

L'Activité physique selon l'OMS **(organisation mondiale pour la santé)**

26 novembre 2020

Principaux faits

- L'activité physique est très bénéfique pour la santé du cœur, du corps et de l'esprit.
- L'activité physique contribue à la prévention et à la prise en charge des maladies non transmissibles telles que les maladies cardiovasculaires, le cancer et le diabète.
- L'activité physique réduit les symptômes de dépression et d'anxiété.
- L'activité physique améliore les capacités de réflexion, d'apprentissage et de jugement.
- L'activité physique garantit une croissance et un développement sains chez les jeunes.
- L'activité physique améliore le bien-être général.
- Un adulte sur quatre dans le monde ne pratique pas une activité physique aux niveaux recommandés à l'échelle mondiale.
- 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 n'ont pas une activité physique suffisante.

Qu'est-ce que l'activité physique ?

L'OMS définit l'activité physique comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie. L'activité physique désigne tous les mouvements que l'on effectue notamment dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail ou pour se déplacer d'un endroit à l'autre. Une activité physique d'intensité modérée ou soutenue a des effets bénéfiques sur la santé

La marche, le vélo, le cabre (wheeling), le sport en général, la détente active et le jeu sont autant de façons courantes de pratiquer une activité physique pouvant être appréciée de tous, quel que soit le niveau de chacun.

Il est prouvé qu'une activité physique régulière facilite la prévention et la prise en charge des maladies non transmissibles, telles que les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète et plusieurs cancers. Elle contribue également à prévenir l'hypertension, à maintenir un poids corporel sain et à améliorer la santé mentale, la qualité de vie et le bien-être.

Quelle est la quantité d'activité physique recommandée ?

Les lignes directrices et recommandations de l'OMS donnent des indications (par tranches d'âge et groupes de population précis) sur le volume d'activité physique nécessaire à une bonne santé.

L'OMS recommande :

Pour les enfants de moins de 5 ans

Sur une journée de 24 heures, les nourrissons (de moins d'un an) :

- devraient être physiquement actifs plusieurs fois par jour de diverses manières, en particulier au moyen de jeux interactifs au sol ; plus vaut mieux. Ceux qui ne se déplacent pas encore devraient être placés 30 minutes au moins en position couchée (à plat ventre), réparties tout au long de la journée pendant le temps de veille ;
- ne devraient pas être immobilisés plus d'une heure d'affilée (dans un landau, une poussette, une chaise haute ou sur le dos d'un adulte).
- devraient dormir entre 14 et 17 heures (enfants de 0 à 3 mois) et entre 12 et 16 heures (enfants de 4 à 11 mois) d'un sommeil de bonne qualité, siestes comprises.
- Les écrans ne sont pas recommandés.
- Pendant les périodes de sédentarité, il est conseillé aux personnes qui s'occupent des enfants de leur lire ou de leur raconter des histoires.

Sur une journée de 24 heures, les enfants de 1 à 2 ans :

- devraient avoir 180 minutes au moins d'activité physique de type et d'intensité variés, y compris d'une intensité modérée à soutenue, réparties tout au long de la journée ; plus vaut mieux;
- ne devraient pas être immobilisés plus d'une heure d'affilée (dans un landau, une poussette, une chaise haute ou sur le dos d'un adulte) ni rester assis longtemps.
- devraient dormir entre 11 et 14 heures d'un sommeil de bonne qualité, siestes comprises, avec des heures régulières de coucher et de lever.
- Pour les enfants d'un an, il n'est pas recommandé de passer du temps sédentaire devant un écran (regarder la télévision ou une vidéo, jouer sur l'ordinateur, p. ex.).
- Pour les enfants de 2 ans, le temps d'écran sédentaire ne devrait pas dépasser 1 heure ; moins vaut mieux.
- Il est conseillé aux personnes qui s'occupent des enfants de leur lire ou de leur raconter des histoires dans les moments sédentaires.

