

Activité physique et sédentarité : une synthèse vulgarisée des nouvelles recommandations

**Hélène Escalon
et le groupe de travail
« Vulgarisation
des recommandations
activité physique –
Sédentarité »**
(voir p. 48)

Les recommandations françaises sur la pratique d'activité physique et la réduction de la sédentarité ont été actualisées en février 2016, dans un rapport d'expertise collective et un avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) [1]. Elles ont évolué sur plusieurs points : la distinction entre l'activité physique et la sédentarité, la précision des types d'activités physiques à pratiquer et la spécificité des recommandations pour les enfants ; les adolescents ; les adultes ; femmes enceintes, en période de *post-partum*, ménopausées ; les personnes âgées de 65 ans et plus ; et les personnes ayant une limitation fonctionnelle d'activité.

Elles ont fait l'objet d'un travail de vulgarisation par Santé publique France en collaboration avec des experts ayant

contribué aux travaux de l'Anses et une personne de la Direction générale de la santé. Cette première étape de vulgarisation a fait l'objet d'une synthèse consultable sur [mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr/PNNS/Le-PNNS/Les-objectifs-de-sante-publique) (<http://www.mangerbouger.fr/PNNS/Le-PNNS/Les-objectifs-de-sante-publique>).

Sont présentées ici les recommandations pour les adultes, les enfants et les adolescents et des conseils aux parents. Les recommandations pour les autres populations sont détaillées dans la synthèse complète. Celle-ci est à disposition de tous les acteurs de terrain qui souhaitent diffuser les nouvelles recommandations ou les utiliser dans leurs interventions.

Activité physique, sédentarité : de quoi parle-t-on ?

L'activité physique correspond à tous les mouvements de notre corps produits par la contraction des muscles et qui entraînent une dépense en énergie supérieure à celle du repos.

Elle peut être effectuée dans le cadre du travail, des transports, des activités domestiques – à l'intérieur et à l'extérieur de chez soi – et des loisirs – incluant le sport et les exercices physiques réalisés sans encadrement.

La *sédentarité* correspond aux situations passées en position assise ou allongée (en dehors de la période de sommeil et de repas), dans lesquelles les mouvements du corps sont réduits à leur minimum : regarder la télévision, travailler sur un ordinateur, jouer aux jeux vidéo, lire, téléphoner, être passager dans un véhicule, etc.

Effets sur la santé de l'augmentation de l'activité physique et de la réduction de la sédentarité

Les effets favorables sur la santé d'une pratique d'activité physique régulière permettant d'atteindre les recommandations ne compensent pas forcément les effets délétères de la sédentarité. C'est pourquoi il est recommandé à la fois de faire plus d'activité physique et de réduire son temps assis ou allongé.

Cela permet d'améliorer la qualité de vie ; la santé mentale, en prévenant les états d'anxiété et de dépression ; le bien-être ; le sommeil et, à plus long terme, de réduire le risque de maladies cardio-vasculaires, de cancers : côlon, sein, poumon, endomètre ; de diabète de type 2 ; d'obésité et de bronchopneumopathie chronique obstructive (insuffisance respiratoire). Enfin, la pratique régulière d'activité physique permet de diminuer le nombre de nouveaux cas par an des maladies d'Alzheimer et de Parkinson.

En outre, chez les adultes, l'activité physique permet de réduire certains effets liés au vieillissement et de





© Bernard Le Bars/Signatures

maintenir l'autonomie au cours de l'avancée en âge. Chez les enfants et les adolescents, la pratique régulière d'activité physique à impact (course, sauts) assure une bonne qualité osseuse, particulièrement lorsqu'elle est pratiquée lors de la pré-puberté et de la puberté. D'une façon générale, l'activité physique et la réduction de la sédentarité préviennent la survenue du surpoids chez les enfants.

Recommandations générales sur l'activité physique et la sédentarité

Adopter un mode de vie actif, en augmentant son activité physique et en limitant sa sédentarité est recommandé, quel que soit l'âge.

Différents types d'activité physique sont recommandés pour développer l'endurance, renforcer les muscles, améliorer la souplesse et l'équilibre.

