

Un important avis français sur l'activité physique, la sédentarité et la santé

Date de publication : 2016-11-14

Source

Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (2016) **Actualisation des repères du PNNS – Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité**. Avis de l'ANSES. Rapport d'expertise collective, 549 pages.

En février 2016, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) a publié un avis volumineux et détaillé sur l'activité physique.

Dans son avis, l'ANSES :

- rappelle les nombreux effets favorables avérés de l'activité physique pour prévenir un grand nombre de pathologies chroniques;
- reconnaît que les effets bénéfiques de la pratique régulière d'activités physiques concernent non seulement la santé physique, mais aussi la santé mentale et la vie sociale;
- souligne que la pratique d'activités physiques permet d'améliorer la qualité et la durée du sommeil, ainsi que l'éveil diurne;
- reconnaît que l'activité physique recouvre non seulement le sport, mais également toutes les formes d'activités physiques quotidiennes, tant celles liées au travail ou au loisir;
- souligne que le niveau d'activité physique de la population est nettement insuffisant au regard des recommandations de l'Organisation mondiale de la santé;
- recommande de réduire les comportements sédentaires et d'augmenter la pratique d'activités physiques variées (pour améliorer et maintenir l'aptitude cardiorespiratoire, la force musculaire et la souplesse) dans tous les contextes de vie et à tous les âges;
- recommande la réduction de la durée totale passée quotidiennement en position assise (par des pauses actives fréquentes);
- évoque les traumatismes pouvant être associés à la pratique d'activités physiques;
- recommande d'aménager l'environnement et de concevoir du mobilier urbain afin d'augmenter le potentiel piétonnier et cycliste, de même que de préserver les espaces verts existants et d'en créer de nouveaux;
- module ses recommandations en fonction des divers segments de la population : enfants et adolescents, adultes, personnes âgées, femmes enceintes, personnes avec limitations fonctionnelles, etc. ;

- recommande de réorganiser les horaires scolaires et de travail, et d'aménager l'espace de travail afin de faciliter la pratique quotidienne d'activités physiques;
- recommande l'augmentation des heures de pratique d'activités physiques diversifiées à l'école;
- recommande de soutenir des activités de formation et d'information à l'intention des professionnels de la santé et des professionnels de l'activité physique et du sport, afin qu'ils puissent mieux conseiller et accompagner la population.

Bref, à l'instar d'autres organisations scientifiques, médicales ou gouvernementales, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail fait de nombreuses recommandations pour que l'adoption d'un mode de vie physiquement actif se fasse dès le plus jeune âge dans un environnement favorable et sécuritaire.

Xavier Bonacorsi et Guy Thibault