

TOUS ENGAGÉS POUR FAIRE BOUGER+



- 1 Pourquoi faut-il faire bouger plus ?
- 2 Inactivité physique et sédentarité : quelle différence ?
- 3 Quels impacts sur la santé ?
- 4 Quelles recommandations ?
- 5 Vers quelle offre adaptée orienter en Nouvelle-Aquitaine ?

1 Pourquoi faut-il faire bouger plus ?

Le manque d'activité physique, une urgence sanitaire !

L'**inactivité physique** fait exploser les maladies chroniques (obésité, diabète de type 2, hypertension, cancers, ...).

Elle a un **impact sur la santé mentale** (anxiété, dépression, image de soi), le stress, la qualité du sommeil, mais aussi sur **les capacités de réflexion, d'apprentissage et de jugement**.

La **sédentarité** est un facteur de risque distinct qui influe sur les mêmes pathologies et sur la mortalité.

- 25 % à 30 % de capacité cardio-respiratoire perdue en 40 ans chez les adolescents¹
- 750 000 à 1 million de nouveaux malades chroniques en France estimés entre 2020 et 2025²
- 140 milliards d'euros/an le coût social du manque d'activité en France³
- 9 % des décès sont liés à l'inactivité en France



Les effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé physique et mentale

Une activité physique **d'intensité modérée ou soutenue** a de nombreux **effets bénéfiques** sur la santé :

- **Physique** (prévention de pathologies, des chutes).
- **Mentale** (anxiété, dépression, image de soi, capacités de réflexion, d'apprentissage).

D'après l'OMS, une activité régulière facilite ainsi la prévention et la prise en charge de maladies :

- Cardio-vasculaires.
- Métaboliques (diabète, obésité).
- Certains cancers.
- La dépression.



*L'activité physique est reconnue aujourd'hui comme **une thérapeutique non médicamenteuse** pour de nombreuses maladies (ex : hypertension, pathologies ostéoarticulaires).*

2 Inactivité physique et sédentarité : quelle différence ?

L'inactivité physique correspond à un manque d'activité par rapport aux recommandations pour rester en « bonne santé ».

L'activité physique englobe :

- Les loisirs.
- Les mobilités actives.
- L'éducation physique.
- Les sports.
- Les activités professionnelles.
- Les activités domestiques.



L'activité physique, ce n'est pas que du sport !



La sédentarité correspond à un temps passé assis ou allongé trop long.

La sédentarité c'est une dépense énergétique trop faible liée à un temps passé assis ou allongé trop long (en dehors de la période de sommeil et des repas).

On peut donc faire suffisamment d'activité physique mais être trop sédentaire !



Si une personne fait 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour, mais qu'elle passe la plupart de la journée assise, cela entraînera des répercussions néfastes sur sa santé.

Exemple : Une personne qui travaille assis (ex : devant un ordinateur, chaîne industrielle,) 8h par jour.

