



PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LA REGION AFRICAINE DE L'OMS

GÉNÉRALITÉS



L'activité physique est tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui demande une dépense d'énergie.



Une activité physique régulière d'intensité modérée:

- aide à maintenir le corps en bonne santé
- réduit le risque de contracter des maladies telles que les AVC, l'hypertension et la dépression
- améliore les résultats sanitaires face à de nombreuses maladies
- est associée à un meilleur état de santé mentale et le bien-être



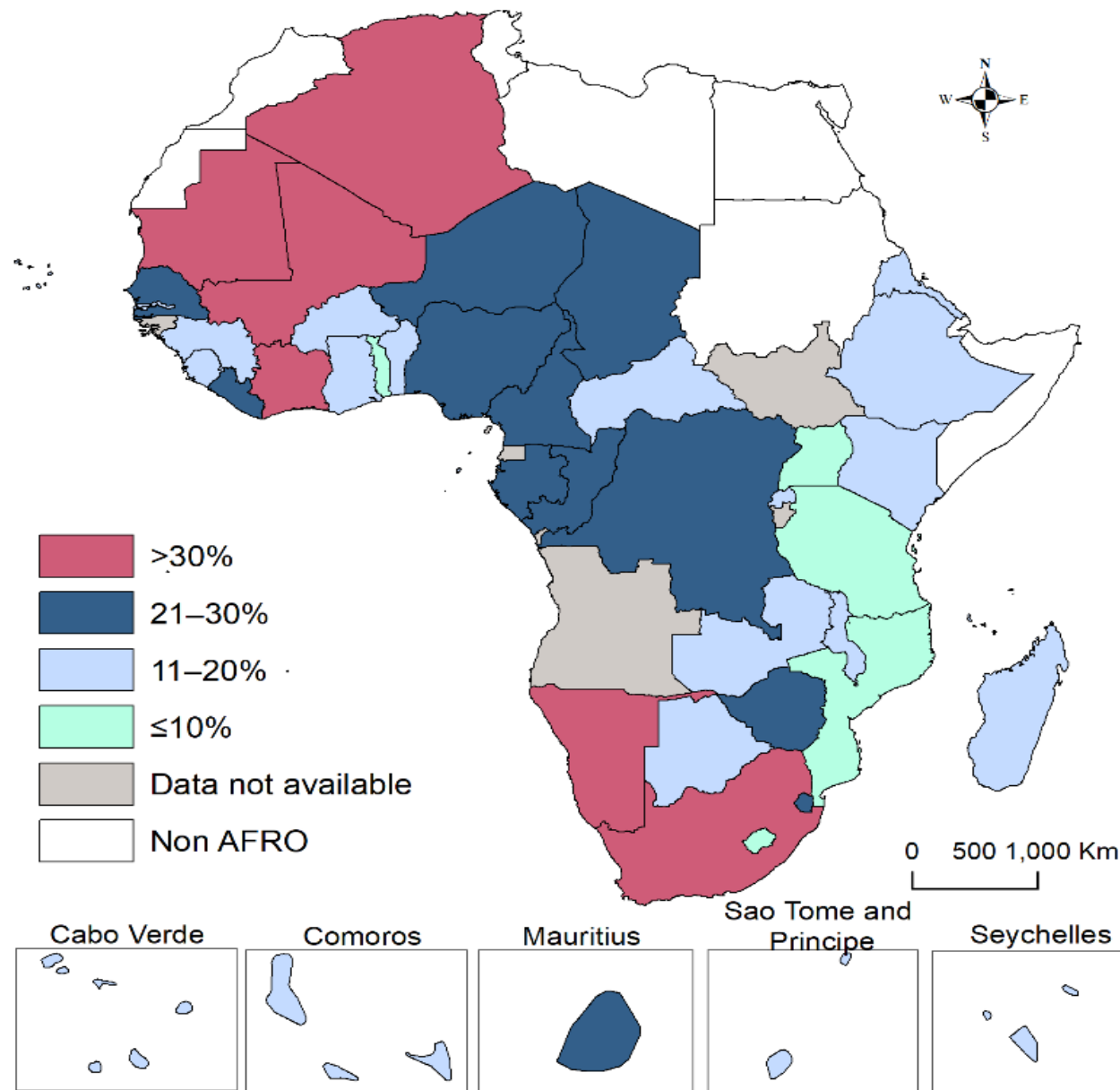
L'activité physique tout au long de la vie:

- aide à prévenir et à gérer les MNT telles que les maladies cardiaques, le diabète de type 2 et de nombreux types de cancers
- aide à maintenir un poids sain, une bonne qualité de vie et le bien-être.

