

Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfices pour la santé

*Synthèse
de l'avis du
Comité
scientifique
de Kino-Québec
et applications*

**Le présent document a reçu l'appui des
organisations professionnelles suivantes :**

- l'Association des cardiologues du Québec;
- la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec;
- la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques kinésiologues du Québec;
- la Fédération des médecins omnipraticiens du Québec.

Rédaction

*Guy Thibault, Ph. D.,
conseiller en recherche,
Direction des sports
et de l'activité physique,
ministère de l'Éducation*

Coordination à la production

*Pierre Pouliot,
responsable des communications*

Graphisme

Communication Publi Griffe

Production

*Ministère de l'Éducation,
Direction des communications*

© Gouvernement du Québec

Ministère de l'Éducation, 1999 — 99-0057

ISBN 2-550-34513-4

Dépôt légal — Bibliothèque nationale du Québec, 1999



« Un peu, c'est déjà beaucoup »,

mais plus, c'est encore mieux!



Un message destiné aux professionnels de la santé

Toutes les personnes ayant un travail qui les conduit à promouvoir un mode de vie physiquement actif (éducateurs et éducatrices physiques, kinésiologues, médecins, infirmiers et infirmières, diététistes, physiothérapeutes, etc.) trouveront une information éclairante dans l'avis du Comité scientifique de Kino-Québec intitulé **Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfices pour la santé**. Ce dernier fait état des conclusions des nombreuses études expérimentales et épidémiologiques qui ont été menées sur cette question.

L'avis précise comment la pratique régulière d'activités physiques peut réduire le risque d'être atteint de certaines maladies ou d'en mourir prématurément. Il s'agit de l'occurrence de problèmes de santé qui affligent une grande partie de la population : plusieurs maladies cardiovasculaires et les facteurs de risque qui leur sont associés (dyslipidémie et hypertension), le diabète, l'obésité et le cancer du côlon.

Cette question est très importante dans la perspective d'un effort collectif en vue de promouvoir l'activité physique auprès des citoyens, d'autant que l'on sait que pendant

leurs loisirs, environ deux personnes sur trois parmi la population québécoise âgée de 15 ans ou plus sont sédentaires, peu actives ou actives de façon sporadique seulement.

La présente brochure réunit les faits saillants de l'avis du Comité scientifique et les applications qui peuvent en découler. Elle comprend quatre parties portant sur :

- **une nouvelle vision du rapport entre activité physique et bénéfices pour la santé;**
- **le lien entre l'activité physique et chacune des maladies qu'elle peut contribuer à prévenir ou à guérir;**
- **l'effet que peut avoir une diminution du taux de sédentarité dans la population sur les besoins et les coûts en matière de soins de santé;**
- **une liste d'éléments à prendre en compte lorsqu'on cherche à inciter différents types de personnes à adopter un mode de vie plus actif; ces éléments ont notamment trait au choix des activités physiques et au volume de pratique à viser.**

L'activité physique nécessaire pour améliorer sa santé

une nouvelle façon de voir les choses

Les principales conclusions du Comité scientifique de Kino-Québec font ressortir l'existence d'un nouveau rapport entre le volume d'activité physique et les bénéfices pour la santé. Ce rapport, qui est illustré schématiquement à la figure 1, se résume comme suit :

- 1 • Plus la personne est active, meilleure sera sa santé.
- 2 • Il ne semble pas y avoir de seuil au-dessous duquel l'activité physique n'aurait pas d'effet positif sur la santé; toute augmentation, si minime qu'elle soit, est bénéfique.
- 3 • Avec une augmentation (même faible) de son activité physique, la personne auparavant sédentaire pourra récolter des bénéfices importants sur le plan de la santé.
- 4 • En valeur absolue, une augmentation donnée de l'activité physique a un effet plus marqué pour la personne sédentaire ou peu active que pour la personne active.

