

Recommandations sur l'activité physique et la sédentarité

Pour un mode de vie actif, tout au long de la vie

JE BOUGE + à l'école



Résumé du rapport d'expertise collective de L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) présentant l'actualisation des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité, publié en 2016.

Introduction

En France, des recommandations alimentaires et d'activité physique officielles ont été diffusées depuis 2001 dans le cadre du Programme national nutrition santé (PNNS). L'Anses a été saisie le 5 avril 2012 par la Direction générale de la santé (DGS) afin d'actualiser, entre autre, les repères relatifs à l'activité physique (AP) et à la sédentarité. L'objectif était de proposer des repères pour la population générale en prévention primaire en prenant en compte :

- Les pratiques d'AP et de sédentarité en fonction des caractéristiques de la population (âge, sexe, état de grossesse, limitations fonctionnelles) ;
- Les caractéristiques des différents types d'AP (nature de la sollicitation physiologique, contexte, environnement) ;
- L'identification des facteurs pouvant influencer positivement ou négativement sur la pratique d'AP et le comportement sédentaire ;
- Les effets de l'AP et de l'inactivité physique sur certains facteurs de risque de pathologies chroniques
- Les risques sanitaires liés à la pratique d'AP et aux comportements sédentaires.

Définitions des termes

L'activité physique, l'inactivité physique et la sédentarité sont ici définis comme suit :

- **L'AP** est définie comme tout mouvement corporel produit par contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique par rapport à la dépense énergétique de repos. L'AP peut alors prendre place dans différents contextes de pratique tels que le travail, les transports, les activités domestiques et les loisirs. Ces derniers incluent l'exercice, le sport et l'AP de loisir non structurée ;
- **L'inactivité physique** est définie comme un niveau insuffisant d'AP d'intensité modérée à élevée. Il s'agit d'un niveau inférieur à un seuil d'AP recommandé. Dans le présent avis, les seuils retenus pour définir l'inactivité sont ceux définis par l'OMS (2010) soit 30 minutes d'AP d'intensité modérée au minimum 5 fois par semaine pour les adultes et 60 min/j pour les enfants et adolescents.
- **La sédentarité** est définie par une situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique faible (inférieure à 1,6 MET1) en position assise ou allongée. La sédentarité (ou comportement sédentaire) est donc définie et considérée distinctement de l'inactivité physique, avec ses effets propres sur la santé.

Les recommandations

L'ensemble des recommandations est présenté de manière synthétique dans le tableau ci-dessous. Quatre classes d'âge ont été retenues : les enfants (de la naissance à 11 ans), les adolescents (de 12 à 17 ans), les adultes (de 18 à 65 ans), les personnes âgées de plus de 65 ans. A ces recommandations s'ajoutent celles émises pour :

- Les personnes déclarant une limitation fonctionnelle d'activité due à leur état de santé (LFA) qui précisent qu'une adaptation et individualisation de la pratique tenant compte des limitations de la personne est alors nécessaire ;
- Les femmes ménopausées qui devraient ajouter 15 à 30 minutes quotidiennes d'AP cardiorespiratoire à impacts en plus des recommandations grand public (course à pied, danse) ;
- Les femmes en période de grossesses qui devraient réaliser une AP au moins modérée de 30 minutes au moins 3 fois et des exercices de renforcement musculaire 1 à 2 fois par semaine ;
- Les femmes en période du post-partum à qui il est recommandé de commencer par 3 à 5 séances d'AP de type cardiorespiratoire pendant au moins 15 minutes par jour avant de reprendre progressivement les pratiques habituelles et rejoindre les recommandations générales. L'avis du médecin reste néanmoins préférable.

Catégories d'âge	Recommandations	
	Activité physique (AP)	Comportements sédentaires (CS)
Enfants 0-5 ans	Au moins 3 heures d'AP (180 min) dans la journée ou 15 minutes par heure (pour 12 heures d'éveil) ; L'AP doit se composer d'activités motrices variées et de préférence ludiques.	Limitier la durée des CS et passer moins d'1h en continu dans des activités sédentaires ; Eviter l'exposition aux écrans avant 2 ans et limiter l'exposition à moins d'1h/jr entre 2 et 5 ans.
Enfants 6-11 ans	Au moins 60 min/jr d'APME (AP d'intensité modérée à élevée) ; Dont au moins 3 séances d'au moins 20 minutes d'une AP d'intensité élevée (jours non consécutifs), et au moins 3 séances d'au moins 20 minutes d'une AP basée sur le travail musculo-squelettique (jours non consécutifs).	Limitier la durée des CS ; Passer moins de 2h consécutives dans des CS ; Limitier le temps de loisir passé devant un écran à 60 min/jr jusqu'à 6 ans et 120 min/jr jusqu'à 11 ans.
Adolescents 12-17 ans	Au moins 60 min/jr d'APME ; Dont au moins 3 séances de 20 min/semaine d'AP à intensité élevée (jours non consécutifs) ; et 3 séances de 20 min/semaine d'AP basée sur le travail musculo-squelettique (jours non consécutifs).	Limitier les périodes de sédentarité et d'inactivité à moins de 2h consécutives en position assise ou semi-allongée
Adultes 18-65 ans	Au moins 30 min/jr d'APME cardio-vasculaire. Des bénéfices supplémentaires sur la santé peuvent être obtenus avec une pratique de 45 à 60 min. Les AP peuvent être fractionné en périodes de 10 min minimales. Ces AP devraient être répétées au moins 5 jr/semaine, et si possible tous les jours ; 1 à 2 fois par semaine des AP de renforcement musculaire contre résistance ; Les étirements doivent être réalisés régulièrement, au minimum 2 à 3 fois par semaine	Réduire le temps total quotidien passé en position assise, autant que faire se peut ; Interrompre les périodes prolongées passées en position assise ou allongée, toutes les 90 à 120 min, par une AP de type marche de quelques minutes (3 à 5), accompagnée de mouvements de mobilisation musculaire.
Séniors +65 ans	Au moins 30 min/jr d'AP cardio-vasculaires d'intensité modérée, au moins 5 fois par semaine ; ou 15 min par jour d'AP cardio-respiratoires d'intensité élevée, au moins 5 fois par semaine ; ou une combinaison d'APME sachant que 1 min d'AP d'intensité élevée équivaut à 2 min d'AP d'intensité modérée ; APME de renforcement musculaire 2 jr/semaine ou plus, de préférence non consécutifs.	Limitier le temps total quotidien passé assis ou allongé ; Fractionner le temps passé à des activités sédentaires

L'ensemble du rapport est disponible sur le site de l'Anses :

<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0155Ra.pdf#page449>