

Activité physique, sédentarité et corpulence

Date de publication : 13.08.2024

RESULTATS DU BAROMETRE DE SANTE PUBLIQUE FRANCE 2021 EDITION CENTRE-VAL DE LOIRE

SOMMAIRE

Points clés	1
Activité physique	2
Sédentarité	6
Corpulence	10
Méthodologie du Baromètre de Santé publique France 2021	14

Points clés

Activité physique

- Moins de 3 personnes sur 10 déclarent faire des activités de renforcement musculaire hebdomadairement. Cette pratique est plus répandue chez les hommes que chez les femmes et baisse avec l'âge.
- Plus de 6 personnes sur 10 déclarent un niveau d'activité physique conforme aux recommandations de l'OMS, les hommes plus que les femmes. Les hommes ayant les revenus les plus élevés sont physiquement plus actifs que les autres hommes ; c'est le contraire chez les femmes. Les personnes détentrices d'un diplôme de l'enseignement supérieur font plus d'activité physique.
- Seulement 23 % de la population connaît les recommandations de santé en matière d'activité physique.

Sédentarité

- Plus d'une personne sur 5 passe plus de 7 heures par jour assise.
- Près de 40 % des adultes et notamment plus de la moitié des 18-30 ans passent plus de 3 heures par jour devant un écran à but récréatif. Cette pratique est plus répandue chez les hommes ayant des revenus moyens et chez les femmes ayant des revenus faibles.
- La grande majorité des personnes marche au moins quelques pas toutes les 2 heures comme recommandé.

Corpulence

- Près de la moitié de la population régionale est en surpoids ou en obésité.
- La part de personnes en surpoids est plus importante chez les hommes que chez les femmes mais la prévalence de l'obésité est la même pour les deux sexes (14%).
- L'obésité est plus répandue parmi les 61-75 ans, chez les personnes de niveau baccalauréat uniquement et parmi celles ayant des revenus faibles.

Le Baromètre de Santé publique France est une enquête déclarative, ce qui peut entraîner un biais de sous-déclaration. (Cf. partie méthodologie et note de bas de page p.11)

Activité physique

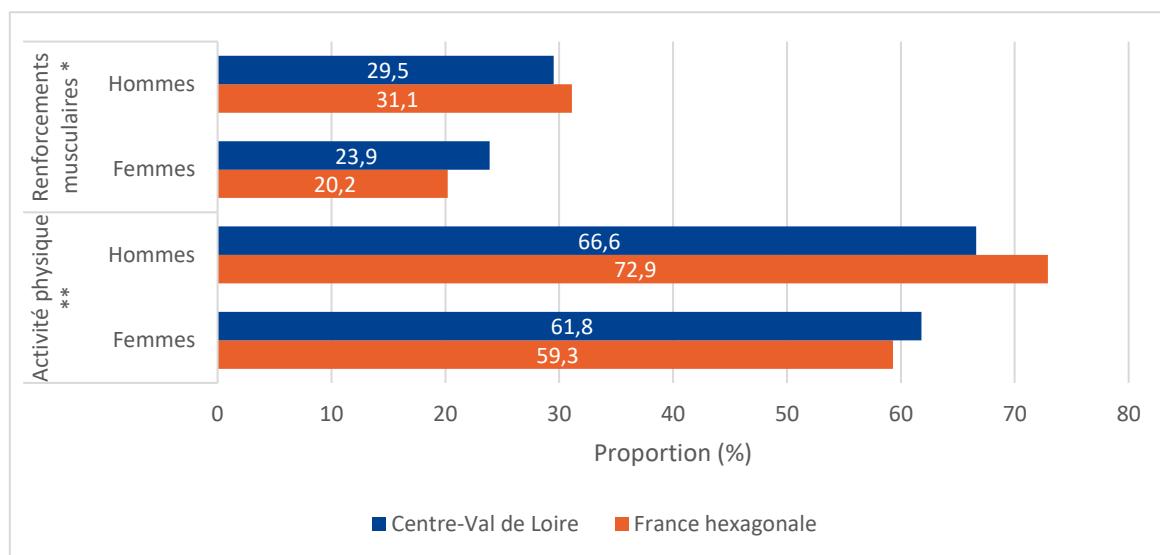
Une personne est déclarée physiquement active lorsqu'elle atteint les recommandations de l'OMS¹ en matière d'activité physique. De même, une personne est dite pratiquant des activités de renforcement musculaire lorsqu'elle atteint les recommandations de l'OMS dans ce domaine.

Renforcement musculaire

Les hommes font plus d'activités de renforcement musculaire que les femmes...

En Centre-Val de Loire comme dans l'Hexagone, la pratique d'activités de renforcement musculaire déclarée n'est pas très élevée. En effet, seulement 3 hommes sur 10 et moins de 1 femme sur 4 vivant dans la région déclarent avoir fait au moins 2 séances de renforcement musculaire dans les 7 derniers jours, comme recommandé. Cependant, en Centre-Val de Loire, les femmes déclarent légèrement plus d'activités de ce type que les femmes de l'ensemble de la France hexagonale (Figure 1).

Figure 1. Proportion de personnes atteignant les recommandations d'activité physique et de renforcement musculaire chez les 18-85 ans, par sexe, en Centre-Val de Loire et en France hexagonale, en 2021



* Proportion de personnes atteignant les recommandations de l'OMS d'activité physique

** Proportion de personnes atteignant les recommandations de l'OMS de renforcement musculaire.

Source : Baromètre santé 2021

¹ Recommandations en matière de renforcement musculaire selon l'OMS :

- les adultes de 18 ans et plus devraient pratiquer 2 fois par semaine ou davantage des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou supérieure - qui sollicitent les principaux groupes musculaires - celles-ci procurant des bienfaits supplémentaires pour la santé.

