

29 septembre 2015 – Aujourd'hui, à l'occasion de la Journée mondiale du cœur, l'OMS appelle les individus à plus d'activité physique. L'Organisation encourage également les pays à favoriser l'exercice physique et à aider les décideurs à promouvoir une vie plus active dès la petite enfance et tout au long de la vie, afin de réduire le nombre des décès prématurés imputables aux maladies non transmissibles.

L'activité physique englobe un large éventail de modes de vie et d'exercices physiques, incluant notamment les sports, les activités récréatives, la marche, le vélo, les courses, le ménage, ou encore monter les escaliers. Pratiquer une activité physique régulière permet de réduire le risque de cardiopathie, de diabète, de surpoids et d'obésité, et de cancer du sein et du côlon. Cette pratique peut également diminuer le risque d'accident vasculaire cérébral, d'hypertension et de dépression, et se révèle fondamentale pour le maintien du poids et d'un bon équilibre énergétique.

L'activité physique contribue à prévenir les maladies cardio-vasculaires, premières causes de mortalité dans le monde. Ces maladies sont responsables de 17,3 millions de décès prématurés à travers le monde, un nombre qui devrait passer à 23 millions d'ici 2030. Dans la Région de la Méditerranée orientale, les maladies cardio-vasculaires, qui englobent les infarctus du myocarde et les accidents vasculaires cérébraux, sont une cause majeure d'incapacité et de décès prématurés. Les données montrent que 62,5 % des décès imputables aux maladies non transmissibles dans la Région sont dus aux maladies cardio-vasculaires.

La sédentarité est l'un des quatre comportements nuisibles à la santé associés aux maladies non transmissibles. Ces maladies sont la cause majeure de mortalité dans la Région, et ont provoqué plus de 2,2 millions de décès en 2012, soit plus de 57 % de la mortalité totale. La sédentarité est la quatrième cause de décès prématurés dans le monde entier.

La Région de la Méditerranée orientale est la région de l'OMS qui enregistre le deuxième niveau de sédentarité. Les données de la Région montrent que la sédentarité atteint jusqu'à 60 % dans certains pays. Dans la plupart des pays, les hommes ont une activité physique plus importante que les femmes, pas moins de 50 % des femmes ayant une activité physique insuffisante.

Il est manifestement nécessaire d'agir rapidement afin d'inverser cette tendance.

L'OMS recommande :

60 minutes quotidiennes d'exercice physique modéré à intensif pour les enfants et les adolescents de 5 à 17 ans ;

150 minutes d'exercice physique d'intensité modérée réparties sur la semaine pour les adultes de 18 à 64 ans.

Les adultes âgés de 65 ans et plus à mobilité réduite devraient pratiquer une activité physique pour améliorer leur équilibre et prévenir les chutes à raison d'au moins trois fois par semaine.

En cette Journée mondiale du cœur, les gouvernements, les groupes de la société civile, les familles et les personnes individuelles peuvent tous prendre des mesures pour réduire la sédentarité et améliorer la santé cardiaque.

Les gouvernements peuvent élaborer des politiques incitant tous les secteurs et les populations à faire de l'exercice physique et favorisant un environnement actif dans les écoles, sur les lieux de travail, au sein des communautés et dans les villes.

Les groupes de la société civile peuvent travailler avec les communautés locales à faire en sorte que les personnes individuelles comprennent les risques de la sédentarité pour la santé et pratiquent davantage d'activité physique.

Les familles et les individus peuvent envisager des changements, en adoptant de nouvelles habitudes et des comportements plus sains et en renforçant leur activité physique même chez eux.

[Voir l'infographie animée sur l'activité physique | Arabe](#)

## Liens connexes

[Aide-mémoire sur l'activité physique](#)

[Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé](#)

[Fédération mondiale du cœur](#)

Tuesday 7th of May 2024 03:59:04 AM