

# MESSAGES CLÉS

## 1 **L'activité physique est bonne pour le cœur, le corps et l'esprit.**

La pratique d'une activité physique régulière peut prévenir et aider à gérer les maladies cardiaques, le diabète de type 2 et le cancer, responsables de près des trois quarts des décès dans le monde.

L'activité physique peut également réduire les symptômes de dépression et d'anxiété et améliorer la réflexion, l'apprentissage et le bien-être général.

## 2 **Toute quantité d'activité physique vaut mieux qu'aucune activité physique, et « plus, c'est mieux ».**

Dans l'intérêt de la santé et du bien-être, l'OMS recommande que les adultes pratiquent au moins 150 à 300 minutes d'activité aérobique d'intensité modérée par semaine (ou la durée équivalente d'activité d'intensité soutenue) et que les enfants et les adolescents pratiquent en moyenne 60 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée par jour.

## 3 **Toute activité physique compte.** L'activité physique peut être pratiquée au travail, pour se déplacer (à pied, en roller et à vélo), sous forme de sport ou de loisir, ou encore dans le cadre des tâches ménagères et quotidiennes.

## 4 **Le renforcement musculaire est bénéfique pour tous.** Les personnes âgées (de 65 ans et plus) devraient ajouter des activités physiques qui mettent l'accent sur l'équilibre et la coordination et des exercices de renforcement musculaire, pour contribuer à prévenir les chutes et pour une meilleure santé.

## 5 **Une sédentarité excessive peut être mauvaise pour la santé.** Elle peut accroître le risque de maladies cardiaques, de cancer et de diabète de type 2. Limiter la sédentarité et être actif est bon pour la santé.

## 6 **Tout le monde a intérêt à être plus actif et moins sédentaire,** y compris les femmes enceintes et en post-partum et les personnes qui souffrent d'une affection chronique ou d'un handicap.



Entre quatre et cinq millions de décès pourraient être évités chaque année si la population mondiale était plus active physiquement. Les pays peuvent s'appuyer sur les présentes lignes directrices pour élaborer des politiques nationales de santé fondées sur des données factuelles. Les lignes directrices appuient par ailleurs la mise en œuvre du Plan d'action mondial de l'OMS pour promouvoir l'activité physique 2018-2030.

L'investissement dans l'élaboration de politiques promouvant l'activité physique et la réduction de la sédentarité peut contribuer à la réalisation des objectifs de développement durable fixés pour 2030, notamment l'**ODD3** visant la bonne santé et le bien-être, l'**ODD11** visant des villes et communautés durables, l'**ODD13** relatif à l'action climatique et l'**ODD4** visant une éducation de qualité.

## LE MOINDRE MOUVEMENT COMPTE

*Une activité d'intensité modérée accélère le rythme cardiaque et la respiration. Une activité intense vous amène à respirer profondément et rapidement. Le renforcement musculaire peut prendre bien des formes, que vous soyez chez vous ou dans une salle de sport.*