

Niveau d'activité physique recommandé et moyens d'y parvenir

Source

Laure P (2007) **Mobilité physique à des fins préventives : ce que recommandent les experts.** *La Santé de l'Homme* 387:30-1.

C'est bien connu : plus on fait de l'activité physique, plus on en retire des effets bénéfiques. En général, on recommande un minimum quotidien de 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée pour les enfants et les adolescents, et de 30 minutes pour les adultes. Or, trop peu suivent ces recommandations.

Cet article présente les principaux constats de la Conférence de Nancy, qui avait pour objectif de fournir des outils aux professionnels de la santé qui s'efforcent d'augmenter le niveau d'activité physique de la population. Il en ressort principalement les éléments suivants :

- L'activité physique a des effets bénéfiques sur différents paramètres liés aux mieux-être et à la santé (ex. diabète de type 2, hypertension artérielle, obésité et certaines formes de cancer). Elle est également associée à une meilleure santé psychologique, notamment par une meilleure gestion du stress.
- Un bilan médical et une évaluation des habitudes de vie permettent une meilleure connaissance de la condition de l'individu; il est important d'agir sur les habitudes de vie afin de susciter des changements persistants.
- L'engagement de plusieurs professionnels de la santé est parfois nécessaire (ex. médecin, kinésologue et nutritionniste); le soutien de l'entourage est également nécessaire au changement de comportement.
- Le programme d'activités physiques que l'on propose à un individu devrait préciser les paramètres suivants : durée, fréquence, intensité et type d'activités physiques.
- L'activité physique est un élément essentiel à la prise en charge pour les individus ayant une condition médicale particulière, vu ses effets directs et indirects sur la maladie. Par exemple, un patient souffrant d'un diabète de type 2 verra son contrôle glycémique amélioré après une séance d'exercices cardiovasculaires et, à long terme, pourra éprouver moins de difficulté à contrôler son poids.

Cette conférence rappelle l'importance d'intervenir sur plusieurs fronts afin de générer des changements durables, susceptibles d'améliorer la qualité de vie de la population.



Par ailleurs, rappelons que, sur sa page web des lignes directrices d'activité physique concernant les adultes, le Comité scientifique de Kino-Québec présente une liste plus récente des problèmes de santé pour lesquels la pratique régulière d'activités physiques peut jouer un rôle préventif.

Joanie Caron, Lyne Lyons, Karima Djellouli et Guy Thibault