

ENFANTS ET ADOLESCENTS

(âgés de 5 à 17 ans)



Chez les enfants et les adolescents, l'activité physique apporte les bénéfices suivants : amélioration de la condition physique (condition cardiorespiratoire et musculaire), santé cardio-métabolique (tension artérielle, dyslipidémie, glucose et résistance à l'insuline), santé des os, sphère cognitive (performance scolaire, fonctions exécutives), santé mentale (réduction des symptômes de dépression), et une adiposité réduite.

Au moins



60



minutes par jour
d'activité physique
d'intensité modérée à
vigoureuse tout au long de la
semaine (essentiellement en
aérobic)



- Les activités aérobies d'intensité vigoureuse, ainsi que celles qui renforcent les muscles et les os, devraient être intégrées au moins 3 jours par semaine.

Recommandation forte, niveau de preuves modéré

Ce qui est recommandé :

- Les enfants et les adolescents devraient faire au moins une moyenne de 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse, principalement aérobic, tout au long de la semaine.

Recommandation forte, niveau de preuves modéré

Sur au moins



3



jours par semaine,
des activités aérobies d'intensité vigoureuse,
ainsi que celles qui renforcent les muscles et les os
devraient être intégrées.



RECOMMANDATIONS

- Il vaut mieux faire n'importe quelle activité physique que n'en faire aucune.
- Un temps d'activité physique moins long que celui recommandé reste bénéfique pour leur santé.
- Les enfants et les adolescents devraient commencer par faire de petites quantités d'activité physique et augmenter progressivement la fréquence, l'intensité et la durée au fil du temps.
- Il est important d'offrir à tous les enfants et adolescents un accès sûr et équitable à ces activités, et des encouragements pour participer à des activités physiques agréables, variées et adaptées à leur âge et à leurs capacités.



Chez les enfants et les adolescents, des comportements sédentaires plus élevés sont associés aux problèmes de santé suivants : augmentation de l'adiposité; mauvaise santé cardio-métabolique, mauvaise condition physique, troubles du comportement; et une durée de sommeil réduite.

Ce qui est recommandé :

- Les enfants et les adolescents doivent limiter le temps passé à être sédentaire, en particulier le temps passé de façon récréative face aux écrans.

Recommandation forte, niveau de preuves faible

LIMITER

le temps passé à être sédentaire, en particulier face aux écrans.



ADULTES

(âgés de 18 à 64 ans)



Chez l'adulte, l'activité physique les bénéfices suivants : amélioration de la mortalité toutes causes confondues, dont celle liée aux maladies cardiovasculaires, hypertension, cancers, diabète de type 2, santé mentale (réduction des symptômes d'anxiété et de dépression); santé cognitive et sommeil; l'adiposité peut également s'améliorer.

Ce qui est recommandé :

➤ **Tous les adultes devraient pratiquer une activité physique régulière.**

Recommandation forte, niveau de preuves modéré

➤ **Les adultes devraient faire au moins 150 à 300 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée; ou au moins 75 à 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité vigoureuse; ou une combinaison équivalente d'intensité modérée et vigoureuse d'activité tout au long de la semaine, pour des bienfaits substantiels sur la santé.**

Recommandation forte, niveau de preuves modéré



Pour des bénéfices supplémentaires

Au moins



2

d'activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou supérieure qui impliquent tous les principaux groupes musculaires.

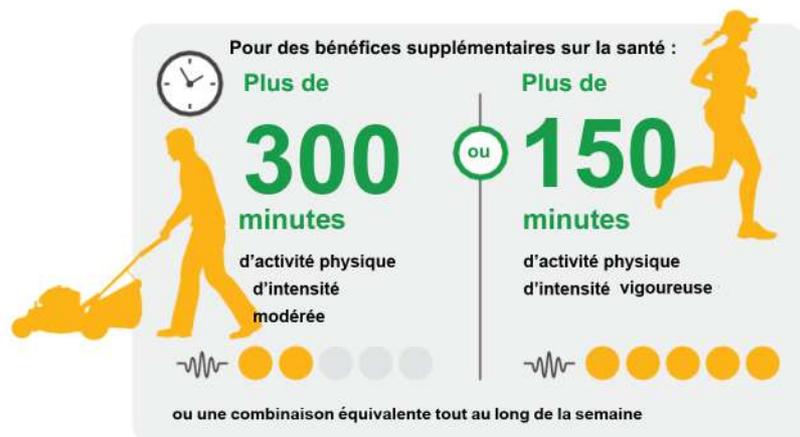
jours dans la semaine



➤ Les adultes devraient également faire des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus élevée qui impliquent tous les principaux groupes musculaires 2 jours ou plus par semaine, car ceux-ci offrent des avantages supplémentaires pour la santé.