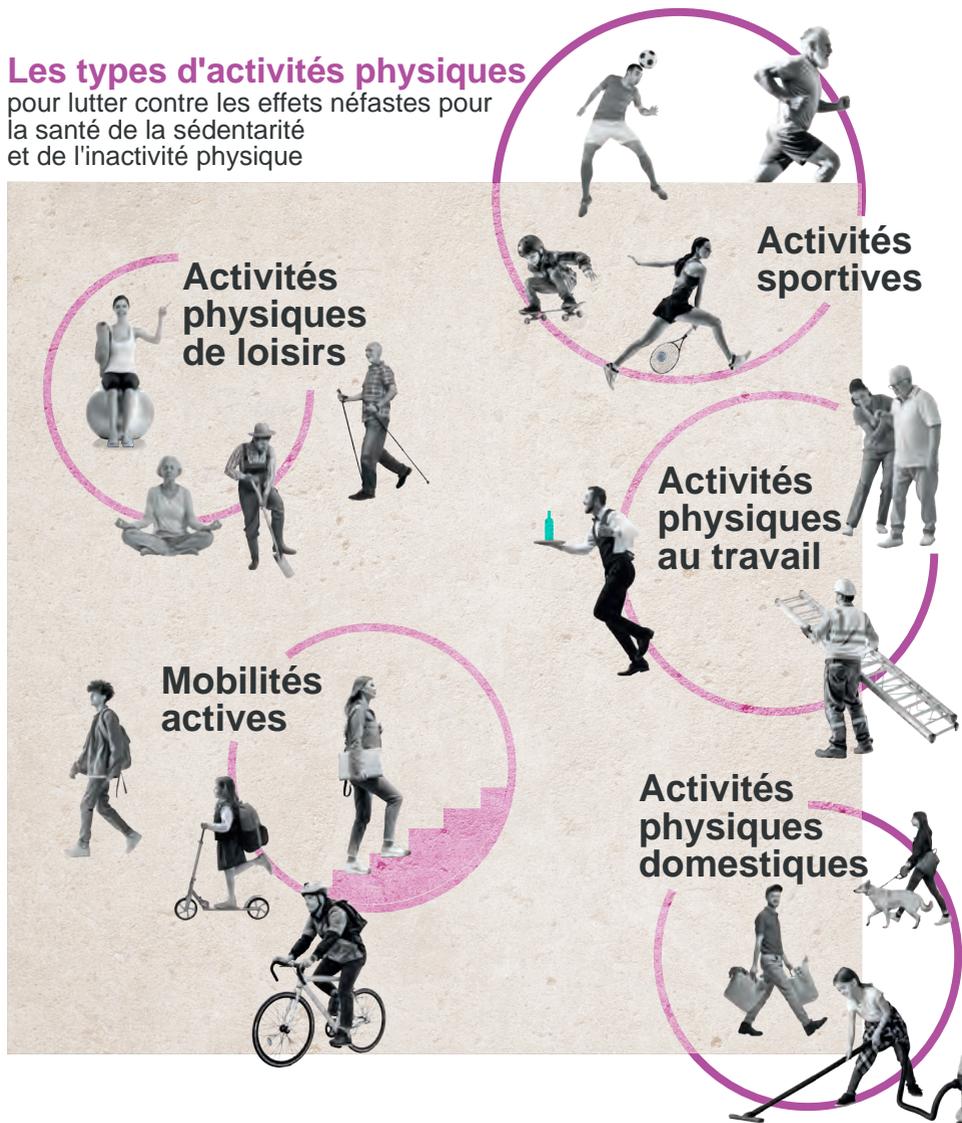


Les types de sédentarité



Les types d'activités physiques

pour lutter contre les effets néfastes pour la santé de la sédentarité et de l'inactivité physique



3 Quels impacts sur la santé ?

Le niveau d'activité physique (AP) en Nouvelle-Aquitaine est trop faible chez :

- Les **filles** notamment à partir de 15 ans
- Les **femmes**.

La Nouvelle-Aquitaine se positionne dans la **moyenne nationale**.

A noter : la proportion d'enfants et d'adultes n'atteignant pas les recommandations d'AP est plus forte au sein des **ménages les moins diplômés**. L'atteinte des recommandations est plus faible dans les **grandes agglomérations**.

Focus sur l'activité physique des enfants et adolescents

- Les enfants les plus jeunes (6-10 ans) sont les plus actifs.
- Les filles sont physiquement moins actives que les garçons, dès le plus jeune âge.
- Le niveau d'AP des enfants diminue après l'âge de 10 ans (correspondant à l'entrée au collège) et à l'entrée au Lycée.

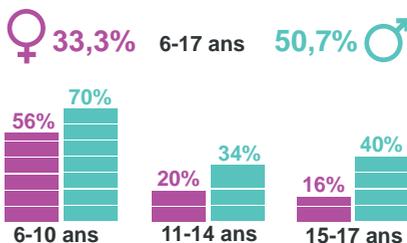


67%
des filles
49%
des garçons
de 6 à 17 ans
n'atteignent pas les recommandations d'AP.

53%
des femmes
29%
des hommes
de 18 à 74 ans
n'atteignent pas les recommandations d'AP.



