



FOCUS

MAI 2024 | N°22

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SÉDENTARITÉ DANS LES DÉPLACEMENTS

Partie 1 : enjeux et bénéfices sanitaires

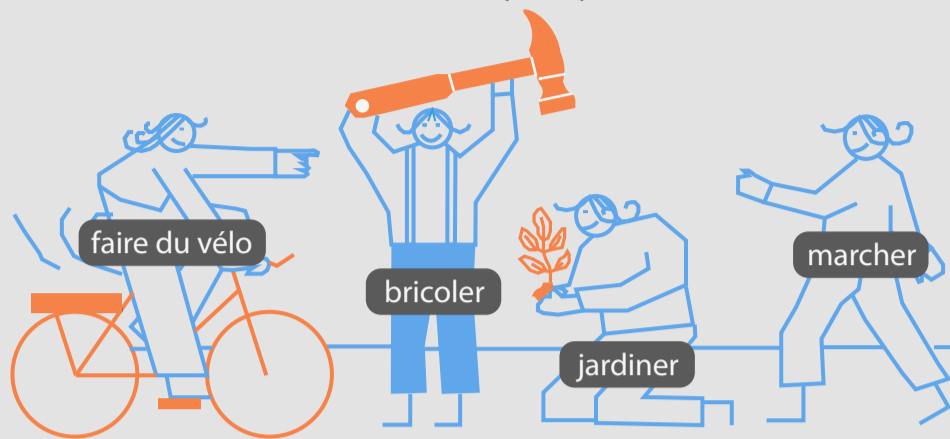
La pratique d'une activité physique régulière et la lutte contre la sédentarité représentent deux objectifs majeurs en matière de santé publique. Dans le cadre de son partenariat avec l'Agence Régionale de Santé (ARS) Provence-Alpes-Côte d'Azur, l'Agam a développé une méthode d'exploitation des données de l'Enquête Mobilité Certifiée Cerema (EMC²), réalisée entre 2019 et 2020, permettant d'évaluer les quantités d'activité physique et de sédentarité dans les déplacements, et d'analyser leurs effets sur la santé des individus.

Ce focus propose une introduction aux enjeux soulevés par la pratique de l'activité physique et la lutte contre la sédentarité, à la fois dans les déplacements, et également dans le reste de la vie quotidienne. Un second focus présentera quelques résultats clés issus de l'exploitation de cette enquête (durée d'activité physique dans les déplacements, atteinte des recommandations de l'OMS, analyse multicritères (âge, motifs de déplacement, densité).

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ : DE QUOI PARLE-T-ON ?

Activité physique Mouvement corporel entraînant une dépense énergétique supérieure à celle du repos.

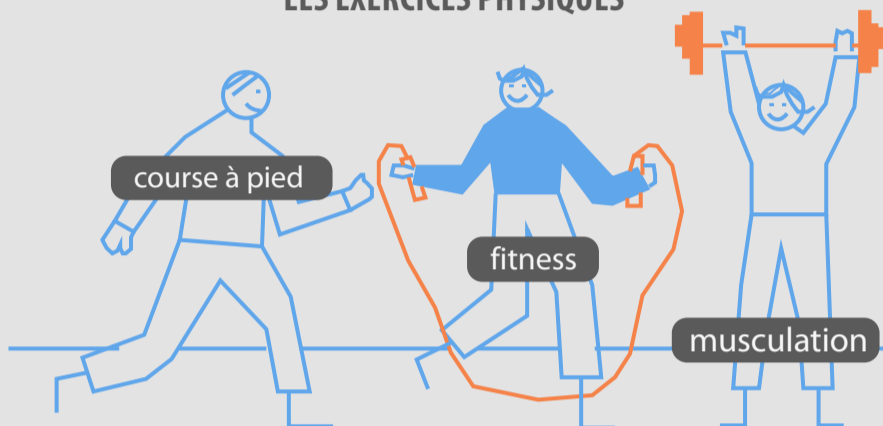
LES ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIENNES



