

# NOUVELLES RECOMMANDATIONS ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ POUR LES ADULTES

Rencontres Santé publique France 2019

Hélène Escalon

Cette intervention est faite en tant que personnel de  
Santé publique France, organisateur de la manifestation.

Je n'ai pas de lien d'intérêts avec le sujet traité.

2001

**Recommandations** Activité physique diffusées dans le cadre du PNNS  
**Adultes** : Au moins l'équivalent d'1/2 h de marche rapide par jour

2012

DGS : **Saisine de l'Anses** pour actualiser les recommandations sur l'activité physique

2016

Anses : **Rapport** « Actualisation des repères du PNNS : révision des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité », 549 p.

### **Evolution des recommandations**

- **Sédentarité** : nouvelles recommandations
- **Activité physique** : recommandations affinées (types d'activités physiques)

2017

Santé publique France : **Synthèse pour les professionnels** des recommandations Anses, 34 p.

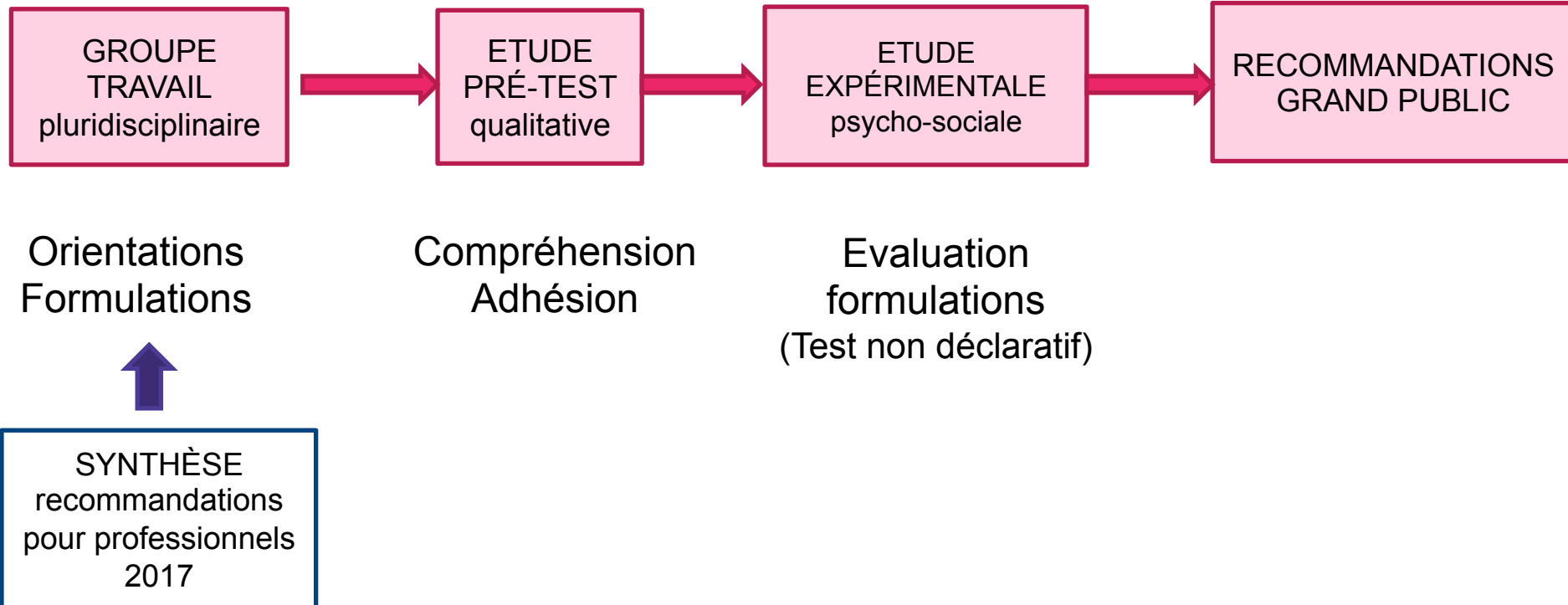
**Formuler les nouvelles recommandations sur l'activité physique et la sédentarité pour le grand public**

