



Centre des médias

Activité physique

Aide- mémoire N°384

Juin 2016

Principaux points

- La sédentarité est l'un des dix facteurs de risque de mortalité dans le monde.
- La sédentarité est un facteur de risque majeur de maladies non transmissibles (MNT) telles que les maladies cardio-vasculaires, le cancer et le diabète.
- L'activité physique présente des avantages importants pour la santé et contribue à prévenir les MNT.
- Au niveau mondial, un adulte sur quatre manque d'exercice.
- Plus de 80% des adolescents n'ont pas une activité physique suffisante.
- 56% des États Membres de l'OMS se sont dotés de politiques visant à lutter contre la sédentarité.
- Les États Membres de l'OMS ont convenu de réduire la sédentarité de 10% d'ici 2025.

Qu'est-ce que l'activité physique?

L'OMS définit l'activité physique comme tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie – ce qui comprend les mouvements effectués en travaillant, en jouant, en accomplissant les tâches ménagères, en se déplaçant et pendant les activités de loisirs.

Le terme «activité physique» ne doit pas être confondu avec l'expression «faire de l'exercice», qui est une sous-catégorie de l'activité physique plus délibérée, structurée, répétitive, et qui vise à améliorer ou à entretenir un ou plusieurs aspects de la condition physique. Que le niveau d'intensité soit modéré ou plus fort, l'activité physique comporte des bienfaits pour la santé.

Quelles sont les recommandations de l'OMS concernant l'activité physique?

L'OMS formule les recommandations suivantes:

Les enfants et les adolescents de 5 à 17 ans

- devraient pratiquer au moins 60 minutes quotidiennes d'activité physique, d'intensité modérée à forte;
- une activité physique d'une durée supérieure à 60 minutes par jour leur apportera des bienfaits supplémentaires en matière de santé;
- devraient inclure des activités qui renforcent les muscles et les os à raison d'au moins trois fois par semaine.

Les adultes de 18 à 64 ans

- devraient pratiquer au moins 150 minutes hebdomadaires d'une activité physique d'intensité modérée, ou au moins 75 minutes hebdomadaires d'une activité physique intense, ou une combinaison équivalente d'activité physique d'intensité modérée à forte;
- pour en retirer des bienfaits supplémentaires en matière de santé, les adultes devraient porter à 300 minutes par semaine la pratique d'une activité physique d'intensité modérée ou l'équivalent;
- des activités de renforcement musculaire mettant en jeu les principaux groupes de muscles devraient être pratiquées deux jours par semaine ou plus.

Les adultes de 65 ans et plus

- devraient pratiquer 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine, ou au moins 75 minutes d'activité physique de forte intensité par semaine, ou une combinaison équivalente d'activité physique d'intensité modérée à forte;
- pour obtenir des bienfaits supplémentaires en matière de santé, ils devraient porter à 300 minutes par semaine la pratique d'une activité physique d'intensité modérée, ou l'équivalent;
- les personnes à mobilité réduite devraient pratiquer une activité physique pour améliorer leur équilibre et prévenir les chutes à raison de trois jours par semaine ou plus;
- les activités de renforcement musculaire mettant en jeu les principaux groupes de muscles devraient être pratiquées deux fois par semaine ou plus.

L'intensité des différentes formes d'activité physique varie d'une personne à l'autre. Pour qu'elle soit profitable du point de vue de l'endurance cardiorespiratoire, toute activité doit être pratiquée par tranche d'au moins 10 minutes.

Les bienfaits de l'activité physique et les risques liés au manque d'exercice physique

Une activité physique régulière d'intensité modérée comme la marche, le vélo ou la pratique d'un sport est bénéfique pour la santé. À tout âge, les bienfaits de l'exercice sont supérieurs aux risques potentiels, d'accidents par exemple. Toute activité physique vaut mieux que l'absence totale d'exercice. On peut atteindre aisément les niveaux d'activité recommandés en augmentant son niveau d'activité tout au long de la journée.

Une activité physique régulière suffisante:

- améliore la musculature et les performances cardiorespiratoires;
- améliore la santé osseuse et les capacités fonctionnelles;
- réduit le risque d'hypertension, de cardiopathie coronarienne, d'accident vasculaire cérébral, de diabète, de cancer du sein et du côlon, et de dépression;
- réduit le risque de chute ainsi que de fracture du col du fémur ou de fracture vertébrale; et
- est fondamentale pour l'équilibre énergétique et la maîtrise du poids.

Le manque d'exercice physique est l'un des 10 principaux facteurs de risque au regard de la mortalité mondiale et progresse dans de nombreux pays, alourdissant la charge des maladies non transmissibles et affectant la santé en général à l'échelle mondiale. 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.

Niveaux d'activité physique insuffisante

Au plan mondial, près de 23% des adultes de 18 ans et plus n'étaient pas suffisamment actifs en 2010 (hommes 20% et femmes 27%). Dans les pays à revenu élevé, 26% des hommes et 35% des femmes avaient une activité physique insuffisante, contre 12% des hommes et 24% des femmes dans les pays à revenu faible.

Les niveaux d'activité médiocres ou en recul correspondent souvent à un produit national brut élevé ou en hausse. La baisse d'activité physique tient partiellement à l'inaction pendant les loisirs et à la sédentarité sur le lieu de travail et à la maison. De même, le recours accru aux modes de transport «passifs» contribue aussi au manque d'exercice physique.

