

□

# Directives canadiennes en matière d'activité physique 2011

**Webinaire – 21 janvier 2011**

Lancement et publication officielle :  
24 janvier 2011

# Introduction

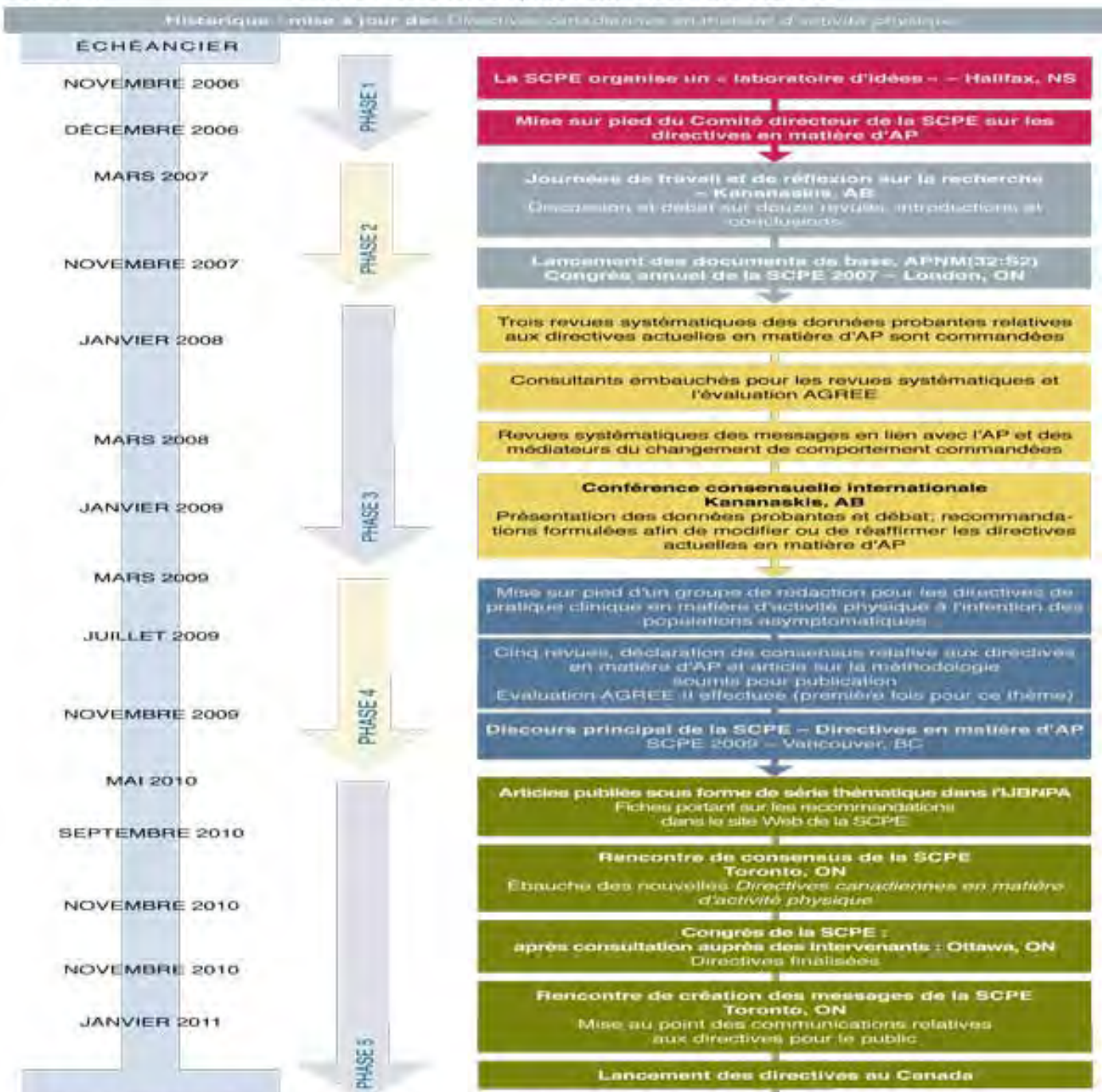
Présentation par Jean-Philippe Chaput, Ph. D.,  
HALO-CHEO, représentante de la SCPE

