



FOCUS

AVRIL 2024 | N°22

# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SÉDENTARITÉ DANS LES DÉPLACEMENTS

## Enjeux et bénéfices sanitaires

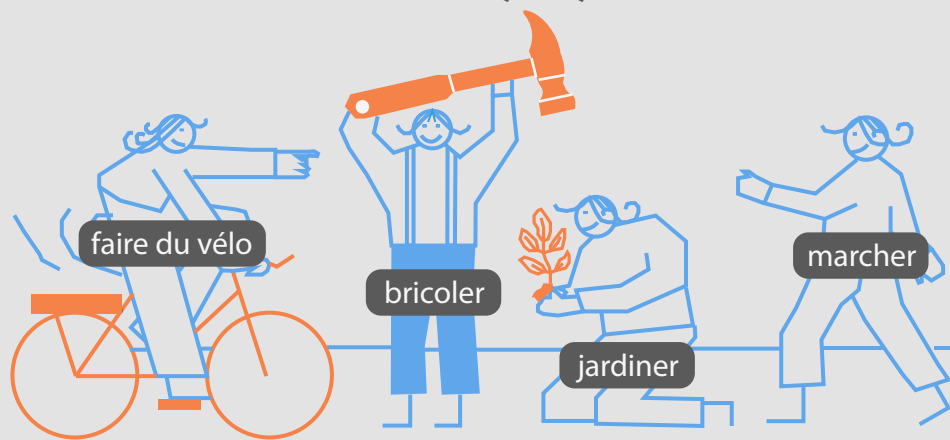
La pratique d'une activité physique régulière et la lutte contre la sédentarité représentent deux objectifs majeurs en matière de santé publique. Dans le cadre de son partenariat avec l'Agence Régionale de Santé (ARS) Provence-Alpes-Côte d'Azur, l'Agam a développé une méthode d'exploitation des données de l'Enquête Mobilité Certifiée Cerema (EMC<sup>2</sup>), réalisée entre 2019 et 2020, permettant d'évaluer les quantités d'activité physique et de sédentarité dans les déplacements, et d'analyser leurs effets sur la santé des individus.

Ce focus propose une introduction aux enjeux soulevés par la pratique de l'activité physique et la lutte contre la sédentarité, à la fois dans les déplacements, et également dans le reste de la vie quotidienne. Un second focus présentera quelques résultats clés issus de l'exploitation de cette enquête (durée d'activité physique dans les déplacements, atteinte des recommandations de l'OMS, analyse multicritères (âge, motifs de déplacement, densité).

# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ : DE QUOI PARLE-T-ON ?

**Activité physique** Mouvement corporel entraînant une dépense énergétique supérieure à celle du repos.

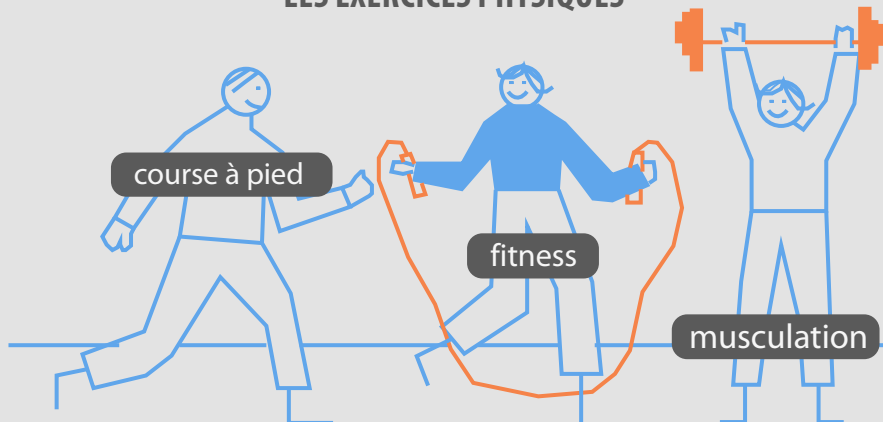
## LES ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIENNES



