

Cette présentation a été effectuée le 23 novembre 2010, au cours de la journée « L'adoption d'un mode de vie physiquement actif chez les jeunes : que sait-on de plus en matière d'intervention? » dans le cadre des 14es Journées annuelles de santé publique (JASP 2010). L'ensemble des présentations est disponible sur le site Web des JASP, à l'adresse <http://www.inspq.qc.ca/archives>.



Guy Thibault
Mélanie Lemieux
DSAP, MELS

ÉLÉMENTS DE MIEUX-ÊTRE ASSOCIÉS AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Kino Québec

Québec



→ SAVOIR
ET agir

- Plus que santé
- Conditions
- Lignes directrices

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le sport et les jeunes

Avis du Comité scientifique de Kino-Québec

Kino Québec

Québec

Éléments de mieux-être associés aux activités physiques et sportives chez les jeunes

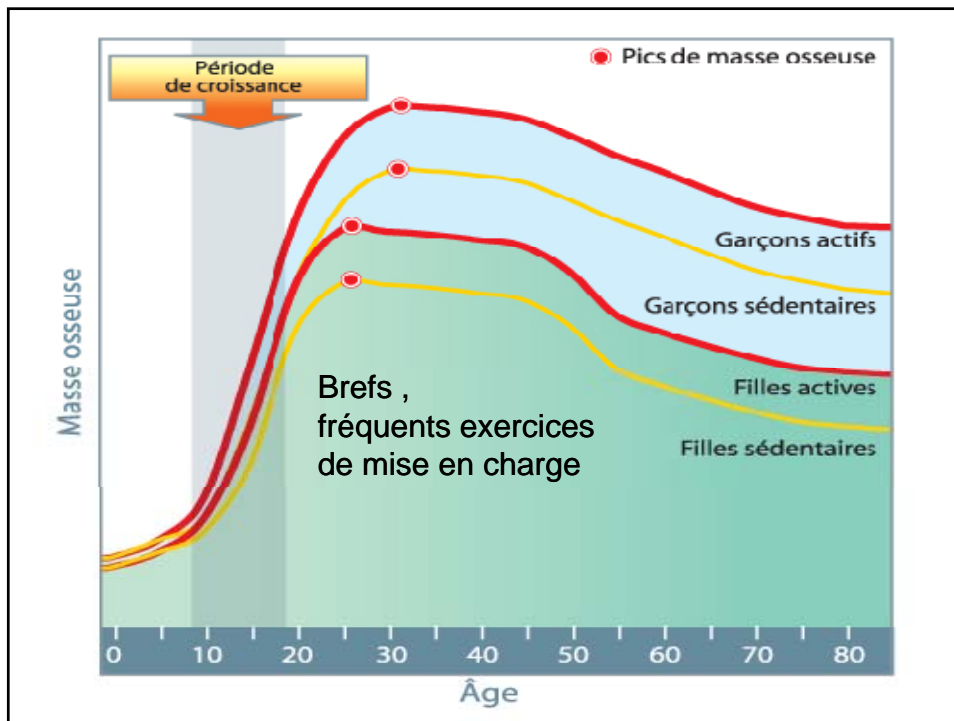


Santé physique

- ↑ Santé cardiovasculaire
- ↓ Pression artérielle des jeunes hypertendus
- ↑ Profil lipidique
- ↓ Hyperinsulinémie et intolérance au glucose
- ↓ Embonpoint et obésité
- ↑ Santé osseuse
- ↓ Cancer du sein


Kino Québec

Québec





Éléments de mieux-être associés aux activités physiques et sportives chez les jeunes



santé physique

- ↑ Santé cardiovasculaire
- ↓ Pression artérielle des jeunes hypertendus
- ↑ Profil lipidique
- ↓ Hyperinsulinémie et intolérance au glucose
- ↓ Embonpoint et obésité
- ↑ Santé osseuse
- ↓ Cancer du sein

