

1

DÉFINITIONS

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Toute activité où une proportion importante de notre corps est en mouvement.



Il existe donc beaucoup de possibilités pour faire de l'activité physique, en variant :

LA DURÉE
(temps passé à l'activité)

L'INTENSITÉ
(faible, modérée, élevée)

LA FRÉQUENCE
(nombre de fois/semaine)

LE TYPE
(endurance, renforcement musculaire, souplesse, équilibre...)

LES CONTEXTES
(professionnel, scolaire, vie quotidienne, déplacements, loisirs)

ÊTRE ACTIF
c'est atteindre les recommandations en activité physique

ÊTRE INACTIF
c'est ne pas atteindre les recommandations en activité physique

SÉDENTARITÉ

Tous les moments où nous sommes assis ou allongés (hors temps de sommeil) et où nous dépensons très peu d'énergie.



Il est possible de détailler les comportements sédentaires en fonction :

DE LA DURÉE
(durée globale et durée consécutive)

DU CONTEXTE
(professionnel, scolaire, vie quotidienne, déplacements, loisirs)

DU TYPE
(devant les écrans ou non, type de contenu regardé, nécessitant une activité mentale active ou passive)

ÊTRE NON SÉDENTAIRE
c'est adopter moins de comportements sédentaires que la limite maximum recommandée

ÊTRE SÉDENTAIRE
c'est adopter plus de comportements sédentaires que recommandé

Soutenu par **MINISTÈRE DES SPORTS ET DES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES**

2024

2

RECOMMANDATIONS

ACTIVITÉ PHYSIQUE

S'il ne se déplace pas, 30 minutes/jour en position ventrale¹

180 minutes/jour d'activités physiques variées à différentes intensités

Développer les habiletés motrices de base : la marche, la course, les sauts, les lancers, l'équilibre, etc.³ dont, pour les 3-4 ans, 60 minutes d'activité physique

S'il se déplace, jeux interactifs au sol plusieurs fois/jour¹

Intensité modérée à élevée¹

Au moins **60 minutes/jour** d'activités principalement d'endurance à intensité modérée à élevée

Intégrer des activités d'endurance d'intensité élevée, des activités qui renforcent le système musculaire et l'état osseux au moins 3 fois/semaine³

Au moins 150 minutes/semaine d'activités physiques d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes/semaine d'intensité élevée ou une combinaison équivalente²

Pour plus d'impacts sur la santé :

- #1 Renforcement musculaire d'intensité modérée à élevée 2 jours non consécutifs/semaine²
- #2 + de 300 minutes/semaine d'activités physiques d'endurance d'intensité modérée ou au moins 150 minutes/semaine d'intensité élevée ou combinaison équivalente²
- #3 Étirements 2 à 3 fois/semaine¹

+ DE 65 ANS

Exercices d'équilibre et de renforcement musculaire 2 à 3 fois/semaine de manière non consécutive²



SÉDENTARITÉ

Pas d'immobilisation de plus d'une heure d'affilée (hors temps de sommeil)¹

Pas d'écrans avant 2 ans¹

Entre 2 et 6 ans maximum une heure d'écrans/jour¹

FRACTIONNER LES MOMENTS DE SÉDENTARITÉ :

- ✓ Limiter les temps d'écrans, principalement pendant les loisirs²
- ✓ Entre 7 et 11 ans : maximum 2 heures d'écrans/jour³
- ✓ Bouger 1 à 3 minutes toutes les 30 minutes à 60 minutes consécutives de sédentarité⁴

FRACTIONNER LES MOMENTS DE SÉDENTARITÉ :

- ✓ Limiter les temps sédentaires et les remplacer par des activités physiques, même d'intensité légère²
- ✓ Bouger 1 à 3 minutes toutes les 30 minutes à 60 minutes consécutives de sédentarité⁴

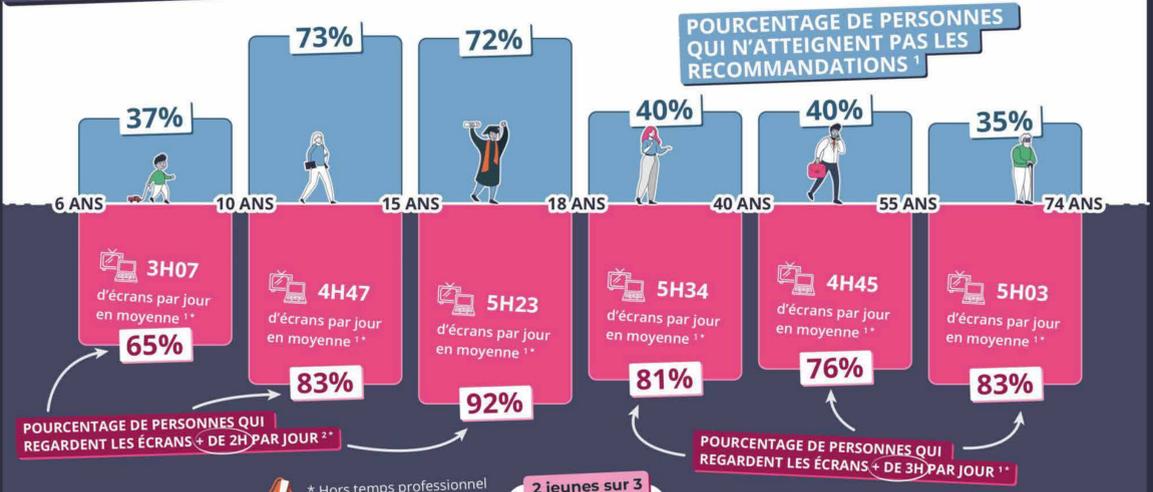
Soutenu par **MINISTÈRE DES SPORTS ET DES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES**