Recommandation forte, niveau de preuves modéré





> Les adultes peuvent augmenter l'activité physique aérobie d'intensité modérée à plus de 300 minutes; ou faire plus de 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité vigoureuse; ou une combinaison équivalente d'activité intense et modérée tout au long de la semaine pour des bienfaits supplémentaires pour la santé.

Recommandation conditionnelle, niveau de preuves modéré

RECOMMANDATIONS

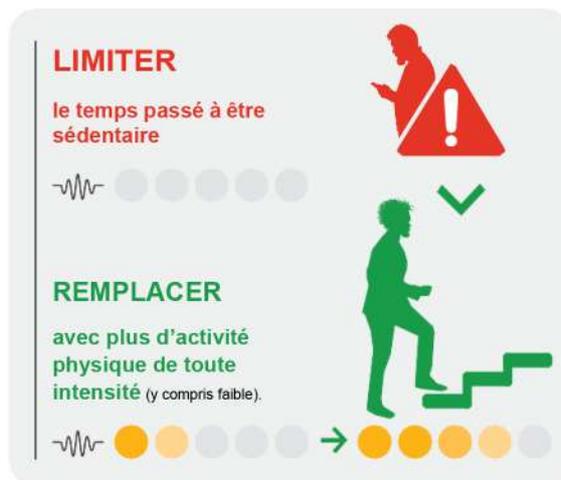
- Il vaut mieux faire n'importe quelle activité physique que n'en faire aucune.
- Un temps d'activité physique moins long que celui recommandé reste bénéfique pour leur santé.
- Les adultes devraient commencer par faire de petites quantités d'activité physique et augmenter progressivement la fréquence, l'intensité et la durée au fil du temps.

Chez les adultes, des comportements sédentaires plus élevés sont associés aux problèmes de santé suivants : mortalité toutes causes confondues, mortalité par maladie cardiovasculaire et mortalité par cancer, plus grande incidence des maladies cardiovasculaires, des cancers et du diabète de type 2.

Ce qui est recommandé :

- > Les adultes devraient limiter le temps passé à être sédentaires. Le remplacement du temps sédentaire par une activité physique de toute intensité (y compris faible) offre des avantages pour la santé.
- > Pour aider à réduire les effets néfastes de la sédentarité sur la santé, les adultes devraient viser à faire plus que les niveaux recommandés d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse.

Recommandation forte, niveau de preuves modéré



PERSONNES ÂGÉES

(âgés de 65 ans et plus)



Chez les personnes âgées, l'activité physique apporte les bénéfices suivants : amélioration de la mortalité toutes causes confondues, mortalité due aux maladies cardiovasculaires, hypertension, cancers, diabète de type 2, santé mentale (réduction des symptômes d'anxiété et de dépression), santé cognitive, sommeil ; l'adiposité peut également s'améliorer. Chez les personnes âgées, l'activité physique aide à prévenir les chutes et les blessures liées aux chutes, ainsi qu'à la réduction de la santé des os et de la capacité fonctionnelle.

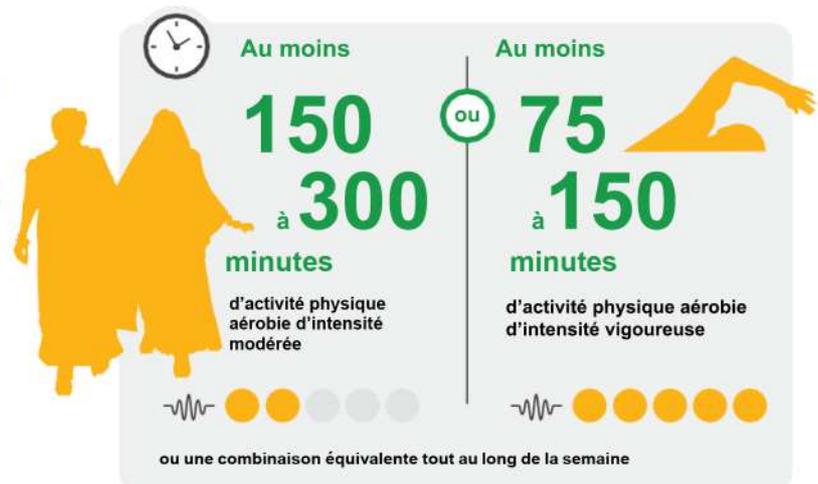
Ce qui est recommandé :

➤ Toutes les personnes âgées devraient pratiquer une activité physique régulière.

