

Rendez-vous Transition
16 octobre 2025

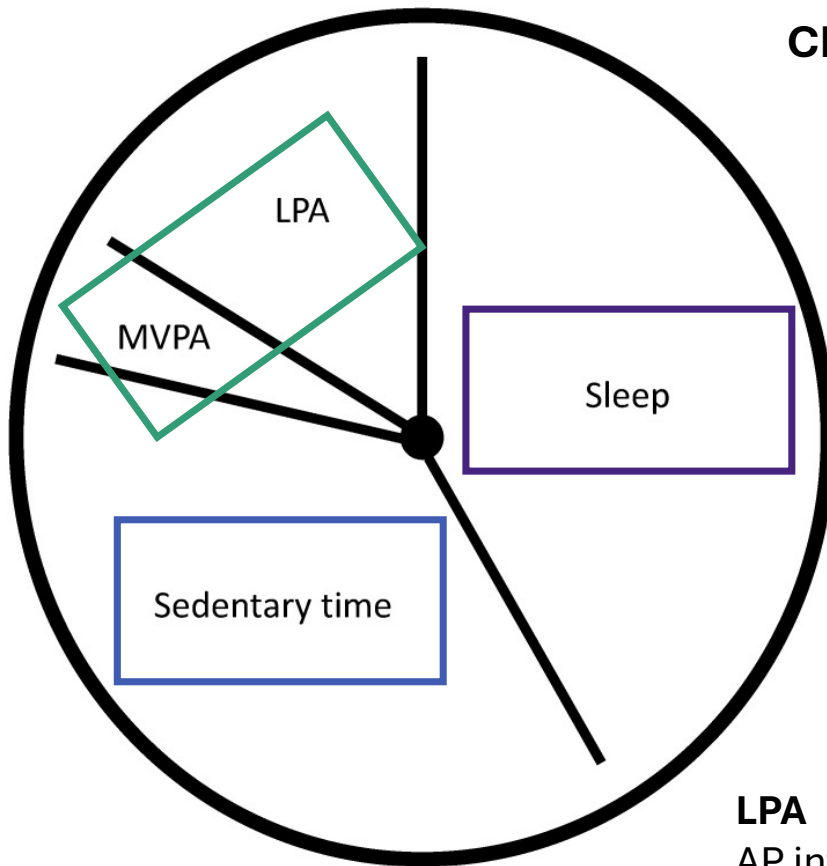


Agir sur son comportement de mouvement pour agir sur sa santé

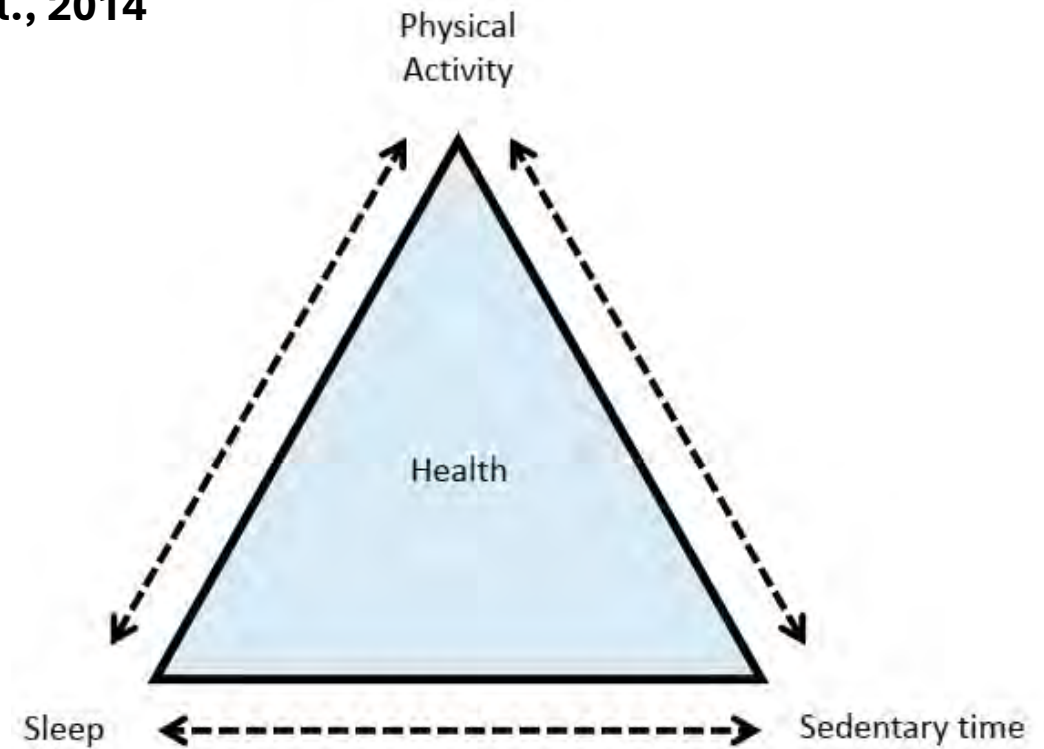
Alexis LE FAUCHEUR

Comportement de mouvement (sur 24h)

Chaput et al., 2014



LPA
AP intensité légère
MVPA
AP intensité modérée à vigoureuse



Comportement de mouvement (sur 24h)

→ Activité physique (AP)