2024

3

ÉTAT DES LIEUX

ACTIVITÉ PHYSIQUE



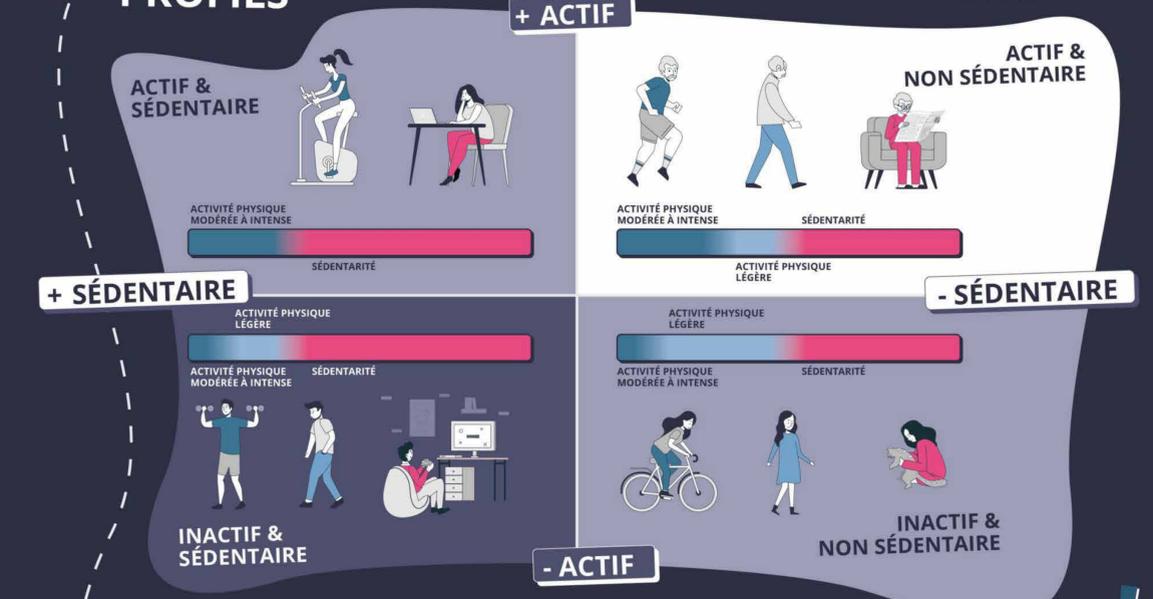
SÉDENTARITÉ

Soutenu par **MINISTÈRE DES SPORTS ET DES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES**

2024

4

PROFILS



Soutenu par **MINISTÈRE DES SPORTS ET DES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES**

2024

5

IMPACTS SANITAIRES

ACTIVITÉ PHYSIQUE¹

- Diminution du risque de mortalité toutes causes confondues, de mortalité cardiovasculaire et par cancers
- Diminution du risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et de certains cancers
- Amélioration de la condition physique et de la composition corporelle
- Amélioration du sommeil et de la qualité de vie
- Diminution du risque d'anxiété et de dépression
- Diminution du risque d'apparition de troubles cognitifs et neurodégénératifs
- Augmentation du nombre d'années en bonne santé

INACTIVITÉ PHYSIQUE

Responsable de plus de 5 millions de décès par an dans le monde²

Tue autant que le tabagisme²

Comparativement à une personne active, être inactif augmente le risque d'avoir³ :

- du diabète de type 2 **x 2,9**
- une pathologie coronarienne **x 2**
- un AVC **x 2,5**
- Alzheimer **x 1,8**

140 MILLIARDS

C'est le coût social de l'inactivité physique en France⁴

Soutenu par **MINISTÈRE DES SPORTS ET DES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES**

2024

LIMITER LA SÉDENTARITÉ

- 4h ou moins assis/jour¹ = **-32%** de risque de mortalité par maladie cardiovasculaire*
* Comparativement aux personnes qui passent 8h ou plus assises/jour
- 1h ou moins devant les écrans/jour¹ = **-59%** de mortalité par maladie cardiovasculaire**
-29% de risque de mortalité par cancer**
** Comparativement aux personnes qui passent 5h ou plus devant les écrans/jour
- AMÉLIORATION** de la régulation de la glycémie et diminution des facteurs de risque cardiovasculaires^{2,3,4}
- AUGMENTATION** du risque d'anxiété et de dépression^{11,12,13}

6

IMPACTS SANITAIRES

SÉDENTARITÉ

Indépendamment des autres facteurs de risque, une sédentarité accrue augmente le risque d'avoir :

- une maladie cardiovasculaire^{5,6} **x 2,5**
- un diabète de type 2 **x 2**
- un cancer de l'endomètre⁸ **+32%**
- un cancer du sein¹⁰
- un cancer du poumon⁸ **+21%**
- un cancer du côlon⁸ **+24%**
- AUGMENTATION** du risque d'obésité¹⁰
- DIMINUTION** de la force, de la capacité aérobie et de la qualité osseuse¹⁰

Soutenu par **MINISTÈRE DES SPORTS ET DES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES**

2024

¹Ekelund et al., 2019 ; ²Wu et al., 2023 ; ³Buffet et al., 2022 ; ⁴Da Silva et al., 2022 ; ⁵Kerr et al., 2017 ; ⁶Wilmot et al., 2012 ; ⁷Biswas et al., 2015 ; ⁸Schmid et al., 2014 ; ⁹Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018 ; ¹⁰Pinto et al., 2023 ; ¹¹Zhou et al., 2023 ; ¹²Zhang et al., 2022 ; ¹³Mougharbel et al., 2023