

DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE DE MOUVEMENT SUR 24 HEURES

POUR LES ADULTES ÂGÉS DE 65 ANS ET PLUS :

Une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil

PRÉAMBULE

Ce document est destiné aux décideurs politiques, aux professionnels de la santé et aux chercheurs, et pourrait être utile aux membres du public intéressés.

Ces Directives en matière de mouvement sur 24 heures s'appliquent à tous les adultes âgés de 65 ans et plus, sans égard au genre, à la culture ou au statut socioéconomique. Ces directives pourraient ne pas convenir aux adultes âgés de 65 ans et plus vivant avec une limitation ou un problème de santé. Ces personnes devraient envisager de consulter le questionnaire *Menez une vie plus active*, des recommandations s'adressant spécifiquement aux personnes vivant avec une limitation ou un problème de santé, ou un professionnel de la santé pour obtenir des conseils.

Les adultes âgés de 65 ans et plus devraient participer à une gamme d'activités physiques (p. ex. activités avec ou sans mise en charge, sports et loisirs) dans une variété d'environnements (p. ex. à la maison/au travail/dans la communauté; à l'intérieur/à l'extérieur; sur le sol/dans l'eau) et de contextes (p. ex. loisir, transport, travail, maison) quelle que soit la saison. Les adultes âgés de 65 ans et plus devraient limiter les longues périodes de comportements sédentaires et adopter une hygiène de sommeil saine (routines, comportements et environnements qui amènent à bien dormir).

Suivre les Directives en matière de mouvement sur 24 heures est associé aux bienfaits suivants pour la santé :

- risque réduit de mortalité, de maladies cardiovasculaires, d'hypertension, de diabète de type 2, de plusieurs cancers, d'anxiété, de dépression, de démence, de gain de poids, d'un bilan lipidique qui comporte des risques, de chutes et de blessures liées à des chutes;
- amélioration de la santé osseuse, du processus cognitif, de la qualité de vie et de la fonction physique.

Les avantages associés à l'adoption de ces directives surpassent de loin les risques potentiels. Suivre ces directives peut parfois être difficile; tout progrès vers l'atteinte de l'une ou l'autre des cibles des directives entraînera des bienfaits pour la santé.

Ces Directives en matière de mouvement sur 24 heures reposent sur les meilleures données probantes disponibles, un consensus d'experts, des consultations auprès des intervenants, et des facteurs associés aux valeurs et aux préférences, à l'applicabilité, à la faisabilité et à l'équité. Un glossaire et plus de renseignements sur les directives, leur interprétation, le contexte de la recherche, ainsi que des conseils sur la façon de les atteindre de même que des recommandations sur la recherche et la surveillance futures sont disponibles à <https://scpe.ca/directives/>.

Pour obtenir des bienfaits pour la santé, les adultes âgés de 65 ans et plus devraient être physiquement actifs chaque jour, limiter les comportements sédentaires et dormir suffisamment.

Un 24 heures sain comprend :

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Une variété de types et d'intensités d'activité physique, ce qui inclut :



- **des activités physiques aérobies d'intensité moyenne à élevée** d'une durée cumulative d'au moins 150 minutes par semaine;
- des activités pour renforcer les muscles et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins deux fois par semaine;
- des activités physiques qui font appel à l'équilibre;



- plusieurs heures **d'activités physiques d'intensité légère**, incluant des périodes en position debout.

SOMMEIL



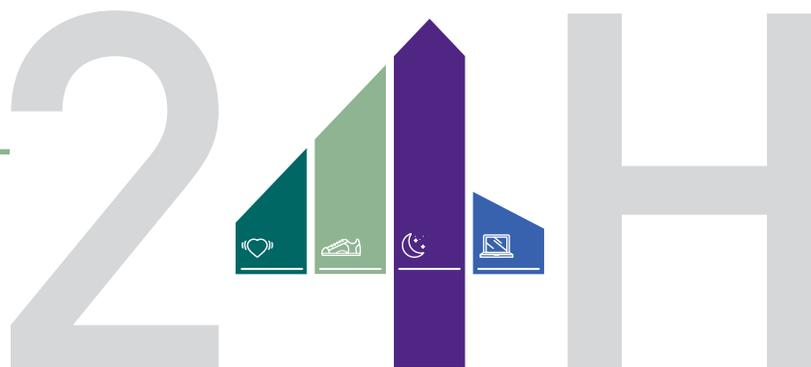
De 7 à 8 heures de sommeil de bonne qualité sur une base régulière avec des heures de coucher et de lever régulières.

COMPORTEMENT SÉDENTAIRE



Un maximum de 8 heures de sédentarité, ce qui inclut :

- un maximum de 3 heures de temps de loisir devant un écran;
- une interruption aussi fréquente que possible des longues périodes en position assise.



Remplacer les comportements sédentaires par plus d'activité physique, et remplacer l'activité physique de faible intensité par plus d'activité physique d'intensité moyenne à élevée, tout en maintenant une durée de sommeil suffisante, entraînent encore plus de bienfaits pour la santé.



Tout progrès vers l'atteinte de l'une ou l'autre de ces cibles entraînera des bienfaits pour la santé.