Recommandation forte, niveau de preuves modéré

➤ Les personnes âgées devraient faire au moins 150 à 300 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée; ou au moins 75 à 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité vigoureuse; ou une combinaison équivalente d'activité physique d'intensité modérée et vigoureuse tout au long de la semaine, pour des bienfaits substantiels sur la santé.

Recommandation forte, niveau de preuves modéré



Pour des bénéfices supplémentaires :

Au moins



2

jours dans la semaine

d'activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou supérieure qui impliquent tous les principaux groupes musculaires.



➤ Les personnes âgées devraient également faire des activités de renforcement musculaire à une intensité modérée ou plus élevée qui impliquent tous les principaux groupes musculaires 2 jours ou plus par semaine, car elles procurent des avantages supplémentaires pour la santé.

Recommandation forte, niveau de preuves modéré

Au moins



3

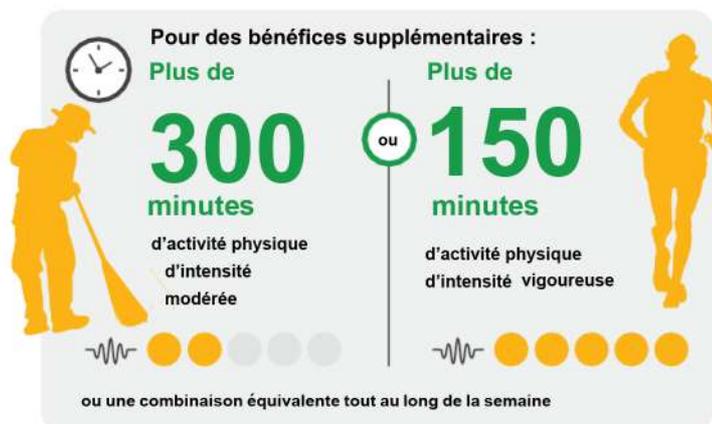
jours dans la semaine

d'activité physique variée qui met l'accent sur l'équilibre et le renforcement musculaire à une intensité modérée ou supérieure.



➤ Dans le cadre de leur activité physique hebdomadaire, les personnes âgées devraient pratiquer une activité physique variée à plusieurs composantes qui met l'accent sur l'équilibre fonctionnel et la musculation à intensité modérée ou plus élevée, 3 jours ou plus par semaine, afin d'améliorer leur capacité fonctionnelle et de prévenir les chutes.

Recommandation forte, niveau de preuves modéré



> Les personnes âgées peuvent augmenter l'activité physique aérobie d'intensité modérée à plus de 300 minutes; ou faire plus de 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité vigoureuse; ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et vigoureuse tout au long de la semaine, pour des bienfaits supplémentaires pour la santé.

Recommandation conditionnelle, niveau de preuves modéré

RECOMMANDATIONS

- Il vaut mieux faire n'importe quelle activité physique que n'en faire aucune.
- Un temps d'activité physique moins long que celui recommandé reste bénéfique pour leur santé.
- Les personnes âgées devraient commencer par faire de petites activités physiques et augmenter graduellement la fréquence, l'intensité et la durée au fil du temps.
- Les personnes âgées devraient être aussi actives physiquement que leur capacité fonctionnelle le permet et ajuster leur niveau d'effort en fonction de leur niveau de forme physique.

Chez les personnes âgées, des comportements sédentaires plus élevés sont associés aux problèmes de santé suivants : mortalité toutes causes confondues, mortalité par maladie cardiovasculaire et mortalité par cancer, incidence des maladies cardiovasculaires, des cancer et du diabète de type 2.

Ce qui est recommandé :

> Les personnes âgées devraient limiter le temps passé à être sédentaires. Le remplacement du temps sédentaire par une activité physique de toute intensité (y compris faible) offre des bénéfices pour la santé.

Recommandation forte, niveau de preuves modéré

> Pour aider à réduire les effets néfastes de la sédentarité sur la santé, les personnes âgées devraient viser à faire plus que les niveaux recommandés d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse.

Recommandation forte, niveau de preuves modéré

