

# 1

## DÉFINITIONS

### ACTIVITÉ PHYSIQUE

Toute activité où une proportion importante de notre corps est en mouvement.



Il existe donc beaucoup de possibilités pour faire de l'activité physique, en variant :

**LA DURÉE**  
(temps passé à l'activité)

**L'INTENSITÉ**  
(faible, modérée, élevée)

**LA FRÉQUENCE**  
(nombre de fois/semaine)

**LE TYPE**  
(endurance, renforcement musculaire, souplesse, équilibre...)

**LES CONTEXTES**  
(professionnel, scolaire, vie quotidienne, déplacements, loisirs)

**ÊTRE ACTIF**  
c'est atteindre les recommandations en activité physique

**ÊTRE INACTIF**  
c'est ne pas atteindre les recommandations en activité physique

### SÉDENTARITÉ

Tous les moments où nous sommes assis ou allongés (hors temps de sommeil) et où nous dépensons très peu d'énergie.



Il est possible de détailler les comportements sédentaires en fonction :

**DE LA DURÉE**  
(durée globale et durée consécutive)

**DU CONTEXTE**  
(professionnel, scolaire, vie quotidienne, déplacements, loisirs)

**DU TYPE**  
(devant les écrans ou non, type de contenu regardé, nécessitant une activité mentale active ou passive)

**ÊTRE NON SÉDENTAIRE**  
c'est adopter moins de comportements sédentaires que la limite maximum recommandée

**ÊTRE SÉDENTAIRE**  
c'est adopter plus de comportements sédentaires que recommandé

Soutenu par **MINISTÈRE DES SPORTS ET DES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES**

2024

# 2

## RECOMMANDATIONS

### ACTIVITÉ PHYSIQUE

**1 AN**  
S'il ne se déplace pas, 30 minutes/jour en position ventrale<sup>1</sup>

**2 ANS**  
S'il se déplace, jeux interactifs au sol plusieurs fois/jour<sup>1</sup>

**3 ANS**  
180 minutes/jour d'activités physiques variées à différentes intensités

Développer les habiletés motrices de base : la marche, la course, les sauts, les lancers, l'équilibre, etc.<sup>3</sup> dont, pour les 3-4 ans, 60 minutes d'activité physique

**4 ANS**  
Intensité modérée à élevée<sup>1</sup>

**5 ANS**  
Au moins 60 minutes/jour d'activités principalement d'endurance à intensité modérée à élevée

**6 ANS**  
Intégrer des activités d'endurance d'intensité élevée, des activités qui renforcent le système musculaire et l'état osseux au moins 3 fois/semaine<sup>3</sup>

**18 ANS**  
Au moins 150 minutes/semaine d'activités physiques d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes/semaine d'intensité élevée ou une combinaison équivalente<sup>2</sup>

Pour plus d'impacts sur la santé :

- #1 Renforcement musculaire d'intensité modérée à élevée 2 jours non consécutifs/semaine<sup>2</sup>
- #2 + de 300 minutes/semaine d'activités physiques d'endurance d'intensité modérée ou au moins 150 minutes/semaine d'intensité élevée ou combinaison équivalente<sup>2</sup>
- #3 Étirements 2 à 3 fois/semaine<sup>1</sup>

**+ DE 65 ANS**  
Exercices d'équilibre et de renforcement musculaire 2 à 3 fois/semaine de manière non consécutive<sup>2</sup>



### SÉDENTARITÉ

- Pas d'immobilisation de plus d'une heure d'affilée (hors temps de sommeil)<sup>1</sup>
- Pas d'écrans avant 2 ans<sup>1</sup>
- Entre 2 et 6 ans maximum une heure d'écrans/jour<sup>1</sup>

### FRACTIONNER LES MOMENTS DE SÉDENTARITÉ :

- ✓ Limiter les temps d'écrans, principalement pendant les loisirs<sup>2</sup>
- ✓ Entre 7 et 11 ans : maximum 2 heures d'écrans/jour<sup>3</sup>
- ✓ Bouger 1 à 3 minutes toutes les 30 minutes à 60 minutes consécutives de sédentarité<sup>4</sup>

### FRACTIONNER LES MOMENTS DE SÉDENTARITÉ :

- ✓ Limiter les temps sédentaires et les remplacer par des activités physiques, même d'intensité légère<sup>2</sup>
- ✓ Bouger 1 à 3 minutes toutes les 30 minutes à 60 minutes consécutives de sédentarité<sup>4</sup>

