

Références du texte : « Les piliers d'un vieillissement en santé : sommeil, activité physique et alimentation »

- 1) Statistique Canada. (2026, 9 janvier). *Le Quotidien - Espérance de vie ajustée sur la santé au Canada : tendances récentes à la naissance et à l'âge de 65 ans, 2019, 2020 et 2023*. Gouvernement du Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/260109/dq260109b-fra.htm>
- 2) Office québécois de la langue française. (1999). *Qualité de vie liée à la santé*. Québec. Vitrine linguistique. <https://vitrinelinguistique.oqlf.gouv.qc.ca/fiche-gdt/fiche/8382559/qualite-de-vie-liee-a-la-sante>
- 3) Statistique Canada. (2025, 25 février). *Évolution de notre approche de la mesure de la qualité de vie au Canada*. Gouvernement du Canada. <https://www.statcan.gc.ca/o1/fr/plus/7817-evolution-de-notre-approche-de-la-mesure-de-la-qualite-de-vie-au-canada>
- 4) Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). (2024). *Portrait de santé de la population selon le parcours de vie pour agir collectivement – Rapport du directeur national de santé publique 2024* (Publication n° 24-228-01W). Gouvernement du Québec. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2024/24-228-01W.pdf>
- 5) Stamatakis, E., Koemel, E. A., Biswas, R. K., et al. (2025). Minimum and optimal combined variations in sleep, physical activity, and nutrition in relation to all-cause mortality risk. *BMC Medicine*, 23(111), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12916-024-03833-x>
- 6) Pennestri, M.-H. et Vendette, M. (2022, décembre). *Le sommeil, une porte d'entrée sur la santé physique, cognitive et psychologique*. Ordre des psychologues du Québec. <https://www.ordrepsy.qc.ca/-/le-sommeil-une-porte-d-entree-sur-la-sante-physique-cognitive-et-psychologique>
- 7) Philip, P., Micoulaud-Franchi, J.-A., Taillard, J. et Coelho, J. (2023). La santé du sommeil : une approche multi-dimensionnelle au service de la prévention et de la santé globale des populations. *Bulletin de l'académie nationale de médecine*, 207(1), 501-515. <https://doi.org/10.1016/j.banm.2023.12.013>

- 8) Université Laval. (2026). *Sommeil et bien-être. Mon équilibre.* <https://www.ulaval.ca/mon-equilibre-ul/mes-habitudes-de-vie/sommeil-et-bien-etre>
- 9) Juneau, M. (2026, 13 mars). *Même en très faibles quantités l'exercice a des effets positifs sur la santé.* Observatoire de la prévention, Institut de cardiologie de Montréal. <https://observatoireprevention.org/2026/03/13/meme-en-tres-faibles-quantites-lexercice-a-des-effets-positifs-sur-la-sante/>
- 10) Juneau, M. (2017, 10 octobre). *La sédentarité et les risques pour la santé.* Observatoire de la prévention, Institut de cardiologie de Montréal. <https://observatoireprevention.org/2017/10/10/sedentarite-risques-sante/#:~:text=L'inactivit%C3%A9%20physique%20est%20associ%C3%A9e%20%C3%A0%20un%20risque,type%202%2C%20l'hypertension%2C%20certains%20cancers%20et%20l'ost%C3%A9oporose>
- 11) Robert, C.-A., (2025, 8 octobre). *Les aliments ultra-transformés : un nouveau combat.* Équipe nutrition. <https://equipenutrition.ca/blog-nutritionniste-dietetiste/les-aliments-ultra-transformes-un-nouveau-combat>