

La prévalence des maladies non transmissibles dans la Région de la Méditerranée orientale augmente rapidement, les mauvaises habitudes de vie étant l'une des causes principales. La sédentarité est le quatrième facteur de risque de mortalité précoce au niveau mondial.

Dans la Région, le niveau d'activité physique est faible et de plus en plus de personnes ont un mode de vie sédentaire. Ceci a une influence directe sur la prise de poids, qui à son tour accroît le risque d'hypertension, de diabète et de maladies cardio-vasculaires.

Dans certains pays de la Région, plus de 70 % des adultes n'ont pas d'activité physique, surtout parmi les femmes, et 40 % des adolescents sont sédentaires (OMS, enquête STEPS).

En mai 2004, l'Assemblée mondiale de la Santé a adopté la résolution WHA 57.17 (Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé), qui appelle les États Membres à adopter des plans nationaux visant à promouvoir l'activité physique. En mai 2008, la Soixante-et-Unième Assemblée mondiale de la Santé a adopté la résolution WHA61.14 sur la prévention et la maîtrise des maladies non transmissibles.

La Déclaration politique de la réunion de haut niveau des Nations Unies sur la prévention et la maîtrise des maladies non transmissibles invite également les États Membres à prendre des mesures contre la sédentarité. Parmi les interventions les plus économiques, efficaces et réalisables, elle propose des campagnes d'éducation et de sensibilisation massives du grand public.

Dans ce domaine, une cible mondiale volontaire prévoit de réduire la sédentarité de 10 % d'ici 2025.

Bénéfices sur la santé

Une activité physique régulière :

permet de réduire le risque de maladies cardiaques de 30 %, de diabète de 27 % et de cancer du sein et du colon de 21-25 % ;

aide à conserver un poids normal ;

favorise la santé mentale.

Quel est le niveau d'activité physique recommandé ?

L'exercice physique s'entend de tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie et qui fait partie des activités quotidiennes, comme les tâches ménagères, la marche, certaines activités professionnelles ou récréatives, les jeux, le sport et l'exercice planifié.

Pour chaque tranche d'âge, l'OMS recommande un niveau d'activité physique permettant de prévenir les maladies chroniques comme les pathologies cardio-vasculaires, les accidents vasculaires cérébraux et l'hypertension.

Pour les jeunes âgés de 5 à 17 ans

Les enfants et jeunes gens âgés de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue.

Le fait de pratiquer une activité physique pendant plus de 60 minutes apporte un bénéfice supplémentaire pour la santé.

L'activité physique quotidienne devrait être essentiellement une activité d'endurance. Des activités d'intensité soutenue, notamment celles qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être incorporées au moins trois fois par semaine.

Pour les adultes âgés de 18 à 64 ans

Les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.

Pour pouvoir en retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé, les adultes devraient augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée de façon à atteindre 300 minutes par semaine ou pratiquer 150 minutes par semaine d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.

Des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins deux jours par semaine.

Pour les personnes âgées de 65 ans et plus

Les personnes âgées devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.

L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes.

Pour pouvoir en retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé, les personnes âgées devraient augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée de façon à atteindre 300 minutes par semaine ou pratiquer 150 minutes par semaine d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.

Les personnes âgées dont la mobilité est réduite devraient pratiquer une activité physique visant à améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes au moins trois jours par semaine.

Les exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires

devraient être pratiqués au moins deux jours par semaine.

Saturday 17th of May 2025 06:45:23 PM