

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

Trousse de communication





Pour soutenir le lancement national des nouvelles Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes qui aura lieu le 15 octobre 2020, 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.

Cette trousse est conçue pour aider les partenaires et les intervenants à :

- A** promouvoir l'arrivée du lancement des Directives
- B** faire la promotion du lancement des Directives le 15 octobre
- C** partager des outils et ressources supplémentaires au sein de leurs réseaux

REMARQUE : LES DIRECTIVES EN MATIÈRE DE MOUVEMENT SUR 24 HEURES POUR LES ADULTES ET TOUT MATÉRIEL INCLUS DANS CETTE TROUSSE DOIVENT RESTER CONFIDENTIELS JUSQU'AU 15 OCTOBRE 2020 À 7H DU MATIN (HNE). VEUILLEZ NE PAS LES PARTAGER OU LES PUBLIER AVANT CETTE DATE.

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 11

Infographies

Page 12

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

PRÉAMBULE

Ce document est destiné aux décideurs politiques, aux professionnels de la santé et aux chercheurs, et 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, à la culture ou au statut socioéconomique. Ces directives pourraient ne pas convenir aux personnes 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 18 à 64 ans devraient participer à une gamme d'activités physiques (p. ex. activité de loisir, sports et loisirs) dans une variété d'environnements (p. ex. à la maison/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) quelle que soit la saison. 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, d'ostéoporose, 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 entraîne 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, à l'applicabilité, à la faisabilité et à l'équité. Un glossaire et plus de renseignements sur les directives, le contexte de la recherche, ainsi que des conseils sur la façon de les atteindre de même que des renseignements 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 personnes 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/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) quelle que soit la saison. 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'ostéoporose, 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 entraîne 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 Nous vivons cette année une situation qui fragilise comme jamais notre santé physique et mentale. Les Canadiens doivent mettre à profit les nombreux bienfaits qui découlent de l'activité physique.

- a. Ces Directives arrivent à un moment où la santé en générale au pays en est à une période critique. Les mesures de distanciation sociale et la pression financière ont fait vivre un stress physique et mental sans précédent à de nombreuses personnes. Les recommandations formulées dans ces Directives pour un 24 heures sain devraient servir de base fondamentale à notre santé en général.
- b. 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.



Contenu pour infolettre et courriels

MESSAGE PRÉ-LANCEMENT

(à partager avant le 15 octobre)

Les toutes premières **Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes** seront 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. Restez à l'affût pour plus d'informations.

MESSAGE POUR LE LANCEMENT

(à partager à partir du 15 octobre)

Les toutes premières **Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures** pour les adultes sont publiées! 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 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-clés. 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, qui seront lancées le 15 octobre, regroupent les recommandations pour l'activité physique, les comportements sédentaires et le sommeil. [#Directives24h](#)

Bientôt à l'affiche

Les toutes premières **Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 h pour les adultes**

21 13 partages

exemple d'une publication Facebook



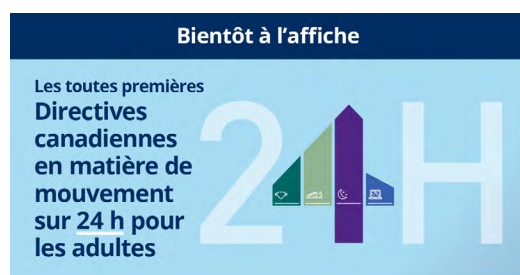
Publications et illustrations pour les médias sociaux

CONTENU POUR LE PRÉ-LANCEMENT

(à partager avant le 15 octobre)

IMAGE À PARTAGER

TEXTE ADDITIONNEL



Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes, qui seront lancées le 15 octobre, regroupent les recommandations pour l'activité physique, les comportements sédentaires et le sommeil. **#Directives24h**

Les nouvelles Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes, qui seront lancées le 15 octobre, montrent ce à quoi ressemble un 24 heures sain pour les Canadiens âgés de 18 à 64 ans et de 65 ans et plus. **#Directives24h**



Publications et illustrations pour les médias sociaux

CONTENU POUR LE LANCEMENT

(à partager à partir du 15 octobre)

IMAGE À PARTAGER

TEXTE ADDITIONNEL



Les toutes premières Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes sont publiées. Apprenez en plus sur les recommandations pour l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil : csepguidelines.ca/fr **#Directives24h** **#toutelajourneecompte**



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 pour en savoir plus **#Directives24h** **#toutelajourneecompte**



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 **#Directives24h** **#toutelajourneecompte**



Publications et illustrations pour les médias sociaux

CONTENU POUR LE LANCEMENT

(à partager à partir du 15 octobre)

IMAGE À PARTAGER

TEXTE ADDITIONNEL



Un peu est mieux que pas du tout! Profitez au maximum de votre journée en intégrant différents types de mouvement à différentes intensités, dont l'activité physique, les activités de renforcement des muscles et se tenir debout. Jetez un coup d'œil aux nouvelles Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes. csepguidelines.ca/fr **#Directives24h** **#toutelajourneecompte**



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



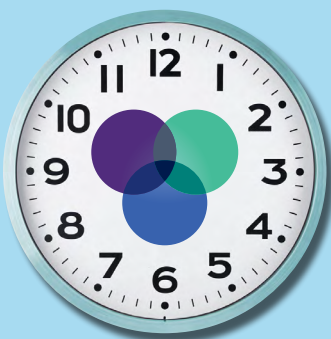
Dormez-vous suffisamment? Jetez un coup d'œil aux nouvelles Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes pour le découvrir. csepguidelines.ca/fr **#Directives24h** **#toutelajourneecompte**



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

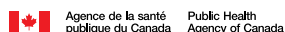
Limitez le temps de loisir consacré aux écrans et interrompez souvent les périodes sédentaires.



DORMEZ BIEN

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

Visitez csepguidelines.ca/fr 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 pour les adultes regroupent les recommandations en matière d'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil. Suivre les Directives peut vous aider à profiter des bienfaits pour la santé à votre plein potentiel!

Profitez au maximum de votre journée

Vieillir fait inévitablement partie de la vie. Mais suivre les **Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 h pour les adultes (65 ans et plus)** peut vous aider à rester vigoureux, autonome et en bonne santé mentale.



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



BOUGEZ PLUS

Effectuez 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



Des activités physiques qui font appel à l'équilibre



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



Agence de la santé publique du Canada

Public Health Agency of Canada



SOYEZ MOINS SÉDENTAIRE

Limitez le temps sédentaire à 8 heures ou moins :



Un maximum de 3 heures par jour de temps de loisir consacré aux écrans



Interrompez souvent les longues périodes en position assise



DORMEZ BIEN

Donnez-vous les conditions pour obtenir de 7 à 8 heures de sommeil de qualité sur une base régulière, avec des heures de lever et de coucher régulières.

Visitez csepguidelines.ca/fr pour en savoir plus

Remplacer les comportements sédentaires par plus d'activité physique, et remplacer l'activité physique de faible intensité par plus d'activité physique d'intensité moyenne à élevée, tout en maintenant une durée de sommeil suffisante, entraînent encore plus de bienfaits pour la santé.



Visitez csepguidelines.ca/fr pour en savoir plus