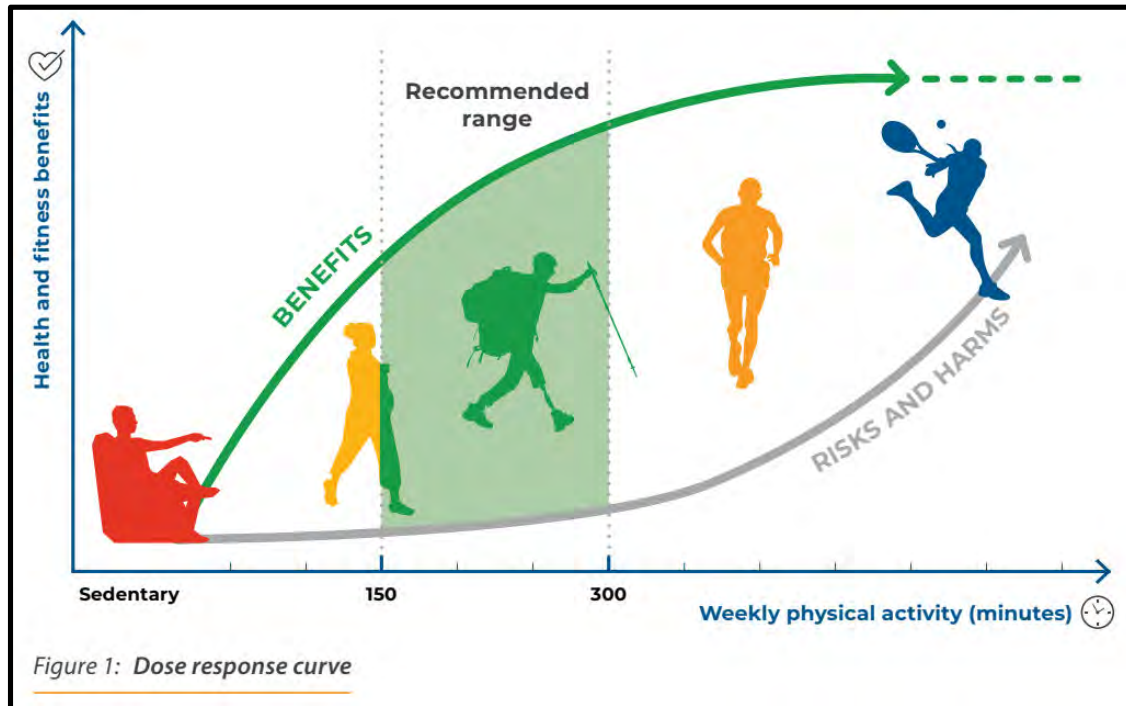
Tout **mouvement corporel** produit par la contraction des muscles squelettiques et qui aboutit à une **augmentation substantielle des besoins énergétiques** au-dessus de la dépense énergétique de repos.

ACSM, 2017

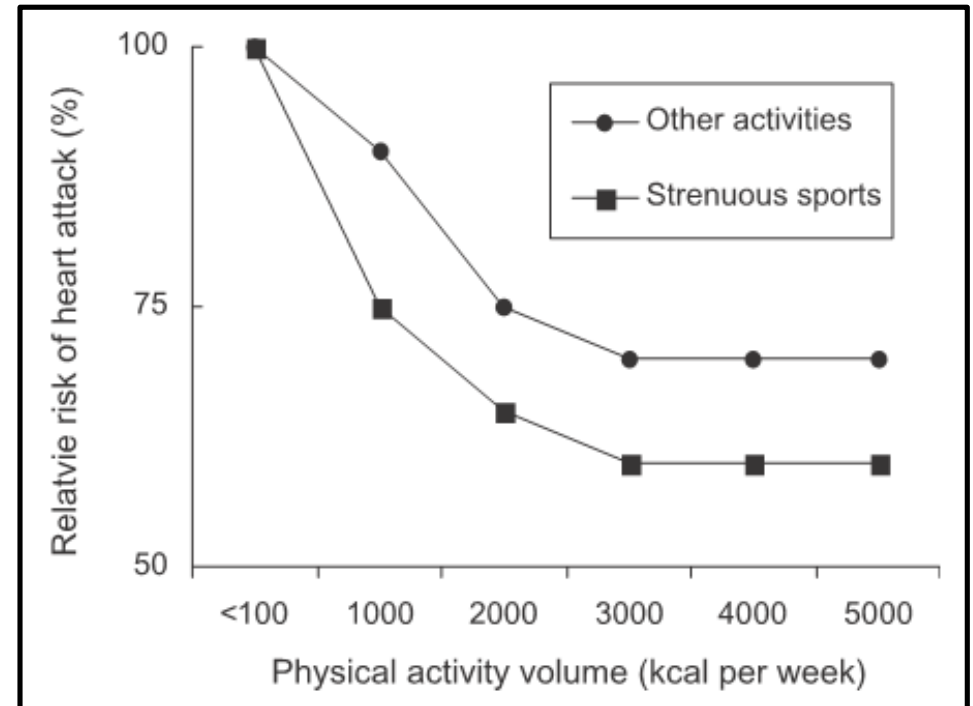
- Il est assez « facile » de faire de l'AP.
- Le sport et l'exercice sont deux sous-catégories de l'AP.
- **Faire de l'AP ne signifie pas forcément faire du « sport ».**

Comportement de mouvement (sur 24h)

→ Activité physique (AP)



World Health Organization, 2020



Paffenbarger et al. Am. J. Epidemiol. 1978

Comportement de mouvement (sur 24h)

➔ Activité physique (AP)

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;



- plusieurs heures d'activités physiques **d'intensité légère**, incluant des périodes en position debout.

SOMMEIL



De 7 à 9 heures de sommeil de bonne qualité de façon 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.



DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE DE MOUVEMENT SUR 24 HEURES