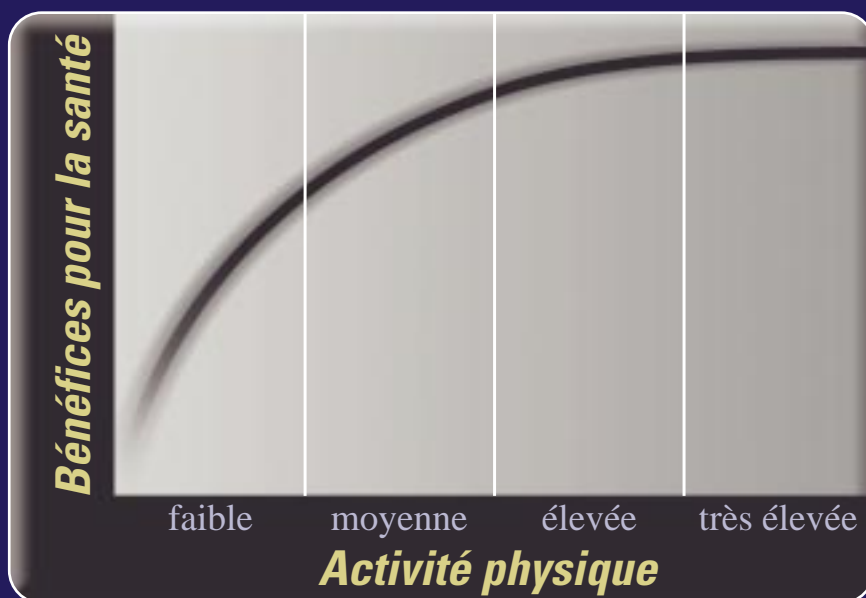
Il ne faut donc plus prétendre, comme on a eu tendance à le faire jusqu'à récemment, qu'il n'y a pratiquement pas d'avantages à s'entraîner si l'on ne franchit pas un certain seuil, passablement élevé, d'activité physique.

En règle générale, l'activité physique minimale susceptible d'avoir un effet préventif ou curatif appréciable n'est pas aussi élevée que celle qui est nécessaire pour améliorer la performance physique et ses déterminants, par exemple la consommation maximale d'oxygène.

« Pour la personne sédentaire, augmenter ne serait-ce qu'un peu son niveau d'activité physique, c'est déjà beaucoup, considérant les bénéfices que cela peut comporter. »

Claude Bouchard, Ph. D.,
président du Comité scientifique
de Kino-Québec

Figure 1 Activité physique et santé



C'est surtout à partir de données épidémiologiques sur la mortalité par maladie coronarienne qu'on a commencé à cerner la relation entre activité physique et santé. Mais depuis, on ne cesse d'accumuler des données sur plusieurs autres aspects de la santé qui confirment ce constat : plus l'activité physique est élevée, moins il y a de risques d'être atteint de certaines maladies ou d'en mourir prématurément. Les effets d'une augmentation donnée de l'activité physique sont plus prononcés chez la personne sédentaire que chez la personne active.

N.B. : Dans cette figure, « activité physique » renvoie non pas à l'intensité de pratique des activités, mais bien à leur volume de pratique, par exemple leur durée hebdomadaire.

Le modèle présenté à la figure 1 a l'avantage d'illustrer simplement les principes généraux qui nous intéressent. Mais, comme tout modèle, il peut s'appliquer de manière sensiblement différente d'un cas à l'autre. Ainsi, la façon dont les caractéristiques des activités physiques

pratiquées (comme leur intensité et la dépense énergétique qui leur est associée, mais également leur nature, leur durée, et leur fréquence) agissent sur la santé peut différer légèrement selon les problèmes de santé.

Les maladies que l'activité physique peut contribuer à **prévenir** ou à **guérir**

A collection of medical instruments including a stethoscope, a reflex hammer, an otoscope, and a tongue depressor, arranged on a light-colored surface. The instruments are slightly out of focus, creating a soft, clinical atmosphere.

On constate que les activités susceptibles de prévenir les problèmes d'ordre métabolique ou cardiovasculaire, certaines formes de cancer et l'obésité sont celles qui s'accompagnent d'une assez grande dépense énergétique. Par contre, même une faible « quantité » d'activité physique semble suffisante dans certains cas, par exemple pour maintenir une sensibilité tissulaire normale à l'insuline.

De plus, une chose est certaine : les bénéfices de l'activité physique sur le plan de la santé, comme sur celui des qualités physiques et de la performance, s'estompent rapidement si l'activité diminue ou cesse complètement, pour finalement disparaître après quelques semaines seulement.

Et si l'entraînement physique à très haut volume et à intensité très élevée peut s'accompagner de plus grands bénéfices pour certains des problèmes de santé indiqués précédemment, il augmente cependant les risques de blessures accidentelles et de blessures dites d'usure ou de surutilisation.

