

Activité physique et comportement sédentaire chez les enfants dans la région Europe de l'OMS



Amelie Schmitt

Conseillère principale, Bureau pour la prévention et le contrôle des maladies non transmissibles
OMS, Bureau régional de l'Europe

9 March 2021

www.euro.who.int

Déroulé

Qu'est ce que l'activité physique?

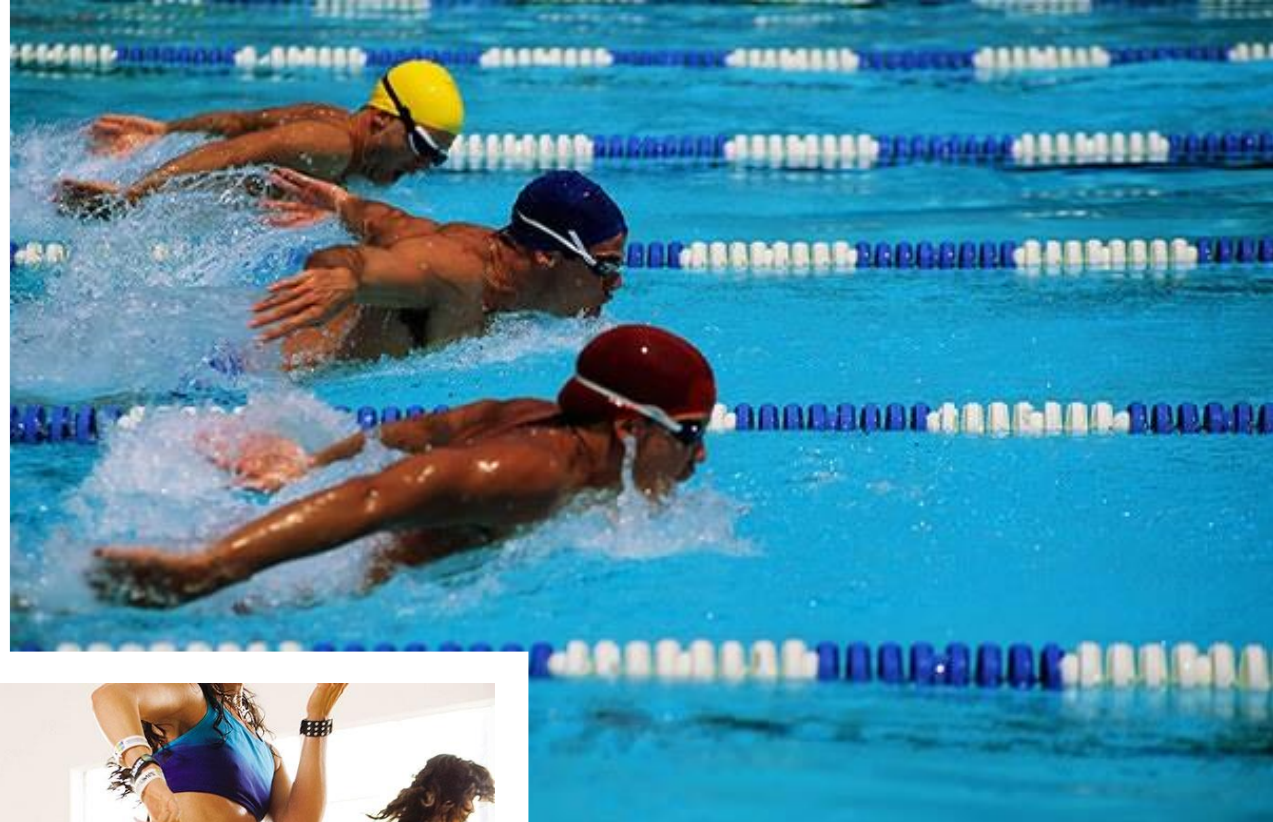
Pourquoi est-elle importante?

Quelles sont les recommandations de l'OMS?

Quelles sont les tendances dans la région européenne de l'OMS?

Le rôle clé du milieu scolaire







Déroulé

Qu'est ce que l'activité physique?

Pourquoi est-elle importante?

Quelles sont les recommandations de l'OMS?

Quelles sont les tendances dans la région européenne de l'OMS?

