

Importance de l'activité physique : Promouvoir
une meilleure compréhension des bienfaits
SELON l'OBJECTIF

Danielle R. Bouchard

University of New Brunswick, Faculty of Kinesiology

9 mai 2025

CELLAR

Reconnaissance du territoire traditionnel



Je reconnais respectueusement que UNB se trouve sur les terres traditionnelles Wolastoqey (WOOL-US-TOOK-WAY) non cédées.

Qui fait de l'exercice
ici?



DÉFINITIONS

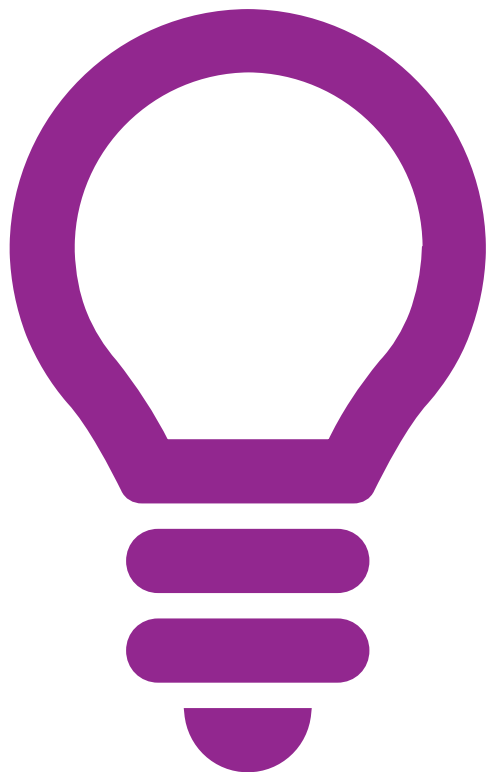
- Activité physique
- Exercice
- Sports



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE C'EST BON
POUR LA SANTÉ

CELLAB





Recommendations Canadienne

Un 24 heures sain comprend :

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Une variété de types et d'intensités d'activité physique, ce qui inclut :



- des **activités physiques aérobies 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.

