

Les toutes premières Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures à l'intention des adultes contribuent à faire en sorte que chaque journée compte

Les nouvelles Directives fournissent des éléments concrets que les adultes devraient intégrer à leur quotidien pour en retirer des bienfaits sur leur santé. Elles précisent également que faire de l'activité physique, même un peu, serait toujours mieux que de ne pas en faire du tout!

MONTREAL (QUÉBEC), le 15 octobre 2020/CNW/– Les toutes premières Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures à l'intention des adultes indiquent ce que comprend un 24 heures sain lorsqu'il est question de l'activité physique, de comportements sédentaires et de sommeil. Elles présentent également des recommandations à l'intention des personnes âgées de 18 à 64 ans, et d'autres à l'intention des gens âgés de 65 ans et plus.^{i,ii} Puisque la COVID-19 pose de nombreux défis à notre santé physique et mentale en général, il est plus important que jamais d'avoir des données probantes précises, et des points de repère concrets quant aux activités qui entraînent des bienfaits sur la santé.

Les Directives sont uniques, car c'est la toute première fois que l'on formule des recommandations qui intègrent les trois comportements liés aux mouvements (activité physique, sédentarité et sommeil) pour ces groupes d'âge, plutôt que de les considérer séparément. Elles présentent également de nouvelles recommandations sur l'activité physique d'intensité légère, y compris la station debout. Elles ont été élaborées en collaboration avec la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE), l'Agence de la santé publique du Canada, l'Université Queen's, ParticipACTION, ainsi qu'en consultation avec un groupe de chercheurs et d'intervenants du Canada.

« Ces Directives rassemblent les meilleures données probantes disponibles dans le monde et expliquent aux Canadiens comment leur comportement lié au mouvement est important tout au long de la journée », a expliqué le Dr Robert Ross, président du consensus d'expert de la SCPE. Ces Directives arrivent à un moment où la santé globale est dans une période critique partout au pays. Il est important que les Canadiens comprennent que, même si cela peut parfois être difficile, faire un peu d'activité est toujours mieux que de ne pas en faire du tout, et que le fait de progresser vers l'une ou l'autre des directives entraînera d'importants bienfaits pour la santé. »

Même avant la COVID-19, les adultes canadiens obtenaient seulement la note « D » pour l'ensemble de l'activité physique, dans le Bulletin sur l'activité physique chez les adultes de ParticipACTION, et les Canadiens ont actuellement plus de difficultés que jamais à demeurer actifs.ⁱⁱⁱ Le Bulletin indique également que 29 % des adultes au Canada sont caractérisés par un

mode de vie « peu actif », et que les adultes de 18 à 79 ans sont sédentaires pendant près de 10 heures par jour.ⁱⁱⁱ

Les adultes qui respectent les Directives peuvent en retirer des bienfaits pour la santé. Ils ont notamment un risque plus faible de décéder prématurément; de souffrir de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, de surpoids, de certains cancers; et ont plus de chances d'améliorer leur santé osseuse, leurs capacités cognitives et leur qualité de vie. En ce qui concerne la santé psychosociale, le fait d'adopter des comportements qui favorisent le mouvement est lié à l'amélioration des symptômes d'anxiété, de dépression et de démence, à de meilleures capacités cognitives et à une qualité de vie supérieure.^{i,ii} Les adultes de 65 ans et plus ont également moins de risques de faire une chute et de se blesser à la suite d'une chute.ⁱⁱ

Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures mettent l'accent sur les trois recommandations principales ci-dessous. Il est important de noter que tous les types de mouvement sont importants et qu'il s'agit de parvenir à un équilibre pour bénéficier d'une meilleure santé.

1. **Bouger plus** : Ajoutez du mouvement tout au long de la journée, dont une variété d'activités physiques, de différentes intensités. L'objectif est d'atteindre hebdomadairement 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée, de pratiquer des activités qui renforcent les muscles au moins deux fois par semaine et de s'adonner à plusieurs heures d'activités physiques d'intensité légère, y compris la station debout.^{i,ii} Les personnes âgées de 65 ans et plus devraient également inclure des activités physiques qui font travailler leur équilibre.ⁱⁱ
2. **Être moins sédentaire** : Cela veut dire de limiter le temps sédentaire à 8 heures ou moins par jour, et le temps d'écran récréatif à 3 heures maximum, dans la mesure du possible. Cela signifie aussi d'interrompre les périodes prolongées en position assise.^{i,ii}
3. **Bien dormir** : Les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient dormir entre 7 et 9 heures d'un sommeil de bonne qualité sur une base régulière, et les adultes âgés de 65 ans et plus, de 7 à 8 heures. Observer un horaire de sommeil régulier est également essentiel.^{i,ii}

Remplacer un comportement sédentaire par une activité physique, et changer une activité physique d'intensité légère par une activité d'intensité modérée à élevée, tout en veillant à obtenir suffisamment de sommeil, peuvent procurer encore davantage de bienfaits pour la santé.

« La COVID-19 a mis en lumière ce qui comptait le plus dans notre vie, et pour beaucoup de gens, il s'agit de leur santé et de celle de leurs proches », a déclaré Elio Antunes, président et directeur général de ParticipACTION. « Un facteur clé d'une bonne santé générale consiste à

intégrer dans notre quotidien divers mouvements, de différentes intensités. Vivre une journée en santé devrait être une priorité pour nous tous en ce moment, et cela signifie être actif, réduire les comportements sédentaires et obtenir une bonne nuit de sommeil. »

Pour en savoir plus sur les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures à l'intention des adultes, visitez le site www.csepGuidelines.ca. Pour obtenir des idées et des outils pour vous aider à être plus actif, visitez le site www.participaction.com/fr-ca et téléchargez l'appli de ParticipACTION.

À propos de la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE)

La SCPE est la ressource par excellence lorsqu'il s'agit de traduire les avancées de la recherche sur la science de l'exercice en promotion de la condition physique, de la performance et de la santé pour les Canadiens. La SCPE établit les normes les plus élevées pour les professionnels de l'exercice qualifiés grâce à une pratique fondée sur des données probantes et à ses certifications. La SCPE est la **NORME DE RÉFÉRENCE** des professionnels de la santé et du conditionnement physique qui se consacrent à faire en sorte que les Canadiens soient actifs en toute sécurité, et ce, en leur offrant des programmes personnalisés et spécialisés d'activité physique et de conditionnement physique de la plus grande qualité, ainsi que des conseils fondés sur une formation approfondie et sur des recherches factuelles. Pour plus d'informations, veuillez visiter le www.csep.ca.

À propos de ParticipACTION

ParticipACTION est un organisme national à but non lucratif qui aide les Canadiens à s'asseoir moins et à bouger plus. Initialement créé en 1971, ParticipACTION travaille de concert avec ses partenaires, dont des organismes de sport, d'activité physique et de loisirs, le gouvernement et des sociétés commanditaires, pour faire de l'activité physique un élément essentiel de la vie quotidienne. Pour plus d'informations, veuillez visiter le site ParticipACTION.com.

-30-

Pour plus d'information ou pour obtenir une entrevue, veuillez contacter : Isabelle Lemay, Capital-Image, ilemay@capital-image.com

ⁱ SCPE. Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures à l'intention des adultes de 18 à 64 ans : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil (2020).

ⁱⁱ SCPE. Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures à l'intention des adultes âgés de 65 ans et plus : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil (2020).

ⁱⁱⁱ ParticipACTION. Bulletin de l'activité physique chez les adultes (2019). Tiré de <https://www.participaction.com/fr-ca/ressources/bulletin-des-adultes>