Le rôle clé du milieu scolaire



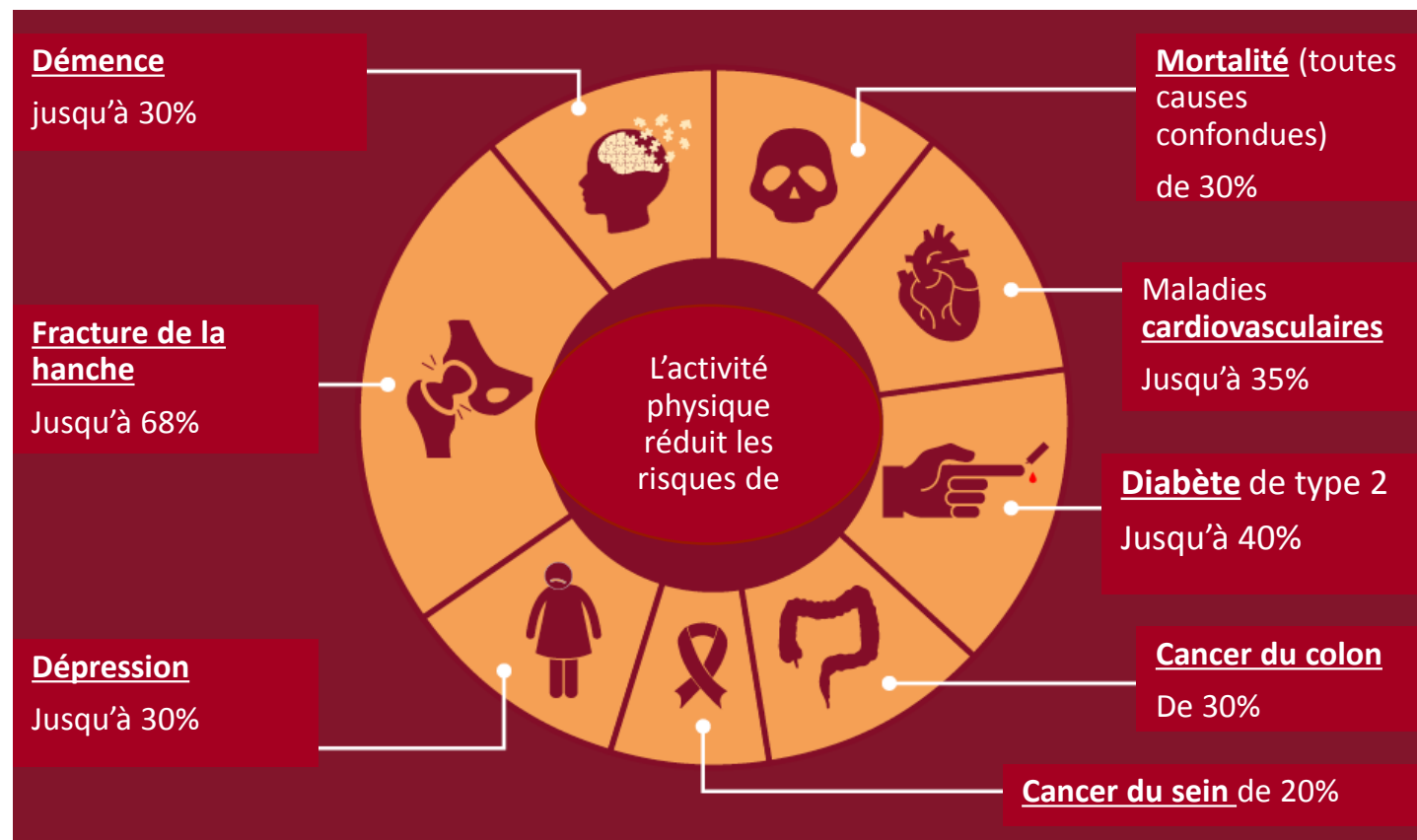
Les risques liés aux comportements sédentaires



