

Baromètre de Santé publique France : résultats de l'édition 2024

Activité physique : pratiques et connaissance de la recommandation

POINTS CLÉS

- **Quatre adultes sur dix (40,2 %) déclarent pratiquer régulièrement des activités physiques (AP) pendant leurs loisirs.** Cela concerne davantage les hommes, les personnes retraitées et les catégories sociales les plus favorisées. Il s'agit majoritairement d'une pratique libre, informelle, réalisée hors structure.
- **Un tiers des adultes de 18-79 ans ont recours à des modes de transport exclusivement motorisés pour les petits trajets du quotidien.** Parmi les personnes en emploi, 75 % n'utilisent que des mobilités passives (motorisées) pour se rendre à leur travail.
- Seulement un travailleur sur cinq (21 %) déclare avoir la possibilité de pratiquer des activités physiques sur son lieu de travail. Lorsque de telles activités sont proposées, 60 % des travailleurs disent y avoir recours.
- **Plus de la moitié des adultes (57 %) connaissent la recommandation complète sur l'AP « Au moins 30 minutes par jour d'AP d'intensité modérée à élevée », huit adultes sur dix connaissent la durée recommandée et près de sept sur dix l'intensité recommandée.**
- La recommandation complète sur l'AP est davantage connue des **personnes issues des catégories sociales les plus favorisées.**

MÉTHODE

La méthode générale de l'enquête Baromètre Santé publique France 2024 est présentée dans la synthèse « Méthode de l'enquête ». L'édition 2024 inclut deux modules de questions portant sur l'AP : un sur les pratiques (AP au travail, mobilités actives, pratique d'AP de loisirs et lieu de pratique) et un sur la connaissance des recommandations, selon deux dimensions, la durée (temps par jour recommandé pour être en bonne santé) et l'intensité (élevée, modérée ou faible, selon que l'AP entraîne un essoufflement ou un effort physique, important, modéré ou faible). Concernant les indicateurs utilisés, les mobilités dites actives regroupent les déplacements effectués à pied, à vélo (incluant les vélos électriques), ou en trottinette, skate ou autre mode « doux » non électrique. Les mobilités dites passives regroupent les déplacements en transports en commun, voiture, moto, scooter, trottinette ou autre mode de déplacement « doux » électrique. Les mobilités mixtes combinent des mobilités actives et passives. Enfin, ont été considérées comme citant correctement la recommandation les personnes répondant qu'il est recommandé de faire de l'AP au moins 30 minutes par jour avec une intensité modérée ou élevée.

Les questions sur l'AP de loisirs ont été posées à l'ensemble de l'échantillon, celles sur l'AP au travail n'ont concerné que les personnes ayant déclaré être en emploi ou en formation au moment de l'enquête ($n = 20\ 768$). Les réponses « Ne sait pas » et « Ne souhaite pas répondre » ont été exclues des analyses, excepté pour la connaissance de la recommandation sur l'AP où la modalité « Ne sait pas » a été incluse.

Évolutions : les questions et les indicateurs relatifs à l'activité physique sont différents des éditions antérieures. Il s'agissait dans cette édition d'étudier plus précisément les comportements et non d'estimer le niveau d'activité physique de la population. Aucune évolution ne peut donc être présentée. Par ailleurs, la formulation de la question sur la connaissance de la recommandation sur l'activité physique a évolué par rapport à l'édition précédente. Par conséquent, l'évolution de cet indicateur n'est pas présentée.

CONTEXTE

L'activité physique (AP) se définit comme tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie. Elle englobe ainsi l'AP effectuée durant les loisirs, l'éducation physique, les sports, les déplacements, les activités professionnelles ou encore domestiques [1].

L'AP est un facteur de protection de nombreuses maladies non transmissibles comme les maladies cardiovasculaires, métaboliques ou certains cancers [2,3]. Il est donc recommandé de pratiquer des AP régulières pour maintenir ou améliorer la santé physique et mentale à tous les âges de la vie. Sur la base des nombreuses études ayant mis en évidence l'apport d'une AP régulière sur la santé des individus, des recommandations ont été élaborées par l'Organisation mondiale de la santé, lesquelles ont été mises à jour en 2020 [4]. En France, elles sont déclinées par Santé publique France sur le site mangerbouger.fr. Pour les adultes, il est ainsi recommandé pour sa santé, de pratiquer au moins 30 minutes par jour d'activités physiques dynamiques, c'est-à-dire d'intensité modérée à élevée. Cette pratique peut se décliner au travail, dans le cadre de ses déplacements ou de ses activités de loisirs. Il s'agit de promouvoir un mode de vie actif et d'inscrire ces pratiques dans la vie quotidienne.

Le suivi des niveaux et des pratiques d'AP de la population générale et de la connaissance des recommandations,

diffusées au grand public via des campagnes média, brochures, et sur le site mangerbouger.fr sont des indicateurs de résultats indispensables au suivi du Programme national nutrition santé (PNNS), dont un des objectifs est de promouvoir et augmenter l'AP de la population [5].