Sur une journée de 24 heures, les enfants de 3 à 4 ans :

- devraient avoir 180 minutes au moins d'activité physique de type et d'intensité variés, dont 60 minutes d'une intensité modérée à soutenue, réparties tout au long de la journée ; plus vaut mieux;
- ne devraient pas être immobilisés plus d'une heure d'affilée (dans une poussette, p. ex.) ni rester assis longtemps.
- Le temps d'écran sédentaire ne devrait pas dépasser 1 heure ; moins vaut mieux.
- Il est conseillé aux personnes qui s'occupent des enfants de leur lire ou de leur raconter des histoires dans les moments sédentaires.
- devraient dormir entre 10 et 13 heures d'un sommeil de bonne qualité, comprenant une sieste éventuellement, avec des heures régulières de coucher et de lever.

Pour un complément d'informations, voir les [Lignes directrices de l'Organisation mondiale de la Santé sur l'activité physique, la sédentarité et le sommeil chez les enfants de moins de 5 ans](#). Genève : Organisation mondiale de la Santé ; 2019

Les enfants et les adolescents de 5 à 17 ans :

- devraient consacrer en moyenne **60 minutes par jour** à une activité physique d'intensité modérée à soutenue, principalement d'endurance, tout au long de la semaine.
- Des activités d'endurance d'intensité soutenue, ainsi que celles qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être pratiquées **au moins 3 fois par semaine**.
- Le **temps de sédentarité** devrait être limité, en particulier le temps de loisir passé devant un écran.

Les adultes de 18 à 64 ans :

- devraient consacrer au moins **150 à 300 minutes par semaine à une activité d'endurance d'intensité modérée** ;
- ou pratiquer au moins **75 à 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue** ; ou une combinaison équivalente d'activités d'intensité modérée et soutenue tout au long de la semaine ;
- devraient pratiquer **2 fois par semaine ou davantage des activités de renforcement musculaire** d'intensité modérée ou supérieure - qui sollicitent les principaux groupes musculaires - celles-ci procurant des bienfaits supplémentaires pour la santé ;
- peuvent porter à **plus de 300 minutes** la pratique d'une activité d'endurance d'intensité modérée ; ou pratiquer plus de 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue ; ou une combinaison équivalente d'activités d'intensité modérée et soutenue tout au long de la semaine, afin d'en retirer des **bienfaits supplémentaires pour la santé** ; et
- devraient **limiter leur temps de sédentarité**. Remplacer la sédentarité par une activité physique quelle qu'en soit l'intensité (y compris légère) est bénéfique pour la santé ;
- devraient tous s'efforcer de dépasser les niveaux recommandés d'activité physique d'intensité modérée à soutenue afin d'amoinrir les effets néfastes d'un niveau de sédentarité élevé.

Les adultes de 65 ans et plus :

- Les recommandations sont les mêmes que pour les adultes plus jeunes ; et
- Dans le cadre de leur programme hebdomadaire de mise en forme, les personnes âgées devraient pratiquer des **activités variées et à plusieurs composantes** qui mettent l'accent sur l'équilibre fonctionnel et des exercices de force d'intensité modérée ou supérieure, **3 fois par semaine ou davantage**, afin d'améliorer leur capacité fonctionnelle et de prévenir les chutes.

Les femmes enceintes et en post-partum :

Les femmes enceintes et en post-partum sans contre-indication devraient toutes :

- consacrer au moins 150 minutes par semaine à une activité d'endurance d'intensité modérée ;
- pratiquer une variété d'activités d'endurance et de renforcement musculaire ;
- **limiter leur temps de sédentarité**. Remplacer la sédentarité par une activité physique de tout niveau d'intensité (y compris de faible intensité) est bénéfique pour la santé.