## Ordre du jour

- Aperçu : contexte et processus
- Notes issues du processus de développement
- Présentation des nouvelles *Directives canadiennes en matière d'activité physique*
- Quoi de neuf dans les directives
- Perspectives pour l'avenir, rapport et recherche

FIGURE 1

Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE)



# Guides d'activité physique canadiens

1998

- pour les adultes (20 à 55 ans)

1999

- pour les aînés (55 ans et plus)

2002

- pour les enfants (6 à 9 ans)
- pour les jeunes (10 à 14 ans)

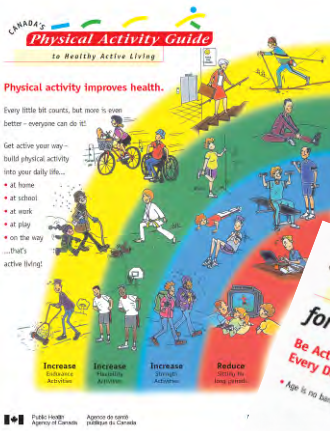
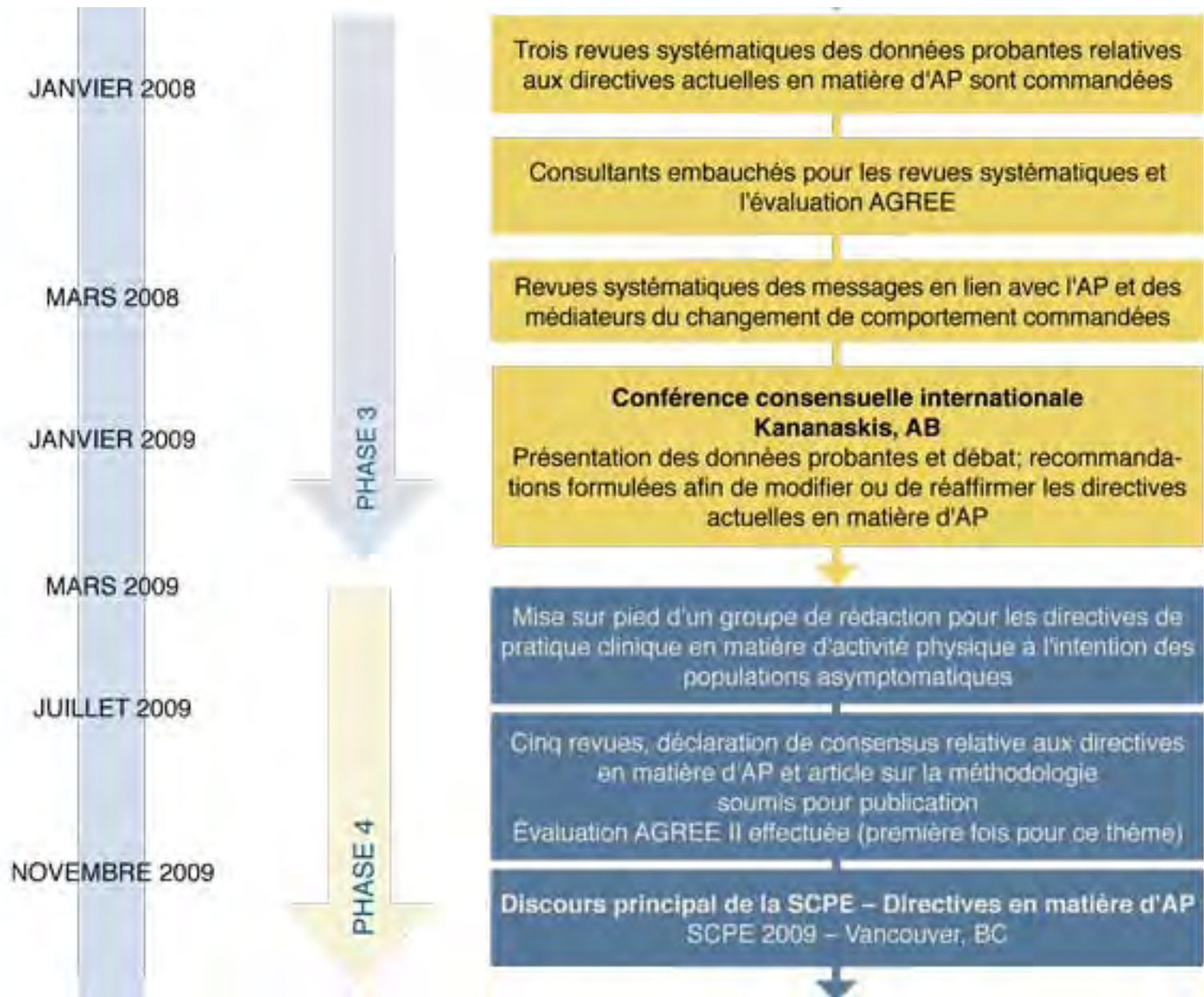




