

## Les pratiques d'activité physique des Français

L'activité physique habituelle est définie comme *tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques qui entraîne une augmentation substantielle de la dépense d'énergie au-dessus de la valeur de repos*. L'activité physique au sens large inclut ainsi tous les mouvements effectués dans la vie quotidienne et ne se réduit pas à la pratique sportive, même si celle-ci en est une composante très importante. Les principales caractéristiques d'une activité physique donnée sont l'intensité, la durée, la fréquence et le contexte dans lequel elle est pratiquée (Inserm, 2008).

En fonction du contexte, il est habituel de différencier les activités physiques de loisirs, professionnelles et domestiques, sans oublier l'activité physique liée aux transports. L'objectif de la loi de santé publique de 2004, adapté d'après les recommandations du Programme national nutrition santé (PNNS), visait 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.

Par opposition à l'activité physique, la *sédentarité* représente un ensemble de comportements au cours desquels la position assise ou couchée est dominante et la dépense énergétique très faible voire nulle. Il s'agit d'occupations variées telles que regarder la télévision ou des vidéos, travailler sur ordinateur, lire, conduire... L'accélération récente de la disponibilité de multiples types d'écran (ordinateur, télévision, téléphone portable...) dans toutes les tranches d'âge, au travail, à l'école, à la maison et au cours des loisirs, explique en grande partie l'intérêt actuel pour l'étude des comportements sédentaires dont les conséquences néfastes sur la santé, indépendamment du niveau d'activité physique, sont de mieux en mieux connues (augmentation du risque de mortalité toutes causes et cardiovasculaire, morbidité cardiovasculaire, diabète de type 2...). Les données sur le comportement sédentaire sont cependant beaucoup moins nombreuses et détaillées que pour l'activité physique.

### Près de 50 % des hommes et 30 % des femmes ont une activité physique favorable à la santé

Plusieurs enquêtes réalisées ces dernières années en France aident à situer le niveau habituel d'activité physique de la population adulte. Ces enquêtes ont été réalisées dans des échantillons représentatifs de la population avec des questionnaires d'activité physique très similaires (soit l'*International Physical Activity Questionnaire*, IPAQ, soit un outil dérivé, le *Global Physical Activity Questionnaire*, GPAQ). Dans l'enquête du Baro-

mètre santé nutrition 2008 de l'Inpes [14] chez des sujets de 15 à 74 ans, 51,7 % des hommes et 33,9 % des femmes atteignaient un niveau d'activité physique considéré comme favorable à la santé (niveau dit « élevé » d'activité physique quotidienne dans ces analyses). En fonction du contexte de réalisation, 50,6 % des personnes interrogées déclaraient pratiquer une activité physique durant leurs loisirs, 57,7 % au travail et 55,7 % dans le cadre des déplacements (transport actif). Dans cette enquête, le temps de pratique d'activité physique au cours d'une semaine habituelle était en moyenne de 2 heures 19 minutes par jour comprenant 18 minutes d'activité physique de loisirs, 20 minutes pour les déplacements et 1 heure 41 minutes pour l'activité physique au travail. Par contraste, le temps passé assis par jour, retenu comme indicateur de comportement sédentaire, était en moyenne de 4 heures 38 minutes.

Dans l'enquête individuelle nationale des consommations alimentaires (Inca-2, 2006-2007), chez des sujets de 18 à 79 ans, 48,4 % des hommes et 41,3 % des femmes atteignaient ce niveau d'activité physique favorable à la santé [30]. Dans l'Étude nationale nutrition santé (ENNS, 2006-2007), chez des adultes de 18 à 74 ans, les prévalences étaient de 63,9 % des hommes et 29,5 % des femmes [48]. L'origine des différences entre ces enquêtes peut être liée à des différences méthodologiques, en particulier d'échantillonnage. Mais on peut retenir que *en France environ la moitié des hommes et seulement un tiers des femmes pratiquent les niveaux d'activité physique associés à un bénéfice substantiel pour la santé*. La comparaison des données du Baromètre santé 2005 [15] avec le Baromètre santé nutrition de 2008 suggère une stabilité chez les hommes et une diminution chez les femmes (de l'ordre de 6 %). Dans ces études, la proportion de sujets pratiquant une activité physique favorable à la santé est donc plus élevée chez les hommes ; elle diminue en général avec l'âge ; elle est plus élevée dans les catégories socio-professionnelles supérieures (en particulier pour l'activité physique de loisir) ; il n'était pas constaté de variation régionale majeure.

Les données les plus récentes sont celles fournies par l'enquête européenne Eurobaromètre. Les dernières éditions de cette enquête ont été réalisées en 2009, puis en 2013, dans les 28 États membres de l'Union européenne en utilisant le même type de questionnaire IPAQ que les enquêtes nationales françaises pour l'activité physique, avec des questions complémentaires sur la pratique sportive. D'après l'Eurobaromètre 2013 [10], 42 % des Français ne pratiquent aucune activité sportive, 36 % pratiquent « assez régulièrement » et 8 % « régulièrement » (pour la moyenne des Européens de

### Jean-Michel Oppert

Université Pierre-et-Marie-Curie, Service de nutrition, Hôpital Pitié-Salpêtrière (AP-HP), Institut cardiométabolisme et nutrition (IHU ICAN)

Les références entre crochets renvoient à la Bibliographie générale p. 48.