Recommandations en matière d'activité physique selon l'OMS :

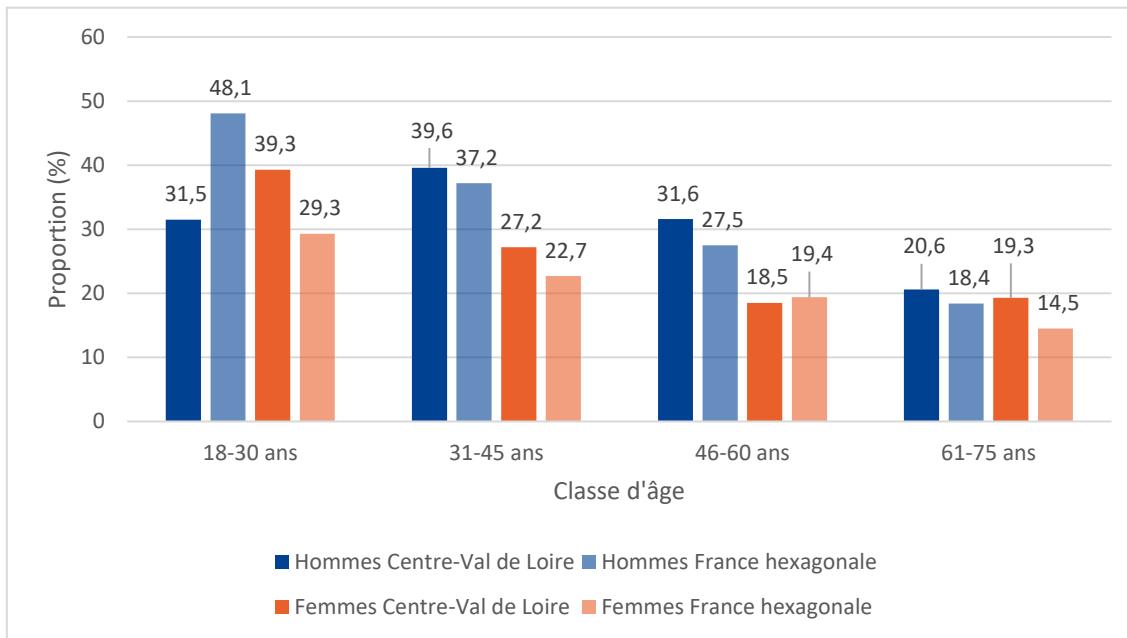
- les adultes de 18 ans et plus devraient consacrer au moins 150 à 300 minutes par semaine à une activité d'endurance d'intensité modérée ;

- ou pratiquer au moins 75 à 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue ; ou une combinaison équivalente d'activités d'intensité modérée et soutenue tout au long de la semaine.

...sauf chez les 18-30 ans

Dans l'Hexagone, la part de personnes ayant fait des activités de renforcement musculaire dans les 7 derniers jours baisse avec l'âge croissant et ceci pour les deux sexes. Cette tendance est retrouvée en Centre-Val de Loire, à l'exception des hommes de 18-30 ans qui déclarent moins d'activités de ce type que les hommes de 31-45 ans ou que les femmes de leur âge (Figure 2).

Figure 2. Proportion de personnes ayant fait 2 séances d'activités de renforcement musculaire dans les 7 derniers jours chez les 18-75 ans par classe d'âge et par sexe, en Centre-Val de Loire et en France hexagonale, en 2021



Source : Baromètre santé 2021

Activité physique

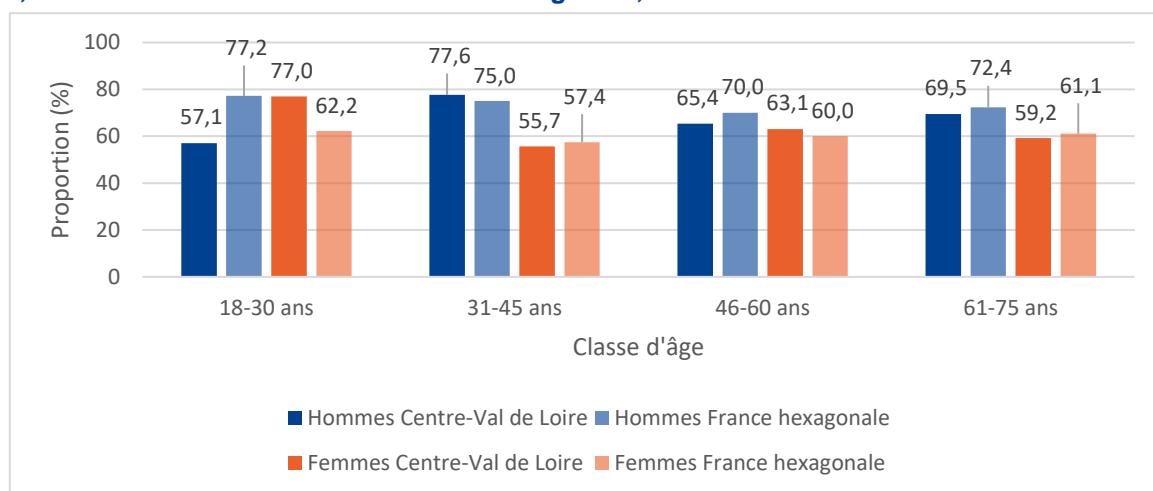
Plus de 6 personnes sur 10 sont physiquement actives

Les deux tiers des hommes et plus de 6 femmes sur 10 de la région atteignent les recommandations d'activité physique (Figure 1).

Le niveau d'activité physique varie selon l'âge et le sexe en Centre-Val de Loire

Contrairement à l'Hexagone, en Centre-Val de Loire, le niveau d'activité physique varie beaucoup en fonction de l'âge et du sexe. En effet, chez les 18-30 ans, les femmes font plus d'activité physique que les hommes (77 % de femmes physiquement actives vs 57 % des hommes), tendance qui s'inverse dans les autres classes d'âge. Chez les 31-45 ans, la différence hommes-femmes est de 22 points, et respectivement de 2 et 10 points chez les 46-60 ans et les 61-75 ans (Figure 3).

Figure 3. Proportion de personnes physiquement actives chez les 18-75 ans par classe d'âge et par sexe, en Centre-Val de Loire et en France hexagonale, en 2021

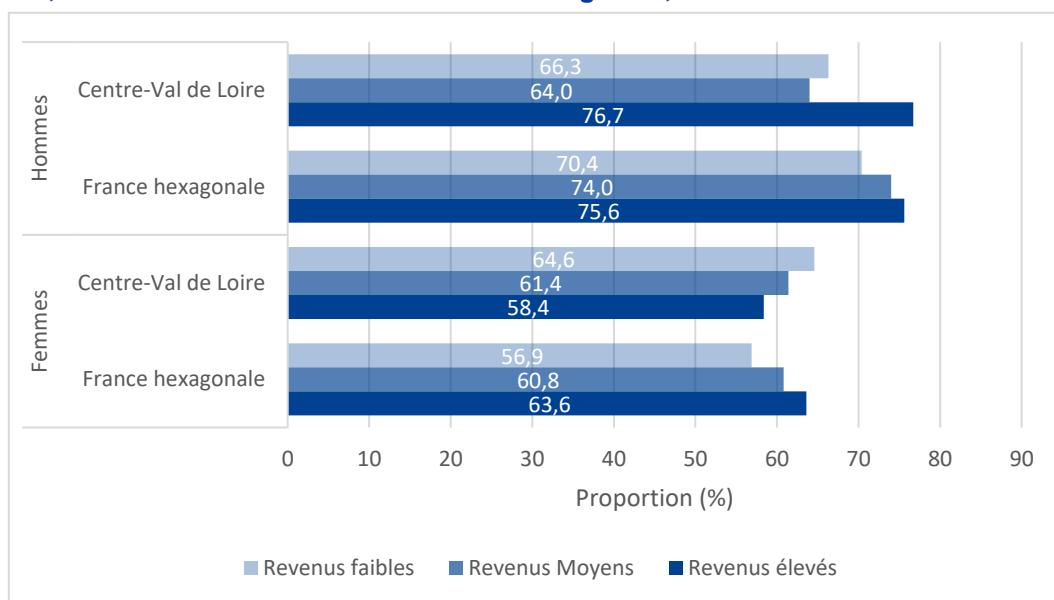


Source : Baromètre santé 2021

Les hommes ayant les revenus les plus élevés font le plus d'activité physique et inversement chez les femmes

