

Principales lignes directrices quant à l'activité physique des jeunes

Source

Comité scientifique de Kino-Québec (2009) 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. Avis rédigé sous la coordination de G. Godin, S. Laberge et F. Trudeau, 104 p.

Organisme (année)	Âge	Lignes directrices
<i>American College of Sports Medicine</i> , 1998	Enfants et adolescents	APIE 20 à 30 min/jour
Conférence internationale de concertation sur les lignes directrices relatives à l'activité physique pour les adolescents (Sallis et Patrick, 1994)	11 à 21 ans	AP tous les jours ou presque APIME au moins 20 min/jour, au moins 3 jours/semaine AP variées pouvant comprendre des ERM
<i>NIH Consensus Development Panel on Physical Activity</i> , 1995	Tous	APIM au moins 30 min tous les jours ou presque Volume accru d'APIM et d'APIE, si possible
<i>Surgeon General des États-Unis</i> (Azjen, 1991; <i>U.S. Department of Health and Human Services</i> et coll., 1996)	≥ 2 ans	APIME au moins 30 min tous les jours ou presque ERM au moins 2 jours/semaine
<i>Health Education Authority</i> , Royaume-Uni (Biddle et coll., 1998)	Enfants et adolescents	APIME au moins 60 min/jour ERM au moins 2 jours/semaine AP appropriées au stade de développement
Comité scientifique de Kino-Québec, 2000	Enfants et adolescents	AP tous les jours ou presque APIME au moins 20 min/jour, au moins 3 jours/semaine ERM (musculature) réservés aux adolescents AS limitées à un niveau raisonnable

<i>American Cancer Society (Byers et coll., 2002)</i>	Enfants et adolescents	APIME au moins 60 min/jour, au moins 5 jours/semaine AP comprenant des sports et des ERM
Santé Canada et SCPE (Agence de santé publique du Canada et Société canadienne de physiologie de l'exercice, 2002; Agence de santé publique du Canada et Société canadienne de physiologie de l'exercice, 2002)	6 à 14 ans	Augmenter la pratique d'APIME d'au moins 90 min/jour AS limitées à moins de 90 min/jour
Société canadienne de pédiatrie, 2002	Enfants et adolescents	APIME au moins 90 min/jour AP amusantes et non structurées Réduire AS pour ne pas y consacrer plus de 90 min/jour
<i>Weight Realities Division of the Society for Nutrition Education, 2003</i>	Enfants	AP améliorant la force, l'endurance et l'aptitude aérobie au moins 60 min/jour AS limitées à moins de 2 h/jour
<i>National Association for Sport and Physical Education, États-Unis (Corbin, 2002)</i>	6 à 12 ans	APIME au moins 60 min (jusqu'à quelques heures), tous les jours ou presque AP appropriées à l'âge et majoritairement de nature intermittente Éviter les longues périodes d'AS (120 min ou plus), surtout le jour
<i>Department of Health and Ageing of Australia, 2004</i>	5 à 18 ans	APIME au moins 60 min (jusqu'à quelques heures/jour) (sédentaires : augmenter graduellement) AP variées AS limitées à moins de 120 min/jour, particulièrement durant le jour

<i>Department of Agriculture U.S. Department of Health and Human Services et U.S. Department of Agriculture, 2005</i>	5 à 12 ans	AP au moins 60 min/jour, tous les jours ou presque
<i>Division of Nutrition and Physical Activity, Division of Adolescent and School Health, CDC, États-Unis (Strong et coll., 2005)</i>	6 à 18 ans	APIME au moins 60 min/jour AP appropriées au stade de développement, agréables et variées
<i>U.S. Department of Health and Human Services, 2008)</i>	Enfants et adolescents	AP au moins 60 min/jour APIME aérobies au moins 3 jours/semaine ERM au moins 3 jours/semaine AP de mise en charge au moins 3 jours/semaine AP appropriées au stade de développement, agréables et variées

AP : activités physiques; APIE : activités physiques d'intensité élevée; APIM : activités physiques d'intensité moyenne; APIME : activités physiques d'intensité moyenne à élevée; AS : activités sédentaires, tels jeux vidéo, télévision, Internet; ERM : exercices de renforcement musculaire

À ces lignes directrices s'ajoutent celles qui visent plus spécifiquement le maintien d'un poids normal et qui s'expriment en nombre de pas à faire chaque jour. Celles de Tudor-Locke et ses collaborateurs (2008) veulent que les jeunes filles et les jeunes garçons fassent un minimum de 12 000 et de 15 000 pas par jour, respectivement. Selon, Jargo et ses collaborateurs (2006), 8 000 de ces pas, soit l'équivalent de 60 minutes d'activité physique, devraient être faits à une intensité moyenne ou élevée. Rappelons que le podomètre ne reflète pas toujours bien le niveau d'activité physique, surtout si les activités pratiquées comprennent des sauts, de la bicyclette, des activités nautiques ou aquatiques.

Les plus récentes recommandations sont les *2008 Physical Activity Guidelines for Americans*, (2008) du *U.S. Department of Health and Human Services* (USDHHS). Elles sont fondées sur une analyse détaillée et exhaustive de la documentation scientifique pertinente effectuée par un groupe de 47 experts. Elles veulent que les enfants et les adolescents fassent 60 minutes ou plus d'activité physique par jour. Cette recommandation va plus loin en spécifiant quel type d'activités physiques devraient être pratiquées et à quelle fréquence.

LIGNES DIRECTRICES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS ÉMISES PAR LE *U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES* EN 2008

Type d'activité physique	Recommandation
Aérobic	La majorité des 60 minutes ou plus d'activité physique quotidiennes devraient être consacrées à des activités aérobies d'intensité moyenne et élevée, et devraient inclure des activités physiques d'intensité élevée au moins 3 jours par semaine.
Renforcement musculaire	À l'intérieur des 60 minutes ou plus d'activité physique quotidienne, les enfants et les adolescents devraient faire des activités de renforcement musculaire, au moins 3 jours par semaine (activités pas nécessairement structurées comme dans des séances de musculation telles qu'en font des adultes).
Renforcement osseux	À l'intérieur des 60 minutes ou plus d'activité physique quotidienne, les enfants et les adolescents devraient inclure des activités physiques de mise en charge, au moins 3 jours par semaine.

Mélanie Lemieux et Guy Thibault