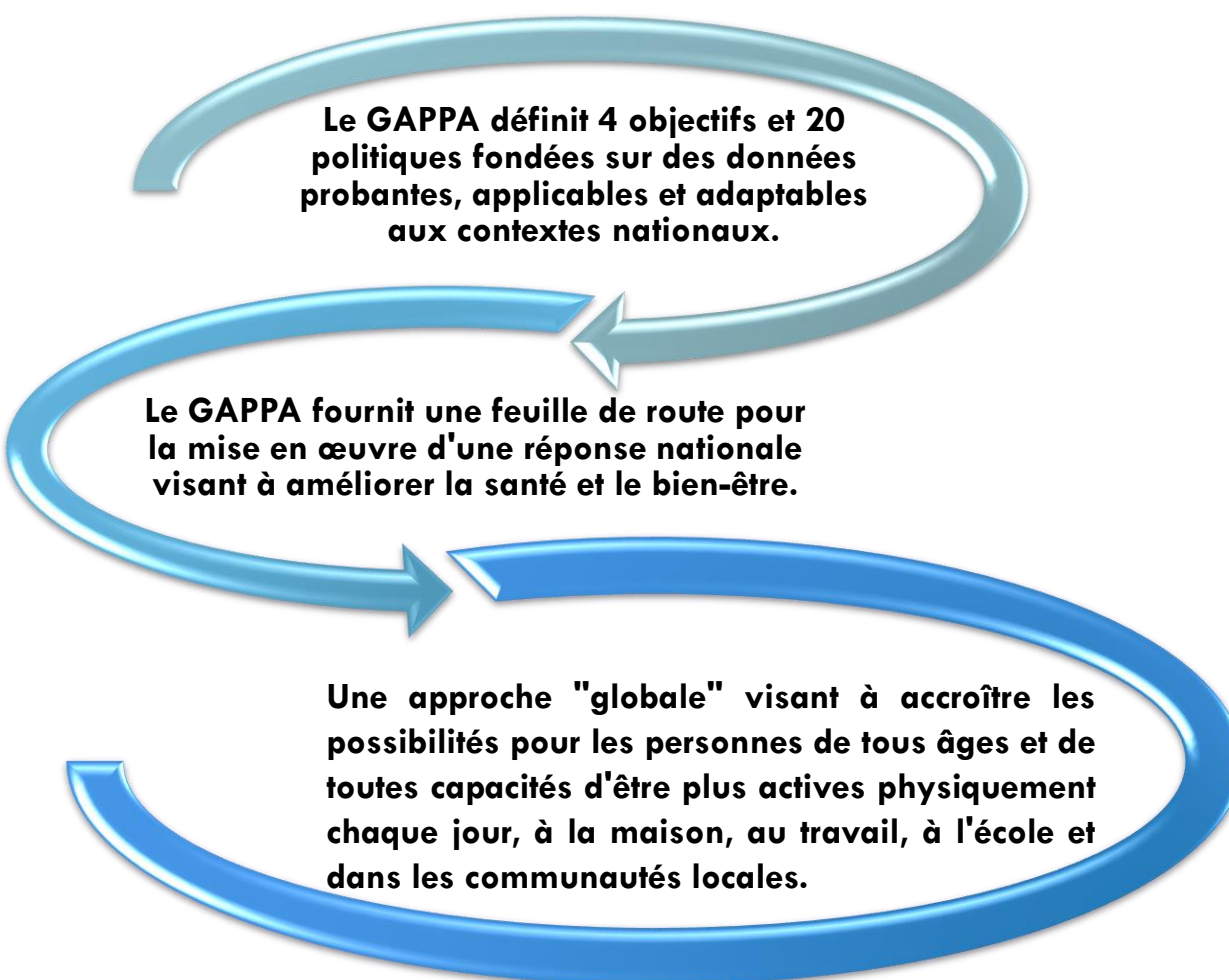
FARDEAU

- L'inactivité physique est **l'un des principaux facteurs de risque** des maladies non transmissibles.
- **1 adulte sur 5** (22%) n'est pas suffisamment actif dans la Région africaine
- **4 adolescents scolarisés sur 5** (85 %) ne sont pas suffisamment actifs dans la Région africaine.
- L'inactivité physique est associée à plus de **200 000 décès chaque année** dans la Région africaine.
- **Les femmes (26 %) sont moins actives que les hommes (18 %)** en raison de normes culturelles et d'un accès limité à des lieux sûrs et abordables pour pratiquer une activité physique
- La possession de télévision, de voiture et d'ordinateur est associée à **une diminution de 31 % de l'activité physique** dans les pays à faible revenu
- L'inactivité physique et les comportements sédentaires sont liés à **plusieurs problèmes de santé**, notamment les maladies cardiovasculaires, les cancers, le diabète, le surpoids, l'obésité et la dépression
- L'augmentation des taux de **surpoids et d'obésité** en milieu urbain s'explique par l'évolution des habitudes alimentaires vers des régimes riches en énergie et pauvres en nutriments, et par les comportements sédentaires.