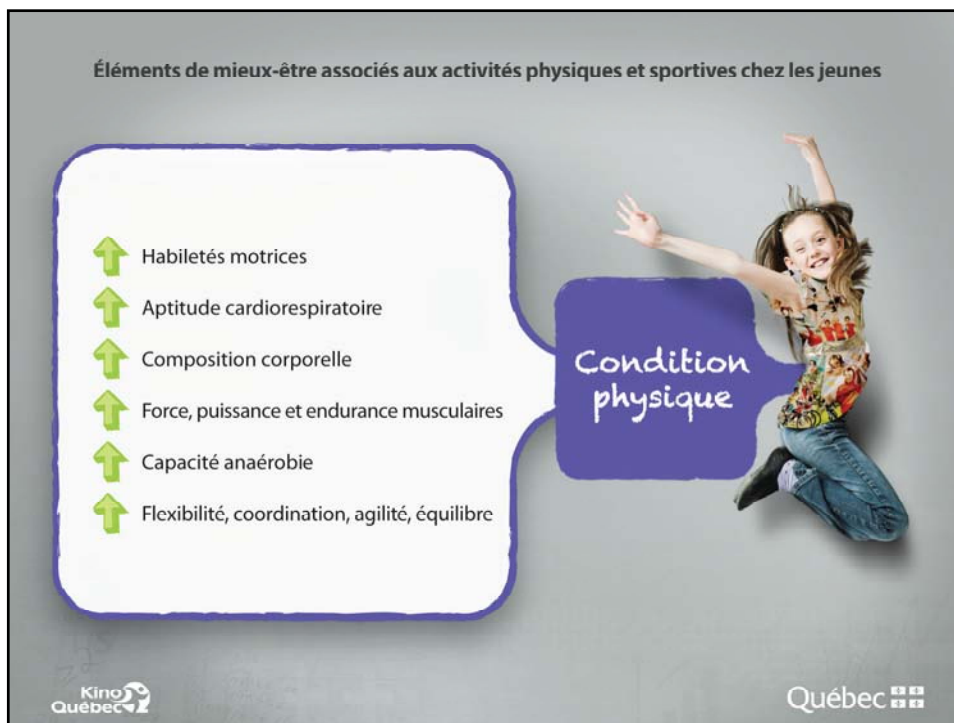
Kino Québec

Québec

Éléments de mieux-être associés aux activités physiques et sportives chez les jeunes



Éléments de mieux-être associés aux activités physiques et sportives chez les jeunes



Éléments de mieux-être associés aux activités physiques et sportives chez les jeunes



Éléments de mieux-être associés aux activités physiques et sportives chez les jeunes



Éléments de mieux-être associés aux activités physiques et sportives chez les jeunes



Compétences sociales

- ↓ Isolement*
- ↑ Réseau social*
- ↑ Confiance envers les autres*
- ↑ Attachement à la communauté*
- ↓ Délinquance*
- ↑ Habileté à résoudre des conflits*
- ↑ Esprit sportif*

Éléments de mieux-être associés aux activités physiques et sportives chez les jeunes



Éléments de mieux-être associés aux activités physiques et sportives chez les jeunes

- ↑ Fonctions exécutives
- ↑ Attention
- ↑ Concentration
- ↑ Mémoire*
- ↑ Relaxation*
- ↑ Comportement en classe
- ↑ Sentiment d'appartenance à l'école
- ↑ Résultats scolaires
- ↑ Persévérance scolaire*
- ↑ Nombre d'années de scolarité*

Habiletés
cognitives
et réussite
scolaire



Éléments de mieux-être associés aux activités physiques et sportives chez les jeunes

- ↑ Habitudes alimentaires*
- ↑ Qualité du sommeil*
- ↓ Tabagisme*
- ↓ Relations sexuelles sans moyen de contraception*
- ↑ Activité physique à l'âge adulte*