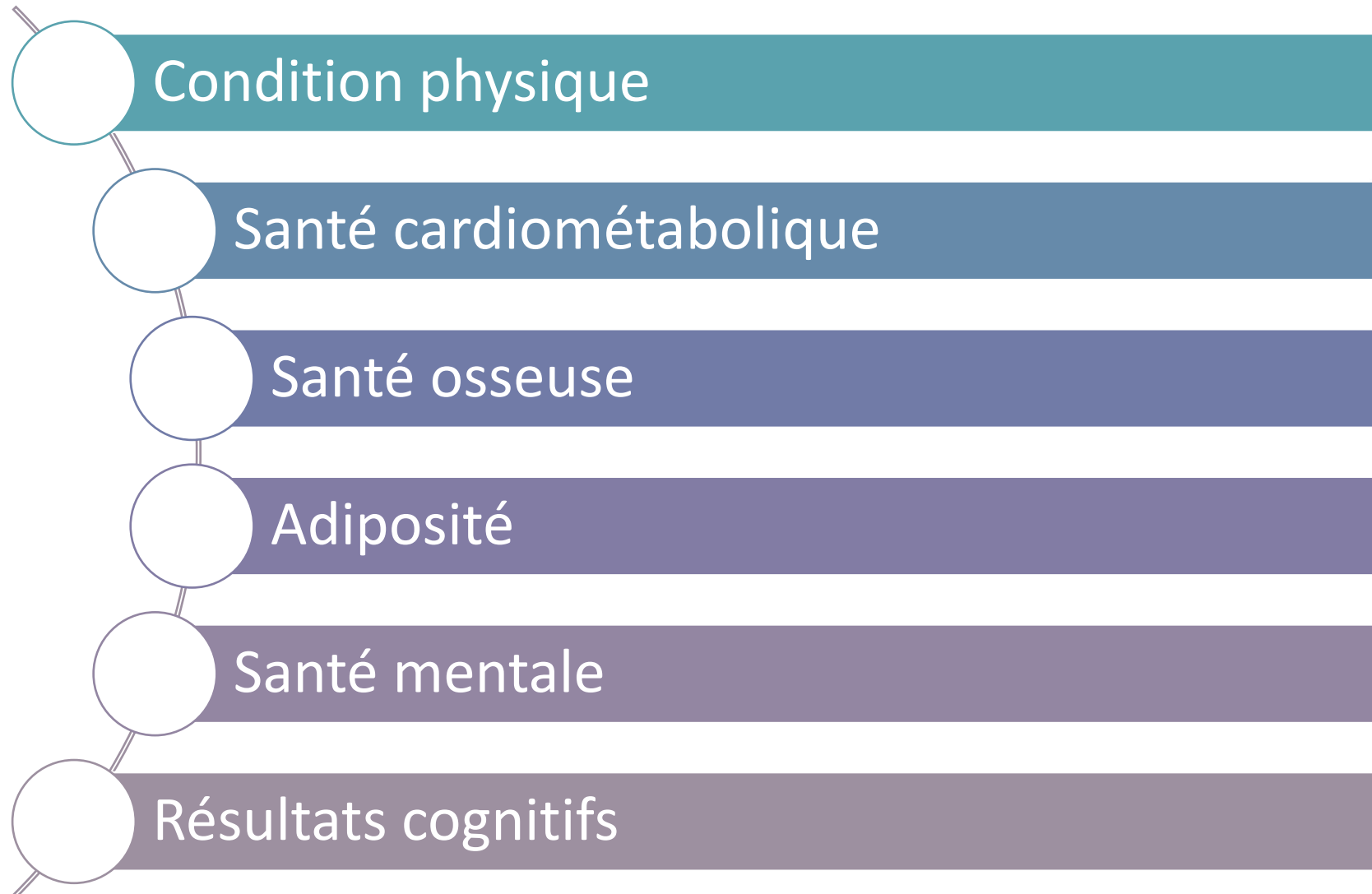
4^e cause de mortalité dans le
monde

Les comportements sédentaires
continus sont néfastes,
**indépendamment du niveau
d'activité physique global**

Les bénéfices de l'activité physique sur la santé



Les bénéfices de l'activité physique chez les enfants et les adolescents



Activité physique et réussite scolaire - PRINCIPALES CONCLUSIONS -



International Journal of
*Environmental Research
and Public Health*



Review

Physical Activity and Academic Achievement: An Umbrella Review

Ana Barbosa ¹, Stephen Whiting ^{1,2,3}, Philippa Simmonds ³, Rodrigo Scotini Moreno ³,
Romeu Mendes ^{1,2,3} and João Breda ^{2,3,*}

¹ EPIUnit—Instituto de Saúde Pública, Universidade do Porto, 4050-600 Porto, Portugal; ana.barbosa.02@gmail.com (A.B.); whittings@who.int (S.W.); romeuardemendes@gmail.com (R.M.)

