

# 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](http://www.euro.who.int)

---

## Déroulé

---

Qu'est ce que l'activité physique?

---

Pourquoi est-elle importante?

---

Quelles sont les recommandations de l'OMS?

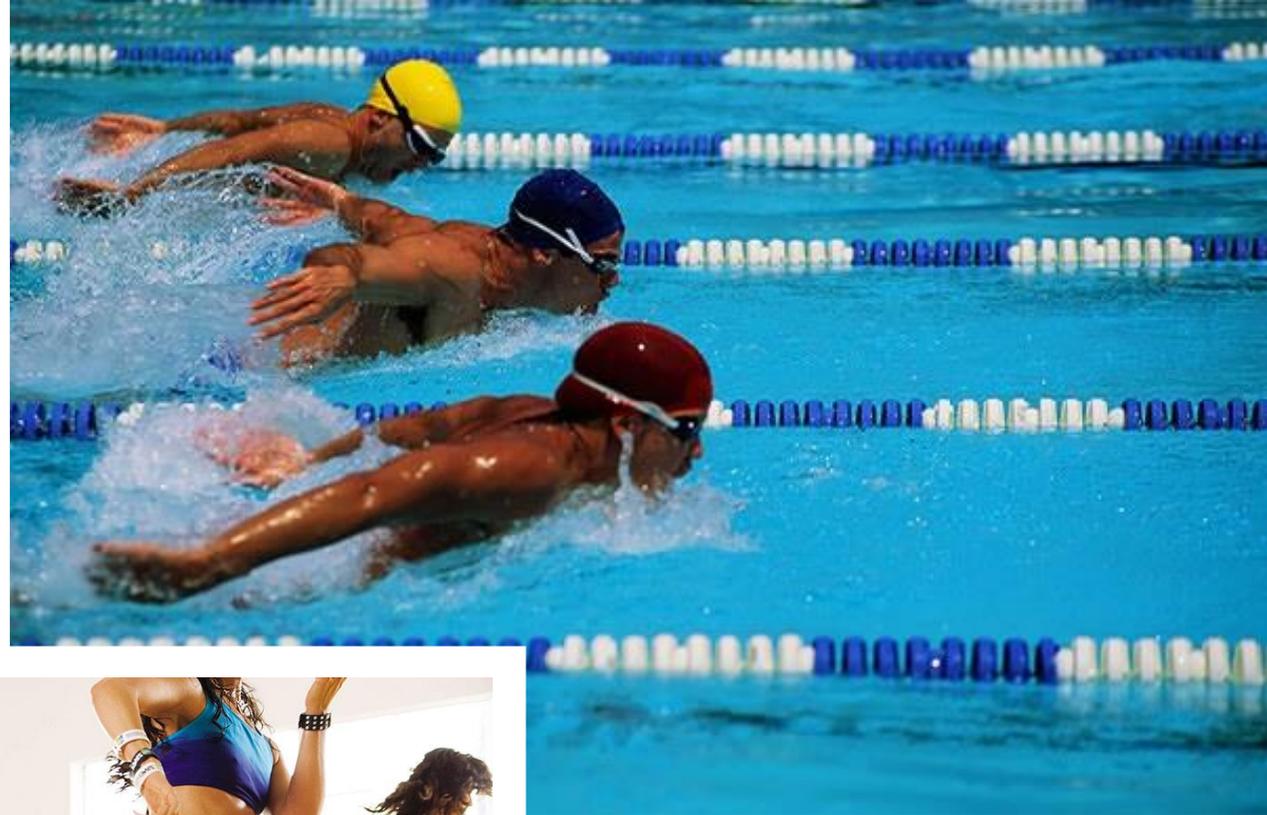
---

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



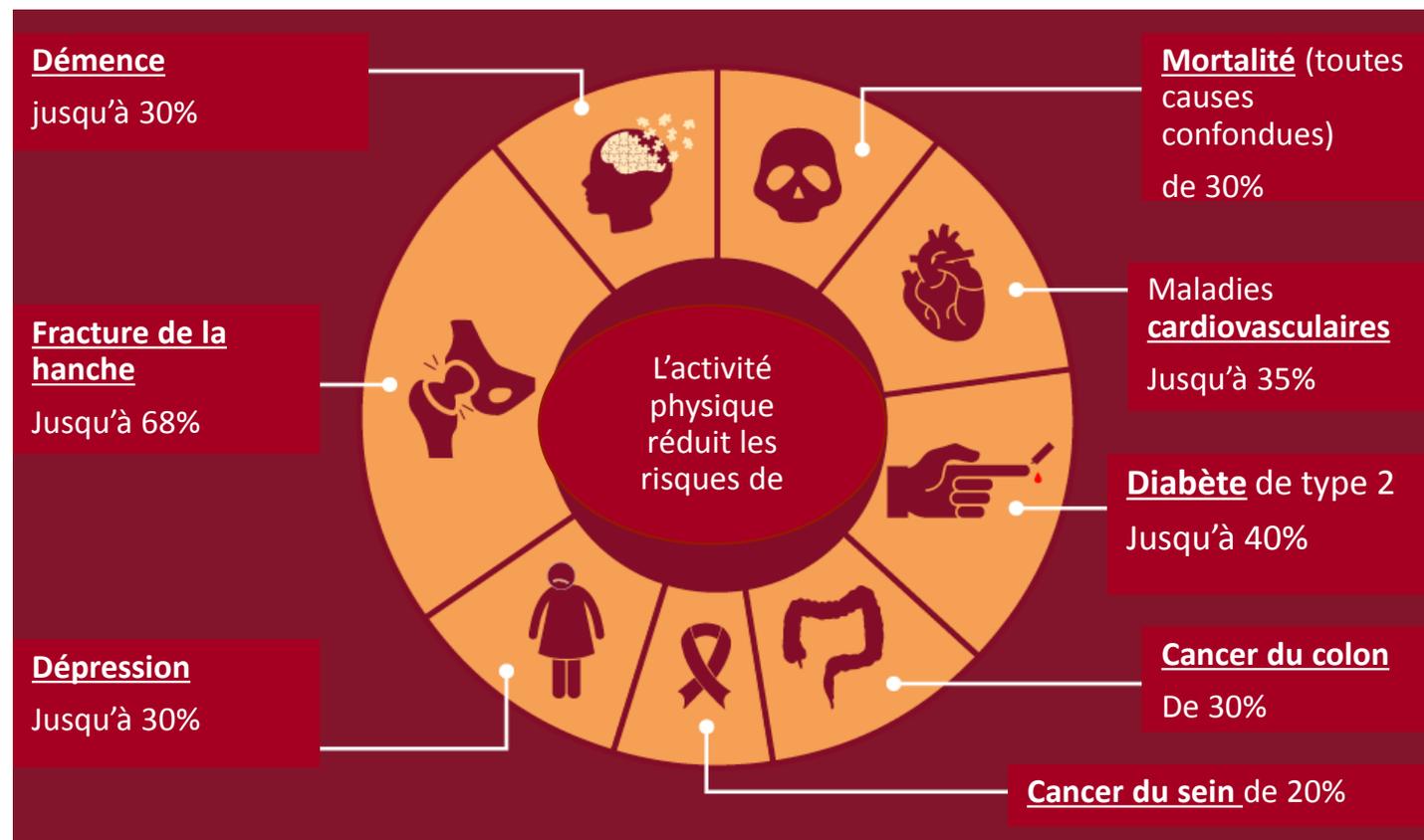
# Les risques liés aux comportements sédentaires



