



➤ du 3 au 17 avril 2024 🚩
Ensemble on va "bouger" vers la Lune !

Recommandations en termes d'activité physique quotidienne selon l'âge

L'activité physique est définie comme "tout mouvement induit par la contraction des muscles squelettiques et entraînant une dépense énergétique supérieure à celle de repos". D'après cette définition, le terme d'activité physique regroupe les activités physiques fédérées ou non, ainsi que la pratique en Education Physique et Sportive (EPS), mais aussi les activités professionnelles ou de loisir et les modes de déplacement actifs (marche, vélo, trottinette, etc.).

Pour les enfants et adolescents

Il est conseillé que les enfants et adolescents s'engagent au moins 60 mn / jour dans des activités physiques d'intensité modérée à intense, incluant des activités qui sollicitent le système osseux et musculaire. Une activité sollicitant la capacité cardio-pulmonaire à intensité soutenue est souhaitable au moins 3 fois par semaine.

Quelques constats qui doivent guider tous les acteurs :

- A l'échelle mondiale, la France se positionne à la 119^e place sur un classement de 146 pays (le premier étant le pays avec les adolescents les plus actifs).
- 37% des enfants de 6 à 10 ans et 73% des jeunes de 11 à 17 ans n'atteignent pas les recommandations en matière d'activité physique.
- Seulement 19,3% des garçons et 26,6% des filles de 6-17 ans passent moins de 2 heures par jour devant un écran (il s'agit de la recommandation nationale en vigueur).
- 61,5% des licences sportives sont masculines et 38,5% sont féminines, tous âges confondus.
- Deux jeunes sur 3 présentent un risque sanitaire préoccupant caractérisé par le dépassement simultané des deux seuils sanitaires : plus de 2 heures de temps d'écran et moins de 60 minutes d'activité physique par jour.

Pour les adultes

30 minutes à 1h d'activité physique quotidienne d'intensité moyenne et deux séances d'activité de renforcement musculaire par semaine sont recommandées chez l'adulte.

Des constats à prendre en compte :

- 47% des femmes et 29% des hommes sont physiquement inactifs
- 1 adulte sur 3 combine un manque d'activité physique et une durée des comportements sédentaires trop importante (24% chez les hommes et 40% chez les femmes).
- Le maintien ininterrompu de la position assise prolongée et le manque d'activité physique sont deux facteurs de développement des risques cardio-vasculaires. « Un total de 30 minutes d'activité physique modérée par jour (marche d'un bon pas par exemple) réduit le risque d'accident cardio-vasculaire de 30% ». Pour cela il convient d'adopter les « bons comportements » (prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, se lever et bouger toutes les deux heures lors d'une réunion...) (Source Pr F.Carré, Fédération Française de Cardiologie)

Respecter les recommandations minimales en termes d'activité physique quotidienne est un enjeu de santé publique. Pour tous l'activité physique constitue un moyen de prévention des maladies cardio-vasculaires ; elle est aussi un facteur favorisant l'activité cognitive de tous les sujets (de l'enfant à l'adulte vieillissant).

Source : [Accueil - Onaps.fr](https://www.ac-rennes.fr)