LES ACTIVITÉS SPORTIVES



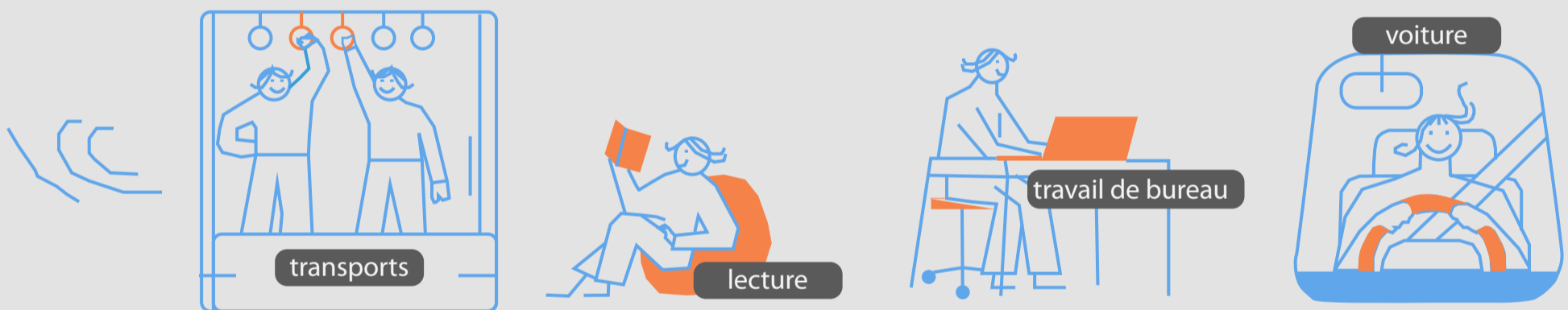
LES EXERCICES PHYSIQUES



LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



Sédentarité Situation d'éveil caractérisée par une très faible dépense d'énergie (temps passé en position assise, allongée ou debout sans bouger).

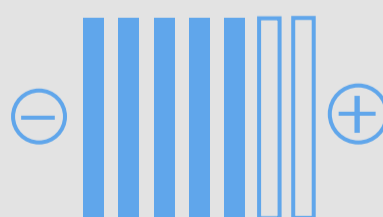


DURÉE, FRÉQUENCE, INTENSITÉ : ÉVALUER LA QUANTITÉ D'ACTIVITÉ PHYSIQUE OU DE SÉDENTARITÉ DES PERSONNES

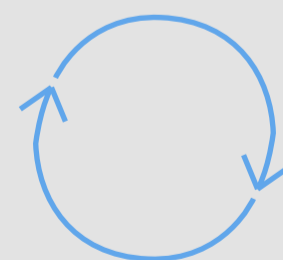
Entre se promener 1 heure occasionnellement et faire du vélo à haute intensité 15 minutes régulièrement, la pratique de l'activité physique ne possède pas les mêmes effets sur notre santé. Il est important de calculer la quantité d'activité physique et de sédentarité quotidienne et hebdomadaire des individus pour identifier des éventuels effets sur la santé.