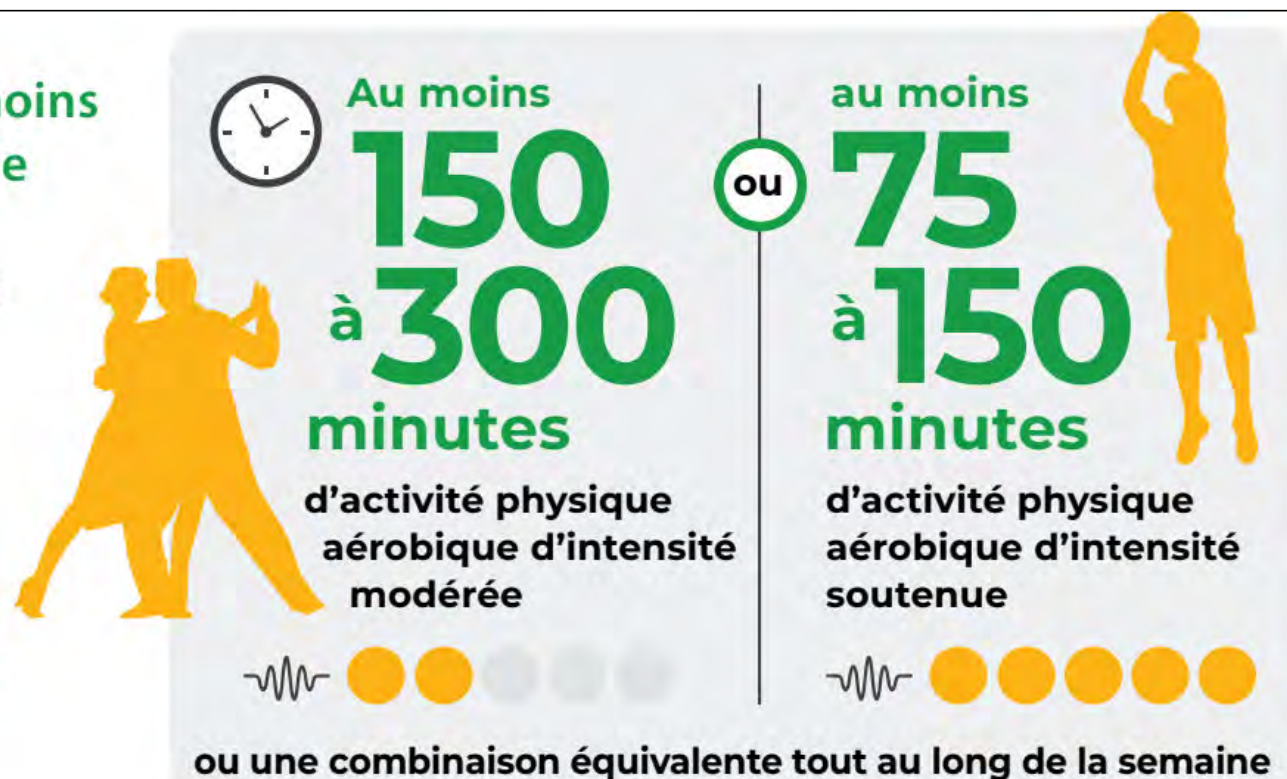
<https://directivesscpe.ca/telecharger/>

Comportement de mouvement (sur 24h)

➔ Activité physique (AP)

- Les adultes devraient pratiquer au moins 150 à 300 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée ou au moins 75 à 150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité soutenue ou une combinaison équivalente d'activité physique d'intensité modérée et soutenue par semaine pour en retirer des bénéfices substantiels sur le plan de la santé.

Recommandation forte, preuves de certitude modérée



World Health Organization, 2020

Comportement de mouvement (sur 24h)

→ Activité physique (AP)

Pour retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé :

Au moins



2

fois par semaine

des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus soutenue faisant travailler les principaux groupes musculaires.



› Les adultes devraient également pratiquer des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus soutenue faisant travailler les principaux groupes musculaires deux fois par semaine ou plus, au vu des bénéfices supplémentaires que ces activités apportent sur le plan de la santé.

Recommandation forte, preuves de certitude modérée



Comportement de mouvement (sur 24h)

→ Activité physique (AP)

Comment quantifier une intensité d'activité physique et savoir si l'on atteint l'intensité d'AP qui est recommandée ?

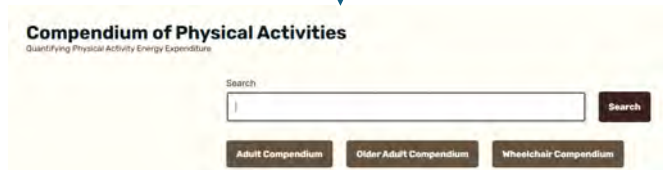
- Unité utilisée = Equivalent métabolique de la tâche (MET).
- 1 MET = Taux de dépense énergétique au repos.
- **3 METs** = seuil d'intensité (absolue) d'**AP modérée**
« En règle générale, une personne pratiquant une activité aérobique d'intensité modérée peut parler, mais pas chanter, pendant l'activité. »
- **6 METs** = seuil d'intensité (absolue) d'**AP vigoureuse (soutenue)**
« En règle générale, une personne pratiquant une activité d'intensité élevée ne peut pas prononcer plus de quelques mots sans prendre une pause pour respirer. »

Comportement de mouvement (sur 24h)

→ Activité physique (AP)

Comment quantifier une intensité d'activité physique et savoir si l'on atteint l'intensité d'AP qui est recommandée ?

Le compendium des activités physiques



<https://pacompendium.com>

Compendium des activités physiques des adultes (2011)

* Les codes et MET en italique sont des valeurs estimées.