Relation entre l'activité physique et des problèmes spécifiques de santé,

**selon les recherches recensées
par le Comité scientifique
de Kino-Québec**

Profil lipidique

L'activité physique modifie favorablement le profil sanguin des lipides et des lipoprotéines. Ainsi, la pratique régulière d'activités physiques est associée à de plus hauts niveaux plasmatiques de lipoprotéines de haute densité (HDL).

Chez les personnes qui deviennent physiquement actives, les concentrations de ces lipoprotéines (qui protègent contre la maladie coronarienne) sont généralement de 5 à 10 % plus élevées. On observe des effets encore plus marqués chez celles qui, en plus, perdent du poids. L'activité physique, si elle s'accompagne d'une importante dépense d'énergie, diminue aussi la concentration des triglycérides dans le sang. Les niveaux sanguins des lipides et des lipoprotéines sont associés à la maladie coronarienne. On est donc fondé à conclure qu'un mode de vie physiquement actif réduit le risque de souffrir prématurément d'une maladie coronarienne. Par ailleurs, l'exercice physique augmente l'activité fibrinolytique et diminue la susceptibilité des plaquettes

La concentration sanguine des lipides, des triglycérides et des lipoprotéines, de même que l'activité fibrinolytique, sont reliées au risque de problèmes de santé affectant le système circulatoire. Au Québec, 27,1 % des adultes âgés de 18 à 74 ans présentaient, en 1990, un ratio « cholestérol total sur cholestérol HDL » supérieur à 5, ce que l'on associe à un risque accru de maladies cardiovasculaires.

à l'agrégation, ce qui réduit les risques de formation de caillots. Les résultats d'un certain nombre d'études indiquent aussi qu'un mode de vie physiquement actif modifie favorablement l'activité des marqueurs de la coagulation, ce qui signifie que le risque d'accidents cardiovasculaires aigus (comme l'infarctus du myocarde, l'angine instable et les blocages vasculaires périphériques) est plus faible chez les gens actifs.

Maladies cardiovasculaires

On observe un plus haut taux de mortalité causée par les maladies cardiovasculaires chez les personnes sédentaires, hommes ou femmes, que chez les personnes actives. Le risque d'être atteint d'une maladie coronarienne est en effet 1,8 fois plus élevé chez les premières. L'activité physique a un effet protecteur à l'égard de la mortalité prématurée chez les personnes sédentaires qui deviennent physiquement actives : le taux de mortalité diminue alors d'environ 20 à 40 %, un effet pratiquement aussi grand que celui qu'on associe au fait d'arrêter de fumer. Le résultat est proportionnel, c'est-à-dire que le risque de décès prématuré est d'autant plus réduit que l'activité physique est élevée, tous les autres facteurs de risque reconnus étant égaux, tels que l'indice de masse corporelle, la pression

Les maladies du système cardiovasculaire demeurent la principale cause de morbidité et de mortalité au Québec, étant responsables de plus de 35 % des décès.

artérielle, le tabagisme, le niveau de cholestérol et les antécédents familiaux. Les personnes dont la condition physique est la plus mauvaise ont une mortalité par maladie cardiovasculaire ou par toute cause plus élevée que celles jouissant d'une bonne condition physique. L'effet de la sédentarité sur les maladies du cœur, tel l'infarctus du myocarde, est comparable à celui de l'hypercholestérolémie, de l'hypertension et du tabagisme.

Hypertension

La pratique régulière d'activités physiques retarde l'apparition de l'hypertension et réduit la pression artérielle chez les personnes qui en souffrent (d'environ 10 mm Hg, en moyenne). La diminution moyenne de la pression artérielle est de l'ordre de 3 mm Hg chez les sujets dont la pression est normale et elle atteint 6 mm Hg chez celles qui ont une pression légèrement élevée. L'inactivité physique ou une mauvaise condition physique augmentent de 30 à 50 % le risque d'hypertension artérielle. Une condition physique médiocre augmente le risque de mortalité chez les hommes hypertendus. La pratique régulière d'activités physiques d'une intensité

L'effet protecteur de l'activité physique en ce qui concerne l'hypertension a d'autant plus d'importance que celle-ci représente un important facteur de risque de maladies cardiovasculaires et cérébrovasculaires. On estime qu'environ 23 % des hommes et 18 % des femmes âgés de 18 à 74 ans ont une pression artérielle élevée.

moyenne abaisse la pression artérielle autant, sinon plus, que les activités physiques pratiquées à de plus hautes intensités.

