

Activités physiques, sommeil et écrans de loisirs (18 à 64 ans) RECOMMANDATIONS



ACTIVITÉ PHYSIQUE



Des activités physiques aérobies d'intensité moyenne à élevée d'une durée cumulative d'au moins 150 minutes par semaine. Exemples :

- Course
- Vélo
- Natation
- Randonnée
- Danse rythmée
- Patinage
- Volleyball
- Badminton
- Hockey
- Basketball
- Soccer
- Etc.

AU MOINS 2x PAR SEMAINE

des activités pour renforcer les muscles et les os. Exemples :

- Entraînement en résistance (haltères, bandes élastiques)
- Marche rapide ou randonnée en nature
- Danse (salsa, hip-hop, zumba)
- Yoga ou pilates
- Escalade en intérieur ou en extérieur
- Course à pied ou jogging
- Vélo (de route ou stationnaire)
- Activités de poids corporel (pompes, squats, fentes)
- Sports de raquette (tennis, badminton, pickleball)

PLUSIEURS HEURES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

d'intensité légère, incluant des périodes en position debout. Exemple :

- Position debout devant sa station de travail
- Marche
- Promenade dans le bois
- Jardinage
- Escaliers
- Tâches ménagères
- Jardinage
- etc.

ÉCRANS DE LOISIRS



Un maximum de 2 heures par jour d'écrans de loisirs. Cela inclut les appareils et les activités suivantes :

TYPE D'APPAREIL :

- ordinateur
- télévision
- cellulaire
- tablette électronique
- console de jeux, etc.

TYPE D'ACTIVITÉS :

- films et séries
- capsules vidéo
- réseaux sociaux
- jeux vidéo en ligne et hors ligne
- jeux électroniques (*Tetris, Ninja Fruits, Candy Crush, etc.*)
- clavardage (texto)
- navigation sur Internet, etc.

Exemples de plate-formes: Snap Chat, Tik Tok, Instagram, Facebook, Twitch, Discord, YouTube, WhatsApp, Roblox, Netflix, autres[i].

[i] Ces plates-formes sont appelées à changer. Elles sont fournies à titre d'exemples pour permettre de bien comprendre ce que sont les écrans de loisirs et les réseaux sociaux.

SÉDENTARITÉ



Un maximum de 8 heures par jour d'activités sédentaires. Ce temps inclut le temps passé devant un écran de loisirs et le temps passé en position assise ou couchée (sans dormir). Exemples d'activités sédentaires :

- Déplacement inactif (ex. voiture, transport en commun)
- Position de travail assise (ex. à son bureau, devant l'ordinateur)
- Télévision (assis ou couché devant la télévision)
- Activités de détente en position assise ou couchée (sans dormir)
- Autres

Un minimum de périodes prolongées en position assise. Des pauses aussi souvent que possible pour générer du mouvement à travers les activités sédentaires.

SOMMEIL



18 à 64 ans

7 à 9 heures de sommeil de bonne qualité avec des heures de coucher et de lever régulières