

**ACTIVITÉ PHYSIQUE DES ADULTES
LIGNES DIRECTRICES
COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC**

Il existe des preuves démontrant de façon très convaincante que la pratique régulière d'activités physiques est essentielle à la santé des adultes de tout âge. Voilà le constat auquel sont parvenus le Comité scientifique de Kino-Québec¹ et le U.S. Department of Health and Human Services (USDHHS, octobre 2008)².

Selon une analyse critique de la littérature, la pratique régulière d'activités physiques :

- améliore et entretient la condition physique (aptitude aérobie, endurance et puissance musculaires, flexibilité, etc.);
- diminue le risque :
 - de mort prématurée,
 - de maladie cardiovasculaire,
 - d'accident vasculaire cérébral,
 - de diabète de type 2,
 - d'hypertension artérielle,
 - de dyslipidémie,
 - de syndrome métabolique,
 - de cancer du sein,
 - de cancer du côlon;
- facilite le maintien du poids;
- permet de perdre du poids lorsqu'elle est combinée avec un régime alimentaire approprié;
- diminue le risque de chute;
- réduit les symptômes de la dépression;
- préserve les fonctions cognitives.

Il existe des preuves démontrant que la pratique régulière d'activités physiques :

- améliore ou maintient la capacité fonctionnelle;
- réduit l'obésité abdominale.

¹ Le Comité scientifique de Kino-Québec est un groupe d'experts québécois de l'activité physique et de la santé qui conseillent les autorités de Kino-Québec et émettent des avis scientifiques (www.kino-quebec.qc.ca). Dans son prochain avis (*L'activité physique, le sport et les jeunes – connaître et intervenir*, parution prévue : automne 2009), il précisera les lignes directrices quant à l'activité physique des enfants et des adolescents.

² Voir : U.S. Department of Health & Human Services (2008) *Physical Activity Guidelines for Americans*. www.health.gov/paguidelines.

Il y a de bonnes raisons de penser que la pratique régulière d'activités physiques :

- empêche la reprise de poids après amaigrissement;
- augmente la résistance des os et réduit le risque de fracture³;
- améliore la qualité du sommeil;
- réduit le risque de cancer du poumon;
- réduit le risque de cancer de l'endomètre.

ACTIVITÉ PHYSIQUE RECOMMANDÉE

Le Comité scientifique de Kino-Québec est d'avis que les adultes devraient profiter de toutes les occasions – loisirs, déplacements, tâches quotidiennes – pour pratiquer diverses activités physiques et, ainsi, éviter la sédentarité.

Les adultes de 18 à 64 ans :

- devraient faire, chaque semaine, au moins 150 minutes d'activité aérobie d'intensité moyenne ou 75 minutes à intensité élevée, ou une combinaison équivalente (ex. 50 minutes d'activité aérobie d'intensité moyenne et 50 minutes à intensité élevée). On recommande d'atteindre ce volume d'activité physique aérobie par des séances idéalement réparties tout au long de la semaine (au moins 10 minutes par période d'activité);
- devraient également faire, 2 fois ou plus par semaine, des exercices de musculation d'intensité modérée sollicitant les grands groupes musculaires.

Les effets bénéfiques augmentent avec le volume d'activité physique. Ainsi, faire 90 minutes d'exercice physique par semaine permet de réduire le risque de mort prématurée d'environ 20 %, et en faire 300 minutes réduit ce risque de 25 % (U.S. Department of Health & Human Services, 2008).

Une activité aérobie d'intensité moyenne s'accompagne d'un léger essoufflement.

Une activité aérobie d'intensité élevée entraîne un essoufflement qui gêne la conversation.

Ainsi, pour les adultes **dont l'aptitude aérobie est moyenne**, la marche d'un bon pas constitue généralement une activité d'intensité moyenne, tandis que le jogging et le tennis en simple sont des exemples d'activités d'intensité élevée.

En revanche, pour ceux **qui ont une moins bonne aptitude aérobie**, la marche d'un pas normal représente une activité d'intensité moyenne et la marche d'un bon pas devient une activité d'intensité élevée.

³ Activités physiques avec mise en charge seulement, comme celles qui comprennent de la course à pied ou des sauts, ainsi que la musculation.

Les adultes de 65 ans et plus :

- devraient essayer de suivre les recommandations précédentes (activités aérobies et musculation). En cas d'impossibilité – que ce soit pour des problèmes de santé chroniques ou pour d'autres raisons –, ils devraient être aussi actifs que possible;
- devraient faire également des exercices d'équilibre et de flexibilité afin de réduire le risque de chute.

Les adultes souffrant d'incapacités physiques ou d'autres pathologies :

- devraient aussi essayer de suivre les recommandations précédentes. Si ce n'est pas possible, ils devraient être aussi actifs qu'ils le peuvent afin d'éviter la sédentarité.

Les activités physiques doivent être adaptées à l'état de santé de l'adulte (ex. éviter la musculation avec des charges importantes dans le cas d'une pression artérielle non contrôlée). Le kinésologue pourra ainsi concevoir le programme d'exercices physiques selon les besoins et les capacités de chaque personne.

Les femmes enceintes et celles qui ont accouché récemment⁴

Les femmes en santé qui ne pratiquent pas déjà une activité physique d'intensité élevée devraient faire, chaque semaine, au moins 150 minutes d'activité aérobie d'intensité moyenne, préférablement réparties sur au moins trois jours.

Les femmes qui pratiquent régulièrement des activités aérobies d'intensité élevée, ou qui font un important volume hebdomadaire d'activité physique, peuvent continuer leurs activités avec l'accord de leur médecin.

Un peu c'est déjà beaucoup, mais plus c'est encore mieux

Faire ne serait-ce qu'un peu d'activité physique est plus profitable pour la santé que de ne pas en faire du tout. Les personnes sédentaires ont avantage à débiter par des activités de faible intensité, puis de parvenir progressivement à faire au moins le volume minimal recommandé d'activité physique d'intensité moyenne.

Faire de l'exercice physique est sécuritaire pour la majorité des personnes et les effets bénéfiques dépassent de loin les risques encourus.

⁴ Voir : Kino-Québec (2007) [Active pour la vie. Activité physique et grossesse.](http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysiqueGrossesse.pdf)