

## **Activité physique**



Langue Français

Une activité physique modérée et régulière réduit le risque de plusieurs MNT et préserve la santé. Malgré tous ses bienfaits, environ une personne sur trois dans le monde ne pratique pas assez, voire pas du tout, d'activité physique.



### En bref

- L'activité physique contribue à la prévention et à la gestion des maladies non transmissibles telles que les maladies cardiovasculaires, le cancer et le diabète. Elle améliore le bien-être général, réduit considérablement les symptômes de la dépression et de l'anxiété et améliore les capacités de réflexion, d'apprentissage et de jugement.
- Dans le monde, une femme sur trois et un homme sur quatre n'atteignent pas les niveaux d'activité physique recommandés au niveau mondial.
- Jusqu'à 5 millions de décès par an pourraient être évités si la population mondiale était plus active.
- Les personnes ayant une activité physique insuffisante ont un risque de décès majoré de 20 à 30% par

rapport à celles qui sont suffisamment actives

- Plus de 80% des adolescents dans le monde ne pratiquent pas une activité physique suffisante.
- Les niveaux de sédentarité sont deux fois plus élevés dans les pays à revenu élevé que dans les pays à faible revenu.

## Qu'est-ce que la sédentarité ?

La sédentarité est un facteur de risque majeur de maladies non transmissibles et la quatrième cause de décès prématuré dans le monde. Des estimations récentes montrent qu'environ 31% de la population mondiale ne pratique pas suffisamment d'activité physique pour protéger sa santé. L'Organisation mondiale de la Santé recommande aux adultes de pratiquer chaque semaine l'équivalent de deux heures et demie d'activité physique modérée à soutenue. Les enfants devraient en faire encore plus, au moins une heure par jour. Pour ceux qui veulent maintenir ou réduire leur poids, une activité plus importante peut s'avérer nécessaire. La marche, le vélo, la natation, les sports, les loisirs et les jeux actifs sont autant de moyens d'être actif, mais il en existe bien d'autres.

Les avantages de l'activité physique pour la santé sont bien établis et comprennent un risque plus faible de maladies non transmissibles, notamment les maladies cardiovasculaires, l'hypertension, le diabète et le cancer du sein et du côlon. En outre, l'activité physique a des effets positifs sur la santé mentale, retarde l'apparition de la démence et peut aider à maintenir un poids santé.

En revanche, une trop grande sédentarité a des effets préjudiciables sur la santé, les systèmes de santé, l'environnement, l'économie, le bien-être des communautés et la qualité de vie.

## La sédentarité : un problème mondial ?

La sédentarité est une préoccupation mondiale, mais les niveaux sont plus élevés dans les pays à revenu élevé. La prévalence de la sédentarité dans les pays à revenu élevé était de 36,8% en 2016, soit plus du double de la prévalence dans les pays à faible revenu (16,2%). Le taux de prévalence dans les pays à revenu intermédiaire était de 26%. Entre 2001 et 2016, la prévalence de la sédentarité a augmenté de plus de 5% dans les pays occidentaux à revenu élevé et en Amérique latine et dans les Caraïbes, tandis qu'elle est restée stable dans la majeure partie du monde et a même diminué en Asie de l'Est et du Sud-Est. Dans presque tous les pays du monde, les femmes étaient plus susceptibles d'être sédentaires que les hommes.



À l'échelle mondiale, 81% des adolescents âgés de 11 à 17 ans n'étaient pas suffisamment actifs en 2016. Les adolescentes étaient moins actives que les adolescents : 85% d'entre elles (contre 78%) ne pratiquant pas une activité physique d'intensité modérée à soutenue pendant au moins les 60 minutes recommandées.

L'augmentation du taux de sédentarité est en partie due au temps de loisirs passé assis - à regarder la télévision, à jouer à des jeux vidéo et à utiliser l'ordinateur. L'activité physique liée au travail, aux tâches domestiques et aux transports a également diminué en raison de la croissance économique, des progrès technologiques et des changements sociaux.

Cela renforce le fait que rester actif n'est pas un choix purement individuel : il est largement influencé par le contexte socio-économique et l'environnement dans lequel nous vivons. Les gens sont plus susceptibles d'être actifs, par exemple, s'ils vivent près de parcs ou de terrains de jeux, dans des quartiers dotés de trottoirs ou de pistes cyclables, ou assez près du travail, de l'école ou des magasins pour pouvoir y aller à pied ou à vélo en toute sécurité. Les gens sont moins susceptibles d'être actifs s'ils vivent dans des banlieues tentaculaires conçues pour la conduite automobile ou dans des quartiers sans parcs ni possibilités de loisirs. C'est la raison pour laquelle il est nécessaire de mettre en œuvre une politique nationale visant à encourager les transports actifs, tels que la marche et le vélo, et à promouvoir les loisirs actifs et le sport pendant le temps libre.

