

Date: août 2023

# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PLEIN AIR

---



L'activité physique est démontrée comme étant un moyen efficace de réduire les risques de maladies métaboliques, de troubles cardiorespiratoires et autres complications reliées avec un mode de vie sédentaire. Cependant, est-ce que le fait de faire de l'activité physique à l'extérieur est meilleur que de faire de l'activité physique à l'intérieur. La réponse est oui !

Plusieurs études suggèrent que l'entraînement extérieur augmente le temps d'engagement d'activités physiques modérées à vigoureuses (APMV) et diminue le comportement sédentaire<sup>1,2</sup>, particulièrement si l'activité est pratiquée dans un contexte social. Faire de l'activité physique vigoureuse à modérée augmente les fréquences cardiaques de façon plus importante que lorsque nous faisons de l'activité physique à intensité légère. Ainsi, en exerçant des activités physiques plus vigoureuses, nous sollicitons davantage notre système cardio-respiratoire et améliorons ainsi notre santé cardiovasculaire et réduisons les risques de développer des maladies cardiovasculaires à long terme<sup>3</sup>.

Ceci est surtout vrai chez les enfants et les adolescents. Les études démontrent que jouer dehors, pour les enfants, augmente leurs niveaux d'APVM et ainsi, apporte les mêmes bienfaits que chez les adultes. L'environnement plein air permettrait également une meilleure socialisation, une réduction du stress et une augmentation de la confiance en soi chez les jeunes<sup>4,5</sup>.

De ces faits, toutes les raisons sont bonnes pour aller jouer dehors ! Que ce soit pour les enfants ou pour les adultes, les bienfaits pour la santé cardiovasculaire sont prouvés. Voici quelques idées d'activités de plein air que vous pouvez facilement incorporer dans votre quotidien :

- ski de fond
- ski alpin ou planche à neige
- raquette
- patin
- vélo
- marche
- jouer avec un ballon au parc
- course
- randonnée pédestre

---

## Références :

1. Herrington, S. et Brussoni, M. (2015). Beyond Physical Activity: The Importance of Play and Nature-Based Play Spaces for Children's Health and Development. *Current Obesity Reports*, 4(4), 477-483. doi: 10.1007/s13679-015-0179-2

2. Giuseppe, C., Ylenia, P., Sabine, P. et Massimiliano, S. (2015). Contact with nature in educational settings might help cognitive functioning and promote positive social behaviour / El contacto con la naturaleza en los contextos educativos podría mejorar el funcionamiento cognitivo y fomentar el comportamiento social positivo. *Psychology*, 6(2), 191-212. doi: 10.1080/21711976.2015.1026079
3. Apaychev, O., Zakharina, I., Hrybovska, I., Pityn, M., & Hrybovskyy, R. (2018). Fitness correction of men using an " outdoor activity". *Journal of Physical Education and Sport*, 18(4), 2382-2388.
4. Larouche, R., Garriguet, D., Gunnell, K. E., Goldfield, G. S. et Tremblay, M. S. (2016). Outdoor time, physical activity, sedentary time, and health indicators at ages 7 to 14: 2012/2013 Canadian Health Measures Survey. *Health reports*, 27(9), 3-13.
5. Pearce, M., Page, A. S., Griffin, T. P. et Cooper, A. R. (2014). Who children spend time with after school: associations with objectively recorded indoor and outdoor physical activity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), 1-9. doi: 10.1186/1479-5868-11-45