

## Sédentarité et inactivité physique (1)

L'objectif de la loi de santé publique de 2004 est une adaptation de celui du Programme national nutrition santé (PNNS 2001-2010). Il vise à **augmenter de 25 % la proportion de personnes, tous âges confondus, faisant l'équivalent d'au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour, au moins 5 fois par semaine, pour atteindre 75 % chez les hommes et 50 % chez les femmes** à un horizon quinquennal.

La description de l'activité physique peut reposer sur des mesures physiques objectives (accélérométrie, podométrie, etc.), mais leur coût et leurs contraintes d'utilisation amènent à utiliser des questionnaires reposant sur les données déclarées par les personnes dans les enquêtes (voir encadré). Les données présentées sont des données déclarées, issues de quatre enquêtes nationales conduites chez les adultes : le Baromètre santé 2005, l'Étude nationale nutrition santé (ENNS) 2006-2007, l'Étude individuelle nationale des consommations alimentaires (INCA-2) 2006-2007 et le Baromètre santé nutrition 2008. Les résultats de ces études diffèrent mais ces variations ne peuvent être interprétées comme des évolutions de comportements, une grande part étant probablement attribuable aux différences méthodologiques entre ces enquêtes.

### ■ INDICATEURS PRINCIPAUX

La proportion de personnes qui déclarent faire au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour au moins 5 fois par semaine, correspond, selon les experts, soit aux personnes ayant une activité physique classée dans la catégorie au moins « modérée », soit à celles ayant une activité physique « élevée », dans la mesure où, pour apporter des bénéfices supplémentaires à la santé, cette activité minimum de 30 minutes doit être réalisée en plus des activités de faible intensité de la vie de tous les jours. C'est pourquoi ces deux niveaux sont détaillés ici.

#### Proportion de personnes ayant une activité physique de niveau « modéré » ou « élevé »

La proportion de personnes ayant une activité physique de niveau au moins « modéré » varie de façon importante selon les enquêtes : entre 6 et 8 adultes sur 10 auraient une activité physique de ce niveau, chez les hommes comme chez les femmes (tableau 1). Quelles que soient les enquêtes, la proportion d'individus pratiquant une activité physique au moins « modérée » est toujours un peu plus élevée chez les hommes que chez les femmes.

Ces proportions varient peu selon le niveau scolaire mais davantage selon la profession et catégorie socioprofessionnelle (PCS) : ainsi, dans l'ENNS 2006-2007, 56 % des cadres pratiquaient une activité physique de niveau « modéré » ou « élevé » contre plus de 80 % des agriculteurs. Les variations régionales sont faibles : par exemple, d'après le Baromètre santé

2005, cette proportion variait entre 75 % dans la zone d'étude et d'aménagement du territoire (ZEAT) Ouest et 81 % en région parisienne.

#### Proportion de personnes ayant une activité physique de niveau « élevé »

Selon les enquêtes, entre 27 % et 46 % des personnes interrogées pratiquent une activité physique de niveau « élevé » (tableau 1). Dans ces études, la proportion d'hommes pratiquant une activité physique « élevée » est supérieure à celle des femmes, les écarts les plus importants étant observés dans les Baromètres. Cette proportion diminue avec l'âge chez les hommes (sauf dans l'enquête INCA-2), tandis qu'elle est stable chez les femmes.

Malgré des niveaux de prévalence différents entre les études, on observe des variations importantes selon les PCS dans les différentes études (graphique 1) : les individus ayant des professions « manuelles » ont plus souvent une activité physique de niveau « élevé » que les autres, en particulier les cadres et professions intellectuelles. Dans l'ENNS 2006-2007, les hommes ayant un diplôme de niveau collège ou lycée pratiquaient plus souvent une activité physique de niveau « élevé » (35,5 % et 31,3 %) que ceux qui avaient un diplôme de niveau primaire (21,7 %) ou supérieur (22,3 %). La proportion de femmes pratiquant une activité physique à un niveau « élevé » diminuait avec le niveau de diplôme (de 26,6 % à 21,6 %), mais pas de façon significative.

Dans le Baromètre santé 2005, les variations régionales étaient modérées, avec des proportions homogènes sur l'ensemble du territoire.

