ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

Activité physique régulière

Mortalité toutes causes

↘ **30% Mortalité prématurée**
OMS, 2020 ; Ekelund et al., 2019

Maladies cardio-vasculaires

↘ **30% Risque de maladies cardiovasculaires**
(hypertension artérielle, accidents vasculaires cérébraux, infarctus du myocarde)
Li j et al, 2012

Cancer

↘ **24% Risque de cancer du côlon**
Anses, 2016 ; Wolin et al. 2009
↘ **25% Risque de cancer du sein**
Anses, 2016
↘ **20% Risque de cancer du poumon et de l'endomètre**
McTiernan et al, 2019
↘ **Risque de cancer vessie, œsophage, rein, et estomac**
McTiernan et al., 2019 . Committee PAGA, 2018

Diabète de type 2

↘ **25 à 35% Risque de diabète de type 2**
Warburton et al., 2010 ; Duclos et al., 2013

Sommeil

↗ **Qualité du sommeil**
Committee PAGA, 2018

Surpoids Obésité

Contrôle du poids et amélioration de la composition corporelle en association à une alimentation équilibrée
Committee PAGA, 2018

Santé sociale

↗ **Intégration sociale**
Eime et al., 2013

Santé mentale

↘ **Troubles anxieux**
Gordon BR et al., 2017 ; Wegner M et al, 2014 Bartley et al 2013
↘ **19 à 30% Risque de dépression**
Mammen G, Faulkner G., 2013, Kandola Aaron et al., 2020
↘ **40% Risque de maladie d'Alzheimer**
Beckett et al., 2015
↗ **Capacités cognitives**
Donnelly et al, 2016

Santé osseuse

Acquisition et maintien du capital osseux
Committee PAGA, 2018
↘ **10% Risque de fractures liées à l'ostéoporose**
Committee PAGA, 2018

Condition physique

↗ **Force musculaire**
Rivière et al., 2015 ; Landi F et al., 2014
↗ **Endurance, fonction cardiaque et respiratoire**
Lin et al., 2015
↗ **Souplesse, coordination et équilibre**
(↘ Risque de chutes)
Inserm, 2015 ; Hughes JM et al., 2010

Soutenu par
MINISTÈRE CHARGÉ DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité