

# Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures **POUR LES ADULTES**

Trousse de communication



## TROUSSE DE COMMUNICATION



Les nouvelles Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes ont été publiées le 15 octobre 2020. Afin de soutenir les partenaires et intervenants pour qu'ils partagent les Directives dans leurs réseaux, ParticipACTION a fait équipe avec la Société canadienne de physiologie de l'exercice, l'Agence de la santé publique du Canada et l'Université Queen's pour développer cette trousse de communication.

## Dans cette trousse, vous trouverez :

---

### Directives

Page 4

- Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes âgés de 18 à 64 ans
- Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes âgés de 65 ans et plus

---

### Messages clés

Page 5

---

### Contenu pour infolettre et courriels

Page 6

---

### Publications et illustrations pour les médias sociaux

Page 7

---

### Affiche

Page 10

---

### Infographies

Page 11

---

# Directives

Publiez les Directives en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes sur votre site web, partagez-les dans un courriel, ou imprimez-les et affichez-les dans des lieux publics pour informer les adultes des Directives et recommandations en matière d'activité physique, de comportements sédentaires et de sommeil.

18 à 64 ans

## DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE DE MOUVEMENT SUR 24 HEURES POUR LES ADULTES ÂGÉS DE 18 À 64 ANS :

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 18 à 64 ans, quel que soit leur 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, âgés de 18 à 64 ans. Ces personnes devraient envisager de consulter le questionnaire *Menez une vie plus active*, des recommandations s'adressant aux personnes vivant avec une limitation ou un problème de santé, ou un professionnel de la santé pour obtenir des conseils.

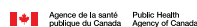
Les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient participer à une gamme d'activités physiques (p. ex. activités de plein air, mise en charge, sports et loisirs) dans une variété d'environnements (p. ex. à la maison/au travail/dans la communauté; à l'intérieur/à l'extérieur; sur le sol/dans l'eau) et de contextes (p. ex. loisir, transport, travail, maison) tout au long de la journée. Les adultes âgés de 18 à 64 ans 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 dépression, d'anxiété, de dépression, de démence, de gain de poids et d'un bilan lipidique qui comporte des risques;
- 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/>.



65 ans et plus

## 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 aux personnes vivant avec une limitation ou un problème de santé, ou un professionnel de la santé pour obtenir des conseils.

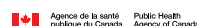
Les adultes âgés de 65 ans et plus devraient participer à une gamme d'activités physiques (p. ex. activités avec ou sans mise en charge, sports et loisirs) dans une variété d'environnements (p. ex. à la maison/au travail/dans la communauté; à l'intérieur/à l'extérieur; sur le sol/dans l'eau) et de contextes (p. ex. loisir, transport, travail, maison) tout au long de la journée. 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/>.



## Messages clés

1

Les toutes premières Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures à l'intention des adultes donnent des indications concrètes de ce à quoi devrait ressembler un 24 heures sain pour les adultes canadiens âgés de 18 à 64 ans et pour ceux âgés de 65 ans et plus.

- a. Ces Directives sont uniques, car elles ne portent pas seulement sur un seul comportement, mais plutôt sur la façon dont tous nos comportements s'intègrent les uns aux autres. C'est la première fois que des recommandations prennent en compte divers types d'activité physique, et qu'elles sont mises en relation avec les comportements sédentaires et le sommeil en fonction de ces différents groupes d'âge.

2

Respecter les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures à l'intention des adultes peut vous aider à faire en sorte que chaque journée compte. Les Directives mettent l'accent sur trois recommandations principales, mais il est important de noter que tous les types de mouvement sont importants et qu'il s'agit de parvenir à un équilibre pour bénéficier d'une meilleure santé.

- a. **Bouger plus** : Ajoutez du mouvement tout au long de la journée, dont une variété d'activités physiques de différentes intensités
- b. **Être moins sédentaire** : Cela veut dire de limiter le temps sédentaire à 8 heures ou moins par jour, et le récréatif temps d'écran à 3 heures maximum, dans la mesure du possible. Cela signifie aussi d'interrompre les périodes prolongées en position assise.
- c. **Bien dormir** : Les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient dormir entre 7 et 9 heures d'un sommeil de bonne qualité sur une base régulière, et les adultes âgés de 65 ans et plus, de 7 à 8 heures. Observer un horaire de sommeil régulier est également essentiel.

3

Faire un peu d'activité est toujours mieux que de ne pas en faire du tout! Les petites activités de la vie quotidienne, comme les promenades dans le quartier, le jardinage, les tâches ménagères et la prise des escaliers au lieu de l'ascenseur contribuent toutes à un 24 heures sain

4

Les nouvelles recommandations pour optimiser les périodes de mouvement suggèrent aux Canadiens de prioriser leur santé les Canadiens en :

- retirant les écrans de la chambre à coucher et en limitant le temps d'écran avant l'heure du coucher;
- ajustant l'heure du coucher pour dormir le nombre recommandé d'heures chaque nuit, et;
- bouger quand ils en ont l'occasion.

## Contenu pour infolettre et courriels

Les toutes premières **Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes** ont été publiées le 15 octobre 2020! Développées conjointement par la Société canadienne de physiologie de l'exercice, l'Agence de la santé publique du Canada, l'Université Queen's et ParticipACTION, ces directives regroupent les recommandations pour l'activité physique, les comportements sédentaires et le sommeil. Visitez [csepguidelines.ca/fr](https://csepguidelines.ca/fr) pour en savoir plus



## Publications et Illustrations pour les médias sociaux

Nous avons préparé des publications pour les médias sociaux ainsi que des infographies, des liens et des mots-clics. Vous pouvez utiliser diffuser ces messages sur la plateforme de votre choix. Veuillez identifier les partenaires des Directives (SCEP, ParticipACTION, Université Queen's, Agence de la santé publique du Canada) lorsque l'espace le permet.

