

Recommandations en termes d'activité physique quotidienne selon l'âge

L'activité physique est définie comme "tout mouvement induit par la contraction des muscles squelettiques et entraînant une dépense énergétique supérieure à celle de repos." D'après cette définition, le terme d'activité physique regroupe les activités physiques fédérées ou non, ainsi que la pratique d'Éducation Physique et Sportive (EPS) et les modes de déplacement actifs (marche, vélo, trottinette, etc.) » (source ONAPS 2018)

Pour les enfants et adolescents

« Il reste principalement conseillé que les enfants et adolescents s'engagent au moins 60 mn / jour dans des activités physiques d'intensité modérée à intense, comprenant au moins trois fois par semaine des activités sollicitant le système musculo-squelettique et articulaire (travail musculaire et de souplesse principalement). » (source ONAPS 2018, citant Tremblay et al. 2016).

Quelques constats qui doivent guider tous les acteurs :

- Seuls 8,2% des jeunes filles et 17,6% des garçons, en France, atteignent ces recommandations (source Lancet Pédiatrics 2020).
- 15% des collégiens et lycéens bretons déclarent ne jamais pratiquer d'activité physique ou sportive (source ORSB 2017).
- 14% des jeunes n'ont pas fait du tout de sport pendant le confinement (20% chez les lycéens) et 6 enfants sur 10 n'ont pas eu d'activité physique tous les jours (source : étude réalisée en ligne par Harris Interactive pour l'association Assurance Prévention/IRMES fév-juin 2020.)
- Les écrans constituent une cause importante de sédentarité chez les jeunes. Santé Publique France et l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail (ANSES) recommandent en 2016 de ne pas dépasser 2h par jour de temps d'écran pour les 6/17 ans. L'étude ESTEBAN réalisée en 2015 montre que seulement 34,6 % des 6-10, seulement 17% des 11-14 ans et seulement 8,4% des 15-17 ans respectent cette recommandation. Tout âge confondu c'est 8,4% des enfants et adolescents qui passent plus de 7h par jour sur les écrans (ce chiffre atteint 22,5% chez les 15-17 ans) (étude INCA3, 2014-2016). Le confinement a accentué de façon majeure ce constat.

Ces données sont, en grande partie, extraites du rapport de l'ONAPS « Activité physique et sédentarité de l'enfant et de l'adolescent – Nouvel état des lieux en France » 2018. Disponible en cliquant [ici](#).

Pour les adultes

30 minutes à 1h d'activité physique quotidienne d'intensité moyenne sont recommandées chez l'adulte.

Un constat à prendre en compte :

- Le maintien ininterrompu de la position assise prolongée et le manque d'activité physique sont deux facteurs de développement des risques cardio-vasculaires. « Un total de 30 minutes d'activité physique modérée par jour (marche d'un bon pas par exemple) réduit le risque d'accident cardio-vasculaire de 30% ». Pour cela il convient d'adopter les « bons comportements » (prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, se lever et bouger toutes les deux heures lors d'une réunion...) (Source Pr F.Carré, Fédération Française de Cardiologie)

Respecter les recommandations minimales en termes d'activité physique quotidienne est un enjeu de santé publique. Pour tous l'activité physique constitue un moyen de prévention des maladies cardio-vasculaires ; elle est aussi un facteur favorisant l'activité cognitive de tous les sujets (de l'enfant à l'adulte vieillissant).