Au plan mondial, 81% des adolescents de 11 à 17 ans n'étaient pas assez actifs en 2010. Les adolescentes étaient moins actives que les garçons – 84% contre 78% – ne satisfaisant pas aux recommandations de l'OMS.

Plusieurs facteurs environnementaux, liés à une urbanisation croissante, peuvent décourager la pratique d'une activité physique, à savoir:

- la peur de la violence et de la criminalité si l'on pratique une activité d'extérieur;
- une circulation routière très dense;
- la mauvaise qualité de l'air, la pollution;
- l'absence d'espaces verts, de trottoirs et d'installations sportives/de loisirs.

Comment accroître l'activité physique?

Tant la société que les individus peuvent prendre des mesures pour accroître leur activité physique. En 2013, les États Membres de l'OMS sont convenus de réduire la sédentarité de 10% d'ici 2025 et ont incorporé des stratégies à cet effet dans le «Plan d'action mondial de l'OMS pour la lutte contre les maladies non transmissibles 2013 2020».

Les politiques visant à développer l'activité physique ont pour but d'assurer:

- la promotion de l'activité physique via les activités du quotidien en coopération avec les secteurs pertinents;
- que la marche, le vélo et les autres formes de transport «actives» soient accessibles et sûrs pour tous;
- que les politiques mises en place sur les lieux de travail encouragent l'activité physique;
- que les écoles disposent d'espaces et d'installations sécurisés pour permettre aux élèves de se dépenser pendant leur temps libre;
- que l'éducation physique de qualité aide les enfants à adopter des comportements qui les maintiendront physiquement actifs toute leur vie;
- que les installations sportives et de loisirs offrent la possibilité à tous de pratiquer une activité sportive.

Des politiques et plans tendant à s'atteler au manque d'exercice physique ont été élaborés dans près de 80% des États Membres de l'OMS, mais n'ont été opérationnels que dans 56% des pays seulement. Les autorités nationales et les collectivités locales adoptent aussi des politiques ayant pour but de promouvoir et de faciliter l'activité physique dans toute une gamme de secteurs.

Action de l'OMS

La Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé, adoptée par l'Assemblée mondiale de la Santé en 2004, décrit les mesures à prendre pour accroître l'activité physique dans le monde. La Stratégie invite instamment les différentes parties prenantes à prendre des mesures dans ce sens aux niveaux mondial, régional et local.

Les Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé, publiées par l'OMS en 2010, sont axées sur la prévention primaire des maladies non transmissibles par l'exercice physique. Elles proposent différentes options pour atteindre les niveaux d'activité physique recommandés au plan mondial; par exemple:

- l'élaboration et la mise en œuvre de directives nationales pour promouvoir la santé par l'activité physique;
- l'intégration de l'activité physique dans d'autres secteurs connexes pour assurer la cohérence et la complémentarité des politiques et des plans d'action;
- le recours aux médias pour sensibiliser aux bienfaits de l'exercice physique;
- la surveillance et le suivi des mesures visant à promouvoir l'activité physique.

[Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé](#)

Afin de mesurer l'activité physique chez l'adulte, l'OMS a élaboré un questionnaire sur l'activité physique dans le monde. Ce questionnaire permet aux pays de suivre le manque d'exercice physique, considéré comme l'un des principaux facteurs de risque des maladies non transmissibles. Il a été intégré dans l'approche STEPwise (OMS), qui est un système surveillant les principaux facteurs de risque des maladies non transmissibles.

[Questionnaire pour la surveillance des facteurs de risque des maladies non transmissibles](#)

pdf, 157kb

Un module évaluant le manque d'exercice physique chez les enfants scolarisés a été intégré dans l'enquête mondiale réalisée en milieu scolaire sur la santé des élèves. Cette enquête est un projet de surveillance mené conjointement par l'OMS et les CDC des États Unis d'Amérique, et a pour but d'aider les pays à mesurer et à évaluer les facteurs de risque comportementaux ainsi que les facteurs de protection dans 10 domaines essentiels chez les jeunes de 13 à 17 ans.

En 2013, l'Assemblée mondiale de la Santé a adopté une série de cibles mondiales volontaires qui prévoient une réduction de 25% de la mortalité prématurée due aux MNT et une réduction de 10% de la sédentarité d'ici 2025. Le Plan d'action mondial pour la lutte contre les maladies non transmissibles 2013-2020 indique aux États Membres, à l'OMS et aux autres organismes des Nations Unies comment parvenir à atteindre ces cibles.

L'OMS est en train d'élaborer un manuel propre au secteur qui devrait permettre aux États Membres de mettre en œuvre des actions et d'atteindre les cibles visées.

L'OMS a noué plusieurs partenariats afin d'épauler les États Membres dans leurs efforts de promotion de l'activité physique – y figurent l'Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture (UNESCO) et le Bureau des Nations Unies pour le sport au service du développement de la paix (UNOSPD), ainsi qu'un mémorandum d'accord avec le Comité international olympique (CIO).

Liens connexes

[Alimentation et exercice physique:
une priorité de santé publique](#)

[Stratégie mondiale pour
l'alimentation, l'exercice physique
et la santé](#)

[Autres ressources sur l'activité
physique](#)

[Ressources sur les maladies
cardio-vasculaires](#)

[Ressources sur les maladies non
transmissibles](#)