

Actualisation des repères du PNNS (Programme National Nutrition Santé) - Révision des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité

Avis de l'Anses - Rapport d'expertise collective - Février 2016

Actualisation des repères concernant les adultes

Le terme sédentarité a pour origine le mot latin sedentare signifiant « être assis ». Nous sommes donc sédentaires, si pendant la période d'éveil, nous sommes assis ou allongés pendant une trop longue durée, occupations qui représentent une dépense énergétique à peine supérieure à la dépense de base. **Un comportement sédentaire a un impact très négatif sur l'état de santé.**

L'inactivité physique est définie comme un niveau insuffisant d'activité physique, c'est-à-dire inférieur à un seuil recommandé. **Un niveau insuffisant d'activité physique a lui aussi un impact négatif sur la santé, indépendant de celui dû à la sédentarité.**

- **Repère 1 - 30 min d'activité physique cardio-respiratoire d'intensité modérée à élevée par jour**
 - Au moins 5 jours/semaine,
 - En évitant de rester 2 jours consécutifs sans pratiquer (tableau 1)

Il est recommandé d'y inclure de courtes périodes d'activité physique d'intensité élevée. Des bénéfices supplémentaires sur la santé peuvent être obtenus avec une pratique de 45 à 60 min. Chez les individus peu actifs, sédentaires et souhaitant pratiquer régulièrement une activité physique d'intensité élevée (notamment dans le cadre de compétitions), une consultation médicale préalable est fortement recommandée.

Ce temps total quotidien peut être fractionné en périodes de 10 min, voire moins, réparties sur la journée. Les activités à visée cardio-respiratoire et celles à visée plus spécifiquement musculaire peuvent être intégrées dans une même activité ou réalisées au cours de la même journée.

La marche par exemple est une activité particulièrement accessible ; les recommandations ci-dessus correspondent à un nombre de pas quotidiens compris entre 7 000 et 10 000. Elle peut être pratiquée à intensité modérée (« je peux parler et chanter ») ou élevée (« je ne peux ni parler ni chanter ») même au cours de la même séance (en fonction de la vitesse de marche et de la pente).

Tableau 1 - Exemples d'activités sollicitant l'aptitude cardio-respiratoire selon le contexte de pratique et l'intensité <i>Au moins 5 jours par semaine - en évitant de rester 2 jours consécutifs sans pratiquer</i>			
Intensité	Repères d'intensité	Activités de la vie quotidienne	AP de loisirs
Modérée	Essoufflement modéré, conversation et chant possibles. Transpiration modérée échelle de pénibilité de l'OMS (5 à 6 sur 10) 55 à 70 % de FCmax*	Marche à 5 - 6,5 km/h Montée d'escaliers à vitesse lente	Nage Vélo à 15 km/h
Elevée	Essoufflement marqué, conversation difficile ; transpiration abondante ; échelle de pénibilité de l'OMS (7 à 8 sur 10) ; 70 à 90 % de FCmax*	Marche rapide supérieure à 6,5 km/h Montée d'escaliers à vitesse rapide	Course à pied à 8 - 9 km/h Vélo à 20 km/h.

* La fréquence cardiaque maximale (FC max) est égale à 220 – âge (à 40 ans, la FC max de 180 (220 – 40))

➤ **Repère 2 - 1 à 2 fois/semaine des activités physiques de renforcement musculaire (tableau 2)**

- Avec une intensité permettant la répétition des mouvements sans douleur et avec une pénibilité perçue ne dépassant pas 5 à 6 sur une échelle de 0 à 10
- 1 à 2 jours de récupération entre deux séances
- 8 à 10 exercices différents impliquant les membres supérieurs et inférieurs, répétés 10 à 15 fois par série ; chaque série peut être répétée 2 à 3 fois.

Tableau 2 - Activités de renforcement musculaire <i>Cette intensité devra être adaptée aux caractéristiques individuelles</i>		
Repères d'intensité	Activités de la vie quotidienne	AP de loisirs
Intensité permettant la répétition des mouvements sans douleur (pénibilité perçue ne dépassant pas 5 à 6 sur une échelle de 0 à 10)	Montées ou descente d'escaliers, port de courses ou de charges, etc ...	Utilisation du poids du corps ou de bracelets lestés, de bandes élastiques calibrées, etc ...

➤ **Repère 3 - 2 à 3 fois/semaine des exercices d'assouplissement et de mobilité articulaire**

Les exercices d'assouplissement et de mobilité articulaire sont recommandés 2 à 3 fois par semaine ; ils peuvent être réalisés au moyen d'étirements. Il est recommandé que ces exercices soient précédés d'un échauffement musculaire, qu'ils soient maintenus 10 à 30 secondes et répétés 2 à 3 fois. Ils doivent être limités par la sensation d'inconfort ou de raideur.

- **Repère 4 - Réduire le temps total passé en position assise ou allongée**, et l'interrompre toutes les 90 à 120 min par une période d'activité physique de quelques minutes (quel que soit le contexte : travail, transport, domestique, loisirs)



- Si vous êtes très peu actif, prenez du temps pour arriver progressivement à ces niveaux de pratique.
- Choisissez bien votre activité de loisir : Elle doit être accessible et vous apporter du plaisir.
- Quel que soit votre état de santé, il existe une activité physique qui peut l'améliorer. Parlez-en à votre médecin.