CODE	MET	GRANDE RUBRIQUE	ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES
1003	14.0	cyclisme	cyclisme, en montagne, en montée, effort vigoureux
1004	16.0	cyclisme	cyclisme, en montagne, en compétition, en course
1008	8.0	cyclisme	cyclisme, BMX
1009	8.0	cyclisme	cyclisme, en montagne, général
1010	4.0	cyclisme	cyclisme, <16 km/h, loisirs, pour aller au travail ou pour le plaisir (code Taylor 115)
1011	6.0	cyclisme	cyclisme, pour aller au travail, à son rythme
1012	6.0	cyclisme	cyclisme, sur terre ou route de campagne, rythme modéré
1015	7.5	cyclisme	cyclisme, général
1018	3.5	cyclisme	cyclisme, loisir, à km/h
1019	5.0	cyclisme	cyclisme, loisir, 15 km/h
1020	6.8	cyclisme	cyclisme, 10-18.2 km/h, loisirs, rythme lent, effort léger
1080	8.0	cyclisme	cyclisme, 18.2-22.4 km/h, loisirs, effort modéré
1080	10.0	cyclisme	cyclisme, 22.5-25.8 km/h, course ou loisirs, rythme rapide, effort vigoureux
1080	12.0	cyclisme	cyclisme, 25.9-30.8 km/h, course ou loisirs, rythme très rapide, effort vigoureux
1080	15.0	cyclisme	cyclisme, > 32 km/h, course, sans assistance
1080	8.5	cyclisme	cyclisme, 18.2 km/h, avec, mais sur des routes de terre ou en forêt du guidon, 80 km/h
1080	8.5	cyclisme	cyclisme, 18.2 km/h, en descente, mais sur les routes de terre, 80 km/h
1070	8.0	cyclisme	monocyclisme
2001	2.3	exercice physique	jeu vidéo nécessitant une activité (par ex. Wii Fit), effort léger (par ex. condition d'urgence, jigsaw)
2003	3.8	exercice physique	jeu vidéo nécessitant une activité (par ex. Wii Fit), effort modéré (par ex. action, mouvement)
2005	7.2	exercice physique	jeu vidéo nécessitant une activité (par ex. Wii Fit), effort vigoureux (par ex. action, mouvement)
2008	6.0	exercice physique	parcours d'obstacle de type militaire, programme de formation de camp d'entraînement
2010	7.0	exercice physique	cyclisme, vélo d'appartement, général
2011	3.5	exercice physique	cyclisme, vélo d'appartement, 20-50 watts, effort très léger à léger
2012	6.8	exercice physique	cyclisme, vélo d'appartement, 80-100 watts, effort modéré à vigoureux
2013	8.5	exercice physique	cyclisme, vélo d'appartement, 100-140 watts, effort vigoureux
2014	11.0	exercice physique	cyclisme, vélo d'appartement, 160-200 watts, effort vigoureux
2015	14.0	exercice physique	cyclisme, vélo d'appartement, 200-270 watts, effort très vigoureux
2017	4.0	exercice physique	cyclisme, vélo d'appartement, 50-80 watts, effort léger à modéré
2019	8.5	exercice physique	cyclisme, vélo d'appartement, cardio
2020	8.0	exercice physique	gymnastique ludique (par ex. pompes, abdominaux, tractions, sauts en hauteur), effort vigoureux
2020	3.5	exercice physique	gymnastique ludique (par ex. pompes, abdominaux, tractions, sauts en hauteur), effort modéré
2024	2.8	exercice physique	gymnastique ludique (par ex. abdominaux, tractions, sauts en hauteur), effort léger
2030	3.5	exercice physique	gymnastique ludique, effort léger à modéré, général (par ex. exercices pour le dos), monter et descendre les escaliers (code Taylor 105)
2035	4.0	exercice physique	entraînement en circuit, effort modéré

Traduction française : Damien Paineau – Danone Research, France et Anne Vuillemin – Université de Lorraine, EA 4360 Apejac, Faculté du Sport, France

https://pacompendium.com/wp-content/uploads/2023/12/french-2011compendiumphysicalactivities_adults.pdf

Comportement de mouvement (sur 24h)

→ Comportement sédentaire (SED)

Tout **comportement éveillé** caractérisé par un **taux de dépense énergétique $\leq 1,5$ MET** en **position assise, allongée ou semi-allongée**.

D'après le Sedentary Behaviour Research Network, 2012. Modifiée.

Comportement sédentaire = inactivité physique ?

L'inactivité physique se définit comme **un niveau d'activité physique insuffisant**, c'est-à-dire comme un niveau d'AP qui ne permet pas d'atteindre les recommandations en vigueur en matière d'activité physique.

D'après Tremblay et al., 2017. Modifiée

Comportement de mouvement (sur 24h)

→ Comportement sédentaire (SED)

Tout **comportement éveillé** caractérisé par un **taux de dépense énergétique $\leq 1,5$ MET** en **position assise, allongée ou semi-allongée**.

D'après le Sedentary Behaviour Research Network, 2012. Modifiée.

Comportement sédentaire $\neq$ inactivité physique ?

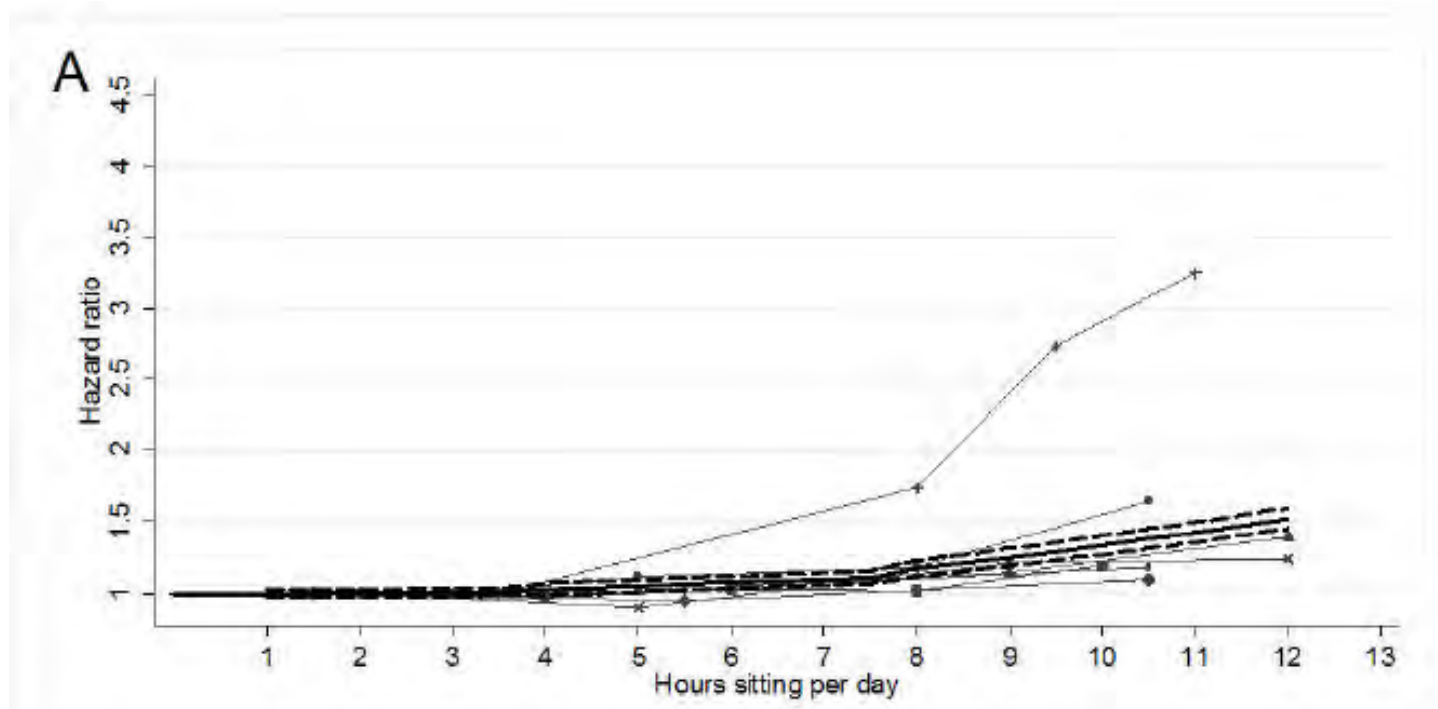
L'inactivité physique se définit comme **un niveau d'activité physique insuffisant**, c'est-à-dire comme un niveau d'AP qui ne permet pas d'atteindre les recommandations en vigueur en matière d'activité physique.