Diabète

La pratique régulière d'activités physiques diminue le risque d'être atteint d'un diabète du type non insulino-dépendant (aussi appelé « diabète de type II »). Au cours d'une étude réalisée auprès de 5900 hommes, on a constaté que le risque d'avoir un tel diabète diminuait de 6 % avec chaque augmentation de 500 kcal de la dépense énergétique hebdomadaire. Pour contribuer à prévenir le diabète ou à en atténuer les effets, l'exercice physique ne doit pas nécessairement être effectué à intensité élevée, mais il doit être pratiqué fréquemment, par exemple une fois par jour ou tous les deux jours.

On estime que parmi la population âgée de 25 à 64 ans, 6,2 % des hommes et 5,9 % des femmes sont atteints du diabète (13,2 et 12,0 % respectivement parmi les hommes et les femmes âgés de 65 à 74 ans).

Obésité

L'activité physique, surtout si elle met en jeu de grosses masses musculaires, s'accompagne d'une dépense énergétique et peut ainsi contribuer au maintien d'une masse corporelle stable. Ainsi, les personnes actives ont moins tendance à prendre du poids avec les années. Chez les personnes ayant un excès de poids, la perte de graisse est proportionnelle à l'activité physique et au nombre de calories dépensées. Les ex-obèses ont moins de difficulté à maintenir leur masse corporelle s'ils sont physiquement actifs.

L'obésité constitue un important problème de santé publique. Elle joue un rôle dans l'apparition du diabète et augmente les risques de mortalité prématurée et d'hypertension, de maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'arthrose. En 1992, au Québec, 53 % des hommes et 32 % des femmes âgés de 20 à 64 ans avaient un excès de poids (indice de masse corporelle de 25 ou plus).



Cancer

L'activité physique de travail ou de loisir diminue le risque de cancer du côlon. Certaines recherches mènent à des conclusions semblables pour le cancer du sein et le cancer de la prostate, mais les spécialistes sont d'avis que les données actuellement disponibles ne mettent pas en évidence un effet protecteur aussi marqué que pour le cancer du côlon.

Au Québec, comme partout en Amérique du Nord, les cancers du côlon et du rectum, du poumon ainsi que de la prostate chez l'homme et du sein chez la femme, sont les plus répandus. On estime qu'il y a environ 33 000 nouveaux cas de cancer par année au Québec (cancer du côlon et du rectum : environ 4 200) et approximativement 16 500 décès attribuables au cancer.

Autres maladies

La pratique régulière d'activités physiques a un effet préventif et curatif qui ne se limite pas aux maladies du système cardiovasculaire, à l'obésité, au diabète et au cancer du côlon. C'est toutefois sur ces problèmes de santé graves affectant une très grande partie de la population que l'on a les données les plus convaincantes. On sait d'autre part que les activités physiques qui suscitent des contractions d'intensité suffisamment élevée des muscles squelettiques sont nécessaires pour le développement de la masse osseuse et préviennent l'ostéoporose, sauf peut-être chez les femmes qui ont franchi la période de la ménopause et qui ne prennent pas d'œstrogènes. De plus, certaines données indiquent assez clairement que l'activité physique, même lorsqu'elle est pratiquée avec une intensité faible ou moyenne, est associée à des effets bénéfiques pour la santé mentale. Notamment, elle allégerait les symptômes de l'anxiété et de la dépression.

Entre 1987 et 1992, le pourcentage de la population québécoise âgée de 15 ans ou plus qui se dit en détresse psychologique est passé de 19 à 26 %. Parmi les femmes de 15 à 24 ans, le pourcentage a pratiquement doublé au cours de cette période, passant de 13 à 35 %.



Une population active est moins onéreuse pour le système de santé

Une des principales illustrations pratiques du lien entre l'activité physique et la santé est qu'un peuple actif est un peuple en meilleure santé. Comme les personnes actives risquent moins d'être atteintes de maladies graves très répandues dans la population et comme les personnes peu actives qui entreprennent un programme d'activités physiques réduisent le risque d'être atteintes de ces maladies et d'en mourir prématurément, on peut facilement conclure que toute augmentation de l'activité physique de la population se traduit indubitablement par une diminution des besoins et donc des coûts en matière de soins de santé.