## LES ACTIVITÉS SPORTIVES



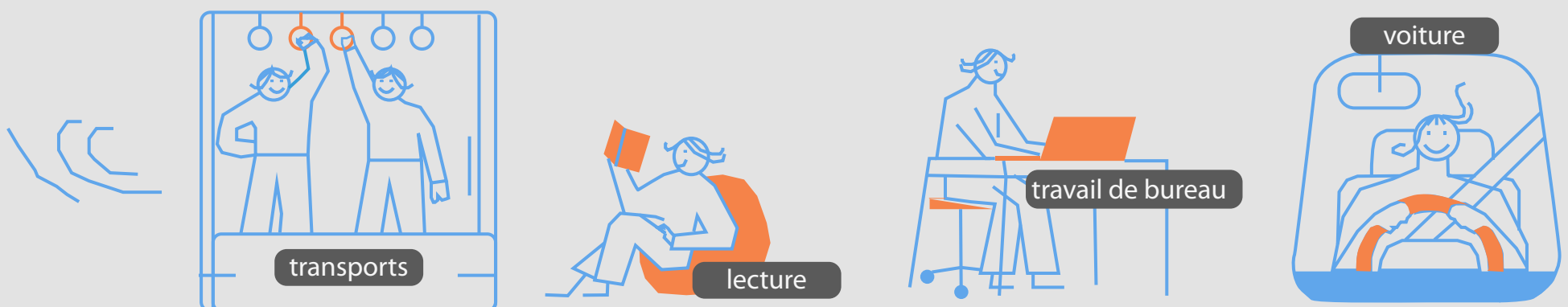
## LES EXERCICES PHYSIQUES



## LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



**Sédentarité** Situation d'éveil caractérisée par une très faible dépense d'énergie (temps passé en position assise, allongée ou debout sans bouger).

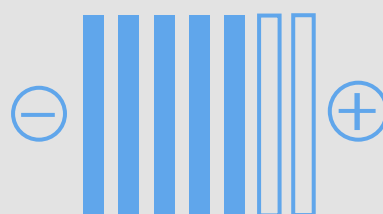


# DURÉE, FRÉQUENCE, INTENSITÉ : ÉVALUER LA QUANTITÉ D'ACTIVITÉ PHYSIQUE OU DE SÉDENTARITÉ DES PERSONNES

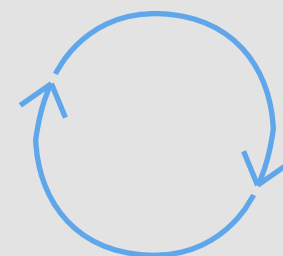
Entre se promener 1 heure occasionnellement et faire du vélo à haute intensité 15 minutes régulièrement, la pratique de l'activité physique ne possède pas les mêmes effets sur notre santé. Il est important de calculer la quantité d'activité physique et de sédentarité quotidienne et hebdomadaire des individus pour identifier des éventuels effets sur la santé.



