

**La place de l'activité physique dans la prévention des maladies non transmissibles d'après les différentes publications de l'OMS**

**The place of physical activity in the prevention of non-communicable diseases according to various WHO publications**

**MAHDJOUB ARAIBI Lahcene<sup>1</sup>**

• <sup>1</sup>université de TISSEMSILT, [lmahdjoub@yahoo.com](mailto:lmahdjoub@yahoo.com)

**Date de réception:** 11/04/2021  
**publication:** 15/11/2022

**Date d'acceptation:** 17/06/2022

**Date de**

**Résumé:**

L'organisation mondiale de la santé (l'OMS) s'est depuis longtemps intéressée par l'activité physique comme moyen de prévention contre ce que s'est appelé maladies non transmissibles, l'OMS a publié depuis 1995 un certain nombre de recommandations qui se concentre autour de ce sujet. Ce sont des recommandations adressées aux pays membres, gouvernements, et décideurs pour la promotion et la modélisation de leurs systèmes de santé dans la voie de donner plus d'importance a l'activité physique comme remède a certaines de ses maladies ; ensuite s'est apparue tout un ensemble de documents ayant comme but la promotion, le développement et la sensibilisation de la population sur les bienfaits de la pratique régulière d'une activité physique.

**Mots clefs:** OMS; l'activité physique; inactivité physique (sédentarité) ; santé ; maladies non transmissibles.

**Abstract:**

The World Health Organization (WHO) has long been interested in physical activity as a means of prevention against what has been called non-communicable diseases, the WHO has published since 1995 a number of recommendations which focuses around this topic. They consist on recommendations addressed to member countries, governments, and decision makers for the promotion and modeling of their health systems in the way of giving more importance to physical activity as a cure for some of its diseases; then appeared a whole set of documents aimed at promoting, developing and raising public awareness of the benefits of regular physical activity.

**Key words:** WHO; physical activity; physical inactivity; health; non-communicable diseases.

# **La place de l'activité physique dans la prévention des maladies non transmissibles d'après les différentes publications de l'OMS**

**MAHDJOUR ARAIBI Lahcene**

---

## **1-Introduction:**

L'organisation mondiale de la santé (l'OMS) rapporte que les maladies non transmissibles (MNT) se classent au premier rang des causes de mortalité dans le monde. Le rapport sur la santé dans le monde de 2002 indique que la mortalité, la morbidité, et l'incapacité attribuée aux principales maladies non transmissibles représentent environ 60 % de l'ensemble des décès, et 47 % de la charge mondiale de morbidité (L'organisation mondiale de la santé, 2002). En 2005, 35 millions de personnes sont mortes de MNT, soit 60% du total des décès de cette année (l'OMS , 2008). Le rapport publié par l'OMS sur ces maladies en 2014 donne des chiffres alarmants : ces maladies ont été responsables de la mort de 56 millions de personnes dans le monde pour l'année 2012, on trouve parmi ces maladies en premier rang les maladies du système cardio-vasculaire, les cancers, et les maladies respiratoires chroniques (World health organization, 2 014, p09).

Les facteurs de risque tel que les antécédents de la personne, le mode de vie (alimentation et exercice physique) et l'environnement sont connus pour augmenter les probabilités de développer certaines MNT.

La sédentarité, facteur de risque clé des maladies non transmissibles et quatrième cause principale de décès prématurée dans le monde, elle progresse dans bon nombre de pays avec une incidence majeure sur la santé générale des populations.

Vue l'importance de l'activité physique pour ce problème de santé, et vue l'importance des différents documents publiés par l'OMS ; notre étude va se baser sur un ensemble de textes et rapports publiés par cette dernière; et surtout que l'Algérie, étant membre de cette organisation, est fortement concernée par ce fléau.

## **2- Objectif général de l'étude:**

Par ce travail on va faire une étude documentaire qui consiste à faire la mise au point sur deux variables très importants qui sont **l'activité physique** d'un côté et **les maladies du métabolisme** (maladies non transmissibles) de l'autre ; il s'agit donc d'une question

## **La place de l'activité physique dans la prévention des maladies non transmissibles d'après les différentes publications de l'OMS**

**MAHDJOUB ARAIBI Lahcene**

---

de santé ; d'où l'importance de ce travail, et cela à travers les différentes dimensions du phénomène et notamment ce qui suis :

- Il s'agit d'un problème de santé publique donc importance médicale.
- Importance économique.
- Importance psychologique et sociologique, ...