SOMMEIL



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

COMPORTEMENT SÉDENTAIRE

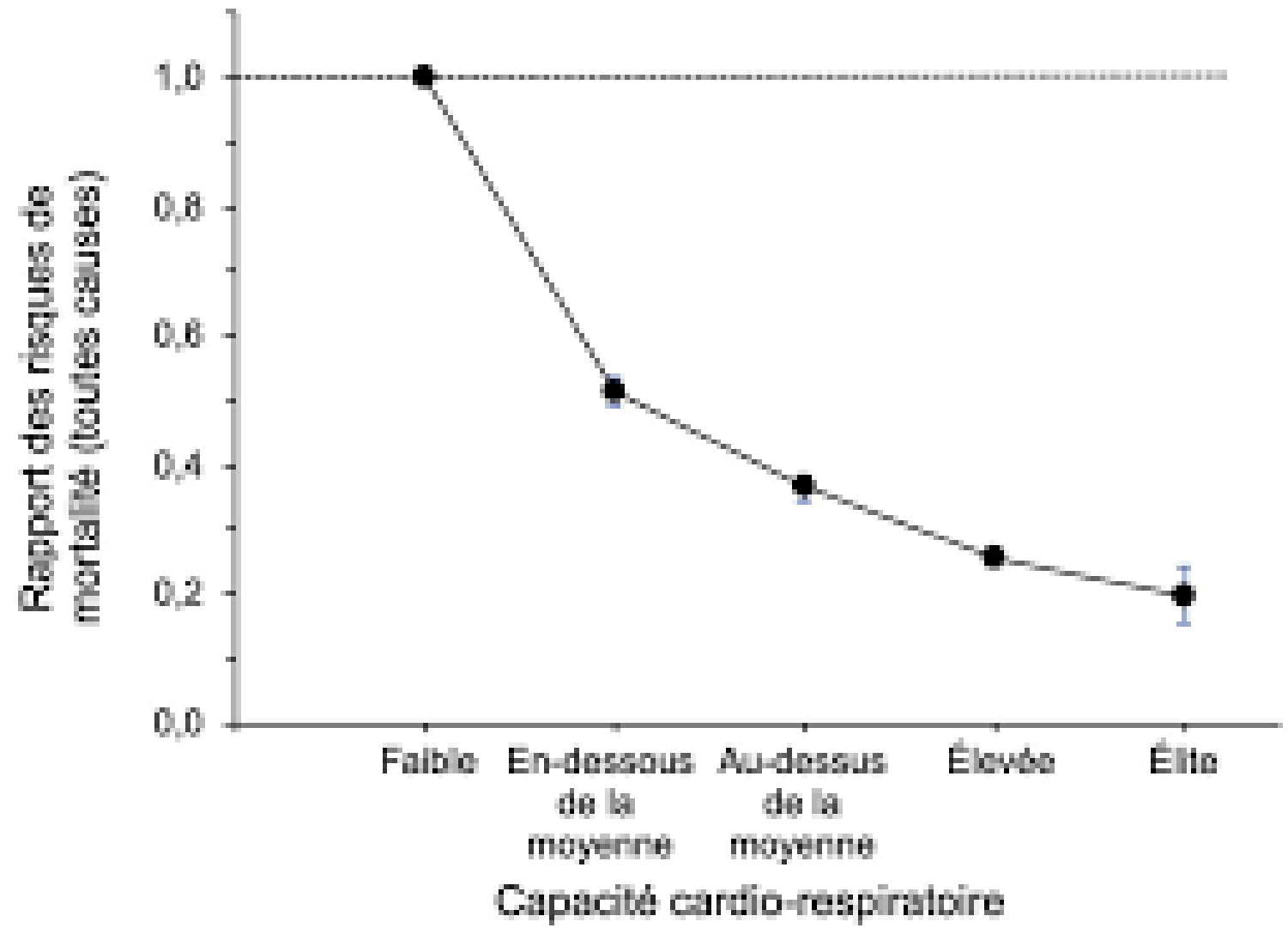


Un maximum de 8 heures de sédentarité, ce qui inclut :

- un maximum de 3 heures de temps de loisir devant un écran;
- une interruption aussi fréquente que possible des longues périodes en position assise.



Bonne
nouvelle!





Le problème c'est qu'il
n'y a que 24 heures

Comment faire un choix?

C'EST QUOI L'OBJECTIF?

CELLAB

Objectif 1: Être en
santé ou limiter les
maladies

Trop tard
pour la
plupart

PRÉVALENCE DES MALADIES CHRONIQUES ET DES FACTEURS DE RISQUE CHEZ LES CANADIENS ÂGÉS DE 65 ANS ET PLUS

73 % des individus âgés de 65 ans et plus ont au moins **1 des 10** affections chroniques courantes¹



PRÉVALENCE DES MALADIES ET AFFECTIONS CHRONIQUES LES PLUS COURANTES



PRÉVALENCE DES FACTEURS DE RISQUE COURANTS LIÉS AU MODE DE VIE



Exercice comme prevention ou comme traitement- exemple de pression artérielle?

CHAQUE 30 MINUTE D'EXERCICE CARDIOVASCULAIRE

1.78 mmHg systolique

1.23 mmHg diastolique

1.08 bmp

EXCITANT?

1 bmp pour 24 heures=

1440/jours= 1/2 millions par année

Classification de la pression artérielle
chez les sujets de plus de 18 ans (valeurs en mm Hg)