## Quelles sont les maladies liées à la sédentarité ?

La sédentarité est un facteur de risque établi de mortalité prématurée et de plusieurs maladies non transmissibles. On estime que l'inactivité physique est à l'origine de 6 à 10% des cas de mortalité prématurée, de maladies coronariennes, de diabète de type 2, de cancer du sein et de cancer du côlon dans le monde. Elle est également étroitement liée à l'obésité dans de nombreux cas.

## Politiques de soutien à l'activité physique

Les pays et les communautés doivent prendre des mesures pour offrir à chacun davantage de possibilités d'être actif. Cela nécessite un effort collectif de l'ensemble de la société, tant au niveau national que local, afin de mettre en œuvre des solutions adaptées à l'environnement culturel et social du pays et qui permettent et encouragent l'activité physique.

Les collectivités locales et les États disposent de nombreux outils politiques pour façonner l'environnement physique des personnes, tels que la planification, le zonage et d'autres réglementations, ainsi que l'établissement de priorités budgétaires pour les transports et les infrastructures.

## Les politiques visant à accroître l'activité physique visent à faire en sorte que :

- la marche, le vélo et les autres formes de transport actif non motorisé soient accessibles et sûrs pour tous ;
- les politiques sur les lieux de travail favorisent les déplacements actifs et les occasions d'être physiquement actif pendant la journée de travail ;
- les garderies, les écoles et les établissements d'enseignement supérieur disposent d'installations et d'espaces où les enfants peuvent se dépenser pendant leur temps libre ;
- les écoles primaires et secondaires dispensent des cours d'éducation physique de qualité qui aident les enfants à adopter des comportements qui les maintiendront physiquement actifs toute leur vie ;
- les programmes communautaires et scolaires offrent à tous, quels que soient l'âge et les aptitudes de chacun, la possibilité de faire du sport ;
- les installations sportives et récréatives offrent à chacun la possibilité de pratiquer différents sports, danses, exercices et loisirs actifs ;
- les prestataires de soins encouragent et accompagnent leurs patients pour pratiquer une activité physique régulièrement.

En 2018, l'OMS a lancé un nouveau [Plan d'action mondial pour promouvoir l'activité physique 2018-2030](#) [1] qui définit quatre objectifs stratégiques et recommande 20 mesures concrètes en vue d'accroître l'activité physique dans le monde. En 2018, l'Assemblée mondiale de la Santé a convenu d'un objectif mondial consistant à réduire la sédentarité physique de 15% d'ici à 2030 dans le droit fil des objectifs de développement durable.

### Sources :

[Harvard T.H. École de santé publique Chan : A Global Look at Rising Obesity Rates](#) [2] [consulté en mars 2022].

[The Lancet: Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-](#)

---

[based surveys with 1-9 million participants](#) [3] [consulté en mars 2022].

[British Journal of Sports Medicine : Physical inactivity and non-communicable disease burden in low-income, middle-income and high-income countries](#) [4] [consulté en mars 2022].

***Cette page a été mise à jour le 06/04/2022***

**Related Resource:** [Nutrition, Physical Activity and NCD Prevention - Full briefing paper](#) [5]

[The Toronto Charter for Physical Activity](#) [6]

[WHO Physical Activity Fact Sheet](#) [7]

[Global Alliance for Physical Activity](#) [8]

[WHO - Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health](#) [9]

[Lancet Series: Physical Activity 2016: Progress and Challenges](#) [10]

**Related Content:** [NCDA and WCRFI welcome new WHO report on ending childhood obesity](#) [11]

**Search Keywords:** activité physique

---

**Source URL:** <https://ncdalliance.org/fr/%C3%A0-propos-des-mnt/facteurs-de-risque-pr%C3%A9vention/activit%C3%A9-physique>

### Liens

[1] <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

[2] <https://www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/obesity-trends/obesity-rates-worldwide/>

[3] [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(18\)30357-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(18)30357-7/fulltext)

[4] <https://bjsm.bmj.com/content/56/2/101>

[5] <https://ncdalliance.org/fr/resources/nutrition-physical-activity-and-ncd-prevention-full-briefing-paper>

[6] <https://ncdalliance.org/fr/resources/the-toronto-charter-for-physical-activity>

[7] <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>

[8] <http://www.ispah.org/gapa>

[9] <http://www.who.int/dietphysicalactivity/en/>

[10] <http://www.thelancet.com/series/physical-activity-2016>

[11] <https://ncdalliance.org/fr/node/8147>