TABLEAU 1 • Pratique d'une activité physique de niveau « modéré » ou « élevé » selon le sexe et l'âge

	Hommes		Femmes	
	Niveaux « modéré » et « élevé »	Niveau « élevé »	Niveaux « modéré » et « élevé »	Niveau « élevé »
<b>Baromètre santé 2005</b>				
15-74 ans	80,4	52,1	78,2	39,5
15-24 ans	87,9	59,3	82,4	35,8
25-34 ans	81,6	51,7	80,2	39,1
35-44 ans	77,2	52,5	77,0	41,2
45-54 ans	76,8	51,3	77,2	40,8
55-64 ans	77,1	48,1	77,9	42,6
65-74 ans	81,0	46,7	72,7	37,3
<b>Étude nationale nutrition santé 2006-2007</b>				
18-74 ans	63,9	29,5	62,5	23,6
18-24 ans	71,9	36,5	59,2	22,7
25-34 ans	72,1	37,1	65,5	24,2
35-44 ans	61,3	26,0	59,8	22,7
45-54 ans	52,7	26,7	64,0	28,1
55-64 ans	67,7	30,6	61,5	20,7
65-74 ans	66,5	22,2	65,1	19,5
<b>Enquête individuelle nationale des consommations alimentaires (INCA-2)</b>				
18-79 ans	76,9	48,4	73,9	41,3
18-34 ans	-	47,0	-	42,0
35-54 ans	-	48,7	-	41,6
55-79 ans	-	49,3	-	40,2
<b>Baromètre santé nutrition 2008</b>				
15-74 ans	71,4	51,7	62,7	33,9
15-24 ans	85,6	68,7	65,9	32,5
25-34 ans	74,5	57,2	60,6	32,3
35-44 ans	63,8	48,9	63,3	36,6
45-54 ans	63,0	43,0	56,3	30,1
55-64 ans	70,4	45,8	61,2	33,4
65-74 ans	72,5	43,2	72,7	40,7

Champ : France métropolitaine. Personnes âgées de 15 à 74 ans (Baromètres), de 18 à 74 ans (ENNS) ou de 18-79 ans (INCA-2) vivant en foyer ordinaire.

Sources : Baromètre santé 2005 ; ENNS 2006-2007 ; INCA-2 2006-2007 ; Baromètre santé nutrition 2008.

**SOURCES** • Baromètre santé 2005 et Baromètre santé nutrition 2008, INPES (enquêtes téléphoniques).

**CHAMP** • France métropolitaine, population âgée de 15 à 74 ans vivant en domicile ordinaire.

**CONSTRUCTION DES INDICATEURS** • Les indicateurs d'activité physique ont été construits à partir des déclarations des personnes interrogées sur la fréquence et la durée d'activité physique selon son intensité (marche, intensité modérée, intensité élevée). La version téléphonique courte du questionnaire IPAQ a été utilisée en 2005 et le GPAQ a été utilisé en 2008.

**LIMITES** • Le questionnaire IPAQ n'est pas validé chez les moins de 18 ans. Les DOM-TOM ne sont pas représentés. Les personnes ne parlant pas le français ne sont pas interrogées. La population d'étude est celle des personnes résidant en foyer ordinaire, excluant celles qui vivent en institutions.

**BIAIS** • Ceux des enquêtes déclaratives : biais de déclaration sur la pratique d'activité physique, surestimation des résultats de l'IPAQ et du GPAQ mise en évidence dans d'autres études.

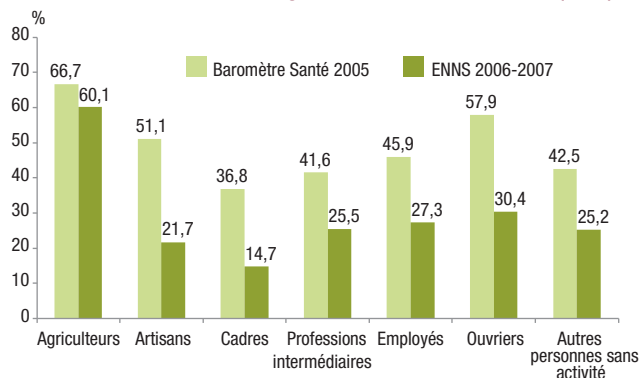
**RÉFÉRENCES** •

– Escalon H., Vuillemin A., Erpelding M.-L., Oppert J.-M., « Activité physique : entre sport et sédentarité », in Beck F., Guilbert P., Gautier A. (sous la dir. de), 2006, *Baromètre santé 2005. Attitudes et comportements de santé*, INPES, pages 241-266.

– Escalon H., Bossard C., Beck F. (sous la dir. de), 2009, *Baromètre santé nutrition 2008*, INPES, 424 p.

**ORGANISME RESPONSABLE DE LA PRODUCTION DE L'INDICATEUR** • INPES.

GRAPHIQUE 1 • Pratique d'une activité physique de niveau « élevé » selon la profession et la catégorie socioprofessionnelle (PCS)



Champ : France métropolitaine, personnes âgées de 15 à 74 ans (baromètre Santé) ou de 18 à 74 ans (ENNS) vivant en foyer ordinaire.

Sources : Baromètre santé 2005 ; ENNS 2006-2007.