Et vue l'importance de l'activité physique comme moyen de prévention de ce fléau, et vue l'importance des différents documents publiés par l'OMS ; notre étude va se baser sur un ensemble de textes et rapports publiés par cette dernière; et surtout que l'Algérie, étant membre de cette organisation, est fortement concernée par ce fléau.

### **3- Définition procédurale des concepts mentionnés dans la recherche:**

- **L'Organisation mondiale de la santé (OMS) :** Est une institution spécialisée de l'organisation des nations unies (ONU) pour la santé publique créée en 1948. Elle dépend directement du conseil économique et social des nations unies et son siège se situe à Genève en Suisse, sur la commune de Pregny-Chambézy .
- **L'activité physique :** « Tout mouvement des muscles squelettiques provoquant une importante augmentation de la dépense par rapport a la dépense énergétique au repos ».( Schephard (J. Roy),1995, 47: 288-303).
- **L'inactivité physique (la sédentarité) :** « c'est un état dans lequel les mouvements sont réduits au minimum et la dépense énergétique à peu près égale au métabolisme énergétique au repos(MER) »( DIETZ (William H), 1996, 55: 829-840).
- 
- **La santé :** « Un état de bien-être complet physique, mental et social et ne consistant pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité » ( Schephard (J. Roy), 1995, p288).
- **Maladies non transmissibles :** la maladie non transmissible (MNT) est une maladie qui ne se transmet pas d'un individu à

## **La place de l'activité physique dans la prévention des maladies non transmissibles d'après les différentes publications de l'OMS**

**MAHDJOUR ARAIBI Lahcene**

---

un autre. Ces maladies regroupent les maladies cardio-vasculaires, les accidents vasculaires cérébraux, les cancers, les maladies auto-immunes, les insuffisances rénales chroniques, la maladie d'Alzheimer, l'asthme et de nombreuses autres pathologies. Les maladies non transmissibles se caractérisent par leur absence de causalité infectieuse.

### **4- Les procédures méthodologiques utilisées dans l'étude:**

#### **4-1 Méthode et outils:**

Ce travail consiste à une étude documentaire qui a comme objet un ensemble de textes (rapport, recommandations, guides, ... ) établis par l'OMS qui sont choisis par l'auteur selon des critères basés sur leur importance en ce qui concerne les variables étudiées.

Ce travail a comme objet l'étude de deux variables qui sont :

- L'activité physique comme variable indépendante, définir l'activité physique, déterminer le degré d'activité physique, le contexte de cette activité : professionnel, scolaire, loisir, sportif, les facteurs : âge, sexe, contexte culturel, contexte socio-économique...
- Les maladies non transmissibles : leurs gravités, leurs survenues, la prévention par l'activité physique , ...

On va limiter notre étude sur six (06) documents qui sont les suivants :

- « Exercice physique et sante » ( Comité OMS / FIMS, « **Exercice physique et sante** », bulletin de l'organisation mondiale de la sante, 1995, 73(03) : 281-282. .
- «Obésité : prévention et prise en charge de l'épidémie mondiale » ( OMS, 2003).
- « Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé »( OMS,2004).
- « Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé » (OMS,2010)
- « guide pratique pour l'élaboration et la mise en œuvre d'une politique scolaire sur l'alimentation et l'exercice physique » (Bureau régional de la méditerranée orientale de l'OMS, 2010).

## **La place de l'activité physique dans la prévention des maladies non transmissibles d'après les différentes publications de l'OMS**

**MAHDJOUR ARAIBI Lahcene**

---

- « Promotion de l'activité physique tout au long de l'existence dans la région de méditerranée orientale » (Bureau régional de la méditerranée orientale de l'OMS, 2015).

