

Conformité aux lignes directrices

La Société canadienne de physiologie de l'exercice et Santé Canada ont récemment publié le Guide d'activité physique canadien¹. Fondé sur la documentation scientifique relative aux avantages physiques, sociaux et psychologiques que l'activité physique procure aux adultes de 25 à 55 ans, ce guide fixe des buts visant la quantité d'activité physique suffisante pour entraîner un vaste éventail de bienfaits sur le plan de la santé. Mais surtout, il indique aux gens comment franchir les premières étapes pour atteindre ces buts.

Les quantités d'activité physique recommandées permettent aux gens d'obtenir les avantages suivants¹ :

- une meilleure santé,
- une meilleure condition physique,
- l'amélioration de la posture et de l'équilibre,
- une meilleure estime de soi,
- le contrôle du poids,
- le renforcement des muscles et des os,
- la détente et le contrôle du stress,
- une plus grande autonomie au troisième âge.

En incluant dans sa routine la pratique régulière d'une activité physique rigoureuse, une personne peut obtenir certains de ces avantages plus rapidement qu'en optant pour des activités de moins forte intensité qui procurent ces avantages plus graduellement. Il peut suffire, à une personne dont le niveau de santé est bas, d'une quantité d'activité relativement faible pour entraîner des changements perçus importants sur le plan de la santé, de l'estime de soi et d'autres améliorations liées à la santé

sans que, même si la personne dit qu'elle se sent mieux, cette quantité entraîne des changements objectivement mesurables aux niveaux de la santé et de la condition physique.

Ces lignes directrices d'activité physique visent spécifiquement les adultes de 25 à 55 ans. Elles sont jugées suffisantes pour occasionner un vaste éventail de bienfaits pour la santé, dont le but est d'améliorer la qualité de vie liée à la santé et de prévenir des maladies et des conditions chroniques dans ce groupe d'âge. Les jeunes enfants ont généralement besoin de faire plus d'activité physique que les adultes pour en tirer des avantages sur le plan de la santé^{2,3}. Dans le même ordre d'idées, l'importance accordée au type et à la quantité globale

d'activité des aînés peut varier, selon le but de la santé publique. Les différents groupes d'âge sont donc présentés séparément dans le présent bulletin.



Guide d'activité physique canadien

Les scientifiques affirment qu'il faut faire 60 minutes d'activité physique par jour pour demeurer en forme ou améliorer sa santé. À mesure que vous passerez à des activités plus intenses, vous pourrez réduire cet objectif à 30 minutes, 4 jours par semaine. Combinez diverses activités d'au moins 10 minutes chacune. Commencez lentement, puis augmentez graduellement le rythme.



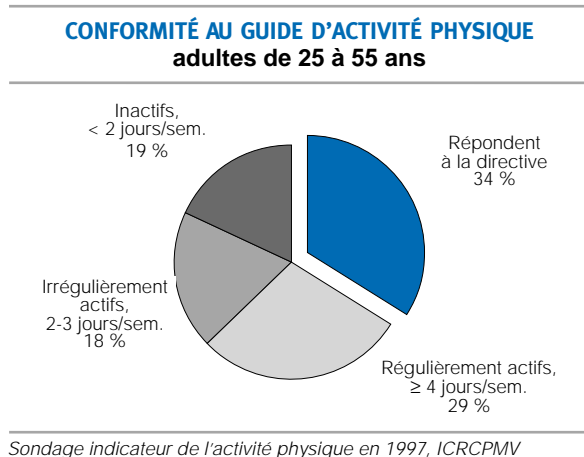
Adultes de 25 à 55 ans

Pour satisfaire aux lignes directrices du Guide d'activité physique canadien, les personnes de 25 à 55 ans qui ont répondu au Sondage indicateur de l'activité physique en 1997 devaient avoir l'habitude de faire de l'activité physique d'une des manières suivantes :

- 60 minutes quotidiennement à toute intensité,
- 30 minutes, quatre jours par semaine, à intensité modérée
- ou 20 minutes, quatre jours par semaine, à forte intensité.