L'activité ne doit surtout pas se limiter au sport : se déplacer à pied ou à vélo, porter une charge, monter ou descendre les escaliers, être actif à son domicile sont des pratiques d'activité physique.

Les repères de pratique présentés ci-dessous représentent un idéal vers lequel il faut tendre. Toute quantité d'activité physique, même inférieure aux repères, procure un bénéfice pour

la santé, et le dépassement des recommandations permet le plus souvent d'augmenter ce bénéfice.

Recommandations pour les adultes

- *Activité physique d'endurance* : pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique d'endurance (intensité modérée et¹ élevée), au moins cinq jours par semaine.

Ces activités peuvent facilement s'intégrer dans la vie quotidienne lors de déplacements actifs : marche, vélo, ou dans le cadre d'activités de loisirs : promenades, footing, cyclisme, sport collectif, danse, natation, fitness, etc.

- *Activités de renforcement musculaire* : en complément des activités physiques d'endurance, il est recommandé de réaliser une à deux fois par semaine des activités qui renforcent les muscles des bras, des jambes, des abdominaux, du dos.

Elles peuvent être réalisées au cours de la vie quotidienne (montées et descentes d'escaliers, port de charges) ou en faisant des exercices.

- *Exercices de souplesse* : faire des exercices développant la souplesse et la capacité à faire des mouvements amples de deux à trois fois par semaine, sous forme d'étirements maintenus de 10 à 30 secondes et répétés de deux à trois fois.

- *Limitation de la sédentarité* : au travail, dans les transports, à la maison ou dans le cadre de loisirs, réduire son temps total quotidien passé assis ou allongé ; marcher quelques minutes et s'étirer au bout de deux heures d'affilée en position assise ou allongée et faire quelques mouvements (rotation des épaules, du bassin, des chevilles, des poignets, des mains, de la tête).

Recommandations pour les enfants et les adolescents

Jeunes enfants jusqu'à cinq ans

- *Activité physique* : les jeunes enfants doivent être actifs au moins trois heures par jour grâce à des activités physiques et des jeux.

L'activité physique des enfants doit comporter des activités variées et ludiques, comme la marche, la course, le saut, le lancer, l'équilibre, la découverte du milieu aquatique pour les tout-petits, etc. Ceci favorisera leur capacité à pratiquer, plus tard, une grande variété d'activités physiques.

- *Sédentarité* : ne pas rester plus d'une heure d'affilée en position assise ou allongée, hors temps de sieste, dans des activités sédentaires qui incluent notamment le temps passé assis devant un écran (télévision, tablette, ordinateur, jeux vidéo, etc.).

- **Temps d'écran** : avant deux ans, éviter totalement l'exposition aux écrans ; entre deux ans et cinq ans, limiter l'exposition aux écrans à moins d'une heure par jour.

Enfants de six ans à 17 ans

- **Activité physique** : pratiquer au moins une heure par jour d'activité physique d'intensité modérée et élevée. Tous les deux jours, ce temps doit intégrer au moins 20 minutes d'activité physique d'intensité élevée² et des activités qui renforcent les muscles, les os et améliorent la souplesse (pour les enfants de six ans à 11 ans : saut à la corde, saut à l'élastique, jeux de ballon, etc.).
- **Sédentarité** : limiter au maximum les activités en position assise ou immobile ; ne pas dépasser deux heures consécutives en position assise ou semi-allongée ; se lever et faire quelques minutes de mouvements après plus de deux heures de sédentarité.
- **Temps d'écran** : limiter le temps de loisir passé devant un écran à deux heures par jour.

Conseils aux parents pour aider les enfants et les adolescents à atteindre les recommandations

L'implication des parents est primordiale pour stimuler l'activité physique de leur enfant, et toute occasion de la vie de tous les jours peut être saisie ou proposée.

Jeunes enfants jusqu' à cinq ans

- À la maison, sécuriser l'espace pour laisser l'enfant découvrir son environnement (monter et descendre les escaliers, jouer à découvrir des objets, courir, sauter, lancer et attraper, danser, etc.).
- Dans le jardin ou au parc, faire jouer l'enfant sur les structures de jeu adaptées à son âge pour développer sa motricité et lui permettre de jouer avec les autres (socialisation).
- Apprendre à l'enfant à faire du vélo, de la trottinette, du patin à roulettes pour développer ses sensations, améliorer son endurance et sa vitesse de déplacement, son équilibre et son orientation dans l'espace.
- À la piscine, le laisser découvrir l'eau à son rythme et lui proposer des jeux dans l'eau afin de lui donner confiance.

