

Nouvelles lignes directrices canadiennes en matière d'activité physique chez les jeunes

Sources

Société canadienne de physiologie de l'exercice (2011) **Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des enfants âgés de 5 à 11 ans.** 1 p.

Société canadienne de physiologie de l'exercice (2011) **Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes âgés de 12 à 17 ans.** 1 p.

La Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) et ParticipACTION présentaient en janvier 2011 les plus récentes lignes directrices canadiennes en matière d'activité physique. Ces dernières sont basées sur l'examen systématique de la documentation scientifique réalisé par un groupe d'experts indépendants, à la demande de la SCPE et de l'Agence de santé publique du Canada (Kesaniemi et coll., 2010).

Les exemples d'activités pour les 5 à 11 ans diffèrent de celles pour les 12 à 17 ans, mais les directives sont les mêmes et vont comme suit.

- Pour favoriser la santé, les jeunes devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée. Cela devrait comprendre :
 - des activités d'intensité élevée au moins trois jours par semaine;
 - des activités pour renforcer les muscles et les os au moins trois jours par semaine.
- Faire encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

Ces lignes directrices sont similaires à celles du *U.S. Department of Health and Human Services* en 2008 et l'Organisation mondiale de la Santé en 2010.

Si elles semblent uniformisées avec celles d'autres institutions, ces recommandations ont toujours le défaut d'axer le message sur un volume journalier déterminé. Cela peut mener la population à croire qu'il n'y a pas d'avantages à faire plus d'activité physique que le volume recommandé ou qu'il n'y a pas intérêt à faire de l'activité physique si le volume est inférieur.

Dans *L'activité physique, le sport et les jeunes*, le Comité scientifique de Kino-Québec présente une analyse critique des quelque 17 recommandations quant à l'activité physique des jeunes qui ont été émises jusqu'en janvier 2011, y compris celles de la SCPE et de l'Agence de la santé publique du Canada.

Lectures suggérées

Kesaniemi A et coll. (2010) **Advancing the future of physical activity guidelines in Canada: An independent expert panel interpretation of the evidence.** Int J Behav Nutr Phys Act 7:41.

U.S. Department of Health and Human Services (2008) **2008 Physical Activity Guidelines for Americans.** Washington, District de Columbia, 61 p.

Organisation mondiale de la Santé (2010) **Global recommendations on physical activity for health.** Suisse, 58 p.

Mélanie Lemieux et Guy Thibault