

Directives canadiennes en matière d'activité physique

DOCUMENT D'INFORMATION

Contexte

Au cours des dernières décennies, les données scientifiques ont montré que le niveau d'activité physique et de condition physique de la population canadienne a chuté de façon spectaculaire, et que le nombre de Canadiens obèses ou présentant un surplus de poids est en hausse constante. Qui plus est, le nombre de personnes atteintes de maladies associées à l'excès de poids et à l'obésité, par exemple le diabète de type 2 et l'hypertension artérielle, est également en hausse. Pratiquer régulièrement de l'activité physique constitue un moyen efficace de prévenir de nombreux risques pour la santé, et ce, peu importe l'âge, le sexe, l'origine ethnique et le statut socioéconomique.

Depuis 1995, la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) et l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) travaillent de concert à la mise au point des Directives canadiennes en matière d'activité physique afin de promouvoir un mode de vie actif et sain auprès de la population canadienne. Ce document d'information décrit les étapes qui ont été franchies afin d'en arriver aux nouvelles Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des enfants (5 à 11 ans) et des jeunes (12 à 17 ans), des adultes (18 à 64 ans) et des aînés (65 ans et plus). Ces directives sont présentées par la SCPE et sont accessibles à toute la population canadienne.

Mise au point de recommandations pour les directives

La rédaction des nouvelles Directives canadiennes en matière d'activité physique a fait l'objet d'un processus scientifique rigoureux. Un rapport détaillé faisant état de ce processus peut être consulté dans le site Web de la SCPE (<http://www.csep.ca/english/view.asp?x=804>). Par ailleurs, l'historique complet du processus est présenté ci-dessous. La formulation des nouvelles directives s'est déroulée en quatre étapes :

1. DONNÉES PROBANTES CLÉS

En mai 2010, des données probantes clés pertinentes pour la mise au point des Directives canadiennes en matière d'activité physique ont été publiées. Ces données sont issues d'une revue scientifique des connaissances actuelles sur la relation entre l'activité physique et la santé chez les enfants et les jeunes (5 à 17 ans), les adultes (18 à 64 ans) et les aînés (65 ans et plus).

Directives canadiennes en matière d'activité physique

DOCUMENT D'INFORMATION

2. ÉBAUCHE DES DIRECTIVES

En septembre 2010, une rencontre de consensus a eu lieu dans le but de discuter des données scientifiques et de rédiger une ébauche de la formulation des nouvelles Directives canadiennes en matière d'activité physique.

3. EXAMEN PAR LES INTERVENANTS

En septembre et octobre 2010, des ébauches des directives ont été envoyées à un grand nombre d'intervenants pour une consultation en ligne. Plus de 1000 experts en la matière, professionnels de la santé, organisations gouvernementales et non gouvernementales, enseignants et fournisseurs de soins du pays et de partout dans le monde ont exprimé leur opinion. Globalement, la majorité des répondants étaient « complètement d'accord » avec les préambules et directives proposés pour tous les groupes d'âge.

En outre, l'Agence de la santé publique du Canada a mené une série de consultations en personne partout au pays. La majorité des personnes ayant participé aux rencontres de consultation se sentaient à l'aise avec le processus employé pour mettre au point les nouvelles *Directives canadiennes en matière d'activité physique*.

4. ACHÈVEMENT DES DIRECTIVES

In November 2010, the CSEP re-convened to address the concerns and comments brought up through the stakeholder consultations and to adjust the guidelines accordingly. Final guidelines for each age group are presented below.

Directives canadiennes en matière d'activité physique

ENFANTS (5 à 11 ans) et JEUNES (12 à 17 ans)

Ces directives s'appliquent à tous les enfants (5 à 11 ans) et les jeunes (12 à 17 ans) vraisemblablement en santé sans égard au sexe, à la race, à l'origine ethnique ou au statut socioéconomique familial. Il est recommandé que les enfants et les jeunes participent à une variété d'activités physiques amusantes et sécuritaires qui favorisent leur développement.