### **4-2 Présentation et analyse des résultats:**

#### **A. Le premier document :**

Intitulé : « **exercice physique et santé** », Cette déclaration est apparue dans le « **bulletin de l'organisation mondiale de la santé** » en deux (02) pages seulement , c'est une déclaration qui s'est apparue en 1995 , elle concerne les répercussions bénéfiques qu'a l'exercice physique sur la santé elle a été élaborée par un comité mixte de l'OMS et de la fédération internationale de médecine sportive (FIMS), puis mise au point lors d'une réunion OMS/FIMS sur la promotion de la santé et l'activité physique qui a lieu à Cologne (Allemagne) du 07 au 10 avril 1994 ; l'OMS et la fédération internationale de médecine sportive constatent avec inquiétude que la moitié environ de la population mondiale n'est pas suffisamment active, elles prient donc instamment les gouvernements de promouvoir et de renforcer les programmes d'activité physique dans le cadre d'une politique sociale et de sante publique (Comite OMS / FIMS, p281).

Bien que cette courte déclaration comporte une dizaine de recommandations visant à la promotion de l'activité physique pour la santé ; mais cette dernière n'a porté plus de précisions sur quelle activité physique il faut pratiquer par les différentes classes d'âges ou classes spéciales de la population ; et n'a porté plus de statistiques sur les pays membres de l'OMS sur ce sujet.

#### **B. Le deuxième document :**

Intitulé : « **Obésité : prévention et prise en charge de l'épidémie mondiale** » ; ce document est apparu dans « **la série de rapport techniques de l'OMS** » en 284 pages , son objectif général était de faire le point des données épidémiologiques sur l'obésité et de formuler les recommandations relatives à l'élaboration de politiques et de programmes de santé publique permettant d'améliorer la prévention et la prise en charge de cette affection (OMS, 2003, p01) ; bien que son objectif apparait différent de notre thème , mais il compte parmi les premiers documents établis par l'OMS qui ont

## **La place de l'activité physique dans la prévention des maladies non transmissibles d'après les différentes publications de l'OMS**

**MAHDJOUR ARAIBI Lahcene**

---

donné une importance à l'activité physique comme moyen de prévention et de lutte contre un des problèmes de santé publique qui est « la surcharge pondérale ».

On lit sur ce document qu' « il y a un rapport inverse entre l'indice de masse corporelle (IMC) et l'activité physique indiquant que les sujets obèses ou présentant un surpoids sont moins actifs que leurs homologues minces » (OMS, 2003, p124) , et que « la baisse de l'activité physique et/ou l'augmentation des comportements sédentaires comptent parmi les facteurs jouant un rôle dans l'apparition du surpoids ou de l'obésité » (OMS, 2003, p110).

Ce document affirme que « l'activité physique joue un rôle important dans la régulation physiologique du poids. En particulier, elle agit sur la dépense énergétique totale, le bilan lipidique, et les apports alimentaires » (OMS, 2003, p125), et on parle pour la première fois dans les documents de l'OMS des différentes composantes de l'activité physique, de la définition de l'inactivité physique et on introduit le concept de « degrés d'activité physique » (Voir l'encadré N°: 7.1, p126 ; et l'encadré N° : 7.2, p127 du même document. Voir l'encadré N°: 7.1, p126 ; et l'encadré N° : 7.2, p127 du même document).

Pour les différentes composantes de l'activité physique on parle de trois(03) composantes principales :

- **Le travail professionnel** : activités entreprises dans le cadre du travail.
- **Les tâches ménagères et autres corvées** : activités entreprises dans le cadre de la vie de tous les jours.
- **L'activité physique de loisir** : activité entreprise pendant le temps libre, elle comprend l'exercice et le sport.

Or le « degrés d'activité physique » exprime la dépense énergétique quotidienne en multiple du métabolisme basal, permettant ainsi un ajustement approximatif en fonction de la corpulence des sujets ; et on définit en fonction de cela trois(03) modes de vie :

- **Le mode de vie sédentaire** : avec un degré d'activité physique inférieur ou égal à 1.4 ( Le taux d'activité est exprimé en multiple du métabolisme basal).
-

## La place de l'activité physique dans la prévention des maladies non transmissibles d'après les différentes publications de l'OMS

MAHDJOUR ARAIBI Lahcene

---

- **Le mode de vie à activité limitée** : avec un degré d'activité physique entre 1.55-1.60.
- **Le mode de vie physiquement actif** : avec un degré d'activité physique supérieur à 1.75.

Et pour faire passer un degré d'activité physique de 1.55-1.60 (un mode de vie à activité limitée) à 1.75 (un mode de vie physiquement actif), le document propose un certain nombre d'activités sportives et de loisir.