En France hexagonale, la part de personnes physiquement actives augmente avec le niveau de revenu, quel que soit le sexe. Cette tendance est inversée pour les femmes habitant en Centre-Val de Loire qui sont davantage actives lorsque leurs revenus sont faibles². Chez les hommes, la proportion d'hommes atteignant les recommandations d'activité physique est nettement plus élevée chez ceux ayant des revenus élevés en comparaison des revenus plus faibles (Figure 4).

Figure 4. Proportion de personnes physiquement actives chez les 18-85 ans par niveau de revenu et par sexe, en Centre-Val de Loire et en France hexagonale, en 2021



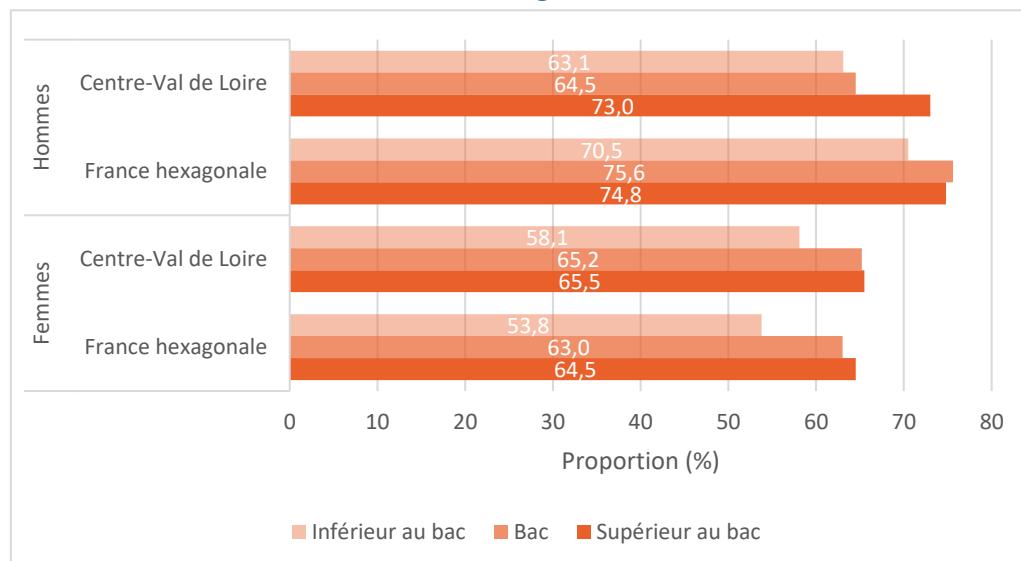
Source : Baromètre santé 2021

² Il s'agit ici du revenu par unité de consommation. Un revenu faible est un revenu inférieur ou égal à 1 170 euros par mois, un revenu moyen est compris entre 1 171 et 1 800 euros et un revenu élevé est supérieur à 1 800 euros.

Le niveau d'activité physique augmente avec le niveau d'étude

Dans la région, comme dans l'Hexagone, les hommes et les femmes titulaires d'un diplôme d'études supérieures déclarent plus souvent un niveau d'activité physique conforme aux recommandations que leurs homologues de niveau inférieur au baccalauréat.

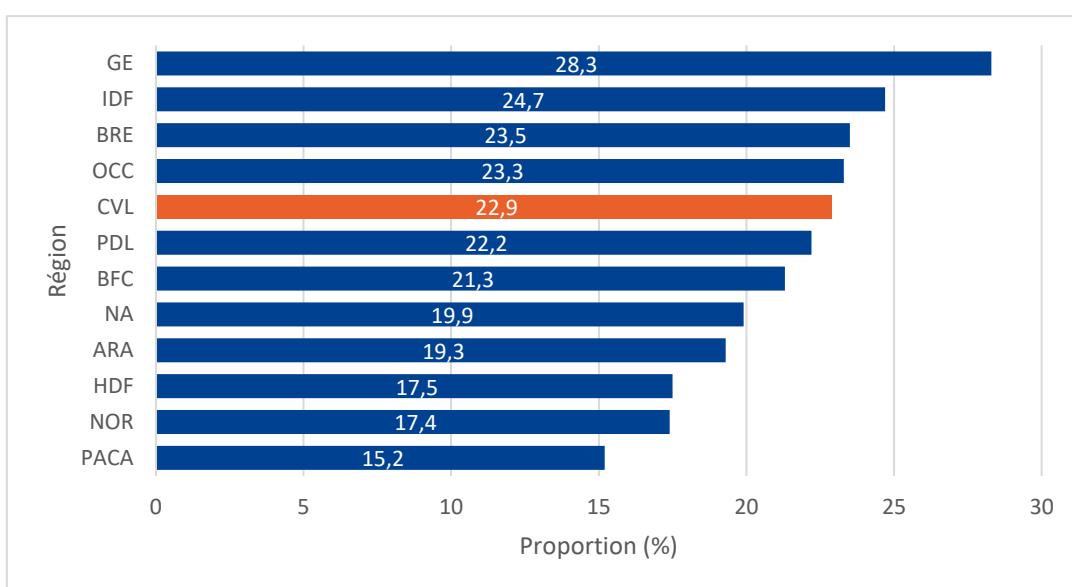
Figure 5. Proportion de personnes physiquement actives chez les 18-85 ans par niveau d'étude et par sexe, en Centre-Val de Loire et en France hexagonale, en 2021



Connaissances des recommandations en matière d'activité physique

En Centre-Val de Loire, la part de personnes connaissant les recommandations d'activité physique est de 23 %. La région se place en cinquième position après le Grand-Est, l'Ile-de-France, la Bretagne et l'Occitanie (Figure 6).