**Deux niveaux de recommandations :**

- Recommandations facilement compréhensibles et appropriables par tous, en particulier par les personnes les plus éloignées des recommandations
- Recommandations plus précises pour les personnes plus impliquées

# MÉTHODE D'ÉLABORATION RECOMMANDATIONS GRAND PUBLIC

Anses/DGS  
concordance avec les fondements  
scientifiques



## Activité physique

- Au moins **30 min d'AP d'endurance d'intensité modérée et élevée**, au moins **5 jours par semaine**
- **En complément,**
  - **renforcement musculaire** 1 à 2 jours/sem.
  - exercices de **souplesse** 2 à 3 fois/sem.
  - exercices d'**équilibre** au moins 2 jours/sem.

- Toute quantité d'AP, même inférieure aux recommandations procure un bénéfice pour la santé.

## Sédentarité

- **Réduire le temps total quotidien en position assise ou allongée**
  - Limitation sédentarité**
- **Marcher quelques minutes et s'étirer au bout de 2h d'affilée en position assise ou allongée**
  - Rupture de sédentarité**

## Activité physique

- **Tester plusieurs fréquences** : 30 min/jour ou 2h30/sem (OMS)
- **Reformuler la notion d'intensité** : test de différents registres
- **Tester l'acceptabilité de la recommandation complémentaire** sur les types d'activités physiques

## Sédentarité

- **Tester la compréhension de la complémentarité des deux recommandations** :
  - Diminuer le temps total quotidien passé assis
  - Rompre la sédentarité

## Recommandation principale

### Fréquence

- 30 min / jour vs 2h30 / semaine

### Intensité

- Intensité moyenne à élevée / et élevée
- AP énergiques / soutenues / dynamiques
- ...qui accélèrent votre respiration  
...qui font battre votre cœur plus vite

## Recommandation complémentaire

**En complément**, il est recommandé de faire des activités qui développent **force, souplesse et équilibre** au moins **2 fois par semaine**.

- Démotive les moins actifs
- Atteignable voire motivante pour personnes au niveau d'AP élevé



## Rupture de sédentarité

### 8 messages testés

- « Assis plus de 2 heures d'affilée ? Prenez le temps de marcher »
- « Ne restez pas assis trop longtemps : prenez le temps de marcher au moins toutes les 2 heures »

➔ Les 2 messages préconisés à l'issue des deux études

## Limitation et rupture de sédentarité

### 3 messages testés

« Au quotidien, limitez le plus possible le temps passé assis. Levez-vous toutes les 2 heures et marchez un peu »

➔ Incompréhension de la différence entre les 2 recommandations

➔ Préférence pour 1 seul message sur la rupture de sédentarité

➔ Demande de solutions pour la mise en pratique

# NOUVELLES RECOMMANDATIONS ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ

## RECOMMANDATION PRINCIPALE

**Au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour**

## Recommandations complémentaires

- ➔ Un peu d'activité physique c'est déjà bien, plus c'est encore mieux.
- ➔ Pour plus de bienfaits sur la santé, il est recommandé de faire deux fois par semaine des activités de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre.
- ➔ Il existe de nombreuses occasions d'être actif :
  - dans vos activités du quotidien (privilégier les escaliers, se déplacer à pied ou à vélo)
  - par la pratique d'un sport ou d'activités physiques de loisirs (natation, jeux de ballon, jardinage...)
- ➔ Si vous reprenez ou débutez le sport, il est conseillé de le faire progressivement.

## RECOMMANDATION PRINCIPALE

**Ne restez pas assis trop longtemps : prenez le temps de marcher un peu toutes les 2 heures.**

## Recommandations complémentaires

- ➔ Même si vous faites déjà au moins 30 min d'activités physiques dynamiques par jour, il est bénéfique de réduire aussi le temps passé assis.
- ➔ Au travail, si vous pouvez, pensez à marcher un peu toutes les 2 h.
- ➔ En dehors du travail, limitez le plus possible le temps passé assis : attention par exemple au temps consacré aux écrans.

**MERCI POUR VOTRE ATTENTION**