DURÉE



INTENSITÉ



FRÉQUENCE



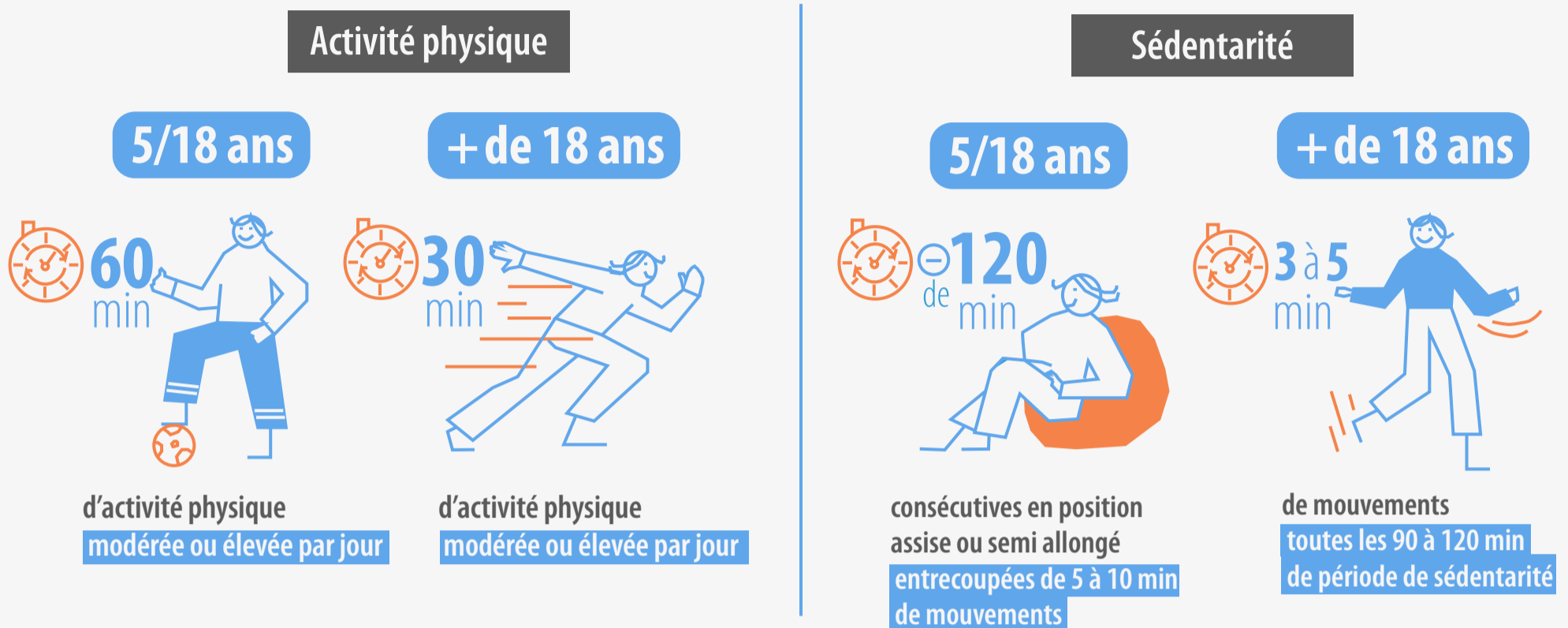
ACTIVITÉ SÉDENTAIRE

ACTIVITÉ MODÉRÉE

ACTIVITÉ À INTENSITÉ TRÈS ÉLEVÉE

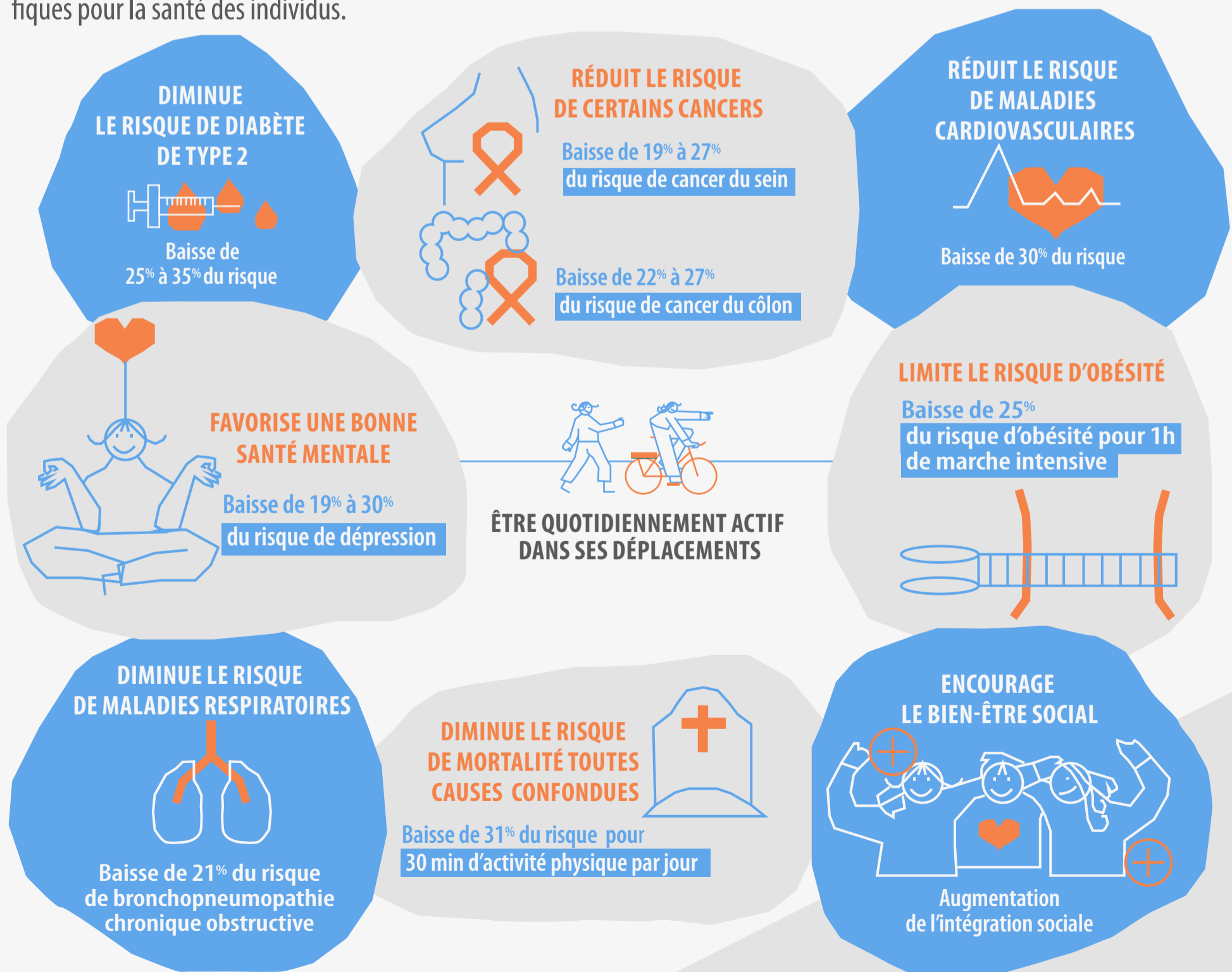
LES RECOMMANDATIONS DE L'OMS EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE SÉDENTARITÉ