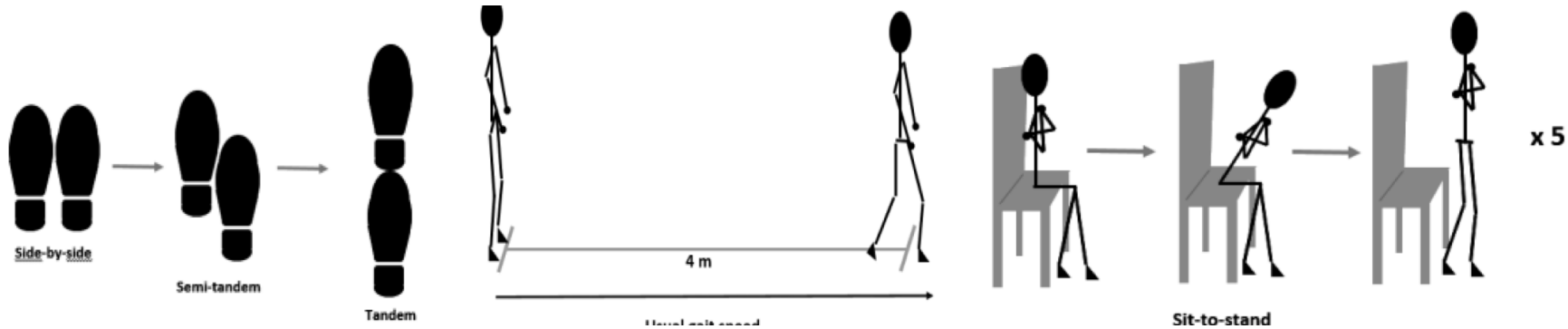
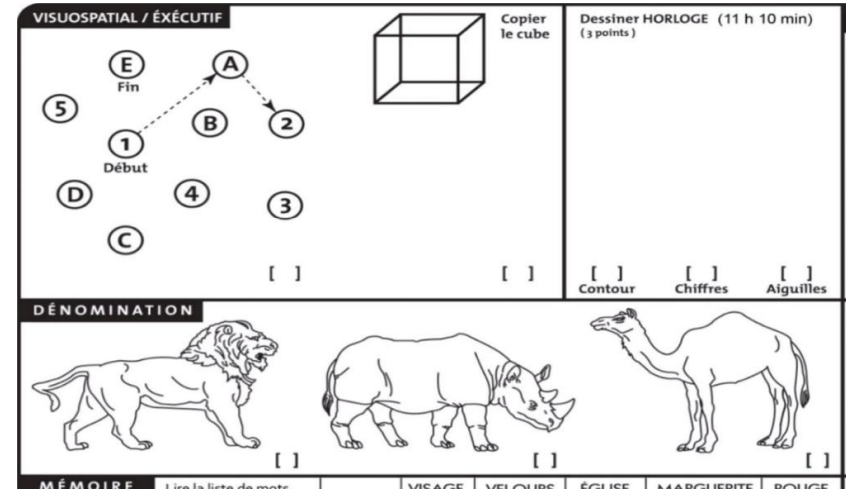
Appréciation	Tension systolique	Tension diastolique
Optimale	< 120	< 80
Normale	120-129	80-84
Normale haute	130-139	85-89
Hypertension légère	140-159	90-99
Hypertension modérée	160-179	100-109
Hypertension sévère	180-209	110-119
Hypertension très sévère	> 209	> 119

Classification de la pression artérielle selon le
Joint National Committee for detection, evaluation, and treatment of high blood pressure
Source : <http://www.sante-vie.net/sm-sante/ig/PPage.asp?D=HYPERT>

**Objectif 2: Rester
indépendant**

Foyer de soins

7%





Objectif 3- Rester sur
ses pieds

Les chutes au Canada

Les chutes sont
la première cause de blessures

chez les aînés

Les blessures dues aux chutes des personnes
âgées coûtent au système de soins de santé

5,6 milliards de \$ par an

et

15,3 millions de \$ par jour

Coût des blessures chez les personnes âgées, par cause :

Chutes

5,6 milliards
de dollars

**Totalité des
autres blessures**

1,9 milliards
de dollars

Le coût humain

des chutes chez les aînés

En une seule année, les chutes
chez les aînés entraînent :



4 849 décès



94 529 hospitalisations



424 609 visites aux services
d'urgence



28 310 invalidités

En moyenne, chaque jour, **13 personnes**
âgées meurent et **259** sont hospitalisées
à la suite d'une chute.

Chez les personnes âgées, les chutes représentent
61 % des décès par blessure et
81 % des hospitalisations

**Principaux types
de chutes**

qui entraînent des blessures
graves et la mort



**Chutes sur le
même niveau**

(glissade ou trébuchement)



**Chutes
impliquant
des meubles**



**Chutes dans un
escalier**

Meilleurs Choix

Mettre à défi son
équilibre

12 mois par année

3 heures semaine





Objectif 4: Contrôler
son poids corporel

Stage de perte de poids?