**SOURCES** • Étude nationale nutrition santé (ENNS 2006-2007) : enquête en face à face.

**CHAMP** • France métropolitaine (hors Corse), personnes âgées de 18 à 74 ans vivant en foyer ordinaire.

**CONSTRUCTION DES INDICATEURS** • Le questionnaire et l'utilisation des données sont identiques à ceux exposés pour le Baromètre santé, à l'exception du fait que le questionnaire IPAQ a été posé en face à face. Données pondérées et redressées.

**LIMITES** • Les DOM-TOM ne sont pas représentés. Les personnes ne parlant pas le français ne sont pas interrogées. La population d'étude est celle des personnes résidant en foyer ordinaire, excluant celles vivant en institutions.

**BIAIS** • Ceux des enquêtes déclaratives : biais de déclaration sur la pratique d'activité physique, surestimation des résultats de l'IPAQ mise en évidence dans d'autres études.

**RÉFÉRENCE** •

– Unité de surveillance et d'épidémiologie nutritionnelle (Usen), 2007, *Étude nationale nutrition santé (ENNS, 2006). Situation nutritionnelle en France en 2006 selon les indicateurs d'objectifs et les repères du Programme national nutrition santé (PNNS)*, Institut de veille sanitaire, Université Paris 13, Conservatoire national des arts et métiers, décembre, 74 p.

**ORGANISME RESPONSABLE DE LA PRODUCTION DE L'INDICATEUR** • Unité de surveillance et d'épidémiologie nutritionnelle (InVS – Université Paris 13).

## Sédentarité et inactivité physique (2)

La pratique d'une activité physique de niveau « élevé » était toutefois un peu moins fréquente dans la région parisienne que dans le reste de la France (42 % contre 47 %).

En 2002, une vague spécifique de l'Eurobaromètre a été réalisée dans 15 États membres. Selon cette étude, qui utilisait le même type de questionnaire IPAQ (voir encadré), 24,1 % des adultes en France (19,5 % des femmes et 29,1 % des hommes) pratiquaient une activité physique de niveau « élevé », ce qui correspondait à l'une des plus faibles fréquences observées en Europe.

### ■ INDICATEUR COMPLÉMENTAIRE

#### Proportion de personnes qui déclarent faire du sport habituellement

D'après le Baromètre santé 2005, 58 % des personnes âgées de 15 à 74 ans ont déclaré avoir eu une activité sportive dans les sept jours précédant l'interview ou pratiquer habituellement un sport<sup>1</sup>.

Les hommes font davantage de sport que les femmes (62 % contre 54 %) et cette pratique

tend à diminuer avec l'âge (graphique 2). On observe par ailleurs des variations importantes selon les PCS (graphique 3).

Par ailleurs, la proportion de personnes pratiquant habituellement un sport s'avère significativement plus faible dans le Nord et dans le bassin parisien (53 %) que dans le reste de la France (58 % et 59 % à champ constant). ●

**ORGANISME RESPONSABLE DE LA SYNTHÈSE DE L'OBJECTIF • USEN (InVS – UNIVERSITÉ PARIS 13).**

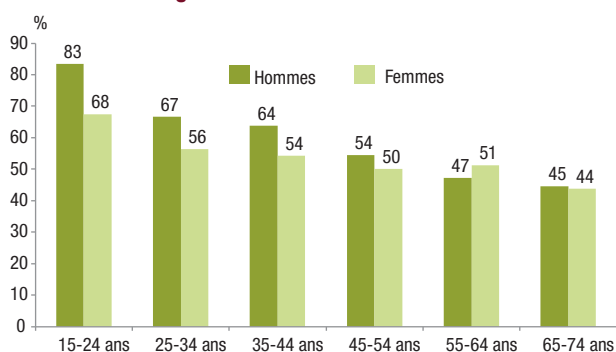
1. La question posée était : « Habituellement, faites-vous du sport ? ».

### synthèse

*Selon les enquêtes déclaratives en population générale réalisées depuis 2005, entre 6 et 8 adultes sur 10, hommes ou femmes, pratiquaient l'équivalent d'au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité au moins modérée au moins cinq fois par semaine. Ils étaient globalement entre 3 et 5 sur 10 à pratiquer une activité physique de niveau « élevé ».*

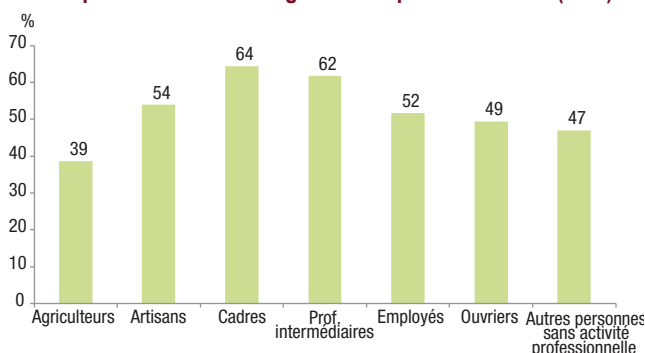
*La prévalence de la pratique d'une activité physique varie selon son intensité, avec le sexe, l'âge, la profession et la catégorie socioprofessionnelle (PCS) ou le niveau de diplôme, mais relativement peu selon la région. La pratique habituelle d'une activité sportive varie également selon le sexe et la PCS : l'absence d'activité physique dans le cadre professionnel est probablement compensée dans le cadre des loisirs, chez les hommes notamment.*

