



# 5 Questions

sur la sédentarité des jeunes

+ des notions clés

1- je peux être à la fois sédentaire et actif :

Oui

Non

Cela dépend de mon mode de transport



# Je peux être à la fois sédentaire et actif :

**oui**

non

Cela dépend de mon mode de transport



## ■ ACTIVITÉ PHYSIQUE :

*On entend par « activité physique » tous les mouvements corporels produits par la contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique au-dessus de la dépense de repos. Cela comprend tous les mouvements de la vie quotidienne, y compris ceux effectués lors des activités de travail, de déplacement ou de loisir.*

Je suis « actif » lorsque j’atteins le niveau d’activité physique quotidienne recommandée par l’OMS\* : 1 heure pour les enfants et les adolescents, 30 minutes pour les adultes.

Au-dessous de ce seuil, je suis considéré comme « inactif ».

## ■ SÉDENTARITÉ

La sédentarité ou « comportement sédentaire » correspond à une situation d’éveil caractérisée par une dépense énergétique inférieure ou égale à la dépense de repos en position assise ou allongée : déplacements en véhicule automobile, position assise sans activité autre, ou à regarder la télévision, la position statique debout, la lecture ou l’écriture en position assise, le travail de bureau sur ordinateur...

On parle de sédentarité modérée lorsque les comportements sédentaires dépassent 3heures par jour, et de sédentarité élevée au-delà de 7 heures par jour.

### **On peut donc être actif et sédentaire !**

L’inactivité et la sédentarité sont deux facteurs de risque pour la santé qui s’additionnent : il faut agir sur ces deux leviers ... être plus actif et moins sédentaire !

2 - La proportion d'enfants à la fois inactifs et sédentaires est :

10 %

5 %

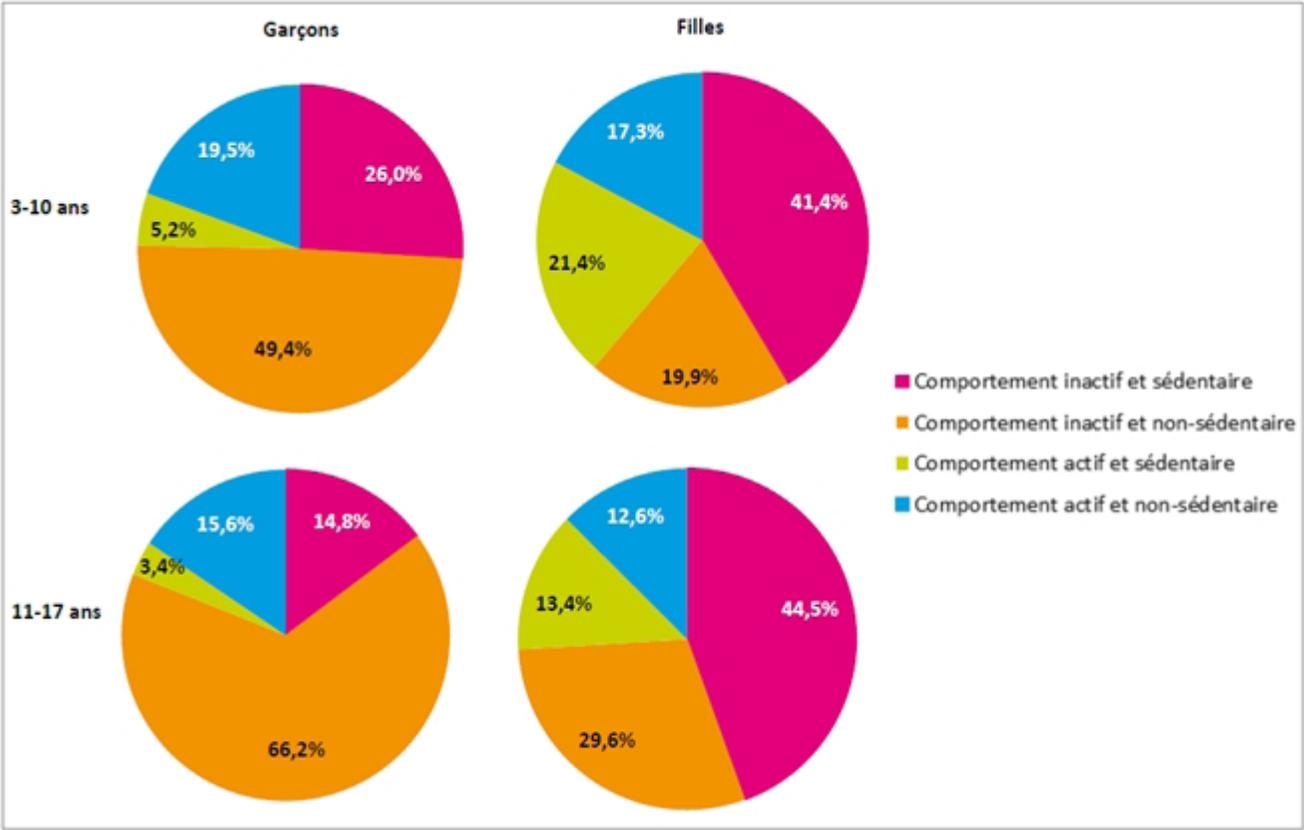
supérieure à 20 %



2 - La proportion d'enfants à la fois inactifs et sédentaires est :