Figure 6. Proportion de personnes connaissant les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique chez les 18-75 ans par région, en France hexagonale, en 2021



Sédentarité

Temps passé assis

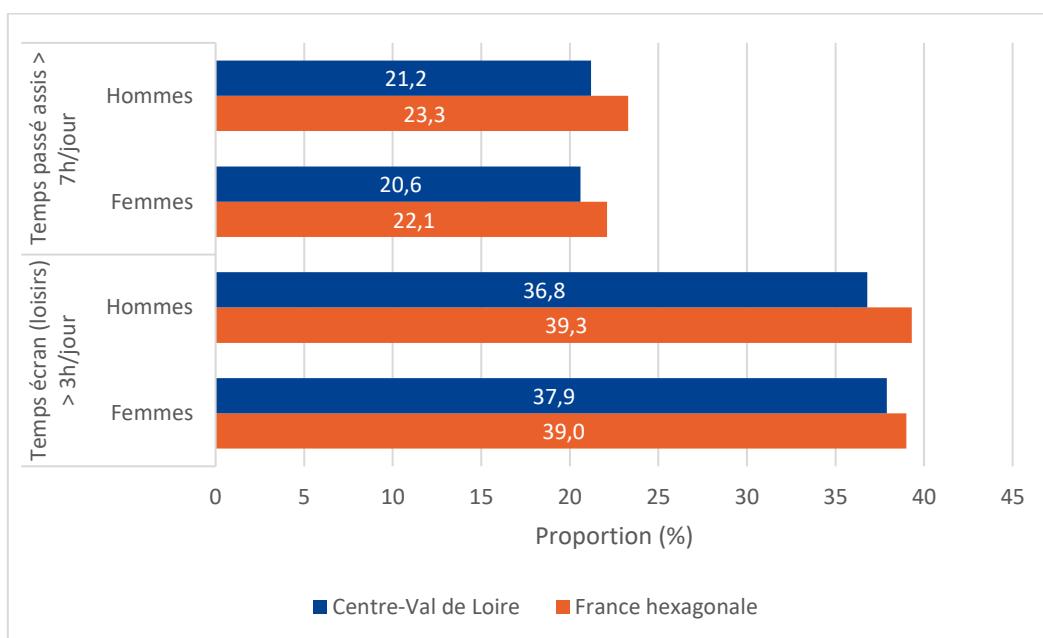
Dans la région, 1 personne sur 5 déclare passer plus de 7 heures assise par jour en semaine (hors week-end), quel que soit le sexe. Ces proportions sont légèrement inférieures à celles de l'Hexagone (Figure 7).

Temps passé devant des écrans à but récréatif

Plus d'un tiers de la population régionale passe plus de 3 heures par jour devant un écran à but récréatif

En France hexagonale et en Centre-Val de Loire, plus d'un tiers de la population passe plus de 3 heures par jour devant un écran à but récréatif. Dans la région, cette part ne varie pas en fonction du sexe. Cependant, la population masculine de la région y passe légèrement moins de temps que celle de l'Hexagone (Figure 7).

Figure 7. Proportion de personnes passant plus de 7 heures assises dans la journée et proportion de personnes passant au moins 3 heures devant un écran à but récréatif chez les 18-85 ans, par sexe, en Centre-Val de Loire et en France hexagonale, en 2021

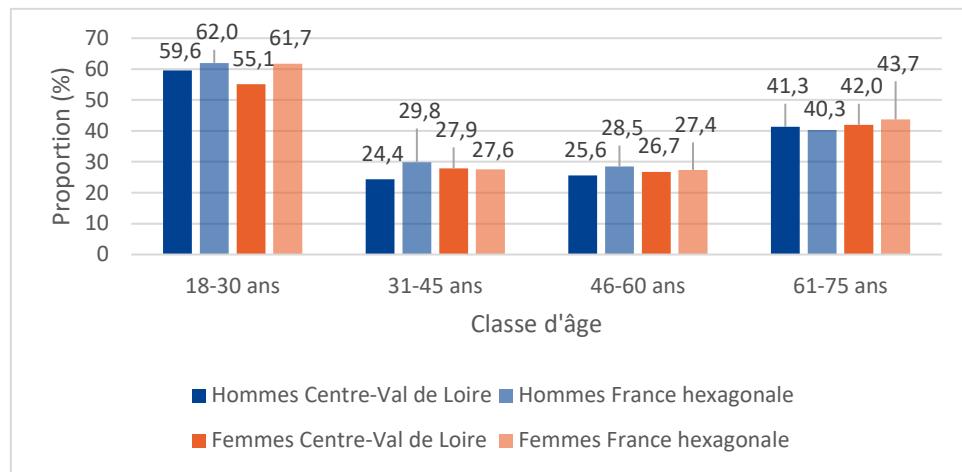


Source : Baromètre santé 2021

Plus de la moitié des 18-30 ans passe plus de 3 heures par jour devant un écran à but récréatif

En Centre-Val de Loire, comme en France hexagonale, les 18-30 ans sont ceux qui déclarent passer le plus de temps devant un écran à but récréatif, quel que ce soit le sexe. Chez les personnes plus âgées, la part de personnes déclarant passer plus de 3 heures par jour devant un écran à but récréatif est beaucoup plus basse chez les 31-45 ans et les 46-60 ans que chez les 61-75 ans. (Figure 8)

Figure 8. Proportion de personnes passant au moins 3 heures par jour devant un écran à but récréatif chez les 18-75 ans par classe d'âge et par sexe, en Centre-Val de Loire et en France hexagonale, en 2021

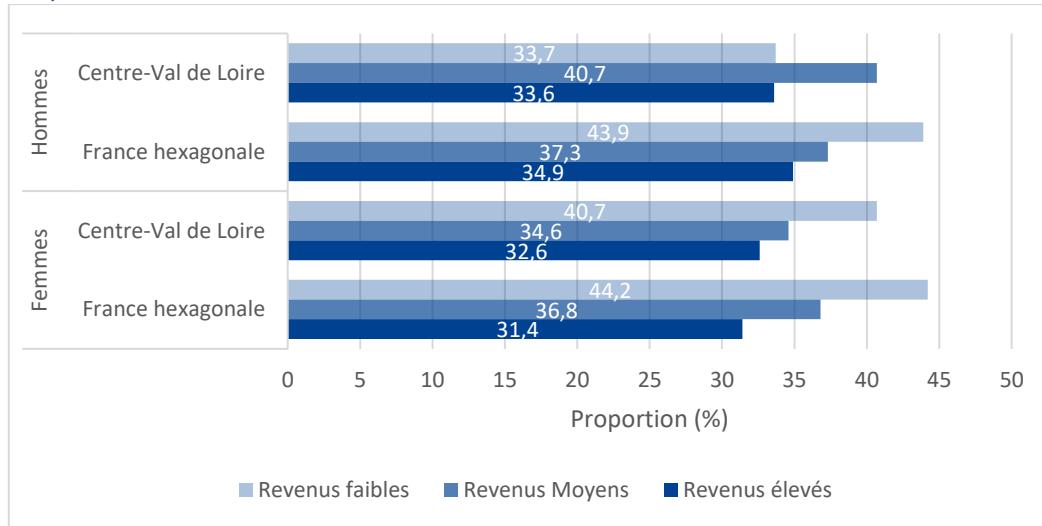


Source : Baromètre santé 2021

Les hommes ayant des revenus moyens³ et les femmes ayant des revenus faibles passent le plus de temps devant un écran

En France hexagonale, la part de personnes passant plus de 3 heures par jour devant un écran à but récréatif augmente lorsque le revenu baisse, quel que soit le sexe. En Centre-Val de Loire, ceci est seulement vrai chez les femmes. Les hommes ayant des revenus moyens passent beaucoup plus de temps devant un écran à but récréatif que ceux ayant des revenus faibles ou élevés (Figure 9).