Évolution du niveau d'activité physique des enfants en fonction de leur âge et de leur sexe



Sources ONAPS, AP et sédentarité de l'enfant et de l'adolescent – Nouvel état des lieux en France – Report card Edition 2022

Des comportements sédentaires trop fréquents et croissants :

- les enfants et adolescents de 6-17 ans passaient en 2016 **4 heures /jour devant un écran** (ce temps est presque doublé le week-end)
- le temps passé devant un écran **a augmenté de plus d'1 heure** entre 2006 et 2016

A noter : la sédentarité touche davantage **les ménages les moins diplômés.**



80%

des enfants passent **plus de 2 heures** devant un écran

80%

des adultes passent **plus de 3 heures/jour** devant un écran hors activité professionnelle

20%

des adultes passent **plus de 7 heures/jour** assis

“

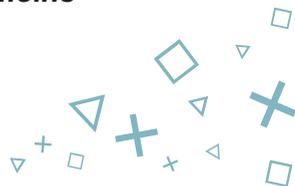
Point de vigilance

Une attention doit être portée sur l'activité physique **chez les filles, les femmes, les adolescents** (notamment à l'entrée au collège) et pour **les publics d'un niveau socioéconomique moins favorisé.**

“

2 jeunes sur 3 et 1 adulte sur 3

combinent un manque d'activité physique et une sédentarité trop importante



4 Quelles sont les recommandations pour rester en bonne santé ?

Bon à savoir :
le niveau d'intensité de l'activité physique est encore trop méconnue

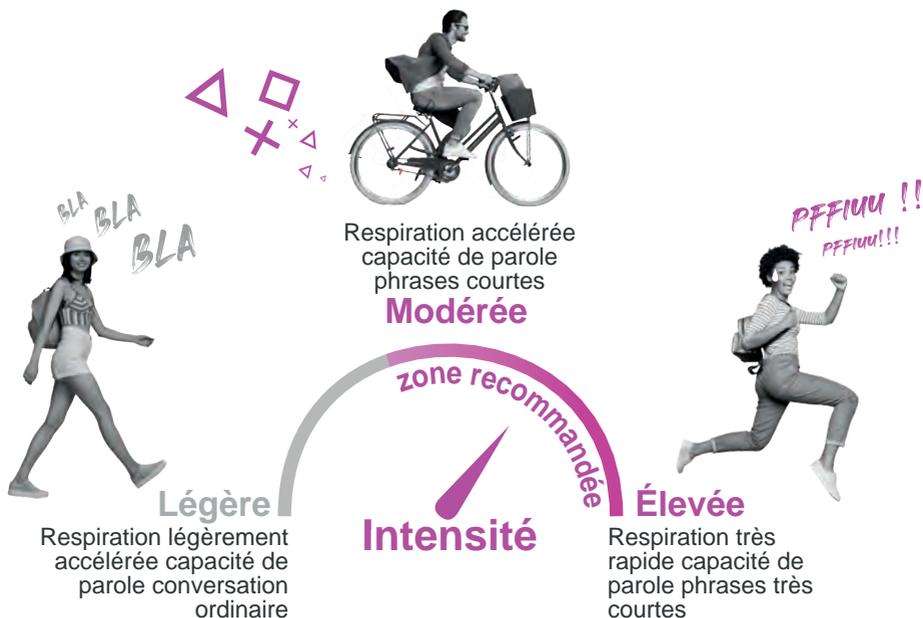
● **96 %** des adultes connaissent les recommandations sur l'Activité physique «au moins 30 minutes par jour».

● **80 %** des adultes ne citent pas la bonne intensité recommandée



Pratiquer l'AP à la bonne intensité

Les recommandations s'appuient sur une intensité a minima modérée, mais qui implique déjà une activité « cardio ».



Les recommandations d'AP et de lutte contre la sédentarité à tous les âges de la vie

0 à 6 ans

Activité physique

0-1 an :

- s'il ne se déplace pas **30min/jour** en position ventrale,
- s'il se déplace, jeux interactifs au sol plusieurs fois par jour

1-6 ans :

3h/jour d'activités physiques variées à **différentes intensité**.

- développer les habiletés motrices (marche, course, sauts, lancers, équilibre)



Sédentarité

- **À partir de 1 an** ne pas rester assis ou allongé (hors sommeil) plus d'**1h d'affilée**
- **Pas d'écran avant 2 ans**
- Entre **2 ans et 6 ans** maximum **1 h d'écrans/jour**



7 à 17 ans

Activité physique

1h/jour

d'activités physiques à une **intensité modérée à élevée**

Intégrer 3 fois /semaine :

- des activités d'endurance élevée
- des activités de renforcement musculaire



Sédentarité

- Bouger **1 à 3 minutes toutes les 30 minutes à 60 minutes** consécutives de sédentarité
- Entre **7 ans et 11 ans** maximum **2 h d'écrans/jour**
- Pour les **12 à 17 ans** : **limiter les temps d'écran pendant les loisirs**



