

# FAITS SAILLANTS

POUR UNE POPULATION  
QUÉBÉCOISE PHYSIQUEMENT ACTIVE  
*des recommandations*

Pour en savoir plus,  
consulter le document complet au  
[www.education.gouv.qc.ca](http://www.education.gouv.qc.ca)

76-4020-020

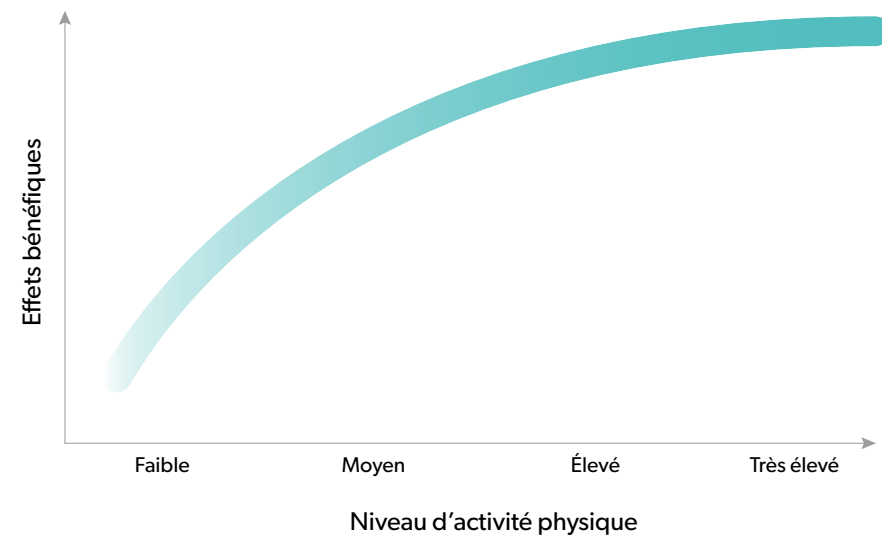
# FAITS SAILLANTS

1. Les lignes directrices en matière d'activité physique ont évolué au gré des décennies et des recherches. Or, la plupart d'entre elles comportent plusieurs lacunes et leur interprétation est souvent erronée.
2. La plupart des lignes directrices en matière d'activité physique visent principalement à améliorer et à maintenir la santé physique, surtout la santé cardiovasculaire et métabolique, de même qu'à favoriser le contrôle du poids. Or, de nombreux autres effets bénéfiques individuels et collectifs sont associés à la pratique d'activités physiques.
3. Les données scientifiques sont claires : la pratique d'activités physiques, si elle est adaptée, est salubre pour tout le monde, et ce, peu importe la condition physique.
4. Chaque relation dose-réponse entre les divers paramètres d'activité physique et les différents effets bénéfiques qui y sont associés est unique. On peut toutefois avancer, de façon générale, que les effets bénéfiques augmentent avec la pratique d'activités physiques.
5. Mieux vaut faire un peu d'activité physique que de ne pas en faire du tout, et en faire davantage est encore mieux.
6. Toutes les activités physiques procurent des effets bénéfiques, mais aucune ne peut offrir tous les bienfaits d'une pratique variée.
7. Des occasions diversifiées de pratique d'activités physiques permettent à chacun et à chacune de trouver la formule qui lui convient tout en respectant ses goûts et ses champs d'intérêt.
8. Il est préférable de valoriser la pratique régulière d'activités physiques diversifiées de tous types et à différentes intensités, en pratique libre ou organisée, à l'intérieur ou à l'extérieur et dans divers contextes et environnements.
9. S'il est essentiel d'augmenter et de diversifier la pratique d'activités physiques, il ne faut pas non plus passer à côté de l'importance de réduire les comportements sédentaires.
10. Il est important que les organismes des différents milieux de vie de la population québécoise réduisent les barrières et facilitent la pratique quotidienne d'activités physiques pour tous les citoyens et citoyennes, quels que soient leur âge, leur sexe, leur revenu, leurs capacités, leur culture ou leur milieu de vie.

Pour que l'ensemble de la population québécoise puisse retirer le plus d'effets bénéfiques possible de la pratique d'activités physiques, le Comité scientifique de Kino-Québec émet deux recommandations générales :

- 1 augmenter le niveau d'activité physique;
- 2 diversifier les activités physiques.

Représentation générale des effets bénéfiques associés au niveau d'activité physique



Adaptée de : Comité scientifique de Kino-Québec et Eijsvogels et autres.

Synthèse des recommandations du Comité scientifique de Kino-Québec