Les personnes souffrant d'affections chroniques (hypertension, diabète de type 2, survivants du VIH ou du cancer) :

- devraient consacrer au moins 150 à 300 minutes par semaine à une activité d'endurance d'intensité modérée ;
- ou pratiquer au moins 75 à 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue ; ou une combinaison équivalente d'activités d'intensité modérée et soutenue tout au long de la semaine ;
- devraient pratiquer 2 fois par semaine ou davantage des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou supérieure - qui sollicitent les principaux groupes musculaires - celles-ci procurant des bienfaits supplémentaires pour la santé.
- Dans le cadre de leur programme hebdomadaire de mise en forme, les personnes âgées devraient pratiquer des **activités variées et à plusieurs composantes** qui mettent l'accent sur l'équilibre fonctionnel et des exercices de force d'intensité modérée ou supérieure, **3 fois par semaine ou davantage**, afin d'améliorer leur capacité fonctionnelle et de prévenir les chutes.
- peuvent porter à plus de 300 minutes la pratique d'une activité d'endurance d'intensité modérée ; ou pratiquer plus de 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue ; ou une combinaison équivalente d'activités d'intensité modérée et soutenue tout au long de la semaine, afin d'en retirer des bienfaits supplémentaires pour la santé ;
- devraient limiter leur temps de sédentarité. Remplacer la sédentarité par une activité physique de tout niveau d'intensité (y compris de faible intensité) est bénéfique pour la santé ; et
- devraient tous (adultes et personnes âgées) s'efforcer de dépasser les niveaux recommandés d'activité physique d'intensité modérée à soutenue afin d'amoindrir les effets néfastes d'une sédentarité élevée.

Les enfants et adolescents souffrant d'un handicap :

- devraient consacrer au moins 60 minutes par jour, en moyenne, à une activité physique d'intensité modérée à soutenue, principalement d'endurance, tout au long de la semaine;
- devraient pratiquer au moins 3 fois par semaine des activités d'endurance d'intensité soutenue, ainsi que des activités qui renforcent le système musculaire et l'état osseux
- devraient limiter leur temps de sédentarité en particulier le temps de loisir passé devant un écran.

Les adultes souffrant d'un handicap :

- devraient consacrer au moins 150 à 300 minutes par semaine à une activité d'endurance d'intensité modérée ;
- ou pratiquer au moins 75 à 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue ; ou une combinaison équivalente d'activités physiques d'intensité modérée et soutenue tout au long de la semaine ;
- devraient pratiquer 2 fois par semaine ou davantage des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou supérieure - qui sollicitent les principaux groupes musculaires - celles-ci procurant des bienfaits supplémentaires pour la santé.
- Dans le cadre de leur programme hebdomadaire de mise en forme, les personnes âgées devraient pratiquer des **activités variées et à plusieurs composantes** qui mettent l'accent sur l'équilibre fonctionnel et des exercices de force d'intensité modérée ou supérieure, **3 fois par semaine ou davantage**, afin d'améliorer leur capacité fonctionnelle et de prévenir les chutes.
- peuvent porter à plus de 300 minutes la pratique d'une activité d'endurance d'intensité modérée ; ou pratiquer plus de 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue ; ou une combinaison

équivalente d'activités d'intensité modérée et soutenue tout au long de la semaine, afin d'en retirer des bienfaits supplémentaires pour la santé ;

- devraient limiter leur temps de sédentarité. Remplacer la sédentarité par une activité physique de tout niveau d'intensité (y compris de faible intensité) est bénéfique pour la santé, et
- devraient tous (adultes et personnes âgées) s'efforcer de dépasser les niveaux recommandés d'activité physique d'intensité modérée à soutenue afin d'amoindrir les effets néfastes d'un niveau de sédentarité élevé.
- Il est possible d'éviter la sédentarité et d'être physiquement actif en position assise ou couchée. (au moyen, p. ex. d'activités dirigées par la partie supérieure du corps, telles que les activités sportives en fauteuil roulant).