FIGURE 1 Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE)







## Thematic Series

[All thematic series](#)

### Evidence Informing Updates to Canada's Physical Activity Guidelines

Edited by Mark Tremblay



#### Methodology

[Open Access](#)

[Highly accessed](#)

#### Process description and evaluation of Canadian Physical Activity Guidelines development

Mark S Tremblay, Michelle E Kho, Andrea C Tricco, Mary Duggan

*International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2010, **7**:42 (11 May 2010)

[Abstract] [Full Text] [PDF] [PubMed] [Related articles]

#### Review

[Open Access](#)

#### Advancing the future of physical activity guidelines in Canada: an independent expert panel interpretation of the evidence

Antero Kesäniemi, Chris J Riddoch, Bruce Reeder, Steven N Blair, Thorkild IA Sørensen

*International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2010, **7**:41 (11 May 2010)

[Abstract] [Full Text] [PDF] [PubMed] [Related articles]

#### Review

[Open Access](#)

[Highly accessed](#)

#### Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth

Ian Janssen, Allana G LeBlanc

*International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2010, **7**:40 (11 May 2010)

[Abstract] [Full Text] [PDF] [PubMed] [Related articles]

#### Review

[Open Access](#)

[Highly accessed](#)

#### A systematic review of the evidence for Canada's Physical Activity Guidelines for Adults

Darren ER Warburton, Sarah Charlesworth, Adam Ivey, Lindsay Nettlefold, Shannon SD Bredin

*International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2010, **7**:39 (11 May 2010)

[Abstract] [Full Text] [PDF] [PubMed] [Related articles]

#### Review

[Open Access](#)

#### Physical activity and functional limitations in older adults: a systematic review related to Canada's Physical Activity Guidelines

Donald H Paterson, Darren ER Warburton

*International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2010, **7**:38 (11 May 2010)

[Abstract] [Full Text] [PDF] [PubMed] [Related articles]

#### Review

[Open Access](#)

#### Mediators of physical activity behaviour change among adult non-clinical populations: a review update

Ryan E Rhodes, Leila A Pfaeffli

*International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2010, **7**:37 (11 May 2010)

[Abstract] [Full Text] [PDF] [PubMed] [Related articles]