Figure 1



Selon les résultats du sondage, un tiers des Canadiens et Canadiennes de 25 à 55 ans se conforment aux lignes directrices présentées dans le Guide d'activité physique canadien (Figure 1). En plus, 29 % font de l'activité physique quatre jours ou plus par semaine, mais sans s'y adonner pendant assez longtemps ou à une intensité suffisante pour répondre à ces lignes directrices. Les autres ne sont pas assez actifs, 18 % faisant de l'activité physique deux à quatre jours par semaine et 19 % s'y adonnant encore moins souvent. Ces résultats s'appliquent autant aux hommes qu'aux femmes.

Plus les gens avancent en âge, moins il est probable qu'ils satisfassent aux lignes directrices en matière d'activité physique, cette probabilité atteignant le plus haut pourcentage, 38 %, parmi les adultes de 25 à 34 ans et le plus bas pourcentage, 29 %, parmi ceux de 45 à 55 ans. Là encore, ces résultats s'appliquent autant aux hommes qu'aux femmes.

En vieillissant, les gens n'ont pas besoin de faire de l'activité physique autant de jours par semaine ni aussi longtemps chaque jour pour répondre aux lignes directrices. Prenons l'exemple de la marche. C'est une activité d'intensité modérée pour une personne de 55 ans, mais de faible intensité pour une personne de 25 ans. Par conséquent, pour répondre aux lignes directrices, il suffit à une personne de 55 ans de marcher quatre jours par semaine, au total pendant 30 minutes par jour, en accumulant des périodes de marche d'au moins 10 minutes, mais cela n'est pas suffisant pour une personne de 25 ans. Celle-ci devrait marcher tous les jours pendant une heure pour répondre aux lignes directrices.

Différences socio-économiques

Bien que la proportion de gens répondant aux lignes directrices ne diffère pas selon le niveau d'études, les personnes détenant un diplôme universitaires ont plus tendance à dire qu'elles font de l'activité physique au moins quatre fois par semaine et moins tendance à dire qu'elles en font peu fréquemment (moins de deux fois par semaine). Dans le même ordre d'idées, il n'existe pas un rapport important entre le niveau de revenu des gens et le fait qu'ils se conforment aux lignes directrices, mais les personnes dont le niveau de revenu est bas s'adonnent plus rarement à l'activité physique. Les employés à temps partiel — en majorité des femmes — tendent moins à répondre aux lignes directrices (24 %) que les employés à temps plein (33 %) et les personnes au foyer (39 %).

Les personnes mariées ou vivant à deux sont moins portées à satisfaire aux lignes directrices que celles qui n'ont jamais été mariées ou celles qui sont veuves, divorcées ou séparées. Là encore, ces rapports sont influencés par les habitudes d'activité physique associées à l'âge. Le fait d'avoir des enfants vivant à domicile semble aggraver le problème. Les parents dont les enfants vivent à la maison ont moins tendance que les autres adultes à répondre aux lignes directrices. Néanmoins, en apportant de petits changements à leur mode de vie, soit en augmentant la durée ou l'intensité de l'activité physique qu'ils pratiquent, les parents pourraient grandement remédier à la situation puisqu'ils ont tout de même tendance à faire de l'activité physique quatre fois ou plus par semaine en moyenne.

Si les pourcentages de gens atteignant les objectifs d'activité physique sont à peu près équivalents dans les communautés d'envergures différentes, plus la communauté est grande, moins il est probable que les gens fassent rarement de l'activité physique, cette probabilité passant de 32 % dans les plus petites communautés à 17 % dans les plus grandes ($\geq 300\,000$ personnes).

Il existe une bonne concordance entre, d'une part, les proportions de personnes dont l'activité correspond aux habitudes indiquées dans le Guide d'activité physique canadien et, d'autre part, les proportions de personnes dont l'activité correspond au niveau basé sur la dépense globale d'énergie (auquel l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie référerait par le

passé). Les trois quarts des personnes jugées actives (dépensant au moins 3 KJ) selon la mesure de dépense globale d'énergie répondent aussi aux recommandations du guide en matière d'habitudes d'activité physique et la majorité du reste fait de l'activité physique au moins quatre fois par semaine.