L'objectif de cette synthèse est de décrire les pratiques d'AP des adultes en France en 2024, ainsi que leur connaissance de la recommandation sur l'AP, intégrant la durée et l'intensité. Ces données apportent des informations auxiliaires concernant la nature et le contexte de réalisation de certaines pratiques d'AP (au travail, dans le cadre des transports et des loisirs), complétant ainsi les mesures des niveaux d'AP de la population réalisées de manière détaillée dans les enquêtes avec examen de santé.

RÉSULTATS

PRATIQUES D'AP EN FRANCE EN 2024

Plus de quatre adultes sur dix déclarent occuper un emploi qui nécessite des efforts physiques. En 2024, la moitié des hommes (50,6 %, intervalle de confiance à 95 % : [49,4 % - 51,8 %]) et plus d'un tiers des femmes (37,2 % [36,1 % - 38,4 %]; différence significative) en emploi, déclarent réaliser un travail qui nécessite des efforts physiques (Tableau 1).

Seuls 21 % des adultes déclarent avoir la possibilité de pratiquer des AP sur leur lieu de travail. Quelle que soit la nature de leur emploi, seul un adulte sur cinq (21,2 % [20,6 % - 21,9 %]) déclare avoir la possibilité de pratiquer des AP sur son lieu de travail. Cette proportion est plus faible chez les femmes (18,7 % [17,8 % - 19,6 %]) que chez les hommes (23,7 % [22,7 % - 24,8 %]). Lorsqu'une pratique d'AP est possible, seuls six travailleurs sur dix (59,8 % [58,0 % - 61,5 %]) déclarent en faire (64,2 % [61,9 % - 66,5 %] des hommes et 54,3 % [51,7 % - 56,9 %] des femmes ; Tableau 1).

Des mobilités actives qui peinent encore à s'imposer face aux modes de transport motorisés. En 2024, les trois quarts des adultes en emploi (75,4 % [74,7 % - 76,1 %]) déclarent avoir recours à des mobilités passives exclusives (transports en commun et véhicules motorisés) pour se rendre au travail (Tableau 2). Pour les petits trajets du quotidien, davantage propices aux déplacements à pied ou à vélo, un tiers des adultes de 18 à 79 ans (34,2 % [33,6 % - 34,8 %]) déclare avoir recours à un mode de transport exclusivement motorisé.

TABLEAU 1 | Proportion d'adultes en emploi ou en formation déclarant réaliser des activités physiques dans le cadre de leur emploi ou sur leur lieu de travail

| | n | Ensemble | | Hommes | | Femmes | |
|--|--------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|
| | | % | IC 95 % | % | IC 95 % | % | IC 95 % |
| Avoir un travail nécessitant des efforts physiques¹ | 20722 | 43,9 | [43,0 - 44,7] | 50,6 | [49,4 - 51,8] | 37,2 | [36,1 - 38,4] |
| Possibilité de pratiquer des activités physiques ou sportives sur son lieu de travail^a | | | | | | | |
| Parmi toutes les personnes en emploi/formation | 20716 | 21,2 | [20,6 - 21,9] | 23,7 | [22,7 - 24,8] | 18,7 | [17,8 - 19,6] |
| Parmi les personnes ayant un emploi non physique | 12289 | 21,5 | [20,6 - 22,3] | 23,9 | [22,5 - 25,3] | 19,6 | [18,5 - 20,7] |
| Si oui, pratique effective | 4449 | 59,8 | [58,0 - 61,5] | 64,2 | [61,9 - 66,5] | 54,3 | [51,7 - 56,9] |

n: effectifs bruts ; IC 95 % : intervalle de confiance à 95 %.

1. Parmi les personnes étant en emploi ou en formation.

Note de lecture: 43,9 % des adultes en emploi ou en formation déclarent avoir un travail nécessitant des efforts physiques.

Champ géographique : France hexagonale, Guadeloupe, Martinique, Guyane et La Réunion.

TABLEAU 2 | Types de mobilités empruntées par les adultes pour se rendre au travail ou pour les petits trajets du quotidien

| | n | Ensemble | | Hommes | | Femmes | |
|---|--------|----------|---------------|--------|---------------|--------|---------------|
| | | % | IC 95 % | % | IC 95 % | % | IC 95 % |
| Types de mobilités pour se rendre au travail¹ | | | | | | | |
| Pas de déplacement | 734 | 3,8 | [3,4 - 4,1] | 2,7 | [2,4 - 3,2] | 4,7 | [4,2 - 5,3] |
| Mobilités actives exclusives | 2116 | 10,5 | [10,0 - 11,0] | 11,2 | [10,4 - 11,9] | 9,9 | [9,2 - 10,6] |
| Mobilités passives exclusives | 15880 | 75,4 | [74,7 - 76,1] | 76,2 | [75,2 - 77,2] | 74,6 | [73,6 - 75,6] |
| Mobilités mixtes | 1990 | 10,3 | [9,8 - 10,8] | 9,9 | [9,2 - 10,6] | 10,8 | [10,0 - 11,5] |
| Types de mobilités pour les petits trajets du quotidien | | | | | | | |
| Mobilités actives exclusives | 14 904 | 45,3 | [44,7 - 46,0] | 45,6 | [44,6 - 46,5] | 45,1 | [44,2 - 45,9] |
| Mobilités passives exclusives | 13 118 | 34,2 | [33,6 - 34,8] | 35,3 | [34,4 - 36,2] | 33,2 | [32,4 - 34,0] |
| Mobilités mixtes | 6 879 | 20,5 | [20,0 - 21,0] | 19,2 | [18,4 - 19,9] | 21,7 | [21,0 - 22,5] |

n: effectifs bruts ; IC 95 % : intervalle de confiance à 95 %.

