

Jean-Philippe CHAPUT

Professeur, département de pédiatrie, Université d'Ottawa (Canada)

Son domaine d'expertise de recherche porte sur la prévention et le traitement de l'obésité pédiatrique, la santé du sommeil, l'activité physique, la sédentarité

Titre :

Continuum du mouvement sur 24 heures et prise en charge de l'obésité

Résumé :

L'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil constituent les trois composantes du continuum du mouvement sur 24 heures. Au quotidien, l'humain est soit debout, assis ou couché et les nouvelles recommandations en matière d'activité physique incluent maintenant les composantes sur le sommeil et le comportement sédentaire (périodes assises). L'obésité est une condition complexe qui est très prévalente à travers le monde. L'obésité altère les composantes du continuum du mouvement sur 24 heures et celles-ci contribuent également à l'obésité (relation dans les deux directions). La prise en charge de l'obésité ne devrait pas focuser sur le poids mais plutôt sur la santé globale. Par exemple, l'activité physique ne mène pas à une perte de poids importante mais est primordiale dans tout programme de prise en charge de l'obésité. Les comportements humains sont très difficiles à modifier, et viser des seuils de santé publique irréalistes pour bon nombre d'individus en surcharge pondérale favorise le découragement et l'échec. Chaque individu a une réalité différente et la porte d'entrée vers un mode de vie plus sain n'est pas la même pour tout le monde. Quoi qu'il en soit, la science est claire qu'une amélioration de l'hygiène du sommeil, de la qualité du temps passé devant les écrans et d'un plus grand nombre de pas au quotidien améliorent grandement la santé et la qualité de vie. Toute la journée sur 24 heures compte pour la santé globale et il faut viser des changements comportementaux pour le long terme, idéalement pour le reste de nos vies.