Adultes de 56 ans ou plus

Les buts de la santé publique visant les adultes en général diffèrent de ceux visant les adultes plus âgés. Même si, en faisant de l'activité physique à la fréquence, à l'intensité et au temps suggérés pour les adultes de 25 à 55 ans, les adultes plus âgés et, en particulier les adultes de 56 à 65 ans⁴, en tireraient des avantages semblables sur le plan de la santé, ce niveau d'activité est supérieur au niveau que requièrent d'autres avantages importants sur le plan de la santé publique pour les personnes âgées. Selon le but de la santé publique, on peut établir des lignes directrices minimales différentes, donnant lieu à des recommandations différentes aux niveaux de la fréquence, de l'intensité et de la durée de l'activité. Si le but visé consiste, par exemple, à maintenir l'amplitude des mouvements, la mobilité et l'indépendance fonctionnelle, on peut accorder plus d'importance aux activités favorisant la souplesse et le renforcement musculaire⁵.

Pas moins d'un tiers des hommes et des femmes âgés disent s'adonner à une forme quelconque d'activité physique moins de deux fois par semaine. En d'autres termes, un tiers des adultes âgés courent un risque accru de voir leur mobilité, leur capacité fonctionnelle et, par conséquent, leur indépendance fonctionnelle diminuer.

La moitié des adultes de 56 ans ou plus accumulent suffisamment d'activité pour répondre aux lignes directrices indiquées dans le Guide d'activité physique canadien. Hommes et femmes ont une tendance égale à faire de l'activité physique à ce niveau. Ces lignes directrices précisent la fréquence, l'intensité et la durée de l'activité. L'intensité est relative à l'âge de la personne. La marche de santé étant considérée comme une activité d'intensité au moins modérée pour les aînés, une personne de 70 ans marchant pendant 30 minutes au moins quatre fois par semaine répond à ces critères.

Jeunes adultes de 18 à 24 ans

Il peut s'avérer souhaitable pour les jeunes adultes d'avoir des lignes directrices différentes pour

Tableau 1

NIVEAUX D'ACTIVITÉ PHYSIQUE autres groupes d'âge			
Autres adultes	F.I.T.* recommandés	≥ 4 jours/ < 2 jours/ sem. sem.	
		≥ 56	51 %
18-24	50	24	14

* F. I. T. = fréquence, intensité, temps

Enfants	Satisfont / Ne satisfont pas à la directive à la directive	
	5-17	39 %

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCMPV

atteindre les buts de la santé publique, mais la pratique de l'activité physique au niveau précisé dans le Guide d'activité physique canadien procure tout de même des avantages. Chez les jeunes adultes, l'accumulation d'au moins 20 à 30 minutes d'activité vigoureuse ou modérée quatre jours par semaine réduit les risques de coronaropathie⁴. L'accumulation de 60 minutes d'activité quotidienne peut aussi les aider à normaliser leur poids⁶ et leur donner des habiletés d'activité physique pour la vie.

La moitié des jeunes adultes satisfont aux critères de participation prévus pour les adultes de 25 à 55 ans. De plus, un quart font de l'activité physique au moins quatre fois par semaine, mais à une intensité ou pendant une période insuffisante. Le reste, soit près de 20 %, en font peu fréquemment. Ces résultats s'appliquent autant aux hommes qu'aux femmes de ce groupe d'âge.

Enfants de 5 à 17 ans

En ce qui a trait aux enfants, les buts de la santé publique diffèrent aussi de ceux visant les adultes de 25 à 55 ans. Les lignes directrices s'appliquant aux enfants portent sur les niveaux d'activité physique suffisants pour leur procurer une croissance et un développement optimaux et leur donner l'habitude de faire régulièrement de l'activité physique afin qu'ils soient portés à en faire toute la vie^{2,3}.

