

Le Guide d'activité physique vise à améliorer la santé des Canadiens et des Canadiennes

Pour aider les Canadiens et Canadiennes inactifs à résoudre ce problème et améliorer leur santé, Santé Canada a entrepris la distribution du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* et d'un Guide spécial à l'intention des adultes plus âgés.

Conçu comme complément au populaire *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, les nouveaux Guides fournissent des directives claires et concises sur les moyens d'améliorer sa santé en accordant une place importante à l'activité physique dans la vie de tous les jours.

Le Guide est conçu de façon à aider les Canadiens et les Canadiennes à faire les premiers pas vers une vie active saine et régulière.

Lors d'une conférence de presse pour la promotion du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, Dr^e Francine Lemire, présidente du Collège des médecins de famille du Canada, a dit que «des études ont démontré que l'inactivité représente un risque tout aussi important pour la santé que le tabagisme».

L'activité physique régulière protège contre la maladie

L'activité physique offre des bienfaits possibles tels qu'une protection importante contre une incapacité et une mort précoces, les maladies du cœur, l'obésité, l'hypertension artérielle, le diabète de maturité, l'ostéoporose, les accidents cardiovasculaires, la dépression et le cancer du côlon.

Si les Canadiens et les Canadiennes veulent garder un cœur sain et demeurer actifs après la retraite, ils doivent faire plus d'activité physique et l'intg tiers sont inactifs et mettent leur santé à risque.



L'activité physique allège le fardeau du système de soins de la santé

Les Canadiens et les Canadiennes qui deviennent plus actifs peuvent alléger le fardeau du système des soins de la santé associé au vieillissement de la population.

Les ministres fédéraux, provinciaux et territoriaux responsables de la condition physique, du loisir et du sport se sont fixé comme objectif de réduire le nombre de citoyens et citoyennes inactifs de 10 p. 100 d'ici 2003. La réalisation de cet objectif entraînerait une économie de 5 milliards de dollars en coûts à vie actualisés en soin de santé, en congés de maladie et en revenus d'impôt perdus en raison d'une mort précoce.

Pour obtenir un exemplaire gratuit du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* ou du *Guide pour les adultes plus âgés*, communiquez sans frais avec Santé Canada au 1-888-334-9769 ou visitez le site Internet du Guide à www.paguide.com.

Le temps à y consacrer dépend de l'effort

Le *Guide d'activité physique canadienne* recommande que les Canadiens et les Canadiennes commencent lentement et augmentent progressivement leurs efforts jusqu'à ce qu'ils atteignent de 30 à 60 minutes d'activité par jour. Les périodes d'activité peuvent être additionnées en tranches de 10 minutes. Le temps à y consacrer dépend de l'effort fourni.

Si l'activité est de faible intensité, visez un total de 60 minutes par jour. Le Guide fournit des exemples d'activités d'intensité faible à moyenne afin d'aider la population canadienne à comprendre le niveau d'activité nécessaire pour avoir des bienfaits sur la santé. N'oubliez pas : commencez lentement et augmentez graduellement!

Le temps à y consacrer dépend de l'effort

Intensité très légère	Intensité légère 60 minutes	Intensité moyenne 30-60 minutes	Intensité élevée 20-30 minutes	Intensité très élevée
<ul style="list-style-type: none"> • Marcher lentement • Épousseter 	<ul style="list-style-type: none"> • Marcher d'un pas modéré • Jouer au volley-ball • Effectuer de légers travaux de jardinage • Faire des exercices d'étirement 	<ul style="list-style-type: none"> • Marcher d'un bon pas • Faire de la bicyclette • Ramasser des feuilles • Nager • Danser • Suivre une classe d'aquaforme 	<ul style="list-style-type: none"> • Suivre une classe de danse aérobic • Faire du jogging • Jouer au hockey • Jouer au basket-ball • Nager ou danser à un rythme continu 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire des sprints • Participer à une compétition de course à pied
Les niveaux d'activité pour rester en santé				Source : Santé Canada

Risques pour la santé associés à l'inactivité :

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • amélioration de la posture et de l'équilibre • meilleure estime de soi • contrôle du poids • renforcement des muscles et des os • regain d'énergie • détente et contrôle du stress • plus grande autonomie au troisième âge | <ul style="list-style-type: none"> • décès prématuré • maladies du cœur • obésité • hypertension artérielle • diabète de maturité • ostéoporose • accidents cardiovasculaires • dépression • cancer du côlon |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Source : Santé Canada