L'Organisation Mondiale de la Santé préconise des quantités d'activité physique à atteindre (fréquence, intensité et durée) et des quantités de sédentarité à limiter, pour que les individus aient des effets bénéfiques significatifs sur leur santé.



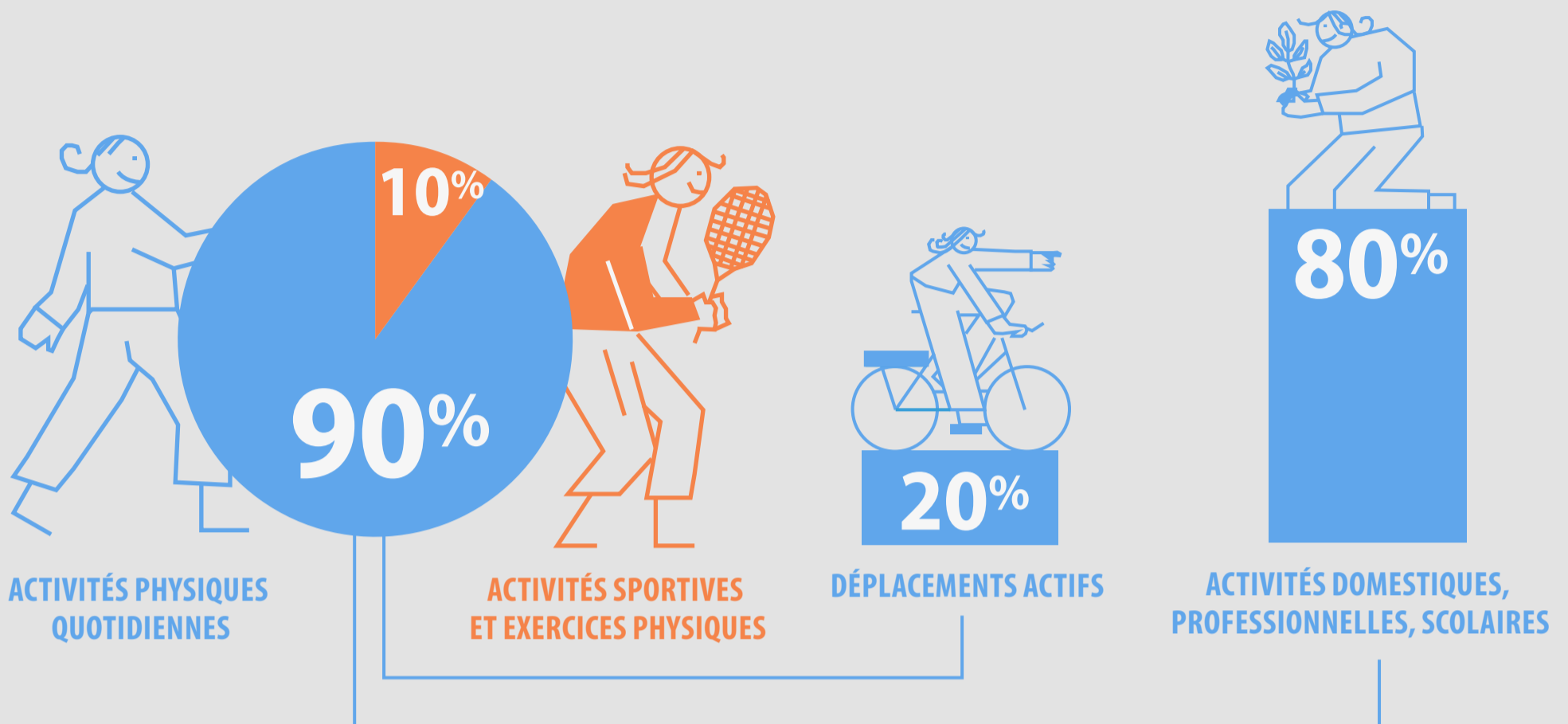
LES BÉNÉFICES SANITAIRES INDUITS PAR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