1. Parmi les personnes étant en emploi ou en formation.

Mobilités actives : déplacements à pied, à vélo (incluant vélo électrique), en trottinette, skate ou autre mode « doux » (non électrique) ; mobilités passives : transports en commun, voiture, moto, scooter, trottinette ou autre mode « doux » (gyropode, hoverboard...) électriques ; mobilités mixtes : combinaison de mobilités actives et passives.

Note de lecture: 45,3 % des adultes âgés de 18 à 79 ans déclarent avoir recours à des mobilités actives exclusives pour leurs petits trajets du quotidien.

Champ géographique : France hexagonale, Guadeloupe, Martinique, Guyane et La Réunion.

La pratique d'AP pendant les loisirs n'est pas systématique et reste marquée socialement. En 2024, quatre adultes sur dix âgés de 18 à 79 ans (40,2 % [39,6 % - 40,8 %]) déclarent pratiquer régulièrement des AP pendant leurs loisirs (Tableau 3). Cela concerne davantage les hommes (41,6 % [40,7 % - 42,5 %]) que les femmes (38,9 % [38,1 % - 39,8 %]). À l'opposé, les adultes sont 30,7 % [30,1 % - 31,4 %] à déclarer ne jamais pratiquer ou ne pratiquer que rarement des AP pendant leurs loisirs.

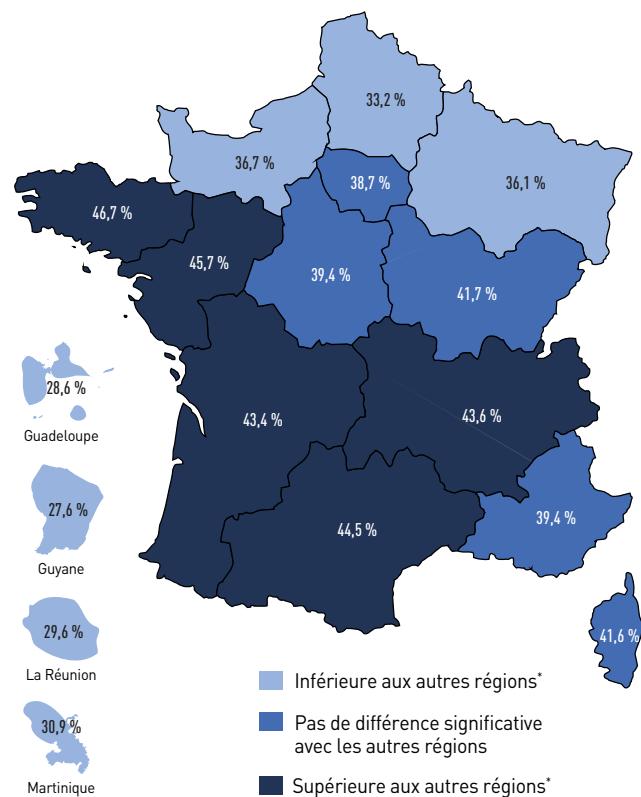
La proportion d'adultes déclarant pratiquer régulièrement des AP pendant leurs loisirs diffère selon le sexe et l'âge (Tableau 4). Cette proportion est plus élevée chez les hommes jeunes et diminue avec l'âge (jusqu'à 50 ans) alors que l'on observe l'effet inverse chez les femmes (cette proportion est plus faible chez les femmes jeunes mais elle augmente avec l'âge). De manière générale, on relève une plus forte proportion d'adultes pratiquant des AP régulièrement parmi les seniors.

Des différences s'observent également selon le niveau de diplôme, la situation professionnelle, la catégorie socio-professionnelle (PCS), la situation familiale et la situation financière perçue. Les personnes les plus à même de pratiquer régulièrement des AP pendant leurs loisirs sont les personnes les plus diplômées, les retraités, les cadres et professions intellectuelles supérieures, les personnes sans enfant (célibataires ou en couple) et les personnes se déclarant à l'aise financièrement.

La pratique régulière d'AP pendant ses loisirs diffère selon les régions. Les données du Baromètre de Santé publique France 2024 montrent des disparités régionales quant à la pratique régulière d'AP sur le temps de loisirs (Carte). Ainsi, la proportion d'adultes de 18-79 ans déclarant pratiquer régulièrement des AP pendant leurs loisirs est supérieure à la moyenne des autres régions

dans les Pays de la Loire, en Occitanie, Nouvelle-Aquitaine, Bretagne et Auvergne-Rhône-Alpes. À l'inverse, cette proportion est inférieure à la moyenne des autres régions en Normandie, dans les Hauts-de-France, dans le Grand Est et dans les départements et régions d'outre-mer (DROM).

CARTE | Proportion d'adultes de 18-79 ans déclarant pratiquer régulièrement des activités physiques dans le cadre de leurs loisirs selon la région



Les* indiquent une différence significative ($p < 0,05$, test du chi2), les comparaisons ont été réalisées avec standardisation directe sur le sexe, l'âge et le mode de collecte (cf. synthèse « Méthode de l'enquête »).

