



# DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE DE MOUVEMENT SUR 24H CHEZ LES ADULTES ÂGÉS DE 65 ANS ET PLUS

---

SELON LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE

Adapté par Trécy Patoine, B.Sc., Kinésiologue  
et conseillère VIACTIVE pour la région de la  
Capitale-Nationale, Portneuf et Charlevoix



Dans ce document, nous aborderons les lignes directrices en matière de mouvement sur 24 heures, élaborées par la Société canadienne de physiologie de l'exercice.

Vous trouverez des conseils et recommandations sur l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil.

# I. BOUGER PLUS

---

Pratiquez différents types d'activités physiques et à différentes intensités, ce qui inclue :



- des activités physiques 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.

# I. BOUGER PLUS

---

Peu importe son intensité, l'activité physique vous apporte plusieurs bienfaits pour la santé!



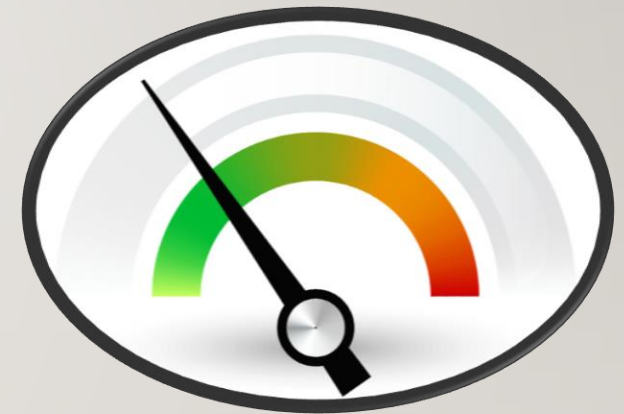
Sources:  
<https://csepguidelines.ca/fr/adults-65/>

# I. BOUGER PLUS

---

Voici quelques exemples de différentes intensités d'activité physique:

- **Intensité faible:** faire des tâches ménagères, faire l'épicerie, s'habiller, marcher à 2 mph (3.2 km/h), etc.
- **Intensité modérée:** marcher rapidement (ex: 3,5 mph/4,8 km/h ou +), danser, patiner, etc.
- **Intensité élevée:** nager, skier, faire de la randonnée en montagne, etc.



Sources:  
<https://sites.google.com/site/compendiumofphysicalactivities/tracking-guide>

## 2. LIMITER LE NOMBRE D'HEURES EN POSITION ASSISE

---

Limitez-vous à un maximum de 8 heures de sédentarité<sup>1</sup>, 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.



<sup>1</sup> Le terme sédentarité correspond à: une activité physique faible ou nulle avec une dépense d'énergie proche de zéro; la mesure du temps passé devant un écran que ce soit un ordinateur ou une télévision est un très bon indicateur de sédentarité.

## 3. BIEN DORMIR

---

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





# EN RÉSUMÉ, PROFITEZ AU MAXIMUM DE VOTRE JOURNÉE !

---

- Ajoutez du mouvement à votre journée, dont une variété d'activités physiques à différentes intensités, ainsi que des activités pour renforcer les muscles.
- Limitez le temps de loisir consacré aux écrans et interrompez souvent les longues périodes en position assise.
- Créez des conditions qui favorisent un sommeil de qualité, avec des heures de lever et de coucher régulières.





# BIENFAITS

---

- Demeurer autonome.
- Conserver une bonne santé mentale.
- Maintenir sa mobilité et avoir des os solides.
- Améliorer l'équilibre.
- Réduire le risque de maladies chroniques (diabète, maladies cardiaques, cancer, etc.)



Sources:  
<https://csepguidelines.ca/fr/adults-65/>