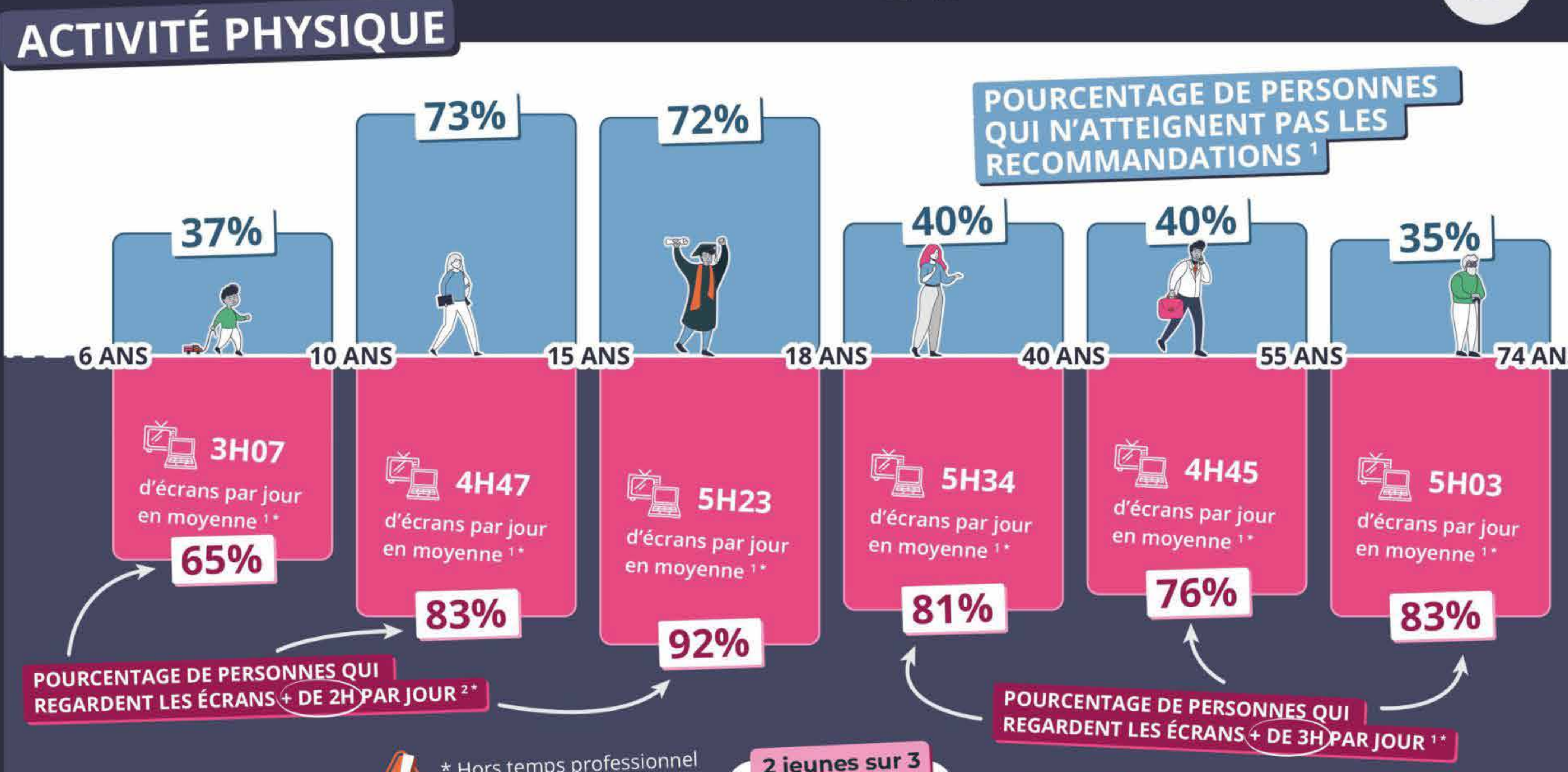
Soutenu par **MINISTÈRE DES SPORTS ET DES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES**

2024

# 3

## ÉTAT DES LIEUX

### ACTIVITÉ PHYSIQUE



### SÉDENTARITÉ

Soutenu par **MINISTÈRE DES SPORTS ET DES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES**