+18 ans

Activité physique

30 min/jour à intensité modérée à élevée (ou a minima 10 min/jour à intensité élevée)

Pour plus d'impacts, 2 à 3 fois/semaine :

- Des activités de renforcement musculaire (de manière non consécutive)
- Des étirements



Pour les + 65 ans :
exercice de **renforcement musculaire 2 à 3 fois/semaine** (de manière non consécutive)

Sédentarité

- **Limiter les temps de sédentarité** et les remplacer par **des activités physiques même d'intensité légère**
- Bouger **1 à 3 minutes toutes les 30 minutes** à 60 minutes consécutives de sédentarité



Comment inciter à bouger ?

Se mettre en mouvement demande **un certain effort** au début et les **bienfaits pour la santé ne sont pas toujours visibles** immédiatement.

Le plaisir procuré par l'activité physique a été identifié comme un élément clé d'un engagement durable : cela permet de maintenir son effort, d'avoir une **récompense immédiate** et de créer un cercle vertueux.

Il faut donc que **chacun trouve une activité compatible avec son environnement** (intérieur/extérieur), **son planning** (en club/salle de sport ou avec des horaires plus souples), **ses envies**.

La **progressivité et la régularité** sont des gages de réussite.



Le plaisir procuré, un moteur essentiel de motivation !



Bouger, même un peu, c'est déjà bénéfique, chaque petit pas compte !



Les outils pour inciter à bouger



- Des conseils sur «mangerbouger.fr» du site Santé publique France.



mangerbouger.fr



Cliquez ou scannez 



- Un test pour évaluer le niveau d'activité physique et de sédentarité pour :

- Les adultes



Cliquez ou scannez 

- Les adolescents
à partir de 11 ans



Cliquez ou scannez 



- Des idées d'activités physiques et de lutte contre la sédentarité adaptées aux besoins de chacun :

- Les adultes 
- Les plus de 65 ans 
- Les enfants et les adolescents 
- Les femmes enceintes 
- Les personnes en situation de handicap 



5 Vers quelle offre adaptée orienter en Nouvelle-Aquitaine ?



• Trouver un club, une association :

- Plus de 150 000 clubs de fédérations sportives géolocalisés, 60 sports différents : monclubpresdechezmoi.com
- Le HandiGuide des sports : handiguide.sports.gouv.fr
- Les sites des comités départementaux olympiques et sportifs (CDOS) : cros-nouvelle-aquitaine.org
- Les sites des mairies.
- Les salles de sports privées.



• Les accompagnements :

- Toutes les personnes souhaitant reprendre une activité physique peuvent s'adresser aux Maisons sport-santé dans la région de la Nouvelle-Aquitaine : maisons-et-poles-de-sante.com
- Les patients munis d'une prescription d'activité physique, peuvent également s'adresser directement à un coordonnateur PEPS : peps-na.fr/contacts





*En Nouvelle-Aquitaine :
une mobilisation institutionnelle
pour favoriser l'activité physique.*

• **Dans les écoles élémentaires :**

- **Bouge tes baskets** : un antidote à la
sédentarité des enfants

(nouvelle-aquitaine.mutualite.fr)

un programme de prévention qui
favorise l'activité physique et le
bien-être.



- **30 minutes d'activité physique**

quotidienne dans toute les écoles

(education.gouv.fr/30-minutes)

et le dispositif régional **#demain**

(projet-demain.fr)

qui propose un
accompagnement aux enseignants
et aux structures d'accueil collectif
pour promouvoir l'activité physique
et sensibiliser à la transition
écologique.



- **Dans les collèges :**

le programme (ICAPS)

(Intervention auprès des
Collégiens centrée sur l'Activité
Physique et la Sédentarité).



- **Pour les lycéens, apprentis, jeunes accueillis dans
les missions locales : (Tu bouges, t'es bien)**

un programme pour promouvoir l'activité physique
des 25 ans porté par le Conseil Régional.



ACCUEIL MISSION LOCALE



TOUS ENGAGÉS
POUR FAIRE
BOUGER+

Conception : Pôle communication ARS-NA et direction de la protection de la santé et de l'autonomie ARS-NA, mars 2025



nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr



Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine
103 bis, rue Belleville, CS 91704,
33063 Bordeaux Cedex