Note de lecture : 43,6 % des adultes âgés de 18 à 79 ans résidant en région Auvergne-Rhône-Alpes déclarent pratiquer régulièrement des activités physiques pendant leurs loisirs. À structure d'âge, de sexe et de mode de collecte comparables, une différence significative est observée entre cette région et le reste du territoire.

TABLEAU 3 | Fréquence de pratique d'activités physiques dans le cadre des loisirs chez les adultes de 18-79 ans

| Fréquence de pratique d'activités physiques dans le cadre de ses loisirs | n | Ensemble | | Hommes | | Femmes | |
|--|--------|----------|---------------|--------|---------------|--------|---------------|
| | | % | IC 95 % | % | IC 95 % | % | IC 95 % |
| Régulièrement | 14 776 | 40,2 | [39,6 - 40,8] | 41,6 | [40,7 - 42,5] | 38,9 | [38,1 - 39,8] |
| De temps en temps | 10 143 | 29,0 | [28,5 - 29,6] | 30,0 | [29,1 - 30,9] | 28,1 | [27,3 - 28,9] |
| Rarement | 6 338 | 18,9 | [18,3 - 19,4] | 18,3 | [17,5 - 19,1] | 19,4 | [18,7 - 20,1] |
| Jamais | 3 611 | 11,9 | [11,4 - 12,4] | 10,1 | [9,5 - 10,8] | 13,6 | [12,9 - 14,2] |

n : effectifs bruts ; IC 95 % : intervalle de confiance à 95 %.

Note de lecture : 40,2 % des adultes âgés de 18 à 79 ans déclarent pratiquer régulièrement des activités physiques pendant leurs loisirs.

Champ géographique : France hexagonale, Guadeloupe, Martinique, Guyane et La Réunion.

TABLEAU 4 | Proportion d'adultes de 18-79 ans déclarant pratiquer régulièrement des activités physiques pendant leurs loisirs

| | n | Ensemble | | Hommes | | Femmes | |
|---|---------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|
| | | % | IC 95 % | % | IC 95 % | % | IC 95 % |
| Âge | | * | | * | | * | |
| 18-29 ans | 6 138 | 38,7 | [37,2 - 40,2] | 45,0 | [42,8 - 47,3] | 32,3 | [30,3 - 34,3] |
| 30-39 ans | 5 776 | 37,3 | [35,7 - 38,8] | 40,1 | [37,8 - 42,4] | 34,6 | [32,6 - 36,7] |
| 40-49 ans | 6 224 | 36,9 | [35,5 - 38,4] | 38,4 | [36,3 - 40,6] | 35,4 | [33,5 - 37,4] |
| 50-59 ans | 6 547 | 38,1 | [36,7 - 39,6] | 36,4 | [34,4 - 38,5] | 39,8 | [37,8 - 41,8] |
| 60-69 ans | 6 106 | 47,1 | [45,6 - 48,7] | 46,6 | [44,4 - 48,9] | 47,6 | [45,4 - 49,7] |
| 70-79 ans | 4 077 | 44,5 | [42,7 - 46,4] | 43,8 | [41,1 - 46,5] | 45,2 | [42,7 - 47,7] |
| Niveau de diplôme | | * | | * | | * | |
| Sans diplôme ou inférieur au Bac | 11 855 | 33,3 | [32,2 - 34,3] | 34,5 | [33,0 - 35,9] | 32,0 | [30,6 - 33,4] |
| Bac | 8 314 | 38,1 | [36,8 - 39,3] | 40,2 | [38,4 - 42,1] | 36,1 | [34,4 - 37,8] |
| Supérieur au Bac | 14 699 | 49,7 | [48,7 - 50,1] | 51,8 | [50,4 - 53,3] | 47,9 | [46,6 - 49,1] |
| Situation professionnelle | | * | | * | | * | |
| Travail | 18 208 | 39,7 | [38,8 - 40,5] | 40,9 | [39,7 - 42,2] | 38,4 | [37,3 - 39,6] |
| Études | 2 519 | 38,7 | [36,4 - 41,1] | 47,4 | [43,8 - 51,1] | 31,6 | [28,7 - 34,6] |
| Chômage | 2 737 | 32,6 | [30,3 - 35,0] | 33,0 | [29,5 - 36,6] | 32,2 | [29,1 - 35,4] |
| Retraite | 8 408 | 48,2 | [46,9 - 49,5] | 47,5 | [45,7 - 49,4] | 48,8 | [47,0 - 50,6] |
| Autres inactifs | 2 996 | 27,9 | [25,9 - 30,0] | 30,9 | [27,5 - 34,5] | 26,0 | [23,5 - 28,6] |
| PCS¹ | | * | | * | | * | |
| Agriculteurs, artisans, commerçants, chefs d'entreprise | 2 541 | 40,5 | [38,1 - 42,9] | 39,1 | [36,1 - 42,0] | 43,2 | [39,3 - 47,3] |
| Cadres et professions intellectuelles supérieures | 6 852 | 54,8 | [53,4 - 56,2] | 54,5 | [52,7 - 56,4] | 55,1 | [53,0 - 57,2] |
| Professions intermédiaires | 9 045 | 45,9 | [44,7 - 47,2] | 45,1 | [43,2 - 47,1] | 46,5 | [44,9 - 48,2] |
| Employés | 8 752 | 34,7 | [33,5 - 35,9] | 39,2 | [36,3 - 42,1] | 33,5 | [32,1 - 34,8] |
| Ouvriers | 5 348 | 30,5 | [29,0 - 32,0] | 31,9 | [30,2 - 33,6] | 26,0 | [23,2 - 28,9] |
| Situation familiale | | * | | * | | * | |
| Ménage d'une seule personne | 7 655 | 43,3 | [41,9 - 44,7] | 41,2 | [39,1 - 43,2] | 45,4 | [43,5 - 47,3] |
| Famille monoparentale | 4 192 | 33,1 | [31,3 - 35,0] | 39,3 | [36,2 - 42,5] | 29,0 | [26,8 - 31,3] |
| Couple sans enfant | 9 945 | 46,0 | [44,9 - 47,2] | 46,3 | [44,6 - 47,9] | 45,8 | [44,2 - 47,4] |
| Couple avec enfant(s) | 9 255 | 37,1 | [35,9 - 38,2] | 39,2 | [37,5 - 40,9] | 35,0 | [33,4 - 36,6] |
| Autres | 3 678 | 34,8 | [32,9 - 36,8] | 38,6 | [35,7 - 41,5] | 30,7 | [28,1 - 33,5] |
| Situation financière perçue | | * | | * | | * | |
| À l'aise | 4 853 | 55,4 | [53,7 - 57,0] | 57,2 | [54,9 - 59,6] | 53,5 | [51,1 - 55,8] |
| Ça va | 12 472 | 45,4 | [44,3 - 46,4] | 46,1 | [44,6 - 47,6] | 44,7 | [43,2 - 46,1] |
| C'est juste | 11 969 | 35,9 | [34,8 - 36,9] | 37,1 | [35,5 - 38,6] | 34,8 | [33,4 - 36,2] |
| C'est difficile, endetté | 5 574 | 26,2 | [24,7 - 27,8] | 28,0 | [25,7 - 30,4] | 24,6 | [22,7 - 26,7] |
| Total | 34 868 | 40,2 | [39,6 - 40,8] | 41,6 | [40,7 - 42,5] | 38,9 | [38,1 - 39,8] |