## La nutrition : des constats aux politiques

L'Union européenne, les valeurs sont proches respectivement à 42 %, 33 % et 8 %). Par rapport à 2009, la proportion de Français qui ne font aucun sport a augmenté de 39 à 42 %. De façon générale, les pays du nord de l'Europe sont ceux où la pratique d'un sport est la plus élevée (Suède, Danemark, Finlande, Pays-Bas). Pour les Européens, la pratique d'un sport est plus fréquente chez les hommes que chez les femmes (en particulier dans la tranche d'âge 15-24 ans) et est plus fréquente chez ceux qui ont un niveau d'instruction plus élevé ou un emploi de dirigeant ou de cadre.

### Les pratiques des Français dans la moyenne des pays européens

Les données de l'Eurobaromètre 2013 concernant les activités physiques d'intensité élevée (par exemple port de charges lourdes, vélo « rapide ») indiquent que 16 % des Français pratiquent quatre à sept fois par semaine, 27 % une à trois fois par semaine et 57 % jamais (pour la moyenne des Européens, 16, 29 et 54 % respectivement). En ce qui concerne la participation à d'autres types d'activité physique (par exemple, le vélo, le jardinage, la danse) 17 % des Français pratiquent régulièrement et 29 % jamais (pour la moyenne des Européens, 15 et 30 %). Pour la marche au moins 10 minutes d'affilée, 59 % des Français rapportent une fréquence de 4 à 7 jours par semaine (pour 60 % des Européens). Enfin, l'Eurobaromètre a évalué la sédentarité par le temps assis lors d'une journée habituelle avec 70 % des Français passant de 2,5 à 8,5 heures par jour assis (69 % des Européens en moyenne). Ces données sur l'activité physique et la sédentarité situent donc les pratiques des Français comme proches de la moyenne de l'ensemble des pays européens, sans atteindre cependant les niveaux observés dans les pays du nord de l'Europe.

Une des questions particulièrement intéressantes de l'Eurobaromètre porte sur le lieu où est pratiquée l'activité physique ou sportive. Les Français indiquent ainsi pratiquer majoritairement dans un parc ou en extérieur (42 %), à la maison (27 %), dans un club sportif (17 %), sur le trajet entre la maison et le travail ou l'école ou les magasins (16 %), au travail (16 %), mais peu dans un centre de remise en forme (fitness, 5 %) ou encore à l'école ou l'université (5 %). Par comparaison avec la moyenne des Européens, si le contexte de pratique le plus fréquent est dans un parc ou à l'extérieur (40 %), le trajet entre la maison et le travail ou l'école ou les magasins concerne 25 % des Européens. La raison la plus fréquemment mentionnée pour pratiquer une activité physique ou sportive est la santé (55 % des Français, 62 % des Européens en moyenne). Enfin, le motif le plus fréquent pour ne pas pratiquer plus régulièrement une activité physique ou sportive est le manque de temps (42 % des Français et 42 % des Européens).

Plusieurs éléments peuvent être notés pour mettre en perspective ces résultats au niveau national et européen. Tout d'abord, un point positif est que dans ces différentes enquêtes un même instrument, le questionnaire

IPAQ (ou un questionnaire proche) a été utilisé. Ceci représente un effort important pour standardiser les méthodes en matière de surveillance de l'état de santé et de ses déterminants principaux. Cependant, les indicateurs utilisés à partir du questionnaire IPAQ ne sont pas toujours concordants, en particulier pour évaluer l'adhésion aux recommandations de santé publique. De plus, il est maintenant reconnu que les données d'activité physique recueillies avec cet instrument ont tendance à être surévaluées. S'il s'agit d'un biais fréquemment retrouvé avec les questionnaires d'activité physique, il serait plus marqué encore avec le IPAQ. Cela plaide en faveur d'un recueil complémentaire d'information sur l'activité physique habituelle par des méthodes objectives, comme l'accélérométrie, ce qui est déjà réalisé dans certaines enquêtes comme l'enquête de surveillance nutritionnelle NHANES aux États-Unis. Ceci en sachant que seuls les questionnaires (ou des méthodes encore en expérimentation comme le GPS) peuvent donner des informations complémentaires sur le contexte de réalisation des activités physiques.

Un autre point à noter est la distinction entre les questions sur l'activité physique en général et sur le sport en particulier. Les questions sur la pratique sportive en tant que telle, plus simples et sans doute plus robustes, ne permettent pas d'appréhender l'ensemble de l'activité physique au quotidien, en particulier en identifiant des domaines d'intérêt croissant comme l'activité physique lors des déplacements et transports. Il serait donc intéressant de mieux décrire la dimension activité physique dans certaines enquêtes sur les déplacements des Français.

Enfin, comme le souligne la version 2011-2015 du PNNS, un des leviers majeurs pour augmenter le niveau d'activité physique quotidienne pour tous est la promotion d'un environnement favorable à la pratique. Au-delà de l'accès à des équipements récréatifs ou sportifs et à des services spécifiques, c'est l'aménagement de l'espace public dans son ensemble qui est concerné. Les données disponibles actuellement ne permettent cependant pas de décrire de façon détaillée les relations entre l'espace de vie des Français et leur activité physique au quotidien. †