On peut donc attendre d'importantes réductions des coûts en matière de soins de santé d'un minimum d'augmentation de l'activité physique parmi les personnes actuellement sédentaires ou peu actives. Pour cette raison, la promotion d'un mode de vie physiquement actif incombe non seulement aux intervenants en santé publique, mais également à tous les partenaires susceptibles de mettre en place des conditions favorisant la pratique régulière d'activités physiques, décideurs publics, par exemple, ou dirigeants d'entreprises et de syndicats. C'est l'ensemble de la population qui, finalement, tire profit d'une augmentation du niveau de participation aux activités physiques.

Une augmentation donnée de l'activité physique d'un groupe de personnes aura beaucoup plus d'effet sur la santé publique

Selon une étude dont les résultats ont été publiés en 1996 et menée par MM. Gaston Godin, Ph. D., et Raymond Desharnais, Ph. D., membres du Comité scientifique de Kino-Québec, plus de 40 % des Québécois âgés de 15 ans ou plus ont la ferme intention de devenir régulièrement actifs, même s'ils ne le sont pas encore.

si celles-ci sont sédentaires ou peu actives que s'il s'agit de gens déjà actifs. Ainsi, et bien qu'il soit plus difficile de motiver à « bouger » les personnes sédentaires ou peu actives, on doit s'efforcer de les faire avancer le long du continuum des niveaux de pratique, du moins celles qui font preuve d'une certaine ouverture à cet égard.

Ce qu'il faut savoir et dire



Les conclusions du Comité scientifique de Kino-Québec incitent à une modulation des messages que les professionnels de la santé doivent transmettre à la population et aux personnes que l'on veut faire bénéficier des retombées d'un mode de vie physiquement actif. D'abord et avant tout, on doit souligner que même une petite augmentation de l'activité physique s'accompagne d'importants effets positifs sur le plan de la santé : *Un peu, c'est déjà beaucoup*. Voilà un élément qui prend une valeur particulière lorsqu'on pense que les efforts déployés jusqu'à maintenant pour amener plus de gens à s'entraîner intensivement n'ont pas eu le succès attendu.

Souvent, les personnes qui songent à entreprendre un programme de mise en forme se demandent quel est le minimum d'activité physique nécessaire pour améliorer leur condition physique ou pour préserver leur santé. Il n'existe pas de formule miracle de ce genre — la courbe de la figure 1 indique justement que faire plus, c'est toujours mieux! Par contre, pour donner tout de même des repères, on peut, à la lumière des études recensées par le Comité scientifique de Kino-Québec, proposer des objectifs en tenant compte du profil de la personne à qui on s'adresse. Voici donc une série d'éléments à prendre en compte lorsqu'on formule des messages visant à faire la promotion d'un mode de vie physiquement actif.

L'activité physique, c'est pour tout le monde

Tout le monde a davantage à augmenter son activité physique pour améliorer sa santé, peu importe l'âge, le sexe et le niveau actuel d'activité physique ou de condition physique.

Il faut être actif régulièrement

*Pour prévenir des maladies comme celles qui affectent le système cardiovasculaire, le diabète, l'obésité et le cancer du côlon, ce qui importe avant tout, c'est d'avoir **une dépense énergétique hebdomadaire élevée, tout au long de l'année.***

Il faut donc pratiquer des activités physiques de façon régulière, c'est-à-dire tous les jours ou presque et tout au long de l'année — en toute saison, même en hiver —, pour que sa santé en bénéficie. On a de bonnes raisons de croire que des périodes occasionnelles d'activité physique n'ont guère d'effets cumulatifs. De plus, plusieurs effets bénéfiques de l'exercice physique s'atténuent rapidement lorsqu'on réduit son activité, et peuvent même disparaître complètement après quelques semaines de vie sédentaire.