Habitudes
de vie
saines



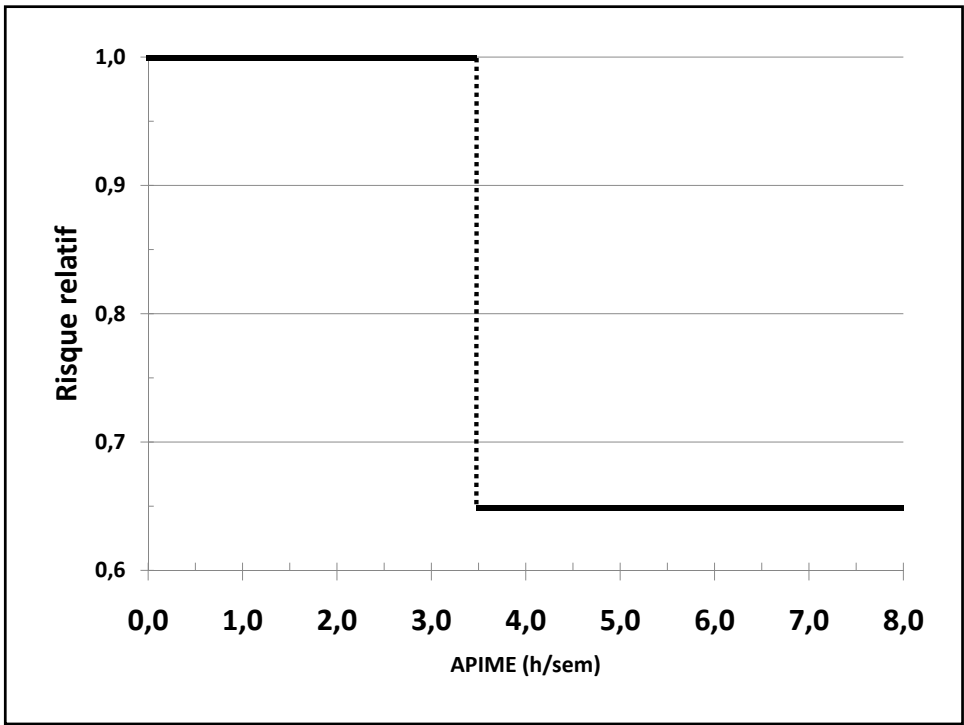


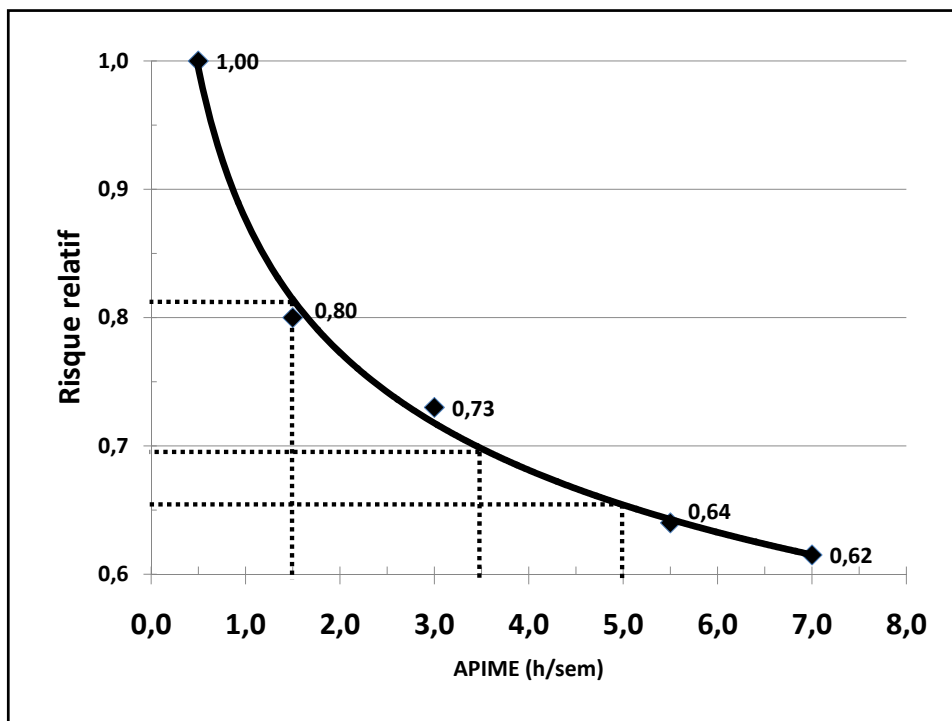
Principales lignes directrices quant à l'activité physique des jeunes