DURÉE



INTENSITÉ



FRÉQUENCE



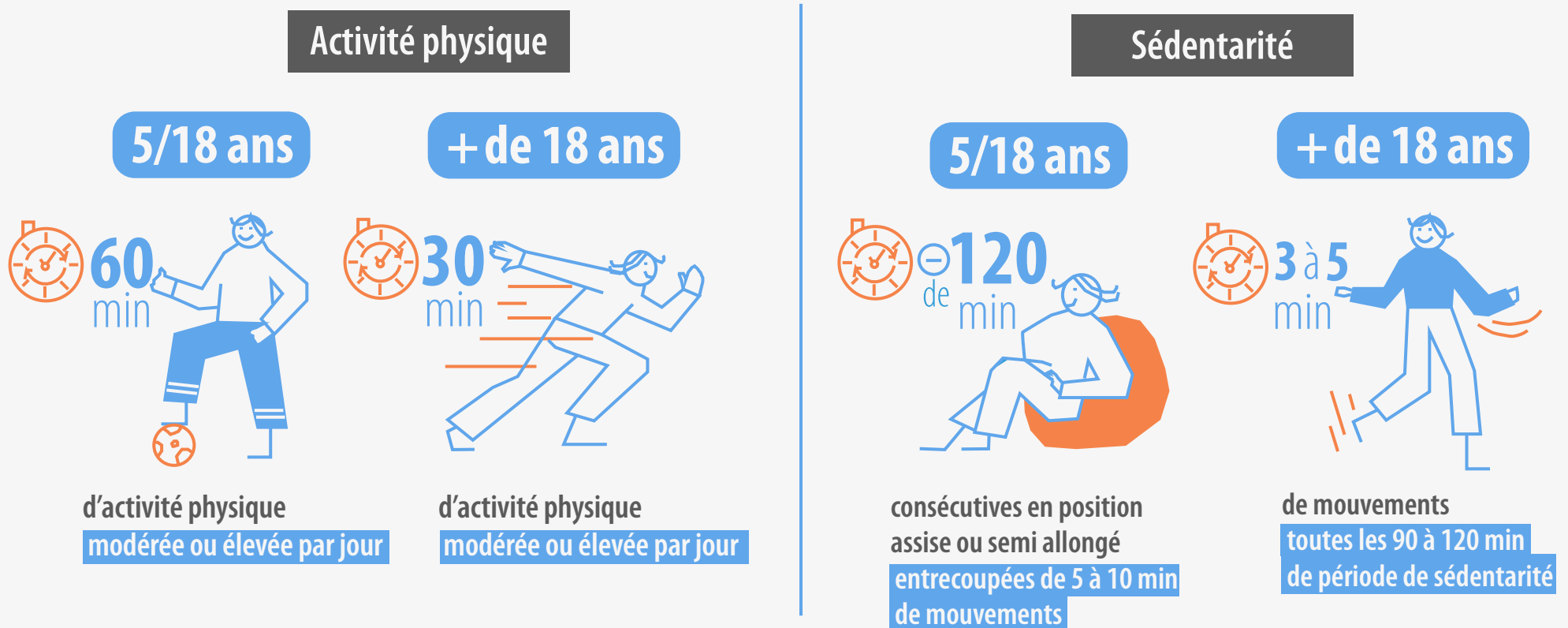
ACTIVITÉ SÉDENTAIRE

ACTIVITÉ MODÉRÉE

ACTIVITÉ À INTENSITÉ TRÈS ÉLEVÉE

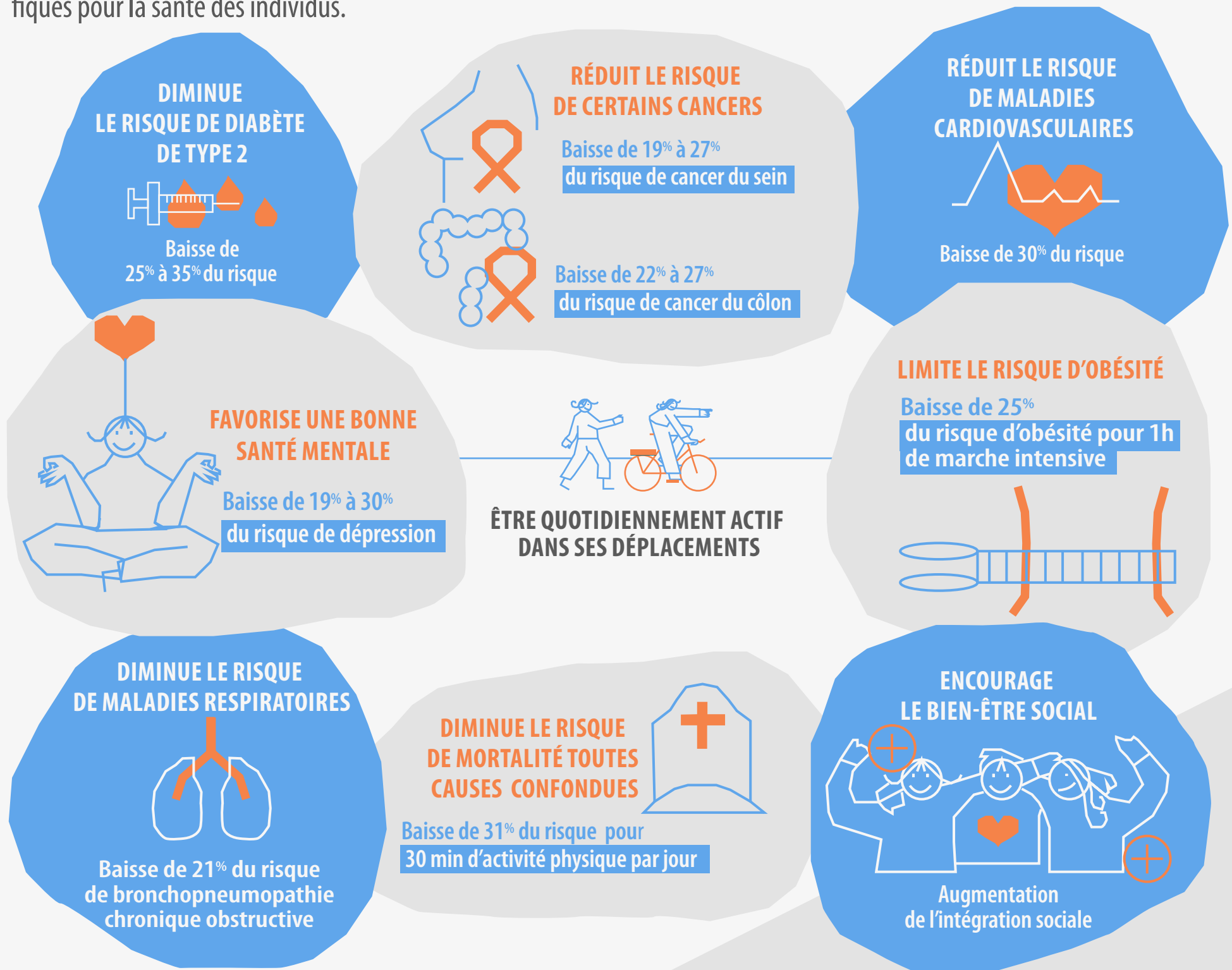
# LES RECOMMANDATIONS DE L'OMS EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE SÉDENTARITÉ