² European Office for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases, World Health Organization Regional Office for Europe, 125009 Moscow, Russia

³ Nutrition, Physical Activity and Obesity Programme, World Health Organization Regional Office for Europe, 2100 Copenhagen, Denmark; pippa_s@live.co.uk (P.S.); bni.rodrigo@gmail.com (R.S.M.)

* Correspondence: rodriguesdasilvabred@who.int

Received: 15 July 2020; Accepted: 12 August 2020; Published: 17 August 2020



Pour améliorer la réussite scolaire

- Plus de temps d'éducation physique
- Des salles de classe actives
- De l'activité physique régulièrement pendant la semaine

Bénéfices spécifiques en fonction des matières

- Importants sur le langage
- Importants en géographie
- Moyens sur les mathématiques
- Moyens sur la lecture
- Moyens sur l'orthographe

Déroulé

Qu'est ce que l'activité physique?

Pourquoi est-elle importante?

Quelles sont les recommandations de l'OMS?

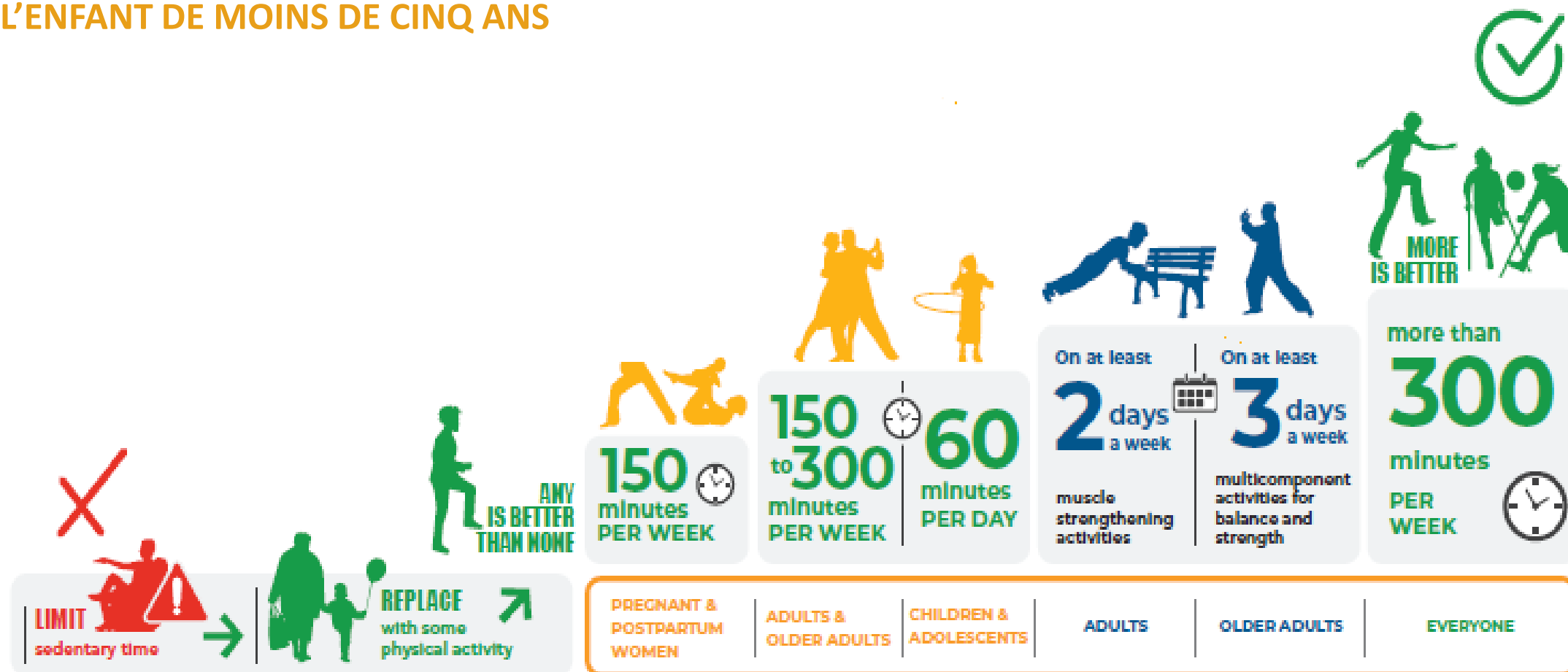
Quelles sont les tendances dans la région européenne de l'OMS?