GRAPHIQUE 2 • Pratique d'un sport habituellement, selon le sexe et l'âge



Champ : France métropolitaine, personnes âgées de 15 à 74 ans vivant en foyer ordinaire.  
Sources : Baromètre santé 2005.

GRAPHIQUE 3 • Pratique d'un sport habituellement selon la profession et la catégorie socioprofessionnelle (PCS)



Champ : France métropolitaine, personnes âgées de 15 à 74 ans vivant en foyer ordinaire.  
Sources : Baromètre santé 2005.

**SOURCES** • Étude individuelle nationale des consommations alimentaires (INCA-2), 2006-2007 : enquête en face à face.

**CHAMP** • France métropolitaine (hors Corse), population adulte de 18 à 79 ans résidant en ménage ordinaire.

**CONSTRUCTION DES INDICATEURS** • Le questionnaire et l'utilisation des données sont identiques à ceux exposés pour le Baromètre santé, à l'exception du fait que le questionnaire IPAQ a été posé en face à face. Données pondérées et redressées.

**LIMITES** • Les DOM-TOM ne sont pas représentés. Les personnes ne parlant pas le français ne sont pas interrogées. La population d'étude est celle résidant en foyer ordinaire, excluant les personnes vivant en institutions.

**BIAIS** • Ceux des enquêtes déclaratives : biais de déclaration sur la pratique d'activité physique, surestimation des résultats de l'IPAQ mise en évidence dans d'autres études.

**RÉFÉRENCE** •

– Lafay L. (sous la dir. de), 2009, *Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 2 (Inca 2, 2006-2007)*, AFSSA, juillet, 225 pages.

**ORGANISME RESPONSABLE DE LA PRODUCTION DE L'INDICATEUR** • Observatoire des consommations alimentaires – Épidémiologie nutritionnelle (AFSSA-Anses).

**LES QUESTIONNAIRES IPAQ (INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE) ET GPAQ (GLOBAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE)**

Ces questionnaires fournissent une description globale de l'activité physique en recueillant des informations sur la fréquence (nombre de jours) et la durée des activités physiques d'intensité élevée et celles d'intensité modérée et la marche.

La version courte de l'IPAQ (utilisée dans le Baromètre santé, ENNS et INCA-2) ne distingue pas les circonstances dans lesquelles ces activités sont exercées, tandis que le GPAQ (utilisé dans le Baromètre santé nutrition) permet de recueillir ces informations dans trois situations distinctes : travail (activité professionnelle, rémunérée ou non, travail ménager et d'entretien à domicile), déplacement et loisirs.

L'ensemble de ces informations sur la fréquence, la durée et l'intensité de l'activité physiques permet de classer les personnes dans des catégories d'activités physiques : niveaux « bas », « modéré » ou « élevé » selon un mode de calcul équivalent pour l'IPAQ et le GPAQ.

Le niveau modéré est défini par une pratique d'activité physique se rapportant à l'un des trois critères suivants :

- trois jours ou plus par semaine d'une activité physique intense au moins 20 minutes par jour ;
- ou cinq jours ou plus par semaine d'une activité physique modérée ou de marche pendant au moins 30 minutes par jour ;
- ou cinq jours ou plus par semaine d'une combinaison de marche, d'activité modérée ou intense entraînant une dépense énergétique d'au moins 600 MET-min/semaine.

L'indicateur correspondant au niveau « élevé » est défini par la pratique d'une activité physique se rapportant à l'un des deux critères suivants :

- trois jours ou plus par semaine d'activité intense entraînant une dépense énergétique d'au moins 1 500 MET-min./semaine ;
- ou sept jours ou plus par semaine d'une combinaison de marche, d'activité modérée ou intense, entraînant une dépense énergétique d'au moins 3 000 MET-min./semaine (le décompte étant réalisé par type d'activité, la somme peut être en moyenne  $\geq 7$ ).

**RÉFÉRENCES** •

– IPAQ, 2005, *Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Short and Long Forms*. <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>  
– [http://www.who.int/chp/steps/resources/GPAQ\\_Analysis\\_Guide.pdf](http://www.who.int/chp/steps/resources/GPAQ_Analysis_Guide.pdf)