux et Guy Thibault