#### Review

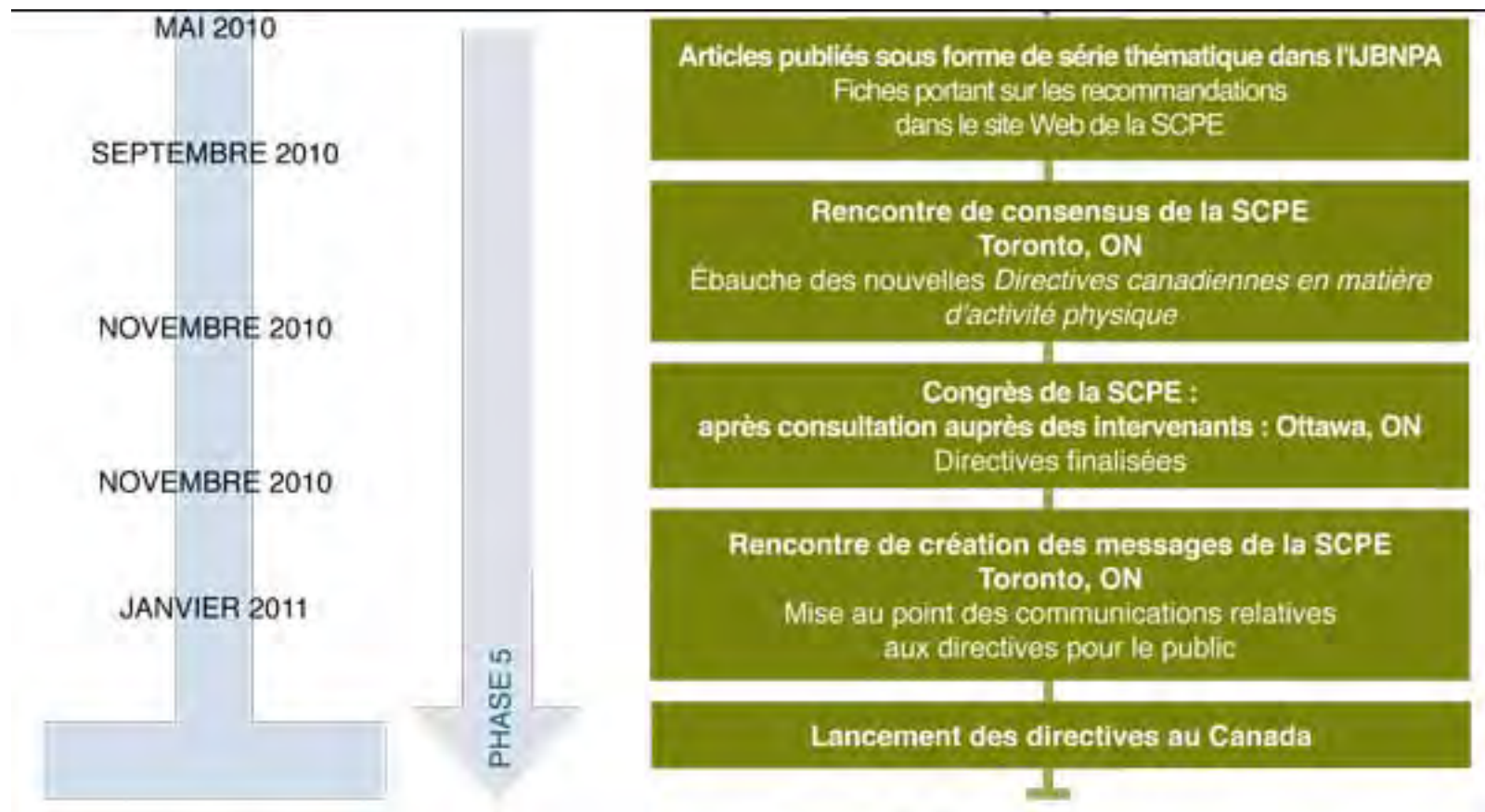
[Open Access](#)

#### A systematic review of three approaches for constructing physical activity messages: What messages work and what improvements are needed?