Etre actif régulièrement possède plusieurs impacts positifs et significatifs sur la santé physique, mentale, et le bien-être social des individus. Toute quantité d'activité physique a des effets positifs sur la santé et vaut mieux qu'aucune pratique d'activité physique; même si la durée recommandée n'est pas atteinte. Mais plus celle-ci est élevée plus les effets sont bénéfiques pour la santé des individus.



POURQUOI PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LES DÉPLACEMENTS ?

20% de l'activité physique quotidienne (déplacements actifs, activités domestiques, activités professionnelles et scolaire) peut être attribuée aux déplacements actifs. Les modes actifs représentent donc une part importante de l'activité physique et plus particulièrement chez les personnes les moins actives, qui peuvent considérer comme inaccessibles certaines pratiques sportives. La valorisation des déplacements actifs est primordiale pour promouvoir leurs effets positifs sur la santé.



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ DANS LES DÉPLACEMENTS : DES EFFETS CUMULATIFS SUR LA SANTÉ

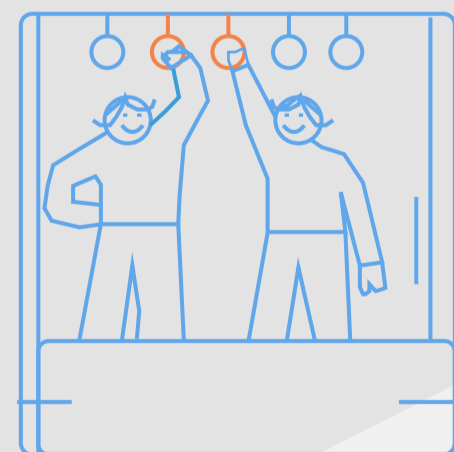
Pratiquer une activité physique suffisante ne préserve pas des effets délétères de la sédentarité sur la santé. La lutte contre la sédentarité et la promotion de l'activité physique et sportive constituent deux objectifs de santé publique distincts mais complémentaires. Différents leviers existent comme la promotion des modes actifs et la limitation de la durée d'activité sédentaire dans les déplacements.

59%
des personnes

SUR L'ENSEMBLE DE L'ENQUÊTE EMC²

cumulent des impacts négatifs sur leur santé à la fois via un manque d'activité physique dans leurs déplacements et un temps important passé en position assise.*

Source : EMC², sauf mention contraire



agam
AGENCE D'URBANISME DE
L'AGGLOMÉRATION MARSEILLAISE

Louvre & Paix - La Canebière
CS 41858 - 13221 Marseille cedex 01
☎ 04 88 91 92 90 ✉ agam@agam.org

Toutes nos ressources @ portée de clic sur www.agam.org
Pour recevoir nos publications dès leur sortie, inscrivez-vous à notre newsletter

Directeur de la publication : Frédéric Bossard
Rédaction : Alexandre Staub, Céline Samper - Conception / Réalisation : pôle Production graphique Agam
Marseille - Avril 2024 © Agence d'urbanisme de l'agglomération marseillaise

ars
Agence Régionale de Santé
Provence-Alpes
Côte d'Azur

FOCUS

MAI 2024 | N°22

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SÉDENTARITÉ DANS LES DÉPLACEMENTS

