

Cette présentation a été effectuée le 5 décembre 2017 au cours de la journée « Sédentarité, inactivité physique et santé : vers une nouvelle approche? » dans le cadre des 21es Journées annuelles de santé publique. L'ensemble des présentations est disponible sur le site Web des JASP à la section Archives au : <http://jasp.inspq.qc.ca>.

Être sédentaire et actif, est-ce possible?

Jean-Philippe Chaput, PhD



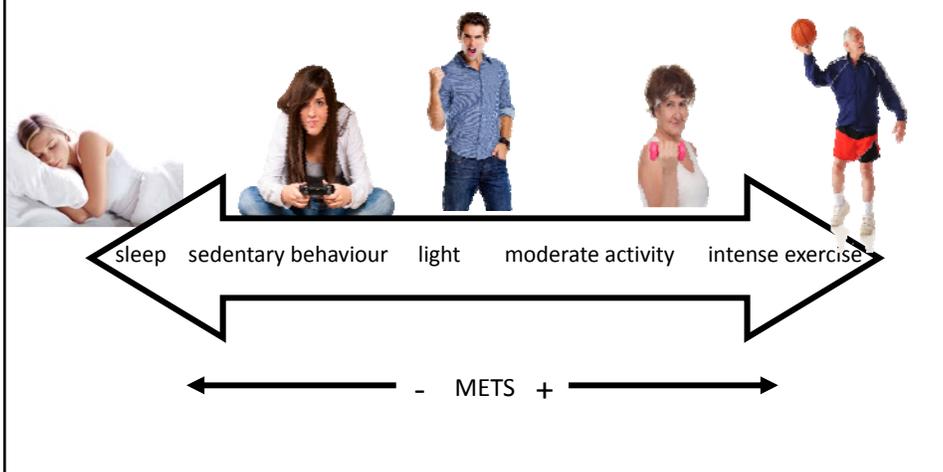
Je vous invite à vous... lever!



Shift forward in the chair and sit in good alignment, lean forward using a hip hinge and stand up, pushing through both legs equally.

COURTESY BONEFIT™

Le continuum du mouvement



Être actif physiquement, ça veut dire quoi?

Une personne active physiquement est
quelqu'un qui rencontre les directives en
matière d'activité physique

Quelles sont les recommandations?

- Enfants et adolescents: 60 minutes/jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée
- Adultes: 150 minutes/semaine d'activité physique d'intensité moyenne à élevée

Toutefois...

Seulement 20% des adultes et 10% des enfants rencontrent ces recommandations au Canada!

Être sédentaire, ça veut dire quoi?

Une personne sédentaire est quelqu'un qui ne rencontre pas les recommandations en matière de comportement sédentaire



SBRN

Sedentary Behaviour Research Network

Le comportement sédentaire réfère à une situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique $\leq 1,5$ METs en position assise ou allongée

Exemples: regarder la télé, jouer à des jeux vidéo, travailler à l'ordinateur, lire un livre, conduire sa voiture...

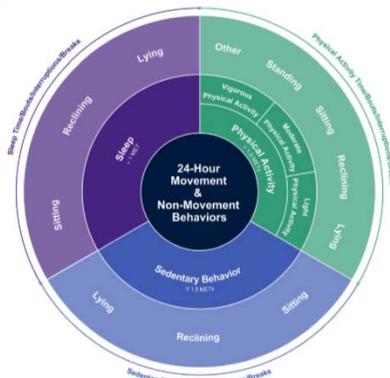
RESEARCH Open Access



Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome

Mark S. Tremblay^{1*}, Salomé Aubert¹, Joel D. Barnes¹, Travis J. Saunders², Valerie Carson³, Amy E. Latimer-Cheung⁴, Sebastien F.M. Chastin^{5,6}, Teatske M. Altenburg⁷, Mai J.M. Chinapaw⁷ and on behalf of SBRN Terminology Consensus Project Participants

Int J Behav Nut Phys Act (2017)



Quelles sont les recommandations?

- Enfants et adolescents: Un maximum de 2 heures par jour de temps de loisir devant un écran

Les jeunes canadiens dépassent ces recommandations par 2-3 fois!