Amy E Latimer, Lawrence R Brawley, Rebecca L Bassett

*International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2010, **7**:36 (11 May 2010)

[Abstract] [Full Text] [PDF] [PubMed] [Related articles]





# Phase 5 – Mise au point de recommandations pour les directives

La mise au point des recommandations pour les nouvelles *Directives canadiennes en matière d'activité physique* s'est déroulée en trois étapes

1. Rédaction de l'ébauche des directives
2. Consultations auprès des intervenants
3. Achèvement des directives

▫

# Mise au point des nouvelles *Directives canadiennes en matière d'activité physique*

- Le travail effectué au Canada a été utilisé pour la mise au point des nouvelles recommandations mondiales de l'OMS en ce qui concerne l'activité physique de même que pour la révision des directives en matière d'activité physique du Royaume-Uni (sous presse)
- Plus de 1000 experts en la matière; professionnels de la condition physique, de la santé, de la médecine et de l'éducation; intervenants; et organisations partenaires du Canada et de partout dans le monde ont contribué au projet

▫

# Mise au point des nouvelles *Directives canadiennes en matière d'activité physique*

- Dirigée par des consultants experts en collaboration avec des experts en la matière
- 21 documents publiés (y compris 5 revues systématiques)
- 3 documents *soumis* pour publication



# Nouvelles *Directives canadiennes en matière d'activité physique*



Enfants (5 à 11 ans) et Jeunes (12 à 17 ans)

Adultes (18 à 64 ans)

Aînés (65 ans et plus)

# Enfants (5 à 11 ans) et jeunes (12 à 17 ans)

## DIRECTIVES

- 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)

## DIRECTIVES

- 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)

## DIRECTIVES

- 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

# Préambule : Adultes (18 à 64 ans)

## PRÉAMBULE

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.

Les adultes peuvent respecter ces directives en s'adonnant à des séances d'exercices planifiées, par le transport, les loisirs, la pratique de sports divers, ou en répondant aux exigences de leur emploi. Cette activité physique peut être pratiquée en famille, au travail, dans le cadre de bénévolat et dans la communauté. De plus, cette activité physique devrait s'ajouter à l'activité non planifiée réalisée dans le cadre de la vie de tous les jours.

Suivre ces directives peut réduire le risque de décès prématuré, de maladie coronarienne, d'accident vasculaire cérébral, d'hypertension, de cancer du côlon, de cancer du sein, de diabète de type 2 et d'ostéoporose, et améliorer la condition physique, la composition corporelle et les indicateurs de santé mentale. Les avantages potentiels surpassent de loin les risques potentiels associés à la pratique d'une activité physique.

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

Pour les adultes sédentaires, commencer à faire de l'activité physique, même à un niveau inférieur à celui recommandé, peut entraîner certains bienfaits pour la santé. Pour ces adultes, il est approprié de commencer par de plus petites quantités d'activité physique, puis d'augmenter graduellement la durée, la fréquence et l'intensité afin d'ultimement respecter les directives.

# Explications quant aux nouvelles directives

De nouvelles directives étaient requises parce que :

- Les dernières années ont été marquées par une explosion de la recherche
- Les anciennes directives étaient désuètes
- Les données probantes indiquent que les recommandations doivent être plus précises
- Certains groupes d'âge n'étaient pas couverts par les anciennes directives
- Des processus plus robustes pour la mise au point des directives sont maintenant employés
- La crise de sédentarité actuelle justifie la mise au point de nouvelles directives



□

# Quoi de neuf dans les directives? Enfants (5 à 11 ans) et jeunes (12 à 17 ans)

- Inclusion de tous les enfants et jeunes d'âge scolaire
- Recommandation de pratiquer 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée
- Création de recommandations relatives aux comportements sédentaires

# Quoi de neuf dans les directives? Adultes (18 à 64 ans)

- Révision du groupe d'âge (18 à 64 ans)
- Recommandation de pratiquer 150 minutes par semaine d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée

# Quoi de neuf dans les directives? Aînés (65 ans et plus)

- Révision du groupe d'âge (65 ans et plus)
- Recommandation de pratiquer 150 minutes par semaine d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée

# Les nouvelles *Directives canadiennes en matière d'activité physique*

## *Sont fondées sur des données probantes*

- Elles sont basées sur des revues systématiques des meilleures données probantes disponibles – des revues qui utilisent des processus scientifiques rigoureux et transparents
- Elles sont cohérentes avec les directives précédentes, c.-à-d. qu'elles affirment que « plus c'est mieux »
- Les nouvelles directives devraient être considérées comme un objectif minimal

# Les nouvelles *Directives canadiennes en matière d'activité physique*

*Sont fondées sur des données probantes*

- Les directives précédentes sont différentes de ce que beaucoup de personnes pensent.
- Par exemple, la perception courante est que les directives précédentes à l'intention des enfants étaient de 90 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée alors qu'en fait, il s'agissait d'une *progression* de 0 à 90 minutes par jour comprenant 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée et 30 minutes d'activité physique d'intensité élevée par jour *et* une diminution proportionnelle de 90 minutes par jour du temps consacré à des activités sédentaires



# Les nouvelles *Directives canadiennes en matière d'activité physique*

## *Sont réalistes et réalisables*

- En utilisant les directives à l'intention des enfants et des jeunes précédentes à titre d'exemple, nous ne disposons d'aucune donnée de surveillance au Canada nous permettant d'évaluer les changements progressifs en matière de pratique d'activité physique chez les Canadiens – et même si nous en avons, il est peu probable qu'un seul enfant canadien respecte ces directives si l'on procède à l'évaluation à l'aide de mesures objectives (Colley et autres, 2011), ce qui rend discutable la valeur de telles directives
- Des directives qui sont inatteignables pour la vaste majorité de la population risquent de désengager les personnes qui bénéficieraient le plus d'une hausse du niveau d'activité physique.

# Les nouvelles *Directives canadiennes en matière d'activité physique*

*Elles sont approuvées par des groupes d'experts et sont cohérentes avec celles d'autres territoires*

- La majorité des intervenants étaient « complètement d'accord » ou « d'accord » avec les préambules et directives proposés pour tous les groupes d'âge (90,2 %, 88,7 % et 89,7 % pour les enfants et les jeunes, les adultes et les aînés, respectivement)
- Elles sont cohérentes et harmonisées avec d'autres directives récentes en matière d'activité physique basées sur les mêmes données probantes
- Elles sont acceptées par le Canadian Cardiovascular Harmonization of National Guidelines Endeavour (C-CHANGE)

# Diffusion

Des plans de promotion et de diffusion ont été élaborés et seront mis en place en partenariat avec ParticipACTION et d'autres organisations.

## Le 24 janvier :

- Directives officielles et rapport de développement des directives
- Fiches d'information pour les enfants (5 à 11 ans), les jeunes (12 à 17 ans), les adultes (18 à 64 ans) et les aînés (65 ans et plus)
- Contenu Web (complément au contenu des fiches d'information)
- Document d'information, Q et R, exemple d'article
- Documentation additionnelle dans le site Web de l'Agence de la santé publique du Canada

# Diffusion

Des plans de promotion et de diffusion ont été élaborés et seront mis en place en partenariat avec ParticipACTION et d'autres organisations

**Dans les mois suivant le 24 janvier :**

- Autres outils et documents d'accompagnement
- Documents publiés dans une revue évaluée par des pairs
- Présentation à des congrès et symposiums
- Intégration aux *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*

# Perspectives pour l'avenir

**Des lacunes ont été identifiées – du travail additionnel doit être accompli**

- Directives à l'intention des enfants d'âge préscolaire
- Directives canadiennes à l'intention des personnes souffrant de maladies chroniques
- Directives canadiennes à l'intention des personnes aux prises avec une incapacité
- Directives adaptées aux Premières Nations, aux Inuits et aux Métis
- Directives à l'intention des femmes enceintes
- Directives en matière de comportement sédentaire pour tous les groupes d'âge



□

# Questions?