Dans un autre document de l'OMS publié ultérieurement (2010), le forum et la réunion technique de l'OMS affirment que les interventions globales et coordonnées qui soutiennent et facilitent l'exercice physique et une alimentation saine dans le cadre d'une approche reposant sur les déterminants sociaux de la santé représentent le meilleur moyen de prévenir l'obésité de l'enfant (Rapport du forum et de la réunion technique de l'OMS, 15-17 décembre 2009, p 06).

La commission pour maitre fin à l'obésité de l'enfant a été créé en 2014 ; après avoir consulté près de 100 états membre de l'OMS et passé en revue près de 180 commentaires en ligne la commission a élaboré une série de recommandation sur la façon de combattre efficacement l'obésité de l'enfant et de l'adolescent dans différents contextes à travers le monde. On parle dans son rapport d'environnements « **obésogènes** », c'est-à-dire favorisant la prise de poids et l'obésité, et notamment les évolutions dans le type d'aliments consommés et disponibles, et dans l'accessibilité économique et la commercialisation des denrées, ainsi que le **recul de l'activité physique**.( La commission pour maitre fin à l'obésité de l'enfant, 2016, p06).

Le cas de l'Algérie, on donne pour l'année 2010 le chiffre de 25.9 Kg /m<sup>2</sup> comme moyenne d'indice de masse corporelle (IMC) pour la population générale (la population de plus de 18ans) : 25.1 Kg/m<sup>2</sup> pour le sexe masculin, contre 26.7 Kg/m<sup>2</sup> pour le sexe féminin. Tandis qu'en 2014 on donne le chiffre de 26.2 Kg /m<sup>2</sup> (IMC) pour la population générale : 25.5 Kg/m<sup>2</sup> pour le sexe masculin, contre 27 Kg/m<sup>2</sup> pour le sexe féminin. ( World health organization, 2014, pp200-201).

## **La place de l'activité physique dans la prévention des maladies non transmissibles d'après les différentes publications de l'OMS**

**MAHDJOUR ARAIBI Lahcene**

---

### **C. Le troisième document :**

Intitulé: « **Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé** », apparu en 2004, en 20 pages ; pour le but de cette stratégie on cite quatre (04) objectifs :

- Réduire les facteurs de risque de maladies non transmissibles liées à une mauvaise alimentation et à la sédentarité par des mesures de santé publiques essentielles et par des mesures de promotion de la santé et de prévention de la maladie ;
- Se faire une meilleure idée et mieux faire prendre conscience de l'influence de l'alimentation et de l'exercice physique sur la santé ainsi que de l'effet positif des interventions préventives ;
- Encourager l'élaboration, le renforcement et l'application au niveau mondial, régional, national et communautaire de politiques et de plans d'action durables et complets pour améliorer l'alimentation et développer l'exercice physique et qui associent activement tous les secteurs y compris la société civile, le secteur privé et les médias ;
- Suivre les résultats des travaux scientifiques et les principales influences sur l'alimentation et l'exercice physique ; soutenir les recherches dans toutes sortes de domaines apparentés, notamment l'évaluation d'interventions ; et développer les ressources humaines nécessaires dans ce domaine pour promouvoir et protéger la santé. (OMS, 2004, p04)

Cette publication a été complétée (en 2008) par deux autres documents concernant successivement ; le milieu de travail, et le milieu scolaire qui sont les suivants :

- Pour le milieu de travail : « **la prévention des maladies non transmissibles par l'alimentation et l'exercice physique sur le milieu de travail** », Ce document est un rapport d'une réunion mixte OMS / Forum économique mondial. Ce rapport résume les informations disponibles concernant la manière d'envisager le lieu de travail dans ses diverses dimensions comme moyen de lutte essentiel contre les MNT, par l'alimentation et l'exercice physique. On cite pour cela plusieurs objectifs ; améliorer l'état de santé des salariés, donner de l'entreprise une image positive et prévenante, élever l'état d'esprit, réduire la rotation et l'absentéisme du personnel, augmenter la productivité et limiter les congés pour maladie et

## **La place de l'activité physique dans la prévention des maladies non transmissibles d'après les différentes publications de l'OMS**

**MAHDJOUB ARAIBI Lahcene**

---

les coûts des assurances médicales ainsi que les indemnités compensatoires et d'invalidité. (OMS / Forum économique mondial, 2008, p 02).

