

Date: janvier 2024

# MENEZ UNE VIE ACTIVE!

---



Peut-être avez-vous déjà entendu dire qu'il est recommandé de faire 30 minutes d'activité physique par jour. En fait, cette recommandation provient des directives canadiennes en matière d'activité physique qui est de 150 minutes d'activité physique modérée par semaine pour obtenir des bénéfices sur la santé<sup>1</sup>. Cependant, est-ce suffisant de faire 30 minutes? Dans la société actuelle où l'obésité et ses conséquences sont en hausse constante<sup>2</sup>, l'activité physique, à elle seule, n'est pas l'unique facteur à prendre en compte. Le mode de vie moderne où l'on favorise la livraison, le télétravail ainsi que les nouvelles technologies comme l'ordinateur, les cellulaires et les tablettes facilitent l'acquisition de biens et permet de faire des économies de temps et d'argent. En contrepartie, ils augmentent ce qu'on appelle les comportements sédentaires. En effet, selon les données de statistiques Canada (2019), un adulte de 18 à 79 ans passe en moyenne 573 minutes sédentaires par jour ce qui équivaut à environ 10 heures quotidiennement<sup>3</sup>. Dans un effort de prendre en compte cette nouvelle réalité, les recommandations canadiennes de la société canadienne de physiologie de l'exercice (CSEP) ne se concentrent plus que sur l'activité physique, mais sur l'entièreté d'une journée c'est pourquoi elle se nomme Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes de 18 à 64 ans<sup>1</sup>. Le guide est divisé en trois, soit: activité physique, comportement sédentaire et sommeil.

Pour vous faire un résumé, il faut bouger le plus possible, limiter les comportements sédentaires et dormir adéquatement chaque jour. Ainsi, il ne faut pas que se contenter de faire 30 minutes quotidiennement. Non seulement il faut bouger tout au long de la journée avec plusieurs activités d'intensité légères par exemple: faire du ménage, aller au magasin à pied, jouer avec son animal de compagnie, etc. Mais aussi, il ne faut pas oublier d'effectuer des exercices de renforcement musculaires au moins 2 fois par semaine<sup>1</sup>. L'utilisation de poids légers et le poids du corps convient de même que d'utiliser des machines ou des poids lourds pour le renforcement. Quant aux comportements sédentaires, il faut limiter ceux-ci si possible. Sinon, ils doivent être interrompus de pauses fréquentes pour éviter les positions statiques par exemple: se lever et s'étirer à chaque heure passée assise ou travailler avec une station d'ordinateur debout. Dernier point, le sommeil, souvent négligé par beaucoup, celui-ci est tout aussi important pour la santé que de bouger. On recommande de dormir 7 à 9 heures par jour,

en plus d'avoir un horaire de lever et de coucher régulier. Ceci permettra au corps de récupérer adéquatement ainsi que de favoriser la rétention et la concentration.

Pour conclure, en surveillant ces trois points et en instaurant quelques changements graduels dans votre quotidien, vous serez en mesure d'améliorer votre santé et de mener une vie active.

À consulter : [https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/adultes\\_18-64/](https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/adultes_18-64/)

---

### Références :

1. Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M.,... et Zehr, L. (2016). Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41 (6), S311-S327.
2. *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2014*, Statistique Canada, rapport produit le 3 juin 2016. Mise à jour de l'indicateur le 4 mars 2016.
3. Statistique Canada. Tableau 13-10-0338-01, Temps moyen consacré à des activités sédentaires