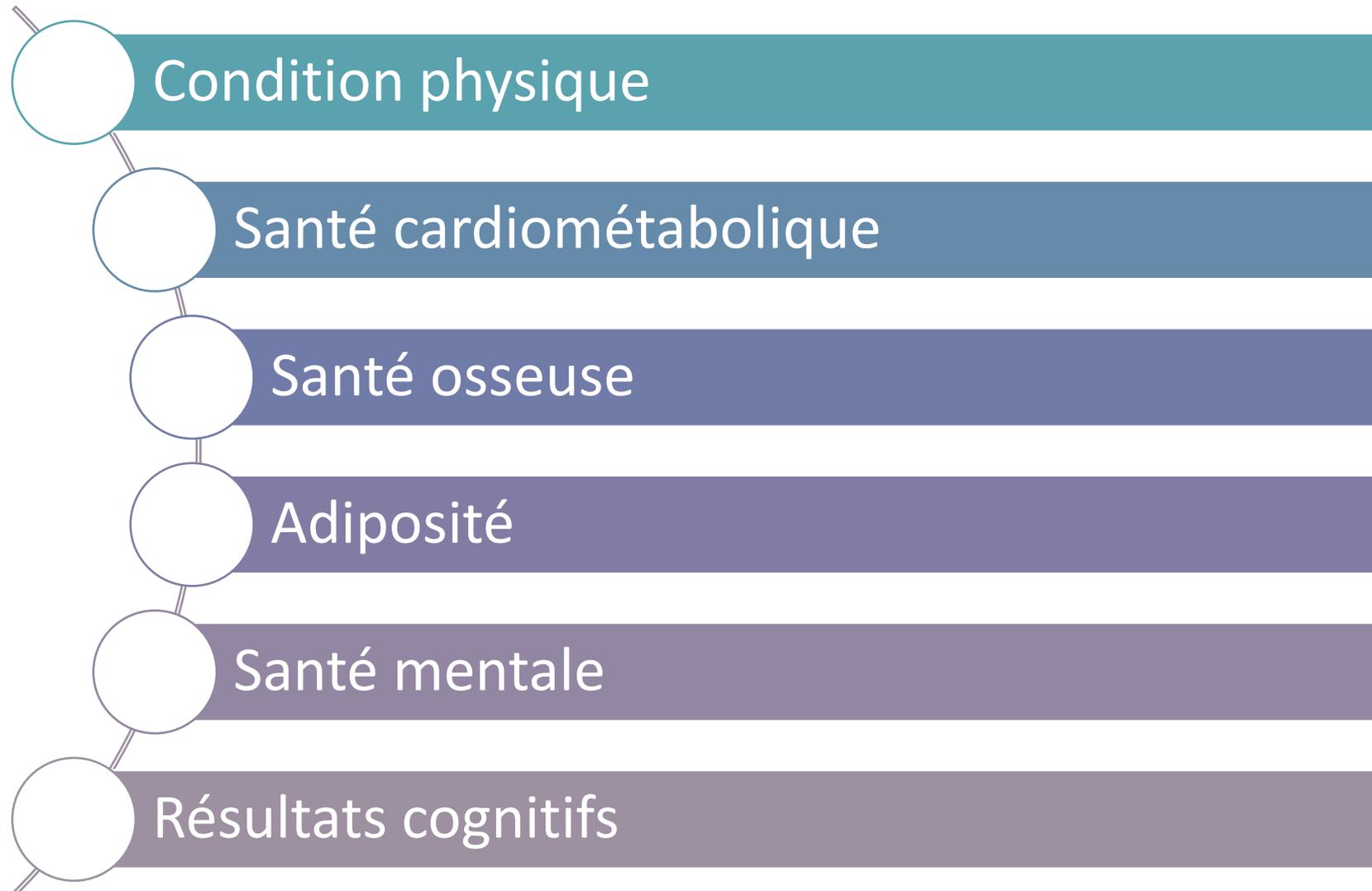
4<sup>e</sup> cause de mortalité dans le  
monde

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 <sup>1</sup>, Stephen Whiting <sup>1,2,3</sup>, Philippa Simmonds <sup>3</sup>, Rodrigo Scotini Moreno <sup>3</sup>,  
Romeu Mendes <sup>1,2,3</sup> and João Breda <sup>2,3,\*</sup>

<sup>1</sup> 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.)

