



En février 2016, l'ANSES a publié une actualisation des repères du PNNS dans l'objectif de réviser les repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité.

Cette actualisation des repères **complète et précise les recommandations actuelles.**

Parmi les modifications les plus importantes :

1. La nécessité **d'agir sur la sédentarité** indépendamment de l'activité physique a été précisée.
2. Les repères d'activité physique ont été précisés et des **exemples concrets** sont maintenant disponibles.
3. Les recommandations **d'activité physique des enfants de moins de 5 ans** ont été précisées.

Globalement, les recommandations actuelles s'appuient d'avantage sur les **activités de la vie quotidienne, le plaisir à pratiquer, et encouragent la pratique spontanée, et ce dans tous les contextes.**

Agir sur la sédentarité

En dehors de l'augmentation des comportements d'activité physique, l'importance de la limitation de la sédentarité a été précisée. Ainsi, quel que soit le contexte (travail, transport, domestique, loisirs), il est recommandé :

- De **réduire le temps total quotidien passé assis**,
- **D'interrompre les périodes prolongées passées assise ou allongée**, au moins toutes les 90 à 120 minutes par une activité physique de type marche de quelques minutes (3 à 5) accompagnée de mouvements de mobilisation musculaire.

Les recommandations d'activité physiques par catégories de population

➤ Pour l'adulte

- Les repères d'activité physique ont été précisés en termes d'intensité :

| Classification des intensités d'activité physique | Repères en METs |
|---|---------------------|
| Activités sédentaires | < 1.6 METs |
| Activité de faible intensité | Entre 1.6 et 3 METs |
| Activité d'intensité modérée | Entre 3 et 6 METs |
| Activité d'intensité élevée | Entre 6 et 9 METs |
| Activités d'intensité très élevée | ≥ 9 METs |

Pour chaque activité physique, sa valeur en METs (Metabolic Equivalent of Task / équivalent métabolique permettant de mesurer l'intensité d'une activité physique et la dépense énergétique associée) a été répertoriée dans un compendium téléchargeable à l'adresse suivante :

<https://sites.google.com/site/compendiumofphysicalactivities/compendia>

- Il est recommandé d'inclure de **courtes périodes d'activité physique d'intensité élevée.**
- Le type d'activité physique doit être varié et inclure des exercices permettant de travailler **l'aptitude cardio-respiratoire, le renforcement musculaire, l'assouplissement et la mobilité articulaire.**
- Des **exemples plus concrets sont disponibles** :
 - Exemples d'activités physiques cardio-respiratoires (tableau à la fin du document)
 - Exemples d'activités de renforcement musculaire (tableau à la fin du document)
 - Normes de construction d'une séance dédiée au renforcement musculaire (répétitions, nombre de séries, fréquence).

➤ Pour les femmes en période de grossesse ou de post-partum

- Il est recommandé en l'absence de contre-indication médicale de pratiquer une **activité physique régulière, progressive** en fonction du niveau d'activité physique au début de la grossesse.
- **Il n'y a pas de limite supérieure de durée à ne pas dépasser.**
- Exemple : Pour les femmes habituellement sédentaires ou peu actives commencer par 15min/j d'activité physique en continue pour atteindre 30min/j à la fin du 1^{er} trimestre.

➤ Pour les femmes ménopausées

- Les recommandations d'activité physique sont **identiques à celles de l'adulte**.
- Dans les activités cardio-respiratoires : au moins **15 à 30 min d'AP cardio-respiratoires à impact** par jour (ostéogéniques c'est-à-dire où l'os est soumis à une contrainte).
- Dans les activités de renforcement musculaire : **au moins 2 fois des exercices à résistance élevée**.

