

# Fréquence et temps de pratique de l'activité physique en France

**Comment les Français pratiquent-ils l'activité physique et combien de temps y consacrent-ils ? Les premiers résultats du Baromètre santé de l'INPES indiquent qu'un adulte sur trois déclare avoir pratiqué une « activité physique modérée » au moins cinq jours dans la semaine. La marche est l'activité la plus pratiquée : un adulte sur deux la pratique tous les jours de la semaine.**

L'insuffisance d'activité physique est connue comme un déterminant majeur des principales maladies chroniques ou de certains types de cancer (voir l'article de J.-M. Oppert, pages 21-23). Les autorités publiques de plusieurs pays (États-Unis, Grande-Bretagne, Australie, France, etc.) ont donc émis des recommandations pour le grand public afin d'encourager une activité physique

plus importante et plus régulière (voir l'article de Patrick Laure, page 31). Dans ce cadre, le niveau habituel d'activité physique pratiquée est un indicateur de santé publique indispensable à suivre.

Pour cela, l'enquête Baromètre santé 2005 de l'INPES (1) a interrogé 7 024 personnes de 18 à 65 ans, en utilisant l'*Inter-*

*national Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*<sup>1</sup>, qui considère l'activité physique dans sa globalité (domicile, travail, transports, loisirs) et dans ses différents niveaux d'intensité (niveau intense<sup>2</sup>, niveau modéré<sup>3</sup>, marche). Les premiers résultats relatifs au nombre de jours d'activité physique et aux temps pratiqués en moyenne sont présentés ici. Des résultats plus complets, relatifs au respect des recommandations et aux déterminants de la pratique d'activité physique seront publiés prochainement (2).

Seuls 2,2 % des adultes de 18 à 65 ans n'ont pratiqué aucune activité physique (y compris la marche) au cours de la semaine précédant l'enquête. Cette absence d'activité concerne très peu les jeunes adultes de 18 à 24 ans (0,8 %) mais plutôt les adultes de 25 à 65 ans (2,5 %). Concernant cette inactivité, on n'observe pas de différence entre les hommes et les femmes.

## L'activité physique intense

Plus de deux Français sur cinq (41,9 %) de 18 à 65 ans déclarent ne pas avoir pratiqué d'activité physique intense au cours de la semaine précédant l'interview. Ce phénomène s'observe davantage chez les femmes (50,5 % vs 32,7 % des hommes) et s'accroît avec l'âge.

Les adultes sont plus d'un quart (27,7 %) à avoir pratiqué une activité intense au moins trois jours dans la semaine précédant l'interview. Les hommes sont, en proportion, nettement plus nombreux que les femmes (près du double) à avoir été dans ce cas (36,1 % vs 20,0 %). Il en est de même pour les jeunes adultes par rapport aux plus âgés.

Sur un « jour moyen<sup>4</sup> » de pratique d'activité physique intense au cours de la semaine, une personne sur sept (14,4 %) déclare en avoir fait entre une demi-heure et une heure, une sur six (16,6 %) de une à deux heures, plus d'une sur dix (11,2 %) de deux à quatre heures et 8,2 % plus de quatre heures (Figure 1). Les hommes sont proportionnellement plus nombreux que les femmes (72,2 % vs 51,4 %) à déclarer pratiquer pendant plus d'une heure des activités physiques intenses les jours où ils en font. Le temps de pratique des activités intenses a par ailleurs tendance à diminuer avec l'âge.

### L'activité physique modérée

La part des personnes déclarant ne pas avoir fait d'activité physique modérée dans la semaine est nettement moindre que pour les activités intenses : 15,6 % des adultes de 18 à 65 ans sont dans ce cas, les hommes davantage que les femmes (20,6 % vs 10,9 %).

Près d'un tiers des adultes français (31,3 %) disent avoir pratiqué ce type d'activité au moins cinq jours dans la semaine. Contrairement à ce que l'on observe pour l'activité physique intense, ce sont les femmes qui sont proportionnellement plus nombreuses à être dans ce cas (36,1 % vs 26,1 % pour les hommes). L'association avec l'âge est également inversée par rapport à la pra-

tique d'activités intenses : les jeunes adultes âgés de 18 à 24 ans sont proportionnellement les moins nombreux (27,7 %) à en avoir fait au moins cinq jours dans la semaine.

Sur un jour moyen de pratique d'activité physique modérée, plus d'une personne sur cinq (22,3 %) déclare en avoir fait une demi-heure ou moins, une sur cinq (20,8 %) entre une demi-heure et une heure, près d'une sur cinq (19,0 %) de une heure à deux heures et 6,9 % plus de quatre heures (Figure 1).