Toutes les activités physiques conviennent

*Les activités physiques dont la pratique est susceptible d'avoir un effet bénéfique sur la santé comprennent autant les **activités de la vie quotidienne** (ex. : les tâches d'entretien, les déplacements) et **celles reliées au travail**, que les **activités sportives**, les **activités physiques de loisir** et les **exercices structurés.***

*Les **activités de locomotion** comme la marche, la natation, la bicyclette et le ski de fond ont l'avantage de susciter une dépense énergétique élevée, tout en étant relativement accessibles. De plus, on peut en régler l'intensité à son gré.*



Il n'est pas nécessaire de faire toute l'activité de la journée d'un seul coup

Si chaque période d'exercice est d'une durée minimale d'environ 10 minutes, ses effets sont bénéfiques et s'additionnent à ceux des autres périodes. Ainsi, une personne qui est active à trois reprises au cours de la journée, à raison d'une dizaine de minutes chaque fois, en retirera les mêmes bénéfices qu'une autre qui est active pendant 30 minutes d'affilée.

Il faut tout de même recommander d'exploiter toutes les occasions d'être actif (ex. : emprunter l'escalier plutôt que l'ascenseur), ne serait-ce que parce que cela consolide les autres habitudes composant un mode de vie physiquement actif.

C'est la dépense calorique qui compte

On peut retirer les mêmes bénéfices sur le plan de la santé (mais peut-être pas sur celui de la performance) en effectuant longtemps une activité à faible intensité (ex. : marche d'un pas normal) qu'en pratiquant plus brièvement une activité à intensité moyenne ou élevée (ex. : marche d'un pas rapide ou jogging).

Si chaque période d'exercice est d'une durée minimale d'environ 10 minutes, ses effets bénéfiques pour la santé se manifestent et s'additionnent à ceux des autres périodes.



Il faut moduler son discours en fonction de la personne

On doit tenir compte du profil de la personne à qui on s'adresse pour l'amener à faire une place à l'activité physique dans son mode de vie, et essayer de déterminer :

Son comportement

- Était-elle active ou inactive au cours des trois derniers mois?
- Est-elle active plusieurs jours par semaine? tout au long de l'année? en toute saison, même en hiver?

Son attitude

- Quelle est son attitude face à l'idée d'augmenter son activité physique?
- Peut-on raisonnablement s'attendre à ce qu'elle puisse le faire de façon notable?

Sa disponibilité et l'accessibilité des activités physiques

- Quelles sont les activités les plus accessibles pour elle, la fin de semaine? la semaine?
- Parmi ces activités, lesquelles pourra-t-elle pratiquer de façon régulière pendant l'hiver? pendant les autres saisons?

Ses sources de motivation

- Quels facteurs sont les plus susceptibles de la motiver à augmenter son activité physique et à la maintenir à un niveau élevé?
- Il faut se rappeler que les meilleures sources de motivation relèvent plus du domaine affectif que cognitif :

À propos des motivations d'ordre affectif

- Les activités physiques doivent être choisies en fonction des goûts de la personne, du plaisir anticipé, plutôt qu'en fonction de leurs vertus reconnues (ex. : le jogging a beau être reconnu comme une activité physique efficace, il ne plaît pas à une majorité de personnes).
- Il faut amener la personne à identifier ses principales sources de motivation pour chacune des activités envisagées (plaisir, bien-être physique et mental, une meilleure forme physique, une moins grande difficulté à contrôler son poids, son apparence physique, une occasion de rencontrer et de fréquenter d'autres personnes, un défi partagé avec la famille ou des amis, etc.).
- Il est plus facile de se motiver à être actif lorsqu'on a le soutien de la famille et lorsqu'on a des compagnons d'activité.

À propos des motivations d'ordre cognitif

- La crainte de la maladie n'est pas un facteur de motivation très efficace lorsqu'on s'adresse à des personnes en santé, particulièrement si elles sont jeunes.
- Pour plusieurs personnes, la notion de réduction du risque ou de la probabilité d'être atteint d'une maladie est plutôt obscure et souvent mal interprétée.
- En règle générale, les gens qui se lancent dans un programme d'exercices physiques dans le but d'améliorer leur santé ont de la difficulté à demeurer motivés plus de quelques semaines s'ils ne trouvent pas une autre source de motivation.
- Il faut identifier les obstacles actuels et potentiels et trouver des solutions appropriées pour chacun.

À propos de la motivation, en général

- On invoque le plus souvent le manque de temps pour justifier une activité physique insuffisante; il faut donc structurer son programme d'activité en aménageant son emploi du temps de façon appropriée.
- Pour favoriser la persévérance, il peut être utile de noter dans un carnet les activités pratiquées et de se donner des objectifs hebdomadaires, saisonniers et annuels, quitte à se récompenser lorsqu'on les a atteints.