D'après Tremblay et al., 2017. Modifiée

Comportement de mouvement (sur 24h)

→ Comportement sédentaire (SED)

Associations entre le temps total quotidien passé assis et le risque de mortalité toutes causes confondues **AVEC ajustement du niveau d'activité physique**



Chau et al., 2013

Comportement de mouvement (sur 24h)

→ Comportement sédentaire (SED)

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;



- plusieurs heures d'activités physiques **d'intensité légère**, incluant des périodes en position debout.

SOMMEIL



De 7 à 9 heures de sommeil de bonne qualité de façon 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.



DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE DE MOUVEMENT SUR 24 HEURES

<https://directivesscpe.ca/telecharger/>

Comportement de mouvement (sur 24h)

→ Comportement sédentaire (SED)

Il est recommandé ce qui suit :

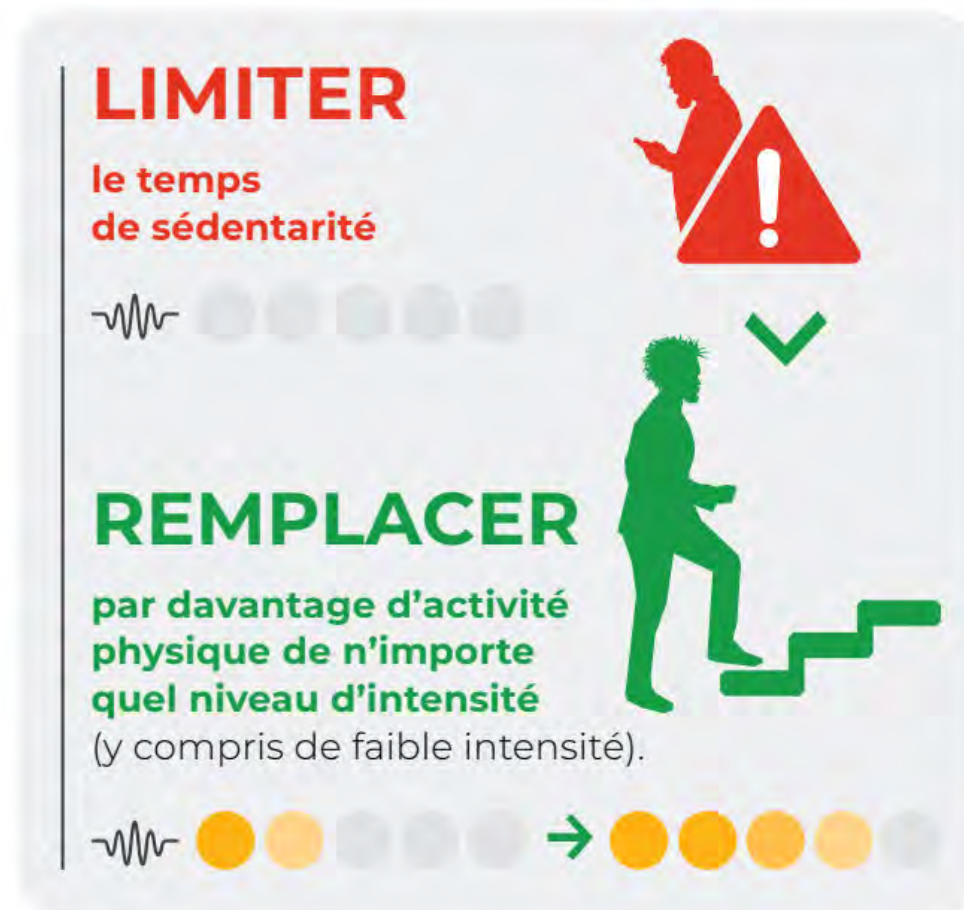
- Les adultes devraient limiter leur temps de sédentarité. Remplacer la sédentarité par une activité physique de tout niveau d'intensité (y compris de faible intensité) apporte des bénéfices pour la santé.

Recommandation forte, preuves de certitude modérée

- Pour contribuer à réduire les effets néfastes pour la santé d'un niveau de sédentarité élevé, les adultes devraient viser à dépasser les niveaux recommandés d'activité physique d'intensité modérée à soutenue.

Recommandation forte, preuves de certitude modérée

World Health Organization, 2020



Comportement de mouvement (sur 24h)

➔ Comportement sédentaire (SED)