Comme c'était le cas dans le Sondage indicateur de l'activité physique en 1995 (Bulletin n° 13), les deux tiers des enfants et des jeunes au Canada ne répondent pas aux lignes directrices actuelles visant la croissance et le développement optimaux. Selon ce que disent les parents de la participation de leurs

enfants, les enfants n'accumulent pas quotidiennement au moins huit kilocalories par kilogramme de poids corporel. La participation à ce niveau donne aussi aux enfants et aux jeunes le temps d'acquérir les habiletés d'activité physique nécessaires pour adopter un mode de vie actif pour la vie.

Ces lignes directrices ne sont pas une prescription, ce sont des buts

L'analyse de la documentation relative aux personnes de 25 à 55 ans, sur laquelle est fondé le Guide d'activité physique canadien, suggère aux Canadiens et Canadiennes les premières étapes à suivre pour devenir plus actifs. Les mesures suggérées, indiquées ci-dessous, peuvent être adaptées ou intégrées dans des activités de communication, des séances d'orientation, des cours ou autres interventions :

- recommander aux gens de commencer lentement et de progresser graduellement;
- les encourager en insistant sur le fait que, chaque fois qu'ils essaient de suivre une des étapes, ils font un pas dans la direction les menant à devenir éventuellement plus actifs;
- leur indiquer où ils peuvent obtenir de plus amples renseignements sur l'activité physique dans leur communauté;
- dresser une liste des activités physiques possibles dans la communauté et la mettre à la disposition des gens par l'entremise des gouvernements municipaux, des organisations locales et des magasins;
- suggérer aux gens d'assister à un cours pour voir si une activité leur convient; les encourager à faire le tour de différentes activités — la première activité ou le premier cours n'est pas forcément ce qui leur convient le mieux;
- insister sur le fait que la moindre période d'activité compte — les gens peuvent, par exemple, ajouter 10 minutes de marche à leur routine quotidienne dès le lendemain; les aider à se fixer des buts réalistes et les décourager d'essayer de satisfaire, du jour au lendemain, aux buts du Guide d'activité physique canadien après avoir été inactifs.

Pour commander d'autres bulletins de cette série ou pour obtenir des tableaux détaillés sur le sujet présenté dans le présent bulletin, veuillez écrire à :

l'Institut canadien de la recherche sur
la condition physique et le mode de vie
185, rue Somerset ouest, bureau 201
Ottawa (Ontario)
K2P 0J2
téléphone : (613) 233-5528
télécopieur : (613) 233-5536
info@icrcp.ca

Subventionné en partie par Santé Canada

Références

- ¹ Santé Canada et Société canadienne de physiologie de l'exercice. (1998). *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* (N° de cat. H39-429/1998-1F).
- ² Corbin, C., Pangrazi, R.P., & Welk, G.J. (1994). Toward an understanding of appropriate physical activity levels for youth. *Physical Activity and Fitness Research Digest* (Série 1, n° 8).
- ³ Sallis, J.F., & Patrick, K. (1994). Physical activity guidelines for adolescents: Consensus statement. *Pediatric Exercise Science*, 6, 302-314.
- ⁴ Haskell, W.L., Montoye, H.J., & Orenstein, D. (1985). Physical activity and exercise to achieve health-related physical fitness components. *Public Health Reports*, 100(2), 202-212.
- ⁵ Mazzeo, R.S., Cavanagh, P., Evans, W.J., Fiatarone, M., Hagberg, J., McAuley, E., & Startzell, J. (1998). ACSM position stand on exercise and physical activity for older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30 (6), 992-1008.
- ⁶ Bouchard, C., Després, J.-P., & Tremblay, A. (1993). Exercise and obesity. *Obesity Research*, 1, 133-147.

