Santé et activité physique: chaque mouvement compte!

En septembre, une semaine d'action en faveur de l'activité physique vise à distiller un message : il faut éviter la position assise prolongée autant que possible; chaque mouvement a un effet bénéfique sur la santé.

© Depositphotos L'activité physique favorise largement le maintien et l'amélioration de la santé physique et psychique et peut aider à prévenir des maladies ou à les soigner. De plus, pratiquer une activité physique régulière augmente le bien-être et la qualité de vie.

Les toutes dernières recommandations suisses en matière d'activité physique ont été publiées par le Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch [1] et se fondent sur les recommandations en la matière formulées par l'Organisation mondiale de la santé OMS.

Les recommandations précédentes faisaient valoir qu'une activité physique devait durer au minimum dix minutes pour avoir un effet bénéfique. Les nouvelles lignes préconisent désormais d'exploiter autant que possible toutes les occasions de se mettre en mouvement au quotidien. L'accent est notamment mis sur la nécessité de limiter les phases en position assise prolongée et de les interrompre par une activité physique. D'où la devise: chaque mouvement compte!

Quelle quantité d'activité physique?

Bouger, même peu, est toujours mieux que de rester inactif. Plus concrètement :

- Pour la santé et le bien-être, l'OMS recommande 150 à 300 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine (ou 75 à 150 minutes d'activité d'intensité soutenue) pour les adultes, en moyenne sur la semaine 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour pour les enfants et les adolescents, et 180 minutes par jour pour les enfants de moins de cinq ans.
- À partir de l'âge de cinq ans puis tout au long de la vie, il est en outre recommandé de pratiquer des activités physiques diversifiées qui renforcent les muscles et les os et, en fonction de l'âge, améliorent l'équilibre, l'adresse et la souplesse.
- Limiter les phases en position assise prolongée et les interrompre par une activité physique, quelle qu'en soit l'intensité, est bon pour la santé.

Semaine d'action pour plus d'activité physique

L'enquête actuelle «Santé et Lifestyle» de l'OFSP montre que la population manque de connaissances sur la quantité d'activité physique nécessaire à la santé. Pour sensibiliser la population aux nouvelles recommandations en matière d'activité physique, une semaine d'action se déroule du 4 au 10 septembre. Les membres du réseau hepa.ch organiseront dans ce cadre des événements ou des challenges à destination de leurs groupes cibles respectifs afin de les motiver à pratiquer davantage d'activité physique au quotidien.

En plus du document scientifique de base, hepa.ch met à disposition des supports tels que des posters, un compte Pinterest, un kit pour les réseaux sociaux et trois brochures contenant des idées et des astuces pour se motiver à bouger plus. Le réseau gère également le hashtag #chaquemouvementcompte.

(Source : communiqué de presse)

- Plus d'informations sur les recommandations en matière d'activité physique
- Plus d'informations sur la semaine d'action
- Enquête «Santé et Lifestyle» 2022

[1] Le réseau hepa.ch est placé sous l'égide de l'Office fédéral de la santé publique OFSP, de l'Office fédéral du sport OFSPO, de la fondation Promotion Santé Suisse et du Bureau de prévention des accidents bpa.