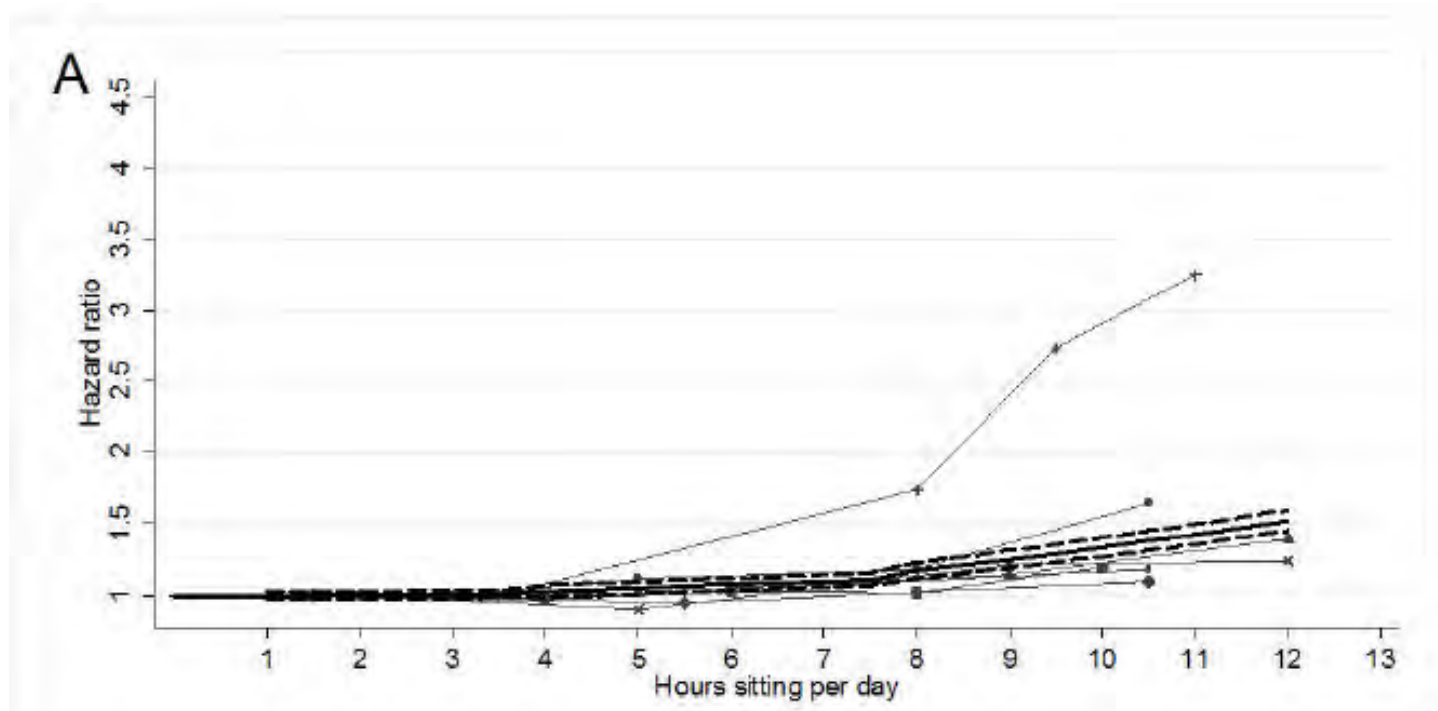
AVIS de l'ANSES sur les ruptures de sédentarité

➔ Lors de périodes prolongées de sédentarité, « **casser** » la **sédentarité toutes les 30 min avec une marche de 5 min d'intensité faible à modérée.**

Comportement de mouvement (sur 24h)

→ Comportement sédentaire (SED) et niveaux d'AP

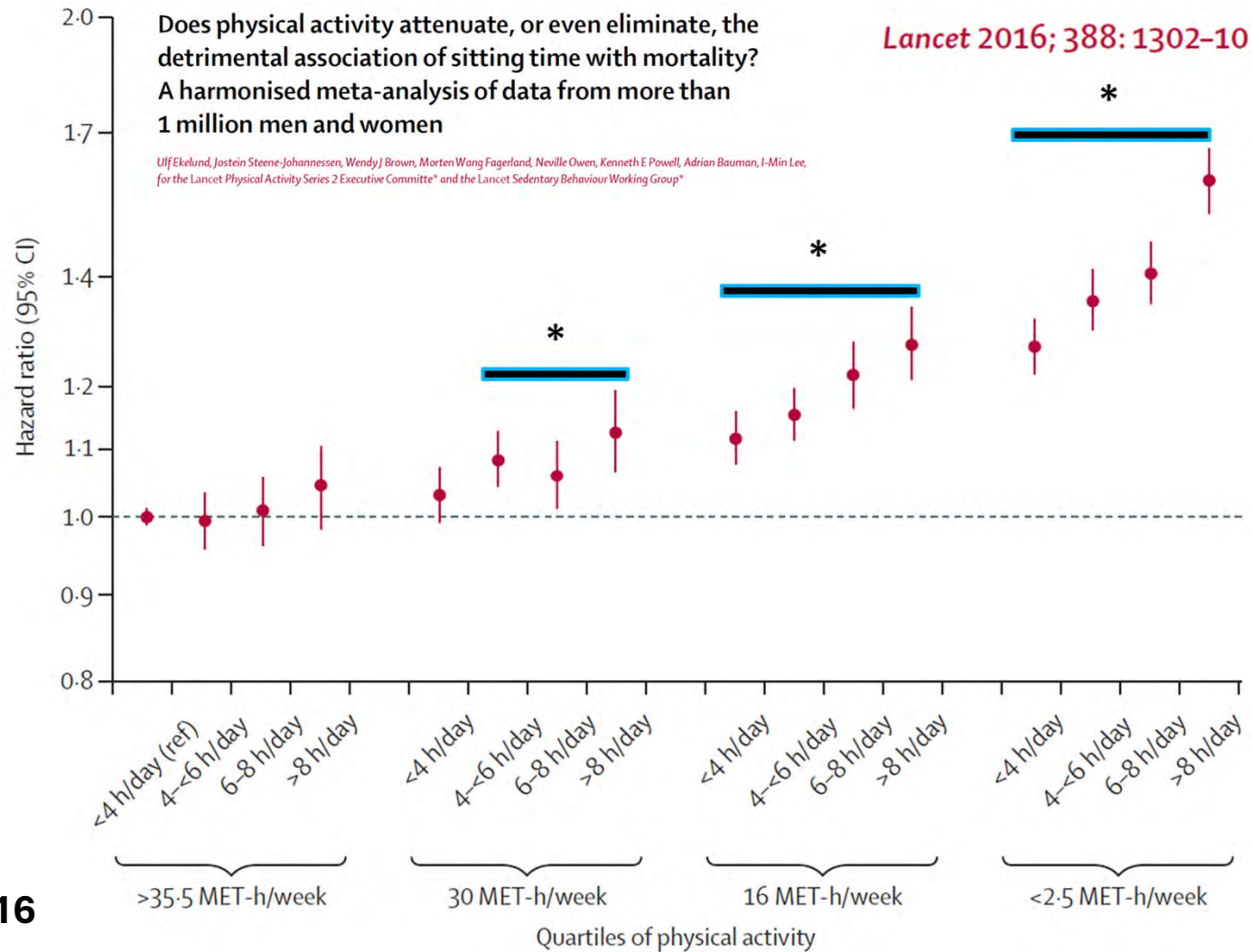
Associations entre le temps total quotidien passé assis et le risque de mortalité toutes causes confondues **AVEC ajustement du niveau d'activité physique**



