

# ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique qualifie tout mouvement corporel nécessitant une dépense d'énergie. Un quart de la population n'est pas assez actif. La sédentarité étant un facteur de risque majeur pour la santé, il est impératif d'encourager toute activité physique.<sup>1</sup> En Suisse, le système de soins contribue à > 6,7 % à l'impact environnemental. Il s'agit donc de limiter les besoins en soins par des actions de prévention : l'activité physique permet de réduire la survenue de multiples maladies, permettant ainsi de préserver aussi l'environnement.

**36%** C'est la part d'adultes insuffisamment actifs, dans les pays à revenu élevé, en 2016.<sup>2</sup>

**81%** C'est la part d'adolescents qui ne répondent pas aux critères d'activité physique recommandés.<sup>2</sup>



Marcher **8 000 pas** par jour réduit le risque de mortalité pour toutes les tranches d'âge, avec un **effet bénéfique** sur le **surpoids**, le **diabète** et l'**hypertension**.<sup>3</sup>



Monter des **escaliers** pendant **seulement 4 à 5 minutes** par jour peut réduire de 32-34% le risque de mortalité liée aux facteurs de risque cardiovasculaire.<sup>4</sup>

Une étude a révélé qu'une activité physique conforme aux recommandations de l'OMS réduisait de 25 % le risque de dépression par rapport à une population inactive.<sup>5</sup> De plus, les clubs de sport jouent un rôle actif dans l'intégration sociale.



Une activité physique pratiquée de façon récréative et adéquate, peu importe le type de sport, joue un rôle protecteur sur les articulations et **réduit le risque d'ostéoporose**.



La marche est une façon efficace de **réduire** les douleurs liées aux **lombalgies chroniques**.



Une activité physique durant la journée **améliore** la qualité du **sommeil**.

## BÉNÉFICES POUR L'ENVIRONNEMENT

La réduction des maladies cardiovasculaires, du diabète, de l'obésité et de l'ostéoporose permet une diminution massive du recours au système de soins. Ainsi, l'impact environnemental de la médecine serait significativement réduit (diminution des médicaments produits, consommés et déversés dans l'environnement, diminution des examens, des consultations, des hospitalisations et transports vers les lieux de soins).

## LA PRESCRIPTION DURABLE



● **Intégrer une activité physique quotidienne** (en Suisse, plus de 60 % des déplacements font moins de 5 km, distance accessible en vélo musculaire ou électrique pour une grande partie de la population).<sup>6</sup>

● **Chez l'adulte** (> 18 ans) : 2,5 à 5 heures par semaine d'activité d'endurance d'intensité modérée ou 1,3 à 2,5 heures d'intensité soutenue (OMS).<sup>2</sup>

● **Chez l'enfant** (< 18 ans) : 1 heure par jour d'activité d'intensité modérée à soutenue, principalement d'endurance (OMS).<sup>2</sup>

## Quand aborder la question de l'activité physique ?

Notamment en cas d'hypertension artérielle, surpoids/obésité, syndrome métabolique, diabète, sédentarité, dépression, troubles du sommeil.

### RÉFÉRENCES

1. Office fédéral de la statistique [Internet]. [cité 3 mars 2024]. Activité physique. Disponible sur: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/sante/determinants/activite-physique.html>

2. Organisation mondiale de la Santé [Internet]. [cité 3 mars 2024]. Activité physique. Disponible sur: <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

3. Paluch AE, Bajpai S, Bassett DR, Carnethon MR, Ekellund U, Evenson KR, et al. Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts. *Lancet Public Health*. 2022 Mar;7(3):e219-e228.

4. Stamatakis E, Ahmadi MN, Gill JMR, Thøgersen Ntoumani C, Gibala MJ, Doherty A, et al. Association of wearable device-measured vigorous intermittent lifestyle physical activity with mortality. *Nat Med*. déc 2022;28(12):2521-9.

5. Pearce M, Garcia L, Abbas A, Strain T, Schuch FB, Golubic R, et al. Association Between Physical Activity and Risk of Depression: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Psychiatry*. 1 juin 2022;79(6):550.

6. Senn N, Gaille M, del Río Carral M, Gonzalez Holguera J. Santé et environnement. Vers une approche globale. Edition RMS, 2022. PDF téléchargeable gratuitement. Voir chapitre 32 « Cobénéfices et pratique de la mobilité actives », pp. 355-356

