**Journée nationale de la santé et de la condition physique**

**Feuille de renseignements**

1. Actuellement, les [Directives canadiennes en matière d'activité physique](http://www.csep.ca/Francais/view.asp?x=949) pour la petite enfance (de 0 à 4 ans) recommandent au moins 180 minutes d’activité physique par jour, peu importe l’intensité. Les directives pour les enfants et les jeunes (âgés de 5 à 17 ans) recommandent un minimum de 60 minutes d’activité d’intensité modérée à vigoureuse quotidiennement. Les directives concernant les adultes et les personnes âgées (toute personne de plus de 18 ans) recommandent un minimum de 150 minutes par semaine d’activité physique d’intensité modérée à vigoureuse (Société canadienne de physiologie de l'exercice www.csep.ca/guidelines).
2. L’intensité de l’activité a son importance! L’activité d’intensité modérée à vigoureuse comprend toutes les activités essoufflantes. Par modérée, on entend une activité qui vous permet de continuer à parler mais qui provoque la transpiration. Une activité d’intensité vigoureuse vous met hors d’haleine et ne vous permet pas d’avoir une conversation soutenue.
3. Les données recueillies partout au Canada démontrent que seulement 15% des adultes et 7% des enfants et des jeunes suivent les recommandations contenues dans les [Directives canadiennes en matière d’activité physique](http://www.csep.ca/Francais/view.asp?x=949). La bonne nouvelle, c’est que 84% des enfants de 3 et 4 ans suivent les directives (selon l’Enquête canadienne sur les mesures de la santé).
4. Le fait de suivre les directives en matière d’activité physique comporte de nombreux avantages sur le plan sanitaire. Cependant, l’activité physique tend à décroître avec l’âge et les garçons tendent à être plus actifs que les filles. De plus, les habitudes d’activité physique ont tendance à perdurer tout au long de la vie. Par conséquent, il est important d’adopter de saines habitudes d’activité physique en bas âge.
5. À la petite enfance (de 0 à 4 ans), les sujets qui suivent les directives concernant l’activité physique risquent moins de souffrir d’embonpoint, ont de meilleures habiletés motrices et connaissent un meilleur développement cognitif, ont une ossature et une musculature plus fortes et démontrent une meilleure santé cardiovasculaire (*Timmons et al.* 2012).
6. Chez les enfants et les jeunes (âgés entre 5 et 17 ans), ceux qui suivent les directives concernant les activités physiques risquent moins de souffrir d’embonpoint, ont une meilleure santé osseuse et démontrent une meilleure santé mentale. Ces avantages sont encore plus marqués chez les enfants qui participent à des activités physiques plus intenses. (Janssen et LeBlanc 2010).
7. Chez les adultes (entre 18 et 64 ans), le fait de suivre les directives est associé à une réduction sensible du risque de mortalité toutes causes confondues, de maladie cardiovasculaire, d’AVC, d’hypertension, de cancer colorectal et du sein et de diabète de type 2 (*Warburton et al*. 2010).
8. Pour les personnes âgées (les adultes de plus de 64 ans) le fait de suivre les directives signifie qu’elles seront moins sujettes à développer des maladies chroniques comme les maladies cardiaques, le diabète de type 2, la dépression, certains cancers, la démence, une invalidité ou la perte de fonction (*Paterson et al.* 2010).
9. Le comportement sédentaire inclut toutes les activités qui n’exigent qu’une très faible dépense énergétique, ce qui est le cas lorsqu’une personne demeure assise ou étendue. On doit considérer le comportement sédentaire comme étant distinct du comportement actif et une sédentarité accrue est associée à de nombreux risques pour la santé (Sedentary Behaviour Research Network).
10. À l’heure actuelle, le Canada s’est doté de directives concernant le comportement sédentaire pour la petite enfance, pour les enfants et pour les jeunes. Il n’existe pas encore de directives à cet effet pour les adultes.
11. Les directives concernant le comportement sédentaire recommandent que les jeunes enfants minimisent la durée quotidienne de leurs comportements sédentaires. Elles recommandent aussi de ne pas exposer les enfants de moins de deux ans à des écrans et de ne pas dépasser 1 heure par jour d’exposition à des écrans pour les sujets âgés de 2 à 4 ans et pas plus de 2 heures pour les sujets âgés de 5 à 17 ans (Société canadienne de physiologie de l'exercice)
12. Les enfants qui sont moins sédentaires sont plus susceptibles d’avoir un poids normal, d’être plus sains, d’être en meilleure forme, de mieux réussir à l’école, d’avoir une meilleure estime de soi et de meilleures aptitudes sociales que les enfants plus sédentaires (*LeBlanc et al.*, 2012; *Tremblay et al*., 2011).
13. À l’heure actuelle, en moyenne, les adultes sont sédentaires pendant environ 9,5 heures par jour tandis que les enfants et les jeunes sont sédentaires pendant environ 8,5 heures chaque jour (Enquête canadienne sur les mesures de la santé). Une bonne part de cette sédentarité s’accumule pendant la journée de travail ou à l’école, mais les enfants s’exposent tout de même à des écrans pendant quelque 2,5 heures pendant leur temps libre avant et après l’école.
14. Les Canadiens (enfants comme adultes) sont moins en forme aujourd’hui qu’ils ne l’étaient en 1981 et sont plus sédentaires qu’ils ne l’ont jamais été auparavant (Enquête canadienne sur les mesures de la santé). Une diminution de 10% du nombre de Canadiens inactifs pourrait permettre une réduction de 30% du risque de mortalité toutes causes confondues et permettrait d’économiser des millions de dollars en soins de santé (Conference Board du Canada).

***Unissons-nous pour faire du Canada le pays le plus en forme au monde!***