### La marche

La marche est une activité physique pratiquée par une large majorité de Français. Seul un adulte sur dix (10,6 %) déclare n'avoir marché aucun jour de la semaine pendant au moins dix minutes d'affilée. Les hommes sont un peu plus nombreux dans ce cas que les femmes (11,5 % vs 9,8 %), les 25-54 ans davantage que les jeunes (12,0 % vs 6,6 %) et les 55-65 ans (12,0 % vs 8,8 %).

La marche est pratiquée régulièrement par un grand nombre des adultes de 18 à 65 ans : la moitié d'entre eux (48,7 %) déclare avoir marché tous les jours au cours de la semaine précédant l'enquête. Trois personnes sur cinq (60,0 %) disent avoir marché au moins cinq jours dans la semaine, sans différence significative selon le sexe. Les jeu-

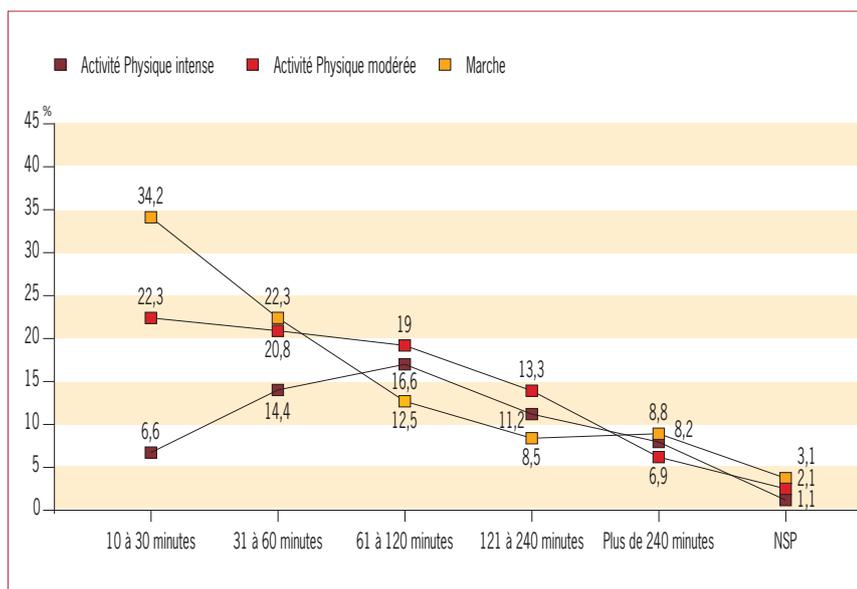
nes adultes sont proportionnellement plus nombreux dans ce cas que leurs aînés (64,9 % vs 59,2 % chez les 25-65 ans). Le temps de marche est en revanche assez faible (une demi-heure ou moins) pour plus d'un tiers des adultes (34,2 %) (Figure 1).

Ces tout premiers résultats mettent en évidence des différences importantes selon le sexe et l'âge dans la pratique d'activité physique. Les hommes et les jeunes ont plutôt tendance à pratiquer des activités physiques d'intensité élevée alors que les femmes et les individus les plus âgés pratiquent davantage des activités d'intensité modérée. Une analyse plus globale de ces résultats, permettant d'évaluer la part d'individus qui suivent les recommandations actuelles en matière d'activité physique, est néanmoins nécessaire pour pouvoir en tirer des pistes de promotion de la santé.

**Hélène Escalon**

Coordinatrice du Baromètre santé nutrition à l'INPES.

**Figure 1 : Répartition des Français selon le temps moyen de pratique d'activité physique intense, modérée ou de marche, un « jour moyen » de la semaine précédant l'interview.**



1. Questionnaire international élaboré en 1998 par un groupe de consensus, qui porte sur les sept jours précédant l'enquête et validé pour les 18-65 ans. Pour en savoir plus : Craig C.L., Marshall A.L., Bauman A.E., et al. International physical activity questionnaire: 12 country reliability and validity. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2003 ; 35 : 1381-95.

2. Les activités physiques intenses sont définies comme celles qui demandent un effort physique important et font respirer beaucoup plus difficilement que normalement (les exemples donnés sont : porter des charges lourdes, bêcher, faire du VTT ou jouer au football).

3. Les activités physiques modérées sont définies comme celles qui demandent un effort physique modéré et font respirer un peu plus difficilement que normalement (les exemples donnés sont porter des charges légères, passer l'aspirateur, faire du vélo tranquille).

4. La question posée aux personnes ayant répondu avoir fait au moins un jour d'activité physique intense dans la semaine était la suivante : « En général, combien de temps avez-vous passé à pratiquer des activités intenses au cours de l'un de ces jours (sur un jour moyen) ? »

### ► Références bibliographiques

(1) Guilbert P., Gautier A. (sous la dir.). Baromètre santé 2005. Premiers résultats. Saint-Denis : INPES, coll. Baromètres santé, 2006 : 176 p.

(2) Analyse complète des résultats à paraître.