n: effectifs bruts ; IC 95 % : intervalle de confiance à 95 %.

1. Parmi les personnes ayant déjà travaillé.

Les * indiquent une association significative à p < 0,05 (test du chi2).

Note de lecture : 38,7 % des adultes âgés de 18 à 29 ans déclarent pratiquer régulièrement des activités physiques pendant leurs loisirs.

Champ géographique : France hexagonale, Guadeloupe, Martinique, Guyane et La Réunion.

Les AP sont très majoritairement pratiquées en dehors de toute structure. La pratique d'AP réalisée exclusivement en club ou au sein d'une association est très minoritaire, puisqu'elle ne concerne que 21,4 % [20,9 % - 22,0 %] des adultes (Tableau 5). La pratique libre informelle est de loin la plus répandue chez les adultes de 18-79 ans.

CONNAISSANCE DE LA RECOMMANDATION D'AP EN FRANCE EN 2024

Près de huit adultes sur dix connaissent la durée d'AP recommandée (première partie de la recommandation) : « au moins 30 minutes d'AP par jour ». Interrogés en premier lieu sur la durée d'AP à réaliser par jour pour être en bonne santé, les adultes déclarent principalement trois réponses : 1 heure/jour pour 31,2 % d'entre eux, 30 minutes/jour (29,0 %) et 21,9 % déclarent ne pas savoir. Une minorité déclare qu'il est recommandé d'en faire 2 heures/jour (6,4 %) ou plus de 2 heures (2,4 %). Près de huit adultes sur dix (76,2 % [75,7 % - 76,8 %]) connaissent ainsi la première partie de la recommandation sur l'AP, à savoir réaliser « au moins 30 minutes d'AP par jour ». Ceci est, de façon significative, davantage observé chez les femmes, les trentenaires et quarantenaires et les personnes les plus favorisées en termes de diplôme, PCS et situation financière perçue (résultats non présentés).

Près de sept adultes sur dix connaissent l'intensité d'AP recommandée, citant majoritairement une intensité modérée et plus rarement une intensité élevée. Concernant l'intensité recommandée de l'AP, 3,4 % [3,2 % - 3,7 %] des adultes déclarent qu'elle doit être élevée, 64,4 % [63,8 % - 65,1 %] modérée, 14,9 % [14,4 % - 15,4 %] faible et 17,2 % [16,7 % - 17,8 %] ne savent pas. L'intensité d'AP recommandée (correspondant à la deuxième partie de la recommandation), à savoir une AP d'intensité « modérée à élevée », est ainsi connue de 67,9 % [67,2 % - 68,5 %] des adultes de 18 à 79 ans.