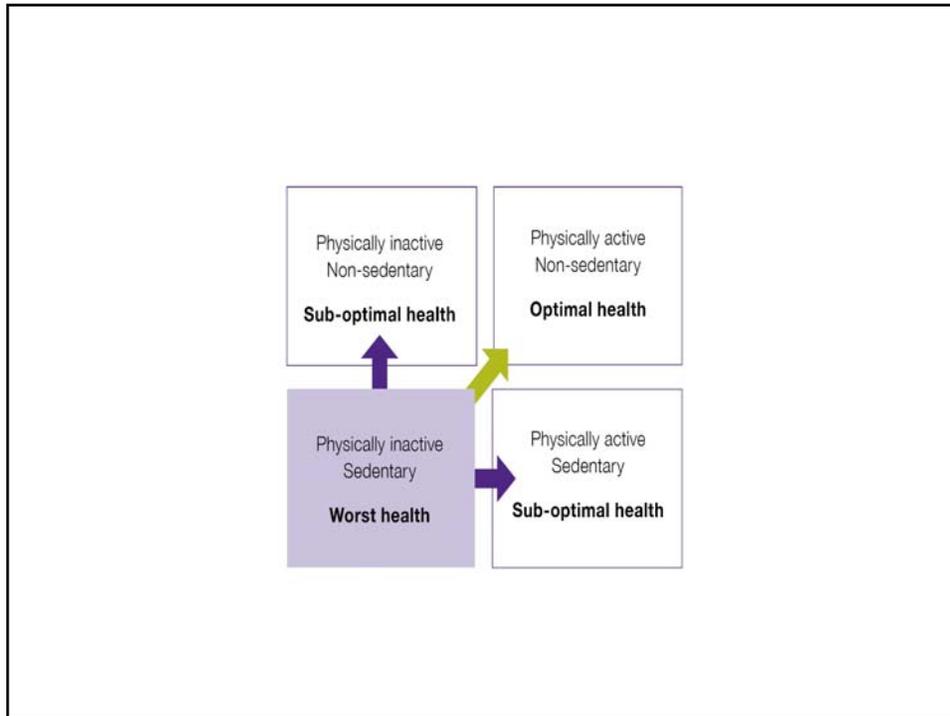
- Adultes: Pas encore de recommandations. Les directives du Royaume-Unis suggèrent de réduire le temps passé assis à <50% de la journée au travail

Review Article

The Ubiquity of the Screen: An Overview of the Risks and Benefits of Screen Time in Our Modern World

Allana G. LeBlanc,¹ Katie E. Gunnell,² Stephanie A. Prince,¹ Travis J. Saunders,³ Joel D. Barnes,² and Jean-Philippe Chaput²

Translational Journal of the ACSM (2017)



The relationship between sedentary behaviour and physical activity in adults: A systematic review

Maedeh Mansoubi ^{a,*}, Natalie Pearson ^{a,b}, Stuart J.H. Biddle ^{a,b,c}, Stacy Clemes ^{a,b}

Prev Med (2014)

Associations between sedentary behaviour and physical activity in children and adolescents: a meta-analysis

N. Pearson¹, R. E. Braithwaite², S. J. H. Biddle^{1,3}, E. M. F. van Sluijs⁴ and A. J. Atkin⁴

Obes Rev (2014)

R = -0.11!!!

DIRECTIVES

Pour une santé optimale, les enfants et les jeunes (âgés de 5 à 17 ans) devraient faire beaucoup d'activités physiques et peu d'activités sédentaires, et dormir suffisamment chaque jour.

Un 24 heures sain comprend :

SUER

ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ MOYENNE À ÉLEVÉE

L'accumulation d'au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée comprenant une variété d'activités aérobies. Des activités physiques d'intensité élevée et des activités pour renforcer les muscles et les os devraient être intégrées au moins 3 jours par semaine;

BOUGER

ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ LÉGÈRE

Plusieurs heures d'une variété d'activités physiques d'intensité légère structurées et non structurées;

DORMIR

SOMMEIL

De 9 à 11 heures de sommeil par nuit sans interruption pour les 5 à 13 ans et de 8 à 10 heures par nuit pour les 14 à 17 ans, et des heures de coucher et de lever régulières.