Directives canadiennes en matière d'activité physique

DOCUMENT D'INFORMATION

- Pour favoriser la santé, les enfants âgés de 5 à 11 ans et les jeunes âgés de 12 à 17 ans devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à 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.
- S'adonner chaque jour à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

ADULTES (18 à 64 ans)

Ces directives s'appliquent à tous les adultes de 18 à 64 ans vraisemblablement en santé sans égard au sexe, à la race, à l'origine ethnique ou au statut socioéconomique. Il est recommandé que les adultes participent à une variété d'activités physiques amusantes et sécuritaires.

- Pour favoriser la santé, les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes.
- Il est également bénéfique d'intégrer des activités pour renforcer les muscles et les os et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins deux jours par semaine.
- S'adonner à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

AÎNÉS (65 ans et plus)

Ces directives s'appliquent à tous les adultes de 65 ans et plus vraisemblablement en santé sans égard au sexe, à la race, à l'origine ethnique ou au statut socioéconomique. Il est recommandé que les aînés participent à une variété d'activités physiques amusantes et sécuritaires.

- Pour favoriser la santé et améliorer les capacités fonctionnelles, les adultes âgés de 65 ans et plus devraient faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes.
- Il est également bénéfique d'intégrer des activités pour renforcer les muscles et les os et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins deux jours par semaine.
- Les aînés à mobilité réduite devraient faire de l'activité physique afin d'améliorer leur équilibre et de prévenir les chutes.
- S'adonner à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

Directives canadiennes en matière d'activité physique

DOCUMENT D'INFORMATION

Changements par rapport aux directives précédentes

ENFANTS (5 à 11 ans) et JEUNES (12 à 17 ans)

Inclusion de tous les enfants et jeunes d'âge scolaire.

Les nouvelles directives couvrent un groupe d'âge plus vaste au sein de la population pédiatrique. En effet, alors que les directives précédentes portaient sur les enfants (6 à 9 ans) et les jeunes (10 à 14 ans), les nouvelles directives ont été élargies afin d'inclure tous les enfants et les jeunes d'âge scolaire (5 à 17 ans). Or, cette couverture élargie reflète la recherche actuelle, qui se déroule souvent en contexte scolaire et qui par conséquent porte sur des groupes d'âge prédéterminés.

Recommandation de pratiquer 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée.

Les données probantes les plus récentes montrent qu'il existe une relation dose-réponse directe entre la quantité d'activité physique d'intensité modérée à élevée pratiquée et la hausse des bienfaits pour la santé. En d'autres termes, plus on augmente la durée et l'intensité de l'activité physique, plus les bienfaits pour la santé associés sont accrus. Pour obtenir des bienfaits pour la santé, la durée optimale de l'activité physique d'intensité modérée à élevée serait en moyenne de 60 minutes par jour.

Dans les directives précédentes, il n'avait pas été possible d'indiquer la durée nécessaire pour que l'activité physique procure des bienfaits pour la santé. Ainsi, les directives recommandaient aux enfants et aux jeunes « d'augmenter d'au moins 30 minutes par jour le temps consacré à l'activité physique » puis de progresser, sur une période de cinq mois, à une augmentation de 90 minutes par jour. Or, de nouvelles données probantes sont maintenant disponibles, et nous sommes désormais en mesure de préciser la quantité d'activité physique nécessaire. C'est pourquoi des changements ont été apportés aux directives afin de refléter ces nouvelles données.

Création de recommandations relatives aux comportements sédentaires.

Le dernier changement par rapport aux directives précédentes est l'omission de recommandations quant au temps consacré à des activités sédentaires. En effet, du travail a été réalisé afin de proposer des directives canadiennes portant précisément sur le comportement sédentaire des enfants et des jeunes d'âge scolaire (5 à 17 ans). Ces directives ont été mises au point en même temps que celles sur l'activité physique, et un processus similaire a été employé.

Directives canadiennes en matière d'activité physique

DOCUMENT D'INFORMATION

ADULTES (18 à 64 ans)

Révision du groupe d'âge (18 à 64 ans).

Les nouvelles directives à l'intention des adultes couvrent un groupe d'âge élargi. En effet, alors que les directives précédentes étaient destinées aux adultes de 20 à 55 ans, les nouvelles incluent ceux de 18 à 64 ans. Ce changement a été effectué dans le but de refléter les meilleures données probantes disponibles et d'harmoniser les directives avec celles d'autres pays et organisations.

Recommandation de pratiquer 150 minutes par semaine d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée.