Partie 1 : enjeux et bénéfices sanitaires

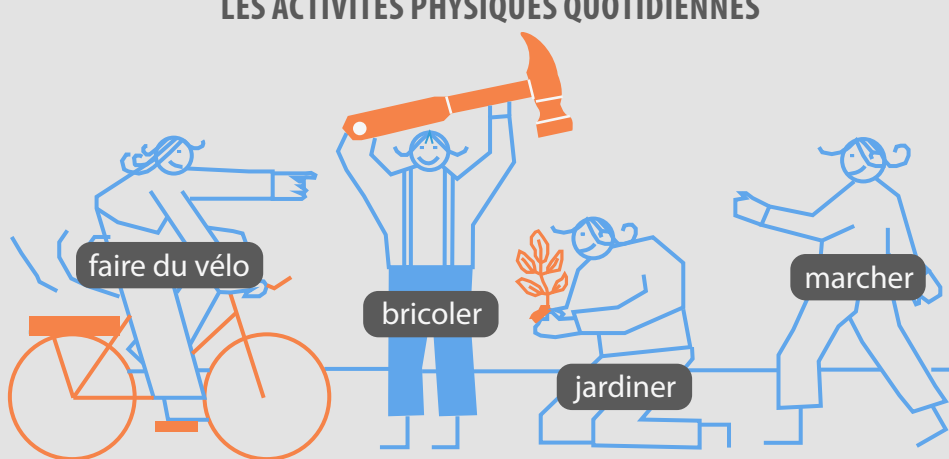
La pratique d'une activité physique régulière et la lutte contre la sédentarité représentent deux objectifs majeurs en matière de santé publique. Dans le cadre de son partenariat avec l'Agence Régionale de Santé (ARS) Provence-Alpes-Côte d'Azur, l'Agam a développé une méthode d'exploitation des données de l'Enquête Mobilité Certifiée Cerema (EMC²), réalisée entre 2019 et 2020, permettant d'évaluer les quantités d'activité physique et de sédentarité dans les déplacements, et d'analyser leurs effets sur la santé des individus.

Ce focus propose une introduction aux enjeux soulevés par la pratique de l'activité physique et la lutte contre la sédentarité, à la fois dans les déplacements, et également dans le reste de la vie quotidienne. Un second focus présentera quelques résultats clés issus de l'exploitation de cette enquête (durée d'activité physique dans les déplacements, atteinte des recommandations de l'OMS, analyse multicritères (âge, motifs de déplacement, densité).

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ : DE QUOI PARLE-T-ON ?

Activité physique Mouvement corporel entraînant une dépense énergétique supérieure à celle du repos.

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIENNES



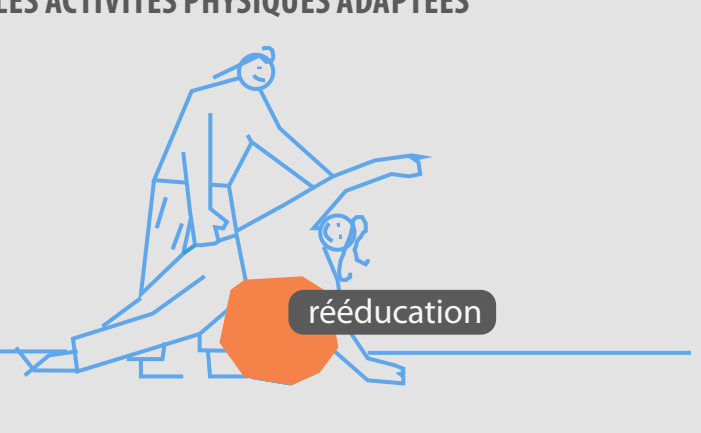
LES ACTIVITÉS SPORTIVES



LES EXERCICES PHYSIQUES



LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



Sédentarité

Situation d'éveil caractérisée par une très faible dépense d'énergie (temps passé en position assise, allongée ou debout sans bouger).



DURÉE, FRÉQUENCE, INTENSITÉ : ÉVALUER LA QUANTITÉ D'ACTIVITÉ PHYSIQUE OU DE SÉDENTARITÉ DES PERSONNES

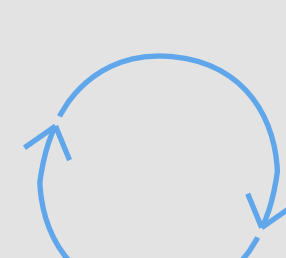
Entre se promener 1 heure occasionnellement et faire du vélo à haute intensité 15 minutes régulièrement, la pratique de l'activité physique ne possède pas les mêmes effets sur notre santé. Il est important de calculer la quantité d'activité physique et de sédentarité quotidienne et hebdomadaire des individus pour identifier des éventuels effets sur la santé.