Plus de la moitié des adultes connaît à la fois la durée et l'intensité d'AP recommandées : « au moins 30 minutes par jour d'AP d'intensité modérée à élevée ». En 2024, 57,3 % [56,7 % - 58,0 %] des adultes de 18-79 ans connaissent la recommandation complète sur l'AP, préconisant de faire au moins 30 minutes d'AP/jour d'intensité modérée à élevée. Aucune différence n'est observée selon le sexe, en revanche la proportion de personnes connaissant cette recommandation diminue avec l'âge, augmente avec le niveau de diplôme (passant de 47,5 % chez les adultes ayant un niveau de diplôme inférieur au Baccalauréat à 66,4 % chez ceux ayant un niveau de diplôme supérieur au Baccalauréat), est plus élevée parmi les cadres, les personnes de professions intermédiaires et lorsque la situation financière est jugée confortable (66,4 % des personnes qui déclarent être à l'aise financièrement connaissent la recommandation complète contre 51,0 % pour les personnes qui perçoivent leur situation financière comme difficile ; Tableau 6).

TABLEAU 5 | Lieu de pratique des activités physiques des adultes de 18-79 ans

| Lieu de pratique d'activités physiques | n | Ensemble | | Hommes | | Femmes | |
|--|--------|----------|---------------|--------|---------------|--------|---------------|
| | | % | IC 95 % | % | IC 95 % | % | IC 95 % |
| Club ou association | 6 689 | 21,4 | [20,9 - 22,0] | 19,7 | [18,9 - 20,5] | 23,2 | [22,4 - 24,0] |
| Pratique libre informelle | 21 830 | 71,2 | [70,6 - 71,8] | 73,3 | [72,4 - 74,2] | 69,1 | [68,3 - 69,9] |
| Les deux | 2 475 | 7,4 | [7,0 - 7,7] | 7,0 | [6,6 - 7,5] | 7,7 | [7,3 - 8,2] |

n : effectifs bruts ; IC 95 % : intervalle de confiance à 95 %.

Note de lecture : 21,4 % des adultes âgés de 18 à 79 ans déclarent pratiquer des activités physiques pendant leurs loisirs au sein d'un club ou d'une association.

Champ géographique : France hexagonale, Guadeloupe, Martinique, Guyane et La Réunion.

TABLEAU 6 | Proportion d'adultes de 18-79 ans connaissant la recommandation complète sur l'activité physique (durée et intensité)

| | n | Ensemble | | Hommes | | Femmes | |
|---|---------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|
| | | % | IC 95 % | % | IC 95 % | % | IC 95 % |
| Âge | | * | | * | | * | |
| 18-29 ans | 4 169 | 68,4 | [66,9 - 69,9] | 69,5 | [67,3 - 71,6] | 67,3 | [65,2 - 69,4] |
| 30-39 ans | 3 774 | 64,6 | [63,0 - 66,1] | 64,6 | [62,2 - 66,9] | 64,6 | [62,4 - 66,7] |
| 40-49 ans | 3 867 | 61,3 | [59,8 - 62,9] | 61,9 | [59,6 - 64,2] | 60,8 | [58,6 - 62,9] |
| 50-59 ans | 3 603 | 54,3 | [52,8 - 55,9] | 53,5 | [51,2 - 55,7] | 55,2 | [53,1 - 57,3] |
| 60-69 ans | 3 058 | 48,9 | [47,3 - 50,4] | 49,3 | [47,0 - 51,6] | 48,5 | [46,3 - 50,7] |
| 70-79 ans | 1 758 | 42,2 | [40,4 - 44,1] | 43,0 | [40,2 - 45,8] | 41,6 | [39,0 - 44,1] |
| Niveau de diplôme | | * | | * | | * | |
| Sans diplôme ou inférieur au Bac | 5 588 | 47,5 | [46,3 - 48,6] | 49,1 | [47,5 - 50,7] | 45,8 | [44,2 - 47,4] |
| Bac | 4 978 | 61,1 | [59,8 - 62,4] | 62,1 | [60,2 - 64,0] | 60,2 | [58,4 - 61,9] |
| Supérieur au Bac | 9 663 | 66,4 | [65,5 - 67,3] | 66,5 | [65,1 - 67,9] | 66,3 | [65,1 - 67,5] |
| PCS¹ | | * | | * | | * | |
| Agriculteurs, artisans, commerçants, chefs d'entreprise | 1 376 | 54,9 | [52,4 - 57,3] | 54,5 | [51,4 - 57,5] | 55,7 | [51,6 - 59,8] |
| Cadres et professions intellectuelles supérieures | 4 404 | 64,6 | [63,3 - 65,9] | 63,7 | [61,9 - 65,5] | 65,9 | [63,9 - 67,9] |
| Professions intermédiaires | 5 462 | 60,1 | [58,8 - 61,3] | 59,5 | [57,5 - 61,4] | 60,6 | [58,9 - 62,2] |
| Employés | 4 821 | 54,6 | [53,3 - 56,0] | 61,2 | [58,2 - 64,1] | 52,9 | [51,4 - 54,4] |
| Ouvriers | 2 739 | 50,9 | [49,2 - 52,5] | 51,2 | [49,3 - 53,2] | 49,7 | [46,2 - 53,2] |
| Situation financière perçue | | * | | * | | * | |
| À l'aise | 3 208 | 66,4 | [64,8 - 68,0] | 67,2 | [64,9 - 69,4] | 65,6 | [63,2 - 67,8] |
| Ça va | 7 407 | 58,5 | [57,5 - 59,6] | 58,6 | [57,0 - 60,1] | 58,5 | [57,1 - 60,0] |
| C'est juste | 6 711 | 55,5 | [54,4 - 56,7] | 55,5 | [53,9 - 57,2] | 55,5 | [54,0 - 57,1] |
| C'est difficile, endetté | 2 903 | 51,0 | [49,2 - 52,9] | 53,1 | [50,4 - 55,9] | 49,2 | [46,7 - 51,6] |
| Total | 33 841 | 57,3 | [56,7 - 58,0] | 57,9 | [56,9 - 58,8] | 56,8 | [55,9 - 57,7] |

n : effectifs bruts ; IC 95 % : intervalle de confiance à 95 %.