Le rôle clé du milieu scolaire



LIGNES DIRECTRICES DE L'OMS SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, LES COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES ET LE SOMMEIL

DE L'ENFANT DE MOINS DE CINQ ANS



Recommandations pour les enfants et les adolescents de 5 à 17 ans



Au moins

60 minutes par jour

activité physique d'intensité modérée à soutenue, tout au long de la semaine ; cette activité physique doit être principalement aérobique.

 ● ● ● ● ● ●

Au moins

3 fois par semaine

il convient d'intégrer des activités aérobiques d'intensité soutenue, ainsi que des activités qui renforcent le système musculaire et l'état osseux.

 ● ● ● ● ● ●

LIMITER

le temps de sédentarité, et en particulier le temps de loisir passé devant un écran.

 ● ● ● ● ● ●



Chaque mouvement compte!



Tout type d'activité physique compte



Un peu d'activité physique vaut mieux qu'aucune activité physique



«Plus, c'est mieux»

Déroulé

Qu'est ce que l'activité physique?

Pourquoi est-elle importante?

Quelles sont les recommandations de l'OMS?

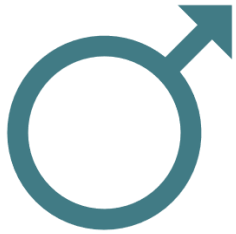
Quelles sont les tendances dans la région européenne de l'OMS?

Le rôle clé du milieu scolaire





Etat des lieux



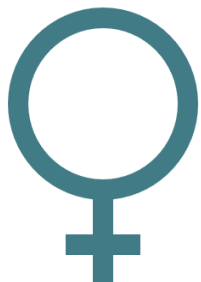
50%



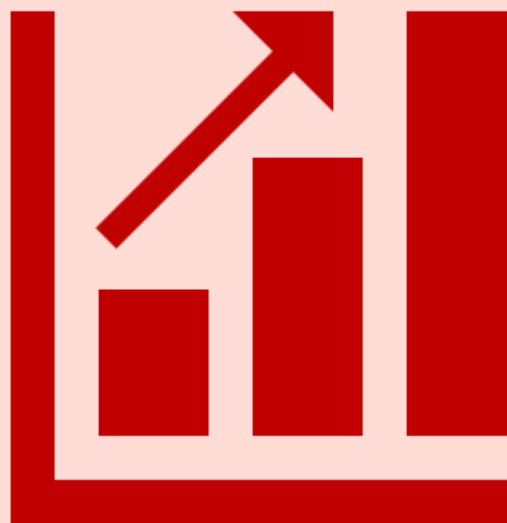
18%



30%



L'obésité infantile



Un problème
majeur de santé
publique



Activité physique, temps d'écran et sommeil des enfants de 6 à 9 ans en Europe

This factsheet describes physical activity, screen time and sleep of children aged 6-9 years; using data from 25 countries participating in the 4th round of COSI (2015-2017, n= 150,651 children). The details of the analysis are described in a peer-reviewed paper by Whiting et al published in Obesity Facts¹. Physical activity levels vary widely between countries.