Publié en novembre 1998

Conformité aux lignes directrices (25 à 55 ans)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

	Répondent à la directive ¹	≥ 4 jours/ semaine	2-3 jours/ semaine	< 2 jours/ semaine
TOTAL, 25 À 55 ANS	33 %	29 %	18 %	19 %
Femmes	34	30	19	18
Hommes	33	29	18	20
NIVEAU D'INSTRUCTION				
Inférieur au secondaire	28	27	–	29
Secondaire	33	25	17	26
Collégial	35	21	25	19
Universitaire	34	40	16	10
REVENU FAMILIAL				
< 20 000 \$	31	26	–	–
20 000 \$ - 39 999 \$	35	30	17	19
40 000 \$ - 59 999 \$	33	33	19	15
≥ 60 000 \$	40	28	18	14
SITUATION D'EMPLOI				
Employé à temps plein	33	29	19	18
Employé à temps partiel	24	31	27	–
Sans-emploi	41	–	–	–
Personne au foyer	39	–	–	–
Étudiant	–	–	–	–
Retraité	–	–	–	–
POPULATION DE LA LOCALITÉ				
< 1 000	30	20	–	32
1 000 - 9 999	35	25	22	18
10 000 - 74 999	35	28	19	18
75 000 - 299 999	29	31	23	–
≥ 300 000	36	37	–	17
COMPOSITION DE LA FAMILLE				
Personne avec conjoint	32	31	17	20
avec enfants au foyer	30	32	19	19
sans enfants au foyer	34	30	15	21
... veuve, divorcée ou séparée	37	29	–	–
avec enfants au foyer	36	–	–	–
sans enfants au foyer	37	–	–	–
... jamais mariée	40	22	23	15
avec enfants au foyer	–	–	–	–
sans enfants au foyer	37	21	25	17
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE				
Actifs (≥3 KKJ)	77	18	–	–
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	11	63	23	–
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	–	21	41	38
Inactifs (<0,5 KKJ)	–	–	–	90

Niveaux d'activité physique (autres adultes)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

	Répondent à la directive ³	≥ 4 jours/ semaine	2-3 jours/ semaine	< 2 jours/ semaine
18 à 24 ans	50 %	24 %	–	14 %
femmes	49	–	–	–
hommes	50	–	–	–
56 ans ou plus	51	–	14	30
femmes	51	–	–	32
hommes	51	–	–	27

Niveaux d'activité physique (enfants)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

	Actifs (≥ 8 KKJ) ⁴	Modérément actifs (6-7.9 KKJ)	Peu actifs (3-5.9 KKJ)	Inactifs (< 3 KKJ)
5 à 17 ans	39 %	10 %	24 %	28 %
filles	38	–	27	27
garçons	39	11	21	29
5 à 12 ans	45	11	26	19
filles	43	–	28	–
garçons	46	–	24	–
13 à 17 ans	31	–	22	39
filles	–	–	–	37
garçons	30	–	–	41

- 1 Se conforment aux lignes directrices du Guide d'activité physique canadien portant sur la quantité suffisante d'activité physique hebdomadaire qui procure un vaste éventail de bénéfices pour la santé. Ce guide préconise SOIT 60 minutes d'activité d'intensité légère à vigoureuse tous les jours, SOIT 30 minutes d'activité d'intensité modérée 4 jours par semaine, OU SOIT 20 minutes d'activité vigoureuse 4 jours par semaine. Ces minutes quotidiennes peuvent correspondre à une période continue d'activité ou à une accumulation de périodes d'activité d'au moins 10 minutes chacune. L'intensité de l'activité et, par conséquent, sa durée et sa fréquence, dépendent de l'âge de la personne. Ainsi, s'adonner à la marche à intensité modérée pendant 30 minutes par jour, 4 jours par semaine, répond aux lignes directrices visant une personne de 55 ans mais n'est pas suffisant pour une personne de 25 ans.
 - 2 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à une marche d'une heure chaque jour.
 - 3 Bien que le Guide d'activité physique canadien ait été conçu pour les adultes de 25 à 55 ans, on l'applique ici aux adultes plus jeunes (de 18 à 24 ans) et aux adultes plus âgés (de 56 ans ou plus) aux fins de comparaisons relatives entre les groupes d'âge.
 - 4 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; les enfants doivent dépenser au moins 8 KKJ pour bénéficier d'une santé optimale.
- L'insuffisance de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.