- Pour le milieu scolaire : « **cadre pour une politique scolaire : mise en œuvre de la stratégie de l'OMS pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé** ». Ce document décrit les principaux aspects de l'élaboration et la mise en œuvre d'une politique scolaire DPAS aux niveaux national et sous-national. (L'organisation mondiale de la santé, 2008, p03).

### **D. Le quatrième document :**

Intitulé : « **Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé** » en 57 pages, ces recommandations sont axées sur la prévention primaire des maladies non transmissibles par l'activité physique au niveau des populations et s'adressent principalement aux décideurs à l'échelle nationale. (OMS, 2010, p07).

Ce document porte des définitions des différents concepts utilisés pour les niveaux recommandés d'activité physique comme : le type d'activité physique, la durée, la fréquence, l'intensité, le volume, l'activité physique d'intensité modérée, ou soutenue, ou activité d'endurance. (Voir : encadré N° :01 du même document, p16).

Ces recommandations de santé publique résument les bénéfiques pour la santé, en termes de prévention, qu'offre un mode de vie actif et fournissent des indications claires sur la quantité d'activité physique nécessaire, à savoir :

- La fréquence à laquelle il est nécessaire d'être actif ;
- La durée à laquelle il est nécessaire d'être actif ; et
- Les types d'activités pour la santé.

Des recommandations en matière d'activité physique ont été élaborées séparément pour différents groupes de population.

### **Niveaux recommandés d'activité physique pour la santé pour les différentes classes d'âge :**

- 1) **Classe d'âge de 05 à 17ans** : pour les enfants et jeunes gens de cette classe, l'activité physique englobe notamment le jeu, le sport, les déplacements, les activités récréatives, l'éducation physique ou l'exercice planifié, dans le contexte familial,

## **La place de l'activité physique dans la prévention des maladies non transmissibles d'après les différentes publications de l'OMS**

**MAHDJOUR ARAIBI Lahcene**

---

scolaire ou communautaire. Le document indique que pour améliorer l'endurance cardio-respiratoire, la forme musculaire et l'état osseux et réduire le risque de maladies non transmissibles, il est recommandé ce qui suit :

- Les enfants et jeunes gens de 05 à 17 ans devraient accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue.
- La pratique d'une activité physique pendant plus de 60 minutes par jour apportera un bénéfice supplémentaire pour la santé.
- L'activité physique quotidienne devrait être essentiellement une activité d'endurance. Des activités d'intensité soutenue, notamment celles qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être incorporées, au moins trois(03) fois par semaine. (OMS, 2010, p20).

2) **Classe d'âge de 18 à 64 ans** : pour les adultes de cette classe d'âge, l'activité physique englobe notamment les activités récréatives ou les loisirs, les déplacements (par exemple la marche ou le vélo), les activités professionnelles (par exemple le travail) les tâches ménagères, le jeu, les sports, ou l'exercice planifié, dans le contexte quotidien, familial, ou communautaire. Pour améliorer l'endurance cardio-respiratoire, la forme musculaire et l'état osseux et réduire le risque de maladies non transmissibles et de dépression, le document recommande ce qui suit :

- Les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient pratiquer au moins , au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.
- L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins dix(10) minutes.
- Pour pouvoir en retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé, les adultes de cette classe d'âge devraient augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée de façon à atteindre 300 minutes par semaine ou pratiquer 150 minutes par semaine d'activité d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.

## **La place de l'activité physique dans la prévention des maladies non transmissibles d'après les différentes publications de l'OMS**