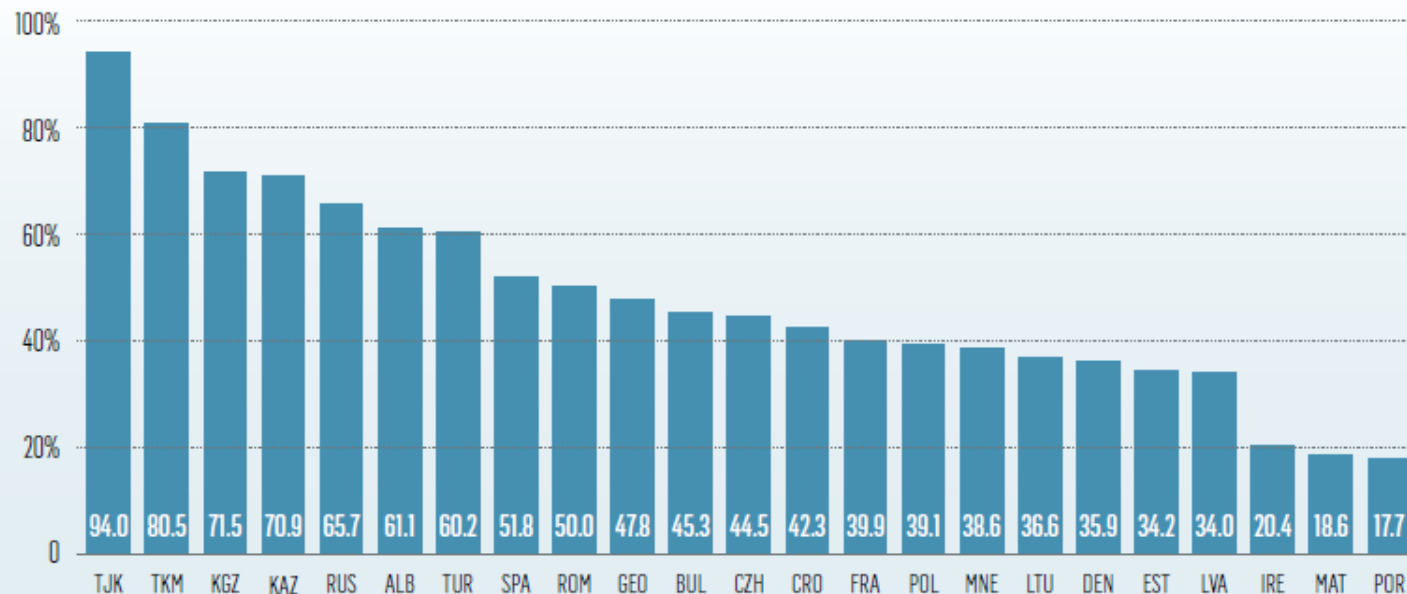
Healthy screen time and sleep



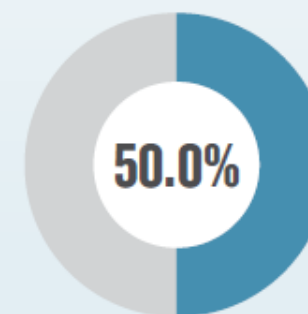
less than 2 hours per day



9 to 11 hours per night



Pourcentage d'enfants qui utilisent exclusivement le transport actif (marche ou vélo) pour se rendre à l'école et en revenir