Figure 9. Proportion de personnes passant plus de 3 heures par jour devant un écran à but récréatif chez les 18-85 ans par niveau de revenus et par sexe, en Centre-Val de Loire et en France hexagonale, en 2021



Source : Baromètre santé 2021

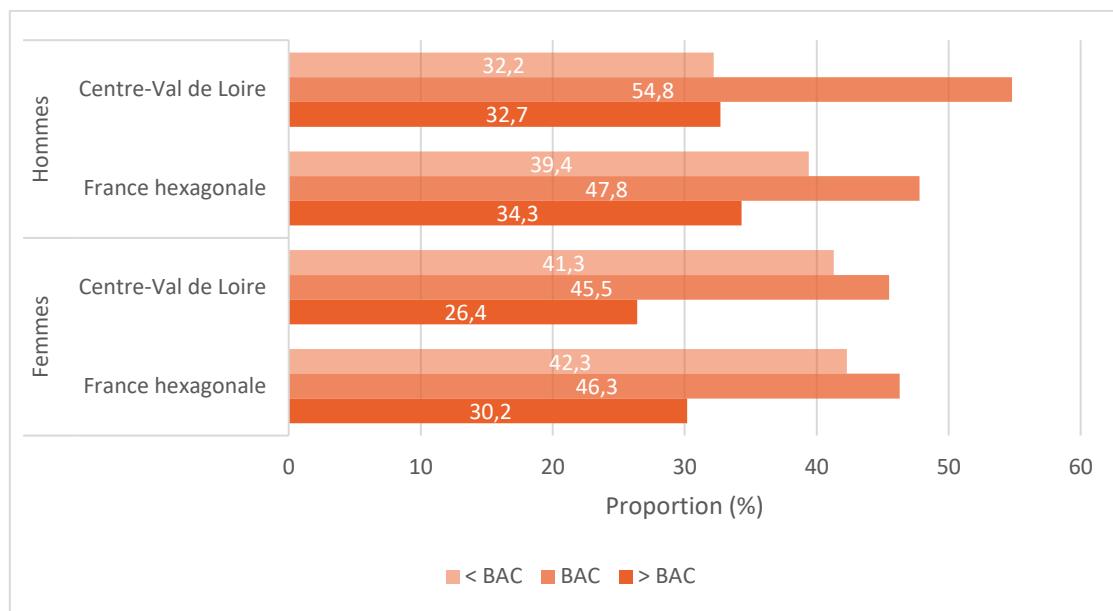
³ Il s'agit ici du revenu par unité de consommation. Un revenu faible est un revenu inférieur ou égal à 1 170 euros par mois, un revenu moyen est compris entre 1 171 et 1 800 euros et un revenu élevé est supérieur à 1 800 euros.

Les personnes ayant le Baccalauréat uniquement passent le plus de temps devant un écran

En France hexagonale, les personnes passant le plus de temps devant un écran à but récréatif sont celles ayant le Baccalauréat uniquement et celles qui y passent le moins de temps sont des diplômées de l'enseignement supérieur, ceci pour les deux sexes. Cette tendance est également observée chez les femmes habitant en Centre-Val de Loire.

Les hommes de la région ayant uniquement le Baccalauréat passent le plus de temps devant un écran à but récréatif. Mais le temps passé devant un écran est similaire chez les hommes qui ont un diplôme inférieur au Baccalauréat et ceux ayant fait des études supérieures (Figure 10).

Figure 10. Proportion de personnes passant au moins 3 heures par jour devant un écran à but récréatif chez les 18-85 ans par niveau d'étude et par sexe, en Centre-Val de Loire et en France hexagonale, en 2021



Source : Baromètre santé 2021

Rupture de sédentarité⁴

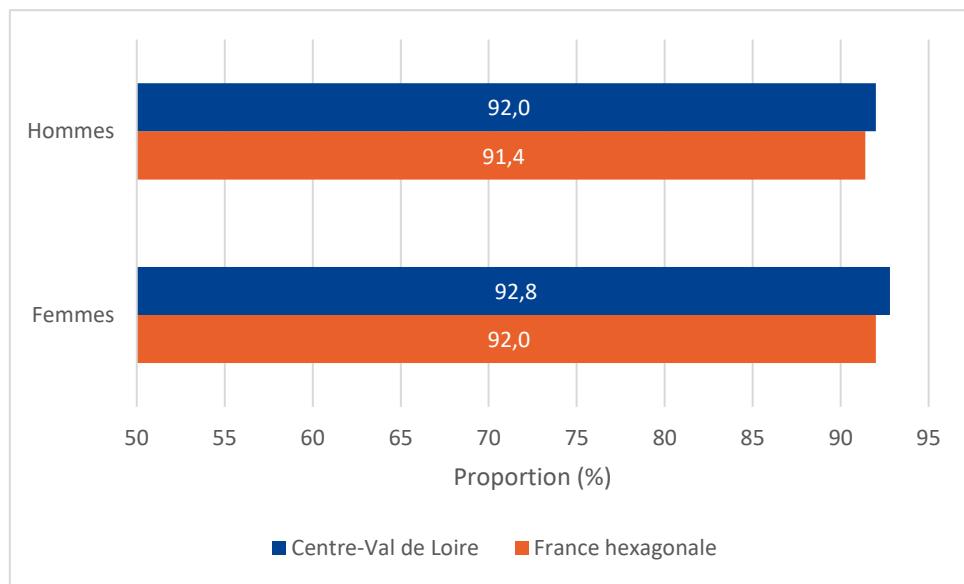
La grande majorité des personnes en position assise prolongée marche au moins quelques pas toutes les deux heures, comme recommandé

La part des personnes marchant au moins quelques pas toutes les deux heures en cas de position assise prolongée est très élevée en Centre-Val de Loire et en France hexagonale, quel que soit le sexe (Figure 11).

En effet en Centre-Val de Loire, cette proportion s'élève à 92 % chez les hommes et à 93 % chez les femmes.