DURÉE



INTENSITÉ



FRÉQUENCE

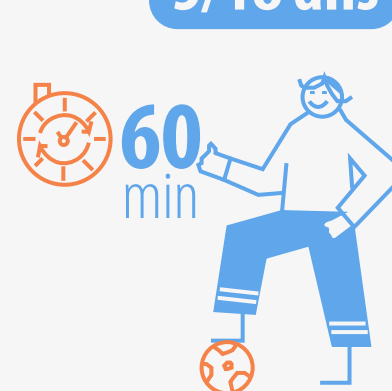


LES RECOMMANDATIONS DE L'OMS EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE SÉDENTARITÉ

L'Organisation Mondiale de la Santé préconise des quantités d'activité physique à atteindre (fréquence, intensité et durée) et des quantités de sédentarité à limiter, pour que les individus aient des effets bénéfiques significatifs sur leur santé.

Activité physique

5/18 ans



d'activité physique modérée ou élevée par jour

+ de 18 ans



d'activité physique modérée ou élevée par jour

Sédentarité

5/18 ans



consécutives en position assise ou semi allongé entrecoupées de 5 à 10 min de mouvements

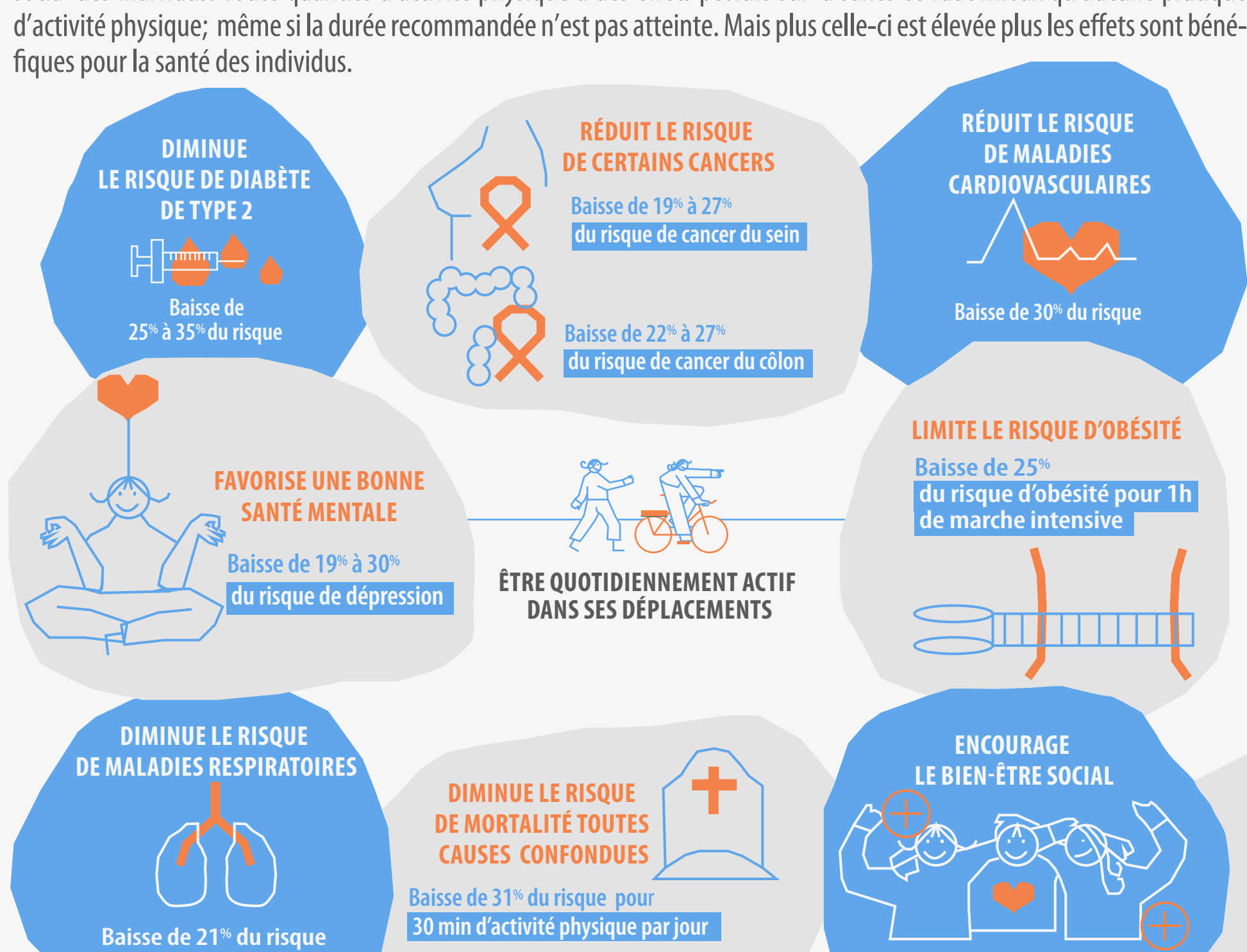
+ de 18 ans



de mouvements toutes les 90 à 120 min de période de sédentarité

LES BÉNÉFICES SANITAIRES INDUITS PAR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

