

L'inactivité physique et ses conséquences

L'inactivité physique est une quantité insuffisante d'activité physique.

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) la définit par le fait de pratiquer une activité physique modérée à vigoureuse moins de 30 minutes par jour, 5 jours sur 7 ou moins de 150 minutes réparties dans la semaine.

L'inactivité physique en chiffres :

Il existe une inégalité d'accès à l'activité physique :

- 70 % des hommes sont actifs contre 53 % des femmes.
- Une femme sur deux ne bouge pas assez au quotidien et l'inactivité des femmes augmente de façon conséquente chaque année, surtout dans les quartiers dits prioritaires.

Les conséquences de l'inactivité physique :

L'augmentation de l'inactivité physique est mauvaise pour la santé. Elle est la première cause de mortalité évitable.

A contrario, pratiquer une activité physique régulière diminue le risque de mortalité précoce de 30 % (expertise collective ANSES 2016) et est un moyen thérapeutique efficace pour lutter contre 26 maladies chroniques.

Selon l'OMS, la sédentarité et surtout l'inactivité physique augmentent dans toutes les régions du monde. Au niveau mondial, 25 % des adultes et plus de 80 % des adolescents n'ont pas une activité physique suffisante. Ce comportement à risque est à l'origine de 1,9 millions de décès.

Les répercussions s'observent notamment sur les capacités en endurance :

- En 50 ans, la marche est passée de 10 km à 400 m, c'est-à-dire qu'elle est passée de 25 tours de stade à un seul tour de stade **par jour**.
- La lutte contre l'inactivité et la sédentarité fait gagner 6 années de vie en bonne santé.