⁴ La rupture de sédentarité est définie par le fait de marcher au moins quelques pas lorsque l'on est assis pendant une longue période. La recommandation française datant de 2019 est de se lever pour marcher un peu au moins toutes les 2 heures.

Figure 11. Proportion de personnes marchant au moins toutes les 2 heures lorsqu'elles sont assises chez les 18-85 ans, par sexe, en Centre-Val de Loire et en France hexagonale, en 2021

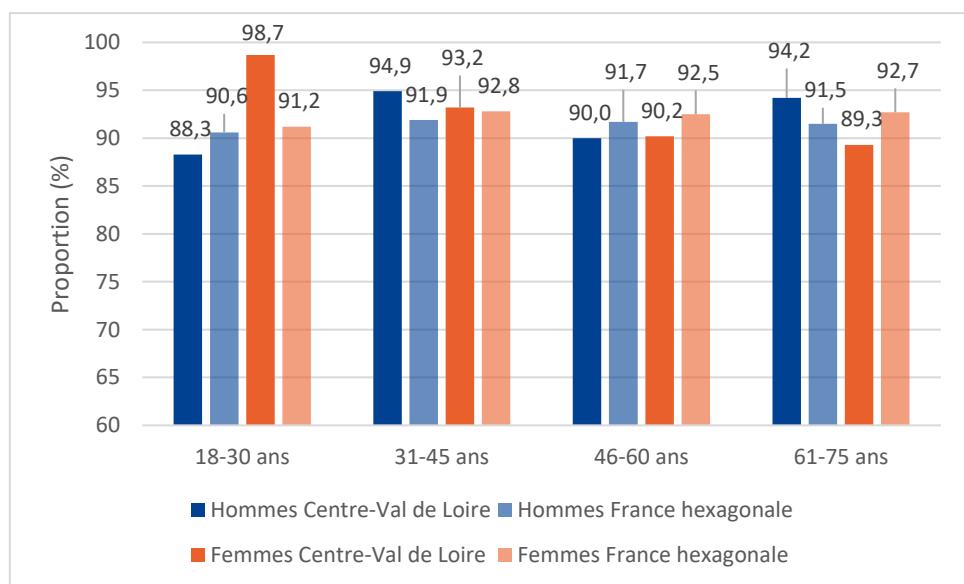


Chez les 18-30 ans, une grande disparité est observée entre les hommes et les femmes en matière de rupture de sédentarité

En France hexagonale, la proportion de personnes marchant au moins quelques pas toutes les deux heures en cas de position assise prolongée est stable entre les classes d'âge, variant entre 90 % et 93 % dans les deux sexes.

En Centre-Val de Loire, chez les 18-30 ans, la part de femmes rompant la sédentarité au moins toutes les deux heures est proche de 100 % alors que cette proportion chez les hommes du même âge est en dessous de 90 %. Cette proportion suit une tendance à la baisse avec l'avancée en âge chez les femmes (jusqu'à 89 % chez les 61-75 ans) alors qu'elle varie en fonction de l'âge chez les hommes.

Figure 12. Proportion de personnes marchant au moins toutes les 2 heures lorsqu'elles sont assises chez les 18-75 ans, par sexe, en Centre-Val de Loire et en France hexagonale, en 2021

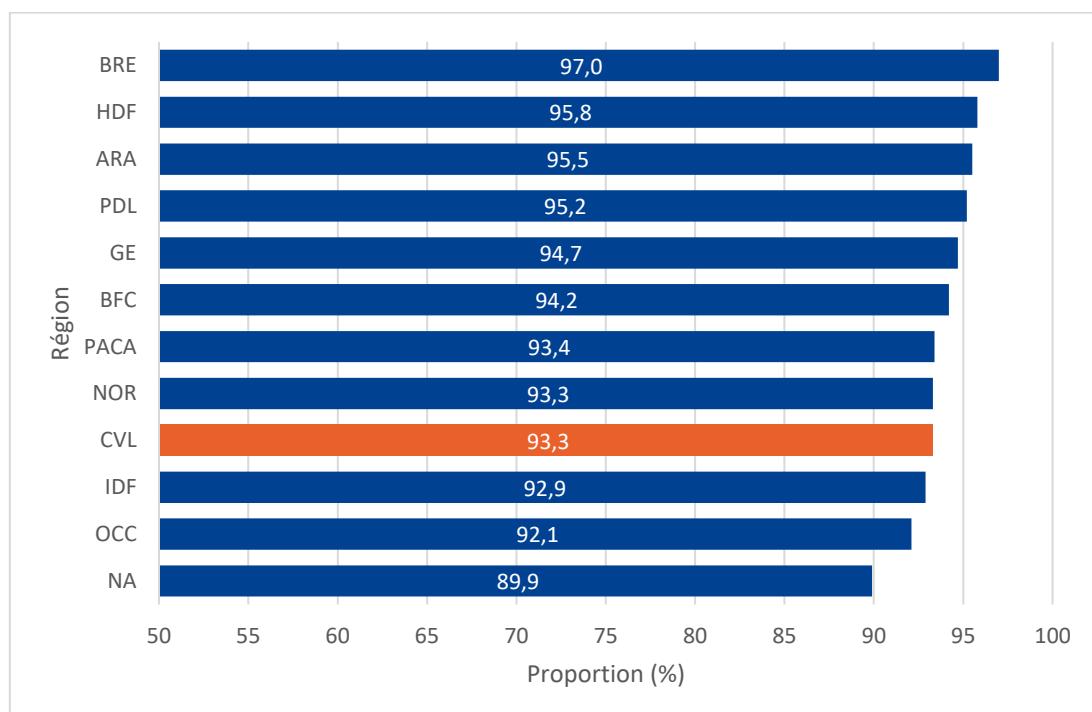


Connaissances des recommandations en matière de rupture de sédentarité

La grande majorité des personnes connaissent les recommandations en matière de rupture de sédentarité

En Centre-Val de Loire, la part de personnes connaissant les recommandations françaises en matière de rupture de sédentarité est de 93 %. Bien que la proportion soit élevée, la région est classée 9^e parmi les 12 régions de France hexagonale (Figure 13).