Pour un complément d'informations, voir les [Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé](#). Genève : Organisation mondiale de la Santé ; 2010.

2) Les bienfaits de l'activité physique et les risques liés à la sédentarité

Une activité physique régulière (marche, vélo, cabre [wheeling], sport en général ou détente active, p. ex.) est très bénéfique pour la santé. Toute activité physique est préférable à l'absence totale d'exercice. On peut atteindre aisément les niveaux d'activité recommandés en augmentant son niveau d'activité par des moyens relativement simples tout au long de la journée.

La sédentarité représente l'un des principaux facteurs de risque de mortalité liée aux maladies non transmissibles. 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.

Une activité physique régulière peut :

- améliorer les aptitudes musculaires et la capacité cardiorespiratoire ;
- améliorer la santé osseuse et les capacités fonctionnelles ;
- réduire le risque d'hypertension, de cardiopathie coronarienne, d'accident vasculaire cérébral, de diabète, de divers types de cancer (notamment les cancers du sein et du côlon) et de dépression ;
- réduire le risque de chute ainsi que de fracture du col du fémur ou de fracture vertébrale ; et
- contribuer à maintenir un poids corporel sain.

Chez les enfants et les adolescents, l'activité physique permet :

- d'améliorer la condition physique (capacité cardiorespiratoire et aptitudes musculaires) ;
- d'améliorer la santé cardiométabolique (pression artérielle, dyslipidémie, glucose et résistance à l'insuline) ;
- d'améliorer la santé osseuse ;
- d'améliorer les résultats cognitifs (réussite scolaire et fonctions exécutives) ;
- d'améliorer la santé mentale (diminution des symptômes de dépression) ;
- de réduire l'adiposité.

Chez les adultes et les personnes âgées, l'activité physique à des niveaux plus élevés permet :

- de réduire la mortalité, toutes causes confondues ;
- de réduire la mortalité liée aux maladies cardiovasculaires ;
- de réduire l'hypertension incidente ;
- de réduire le nombre de cancers incidents spécifiques à un site (cancers de la vessie, du sein, du côlon ou de l'endomètre, adénocarcinome oesophagien, cancers de l'estomac et du rein) ;
- de réduire le diabète de type 2 incident ;
- de prévenir les chutes ;
- d'améliorer la santé mentale (diminution des symptômes de dépression) ;
- d'améliorer la santé cognitive ;
- d'améliorer le sommeil ;
- d'obtenir éventuellement un meilleur niveau d'adiposité.

Chez les femmes enceintes et en post-partum :

L'activité physique est bénéfique pour la santé de la mère et du fœtus en ce qu'elle réduit les risques suivants :

- toxémie gravidique ;
- hypertension gestationnelle ;
- diabète gestationnel (réduction de 30 % du risque, p. ex.) ;
- prise de poids excessive ;
- complications durant l'accouchement ;
- dépression post-partum ;
- complications chez le nouveau-né.

Qui plus est, l'activité physique n'a pas d'incidence négative sur le poids à la naissance et n'entraîne pas un risque accru de mortinatalité.

Risques pour la santé liés à la sédentarité

Nos modes de vie deviennent de plus en plus sédentaires, du fait du recours aux transports motorisés et de l'utilisation accrue des écrans dans le cadre du travail, de l'éducation et des loisirs. Les données factuelles montrent qu'une plus forte sédentarité est liée aux mauvais résultats suivants en matière de santé :

Chez les enfants et les adolescents :

- adiposité accrue (gain de poids) ;
- une santé cardiométabolique, condition physique, et comportement social ou attitude comportementale de moindre qualité ;
- durée de sommeil réduite.

Chez les adultes :

- mortalité toutes causes confondues, mortalité liée à des maladies cardiovasculaires et mortalité liée au cancer ;
- incidence de maladies cardiovasculaires, de cancer et de diabète de type-2.