PRÉVALENCE



LE PLAN D'ACTION MONDIAL POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE 2018-2030 (GAPPA)



Le GAPPA définit 4 objectifs et 20 politiques fondées sur des données probantes, applicables et adaptables aux contextes nationaux.

Le GAPPA fournit une feuille de route pour la mise en œuvre d'une réponse nationale visant à améliorer la santé et le bien-être.

Une approche "globale" visant à accroître les possibilités pour les personnes de tous âges et de toutes capacités d'être plus actives physiquement chaque jour, à la maison, au travail, à l'école et dans les communautés locales.

Objectif pour 2030:

- Une réduction relative de 15 % de la prévalence mondiale de l'inactivité physique chez les adultes et les adolescents d'ici à 2030.

Principes directeurs:

- ❖ Droits de l'homme
- ❖ Équité tout au long de la vie
- ❖ Pratiques fondées sur des données probantes
- ❖ Universalité proportionnelle
- ❖ Cohérence des politiques et intégration de la santé dans toutes les politiques
- ❖ Engagement et autonomisation des personnes, des familles, des communautés et des décideurs politiques
- ❖ Partenariats multisectoriels

ACTIVE : UN PAQUET TECHNIQUE POUR AUGMENTER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Mettre en œuvre des campagnes de communication sur le changement de comportement et renforcer les capacités de mise en œuvre pour faire évoluer les normes sociales

SOCIÉTÉS ACTIVES

- Promouvoir des infrastructures, des équipements et des espaces publics ouverts, sûrs et bien entretenus, qui offrent un accès équitable aux lieux de marche, de cyclisme et d'autres activités physiques.

ENVIRONNEMENTS ACTIFS

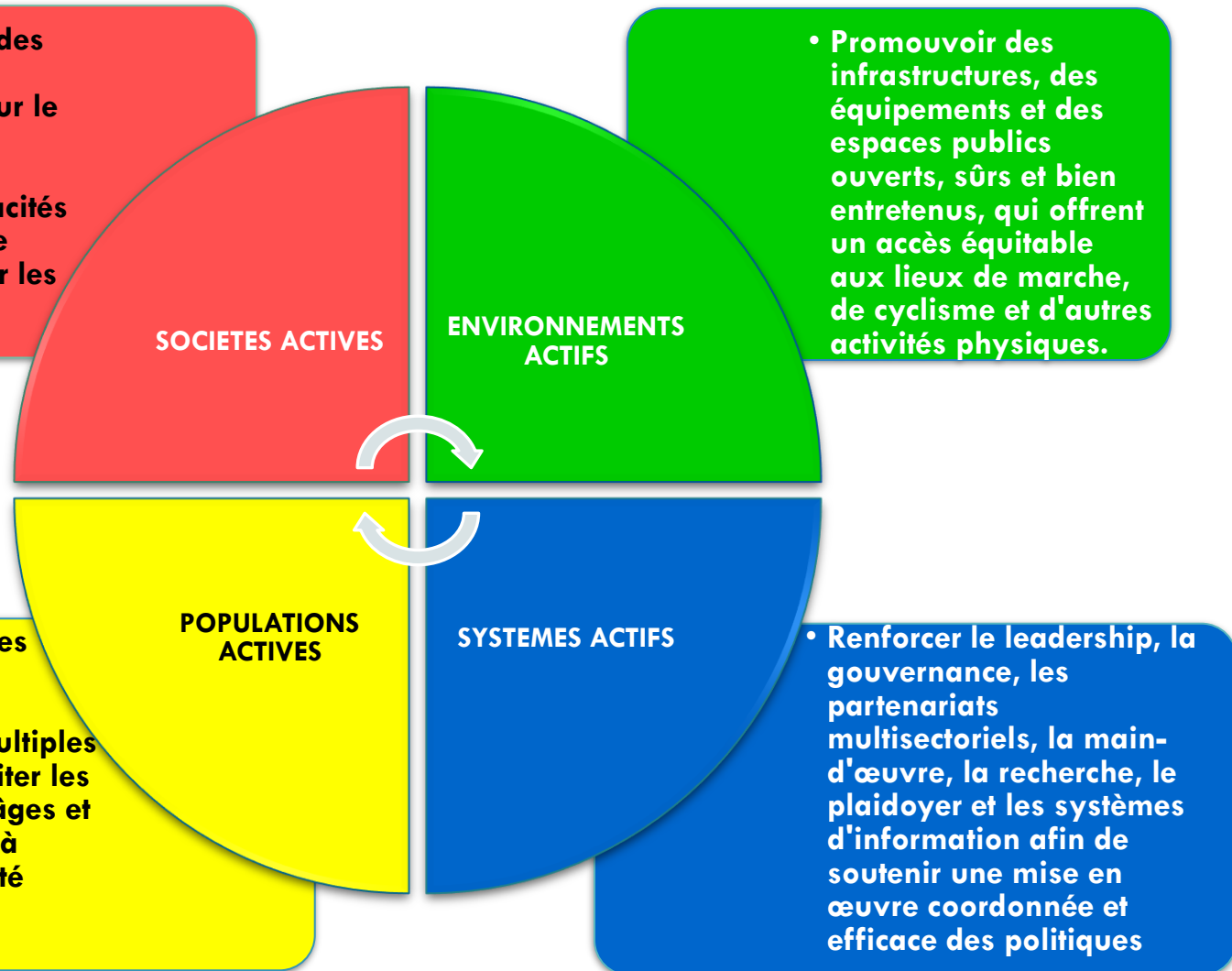
- Garantir l'accès à des opportunités, des programmes et des services dans de multiples contextes afin d'inciter les personnes de tous âges et de toutes capacités à pratiquer une activité physique régulière