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

<sup>3</sup> 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



check for  
updates

## 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?

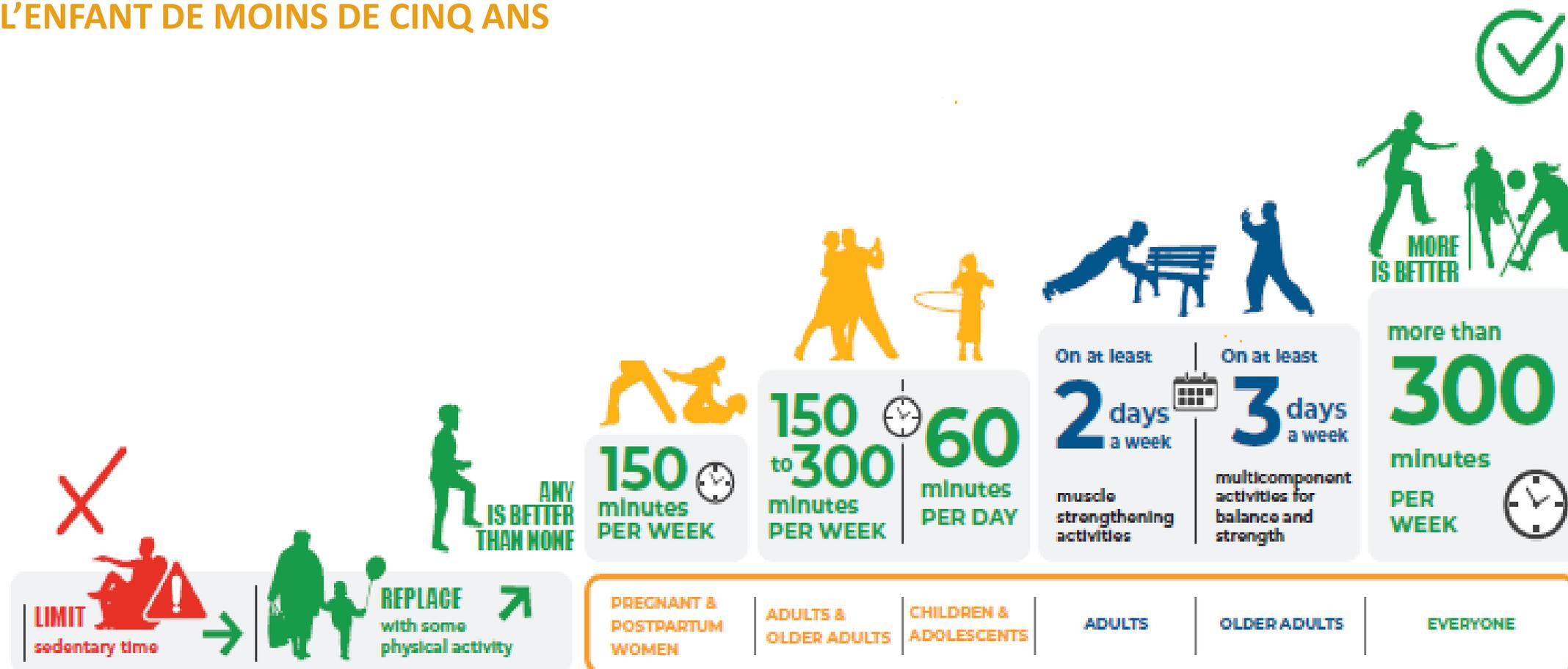
---

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?**

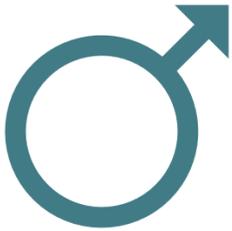
---

Le rôle clé du milieu scolaire





**Etat des lieux**



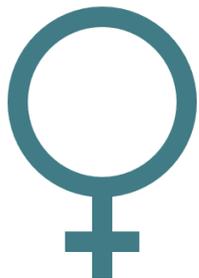
**50%**



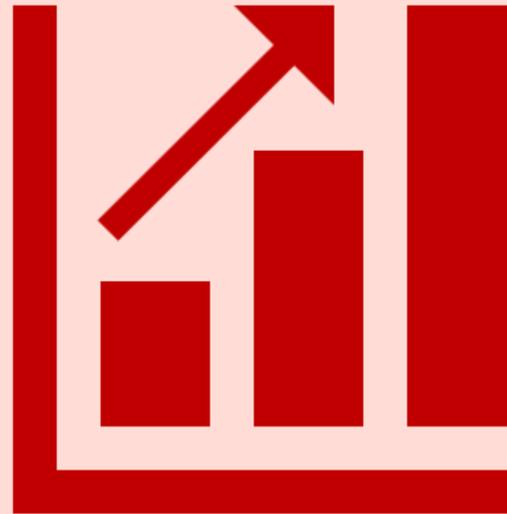
**18%**



**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 Facts<sup>1</sup>. Physical activity levels vary widely between countries.