1. Parmi les personnes ayant déjà travaillé.

Les * indiquent une association significative à p < 0,05 (test du chi2).

Note de lecture : 68,4 % des adultes âgés de 18 à 29 ans connaissent la recommandation complète sur l'AP.

Champ géographique : France hexagonale, Guadeloupe, Martinique, Guyane et La Réunion.

DISCUSSION

De manière générale, au niveau mondial, près d'un tiers des adultes (31,3 %) est insuffisamment actif et n'atteint pas les niveaux d'AP recommandés pour la santé [6]. Cette insuffisance d'AP tend à augmenter et est marquée par de nombreuses inégalités, selon le sexe, l'âge et le niveau socio-économique notamment [7]. La France ne fait pas exception, puisqu'en moyenne, seuls cinq femmes et sept hommes sur dix atteignent les recommandations d'AP et on observe des inégalités démographiques, sociales et territoriales marquées [1]. Pour promouvoir et favoriser l'AP du plus grand nombre, il est nécessaire de décrire et de suivre dans le temps les niveaux et pratiques d'AP de la population et la connaissance des recommandations en la matière. À ce sujet, le Baromètre de Santé publique France 2024 apporte, en complément des enquêtes avec examen de

santé comme l'enquête Albane¹, des éléments essentiels à la compréhension et au suivi des comportements d'AP des adultes en France, dans ses principales dimensions (au travail, dans le cadre des déplacements et des loisirs).

On relève comme en 2024, que les mobilités actives, l'AP au travail (même lorsque le lieu est équipé) ou l'AP de loisirs sont encore insuffisamment développées et investies en France. Seul un travailleur sur cinq déclare avoir la possibilité de pratiquer des AP de loisirs sur son lieu de travail et la majorité des adultes continue de privilégier les transports motorisés pour se déplacer. Favoriser la mobilité active et, plus globalement, la promotion d'un mode de vie plus actif requiert d'agir sur les

1. <https://www.santepubliquefrance.fr/etudes-et-enquetes/albane-enquete-de-sante-bio-surveillance-environnement-alimentation-et-nutrition>

comportements mais également d'aménager l'environnement et de développer les opportunités de pratique.

Le fait que la majorité des adultes déclare pratiquer des AP en dehors de toute structure de type club ou association sportive renforce en effet l'idée de rendre notre environnement davantage propice à la pratique physique libre et informelle. Cela peut passer par la promotion des mobilités actives (développement des pistes cyclables et de la marchabilité), mais également par un renforcement de l'offre physique ou sportive (infrastructures, aménagement urbain, activités...) et une limitation des contraintes (spatiales ou organisationnelles) associées. Par exemple, au-delà de certaines contraintes limitant les déplacements actifs, telles que la distance domicile-travail ou le manque d'aménagement de la voirie, l'absence de douche sur son lieu de travail peut également être un frein à la pratique d'AP et au recours à un mode de transport actif pour aller travailler. Par ailleurs, la pratique d'AP dans le cadre des loisirs n'est pas encore le fait de tous et reste très marquée socialement. Trois adultes sur dix déclarent en effet ne pratiquer que rarement ou jamais d'AP sur leur temps de loisirs et une pratique régulière est davantage le fait des personnes favorisées socio-économiquement. La promotion de loisirs actifs semble donc à renforcer en favorisant l'accès du plus grand nombre à une pratique régulière d'AP. Certaines mesures systémiques pourraient contribuer à rendre nos environnements plus propices aux AP, comme le développement des parcs, terrains de sport ou autres parcours d'activités lorsque la densité des agglomérations le permet, la sécurisation des espaces de pratique extérieurs, ou l'ouverture des infrastructures sportives existantes à l'ensemble de la population en dehors des créneaux occupés par les associations.

L'information sur les recommandations en matière d'AP et leur diffusion à la population via des dispositifs de marketing social scientifiquement fondés sont d'autres moyens d'agir pour améliorer l'AP de la population. D'après nos résultats, près de six adultes sur dix connaissent la recommandation complète sur l'AP préconisant de faire au moins 30 minutes d'AP/jour d'intensité modérée à élevée, recommandation traduite pour le grand public par « au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour » [8].

La première partie de la recommandation « Pratiquer au moins 30 minutes d'AP par jour », diffusée et évaluée de longue date [9] est largement citée, par près de huit adultes sur dix. Pour rappel, dans la mesure où la recommandation stipule de pratiquer un minimum de

30 minutes d'AP par jour, ont été considérées comme connaissant la recommandation les personnes citant une durée recommandée égale ou supérieure à 30 minutes par jour, comme ceci est fait depuis de nombreuses années [9]. L'hypothèse d'un effet décourageant, pour certaines personnes, d'une surestimation importante de la recommandation (par exemple 3 heures/jour) est démentie par nos résultats, une infime proportion des adultes déclarant qu'il est recommandé de faire plus de 2 heures d'AP/jour.