Les données probantes soutiennent fortement la relation dose-réponse entre une hausse de la quantité d'activité physique et une augmentation des bienfaits pour la santé. Toutefois, il n'a pas été clairement déterminé si l'activité physique doit être pratiquée chaque jour ou aux deux jours pour un effet maximal. Alors que les directives précédentes recommandaient la pratique de « 60 minutes d'activité physique par jour pour demeurer en forme ou améliorer sa santé », les recommandations des nouvelles directives reflètent les données probantes actuelles. Par ailleurs, le passage d'une référence quotidienne à une référence hebdomadaire reflète plus précisément les données agrégées. En outre, la recommandation d'une quantité hebdomadaire et non quotidienne d'activité physique présente l'avantage d'être flexible et de permettre d'employer une variété d'approches individuelles pour suivre les recommandations. Les auteurs insistent sur le fait que davantage d'activité physique procure encore plus de bienfaits pour la santé.

AÎNÉS (65 ans et plus)

Révision du groupe d'âge (65 ans et plus).

Afin de refléter les meilleures données probantes disponibles, les nouvelles directives à l'intention des aînés s'adressent aux personnes de 65 ans et plus, alors que les directives précédentes étaient destinées aux personnes de 55 ans et plus.

Recommandation de pratiquer 150 minutes par semaine d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée.

Comme c'est le cas dans la littérature portant sur les adultes, les données probantes sur les aînés soutiennent fortement la relation dose-réponse entre une hausse de la quantité d'activité physique et une augmentation des bienfaits pour la santé et de l'autonomie fonctionnelle. Les nouvelles recommandations mettent l'accent sur des activités physiques qui sont au minimum d'intensité modérée. De plus, elles indiquent que lorsque des activités d'intensité élevée sont

5

Directives canadiennes en matière d'activité physique

DOCUMENT D'INFORMATION

intégrées, un volume moins important est nécessaire, et des bienfaits additionnels sont obtenus. La recommandation de pratiquer de l'activité d'intensité modérée à élevée est soutenue par les études menées chez des aînés évaluant l'impact de l'activité physique sur l'autonomie fonctionnelle.

Afin d'améliorer l'autonomie fonctionnelle par une augmentation de la condition physique, les données indiquent que pour être efficaces, les séances d'activité physique peuvent avoir lieu trois fois par semaine ou plus, sans nécessairement être quotidiennes. Alors que les directives précédentes recommandaient la pratique de « 60 minutes d'activité physique par jour pour demeurer en forme ou améliorer sa santé », les recommandations des nouvelles directives reflètent les données probantes actuelles. En outre, la recommandation d'une quantité hebdomadaire et non quotidienne d'activité physique présente l'avantage d'être flexible et de permettre d'employer une variété d'approches individuelles pour suivre les recommandations. Les auteurs insistent sur le fait que davantage d'activité physique procure encore plus de bienfaits pour la santé. is associated with increased health benefits.

Diffusion et implantation

Des organisations partenaires (c.-à-d. la SCPE, ParticipACTION, l'ASPC, Jeunes en forme Canada) travaillent à la diffusion et à l'implantation de ces directives auprès du grand public. Cette information sera disponible dans le site Web de la SCPE (www.csep.ca). La ressource principale consistera en des fiches d'information à l'intention de tous les groupes d'âge (c.-à-d. des fiches qui expliquent ce que sont les directives et les bienfaits pour la santé associés au respect des directives et qui fournissent des exemples de façons de suivre les directives). D'autres ressources seront disponibles le plus tôt possible et seront le reflet de la rétroaction préliminaire fournie par les intervenants.

DIRECTIVES ORIGINALES : Adultes (1998), Aînés (1999), Enfants (2002) et Jeunes (2002)

RECHERCHE DOCUMENTAIRE LA PLUS RÉCENTE : mai 2008

DATE DE PUBLICATION DES DIRECTIVES : le 24 janvier 2011

Tous droits réservés

Ces directives sont protégées par des droits d'auteur par la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE). Les présentes directives ne peuvent être reproduites que dans leur intégralité moyennant la permission expresse écrite de la SCPE. La SCPE se réserve en tout temps le droit de changer ou de révoquer cette autorisation.

6