POPULATIONS ACTIVES

- Renforcer le leadership, la gouvernance, les partenariats multisectoriels, la main-d'œuvre, la recherche, le plaidoyer et les systèmes d'information afin de soutenir une mise en œuvre coordonnée et efficace des politiques

SYSTÈMES ACTIFS

QUATRE DOMAINES D'ACTION



RECOMMANDATIONS DE L'OMS EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR GROUPE D'ÂGE POUR DES BÉNÉFICES SUBSTANTIELS SUR LA SANTÉ



Enfants et adolescents

Au moins **60 minutes par jour** d'activité physique modérée à forte



Adultes

Au moins **150-300 minutes par semaine** d'activité physique modérée,

ou au moins **75-150 minutes par semaine** d'activité physique forte,

ou une **combinaison équivalente**

CADRE DE MISE EN OEUVRE DU PLAN D'ACTION MONDIAL POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE 2018-2030 DANS LA RÉGION AFRICAINNE DE L'OMS

Vision: une population physiquement active et en bonne santé dans la Région africaine.

Objectif: accroître et maintenir des niveaux d'activité physique suffisants à tous les âges afin de contribuer à l'amélioration de la santé des populations dans la Région africaine.

Étapes intermédiaires 2022

- 80 % des États Membres ont élaboré un plan d'action national sur l'activité physique
- 80 % des États Membres ont mené une campagne de communication axée sur le plaidoyer en faveur de l'activité physique et de ses bienfaits

Étape intermédiaire 2026

- Une réduction relative de 10 % de la prévalence du manque d'exercice physique chez les adolescents et les adultes

Cible 2030

- Une réduction relative de 15 % de la prévalence du manque d'exercice physique chez les adolescents et les adultes

INTERVENTIONS PRIORITAIRES INTERSECTORIELLES ET MULTIDISCIPLINAIRES

Provoquer un changement de paradigme dans la société en faveur d'un mode de vie plus actif physiquement

- Sensibiliser le public
- Renforcer les capacités des prestataires de soins de santé
- Renforcer les capacités des secteurs autres que celui de la santé
- Inciter les communautés à l'activité physique

Créer des environnements et des cadres favorables

- Créer des environnements favorables
- Assurer une éducation physique de qualité
- Développer des systèmes urbains et de transport favorables à l'activité physique

Offrir des possibilités d'être plus actif

- Créer des opportunités d'activités physiques
- Se concentrer sur les populations les moins actives

Mettre en place de systèmes de gouvernance et de gestion garantissant la durabilité d'un mode de vie physiquement actif

- Favoriser le leadership
- Renforcer les partenariats en faveur de l'activité physique
- Renforcer les systèmes de recherche, de surveillance, de suivi et d'évaluation
- Élaborer des systèmes de financement novateurs

PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
DANS LA RÉGION AFRICAINE



World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR **Africa**



CAMPAGNE
SPORT-SANTÉ



Ensemble, bougeons pour la santé des femmes