

## Fiche d'information – Nouvelles recommandations en matière d'activité physique

### Contexte

Il y a eu plusieurs avancées dans la recherche à l'égard de l'activité physique depuis la publication des Guides d'activité physique canadiens pour les enfants, les jeunes, les adultes et les aînés, qui a eu lieu, respectivement, en 2002, 2002, 1998 et 1999. La Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) et ParticipACTION veulent donner accès aux plus récentes informations par rapport à la quantité et au type d'activité physique recommandés pour une vie active et en santé à tous les Canadiens. Les recommandations suivantes constituent un résumé de trois années d'analyse de recherches effectuée par la SCPE, y compris des résumés des directives canadiennes actuelles en matière d'activité physique, aux fins de comparaison. La recherche, financée par l'Agence de la santé publique du Canada, est disponible dans son intégralité, sous forme d'une série thématique d'articles de revue spécialisée publiée le 11 mai 2010 dans l'*International Journal of Behavioral Nutrition and Public Health*, à l'adresse suivante : [www.ijbnpa.org/series/canada\\_physical\\_activity](http://www.ijbnpa.org/series/canada_physical_activity).

Pour obtenir de plus amples informations à propos de la CSEP, veuillez visiter le site [www.csep.ca](http://www.csep.ca).

Pour obtenir de plus amples informations à propos de ParticipACTION, veuillez visiter le site [www.participACTION.com](http://www.participACTION.com).

### Les enfants et les jeunes (âgés de 5 à 17 ans)

#### Quelle quantité d'activité physique et à quelle fréquence?

- Les enfants et les jeunes devraient cumuler au moins 60 minutes, et jusqu'à plusieurs heures, d'activité physique modérée (comme la marche rapide, le patin ou le vélo) chaque jour.
- Les enfants et les jeunes très inactifs ou sédentaires peuvent retirer certains avantages au plan de la santé en faisant 30 minutes d'activité physique modérée par jour.
- Un peu d'activité physique vaut mieux que pas du tout, mais en faire plus c'est encore mieux.

#### Quels types d'activité physique?

- L'activité physique devrait être à prédominance aérobie et devrait inclure des activités vigoureuses (comme la course ou le soccer) au moins 3 jours par semaine, et des activités visant à renforcer les muscles et les os (comme le saut à la corde, les sauts ou les jeux en plein air) au moins 3 jours par semaine.
- L'activité physique quotidienne devrait être faite au moyen du jeu, du sport, du travail, du transport, des loisirs, de l'éducation physique ou d'exercices planifiés, avec la famille, à l'école et dans la collectivité.

### **Directives existantes – Enfants (âgés de 6 à 9 ans) et jeunes (âgés de 10 à 14 ans)**

- Augmenter le temps actuellement consacré à l'activité physique, en commençant par 30 minutes d'activités modérées à vigoureuses de plus par jour, et en augmentant jusqu'à 90 minutes de plus par jour.
- Réduire le temps non actif consacré à la télévision, aux jeux vidéo, à l'ordinateur et au surf sur Internet, en commençant par retrancher 30 minutes par jour, et en retranchant jusqu'à 90 minutes par jour.

## **Les adultes (âgés de 18 à 65 ans)**

### **Quelle quantité d'activité physique et à quelle fréquence?**

- Les adultes devraient cumuler au moins 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée (comme la marche rapide, la natation ou le ratissage des feuilles mortes). Ce qui peut être atteint de plusieurs façons, comme, par exemple, par périodes de 30 minutes, 5 jours par semaine.
- L'activité peut être répartie en plusieurs courtes périodes d'au moins 10 minutes chacune. Si l'activité pratiquée est vigoureuse (comme le jogging, le hockey ou la danse aérobique), 90 minutes par semaine permettront de retirer des avantages au plan de la santé. En général, plus l'activité dure longtemps et plus elle est intense, plus elle sera bénéfique.

### **Quels types d'activité physique?**

- L'activité physique devrait être à prédominance aérobique et devrait inclure des activités visant à renforcer les muscles et les os de 2 à 4 jours par semaine, et des activités visant la flexibilité de 4 à 7 jours par semaine.
- Voici des exemples d'activités visant à renforcer les muscles et les os : le saut à la corde, les sauts, le soulèvement d'objets, le tennis, le curling et l'entraînement avec poids. Voici des exemples d'activités visant la flexibilité : les étirements musculaires, les arts martiaux et le yoga.

### **Directives existantes — Adultes (âgés de 20 à 55 ans)**

- Cumuler de 30 à 60 minutes d'activité physique par jour, y compris des activités d'endurance de 4 à 7 jours par semaine, des activités de flexibilité de 4 à 7 jours par semaine et des activités de résistance (force) de 2 à 4 jours par semaine.
- Le temps nécessaire à consacrer aux activités dépend de l'effort fourni : soit 60 minutes pour des efforts légers, de 30 à 60 minutes pour des efforts modérés et de 20 à 30 minutes pour des efforts vigoureux. L'activité devrait être répartie sur plusieurs périodes d'au moins 10 minutes chacune.
- Éviter de rester assis pendant de très longues périodes.

## Les aînés (âgés de plus de 65 ans)

### ***Quelle quantité d'activité physique et à quelle fréquence?***

- Les aînés devraient cumuler au moins 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée (comme la marche rapide, le vélo ou l'aquaforme). Ce qui peut être atteint de plusieurs façons, comme par périodes de 30 minutes, 5 jours par semaine. L'activité peut être répartie en plusieurs courtes périodes d'au moins 10 minutes chacune.
- Si l'activité pratiquée est vigoureuse (comme le jogging, la nage rapide ou la danse rapide), 90 minutes par semaine permettront de retirer des avantages au plan de la santé.
- En général, plus l'activité dure longtemps et plus elle est intense, plus elle sera bénéfique. Cependant, seuls les aînés qui sont déjà actifs devraient prendre part à des activités vigoureuses.

### ***Quels types d'activité physique?***

- L'activité physique devrait être à prédominance aérobique et devrait inclure des activités visant à renforcer les muscles et les os 2 jours par semaine, et des activités visant la flexibilité et l'équilibre de 4 à 7 jours par semaine, afin de prévenir les chutes et de favoriser le maintien de l'autonomie.
- Voici des exemples d'activités visant à renforcer les muscles et les os : le soulèvement et le transport d'objets, le curling, le jardinage intense et l'entraînement avec poids. Voici des exemples d'activités visant la flexibilité et l'équilibre : le Tai Chi, le curling, les étirements musculaires ou la marche sur des surfaces inégales comme des sentiers en forêt.

### ***Directives existantes – Aînés (âgés de plus de 55 ans)***

- Cumuler de 30 à 60 minutes d'activité physique modérée la plupart des jours de la semaine.
- Inclure des activités visant l'endurance de 4 à 7 jours par semaine, des activités visant la force et l'équilibre de 2 à 4 jours par semaine et des activités visant la flexibilité chaque jour.