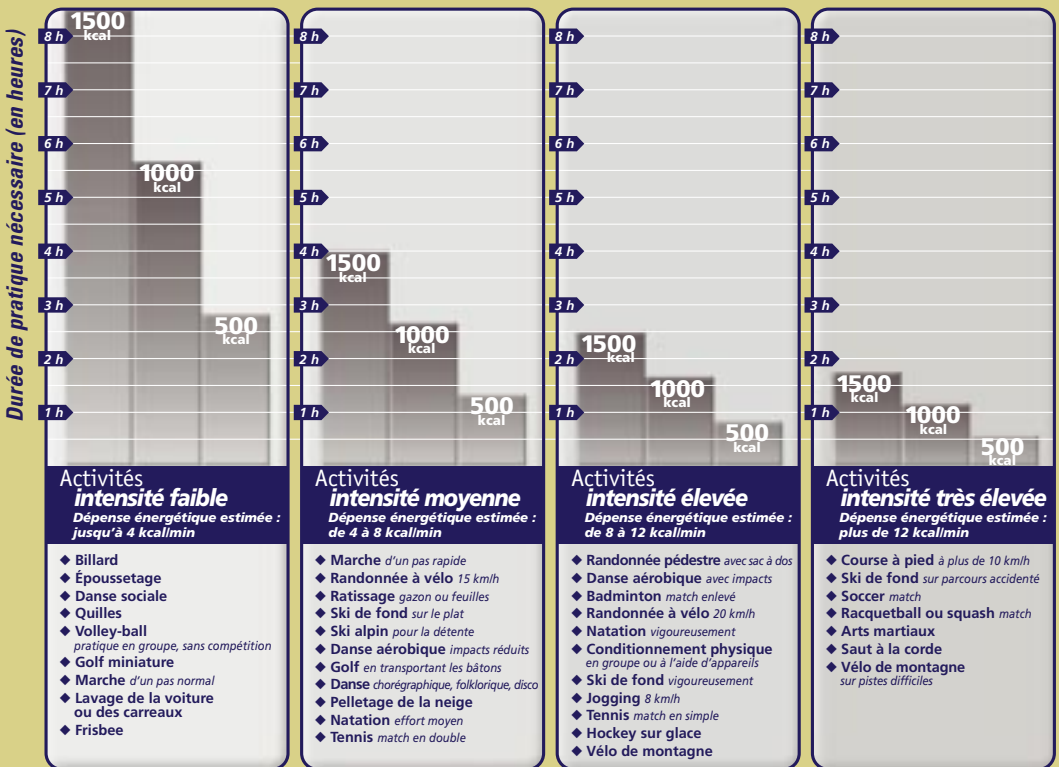


Des cibles d'activité physique à viser : 500, 1000 et 1500 kcal par semaine

De nombreuses personnes éprouvent le besoin, bien légitime, d'avoir des points de repère et un niveau cible d'activité physique à atteindre. Pour y répondre et pour indiquer plus clairement ce que cela signifie concrètement d'augmenter son activité physique de loisir jusqu'à un niveau capable d'avoir un effet bénéfique pour la

santé, on peut s'inspirer de la figure 2. Elle présente des exemples d'activités physiques d'intensité faible, moyenne, élevée ou très élevée, et la durée hebdomadaire de pratique nécessaire pour atteindre une dépense énergétique totale d'environ 500, 1000 ou 1500 kcal.

Figure 2
Comment dépenser 500, 1000 ou 1500 kcal/semaine



Les cibles recommandées par Kino-Québec

- Pour une personne sédentaire ou peu active, une augmentation de la dépense énergétique hebdomadaire d'environ **1000 kcal** (par rapport à la dépense énergétique sans activité physique de loisir) constitue une bonne cible à atteindre.
- Pour une personne réfractaire à un changement aussi important, on peut

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

proposer une cible de **500 kcal** par semaine : **un peu, c'est déjà beaucoup!**

- Pour une personne déjà active, une augmentation de la dépense énergétique hebdomadaire de **1500 kcal** ou plus constitue une bonne cible à viser.

