

Activité physique et sédentarité – Adultes 18-74 ans

Tableaux de distribution – Etude nationale nutrition santé (ENNS)

Tableau 1.3.4 : Nombre hebdomadaire de jours d'activité physique d'intensité modérée* chez les adultes de 18 à 74 ans : pourcentages cumulés, médiane, 2,5^e et 97,5^e percentiles (Etude nationale nutrition santé, ENNS, 2006-2007)

	Age (années)			Tous
	18-29 ans	30-54 ans	55-74 ans	
Hommes				
0 jour/semaine	36,8	40,9	36,2	38,7
≤ 1 jour/semaine	54,0	54,7	44,4	51,6
≤ 2 jours/semaine	60,6	67,8	59,5	63,9
≤ 3 jours/semaine	67,4	73,5	70,6	71,3
≤ 4 jours/semaine	71,3	78,5	76,9	76,4
≤ 5 jours/semaine	88,3	91,4	84,5	88,8
≤ 6 jours/semaine	92,3	93,4	87,0	91,4
Médiane [§]	4,0	3,0	3,0	3,0
2,5 ^e percentile [§]	1,0	1,0	1,0	1,0
97,5 ^e percentile [§]	7,0	7,0	7,0	7,0
Femmes				
0 jour/semaine	34,0	28,2	34,2	31,2
≤ 1 jour/semaine	52,6	42,1	43,4	44,7
≤ 2 jours/semaine	69,1	55,0	57,8	58,8
≤ 3 jours/semaine	79,5	65,5	69,9	69,7
≤ 4 jours/semaine	82,2	71,6	74,9	74,8
≤ 5 jours/semaine	87,0	78,9	80,6	81,1
≤ 6 jours/semaine	87,5	83,1	83,5	84,1
Médiane [§]	2,0	3,0	3,0	3,0
2,5 ^e percentile [§]	1,0	1,0	1,0	1,0
97,5 ^e percentile [§]	7,0	7,0	7,0	7,0

* Une activité physique d'intensité modérée est définie par une activité qui a demandé un effort physique modéré et qui a fait respirer un peu plus difficilement que normalement.

[§] Médiane et percentiles calculés sur les personnes pratiquant ce type d'activité au moins un jour par semaine pendant au moins 10 minutes consécutives.

Questionnaire source : *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* (1).

Résultats pondérés et redressés.

(1) *IPAQ group. Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). IPAQ references*, <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>