



UE 7

SÉDENTARITÉ

Annales

Pr. Ndiaye



Tutorat Santé Lorraine
Année 2025-2026

Concernant la sédentarité, cochez la(les) réponse(s) exacte(s):

- A. Elle génère une dépense énergétique nulle.
- B. Il s'agit d'un ensemble de comportements au cours desquels la position assise ou couchée est dominante.
- C. Elle représente les trois quarts du temps éveillé de l'adulte.
- D. Elle correspond à tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie nulle.
- E. Un Metabolic Equivalent of Task correspond à la dépense énergétique d'une personne assise au repos.

Concernant l'activité physique, cochez la(les) réponse(s) exacte(s):

- A. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, il est recommandé aux adultes de 65 ans et plus au moins 150 minutes hebdomadaires d'activité physique de forte intensité.
- B. Elle comporte des bienfaits pour la santé que le niveau d'intensité soit modéré ou fort.
- C. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, il est recommandé aux enfants et adolescents de 5 à 17 ans au moins 60 minutes quotidiennes d'activité physique d'intensité modérée à forte.
- D. Elle correspond à faire de l'exercice, c'est-à-dire une activité délibérée, structurée et répétitive qui vise à améliorer ou à entretenir un ou plusieurs aspects de la condition physique.

A propos des recommandations de l'OMS sur l'activité physique :

- A.** Au moins 150 minutes quotidiennes d'activité physique d'intensité modérée sont recommandées chez les adultes de plus de 64 ans
- B.** Au moins 60 minutes quotidiennes d'activité physique d'intensité modérée à forte sont recommandées chez les enfants de 5 à 17 ans
- C.** Au moins 60 minutes quotidiennes d'activité physique d'intensité modérée à forte sont recommandées chez les adultes de 18 à 64 ans
- D.** Des activités de renforcement musculaire au moins 2 fois par semaine représentent un bienfait supplémentaire pour les adultes de 65 ans et plus
- E.** Des activités renforçant les muscles et les os devraient être intégrées au moins 4 fois par semaine chez les enfants de 5 à 17 ans

Concernant la sédentarité :

- A. Elle correspond à l'inverse d'une activité physique délibérée, structurée et répétitive
- B. Il s'agit d'un ensemble de comportements au cours desquels la position assise ou couchée est dominante
- C. Il s'agit d'un ensemble de comportements au cours desquels la dépense énergétique est très faible, voire nulle
- D. Plus de 90% des adolescents n'ont pas une activité physique suffisante
- E. Un adulte sur quatre manque d'exercice

Concernant les politiques de lutte contre la sédentarité :

- A. La Stratégie Nationale de Santé 2018-2022 a pour objectif de lutter contre les comportements sédentaires dans la vie quotidienne
- B. L'activité physique peut être prescrite par un professionnel de santé
- C. Selon l'OMS, il est recommandé à un adulte à mobilité réduite une activité physique au moins trois jours par semaine pour améliorer son équilibre et prévenir les chutes
- D. Selon l'OMS, il est recommandé à un adulte entre 18 et 64 ans au moins 150 minutes hebdomadaires d'activité physique d'intensité modérée
- E. Selon l'OMS, il est recommandé à un adulte de 65 ans ou plus 150 minutes hebdomadaires d'activité physique d'intensité modérée



Correction : 2023 - 2024

Item B et E sont justes

A. Faux : La dépense énergétique est très faible, mais pas complètement nulle.

B. Vrai : C'est une des notions les plus importantes.

C. Faux : Elle représente environ la moitié du temps éveillé de l'adulte.

D. Faux.

E. Vrai : C'est la bonne définition.

Item B et C sont justes

A. Faux : Il est recommandé aux adultes de 65 ans et plus de pratiquer au moins 150 minutes hebdomadaires d'activité physique d'intensité modérée, et non de forte intensité.

B. Vrai : Les bienfaits pour la santé existent quel que soit le niveau d'intensité ; modéré ou fort (maintien ou développement des fonctions, réduction des risques de maladies, ralentissement du déclin fonctionnel et cognitif, etc..).

C. Vrai : Ce sont les recommandations officielles de l'OMS.

D. Faux : Attention à ne pas confondre activité physique et « faire de l'exercice ». L'exercice est sous-catégorie de l'activité physique, pratiquée pour améliorer ou entretenir plusieurs aspects de la condition physique.



Correction : 2022 - 2023

Item B et D sont justes

A. Faux : Et non, attention, ce sont bien 150 minutes hebdomadaires d'AP d'intensité modérée pour nos séniors !

B. Vrai : Et oui, c'est en effet le niveau de base recommandé par l'OMS.

C. Faux : Ce sont les recommandations pour les enfants, chez les adultes de 18 à 64 ans, ce sera 150 minutes d'AP d'intensité modérée par semaine.

D. Vrai : Et oui ce n'est jamais de trop le renforcement musculaire, surtout chez les personnes âgées dont la masse musculaire diminue avec l'âge !

E. Faux : Ces activités représentent un bienfait supplémentaire mais ne doivent pas forcément être intégrées aux recommandations. De plus, on recommande plutôt 3 fois/semaine minimum.



Correction : 2021 - 2022

Item B, C et E sont justes

A. Faux : La sédentarité est l'inverse de l'activité physique qui correspond à tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense énergétique. C'est "faire de l'exercice" qui est délibérée, structurée et répétitive.

B. Vrai.

C. Vrai.

D. Faux : C'est plus de 80%.

E. Vrai.

Tout est juste.

A. Vrai : L'OMS a aussi comme objectif : encourager la pratique à tous les âges de la vie (développement de l'offre, aménagement de l'espace public, ...) et accompagner le déploiement de l'activité physique adaptée prescrite dans le traitement de certaines pathologies.

B. Vrai.

C. Vrai.

D. Vrai.

E. Vrai.

