

Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire

DOCUMENT D'INFORMATION

Contexte

Au cours des dernières décennies, le niveau d'activité physique et de condition physique des Canadiennes et Canadiens a diminué. Or, faire régulièrement de l'activité physique peut prévenir divers risques pour la santé, et ce, peu importe l'âge, le sexe, l'origine ethnique ou le statut socioéconomique. Pourtant, seulement 7 % des enfants et des jeunes sont assez actifs pour respecter les Directives canadiennes en matière d'activité physique actuelles. En moyenne, les enfants consacrent 8-6 heures par jour, ou 62 % du temps où ils sont éveillés, à des activités sédentaires. Les agences de la santé publique ont mis l'accent sur le respect des directives en matière d'activité physique et ont peu porté attention aux données probantes de plus en plus nombreuses soutenant que les comportements sédentaires constituent un problème de santé distinct.

C'est pourquoi les intervenants de la SCPE ont décidé qu'il était urgent de mieux comprendre la relation entre les comportements sédentaires et les risques pour la santé. Par la suite, les travaux réalisés par la SCPE ont été utilisés dans la création des toutes premières directives en matière de comportement sédentaire fondées sur des données probantes. Ce rapport propose des renseignements généraux sur les étapes ayant été franchies pour mettre au point les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des enfants (5 à 11 ans) et des jeunes (12 à 17 ans). Ces directives sont présentées grâce à un partenariat entre la SCPE et ParticipACTION, de même qu'à un soutien de l'Agence de la santé publique du Canada. Elles sont disponibles pour l'ensemble de la population canadienne.

La population cible

Les directives suivantes s'appliquent aux enfants (5 à 11 ans) et aux jeunes (12 à 17 ans) d'âge scolaire.

Les utilisateurs cibles

Les directives s'adressent aux enfants et aux jeunes. Si les enfants ou les jeunes ne peuvent utiliser eux-mêmes les directives (c.-à-d. s'ils sont trop jeunes), les utilisateurs cibles deviennent les parents, les enseignants, les personnes qui prennent soin des enfants et des jeunes, et les professionnels de la santé. Ces personnes agissent alors à titre de facilitateurs pour l'utilisation des directives.

Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire

DOCUMENT D'INFORMATION

Mise au point de recommandations pour les directives

La rédaction des Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des enfants (5 à 11 ans) et des jeunes (12 à 17 ans) 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=881>). 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

Les données probantes sur lesquelles sont basées les directives sont issues d'une revue scientifique des connaissances actuelles sur la relation entre le comportement sédentaire et la santé chez les enfants et les jeunes (5 à 17 ans). Cette revue a été soumise en vue d'une publication révisée par les pairs.

2. ÉBAUCHE DES DIRECTIVES

En novembre 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 *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*.

Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des enfants (5-11 ans) et des jeunes (12-17 ans)

CHRONOLOGIE

JANVIER 2009

Conférence de concertation internationale au sujet des directives en matière d'activité physique, Kananaskis, Alberta
Recommandation d'élaborer une directive concernant cette problématique

DÉCEMBRE 2009

Formation par l'Institut de recherche HALO au CHEO d'une équipe de recherche pour l'analyse documentaire systématique

7 à 9 SEPTEMBRE 2010

Réunion de concertation au sujet des directives en matière d'activité physique à Toronto, Ontario
Présentation des résultats préliminaires, débat au sujet du lien ou non avec les directives en matière d'activité physique

3 NOVEMBRE 2010

Réunion de concertation internationale au sujet des directives en matière de comportement sédentaire, Toronto, Ontario
Présentation des résultats de l'analyse documentaire systématique et discussion; Ébauche par les experts scientifiques des directives en matière de comportement sédentaire

NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2010

Enquête en ligne auprès des groupes intéressés au sujet de la pertinence des directives ébauchées en matière de comportement sédentaire à l'intention des enfants (5-11 ans) et des jeunes (12-17 ans)

FÉVRIER 2011

Publication conjointe des *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des enfants (5-11 ans) et des jeunes (12-17 ans)* et des *Directives en matière d'activité physique à l'intention des enfants (5-11 ans) et des jeunes (12-17 ans)*

Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire

DOCUMENT D'INFORMATION

3. EXAMEN PAR LES INTERVENANTS

En novembre et décembre 2010, des ébauches des directives ont été envoyées à un grand nombre d'intervenants pour une consultation par l'intermédiaire d'un sondage en ligne. Le sondage a été envoyé à des 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. Globalement, la majorité des répondants étaient « complètement d'accord » avec le préambule et les directives proposés et trouvaient que les directives en matière de comportement sédentaire étaient importantes non seulement pour les enfants et les jeunes, mais également pour tous les groupes d'âge.

4. ACHÈVEMENT DES DIRECTIVES

En décembre 2010, les intervenants de la SCPE se sont réunis à nouveau afin d'aborder les préoccupations et commentaires issus des consultations auprès des intervenants et d'ajuster les directives en conséquence. Les directives définitives sont présentées ci-dessous.

Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des enfants (âgés 5 à 11 ans) et des jeunes (âgés de 12 à 17 ans)

Préambule

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 limitent les comportements sédentaires et participent à une variété d'activités physiques amusantes et sécuritaires qui favorisent leur développement.

Lorsqu'ils réalisent des activités en famille, à l'école ou dans la communauté (p. ex. travail, bénévolat), les enfants et les jeunes devraient limiter le temps de loisir passé devant l'écran (télévision, ordinateur, jeux vidéo, etc.), les déplacements en véhicule motorisé, le temps passé à l'intérieur et le temps passé en position assise.

Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire

DOCUMENT D'INFORMATION

Suivre ces directives peut améliorer la composition corporelle, la condition musculosquelettique et cardiorespiratoire, le rendement scolaire, l'estime de soi et les comportements sociaux. Les avantages associés à la réduction de la sédentarité surpassent les risques potentiels.

Ces directives pourraient convenir à des enfants et à des jeunes aux prises avec une incapacité ou un trouble médical. Toutefois, les parents de ces enfants devraient consulter un professionnel de la santé afin de connaître le type et la quantité d'activité physique qui leur conviennent.

Il est recommandé que les enfants et les jeunes qui passent plus de deux heures par jour devant l'écran commencent à réduire progressivement le temps consacré à des activités sédentaires afin d'ultimement respecter les directives.

En ce qui concerne les directives sur l'augmentation du niveau d'activité physique, veuillez consulter les Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des enfants et des jeunes.

Directives

Pour favoriser la santé, les enfants (5 à 11 ans) et les jeunes (12 à 17 ans) devraient minimiser chaque jour le temps consacré à des activités sédentaires. Ils devraient :

- Limiter le temps de loisir passé devant l'écran à deux heures par jour; une réduction additionnelle du temps passé devant l'écran est associée à des bienfaits supplémentaires pour la santé.
- Diminuer les déplacements sédentaires (en véhicule motorisé) et réduire le temps passé en position assise et le temps passé à l'intérieur pendant la journée.

Qu'est-ce qu'un comportement sédentaire?

Sédentaire : Classe distincte de comportements caractérisés par peu de mouvements physiques et une faible dépense énergétique (p. ex. être assis, regarder la télévision, jouer à des jeux vidéo).

Sédentarité : Adoption prolongée de comportements sédentaires caractérisés par peu de mouvements, une faible dépense énergétique et du repos.

4

Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire

DOCUMENT D'INFORMATION

Physiquement actif : Respect des directives établies en matière d'activité physique (consulter les Directives canadiennes en matière d'activité physique au www.csep.ca/guidelines).

Physiquement inactif : Absence d'activité physique, habituellement représentée par la proportion de temps non consacré à des activités physiques d'une intensité prédéterminée (par exemple celles ne respectant pas les Directives canadiennes en matière d'activité physique).

Jeux vidéo actifs : Jeux vidéo conçus pour promouvoir les mouvements et l'interaction des participants. Certains exemples comprennent les consoles Wii de Nintendo, Kinect de Microsoft et PlayStation Move.

Temps de loisir devant l'écran : Temps consacré à regarder la télévision, à jouer à des jeux vidéo, à utiliser l'ordinateur ou d'autres écrans pendant les périodes de loisirs (c.-à-d. une utilisation non liée aux études ou au travail) tout en étant sédentaire.

Diffusion et implantation

Des organisations partenaires (p.ex. 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/directives). La ressource principale consistera en des fiches d'information (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.

RECHERCHE DOCUMENTAIRE LA PLUS RÉCENTE : février 2010

DATE DE PUBLICATION DES DIRECTIVES : 15 février 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.

5

Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire

DOCUMENT D'INFORMATION

Concrètement, comment s'appliquent les directives sur une base quotidienne?

Une journée moyenne :	Une journée idéale :
<p>Jusqu'à présent, la recherche et les directives ont porté sur l'activité physique, et selon les recommandations, les enfants et les jeunes devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Mais les 23 autres heures (ou 1380 minutes) de la journée n'ont-elles pas d'importance? Très peu d'enfants et de jeunes respectent les <i>Directives canadiennes en matière d'activité physique</i> actuelles. Et chez ceux qui suivent les directives, il est évident que la majorité de leurs périodes de loisirs sont consacrées à des activités sédentaires. Actuellement, les enfants et les jeunes consacrent environ 62 % du temps où ils sont éveillés à des comportements sédentaires et seulement deux minutes par jour à des activités d'intensité élevée. Les activités d'intensité légère représentent environ le tiers des heures où les enfants et les jeunes sont éveillés.</p>	<p>Afin de maximiser les bienfaits pour la santé, il est important d'adopter une approche relative à la vie saine et active qui tient compte de toute la journée. Au cours d'une journée active idéale, les enfants et les jeunes effectueraient des activités d'intensité légère pendant la majorité du temps qu'ils consacrent actuellement à des activités sédentaires. Ces activités peuvent comprendre jouer, participer aux tâches ménagères ou marcher dans la maison. Ce diagramme illustre cette substitution du temps consacré à des activités d'intensité légère à du temps consacré à des activités sédentaires. Une journée idéale comprendrait également des activités d'intensité modérée et élevée afin de satisfaire ou de dépasser les recommandations actuelles issues des <i>Directives canadiennes en matière d'activité physique</i>. La majorité de la journée serait consacrée à des activités d'intensité légère et comprendrait des jeux actifs et beaucoup de déplacements. Le temps consacré à des activités sédentaires telles que regarder la télévision ou jouer à des jeux vidéo serait limité. Le temps consacré à des activités sédentaires à l'école, au travail et à la maison devrait également être limité chaque fois que possible.</p>