Chau et al., 2013

Comportement de mouvement (sur 24h)

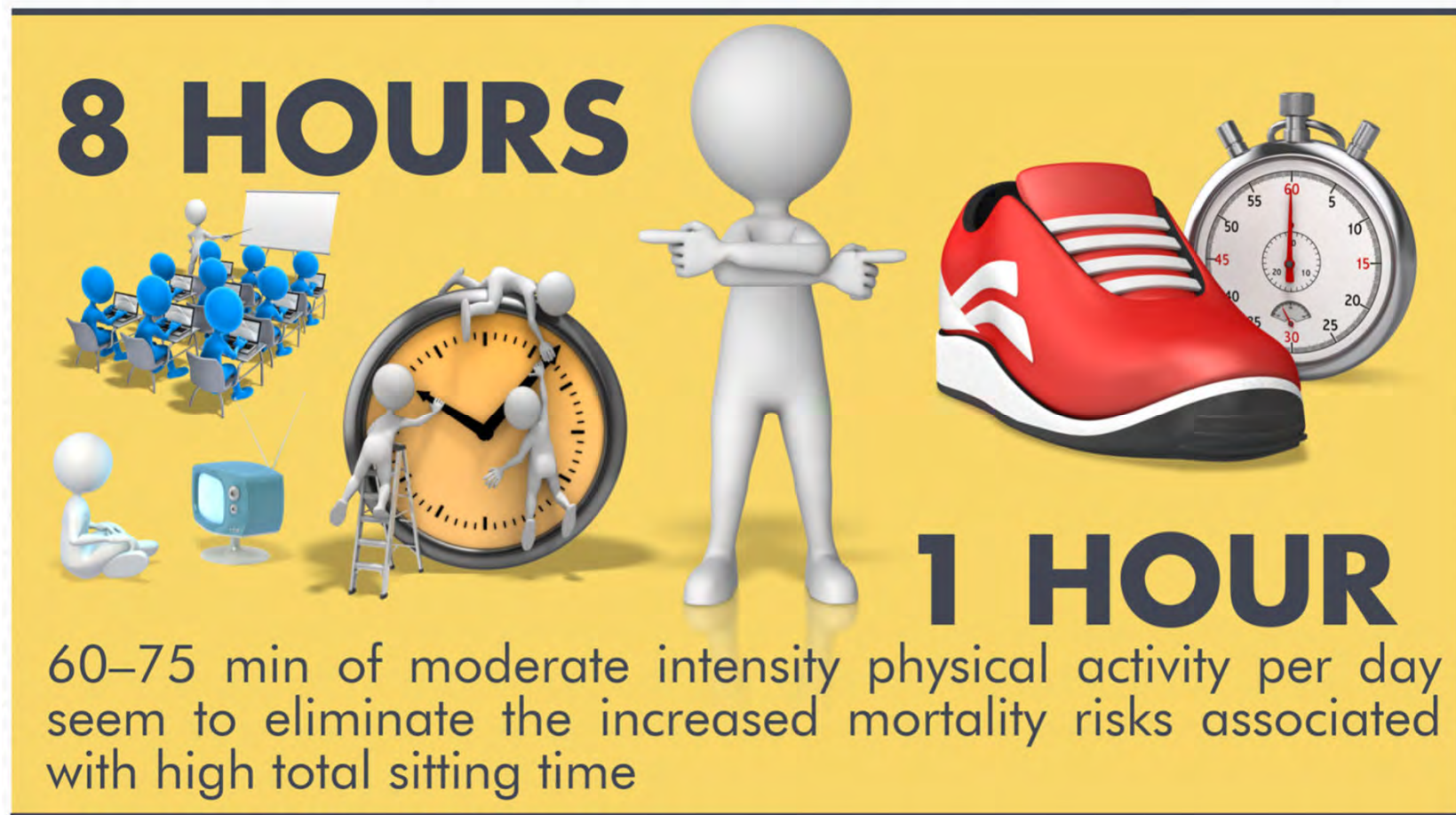
→ Comportement sédentaire (SED) et niveaux d'AP



Ekelund et al., 2016

Comportement de mouvement (sur 24h)

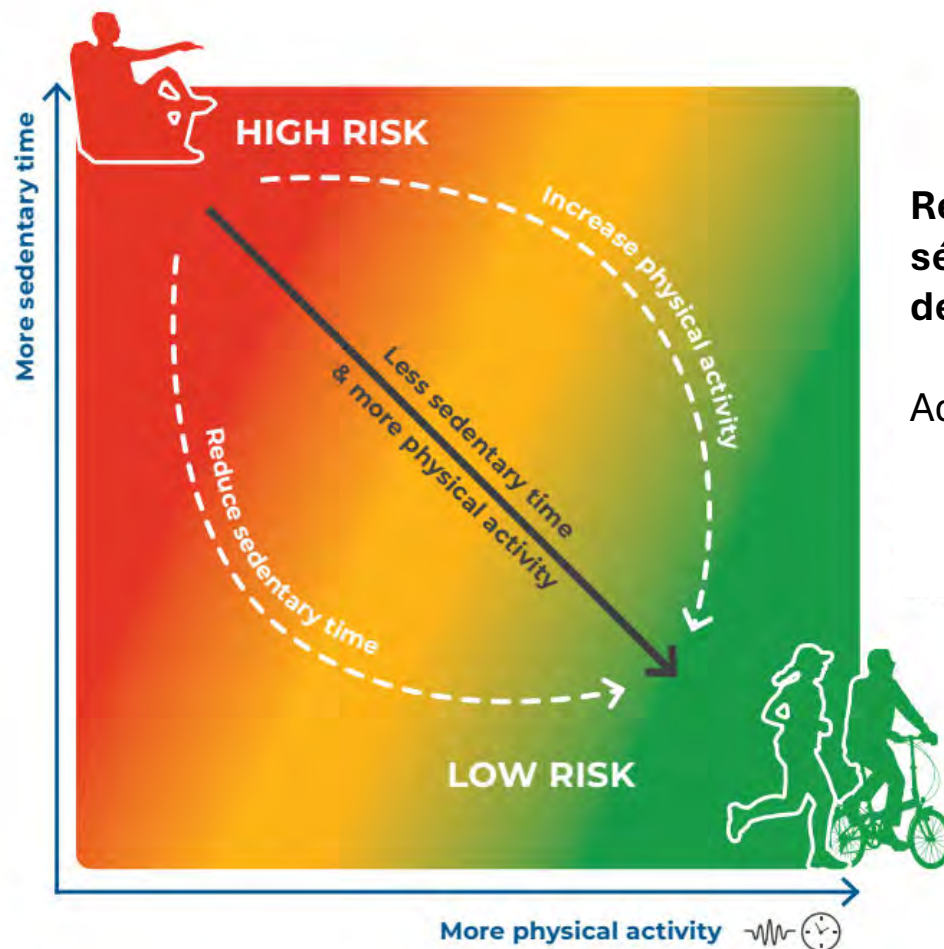
→ Comportement sédentaire (SED) et niveaux d'AP



