



# Mieux rebondir dans une nouvelle réalité

Avec l'arrivée de la pandémie de COVID-19, pratiquement tous les Canadiens ont connu une année extrêmement difficile.

Afin de mieux rebondir dans cette réalité, les décideurs et enseignants doivent contribuer à la prise de conscience entourant les nombreux bienfaits d'un mode de vie actif jumelée à une diminution des comportements sédentaires et créer les occasions pour que toute la population puisse en profiter.

## Demeurer actif est essentiel pour un avenir en santé

Voici les notes pour trois des principaux indicateurs dans l'édition 2021 du Bulletin de l'activité physique chez les adultes de ParticipACTION, qui présentent les meilleures possibilités d'amélioration :

## F



### Transport actif

Le transport actif est toute forme de déplacement à propulsion humaine (p.ex. marche, vélo, fauteuil roulant non motorisé) pour se déplacer d'un endroit à un autre.<sup>63</sup>

#### Principales conclusions

- ★ 7 % des adultes vivant au Canada utilisent le transport actif, à pied ou à vélo, pour se rendre au travail (Statistique Canada, Recensement de 2016).
- ★ 39 % des adultes ont indiqué marcher au moins une partie du trajet pour aller au bureau, à l'école ou se déplacer de façon générale, et 12 % ont indiqué utiliser leur vélo pour au moins une partie du trajet (ICRCP, analyses personnalisées, Sondage indicateur de l'activité physique, 2019-2021).

#### Comment faire mieux ?

- ✓ Des infrastructures de transport actif sécuritaires devraient être incluses dans les nouveaux projets de développement et de reconstruction.
- ✓ Les intervenants devraient promouvoir les options locales de transport actif et sensibiliser les gens à leur utilisation.



### Activité physique légère

L'activité physique d'intensité légère est définie comme une activité qui ne requiert qu'une faible quantité d'énergie comme marcher à un rythme lent, faire du travail debout ou des tâches ménagères peu exigeantes.<sup>35</sup>

#### Principales conclusions

- ★ 56 % des adultes âgés de 18 à 79 ans habitant au Canada font au moins 3 heures d'activité physique d'intensité légère (APL) par jour (Statistique Canada, analyses personnalisées, ECMS, Cycle 6 [2018 et 2019]).
- ★ 58 % des hommes et 53 % des femmes font au moins 3 heures d'APL par jour (Statistique Canada, analyses personnalisées, ECMS, Cycle 6 [2018 et 2019]).

#### Comment faire mieux ?

- ✓ Les centres d'hébergement et de soins de longue durée devraient adopter des politiques pour promouvoir l'activité physique d'intensité légère auprès de leurs résidents.
- ✓ Comme l'activité physique légère est bénéfique, il faudrait inviter les adultes à bouger plus et à être moins sédentaires pendant la journée.

## F



### Comportements sédentaires

Un comportement sédentaire correspond à toute situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique très faible, en position assise, inclinée ou allongée.<sup>35,85</sup>

#### Principales conclusions

- ★ 12 % des adultes âgés de 18 à 79 ans respectent les Directives par rapport au comportement sédentaire quotidien ( $\leq 8$  heures; Statistique Canada, analyses personnalisées, ECMS, Cycle 6 [2018 and 2019]).
- ★ En ce qui concerne la période de confinement imposée en raison de la COVID-19, 50,1 % des adultes ont déclaré avoir augmenté leur temps passé en position assise et 62,8 % ont déclaré avoir augmenté leur temps de loisir passé devant un écran.<sup>64</sup>

#### Comment faire mieux ?

- ✓ Les décideurs devraient élaborer des politiques en matière de comportement sédentaire pour aider les adultes et les personnes âgées qui travaillent à un bureau.
- ✓ Les professionnels de la santé et du bien-être devraient encourager les personnes à se lever et à prendre des pauses pour interrompre la position assise toutes les 30 minutes.

Consultez le Bulletin de l'activité physique chez les adultes de ParticipACTION pour en savoir plus