S'ASSEOIR

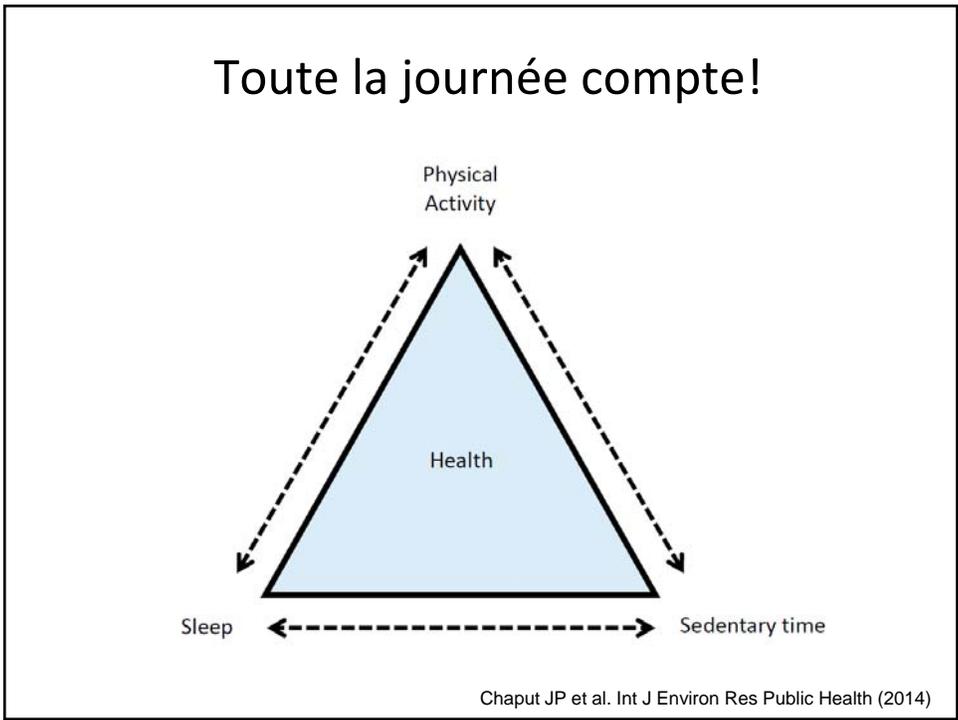
COMPORTEMENT SÉDENTAIRE

Un maximum de 2 heures par jour de temps de loisir devant un écran;

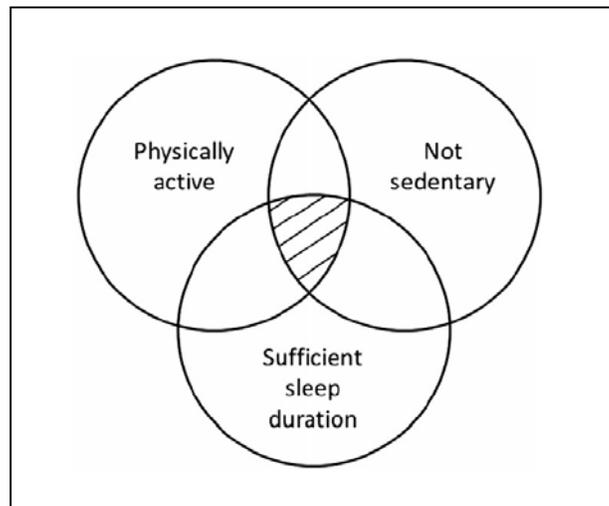
Un minimum de périodes prolongées en position assise.

Maintenir une durée de sommeil suffisante, passer plus de temps à l'extérieur et remplacer les comportements sédentaires et l'activité physique de faible intensité par plus d'activité physique d'intensité moyenne à élevée entraînent encore plus de bienfaits pour la santé.

www.scp.ca/directives



8 combinaisons possibles qui peuvent survenir sur 24 heures



Conclusion

- La *sédentarité* et l'*inactivité physique* sont 2 concepts distincts
- Il faut bouger plus ET passer moins de temps assis
- La corrélation est très faible entre le comportement sédentaire et l'activité physique d'intensité moyenne à élevée
- Les approches de santé publique doivent tenir compte des interactions entre nos comportements et du fait que bouger davantage n'élimine pas les effets délétères du temps passé assis

**“On passe les 2 premières années
de notre vie à apprendre à nos
enfants à marcher et à parler, puis
les 16 autres à leur dire de
s’asseoir et de se la fermer”**

anonyme

Jean-Philippe Chaput
jpchaput@cheo.on.ca
@DrJPChaput
www.haloresearch.ca