2024

# 4

## PROFILS

- + ACTIF**  
ACTIF & SÉDENTAIRE : ACTIVITÉ PHYSIQUE MODÉRÉE À INTENSE / SÉDENTARITÉ
- ACTIF & NON SÉDENTAIRE**  
ACTIVITÉ PHYSIQUE MODÉRÉE À INTENSE / SÉDENTARITÉ
- + SÉDENTAIRE**  
ACTIVITÉ PHYSIQUE MODÉRÉE À INTENSE / SÉDENTARITÉ
- SÉDENTAIRE**  
ACTIVITÉ PHYSIQUE MODÉRÉE À INTENSE / SÉDENTARITÉ

**ON PEUT ÊTRE ACTIF ET SÉDENTAIRE !**

Soutenu par **MINISTÈRE DES SPORTS ET DES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES**

2024

# 5

## IMPACTS SANITAIRES

### ACTIVITÉ PHYSIQUE<sup>1</sup>

- Diminution du risque de mortalité toutes causes confondues, de mortalité cardiovasculaire et par cancers
- Diminution du risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et de certains cancers
- Amélioration de la condition physique et de la composition corporelle
- Amélioration du sommeil et de la qualité de vie
- Diminution du risque d'anxiété et de dépression
- Diminution du risque d'apparition de troubles cognitifs et neurodégénératifs
- Augmentation du nombre d'années en bonne santé

### INACTIVITÉ PHYSIQUE

Responsable de plus de 5 millions de décès par an dans le monde<sup>2</sup>

Tue autant que le tabagisme<sup>2</sup>

Comparativement à une personne active, être inactif augmente le risque d'avoir<sup>3</sup> :

- du diabète de type 2 x 2,9
- une pathologie coronarienne x 2
- un AVC x 2,5
- Alzheimer x 1,8

**140 MILLIARDS**  
C'est le coût social de l'inactivité physique en France<sup>4</sup>

Soutenu par **MINISTÈRE DES SPORTS ET DES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES**

2024

### LIMITER LA SÉDENTARITÉ

- 4h ou moins assis/jour<sup>1</sup> = -32% de risque de mortalité par maladie cardiovasculaire\*  
\* Comparativement aux personnes qui passent 8h ou plus assises/jour
- 1h ou moins devant les écrans/jour<sup>1</sup> = -59% de mortalité par maladie cardiovasculaire\*\*  
= -29% de risque de mortalité par cancer\*\*  
\*\* Comparativement aux personnes qui passent 5h ou plus devant les écrans/jour
- AMÉLIORATION de la régulation de la glycémie et diminution des facteurs de risque cardiovasculaires<sup>2,3,4</sup>
- Entrecouper les temps de sédentarité par des périodes courtes d'activité physique (même à intensité faible)
- AUGMENTATION du risque d'anxiété et de dépression<sup>11,12,13</sup>

# 6

## IMPACTS SANITAIRES

### SÉDENTARITÉ

- Indépendamment des autres facteurs de risque, une sédentarité accrue augmente le risque d'avoir :
  - une maladie cardiovasculaire<sup>5,6</sup> x2,5
  - un diabète de type 2<sup>7</sup> x2
  - un cancer de l'endomètre<sup>8</sup> +32%
  - un cancer du sein<sup>10</sup>
  - un cancer du poumon<sup>9</sup> +21%
  - un cancer du côlon<sup>9</sup> +24%
- AUGMENTATION du risque d'obésité<sup>10</sup>
- DIMINUTION de la force, de la capacité aérobie et de la qualité osseuse<sup>10</sup>

Soutenu par **MINISTÈRE DES SPORTS ET DES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES**

2024

<sup>1</sup>Ekelund et al., 2019 ; <sup>2</sup>Wu et al., 2023 ; <sup>3</sup>Buffet et al., 2022 ; <sup>4</sup>Da Silva et al., 2022 ; <sup>5</sup>Kerr et al., 2017 ; <sup>6</sup>Wilmot et al., 2012 ; <sup>7</sup>Biswas et al., 2015 ; <sup>8</sup>Schmid et al., 2014 ; <sup>9</sup>Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018 ; <sup>10</sup>Pinto et al., 2023 ; <sup>11</sup>Zhou et al., 2023 ; <sup>12</sup>Zhang et al., 2022 ; <sup>13</sup>Mougharbel et al., 2023