

A. DEFINITION DE ACTIVITE PHYSIQUE (AP)

(source ONAPS)

« Tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une dépense énergétique supérieure à celle de repos ».

Elle se définit par sa durée, son intensité et sa fréquence

Elle peut se faire sur les loisirs, sur le lieu de travail, pour se déplacer ou lors des activités de la vie domestique (**le sport** n'en représente donc qu'une faible partie).

→ C'est un déterminant majeur de santé

B. DEFINITION DE LA SEDENTARITE

(source ONAPS)



« Situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique proche de la dépense énergétique de repos en position assise ou allongée ».

= position assise ou allongée dans la journée, hors temps de sommeil

Au travail/ école, déplacements, loisirs, notamment devant les écrans.

→ C'est aussi un déterminant majeur de santé

C. BENEFICES DE L'ACTIVITE PHYSIQUE SUR LA SANTE

(Source OMS, ONAPS, Lancet, Santé publique France, ANSES)



- 30 % de risque de **dépression**, stimulation de la neurogenèse, baisse du stress et de l'anxiété.



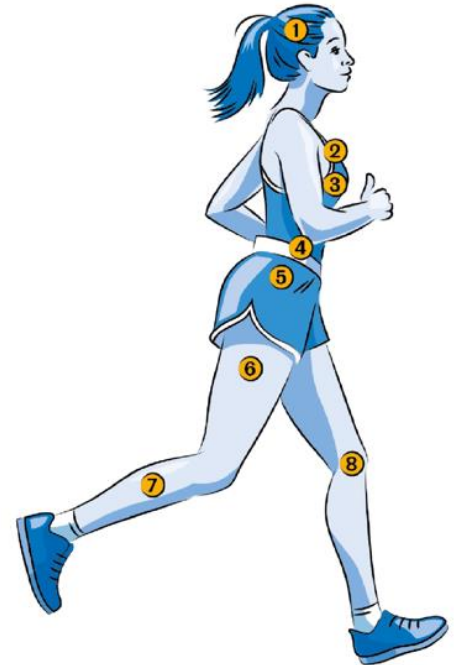
De - 30 % à - 50 % de risque d'hypertension artérielle, baisse du risque de maladie coronaire.



De - 25 % à - 30 % de risque de cancer du sein, de - 40 % à - 60 % de risque de récurrence.



- 58 % de risque de diabète de type 2.



- 25 % de risque de cancer du côlon, - 40 % de risque de récurrence.



- 25 % de risque d'AVC, amélioration de la souplesse des artères, diminution des plaques d'athérome.



Améliore le développement et l'entretien musculaires.



Prévention de l'**ostéoporose**, réduction du risque de chutes et de fractures chez les sujets âgés. Entretien du cartilage (articulations).

D. LES RECOMMANDATIONS POUR MAINTENIR UNE BONNE SANTE

(Recommandations de la Haute Autorité de Santé -HAS)

Adulte et senior

(18 ans et plus)

Au moins **30 min**
par jour



Faire en plus deux séances
par semaine de
renforcement musculaire et
d'assouplissements

... et lutte contre la sédentarité

E. DES IDEES POUR CHANGER SES HABITUDES D'AP AU QUOTIDIEN
(TRAVAIL- TRANSPORT- LOISIRS)

Travail



Temps de travail passif
(devant un ordinateur, en réunion)



Temps de travail actif
(escalier, métiers manuels, pauses actives)

Transport



Déplacement motorisé
(voiture, bus, trottinette électrique...)



Déplacement actif
(vélo, marche, trottinette...)

Loisirs



Activité sédentaire

(regarder la TV, jouer aux jeux vidéo, lire un livre...)



Occupation active

(sport, bricolage, jardinage, ménage...)

Infographie : Le Monde

Sources : OMS ; Onaps ; The Lancet ; Anses ;
Santé publique France