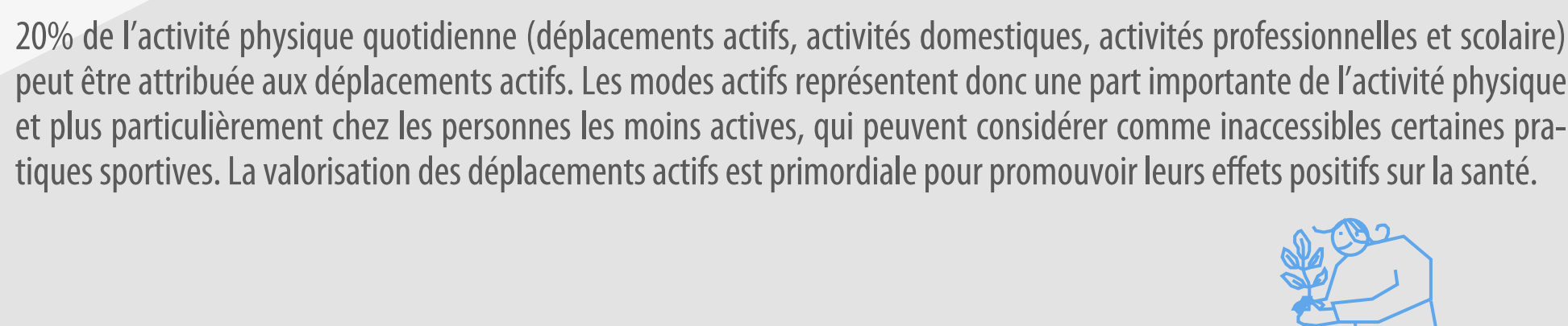
Être actif régulièrement possède plusieurs impacts positifs et significatifs sur la santé physique, mentale, et le bien-être social des individus. Toute quantité d'activité physique a des effets positifs sur la santé et vaut mieux qu'aucune pratique d'activité physique; même si la durée recommandée n'est pas atteinte. Mais plus celle-ci est élevée plus les effets sont bénéfiques pour la santé des individus.



Source : Haute Autorité de la Santé, Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

POURQUOI PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LES DÉPLACEMENTS ?

20% de l'activité physique quotidienne (déplacements actifs, activités domestiques, activités professionnelles et scolaire) peut être attribuée aux déplacements actifs. Les modes actifs, qui peuvent donc être part importante de l'activité physique et plus particulièrement chez les personnes les moins actives, qui peuvent considérer comme inaccessibles certaines pratiques sportives. La valorisation des déplacements actifs est primordiale pour promouvoir leurs effets positifs sur la santé.



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ DANS LES DÉPLACEMENTS : DES EFFETS CUMULATIFS SUR LA SANTÉ

Pratiquer une activité physique suffisante ne préserve pas des effets délétères de la sédentarité sur la santé. La lutte contre la sédentarité et la promotion de l'activité physique et sportive constituent deux objectifs de santé publique distincts mais complémentaires. Différents leviers existent comme la promotion des modes actifs et la limitation de la durée d'activité sédentaire dans les déplacements.



Source : EMC², sauf mention contraire

agam AGENCE D'URBANISME DE L'AGGLOMÉRATION MARSEILLAISE

Louvre & Paix - La Canebière CS 41858 - 13221 Marseille cedex 01 04 88 91 92 90 agam@agam.org

Toutes nos ressources @ portée de clic sur www.agam.org Pour recevoir nos publications dès leur sortie, inscrivez-vous à notre newsletter

Directeur de la publication : Frédéric Bossard Rédaction : Alexandre Staub, Céline Samper - Conception / Réalisation : pôle Production graphique Agam Marseille - Avril 2024 © Agence d'urbanisme de l'agglomération marseillaise

ars Agence Régionale de Santé Provence-Alpes Côte d'Azur