**MAHDJOUB ARAIBI Lahcene**

---

- Des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins deux jours par semaine (OMS, 2010, p26).
- 3) **Classe d'âge de 65 ans ou plus** : pour les adultes de cette classe d'âge, l'activité physique englobe notamment les activités récréatives ou les loisirs, les déplacements (par exemple la marche et le vélo), les activités professionnelles (si la personne travail encore), les tâches ménagères, les activités ludiques, les sports et l'exercice planifié, dans le contexte quotidien, familial, ou communautaire. Ce document indique que pour améliorer l'endurance cardio-respiratoire, la forme musculaire et l'état osseux et fonctionnel et réduire le risque de maladies non transmissibles, de dépression et de détérioration de la fonction cognitive, il est recommandé ce qui suit :
  - Les personnes âgées de 65 ans et plus devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée **ou** au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, **ou** une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.
  - L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins dix (10) minutes.
  - Pour pouvoir en retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé, les adultes de cette classe d'âge devraient augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée de façon à atteindre 300 minutes par semaine, **ou** pratiquer 150 minutes par semaine d'activité d'endurance d'intensité soutenue, **ou** une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.
  - Les adultes de cette classe d'âge dont la mobilité est réduite devraient pratiquer une activité physique visant à améliorer l'équilibre et à prévenir des chutes au moins trois (03) jours par semaine.
  - Des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins deux jours par semaine.
  - Lorsque des personnes âgées ne peuvent pas pratiquer la quantité recommandée d'activité physique en raison de leur état de santé, elles devraient être aussi actives physiquement

## **La place de l'activité physique dans la prévention des maladies non transmissibles d'après les différentes publications de l'OMS**

**MAHDJOUB ARAIBI Lahcene**

---

que leurs capacités et leur état le leur permettent.(OMS, 2010, p31)

Pour les statistiques, des données récentes montrent que l'activité physique recule à partir de l'âge de l'entrée à l'école, à l'échelle mondiale en 2010, 81% des adolescents âgés de 11 à 17 ans étaient trop inactif. Dans cette tranche d'âge, les filles sont moins actives que les garçons : elles étaient cette année-là, 84% à ne pas respecter la recommandation de l'OMS (60 minutes quotidiennes d'activité physique modérée à intense), contre 78% chez les garçons.( La commission pour maitre fin à l'obésité de l'enfant, 2016, p21).

Pour le cas de l'Algérie, on estime le taux d'inactivité physique à 84.6% de la population générale (plus de 18ans) ; dont 75.9 % pour le sexe masculin, contre 92.4% pour le sexe féminin. (World health organization, 2014, p180)

### **E. Le cinquième document :**

Intitulé : « **guide pratique pour l'élaboration et la mise en œuvre d'une politique scolaire sur l'alimentation et l'exercice physique** », apparu en 2010 ; en 30 pages.

Étant les lieux privilégiés pour promouvoir la santé des enfants, les écoles constituent des points stratégiques pour renforcer l'éducation sanitaire sur l'alimentation et l'exercice physique. (Bureau régional de la méditerranée orientale de l'OMS,2010, p05).

Les gouvernements aussi doivent encourager les écoles à créer des environnements permettant de faire des choix sains ; et leurs politiques mises en place doivent encourager les jeunes à manger sainement et à faire de l'exercice à l'école en mettant à disposition des services d'alimentation saine et des installations sportives. (Bureau régional de la méditerranée orientale de l'OMS,2010, p06).

### **F. Le sixième document :**

Intitulé : « **Promotion de l'activité physique tout au long de l'existence dans la région de méditerranée orientale** »,

Cette publication a été préparée par le bureau régional de l'OMS pour la méditerranée orientale dans le cadre de son action visant à réduire les facteurs de risque liés aux maladies non

## **La place de l'activité physique dans la prévention des maladies non transmissibles d'après les différentes publications de l'OMS**

**MAHDJOUR ARAIBI Lahcene**

---

transmissibles, en particulier la sédentarité.(Bureau régional de la méditerranée orientale de l'OMS,2010, p05).

Ce document vient de donner des statistiques sur la prévalence de l'activité physique dans la région de méditerranée orientale, ainsi que les déterminants de l'activité physique, et de donner aussi un résumé sur les mesures nationales prises par les pays membres de cette région sur l'activité physique, et les différents défis rencontrés pour intensifier l'action nationale en matière d'activité physique.