L'Organisation Mondiale de la Santé préconise des quantités d'activité physique à atteindre (fréquence, intensité et durée) et des quantités de sédentarité à limiter, pour que les individus aient des effets bénéfiques significatifs sur leur santé.



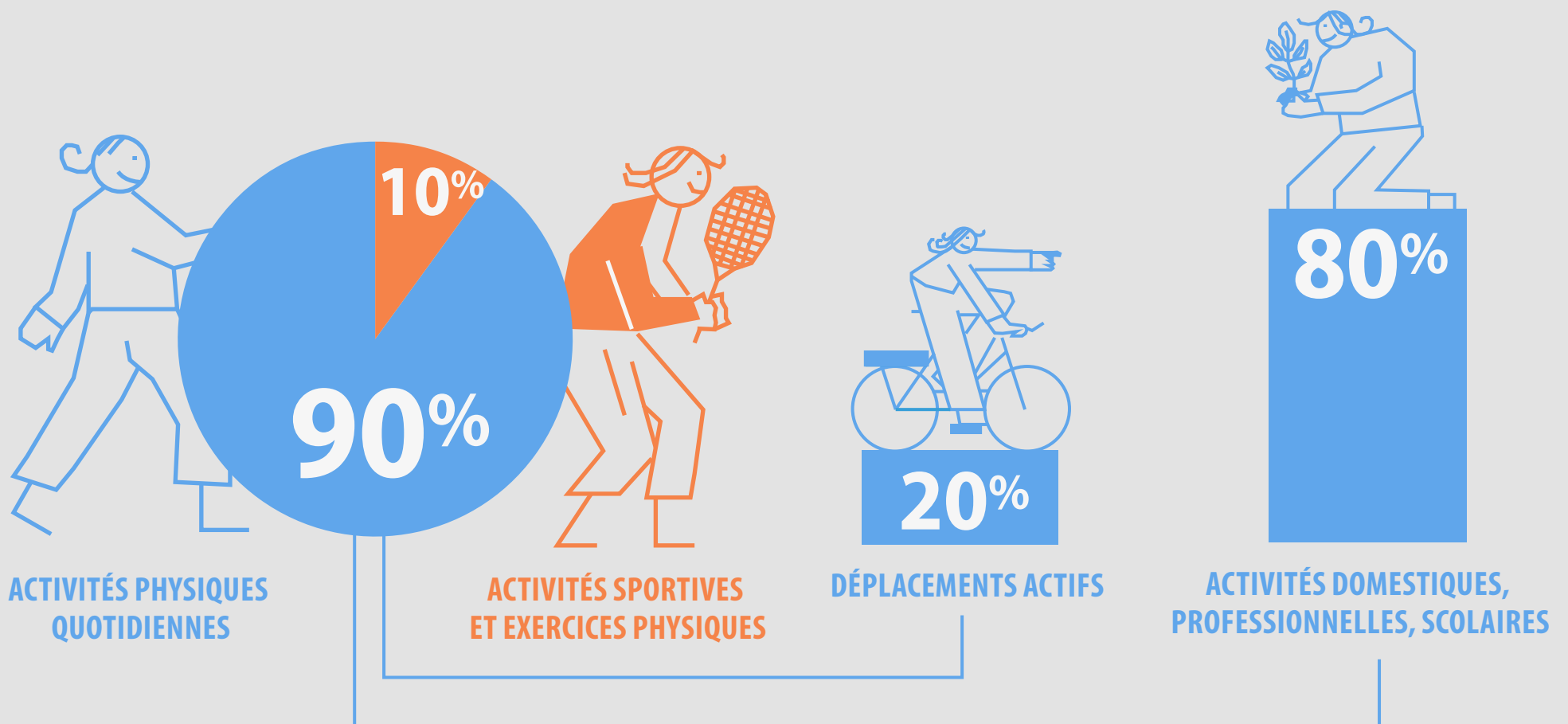
## LES BÉNÉFICES SANITAIRES INDUITS PAR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

Etre actif régulièrement possède plusieurs impacts positifs et significatifs sur la santé physique, mentale, et le bien-être social des individus. Toute quantité d'activité physique a des effets positifs sur la santé et vaut mieux qu'aucune pratique d'activité physique; même si la durée recommandée n'est pas atteinte. Mais plus celle-ci est élevée plus les effets sont bénéfiques pour la santé des individus.



# POURQUOI PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LES DÉPLACEMENTS ?

20% de l'activité physique quotidienne (déplacements actifs, activités domestiques, activités professionnelles et scolaire) peut être attribuée aux déplacements actifs. Les modes actifs représentent donc une part importante de l'activité physique et plus particulièrement chez les personnes les moins actives, qui peuvent considérer comme inaccessibles certaines pratiques sportives. La valorisation des déplacements actifs est primordiale pour promouvoir leurs effets positifs sur la santé.



## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ DANS LES DÉPLACEMENTS : DES EFFETS CUMULATIFS SUR LA SANTÉ

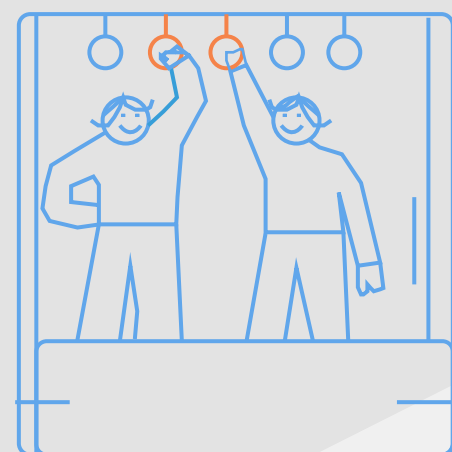
Pratiquer une activité physique suffisante ne préserve pas des effets délétères de la sédentarité sur la santé. La lutte contre la sédentarité et la promotion de l'activité physique et sportive constituent deux objectifs de santé publique distincts mais complémentaires. Différents leviers existent comme la promotion des modes actifs et la limitation de la durée d'activité sédentaire dans les déplacements.

**59%**  
des personnes

### SUR L'ENSEMBLE DE L'ENQUÊTE EMC<sup>2</sup>

cumulent des impacts négatifs sur leur santé à la fois via un manque d'activité physique dans leurs déplacements et un temps important passé en position assise.\*

Source : EMC<sup>2</sup>, sauf mention contraire



**agam**  
AGENCE D'URBANISME DE  
L'AGGLOMÉRATION MARSEILLAISE

Louvre & Paix - La Canebière  
CS 41858 - 13221 Marseille cedex 01  
☎ 04 88 91 92 90 ✉ [agam@agam.org](mailto:agam@agam.org)

Toutes nos ressources @ portée de clic sur [www.agam.org](http://www.agam.org)  
Pour recevoir nos publications dès leur sortie, inscrivez-vous à notre newsletter

Directeur de la publication : Frédéric Bossard  
Rédaction : Alexandre Staub, Céline Samper - Conception / Réalisation : pôle Production graphique Agam  
Marseille - Avril 2024 © Agence d'urbanisme de l'agglomération marseillaise

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Provence-Alpes  
Côte d'Azur