Pour mettre les choses en perspective

Pour mieux illustrer ses recommandations, on peut :

- Proposer à la personne une gamme d'activités physiques d'intensité faible, moyenne ou élevée qui sont à sa portée, dont au moins certaines peuvent se pratiquer en hiver.
- Indiquer pendant combien de temps on doit pratiquer des activités de chacune des catégories d'intensité pour atteindre un niveau cible raisonnable, compte tenu de son profil d'activité actuel et de sa motivation. Évidemment, il est possible d'imaginer diverses combinaisons en choisissant des activités dans plus d'une catégorie d'intensité.
- Préciser, dans le cas d'activités de locomotion, combien de kilomètres on doit parcourir chaque semaine pour atteindre une activité physique cible jugée utile, c'est-à-dire pour augmenter sa dépense énergétique d'environ **1000 kcal**, à savoir : **5 km de natation, 20 km de marche, 15 km de course à pied, 35 km de bicyclette et 12 km de ski de fond.**

En règle générale, on peut augmenter sa dépense énergétique hebdomadaire d'environ **1000 kcal** en pratiquant une activité d'intensité moyenne 30 minutes par jour, 6 ou 7 jours par semaine, ou une activité d'intensité faible, 1 heure par jour, 5 ou 6 jours par semaine.

Marche ou jogging

On peut facilement calculer la dépense énergétique associée à la marche et au jogging — des activités populaires et accessibles — sachant que l'on dépense environ **1 kcal** par kilogramme de poids corporel pour chaque kilomètre parcouru. Cette formule s'applique à la marche autant qu'à la course. Ainsi, une femme de **60 kg** qui parcourt **5 km** dépense approximativement **300 kcal**, qu'elle coure (ce qui lui demandera environ **30 min**) ou qu'elle marche (ce qui lui demandera approximativement **55 min**).

En conclusion

Kino-Québec, dont la mission est de faire la promotion d'un mode de vie physiquement actif au sein de la population québécoise, invite les professionnels de la santé à modifier leur vision du rapport entre activité physique et santé. On peut escompter une amélioration importante du bien-être et de la santé de la population, et donc, à moyen ou long terme, une réduction appréciable de la demande en matière de soins de santé, si on arrive à motiver un plus grand nombre de personnes, particulièrement celles qui sont sédentaires ou peu actives, à adopter et à conserver un mode de vie physiquement actif.

Membres du Comité scientifique de Kino-Québec

Présidé par M. Claude Bouchard, Ph. D.,
du Département de médecine sociale et préventive de l'Université Laval, le Comité scientifique de Kino-Québec bénéficie de l'appui d'un agent de recherche, M. Paul Boisvert, Ph. D., et il est composé des personnes suivantes :

D^r François Croteau,
médecin ;

D^r François Desbiens,
Direction de la santé publique
de Chaudière-Appalaches;

M. Jean-Pierre Després, Ph. D.,
Centre de recherche sur les maladies
lipidiques, CHUL;

D^r Gilles Dagenais,
Département de médecine,
Université de Montréal;

M. Raymond Desharnais, Ph. D.,
Département de médecine sociale
et préventive, Université Laval;

M^{me} Lyse Ferland,
Direction des sports et de l'activité physique
(Kino-Québec), ministère de l'Éducation;

M^{me} Lise Gauvin, Ph. D.,
Département de médecine sociale
et préventive, Université de Montréal;

M. Gaston Godin, Ph. D.,
École des sciences infirmières,
Université Laval;

D^r Martin Juneau,
Département de médecine et de cardiologie,
Institut de cardiologie de Montréal;

M^{me} Lucie Lapierre,
Direction de la santé publique de
Montréal-Centre (Kino-Québec);


M. Denis Massicotte, Ph. D.,
Département de kinanthropologie,
Université du Québec à Montréal;

D^r André Nadeau,
Département de médecine et unité de
recherche sur le diabète, CHUL;

D^r Gilles Paradis,
Directeur de la santé publique de
Montréal-Centre;

M. François Péronnet, Ph. D.,
Département de kinésiologie,
Université de Montréal;

M. Angelo Tremblay, Ph. D.,
Département de médecine sociale
et préventive, Université Laval.



*Pour obtenir un exemplaire de l'avis du
Comité scientifique de Kino-Québec intitulé
**Quantité d'activité physique requise pour
en retirer des bénéfices pour la santé,**
communiquez avec Kino-Québec au
(418) 691-2077
ou consultez son site Internet :
www.kino-quebec.qc.ca.*

Kino-Québec est un programme du ministère de l'Éducation, du ministère de la Santé et des Services sociaux et des Régions régionales de la Santé et des Services sociaux.