Niveaux d'activité physique à l'échelle mondiale

- **Plus d'un quart de la population adulte mondiale (1,4 milliard de personnes) n'est pas suffisamment active.**
- **Environ 1 femme sur 3 et 1 homme sur 4 dans le monde ne pratiquent pas suffisamment d'activité physique pour rester en bonne santé.**
- **Les niveaux de sédentarité sont deux fois plus élevés dans les pays à revenu élevé que dans les pays à faible revenu.**
- **Il n'y a pas eu d'amélioration des niveaux mondiaux d'activité physique depuis 2001.**
- **Les niveaux d'activité insuffisante ont augmenté de 5 % (de 31,6 % à 36,8 %) dans les pays à revenu élevé entre 2001 et 2016.**

L'augmentation des niveaux de sédentarité a des incidences préjudiciables sur les systèmes de santé, l'environnement, le développement économique, le bien-être communautaire et la qualité de vie.

À l'échelle mondiale, 28 % des adultes de 18 ans et plus n'étaient pas suffisamment actifs en 2016 (hommes 23 %, femmes 32 %). Les recommandations mondiales préconisent au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée, ou 75 minutes d'intensité soutenue par semaine.

Dans les pays à revenu élevé, 26 % des hommes et 35 % des femmes n'étaient pas suffisamment actifs physiquement, contre 12 % des hommes et 24 % des femmes dans les pays à faible revenu. Les niveaux d'activité physique faibles ou en recul correspondent souvent à un produit national brut élevé ou en hausse.

La baisse d'activité physique tient en partie à l'inaction pendant le temps de 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 également au manque d'exercice physique.

À l'échelle mondiale, 81 % des adolescents de 11 à 17 ans n'étaient pas suffisamment actifs en 2016. Les adolescentes étaient moins actives que les adolescents, 85 % contre 78 %, respectivement, ne suivaient pas les recommandations de l'OMS (consacrer au moins 60 minutes par jour à une activité physique d'intensité modérée à soutenue).

Comment accroître l'activité physique ?

Les pays et les communautés doivent prendre des mesures visant à assurer à chacun plus de possibilités d'être actif, en vue d'accroître l'activité physique. Un effort collectif axé sur la mise en œuvre de politiques et de mesures convenant à l'environnement culturel et social d'un pays et permettant de promouvoir, de faciliter et d'encourager l'activité physique s'impose ainsi, à l'échelle tant nationale que locale, dans différents secteurs et disciplines.

Les politiques d'amplification de l'activité physique visent à faire en sorte que :

- la marche, le vélo et les autres modes de transport actif non motorisé soient accessibles et sûrs pour tous ;
- les politiques du travail et celles du lieu 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 sûrs et accueillants où les enfants peuvent se dépenser pendant leur temps libre ;
- les établissements scolaires (premier et second degré) 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 une variété de sports, de danses, d'exercices et de loisirs actifs ;
- les prestataires de soins encouragent leurs patients, en les soutenant, à pratiquer une activité physique régulièrement.

Action de l'OMS

En 2018, l'OMS a lancé le *Plan d'action mondial pour promouvoir l'activité physique 2018-2030* qui définit quatre objectifs stratégiques et recommande 20 mesures concrètes à l'intention des États Membres, des partenaires internationaux et de l'OMS, en vue d'accroître l'activité physique dans le monde. Le Plan appelle les pays, les villes et les communautés à adopter une approche « systémique » telle que tous les secteurs et les parties prenantes puissent s'employer aux niveaux mondial, régional et local à instaurer des environnements sûrs et stimulants et à assurer à chacun plus de possibilités de relever son niveau d'activité physique.

En 2018, l'Assemblée mondiale de la Santé a convenu d'un objectif mondial consistant à réduire la sédentarité physique de 10 % d'ici à 2030 dans le droit fil des objectifs de développement durable. L'engagement qu'ont pris les dirigeants du monde d'atteindre les ODD moyennant des mesures nationales ambitieuses offre l'occasion de recentrer et de renouveler les efforts visant à promouvoir l'activité physique.

