

# Activité physique et sédentarité – Adultes 18-74 ans

## Tableaux de distribution – Etude nationale nutrition santé (ENNS)

**Tableau 1.3.5 : Durée quotidienne moyenne (en minutes) d'activité physique d'intensité modérée\*, par jour de pratique de ce type d'activités, chez les adultes de 18 à 74 ans : pourcentages cumulés, médiane, 2,5<sup>e</sup> et 97,5<sup>e</sup> percentiles (Etude nationale nutrition santé, ENNS, 2006-2007)**

	Age (années)			Tous
	18-29 ans	30-54 ans	55-74 ans	
<b>Hommes</b>				
0 min	36,8	40,9	36,2	38,7
< 30 min	43,5	47,3	42,1	45,0
< 60 min	55,4	52,7	48,4	52,1
< 90 min	69,7	66,4	58,6	65,0
< 120 min	71,0	69,2	62,4	67,7
Médiane <sup>§</sup>	60,0	120,0	120,0	120,0
2,5 <sup>e</sup> percentile <sup>§</sup>	15,0	15,0	15,0	15,0
97,5 <sup>e</sup> percentile <sup>§</sup>	180,0	180,0	180,0	180,0
<b>Femmes</b>				
0 min	34,0	28,2	34,2	31,2
< 30 min	46,6	33,8	41,3	38,7
< 60 min	56,1	44,7	49,2	48,4
< 90 min	67,6	61,3	66,8	64,2
< 120 min	72,2	66,2	71,4	69,0
Médiane <sup>§</sup>	60,0	90,0	90,0	90,0
2,5 <sup>e</sup> percentile <sup>§</sup>	10,0	15,0	15,0	15,0
97,5 <sup>e</sup> percentile	180,0	180,0	180,0	180,0

\* 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>