Fiche repère sur l'activité physique en France

• NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

FRANCE PHYSICAL ACTIVITY FACTSHEET 2018



Total population
66 989 083

Median age

41.4 YEARS

GDP per capita

31 800 €

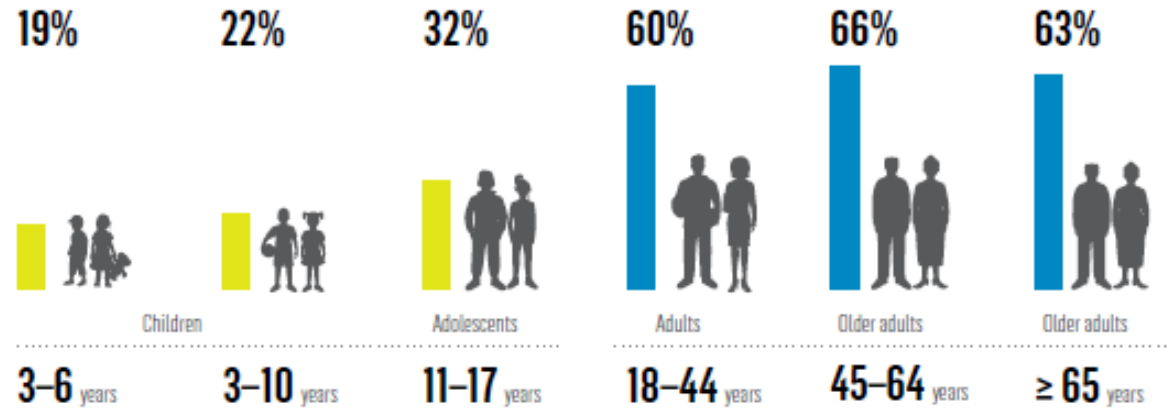
% of GDP for health: **8.1**

% of GDP for education: **5.4**

% of GDP for sports: **0.5**



**PHYSICAL
ACTIVITY FACTSHEETS**
FOR THE 28 EUROPEAN UNION
MEMBER STATES OF THE WHO
EUROPEAN REGION



3-10 years: physically active on 5 or more days per week. 11-17 years: moderate intensity physical activity every day or vigorous intensity physical activity on 5 or more days. Adults: at least 3 days of vigorous intensity physical activity for at least 25 min/day or 5 or more days of moderate intensity physical activity for at least 30 min/day.

Impact du COVID-19 sur l'activité physique et le temps d'écran des enfants

•8000 enfants

•10 pays

•Premier
confinement

•81%
insuffisamment
actifs

Temps d'écran en
hausse

Facteurs
favorisant
l'activité physique

Jeux actifs en
plein air

Participation à des
cours d'éducation
physique en line

Emplois du temps
structurés

Physical activity, screen time and the COVID-19 school closures in Europe – an observational study in 10 countries

Viktoria A. Kovacs MD, PhD^a, Gregor Starc PhD^b, Mirko Brandes PhD^c, Monika Kaj PhD^a, Rok Blagus PhD^d, Bojan Leskošek PhD^b, Thomas Suesse PhD^e, Elek Dinya PhD^f, Benjamin C. Guinhouya PhD^g, Viviana Zito^h, Paulo Rochaⁱ, Benito Perez Gonzalez PhD^j, Anna Kontsevaya MD, PhD^k, Michal Brzezinski MD^l, Radu Bidiugan^m, Anita Kiralyⁿ, Tamás Csányi PhD^a, and Anthony D. Okely PhD^o

Déroulé

Qu'est ce que l'activité physique?

Pourquoi est-elle importante?

Quelles sont les recommandations de l'OMS?

Quelles sont les tendances dans la région européenne de l'OMS?

Le rôle clé du milieu scolaire





Le role clé du milieu scolaire

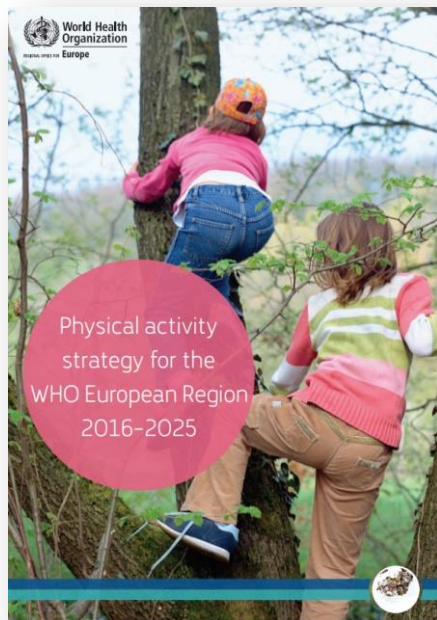
- ✓ Education Physique
- ✓ Activité physique extra-scolaire
- ✓ Déplacement actifs
- ✓ Activité physique pendant toute la journée scolaire



PROMOTING PHYSICAL ACTIVITY IN THE EDUCATION SECTOR

Current status and success stories from the European Union Member States of the WHO European Region





Merci de votre attention!

Avec mes remerciements à Steve Whiting
Chargé de mission au Bureau pour la prévention et le contrôle des
maladies non transmissibles, OMS/Europe



WHO Regional Office for Europe

UN City
Marmorvej 51
Copenhagen Ø
Denmark



WHO_Europe



facebook.com/WHOEurope



instagram.com/whoeurope



youtube.com/user/whoeuro



World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR
Europe



Organisation
mondiale de la Santé

BUREAU REGIONAL DE L'
Europe



Weltgesundheitsorganisation

REGIONALBÜRO FÜR
Europa



Всемирная организация
здравоохранения

Европейское региональное бюро