

Les bienfaits de l'activité physique sur la santé des adultes et des personnes âgées

L'activité physique régulière peut nous aider à nous sentir mieux et à améliorer notre état d'esprit. Des données probantes confirment le lien étroit qui existe entre l'activité physique et une bonne santé mentale.³



Que peuvent faire les particuliers pour être actifs?

- Passer du temps en plein air
- Marcher, rouler ou prendre le bus
- Essayer une nouvelle activité chaque saison
- Essayer la danse et les percussions pour célébrer la culture
- Bouger au travail
- Jardiner
- Soutenir les décisions communautaires visant à construire des sentiers, des parcs et des endroits qui favorisent l'activité
- Créer un club d'activité physique

Si vous commencez à être actif physiquement, veuillez consulter votre professionnel de la santé ou un spécialiste en éducation physique certifié.

ENVIRON
54 %

des adultes canadiens déclarent être suffisamment actifs et faire 150 minutes d'activité physique. Toutefois, les données indiquent que cela est seulement le cas pour **18 %** des Canadiens.²

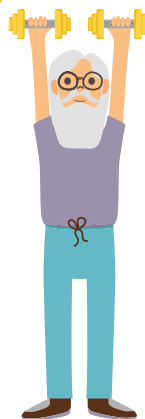
Chaque activité physique devrait durer au moins **10** minutes et vous faire transpirer.⁴

Il est conseillé aux adultes (de 18 à 64 ans) et aux personnes plus âgées (65 ans et plus) de faire à la fois des exercices cardiovasculaires et de renforcement. Les personnes âgées devraient inclure des exercices d'équilibre.⁴

Selon les Directives canadiennes en matière d'activité physique, les adultes et les personnes âgées doivent faire **150** minutes d'activité physique par semaine.⁴

La participation régulière à une activité physique est associée à un risque réduit de déclin cognitif.^{5,6,7,8}

L'activité physique peut améliorer la condition physique et la santé mentale.⁴



Il est important que les adultes et les personnes âgées dorment de sept à neuf heures¹¹ et limitent le temps qu'ils passent assis.



Que peuvent faire les collectivités pour augmenter la pratique d'activités physiques?¹⁰



Politiques de santé publique

P. ex. : lois ou règlements qui limitent la vitesse des véhicules automobiles



Cadres bâtis sains

P. ex. : quartiers où la circulation est ralentie

Occasions saines

P. ex. : plus de personnes se sentent en sécurité quand elles utilisent le transport actif

Population en santé

P. ex. : augmentation de l'activité physique, réduction des blessures, augmentation des interactions sociales



Si vous suivez les Directives canadiennes en matière d'activité physique (150 minutes d'activité par semaine), vous pouvez réduire le risque^{4,9} :

de décès prématuré de

31 %

d'hypertension artérielle de

31 %

d'accident vasculaire cérébral de

30 %

de cancer du côlon de

33 %

Faire **150 minutes** d'activité hebdomadaire peut aussi réduire le risque de diabète de type 2, de maladie coronarienne, d'ostéoporose et de cancer du sein.⁴



SOURCES :

1. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2014
2. Enquête canadienne sur les mesures de la santé, 2014-2015
3. Fredeen, Denise. Alberta Centre for Active Living. Move your mood. Move your body. Wellspring, février 2016. Données extraites le 22 novembre 2017. www.centre4activeliving.ca/news/2016/02/move-your-mood-youth-mental-health/ Faulkner, Guy. Alberta Centre for Active Living. Sweat is the best antidepressant: But where do we go from here? Wellspring, mars 2016 www.centre4activeliving.ca/news/2016/03/mental-health-depression/. Données extraites le 22 novembre 2017.
4. Directives canadiennes en matière d'activité physique pour les adultes et les personnes âgées www.csep.ca
5. Livingston, Gill et autres, Dementia prevention, intervention, and care; www.thelancet.com; publié en ligne le 20 juillet 2017 [www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(17\)31363-6/abstract](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)31363-6/abstract)
6. Barnes, Jill N., American Physiological Society, Exercise, cognitive function, and aging. Advances in Physiology Education 2015 www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4587595/?report=reader
7. Blondell, Sarah J., Hammersley-Mather, Rachel et Lennert Veerman J., Does physical activity prevent cognitive decline and dementia?: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies BMC Public Health, 2014
8. Ginis, Kathleen A. Martin et autres, « Formulation of Evidence-Based Messages to Promote the Use of Physical Activity to Prevent and Manage Alzheimer's Disease », BMC Public Health 17 (2017) : 209. PMC. Web. 27 juillet 2017. <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-017-4090-5>
9. EMC détient des preuves! www.exercisemedicine.org/canada/support_page.php/evidence-for-eimc1/; données extraites le 21 novembre 2017.
10. Médecin hygiéniste en chef – 2015 Health Status of Manitobans Report: Healthy Environments, Healthy People www.gov.mb.ca/health/cppho/docs/hehp.pdf
11. National Sleep Foundation, National Sleep Foundation Recommends New Sleep Times. Publié en ligne le 2 février 2015. <https://sleepfoundation.org/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times>