

Recommandations pour lutter contre la sédentarité et pratiquer des activités physiques

Trois éléments sont importants à associer

1. Lutter contre la sédentarité

Diminuer le temps passé à des activités sédentaires pour arriver à un temps total sédentaire entre le lever et le coucher inférieur à 7h/jour.

Et "rompre" les temps de sédentarité par des pauses d'au moins 1 minute toutes les heures ou de 5 à 10 minutes toutes les 90 minutes (passer de la position assise à la position debout avec une activité physique de faible intensité: marcher lentement).

2. Augmenter l'activité physique dans la vie quotidienne

En se déplaçant à pied, en vélo, en trottinette (non électrique), en prenant les escaliers...

3. Pratiquer des activités physiques et/ou sportives structurées

Pratiquer une **activité physique régulière, raisonnée et raisonnable**, en se fixant des objectifs réalistes et atteignables dans le temps. Pratiquer une **activité plaisante** pour garder sa **motivation**.

Commencer par de petites quantités d'activité physique et **augmenter progressivement** la **fréquence**, l'**intensité** et la **durée**.



Les quantités d'activité physique et/ou sportive à pratiquer varient avec l'âge, les quantités recommandées sont détaillées ci-dessous.

Dans tous les cas : **LE MOINDRE MOUVEMENT COMPTE !**

Une activité physique limitée vaut mieux qu'aucune activité. Si la quantité d'activité physique recommandée n'est pas atteinte, la pratique d'une quantité inférieure est **bénéfique pour la santé**.




Enfants et adolescents (de 5 à 17 ans)

Au moins  **60**  **minutes par jour**
d'activité physique d'intensité modérée à soutenue, principalement d'endurance, tout au long de la semaine

Avec au moins  **3**  **fois par semaine**
des activités physiques d'intensité soutenue, et des activités renforçant le système musculaire et l'état osseux

 **Limiter le temps de sédentarité** 
et en particulier le temps de loisir passé devant un écran

Adultes (de 18 à 64 ans)




Au moins  **150**  **à 300** **minutes** **ou**  **Au moins 75 à 150 minutes**
d'activité physique d'intensité modérée, principalement d'endurance **OU** une combinaison équivalente tout au long de la semaine

Au moins  **2**  **fois par semaine**
des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus soutenue faisant travailler les principaux groupes musculaires

 **Limiter le temps de sédentarité** 

le remplacer par des activités physiques de n'importe quel niveau d'intensité (y compris faible) 


Personnes âgées (65 ans et plus)

Au moins  **150**  **à 300** **minutes** **ou**  **Au moins 75 à 150 minutes**
d'activité physique d'intensité modérée, principalement d'endurance **OU** une combinaison équivalente tout au long de la semaine



Au moins  **2**  **fois par semaine**
des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus soutenue faisant travailler les principaux groupes musculaires

Au moins  **3**  **fois par semaine**
des activités physiques variées faisant travailler l'équilibre et des exercices de force d'intensité modérée ou supérieure

 **Limiter le temps de sédentarité** 

le remplacer par des activités physiques de n'importe quel niveau d'intensité (y compris faible) 

Femmes enceintes et en post-partum (sans contre-indication à la pratique)

Au moins  **150**  **minutes par semaine**
d'activité physique d'intensité modérée, principalement d'endurance

 
Si pratique d'une activité d'endurance d'intensité soutenue avant la grossesse, poursuivre ces activités pendant la grossesse et la période post-partum.

 
Incorporer une variété d'activités d'endurance et de renforcement musculaire et pratiquer des exercices d'étirement musculaire en douceur.

 **Limiter le temps de sédentarité** 

le remplacer par des activités physiques de n'importe quel niveau d'intensité (y compris faible) 

Enfants, adolescents et adultes souffrant d'un handicap et/ou d'une maladie chronique

Pour les enfants, adolescents et adultes souffrant d'un handicap et/ou d'une maladie chronique, **les mêmes quantités d'activité physique et sportive à pratiquer sont recommandées.**

Si besoin, consulter un professionnel de la santé ou un spécialiste de l'activité physique pour déterminer les types, les intensités et la quantité d'activité physique adaptée à leurs besoins, à leurs capacités, à leurs limitations/complications fonctionnelles et à leurs traitements.

Ressources

- 1- Sport, santé, activité physique, sédentarité : de quoi parle-t-on ? Pr M. DUCLOS, Conseillère scientifique auprès du ministère chargé des sports
- 2- Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité - 2020