- 30 minutes
- 1 heure
- supérieure à 20 %





Source : Étude INCA3, 2014-2015, traitement Anses



Selon une étude menée en France en 2015 (INCA), la proportion d'inactifs sédentaires dépasse le plus souvent les 20% (surtout chez les filles, jusqu'à 44% chez les 11-17 ans !).  
Seuls les garçons de 11 à 17 ans n'atteignent pas ce score.

# 3 – L'évolution des capacités physiques des collégiens sur 40 ans :

**a augmenté de 20%**

**a diminué de 10 %**

**a diminué de 25 %**



# 3 – L'évolution des capacités physiques des collégiens sur 40 ans :



a augmenté de 20%



a diminué de 10 %



**a diminué de 25 %**



De nombreuses études rapportent ce chiffre. Parmi elles, celle du Dr Tomkinson, qui a agrégé une cinquantaine d'études effectuées dans 28 pays entre 1964 et 2010 auprès de 25 millions d'enfants de 9 à 17 ans. Il en conclut qu'aujourd'hui, il faut en moyenne une minute et demie de plus à un enfant pour courir un mile (1 609 mètres environ) qu'il n'en fallait il y a trente ans. «La baisse de l'endurance s'explique par la sédentarisation plus importante de ces enfants, explique le chercheur. Ils font moins d'activités physiques et ont plus de masse grasse.» Tous les dix ans, les capacités aérobies de la jeune population mondiale diminuent de 5%, contre «seulement 2% en France»,

Tomkinson, G.R., L.A. Léger, T.S. Olds, et G. Cazorla. 2003. « Secular Trends in the Performance of Children and Adolescents (1980-2000): An Analysis of 55 Studies of the 20m Shuttle Run Test in 11 Countries ». Sports Medicine (Auckland, N.Z.) 33 (4): 285-300.

4 – La proportion de jeunes, de 11 à 14ans, passant plus de 3h par jour devant un écran :

**inférieure à 20%**

**inférieure à 40%**

**supérieure à 50%**



# 4 - La proportion de jeunes, de 11 à 14ans, passant plus de 3h par jour devant un écran :



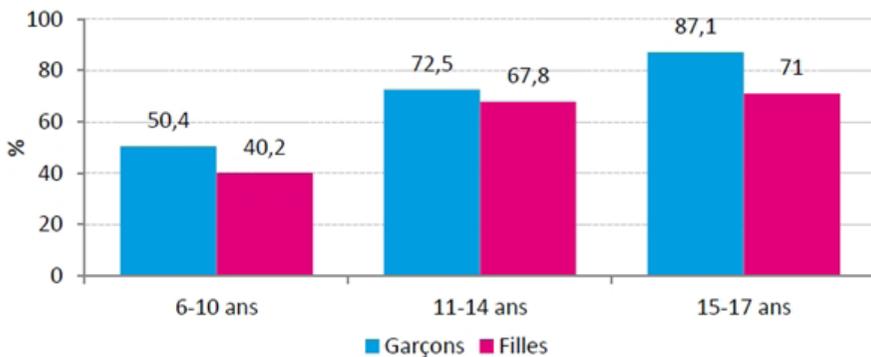
inférieure à 20%



inférieure à 40%



supérieure à 50%



Enfants de 6-17 ans passant 3 heures et plus par jour devant un écran, selon le sexe et l'âge (en %)

L'étude ESTEBAN 2014-2016 (Etude de santé sur l'Environnement, la Biosurveillance, l'Activité physique et la Nutrition) montre que 72% des garçons et 67% des filles passent plus de 3h par jour devant un écran en dehors de l'école. Chez les 15-17 ans, le temps quotidien moyen est de 4h50.