Figure 13. Proportion de personnes connaissant les recommandations françaises en matière de rupture de sédentarité chez les 18-75 ans par région, en France hexagonale, en 2021



Source : Baromètre santé 2021

Corpulence

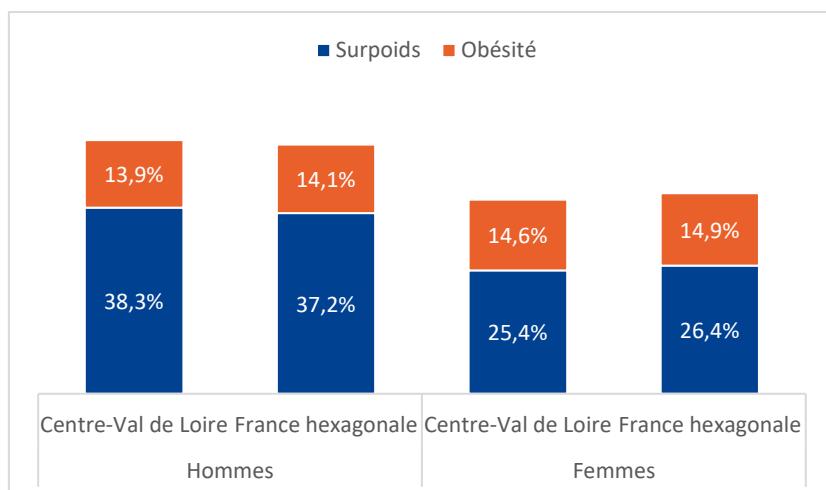
Surpoids et obésité

Près de la moitié de la population régionale est en surcharge pondérale ou obèse⁵

En France hexagonale et en Centre-Val de Loire, la part déclarée des personnes en surpoids varie beaucoup selon le sexe. En effet, plus d'un tiers des hommes et un quart des femmes sont en surpoids. A la différence de la surcharge pondérale, la part déclarée des personnes obèses est similaire entre les deux sexes (Figure 14).

Il faut noter que ces données sont déclaratives et que selon la littérature, les proportions de surpoids et d'obésité calculées ainsi sous-estiment habituellement la réalité.⁶

Figure 14. Proportion de personnes en surpoids ou obèses par sexe, en Centre-Val de Loire et en France hexagonale, 18-85 ans, en 2021



Source : Baromètre santé 2021

Chez les 61-75 ans, près des deux tiers des hommes et la moitié des femmes sont en surpoids ou obèses.

En région Centre-Val de Loire, la proportion déclarée de personnes en surpoids augmente avec l'âge dans les deux sexes de même que la proportion déclarée de personnes obèses. (Figure 15)

Chez les 61-75 ans, la part déclarée de personnes obèses atteint 21% chez les hommes et 18% chez les femmes.

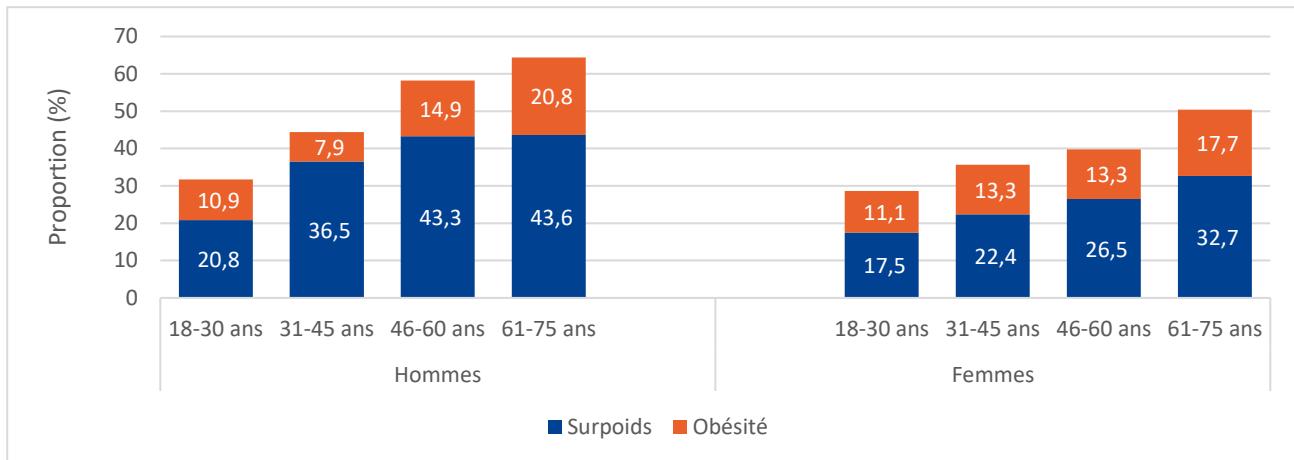
Chez les 18-30 ans, la proportion déclarée de personnes en surpoids ou obèses est bien inférieure aux autres classes d'âge mais représente environ 3 personnes sur 10.

⁵ Le surpoids ou surcharge pondérale est définie par un IMC compris entre 25 et 30 kg/m²; l'obésité est définie par un IMC supérieur ou égal à 30 kg/m².

⁶ Gorokhova M, Salanave B, Deschamps V, Verdot C. Écarts entre corpulence déclarée et corpulence mesurée dans les études de surveillance en population en France. Bull Epidémiol Hebd. 2021;10:166-85

Julia C, Salanave B, Binard K, Deschamps V, Vernay M, Castetbon K. Biais de déclaration du poids et de la taille chez les adultes en France : effets sur l'estimation des prévalences du surpoids et de l'obésité. Bull Epidémiol Hebd. 2010;8:69-72

Figure 15. Proportion de personnes en surpoids ou obèses par sexe et par classe d'âge, en Centre-Val de Loire et en France hexagonale, 18-75 ans, en 2021



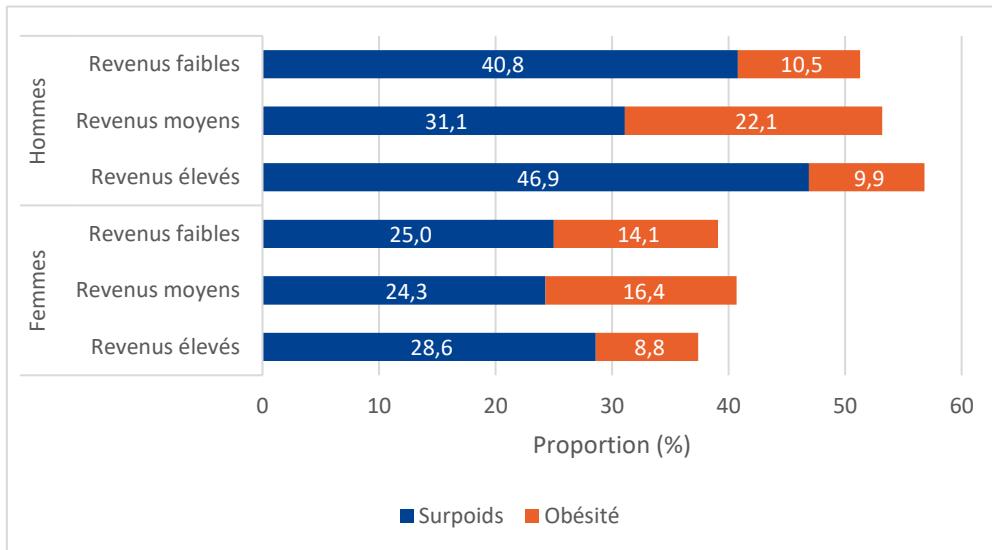
Source : Baromètre santé 2021

La part déclarée de personnes obèses est plus élevée chez les personnes ayant des revenus moyens⁷ dans les 2 sexes

L'obésité et le surpoids déclarés semblent augmenter avec le niveau de revenus chez les hommes. La proportion déclarée des personnes obèses dans les deux sexes est plus importante chez les personnes ayant des revenus moyens (22% chez les hommes et 16% chez les femmes) (Figure 16)

La proportion déclarée des femmes en surpoids ou obèses est similaire dans les trois classes de revenus, bien que la proportion déclarée de femmes obèses est plus basse dans la catégorie « revenus élevés » par rapport aux autres.

