

RÉDUIRE LA SÉDENTARITÉ OU L'INACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Marie-Chantal Fournel

Direction de santé publique de la
Montérégie
2023



PETIT JEU QUESTIONNAIRE

Lever la main :

- Ceux et celles qui restent en position assise, inclinée ou couché 8 h/jour et +



- On parle ici de **sédentarité**

PETIT JEU QUESTIONNAIRE

Lever la main :

- Ceux et celles qui font 150 min (2h30) ou plus, d'activité physique/semaine



- Si moins = **inactivité physique**

PETIT JEU QUESTIONNAIRE

■ Pensez-vous qu'on puisse être à la fois sédentaire et inactif physiquement?

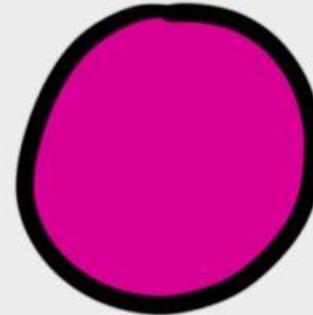
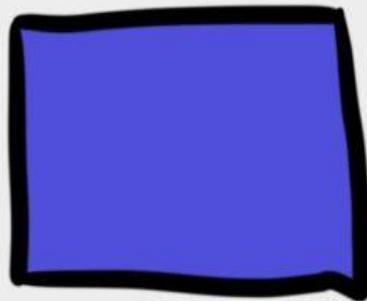
OUI !

PETIT JEU QUESTIONNAIRE

- Mais, pensez-vous qu'on puisse être à la fois sédentaire et actif physiquement ?
- Et Bien....OUI !
- Car on peut très bien être assis plus de 8h par jour et pratiquer 150 min d'activité physique/semaine.



C'est pourquoi **sédentarité** et **inactivité physique** sont de plus en plus reconnues comme deux concepts distincts.



MAIS POURQUOI FAIRE LA DIFFÉRENCE ENTRE LES DEUX CONCEPTS?

D'après vous qui sont les plus **sédentaires** de notre société ?

Les enfants 5-12 ans

Les jeunes 13-17 ans

Les adultes 18-64 ans

Les adultes 65 ans et plus



MAIS POURQUOI FAIRE LA DIFFÉRENCE ENTRE LES DEUX CONCEPTS?

- Les aînés sont les plus sédentaires
- Les effets de la sédentarité sur la santé s'accumulent avec l'âge
- Les comportements sédentaires sont **potentiellement** associés à plusieurs problèmes de santé:

PRINCIPAUX PROBLÈMES DE SANTÉ

- Mortalité prématurée
- Cancer colorectal
- Cancer de l'endomètre
- Maladies cardiovasculaires
- Diabète de type 2
- Santé mentale (dépression)
- Santé cognitive

SEUILS EN VIGUEUR ET RECOMMANDATIONS

65 ans et +

Selon l'OMS:

■ Les personnes âgées devraient limiter leur temps de sédentarité

(Organisation mondiale de la santé, 2021)



SEUILS EN VIGUEUR ET RECOMMANDATIONS

18-65 ans et +

limiter le temps de sédentarité à:

- Maximum de 8h/jour, dont 3h maximum de temps de loisirs, devant un écran
- Une interruption aussi fréquente que possible des longues périodes en position assise

(Société canadienne de physiologie de l'exercice, 2021)

SEUILS EN VIGUEUR ET RECOMMANDATIONS

18-65 ans et +

Activité physique:

- Minimum de 150 min (2h30) /semaine d'intensité moyenne à élevée
- Qui peut être répartis par tranche de 10 minutes ou plus.

Ex: -marche de 30 min, 5 jours /semaine

-danse pendant 60 min + 1h30 de vélo /semaine

-natation 2X45 min + 60 min de yoga / semaine



**Quoi faire pour être
moins sédentaire et
plus actif ?**

ACTION À PRENDRE

- Réaliser des actions **complémentaires** pour réduire les comportements sédentaires ET augmenter le temps d'activités physiques
- Si impossible de réduire ses comportements sédentaires, on peut les interrompre le plus souvent possible (ex.: à toutes les heures) avec de l'activité physique légère, comme les pauses-exercices.

ACTIONS À PRENDRE CONTRE LA SÉDENTARITÉ

En passant de moins en moins de temps assis et en intégrant des activités à la vie quotidienne comme:

- Déplacement actifs:
 - Vélo ou marche (courte durée) pour se rendre à nos activités, plutôt que l'auto,
 - Prendre les escaliers plutôt que les ascenseurs (surtout pour 2 étages et -),
 - Descendre un arrêt d'autobus avant notre arrêt habituel
- Activités domestiques:
 - Faire du ménage, bricoler,
 - Se lever pendant les pauses télévisuelles,
 - Rester debout ou marcher quand on parle au téléphone,
 - Promener son chien, même si on en a pas !
 - Faire l'entretien du terrain ou du balcon

En se donnant des objectifs réalistes et atteignables.

ACTIONS À PRENDRE POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Intégrer des activités physiques ou sportives à des moments choisis dans la semaine (3 fois et +) comme:

- Déplacement actifs:
 - Vélo ou marche pour se rendre à nos activités,
- Activités physiques de loisir et de sports
 - Activité physique libre ou encadré (cours, club, entraîneur ou guide),
 - En toutes saisons,
 - À l'intérieur ou à l'extérieur et surtout en plein air !
 - Seul ou en groupe (en famille, en couple ou entre amis)
 - Récréatif ou compétitif
 - ET SURTOUT : QU'ON AIME FAIRE !

EN GUISE DE CONCLUSION...

- Si on est sédentaire et/ou inactif physiquement **ont peu améliorer notre situation**
- en augmentant **progressivement** notre pratique d'activité physique et en diminuant notre temps sédentaire
- Plusieurs occasions s'offrent à nous saisissons-les avec plaisir !



RÉFÉRENCES

- *Réduire la sédentarité* ; une nouvelle cible d'action en promotion de la santé. Auteur Étienne Pigeon. INSPQ, Collection TOPO, no 20 - novembre 2022. 12p.
- Réduire la sédentarité : une nouvelle cible d'action en promotion de la santé (inspq.qc.ca)
- *Mesures visant la diminution des comportements sédentaires chez les personnes âgées*. Auteure Maryse Caron. INSPQ. Présentation PPT du 12 octobre 2022.