➤ Pour les enfants

- Pour les moins de 5 ans : **au moins 3h/j d'AP**, c'est-à-dire **15min/h pour 12h d'éveil**.
- Pour les enfants et adolescents de 6 à 17 ans : **60min/j d'intensité modérée à élevée**.
- Limiter la sédentarité des enfants et adolescents :
 - **Limiter la durée totale quotidienne des activités sédentaires**
 - **Limiter la durée de chaque activité sédentaire : moins de 1h continue pour les moins de 5 ans et moins de 2h continue pour les 6-17 ans.**
- **Sensibiliser et soutenir l'implication** des parents, de l'entourage, du milieu scolaire, du milieu social et des associations à la sédentarité.
- **Encourager l'activité physique spontanée, s'appuyer sur le jeu et le plaisir, favoriser les activités physiques collectives et proposer une grande diversité d'activité physique** dans tous les contextes (milieu scolaire, domestique, transports et loisirs).

➤ Pour les personnes âgées de plus de 65 ans

- Les recommandations d'activité physique sont presque **identiques à celles de l'adulte** :
 - Nombre de répétition des exercices de renforcement musculaire différent ;
 - Précision de l'importance des exercices d'équilibre et de souplesse intégrés aux activités de la vie quotidienne (repères de fréquence, durée, séries)

Les recommandations d'activité physique par rapport au sommeil

- Pour favoriser la qualité et la quantité du sommeil : pratiquer une activité physique entre 15h et 19h.
- Eviter les activités physiques d'intensité élevée après 21h qui pourraient retarder l'endormissement.

Les recommandations par secteur d'activité et pour la recherche

- Recommandations pour augmenter l'activité physique et diminuer la sédentarité par secteur d'activité : urbanisme, milieu de travail et milieu scolaire, professionnels de santé, professionnels de l'activité physique et du sport.
- Pistes de recherches à explorer.

Pour plus de détails, veuillez consulter le rapport de l'ANSES disponible à l'adresse suivante :

<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0155Ra.pdf>

Exemples d'activité physique pour la population générale en fonction du contexte et du type

| Contexte | AP cardio-respiratoire | Renforcement musculaire | Equilibre* | Souplesse |
|-------------------|--|--|--|---|
| Domestique | <p>Marche (rapide) Marche en montée Montée d'escaliers Travaux ménagers (passer l'aspirateur, etc.) Jardinage Bricolage</p> | <p>Marche (rapide) Marche en montée Montée d'escaliers (courses, bricolage) Jardinage (creuser, bêcher, etc.) Se mettre debout à partir d'une position assise S'accroupir Lever et porter des charges lourdes</p> | <p>Se tenir debout sur une jambe</p> | <p>Travaux ménagers</p> |
| Transport | <p>Montée d'escaliers Monter et descendre du bus, etc. Marcher pour se rendre dans un commerce de proximité, etc.</p> | <p>Montée d'escaliers</p> | <p>Utiliser le vélo, la trottinette</p> | |
| Loisir | <p>Marche Natation Vélo Rameur Course à pied Gymnastique aérobic, aquatique Golf Raquettes (Neige) Danse etc.</p> | <p>Vélo Danse Natation Gymnastique aquatique ou d'entretien Tai chi Golf Exercices utilisant le poids corporel ou un mur comme point résistance (redressements assis, oppositions, appuis), avec du petit matériel (bandes élastiques, bracelets lestés, haltères) ou des appareils de renforcement musculaire (rameur, vélo d'appartement, ...)</p> | <p>Vélo Danse Pétanque Golf Tai chi Yoga Marche (en arrière, de côté, sur les talons, sur les pointes de pieds, etc.), marche en suivant une ligne ou une bordure Exercices posturaux et d'équilibration à partir de supports instables (sol mou, plateau mobile), de conditions sensorielles modifiées (au niveau visuel ou en variant la position de la tête), d'un déplacement intégrant des changements de direction, de franchissement d'obstacle ou d'évolution sur un espace limité au sol ou une surface réduite d'appui du pied (pointe de pieds, talons, etc.).</p> | <p>Tai chi Golf Yoga Pétanque Exercices d'assouplissements spécifiques (étirements)</p> |