### **Conclusions :**

- Les maladies non transmissibles sont aujourd'hui le principal problème de santé dans le monde. Les données indiquent que la prévalence de certaines maladies non transmissibles, comme le diabète et l'hypertension artérielle chronique, augmente rapidement tant pour les pays développés que pour les pays en développement.
- Dans le but de réduire l'impact des facteurs de risque majeurs tels qu'une alimentation déséquilibrée et la sédentarité, l'OMS a adopté la « stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé », ainsi que le cadre pour une politique scolaire sur l'alimentation et l'exercice physique.
- Les recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé sont axées sur la prévention primaire des maladies non transmissibles par l'activité physique au niveau des populations et s'adressent principalement aux décideurs à l'échelle nationale.
- Sur le milieu de travail, la stratégie de la prévention des maladies non transmissibles par l'alimentation et l'exercice physique vise plusieurs objectifs dont ; améliorer l'état de santé des salariés, donner de l'entreprise une image positive et prévenante, élever l'état d'esprit, réduire la rotation et l'absentéisme du personnel, augmenter la productivité et limiter les congés pour maladie et les coûts des assurances médicales ainsi que les indemnités compensatoires et d'invalidité.
- Étant les lieux privilégiés pour promouvoir la santé des enfants, les écoles constituent des points stratégiques pour

## **La place de l'activité physique dans la prévention des maladies non transmissibles d'après les différentes publications de l'OMS**

**MAHDJOUR ARAIBI Lahcene**

---

renforcer l'éducation sanitaire sur l'alimentation et l'exercice physique.

- L'Algérie comme pays membre de l'OMS se trouve dans une phase de transition sociale et culturelle. Cette transition se reflète dans les nouveaux modes de vie des jeunes en particulier ; d'où la nécessité d'acquérir des connaissances et des compétences afin de comprendre les conséquences d'une mauvaise alimentation et de modes de vie sédentaire et de faire des choix sains.
- Bien que les statistiques officielles sur ce problème restent absentes, mais vue les études faites sur ce sujet on peut dire que la situation est alarmante, d'où l'importance de maitre en place des mesures nationales sur l'activité physique et identifier les différents défis rencontrés pour intensifier l'action nationale en matière d'activité physique.

### **Références utilisées dans la recherche:**

1. Bureau régional de la méditerranée orientale de l'OMS, « **guide pratique pour l'élaboration et la mise en œuvre d'une politique scolaire sur l'alimentation et l'exercice physique** », bibliothèque de l'OMS, 2010.
2. Bureau régional de la méditerranée orientale de l'OMS, « **Promotion de l'activité physique tout au long de l'existence dans la région de méditerranée orientale** », bibliothèque de l'OMS, 2015.
3. Comité OMS / FIMS, « **Exercice physique et santé** », bulletin de l'organisation mondiale de la santé, 1995, 73(03) : 281-282.
4. DIETZ (William H), «**The role of lifestyle in health: the epidemiology and consequences of inactivity**», Proceedings of the Nutrition Society, (1996), 55: 829-840.
5. La commission pour maitre fin à l'obésité de l'enfant, «**rapport de la commission pour maitre fin à l'obésité de l'enfant** », bibliothèque de l'OMS, Genève 2016.

## La place de l'activité physique dans la prévention des maladies non transmissibles d'après les différentes publications de l'OMS

MAHDJOUB ARAIBI Lahcene

---

6. Organisation mondiale de la santé (OMS) / Forum économique mondial, « **la prévention des maladies non transmissibles par l'alimentation et l'exercice physique sur le milieu de travail** », bibliothèque de l'OMS, Genève, 2008.
7. Organisation mondiale de la santé (OMS), « **Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé** », imprimerie de l'OMS, Genève 2010.
8. Organisation mondiale de la santé (OMS), « **Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé** », bibliothèque de l'OMS, 2004.
9. Organisation mondiale de la santé (OMS), « **Obésité : prévention et prise en charge de l'épidémie mondiale** », bibliothèque de l'OMS, 2003.
10. Organisation mondiale de la santé(OMS), « **cadre pour une politique scolaire : mise en œuvre de la stratégie de l'OMS pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé** », bibliothèque de l'OMS, Genève, 2008.
11. Organisation mondiale de la santé (OMS), « **Le rapport sur la santé dans le monde, 2002- réduire les risques et promouvoir une vie saine** », bibliothèque de l'OMS, Genève, 2002.
12. Rapport du forum et de la réunion technique de l'OMS, « **les stratégies de prévention de l'obésité de l'enfant dans la population** », bibliothèque de l'OMS, Genève, 15-17 décembre 2009.
13. Schephard (J. Roy), «**physical activity, Fitness, and health: the current consensus**», QUEST, 1995, 47: 288-303.
14. World health organization, « **global status report on non-communicable dseases 2014**», WHO library cataloguing- in-publication Data, Switzerland 2014.