

NEWSLETTER 1

Activité Physique et Santé

Rédigé par Sébastien Le Garf, PhD, coordonnateur APA régional de l'équipe d'experts ObEP PACA.

PREMIÈRE PARTIE :

Le rapport d'expertise de l'ANSES sur l'évaluation des risques liés aux niveaux d'activité physique (NAP) et de sédentarité des enfants et adolescent paru ce lundi 23 Novembre 2020. Cette autosaisine relate une forte réduction du NAP et une nette augmentation des comportements sédentaires chez les jeunes.

Pour rappel, la **sédentarité** est définie comme une situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique faible (inférieure à 1,6 MET, *metabolic equivalent of task*) en position assise ou allongée. Pour les 3-17 ans, la valeur seuil considérée comme à risque est de **2h/j**, en-dehors du temps scolaire, passé devant les écrans. La médiane pour les jeunes avec un niveau de sédentaire supérieur à ce seuil est de **4h30/j**. Ainsi, ces deux seuils sont à identifier pour une analyse plus fine du niveau de risque lié à la sédentarité.

L'**inactivité physique** se définit par un niveau insuffisant d'activité physique d'intensité modérée à élevée correspondant à un NAP inférieur à un seuil recommandé (60min/j). Deux seuils se dégagent pour classer les risques associés à ce comportement : NAP faible quand il est inférieur à **60min/j** et NAP très faible s'il est inférieur à **20min/j**.

De ces nouveaux repères, neuf profils ont été caractérisés en vue de répartir les jeunes selon des degrés de risque sanitaire différents :

- **Classe 1** : niveau AP > 60 min/j et niveau SED < 2 h/j ;
- **Classe 2** : niveau AP > 60 min/j et 4h30/j > niveau SED > 2 h/j ;
- **Classe 3** : niveau AP > 60 min/j et niveau SED > 4h30/j ;
- **Classe 4** : niveau SED < 2 h/j et 20 min/j < niveau AP < 60 min/j ;
- **Classe 5** : niveau SED < 2 h/j et niveau AP < 20 min/j ;
- **Classe 6** : 4h30/j > niveau SED > 2 h/j et 20 min/j < niveau AP < 60 min/j ;
- **Classe 7** : 4h30/j > niveau SED > 2 h/j et niveau AP < 20 min/j ;
- **Classe 8** : niveau SED > 4h30/j et 20 min/j < niveau AP < 60 min/j ;
- **Classe 9** : niveau SED > 4h30/j et niveau AP < 20 min/j.

Qu'en est-il des prévalences réparties selon ces 9 profils ?

		Niveau d'activité physique (min/jour)				
		AP < 20 min/j	20 min/j	20 min/j < AP < 60 min/j	60 min/j	AP > 60 min/j
Niveau de sédentarité (h/jour)	SED < 2h/j	classe 5 = 8 %		classe 4 = 9 %		classe 1 = 4 %
	2h/j					
	2h/j < SED < 4h30/j	classe 7 = 17 %		classe 6 = 17 %		classe 2 = 8 %
	4h30/j					
	SED > 4h30	classe 9 = 17 %		classe 8 = 15 %		classe 3 = 5 %

- **Le risque sanitaire lié à un niveau de sédentarité très élevé représente 32 % des 11-17 ans** (classes 8 et 9).
- **Les profils qui ont un niveau d'inactivité physique très élevé (<20min/j) représentent 42 % des 11-17 ans** (classes 5, 7 et 9).
- Parmi les **profils les plus à risque**, le risque sanitaire est considéré comme élevé pour les « **sédentaires et insuffisamment actifs** » (classes 7, 8 et 9), représentant **49 % des 11-17 ans**.

La substitution de **10 min de sédentarité par 10 min d'activité physique** d'intensité modérée - intense a un effet positif sur les marqueurs de risques cardiométaboliques (Hansen *et al.* 2018). A l'inverse, les effets bénéfiques attendus d'une activité physique régulière pourraient être **amoindris voire annulés** par des niveaux élevés de sédentarité (Healy *et al.* 2007 et 2008).

DEUXIÈME PARTIE :

Le projet de loi de financement de la sécurité sociale 2021 annonce à titre expérimental (durée 3 ans) : l'État peut autoriser le financement, par le fonds d'intervention régional (FIR), du lancement par certaines ARS d'un parcours soumis à prescription médicale visant à accompagner les personnes pour lesquelles une complication du diabète de type 2 est découverte et bénéficiant du dispositif prévu au 3° de l'article L. 160-14 (code sécurité sociale).

Un décret fixe les conditions d'application du présent article, notamment les ARS concernées par cette expérimentation et le contenu de ce parcours, qui peut comprendre **un bilan d'activité physique** ainsi qu'un bilan et des **consultations de suivi nutritionnels et psychologiques**.

RESSOURCES :

Première partie :

<https://www.anses.fr/fr/content/avis-de-lances-relatif-à-l'évaluation-des-risques-liés-aux-niveaux-d'activité-physique-et-de>

https://www.mediscoop.net/index.php?pageID=c17ce0dc8140257e9fa58463c8c189af&id_newsletter=14088&liste=0&site_origine=revue_mediscoop&nuid=bdce505f7ef4661a101c74528a2b085c&midn=14088&from=newsletter

L'UFOLEP 83 et MangerBouger du PNNS vous proposent des solutions pratiques pour contrecarrer ces comportements à risques.

- ➔ 50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus : [50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus | Manger Bouger](#)
- ➔ En 2-2, des recettes qui coûtent 2€ et prennent 2min, ou presque ! : [En 2-2, des recettes qui coûtent 2 € et qui prennent 2 minutes, ou presque ! | Manger Bouger](#)
- ➔ La Maison Sport Santé UFOLEP-83 est destinée à accueillir et orienter les personnes souhaitant pratiquer, développer ou reprendre une activité physique et sportive à des fins de santé, de bien-être, quel que soit leur âge. Vous pouvez suivre toutes leur actualité sur : <https://www.facebook.com/maisonsportsante83>

Deuxième partie : Loi de financement sécurité sociale, **Article 34 (nouveau)** : <http://www.senat.fr/leg/pjl20-101.html>