

# Activité physique • Définition, recommandations & DSS<sup>1</sup>

Fiche informative destinée aux médecins généralistes

## Définition de l'activité physique : rappel

L'**activité physique (AP)** se définit comme tout mouvement corporel qui requiert une dépense d'énergie, selon l'OMS<sup>2</sup>. On distingue les mouvements effectués dans le cadre utilitaire : se déplacer, effectuer des tâches ménagères et travailler, de l'activité physique de loisir, comme le sport, le jardinage, etc.

On parle d'**inactivité physique** quand le seuil d'AP recommandé n'est pas atteint. À l'échelle mondiale, environ 1 adulte sur 3 se situe sous ce seuil.

Un **mode de vie sédentaire** se caractérise par un temps majoritairement passé assis ou allongé, avec une dépense énergétique proche du repos. Il est toutefois possible d'être considéré comme sédentaire tout en atteignant les niveaux d'activité physique recommandés.

## Influence sur la santé

L'activité physique présente de nombreux **bienfaits pour la santé**, tant physique que mentale :

- Diminution du risque de maladies cardiovasculaires, du diabète de type 2 et de certains cancers, et amélioration des symptômes des pathologies installées,
- Amélioration du profil tensionnel, lipidique et de la glycémie,
- Maintien de la bonne santé osseuse, musculaire et de la mobilité,
- Diminution des symptômes anxieux et dépressifs,
- Diminution du stress et amélioration du sommeil,
- Augmentation du sentiment de bien-être.

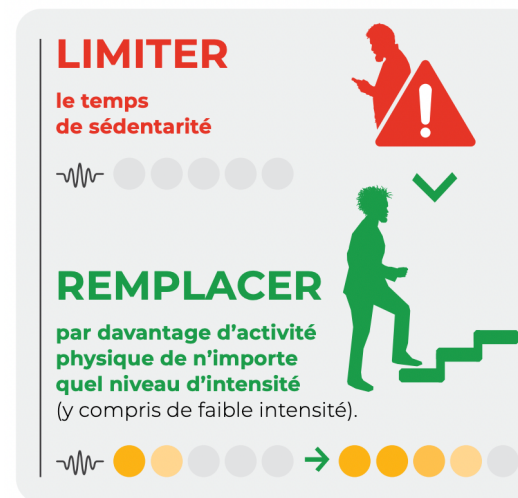
À l'inverse, l'inactivité est responsable d'une augmentation de la morbi-mortalité de manière générale.

## Recommandations de l'OMS<sup>2</sup> et conseils :

1. **≥ 150 min** / semaine d'activité **modérée** OU **≥ 75 min** / semaine d'activité **intense** OU une combinaison des deux.
2. Séances **> 10 minutes** idéalement, en privilégiant **plusieurs** petites séances **régulièrement** plutôt qu'une seule longue séance.
3. Le **renforcement musculaire** est bénéfique pour tout le monde, à raison de **2 séances** / semaine.

Ces recommandations officielles peuvent paraître hors d'atteinte pour certain-es patient-es et dès lors devenir une source de stress. Les conseils suivants permettent d'introduire une forme d'activité physique de manière **réaliste** et **progressive** :

- Encourager **toute forme de mouvement** (escaliers, jardinage, limiter la voiture),
- Interrompre régulièrement les périodes assises, encourager à **se lever** toutes les 30 minutes et faire quelques pas,
- Un peu de mouvement vaut mieux que pas du tout → **tout mouvement compte**,
- Importance de la **régularité**.



Organisation mondiale de la Santé 2020

# Activité physique • Définition, recommandations & DSS

Fiche informative destinée aux médecins généralistes

## Activité Physique Adaptée (APA)

Certain-es patient-es, en raison de leur condition physique, mentale ou sociale, ne sont pas capables de pratiquer une activité physique en autonomie et nécessite un accompagnement personnalisé dans un cadre sécurisé. Dans ce cas, il est pertinent de les référer à des professionnel·les formé-es à l'**APA**<sup>3</sup>. Certaines structures comme **Sport sur ordonnance** ou **En mouvement pour ma santé** proposent des séances de groupe accessibles sur prescription, dispensées par un·e coach formé·e à l'APA.

## Déterminants sociaux et littératie physique

La pratique de l'activité physique est influencée par de multiples **déterminants** tels que l'éducation, l'environnement culturel et les normes sociales<sup>4</sup>. Ces éléments influencent la représentation des individus concernant l'activité physique, ses bénéfices, ses risques, le plaisir associé ou le sentiment de légitimité à pratiquer.

En Belgique, Sciensano<sup>5</sup> met en évidence des différences notables selon **l'âge**, le **genre** et le **statut socio-économique** :

- Les adolescent-es et les personnes âgées représentent les tranches d'âge les plus inactives,
- Les hommes sont plus nombreux que les femmes à atteindre les seuils d'activité physique recommandés,
- Cette différence entre les genres se marque de plus en plus tout au long de l'adolescence,
- Enfin, un niveau d'instruction plus faible est corrélé avec une plus grande sédentarité.

Ces écarts peuvent notamment s'expliquer par l'influence des **normes corporelles** et des stéréotypes qui limitent la motivation et l'accès à certaines activités, en générant une insécurité liée à l'image. S'ajoutent à cela des **barrières matérielles et financières**, qui limitent concrètement l'accès à la pratique.

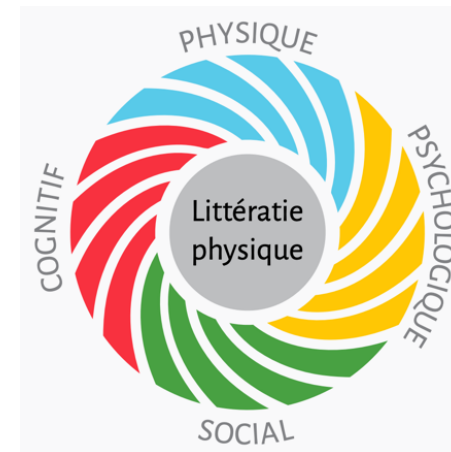
Toute expérience de **stigmatisation** ou de **discrimination** (liées au poids, à l'âge, au handicap, etc.) constitue un frein supplémentaire.

Face à ces freins sociaux, culturels et individuels qui influencent l'engagement dans l'activité physique, la notion de **littératie physique** permet de mieux comprendre ces dynamiques afin de promouvoir une pratique plus durable.

## La littératie physique, qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit de la **motivation**, la **confiance**, la **compétence physique**, le **savoir** et la **compréhension** qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie<sup>6</sup>.

En d'autres termes, il s'agit des compétences et habiletés physiques, mais aussi de la motivation, de la compréhension de l'intérêt à bouger et du plaisir qu'une personne prend en bougeant. Investiguer et encourager ces quatre axes, et ce dès l'enfance, permet de renforcer l'engagement à être actif et active tout au long de la vie<sup>7</sup>. Cela a donc **toute sa place dans une consultation de médecine générale**.



© Australia Sports

## Références

1 Déterminants Sociaux de la Santé

2 Activité physique (juin 2024) – rapport de l'OMS

3 [www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-08/synthese\\_prescription\\_apa\\_vf.pdf](http://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-08/synthese_prescription_apa_vf.pdf)

4 Cultures&Santé, [Promouvoir l'activité physique : un enjeu pour la santé de tous et toutes](#)

5 Sciensano, [Enquête de santé 2023-2024 : Pratique d'activités physiques](#)

6 [www.physical-literacy.org.uk/blog/defining-physical-literacy/](http://www.physical-literacy.org.uk/blog/defining-physical-literacy/)

7 <https://litteratiephysique.ca/wp-content/uploads//2020/01/De%CC%81velopper-la-litte%CC%81ratie-physique-Vers-une-nouvelle-norme-pour-tous-les-Canadiens-December-2019.pdf>