### Healthy screen time and sleep



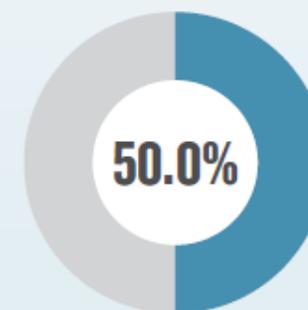
**less than 2 hours**  
per day



**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 €

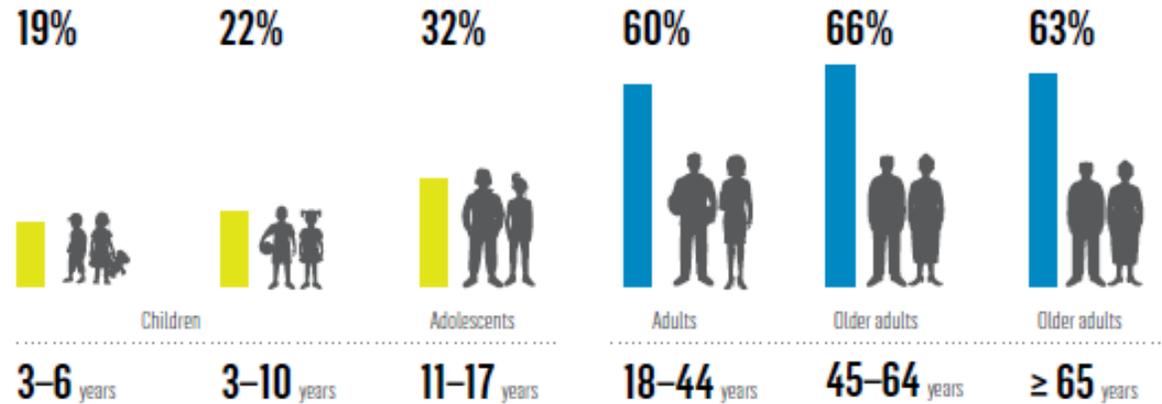
% of GDP for health: 8.1

% 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<sup>a</sup>, Gregor Starc PhD<sup>b</sup>, Mirko Brandes PhD<sup>c</sup>, Monika Kaj PhD<sup>a</sup>, Rok Blagus PhD<sup>d</sup>, Bojan Leskošek PhD<sup>b</sup>, Thomas Suesse PhD<sup>e</sup>, Elek Dinya PhD<sup>f</sup>, Benjamin C. Guinhouya PhD<sup>g</sup>, Viviana Zito<sup>h</sup>, Paulo Rocha<sup>i</sup>, Benito Perez Gonzalez PhD<sup>j</sup>, Anna Kontsevaya MD, PhD<sup>k</sup>, Michal Brzezinski MD<sup>l</sup>, Radu Bidiugan<sup>m</sup>, Anita Kiraly<sup>n</sup>, Tamás Csányi PhD<sup>a</sup>, and Anthony D. Okely PhD<sup>o</sup>

---

## 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

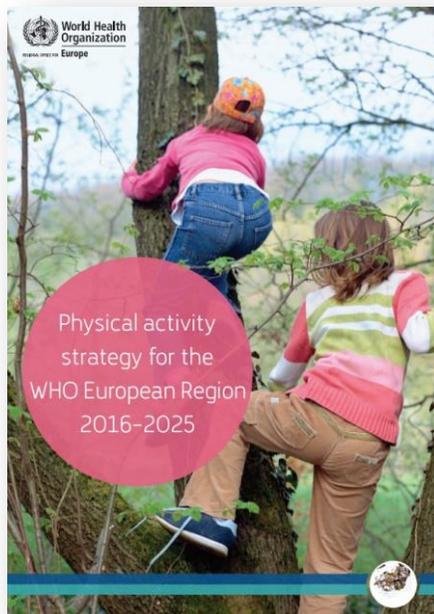
- ✓ Education Physique
- ✓ Activité physique extra-scolaire
- ✓ Déplacement actifs
- ✓ Activité physique pendant toute la journée scolaire



## 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/WHOEuro](#)



[instagram.com/whoeuro](#)



[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