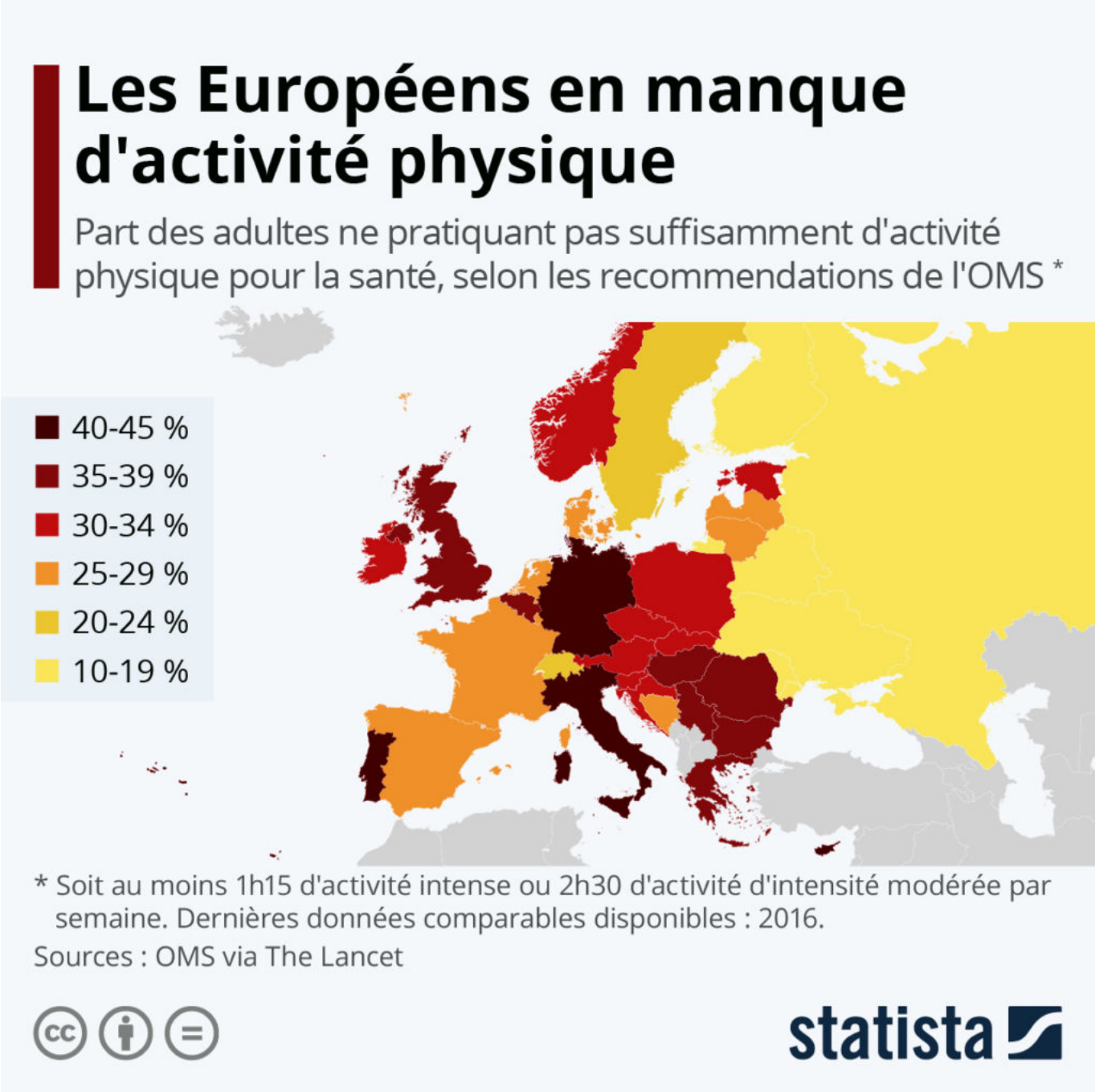
Ecrit par Echo du Mardi le 5 mars 2021

Les Européens en manque d'activité physique



L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) estime que le surpoids et l'obésité affectent deux milliards de

Ecrit par Echo du Mardi le 5 mars 2021

personnes dans le monde. Un constat d'autant plus alarmant si l'on tient compte du fait que le nombre de cas d'obésité a presque triplé depuis 1975 à l'échelle mondiale. Cette évolution est principalement due à un déséquilibre énergétique entre les calories consommées et dépensées, avec d'une part : une alimentation de plus en plus riche, et de l'autre : un manque d'activité physique liée à la nature de plus en plus sédentaire des modes de vie.

Pour rester en bonne santé et maîtriser son poids, l'OMS recommande notamment de pratiquer une activité physique intense d'une durée d'1h15 (ou 2h30 si modérée) chaque semaine. Si la pratique du sport a récemment pu être entravée par les confinements liés au Covid-19, les dernières données comparables de l'OMS (2016) publiées dans The Lancet montrent que les Européens ne font, en temps normal, pas suffisamment d'exercice pour la santé.

Avec plus de 40 % des adultes qui ne bougent pas assez selon l'OMS, le Portugal, l'Allemagne et l'Italie sont les pays européens où le manque d'activité physique est le plus répandu. Comme le montre notre graphique, ce déficit concerne généralement plus du quart de la population adulte en Europe. En France, le taux s'élève à environ 29 %, alors que ce sont les pays du nord et de l'est du continent qui font figure de bons élèves : seulement 17 % des adultes en Finlande et en Russie.

De Tristan Gaudiaut pour Statista