



# Le dossier de la recherche

Renseignements pour professionnels de la part de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie

## Interventions axées sur le mode de vie

Un grand nombre de gens estiment qu'ils n'ont pas le temps de faire de l'exercice et n'aiment ni les exercices vigoureux ni la conformité des séances d'exercices dans un gymnase. Ils ne font peut-être pas assez d'activité physique car ils pensent, de manière erronée, que l'exercice vigoureux est la seule forme d'exercice.

Un mode de vie actif est une solution qui consiste à faire plus d'activité d'intensité modérée. De plus, il offre une plus grande souplesse en matière de sélection d'activités et le choix entre la pratique d'une activité continue et l'accumulation de périodes d'activités. C'est une solution destinée aux personnes qui ne font pas d'activité physique ou qui n'en font pas suffisamment.

La chercheuse Andrea Dunn et ses collègues ont trouvé 14 études sur les interventions visant à accroître la pratique de l'activité physique dans le mode de vie. Selon leur définition, pour mener un mode de vie actif, une personne doit «accumuler au moins 30 minutes d'activités de son choix, lesquelles incluent toutes les activités d'intensité modérée à vigoureuse auxquelles elle se livre dans sa vie quotidienne, en les planifiant ou non, dans le cadre de ses loisirs, de son emploi ou de ses tâches ménagères».

### Nouvelle recherche

Plus on fait d'activité physique, mieux c'est — mais il vaut mieux faire un peu d'activité physique que pas du tout. Au début des années 1990, des études ont indiqué de manière constante que, «en ce qui a trait aux maladies cardiovasculaires et à la mortalité due à toutes les causes, les personnes qui couraient le moins de risques étaient celles qui avaient un haut niveau d'activité physique ou de condition physique, mais que celles qui se livraient à une quantité moyenne d'activité physique ou qui avaient un niveau moyen de condition physique réduisaient considérablement les risques en ce domaine». Les études suivantes ont fourni des données convaincantes en faveur de l'approche de la vie active.

- Des activités d'intensité modérée ont produit les résultats suivants : une légère amélioration de la condition physique, une baisse de la tension artérielle élevée et une augmentation du cholestérol des LPHD. Par conséquent, la notion selon laquelle, pour obtenir des avantages sur le plan de la santé, il faut faire de l'exercice dont l'intensité doit correspondre à au moins 60 % de la fréquence cardiaque maximale prévue pour un âge donné a laissé place à un nouveau consen-

sus en vertu duquel la pratique de l'activité physique dont l'intensité correspond à 40 à 50 % de cette valeur pourrait aussi être bénéfique pour les adultes physiquement inactifs, les personnes qui ont un handicap et les aînés.

- Trois courtes périodes de 10 minutes d'exercice ont produit sur le plan de la santé des effets semblables à ceux d'une longue période de 30 minutes. Dans une autre étude, en répartissant la même quantité totale d'exercice en trois séances plus courtes au lieu d'une ou deux séances, on a obtenu une amélioration semblable de la condition physique et une plus grande amélioration au niveau du cholestérol des LPHD. De même, chez des femmes obèses auxquelles on avait assigné des exercices intermittents, on a noté des améliorations semblables au niveau de la condition physique et une perte légèrement plus grande de poids que chez des femmes s'adonnant à des exercices continus.
- Au bout d'un an, on a relevé des pourcentages d'assiduité plus élevés chez des personnes faisant des exercices à la maison que chez des personnes faisant des exercices en groupe. Au bout de deux ans, on a noté une plus grande assiduité chez les personnes faisant des exercices de haute intensité à la maison.
- Chez des enfants obèses qui avaient été l'objet de la même intervention en matière de régime alimentaire, on a observé un plus grand maintien de la perte de poids pendant une période de 17 mois parmi ceux qui faisaient partie d'un groupe axé sur le mode de vie que parmi ceux qui faisaient partie d'un groupe d'exercices aérobies structurés.
- Dans le cadre d'une intervention de neuf mois où l'on a comparé, chez des aînés inactifs, les exercices aérobies traditionnels à des changements de comportement dans le mode de vie motivés par un groupe, on a constaté que le deuxième groupe se conformait aux lignes directrices de la santé publique en matière d'activité physique 5,8 fois par semaine, tandis que le premier groupe le faisait 2,5 fois par semaine.

Selon ces rapports, les gens pourraient faire de l'exercice où ils vivent et de nombreux types d'activités pourraient «compter». En outre, un vaste pourcentage de participants ont pu maintenir leurs niveaux d'activité physique et conserver une meilleure condition physique pendant deux ans ou plus.

### Voies de prestation

La prestation des interventions axées sur l'activité physique dans le mode de vie peut emprunter des voies différentes. La plupart des interventions étu-

## Il faut que ça bouge !

Ballon-panier, promenade, camping, canot... les Canadiens qui s'activent tous les jours ne s'en portent que mieux !  
Que ferez-vous aujourd'hui ?

Défi santé :  
notre  
responsabilité  
à tous !

avec  
**PARTICIPATION**



diées ont été menées dans le cadre d'un groupe et comprenaient une rencontre en tête à tête avec un éducateur à la santé, un psychologue ou une personne assumant des fonctions d'encadrement. Toutefois, un petit nombre d'études ont démontré que les interventions peuvent aussi emprunter des voies permettant d'atteindre de nombreuses personnes.

- Dans des études, on a obtenu une hausse importante de la préparation motivationnelle dans tous les groupes et une augmentation du niveau d'activité physique chez 10 % des participants en recourant à l'envoi postal de documents écrits structurés sur le mode de vie ou de matériel de rétroaction sur la condition physique.
- Dans le cadre d'une étude, on a comparé une intervention comportant des documents individualisés sur mesure par ordinateur à une intervention utilisant les documents standards de la American Health Association. Les documents des deux interventions ont été envoyés par la poste. La pratique de l'activité physique a augmenté dans les deux groupes au bout de trois mois et de six mois, mais celle-ci a le plus augmenté chez le groupe qui avait reçu des documents individualisés sur mesure que chez le groupe qui avait reçu les documents standards.

De toute évidence, les interventions axées sur l'activité physique dans le mode de vie réussissent à accroître et à maintenir chez les personnes physiquement inactives des niveaux d'activité physique qui satisfont aux lignes directrices de la santé publique ou qui les dépassent. Les gens doivent maintenant comprendre qu'il existe de nombreux moyens d'intégrer dans leur vie des activités physiques d'intensité modérée à vigoureuse.

### Pour en savoir davantage...

Dunn, A.L., Andersen, R.E., & Jakicic, J.M. (1998). Lifestyle physical activity interventions: History, short- and long-term effects, and recommendations. *American Journal of Preventive Medicine*, 15(4), 398-412.