La trousse à outils « ACTIVE » que l'OMS a mise en circulation en 2019 apporte des orientations techniques plus précises sur la façon de donner effet aux 20 mesures recommandées dans le Plan d'action mondial.

Le Plan d'action mondial et la trousse à outils « ACTIVE » proposent des actions concrètes qui peuvent être adaptées et ajustées à la culture et aux situations locales en vue de relever les niveaux d'activité physique à l'échelle mondiale, notamment les suivantes :

- élaborer et mettre en œuvre des lignes directrices nationales sur l'activité physique pour toutes les tranches d'âge ;
- mettre en place des mécanismes de coordination nationaux faisant intervenir tous les ministères concernés ainsi que les principales parties prenantes non gouvernementales en vue d'élaborer et de mettre en œuvre des politiques et des plans d'action tant cohérents que durables ;

- mettre en œuvre, à l'échelle communautaire, de vastes campagnes de communication visant à faire mieux comprendre et connaître les multiples avantages que revêt l'activité physique sur les plans sanitaire, économique et social ;
- investir dans les nouvelles technologies, l'innovation et la recherche afin d'élaborer des approches d'un bon rapport coût-efficacité qui permettront d'accroître l'activité physique, en particulier dans les contextes de faibles ressources ;
- assurer une surveillance et un contrôle réguliers de l'activité physique et de la mise en œuvre des politiques.

Pour plus d'informations :

- [Plan d'action mondial de l'OMS pour promouvoir l'activité physique 2018-2030](#)
- [Plan d'action mondial pour la lutte contre les maladies non transmissibles 2013-2020](#)

Afin d'aider les gouvernements et les communautés à mesurer l'activité physique chez les adultes, 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 de l'OMS, qui est un système de surveillance des principaux facteurs de risque des maladies non transmissibles.

L'OMS a collaboré à l'élaboration d'un questionnaire visant à évaluer l'activité physique chez les enfants scolarisés, qui a été intégré dans l'Enquête mondiale sur la santé des élèves en milieu scolaire. Cette enquête est un projet de surveillance mené conjointement par l'OMS et les Centers for Disease Control and Prevention des États-Unis, qui a pour objet 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.

L'Organisation collabore également avec des experts internationaux à l'élaboration de méthodes et d'instruments qui permettront d'évaluer l'activité physique chez les enfants de moins de 5 ans et de moins de 10 ans. Qui plus est, l'OMS expérimente les technologies numériques et portables (podomètres et accéléromètres, notamment) dans le cadre de la surveillance nationale de l'activité physique chez les adultes. Ces travaux seront étendus aux enfants et sous-tendront l'élaboration d'orientations mondiales actualisées sur la surveillance de l'activité physique et de la sédentarité.

- [Surveillance globale de l'activité physique](#)

À l'appui d'une action « systémique », l'OMS collabore avec de multiples secteurs en vue de renforcer la coordination, la promotion et l'alignement des mesures et politiques. L'OMS a conclu des partenariats visant à seconder les États Membres dans les efforts qu'ils consentent pour promouvoir l'activité physique. Elle collabore notamment à ce titre avec l'Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture (UNESCO) en vue de poursuivre et de coordonner la mise en œuvre du Plan d'action mondial pour l'activité physique 2018-2030 et celle du Plan d'action de Kazan sur l'éducation physique, le sport et

l'activité physique. L'Organisation travaille également avec un bon nombre d'autres organismes des Nations Unies dans le cadre du programme commun visant à promouvoir le sport au service du développement et de la paix. Dans le milieu sportif, l'OMS collabore notamment avec le Comité international olympique et les fédérations sportives internationales, la Fédération internationale des associations de football et la FIFA afin de soutenir et de renforcer la promotion de la santé par le sport et le programme Sports pour tous.