|  |
| --- |
| **Contexte** |

L'inactivité physique est un facteur de risque modifiable majeur pour les maladies non transmissibles, notamment les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'obésité et certains cancers. Au Liban, où 34,6 % de la population est diabétique et 32,8 % est hypertendue, et où la prévalence de l'obésité est d'environ 28,7 %, ce problème est particulièrement urgent. Le pays rapporte également que 38,5 % de sa population est inactif physiquement. L'OMS recommande que les adultes pratiquent au moins 150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée (ou 75 minutes d'activité intense) par semaine. La surveillance des niveaux d'activité physique aide à éclairer les politiques de santé publique visant à réduire le comportement sédentaire et à promouvoir des modes de vie actifs, ce qui est crucial étant donné que le Liban a l'un des taux les plus élevés de maladies non transmissibles dans la région méditerranéenne orientale, avec 88 % de tous les décès attribués à ces maladies.

|  |
| --- |
| **Résultats** |

* **% de ceux qui ne répondent pas aux directives de l'OMS en matière d'exercice:** Au Liban, le pourcentage de personnes ne respectant pas les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique pour la santé est resté stable entre 2024 et 2025, avec 11% de la population totale dans cette situation. Les analyses par sexe et par groupe d'âge n'ont révélé aucun changement significatif, les valeurs de p étant supérieures à 0,05 dans tous les cas. Les femmes âgées de 18 à 44 ans ont enregistré une légère baisse de 2 points percentuels, mais avec une valeur de p de 0,3067, ce changement n'est pas considéré comme significatif. Dans l'ensemble, les résultats suggèrent une absence de tendance marquée dans les niveaux d'inactivité physique au Liban entre 2024 et 2025.
* **Engagement dans le travail, les transports, les loisirs/récréation:** Au Liban, la composition de l'activité physique totale a connu des changements mineurs entre 2024 et 2025. L'activité physique liée au travail a augmenté de 1% chez les 18-29 ans et les hommes de 45 à 69 ans, tandis que l'activité pour transport a diminué de 2% chez les 18-29 ans et les hommes de 45 à 69 ans. L'activité pendant le temps libre a augmenté de 1% chez les hommes et les 18-29 ans. Cependant, aucun de ces changements n'a été statistiquement significatif, les valeurs de p n'étant pas disponibles. Les seules tendances notables sont une augmentation de l'activité physique liée au travail chez les hommes de 45 à 69 ans et une augmentation de l'activité pendant le temps libre chez les hommes et les 18-29 ans.
* **Temps passé dans l'activité physique par jour:** L'activité physique au Liban a connu certaines évolutions entre 2024 et 2025. La durée moyenne d'activité physique par jour a augmenté de 13 minutes, passant de 137 à 150 minutes. Les hommes ont vu leur activité physique diminuer de 8 minutes, tandis que les femmes ont enregistré une augmentation de 6 minutes. Les personnes âgées de 45 à 59 ans ont connu la plus forte augmentation, avec 21 minutes supplémentaires d'activité physique par jour. En revanche, le pourcentage de personnes ayant une activité physique vigoureuse n'a pas connu de changement significatif, avec des valeurs de p comprises entre 0,0648 et 0,8814, indiquant ainsi une stabilité dans ce domaine.

|  |
| --- |
| **Graphiques** |