Swift et al., 2018

Éviter gain	Perte de poids 1-5 lbs	Perte de poids 10%+	Prévenir le regain
150	150-150	250+	250+

AVOIR DES OBJECTIFS SMART

CELLAB

MÉTHODE SMART

MIEUX FORMULER SES OBJECTIFS POUR LES ATTEINDRE

S

Spécifique

Être aussi précis et concret que possible.

M

Mesurable

Déterminer des objectifs quantifiables.

A

Atteignable

S'assurer que les objectifs sont à la portée des moyens à disposition.

R

Réaliste

Prendre en compte la situation et l'environnement.

T

Temporellement défini

Avoir une échéance.



Dans votre communauté

Université

YMCA

Municipalité

piscine

piste intérieure

Installation de musculation
extérieure

Golf

Applications en ligne

Zoomers en équilibre
MOVE 50+



Qui consulter?

Google

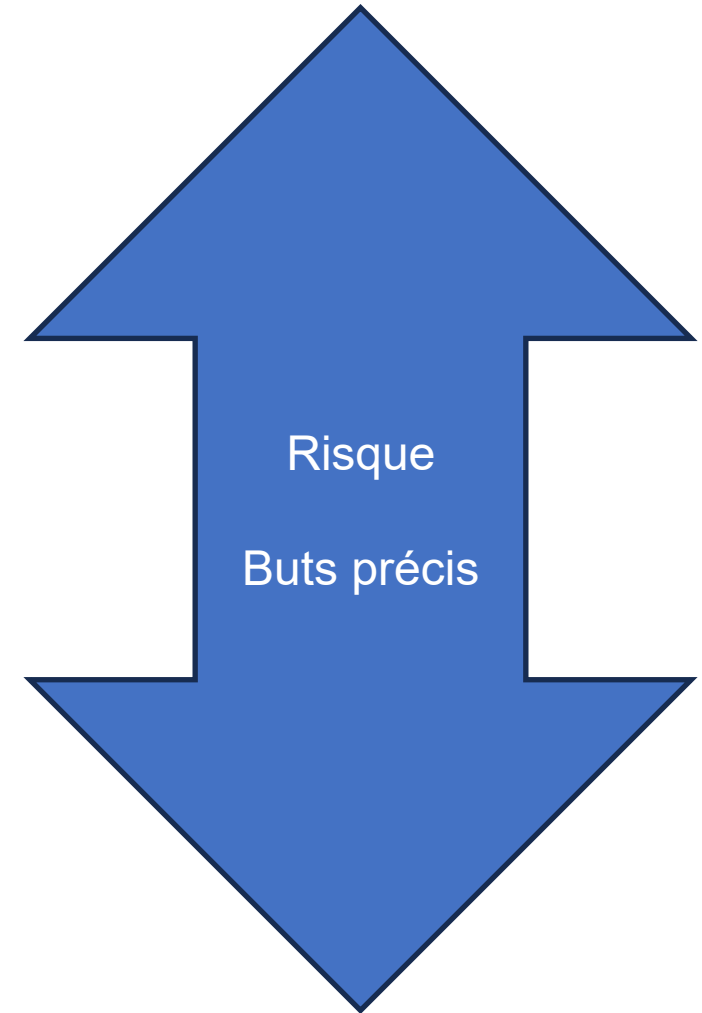
Entraîneur dans une salle d'entraînement

Personne avec une formation en kinesiologie
(AKNB)

Entraîneur certifié (SCPE idéalement)

Physiologiste de l'exercice

Physiotherapeute





Exercices en sécurité
90%

Les exceptions

- Ostéoporose
- Diabète avec insuline
- Cancer: Métastases+ durant le traitement
- Prise de beta-bloqueurs



Merci! QUESTIONS?



Zoomersinfo.ca



MEDAVIE



Cardiometabolic Exercise
and Lifestyle Lab

FITNESS NEW BRUNSWICK  **CONDITIONNEMENT**
PHYSIQUE NOUVEAU BRUNSWICK

Danielle.bouchard@unb.ca