



LES RECOMMANDATIONS DE L'OMS

Sources : « *Recommandations mondiales en matières d'activités physiques pour la santé – OMS 2011* »

Enfants et adolescents de 5 à 17 ans

- devraient pratiquer au moins 60 minutes quotidiennes d'activité physique, d'intensité modérée à forte ;
- une activité physique d'une durée supérieure à 60 minutes par jour leur apportera des bienfaits supplémentaires en matière de santé ;
- devraient inclure des activités qui renforcent les muscles et les os à raison d'au moins trois fois par semaine.

Adultes de 18 à 64 ans

- devraient pratiquer au moins 150 minutes hebdomadaires d'une activité physique d'intensité modérée, ou au moins 75 minutes hebdomadaires d'une activité physique intense, ou une combinaison équivalente d'activité physique d'intensité modérée à forte ;
- pour en retirer des bienfaits supplémentaires en matière de santé, les adultes devraient porter à 300 minutes par semaine la pratique d'une activité physique d'intensité modérée ou l'équivalent ;
- des activités de renforcement musculaire mettant en jeu les principaux groupes de muscles devraient être pratiquées deux jours par semaine ou plus.

Adultes de 65 ans et plus

- devraient pratiquer 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine, ou au moins 75 minutes d'activité physique de forte intensité par semaine, ou une combinaison équivalente d'activité physique d'intensité modérée à forte ;
- pour obtenir des bienfaits supplémentaires en matière de santé, ils devraient porter à 300 minutes par semaine la pratique d'une activité physique d'intensité modérée, ou l'équivalent ;
- les personnes à mobilité réduite devraient pratiquer une activité physique pour améliorer leur équilibre et prévenir les chutes à raison de trois jours par semaine ou plus ;
- les activités de renforcement musculaire mettant en jeu les principaux groupes de muscles devraient être pratiquées deux fois par semaine ou plus.



RECOMMANDATIONS POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES ADULTES ET DES AÎNÉS (ADAPTE DE OFSPO 2013)

Sources : « Manuel PAPRICA 2016 »

		ADULTES	AÎNÉS*
RECOMMANDATIONS COMPLÉMENTAIRES	Entraînement de l'équilibre		Au moins 3 fois par semaine
	Entraînement de la force et de la souplesse	Au moins 2 fois par semaine	Au moins 3 fois par semaine
	Entraînement de l'endurance	Au moins 3 fois par semaine	
RECOMMANDATIONS DE BASE	Activités d'intensité modérée à élevée	<ul style="list-style-type: none"> › 2h. 1/2 par semaine d'activités d'intensité modérée (qui procurent un léger essoufflement) › ou 1h. 1/4 d'activités d'intensité élevée (qui font transpirer) › ou une combinaison d'activités d'intensités modérée à élevée › Dans l'idéal, ces activités devraient être réparties sur plusieurs jours › Chaque épisode d'au moins 10 minutes peut être comptabilisé 	
	Activités quotidiennes	<ul style="list-style-type: none"> › Saisir toute occasion pour bouger au quotidien › Eviter les périodes trop longues en position assise 	

* Les personnes âgées devraient bouger autant que possible, même lorsqu'elles ne sont plus en mesure de satisfaire pleinement les recommandations de base.