Organisation, année	Âge	Lignes directrices	
American College of Sports Medicine, 1988	Enfants, adolescentes, adolescents	* APE 20 à 30 min/jour	
Conférence internationale de concertation sur les lignes directrices relatives à l'activité physique pour les adolescents, 1994	11 à 21 ans	* APME au moins 20 min/jour, au moins 3 jours/semaine	* AP tous les jours ou presque * AP variées pouvant comprendre des ERM
National Institutes of Health, États-Unis, 1995	tout âge	* APIM au moins 30 min tous les jours ou presque	Volume accru d'APM et d'APME, si possible
Surgeon General, États-Unis, 1996	≥ 2 ans	* APME au moins 30 min tous les jours ou presque	
Health Education Authority, Royaume-Uni, 1998	5 à 18 ans	* APME au moins 60 min/jour * ERM au moins 2 jours/semaine	AP appropriées au stade de développement
Comité scientifique de Kino-Québec, 2000	Enfants, adolescentes, adolescents	* AP tous les jours ou presque * APME au moins 20 min/jour, au moins 3 jours/semaine	ERM réservés aux adolescentes et aux adolescents AS limitées à une durée raisonnable
American Cancer Society, 2002	Enfants, adolescentes, adolescents	* APME au moins 60 min/jour, au moins 3 jours/semaine	AP comprenant des sports et des ERM
Santé Canada et Société canadienne de physiologie de l'exercice, 2002	6 à 14 ans	* APME augmentées d'au moins 90 min/jour	AS limitées à moins de 90 min/jour
Société canadienne de pédiatrie, 2002	Enfants, adolescentes, adolescents	* APME au moins 90 min/jour * AP amusantes et non structurées	AS limitées à 90 min/jour
Weight Realities Division, Society for Nutrition Education, États-Unis, 2003	Enfants	* AP améliorant la force, l'endurance et l'aptitude cardiorespiratoire au moins 60 min/jour	AS limitées à moins de 120 min/jour
National Association for Sport and Physical Education, États-Unis, 2003	5 à 12 ans	* APME au moins 60 min (jusqu'à quelques heures), tous les jours ou presque * AS limitées à moins de 120 min/jour, surtout le jour	AP appropriées à l'âge et surtout de nature intermittente
Department of Health and Ageing of Australia, 2004	5 à 18 ans	* APME au moins 60 min/jour (jusqu'à quelques heures) (augmentations graduelle pour les sédentaires)	AP variées AS limitées à moins de 120 min/jour, surtout le jour
U.S. Department of Health and Human Services et U.S. Department of Agriculture, 2005	6 à 12 ans	* APME au moins 60 min/jour	
Division of Nutrition and Physical Activity, Disease Control and Prevention, États-Unis, 2005	6 à 12 ans	* APME au moins 60 min/jour * AP agréables, variées et appropriées au stade de développement	
U.S. Department of Health and Human Services, 2008	6 à 17 ans	* AP au moins 60 min/jour * APME aérobie au moins 3 jours/semaine * ERM au moins 3 jours/semaine	* AP avec mise en charge au moins 3 jours/semaine * AP agréables, variées et appropriées au stade de développement
Société canadienne de physiologie de l'exercice et ParticipACTION, 2010	5 à 17 ans	* APME au moins 60 min/jour (jusqu'à quelques heures) * Activités aérobie la majorité du temps	* ERM au moins 3 jours/semaine * AP avec mise en charge au moins 3 jours/semaine * AS limitées à moins de 120 min/jour
Organisation mondiale de la Santé, 2010	5 à 17 ans	* APME au moins 60 min/jour * Activités aérobie la majorité du temps	* ERM au moins 3 jours/semaine

20,
30,
60
ou 90 min/jour?

AP : activités physiques
 APE : activités physiques d'intensité élevée
 APME : activités physiques d'intensité moyenne
 APIM : activités physiques d'intensité moyenne et élevée
 AS : activités sédentaires, tels jeux vidéo, télévision, Internet
 ERM : exercices de renforcement musculaire





Le plus possible d'APS !

~~20, 30, 60 ou 90 min/jour ?~~

- CP: tous les déterminants
- APS diversifiées
- Sports, jeux, loisirs, ed. phys., déplacements, tâches...