Figure 16. Proportion de personnes en surpoids ou obèses par sexe et par niveau de revenus, en Centre-Val de Loire et en France hexagonale, 18-85 ans, en 2021



Source : Baromètre santé 2021

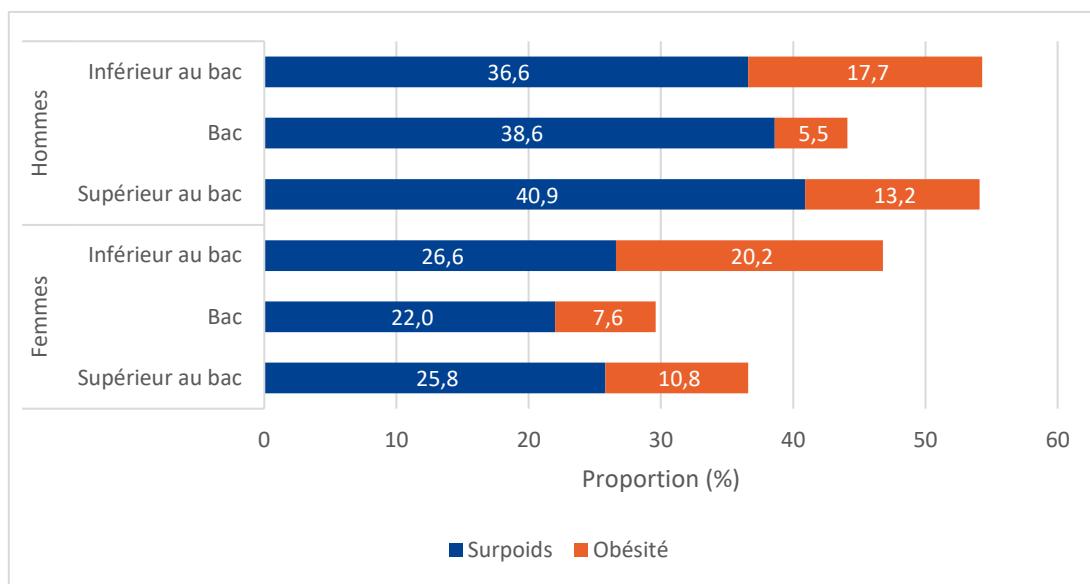
⁷ Il s'agit ici du revenu par unité de consommation. Un revenu faible est un revenu inférieur ou égal à 1 170 euros par mois, un revenu moyen est compris entre 1 171 et 1 800 euros et un revenu élevé est supérieur à 1 800 euros.

La part déclarée de personnes obèses est plus importante chez les personnes de n'ayant pas le baccalauréat, notamment chez les femmes

La proportion déclarée de personnes en surpoids ou obèses est plus faible chez les personnes dont le niveau de diplôme le plus élevé est le baccalauréat quel que soit le sexe. (Figure 17)

L'obésité déclarée est plus élevée chez les personnes n'ayant pas le baccalauréat (17% chez les hommes et 20% chez les femmes).

Figure 17. Proportion de personnes en surpoids ou obèses par sexe et par niveau de diplôme, en Centre-Val de Loire et en France hexagonale, 18-85 ans, en 2021



Source : Baromètre santé 2021

Méthodologie du Baromètre de Santé publique France 2021

Les Baromètres de Santé de publique France sont des enquêtes périodiques basées sur des données déclaratives, réalisées par téléphone, qui visent à décrire les connaissances, les attitudes, les opinions et les habitudes des Français en matière de santé.

La méthode d'enquête du Baromètre de Santé publique France 2021 repose sur une génération aléatoire de numéros de téléphone fixe et mobile. Le champ de l'enquête inclut les personnes âgées de 18 à 85 ans résidant en France métropolitaine et parlant français.

Elle a démarré le 11 février 2021 et s'est terminée le 15 décembre 2021. Au total, 24 514 personnes âgées de 18 à 85 ans, résidant en France hexagonale et parlant le français, ont participé. Le taux de participation a été de 44,3 %, pour un questionnaire d'une durée moyenne de 36 minutes. Le sous-échantillon de la région Centre-Val de Loire comprend 949 personnes entre 18 et 85 ans.

Une partie des participants de 18 à 75 ans sélectionnés de façon aléatoire ($n = 4\,542$ pour la France Hexagonale et $n = 197$ pour la région Centre-Val de Loire) ont été interrogés sur leurs connaissances des recommandations sur l'activité physique et la sédentarité. Les analyses portent sur ce sous-échantillon pour ces indicateurs.

Dans ce document, du fait d'effectifs trop faibles, les 76-85 ans ne sont pas présentés dans les résultats par classe d'âge.

La méthode générale du Baromètre de Santé publique France 2021 est détaillée par ailleurs (cf. la section Pour en savoir plus).

Pour en savoir plus

- Prévalences nationales et régionales de l'activité physique et de la sédentarité des adultes en France : résultats du Baromètre de Santé publique France 2021 : [lien](#)
- Connaissance des recommandations sur l'activité physique et la sédentarité, comportements et perceptions : résultats du Baromètre de Santé publique France 2021 : [lien](#)
- Baromètre de Santé publique France 2021. Méthode : [lien](#)

Contributions

Rédaction

Virginie de Lauzun (Santé publique France Centre-Val de Loire)

Ont participé à la rédaction et à la relecture de ce numéro

Esra Morvan (déléguée régionale de Santé publique France Centre-Val de Loire), Mathieu Rivière (Santé publique France Centre-Val de Loire), Pascale Bernillon (Santé publique France, Direction des régions).

Pour nous citer : Bulletin. Corpulence et activité physique en Centre-Val de Loire. Point baromètre santé 2021. Données pour l'année 2021. Édition Centre-Val de Loire. 07 août 2024. Orléans : Santé publique France Centre-Val de Loire.

Directrice de publication : Caroline Semaille

Dépôt légal : 07 août 2024

Contact : cire-cvl@santepubliquefrance.fr