**Participaction**  
6 septembre à 10h19

Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes regroupent l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil. Suivre les directives peut vous aider à profiter des bienfaits pour la santé et à vivre à votre plein potentiel! Allez au [csepguidelines.ca/fr](https://csepguidelines.ca/fr) [#Directives24h](#)

**Profitez au maximum de votre journée.**



**Bougez plus. Soyez moins sédentaire. Dormez bien.**

 21

13 partages

*exemple d'une publication Facebook*

## Publications et Illustrations pour les médias sociaux

### IMAGE À PARTAGER

### TEXTE ADDITIONNEL



Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes regroupent l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil. Suivre les directives peut vous aider à profiter des bienfaits pour la santé et à vivre à votre plein potentiel! Allez au [csepguidelines.ca/fr](https://csepguidelines.ca/fr) **#Directives24h** **#toutelajourneecompte** pour en savoir plus



Vous voulez profiter au maximum de votre âge d'or? Même si vieillir peut nous ralentir, ça ne doit pas nous empêcher de bouger. Suivre les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes (65 ans et plus) peut vous aider à rester fort, en bonne santé mentale et autonome. Pour en savoir plus : [csepguidelines.ca/fr](https://csepguidelines.ca/fr) **#Directives24h** **#toutelajourneecompte**



Un peu est mieux que pas du tout! Faites en sorte que votre journée compte en sortant les écrans de la chambre à coucher, en limitant le temps d'écran avant le coucher, en dormant le nombre recommandé d'heures chaque nuit et en bougeant quand vous en avez l'occasion. [csepguidelines.ca/fr](https://csepguidelines.ca/fr) **#Directives24h**

## Publications et Illustrations pour les médias sociaux

### IMAGE À PARTAGER

### TEXTE ADDITIONNEL



Savez-vous ce qu'est passer trop de temps sédentaire? Jetez un coup d'œil aux Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes pour le découvrir. [csepguidelines.ca/fr](https://csepguidelines.ca/fr) **#Directives24h**  
**#toutelajourneecompte**



Dormez-vous suffisamment? Jetez un coup d'œil aux Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes pour le découvrir. [csepguidelines.ca/fr](https://csepguidelines.ca/fr) **#Directives24h**  
**#toutelajourneecompte**

## Affiche

Téléchargez-la et partagez-la sur votre site web, dans un courriel, ou imprimez-la et affichez-la dans des lieux publics pour informer les adultes au sujet des Directives et recommandations en matière d'activité physique, de comportements sédentaires et de sommeil.

Suivre les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes peut vous apporter des bienfaits santé et vous aider à réaliser votre plein potentiel.



# Profitez au maximum de votre journée.



### **BOUGEZ PLUS**

Ajoutez du mouvement à votre journée, dont une variété d'activités physiques à différentes intensités ainsi que des activités pour renforcer les muscles.



### **SOYEZ MOINS SÉDENTAIRE**

Limitez le temps de loisir consacré aux écrans et interrompez souvent les périodes sédentaires.



### **DORMEZ BIEN**

Créez des conditions qui favorisent un sommeil de qualité, avec des heures de lever et de coucher régulières.

Visitez [csepguidelines.ca/fr](http://csepguidelines.ca/fr) pour en savoir plus

## Infographies

Téléchargez les infographies et partagez-les dans vos réseaux pendant l'année pour diffuser les messages clés des Directives.

### Profitez au maximum de votre journée

Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures regroupent les recommandations en matière d'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil. Suivre les Directives permet de profiter des bienfaits pour la santé à votre plein potentiel!



#### BOUGEZ PLUS

Ajoutez du mouvement à votre journée, dont une variété d'activités physiques à différentes intensités :



Au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par semaine



Des activités pour renforcer les muscles au moins deux jours par semaine



Plusieurs heures d'activité physique légère, dont se tenir debout



### Conseils pour profiter au maximum de votre journée



Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures à l'intention des adultes indiquent ce que comprend un 24 h sain lorsqu'il est question d'activité physique, de comportements sédentaires et de sommeil. Les Directives mettent l'accent sur trois recommandations principales : **bougez plus, soyez moins sédentaire, et dormez bien.**

#### Pour optimiser les périodes associées à chacun de ces comportements, les experts suggèrent de :

- bouger quand ça vous convient
- laisser les écrans hors des chambres et limiter le temps d'écran avant de se coucher
- ajuster vos heures de coucher pour dormir le nombre d'heures recommandé

#### COMMENCEZ PAR SUIVRE CES CONSEILS :



Prenez des pauses pour bouger pendant la journée, comme pour vous lever ou vous étirer.



Si vous vous levez tôt pour faire de l'exercice, essayez de vous coucher tôt pour dormir le nombre d'heures recommandé chaque nuit. La clé est de vous assurer que vos périodes actives ne nuisent pas à votre sommeil.



Évitez de répondre à vos courriels, d'aller sur les réseaux sociaux ou de regarder des séries avant de vous coucher.



Maintenez des heures de lever et de coucher régulières pendant la semaine, et aussi la fin de semaine.

Pour en savoir plus sur les Directives en matière de mouvement sur 24 heures pour chaque groupe d'âge, allez au [csepguidelines.ca/fr](https://csepguidelines.ca/fr).



Agence de la santé publique du Canada  
Public Health Agency of Canada



Pour plus d'information sur les Directives en matière de mouvement sur 24 heures pour chaque groupe d'âge, visitez le [csepguidelines.ca/fr](https://csepguidelines.ca/fr).



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