Enfants de six ans à 11 ans

- Dans le jardin ou au parc, faire jouer l'enfant sur les structures de jeu adaptées à son âge pour développer sa motricité, le faire jouer avec les autres (socialisation).
- Lui faire faire du vélo, de la trottinette, du roller pour améliorer son endurance et sa vitesse de déplacement, son orientation dans l'espace.
- À la piscine, lui proposer des activités assurant un développement et un renforcement des techniques de nage.

Adolescents de 12 ans à 17 ans

La pratique de l'activité physique devrait faire partie des habitudes quotidiennes de l'adolescent. Les parents doivent être particulièrement vigilants, car à cette période, la pratique d'activité physique diminue et est beaucoup plus faible chez les filles que chez les garçons. Pour cela :

- l'encourager à pratiquer des activités physiques et sportives qui lui plaisent ;
- favoriser les activités physiques entre amis ou en famille ;
- l'encourager à se déplacer à pied, en vélo, en trottinette ou en rollers.

La disponibilité des parents, lorsqu'elle est possible, permet :

- de pratiquer une activité physique en famille ;
- d'encourager l'adolescent à pratiquer des activités physiques ;
- d'organiser l'emploi du temps de l'adolescent afin de dégager du temps pour qu'il fasse de l'activité physique et limite les périodes de sédentarité. ■

Pour en savoir plus

- <http://www.mangerbouger.fr/pro/collectivites-locales/agir-74/outils-et-contacts-pour-agir/synthese-des-nouvelles-recommandations-sur-l-activite-physique-et-la-sedentarite>

1. La notion d'intensité modérée et élevée est employée, car il est recommandé d'inclure dans sa pratique de courtes périodes d'activité physique d'intensité élevée.

2. Pour les adolescents de 12 ans à 17 ans, privilégier les exercices en charge³ (sport collectif, hip-hop ou autre danse, sport de combat, etc.) et toutes les activités s'appuyant sur la course, le saut, le lancer, telles que le jogging, l'acrobatie, la zumba, le step.

3. Une activité physique en charge est une activité dans laquelle on porte son propre poids du corps, par opposition à une activité physique en décharge (vélo, natation) dans laquelle le poids du corps est porté par un élément extérieur : l'eau ou un objet, comme un vélo, un bateau...

COMPOSITION DU GROUPE DE TRAVAIL AYANT CONTRIBUÉ À LA VULGARISATION DES RECOMMANDATIONS

- *Experts ayant contribué au rapport d'expertise collective* [1]

Xavier Bigard, conseiller scientifique du président de l'Agence française de lutte contre le dopage, spécialités : physiologie de l'exercice, nutrition ; **Damien Davenne**, professeur des universités (PR), spécialités : rythmes biologiques, sommeil et activité physique ; **Pascale Duché** (PR), spécialités : physiologie de l'exercice, obésité de l'enfant ; **Thierry Paillard** (PR), spécialités : neurophysiologie, vieillissement ; **Anne Vuillemin** (PR), spécialités : santé publique, mesure de l'activité physique.

- *Direction générale de la santé*

Simona Tausan, médecin inspecteur de santé publique, chargée du volet activité physique du dossier Programme national nutrition santé.

- *Santé publique France*

Hélène Escalon, chargée de la coordination du groupe de travail, chargée de projet et d'expertise scientifique en santé publique ; **Khadoudja Chemlal**, praticien hospitalier ; **Corinne Delamaire**, chargée de projet et d'expertise scientifique en santé publique ; **Hélène Mathiot**, stagiaire ; **Laurence Noirot**, éditrice ; **Florence Rostan**, chargée de mission ; **Anne-Juliette Serry**, responsable de l'unité Nutrition – Activité physique.

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE

[1] Anses. Actualisation des repères du PNNS. Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité. Avis de l'Anses - Rapport d'expertise collective. Maisons-Alfort : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, 2016 : 584 p. En ligne : <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0155Ra.pdf>