Infographics by Ekelund U. Br J Sports Med 2018;0:1–2.

Comportement de mouvement (sur 24h)

➔ Agir sur son comportement de mouvement pour agir sur sa santé



Relation entre niveaux de comportement sédentaire et d'activité physique, et risque de mortalité toutes causes chez l'adulte.

Adapté du PAGAC, OMS 2020

*Le risque de mortalité toutes causes confondues diminue à mesure que l'on passe du **rouge** au **vert**.*

World Health Organization, 2020

Comportement de mouvement (sur 24h)

➔ **Agir sur son comportement de mouvement pour agir sur sa santé**

MESSAGES À RETENIR !

- Comportement de mouvement = AP + SED (+ sommeil).
- Interactions AP et SED (et sommeil) sur la santé.
- ↗ son AP **OU** ↘ SED pour améliorer sa santé.
- ↗ son AP **ET** ↘ SED pour améliorer sa santé.
- Chaque mouvement compte !
- Faire (déjà) un peu, c'est mieux que rien !
- Faire plus, c'est (encore) mieux !



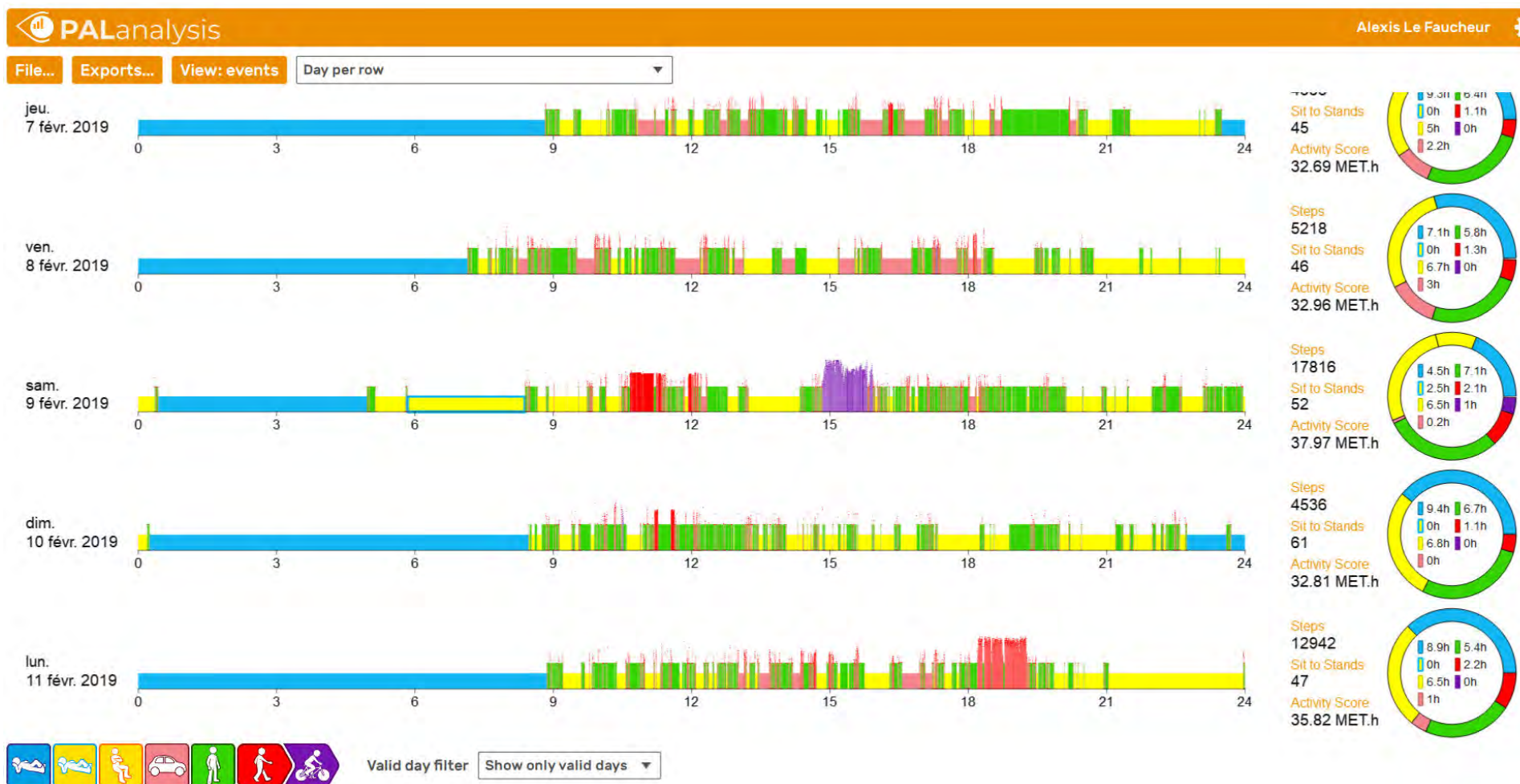
Comportement de mouvement (sur 24h)

→ Agir sur son comportement de mouvement pour agir sur sa santé

Et la suite ?

Comportement de mouvement (sur 24h)

➔ MESURER son comportement de mouvement pour agir sur sa santé



Agir sur son comportement de mouvement pour agir sur sa santé

Alexis LE FAUCHEUR