La connaissance de cette première partie de la recommandation s'avère moindre par rapport à celle observée dans le Baromètre de Santé publique France de 2021 où la quasi-totalité des adultes la connaissait [10]. Ceci peut s'expliquer par le changement de mode de passation du questionnaire entre les deux enquêtes pour les questions sur la connaissance des recommandations. Ce sont les seules questions pour lesquelles la modalité « Ne sait pas » apparaît en première intention. Lors de la passation du questionnaire par téléphone en 2021, certains enquêteurs ont pu être amenés, par automatisme, à ne pas citer cette modalité. Nous avons effectivement constaté ce phénomène lors d'écoutes d'interviews de plusieurs éditions précédentes du Baromètre de Santé publique France menées par téléphone. De ce fait, en 2021 les personnes ont pu être moins susceptibles de répondre « Ne sait pas » qu'en 2024 où l'enquête « multimode » a majoritairement été menée par Internet (cf. synthèse « Méthode de l'enquête »).

En 2024, l'intensité d'AP recommandée, modérée ou élevée, est citée par près de sept adultes sur dix. L'intensité modérée est très nettement la plus déclarée (par près de sept adultes sur dix) alors que l'intensité élevée l'est par une proportion très faible de la population. Près de deux personnes sur dix déclarent par ailleurs ne pas savoir quelle est l'intensité recommandée et 15 % des personnes pensent à tort que l'AP peut être pratiquée avec une intensité faible.

La proportion d'adultes citant l'intensité recommandée ne peut être strictement comparée entre les deux enquêtes. La notion d'intensité a en effet été explicitée en 2024 par une échelle à trois niveaux (faible, modérée, élevée), mentionnant les notions d'essoufflement ou d'effort physique, alors qu'en 2021, seul l'essoufflement était évoqué et une modalité d'un autre ordre était mentionnée (« peu importe l'intensité »). Cette différence de formulation et le changement de mode de passation du questionnaire rendent non comparables les proportions d'adultes citant l'intensité recommandée.

La méconnaissance de l'intensité recommandée, en 2024, par plus de trois adultes sur dix montre la nécessité de poursuivre et amplifier les interventions visant à informer les adultes des bénéfices sur la santé d'une pratique d'AP menée avec une certaine intensité (information actuellement sur mangerbouger.fr), tout en fournissant des outils pour encourager et motiver les personnes les plus éloignées de l'AP à en pratiquer [11], à leur rythme, progressivement. ●

RÉFÉRENCES

- [1] Verdot C, Bouchan J, Deschamps V. Activité physique et sédentarité dans la population en France. Synthèse des données disponibles. Saint-Maurice : Santé publique France ; 2024 : 10 p.
- [2] Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT; Lancet Physical Activity Series Working Group. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. Lancet. 2012 Jul 21;380(9838):219-29
- [3] World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020
- [4] Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, Carty C, Chaput JP, Chastin S, Chou R, Dempsey PC, DiPietro L, Ekelund U, Firth J, Friedenreich CM, Garcia L, Gichu M, Jago R, Katzmarzyk PT, Lambert E, Leitzmann M, Milton K, Ortega FB, Ranasinghe C, Stamatakis E, Tiedemann A, Troiano RP, van der Ploeg HP, Wari V, Willumsen JF. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020 Dec;54(24):1451-1462
- [5] Ministère des solidarités et de la santé. Programme National Nutrition Santé 2019-2023
- [6] Strain et al. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5,7 millions participants. Lancet Glob Health 2024; 12: e1232-43
- [7] Organisation mondiale de la santé. Rapport mondial de situation sur l'activité physique 2022 [Global status report on physical activity 2022]. Genève, Organisation mondiale de la santé, 2023. Licence : CC BY-NC-SA 3.0 IGO
- [8] Delamaire, C., H. Escalon and L. Noirot (2019). Recommandations relatives à l'alimentation, à l'activité physique et à la sédentarité pour les adultes. Etat des connaissances. Santé publique France
- [9] Escalon, H., F. Beck and C. Bossard (2013). « Associations entre connaissances des recommandations et comportements en matière d'alimentation et d'activité physique. » Revue d'Epidémiologie et de Santé Publique 61(1): 37-47
- [10] Escalon, H., C. Verdot and A. J. Serry (2024). « Connaissance des recommandations sur l'activité physique et la sédentarité, comportements et perceptions : résultats du Baromètre de Santé publique France 2021. » Bull Epidemiol Hebd 12: 250-258
- [11] Escalon, H., A.-J. Serry, V. Nguyen-Thanh, A. Vuillemin, J.-M. Oppert, P. Sarrazin, J.-F. Verlhac, B. Salanave, C. Simon, S. Tausan, O. Dailly and P. Arwidson (2016). « Construction d'un dispositif de communication scientifiquement fondé visant à promouvoir la marche des femmes peu actives et l'activité physique des adultes. » Santé Publique 51(HS): 51-63.

AUTRICES

Charlotte Verdot¹ et Hélène Escalon¹

1. Santé publique France