# 5 - La proportion de jeunes, de 11 à 14ans utilisant un mode de transport actif pour venir au collège

30%

50%

60%

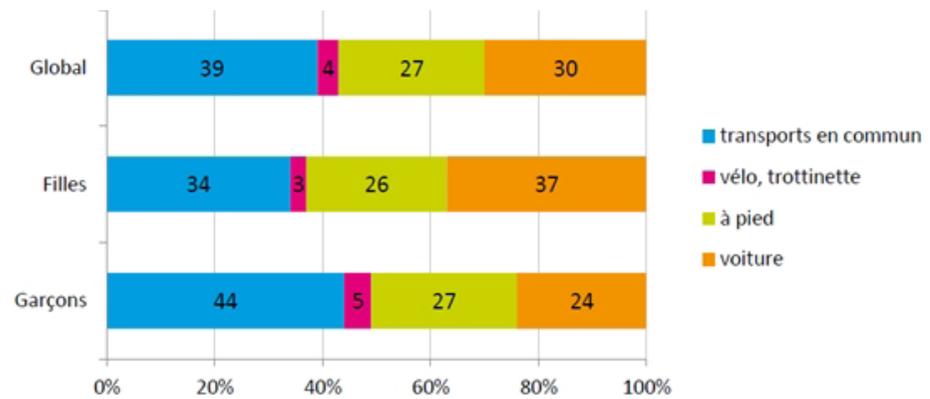


# 5 - La proportion de jeunes, de 11 à 14ans utilisant un mode de transport actif pour venir au collège

X 30

50

60



Adolescents de 11 à 14 ans en fonction du moyen de transport le plus couramment utilisé pour aller à l'école, selon le sexe, en 2006-2007 (en %)

Depuis l'enquête nationale transports et déplacements de 1982, la proportion de personnes qui marchent pour se rendre sur leur lieu d'études n'a cessé de diminuer, passant de 52% en 1982 à 32% en 2008.

### Ressources :

Publications de l'ONAPS (Observatoire de l'Activité Physique et de la Sédentarité) : <http://www.onaps.fr/Etudes-de-l-onaps/les-etudes-de-l-onaps/etats-des-lieux/etat-des-lieux-de-l-activite-physique-et-de-la-sedentarite-en-france-edition-2017/>  
[http://www.onaps.fr/data/documents/Onaps\\_TAB2017\\_Mise-a-jour.pdf](http://www.onaps.fr/data/documents/Onaps_TAB2017_Mise-a-jour.pdf)

Découvrez



Base line d'identité et de promesse du programme

## + des notions clés

### ■ La sédentarité ou

#### « comportement sédentaire » :

une situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique inférieure ou égale à la dépense de repos en position assise ou allongée : déplacements en véhicule automobile, position assise sans activité autre, ou à regarder la télévision, la position statique debout, la lecture ou l'écriture en position assise, le travail de bureau sur ordinateur...

### ■ Activité physique :

tous les mouvements corporels produits par la contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique au-dessus de la dépense de repos. Elle comprend tous les mouvements de la vie quotidienne, y compris ceux effectués lors des activités de travail, de déplacement ou de loisir.

### ■ Santé :

La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

### ■ Sport :

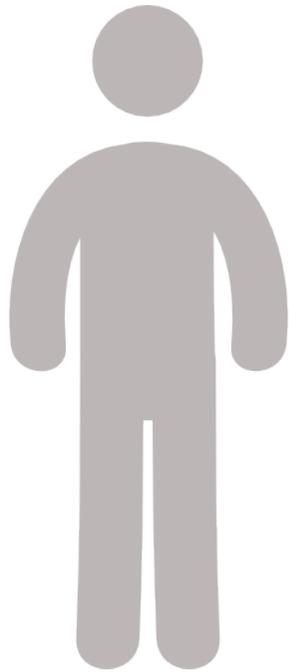
sous-ensemble de l'activité physique, spécialisé et organisé, consistant en une activité revêtant la forme d'exercices et/ou de compétitions, facilitées par les organisations sportives

■ **Inactivité :** caractérise un niveau insuffisant d'activité physique d'intensité modérée à élevée, ne permettant pas d'atteindre le seuil d'activité physique recommandé de 30 minutes d'AP d'intensité modérée, au moins 5 fois par semaine, ou de 20 minutes d'AP intensité élevée au moins 3 jours par semaine.

■ **Sport Santé :** le « sport-santé » recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives qui contribuent au bien-être et à la santé du pratiquant (physique, psychologique et sociale)



# La sédentarité est nocive pour la santé



Être immobile est mauvais pour la santé



Danger

L'état normal, c'est de bouger !



d'infos sur la sédentarité  
+ Découvrez les infographies de l'ONAPS ici

# Les conseils pratiques\*

Me déplacer à pied ou à vélo  
chaque fois que c'est possible

Choisir l'escalier  
plutôt que l'ascenseur  
ou l'escalator

Ne pas rester assis  
plus de 2 heures d'affilée

limiter le temps passé  
devant les écrans

Pratiquer une activité physique  
et/ou sportive sur mes temps libres

\* Adopter un mode vie actif : c'est simple !

1 heure d'activité modérée à intense tous les jours

