

6

Activité physique et sédentarité en France

L'inactivité physique²⁸ est la quatrième cause de mortalité dans le monde, elle est aujourd'hui présentée comme une véritable pandémie (Kohl et coll., 2012). Dans ce contexte, la promotion de l'activité physique et la lutte contre la sédentarité sont des objectifs majeurs, notamment dans la lutte contre les maladies non transmissibles (OMS, 2002 et 2012). Les maladies non transmissibles et leurs facteurs de risque affectent l'ensemble de la population, mais certains groupes comme les personnes âgées, les personnes ayant un faible niveau d'instruction ou les familles à faibles revenus sont encore plus vulnérables.

Nous disposons de plusieurs sources de données sur la pratique d'activité physique et la sédentarité en France, issues d'enquêtes ou d'études menées en population générale. Si des données sur l'activité physique ont été recueillies à partir de 1967 (Le Roux, 1970), des données sur la sédentarité n'ont été recueillies qu'à partir de 2005 (Escalon et coll., 2007). Dans ce chapitre, seules les enquêtes menées à partir de 2005 seront traitées, les enquêtes précédentes ayant été développées dans une expertise collective antérieure, dédiée à l'activité physique (Inserm, 2008).

Plusieurs enquêtes nationales, réalisées à l'initiative du secteur du sport ou de la santé, se sont intéressées aux pratiques d'activité physique et de sédentarité de la population française. L'enquête la plus récente, commanditée par le CNDS²⁹ et le Ministère en charge des sports, date de 2010. D'autres enquêtes, réalisées par des institutions relevant plus particulièrement du secteur de la santé, sont également disponibles : Cycle triennal d'enquête en milieu scolaire 2003-2004 (14-15 ans), Baromètres santé 2005, 2008 (12-75 ans), ENNS (Étude nationale nutrition santé) 2006-2007 (3-74 ans), Inca 2 (étude individuelle nationale sur les consommations alimentaires) 2006-2007 (3-79 ans). Ces enquêtes ont la plupart du temps été menées en France métropolitaine mais des enquêtes spécifiques dans les départements d'Outre-mer ont

28. Inactivité physique : niveau d'activité physique inférieur à celui des recommandations de santé publique (voir le chapitre « Méthodes et outils d'évaluation de l'activité physique et de la sédentarité »)

29. Centre national pour le développement du sport

également été réalisées, notamment en Guadeloupe (ORSaG, 2009 et 2010 ; Atallah et coll., 2012), à Mayotte (Vernay et coll., 2009) et en Martinique (Caius et Benefice, 2002). Enfin, des études menées en région (Gavarry et coll., 2003 ; Guinhouya et coll., 2010 ; Blaes et coll., 2011) et des études internationales incluant la France (Martinez-González et coll., 2001 ; Varo et coll., 2003 ; Commission européenne, 2010 ; Rey-Lopez et coll., 2010 ; Currie et coll., 2012) viennent également compléter ces données sur les pratiques d'activité physique et la sédentarité.

Activité physique et sédentarité chez les enfants et adolescents

Activité physique

L'activité physique chez les enfants et adolescents (3-10 ans et 11-14 ans), a été mesurée dans deux enquêtes nationales : ENNS (Unité de surveillance et d'épidémiologie nutritionnelle (Usen), 2007) et Inca 2 (Lafay, 2009). Dans celles-ci, les questionnaires utilisés présentaient deux limites importantes : une quantification insuffisante de l'activité, ne permettant pas de juger du suivi ou non des recommandations, ou une utilisation d'un seuil de recommandations d'activité physique favorable à la santé défini pour les adultes. Toutefois, ces enquêtes ont le mérite d'apporter un éclairage sur les pratiques dans cette population pour laquelle peu de données à ce jour étaient disponibles à l'échelle nationale.

Les résultats de l'enquête ENNS ont montré que 26 % des enfants de 3-10 ans (n=799 pour les questions non liées à la scolarité et n=641 pour les questions liées à la scolarité) pratiquaient des jeux en plein air les jours avec peu ou pas d'école, et 35 % des enfants les jours d'école. Il est à noter que 39 % ne pratiquaient jamais de jeux en plein air les jours d'école et 13,4 % jamais les jours avec peu ou pas d'école. Ils étaient 67 % à faire un sport en dehors de l'école et 82,5 % à avoir eu un cours d'éducation physique et sportive à l'école. Enfin, ils étaient 39 % à se rendre à l'école par un mode de transport actif (marche, vélo, trottinette). Quant aux enfants de 11-14 ans (n=449), 60 % pratiquaient une activité physique d'intensité au moins modérée au minimum 150 minutes par semaine et 38,7 % au moins 210 minutes par semaine (30 minutes par jour), correspondant aux recommandations définies pour les adultes. Chez les adolescents de 15-17 ans (n=389), 41,8 % des garçons et 18,6 % des filles ont atteint un niveau d'activité physique bénéfique pour la santé (score élevé du questionnaire IPAQ) correspondant également aux recommandations adultes. Il est important de souligner que le seuil de durée qui a été utilisé dans cette enquête correspond aux recommandations pour les adultes qui sont différentes de celles pour les jeunes. En effet, les recommandations pour les

jeunes sont fixées à 1 h d'activité physique d'intensité au moins modérée par jour, à laquelle s'ajoute la nécessité d'avoir des activités intenses 3 fois par semaine (OMS, 2010).

Dans l'enquête Inca 2 (Lafay, 2009), 34 % des enfants âgés de 3-10 ans (n=575) pratiquaient des jeux en plein air tous les jours, les jours avec peu ou pas d'école et 47 % les jours d'école (30 % n'en pratiquaient jamais les jours d'école et 15 % jamais les jours avec peu ou pas d'école). La pratique de sport en dehors de l'école s'élevait à 48 % et 83,1 % des enfants avaient eu un cours d'éducation physique et sportive à l'école la semaine précédant l'enquête. Un mode de transport actif (la marche, le vélo ou la trottinette) pour se rendre à l'école, était utilisé par 41 % des enfants, soit moins de la moitié des enfants. Chez les 11-14 ans (n=455), la fréquence de pratique d'activités physiques intenses était de 2 jours par semaine, et 2 jours par semaine également pour les activités physiques d'intensité modérée. Chez les adolescents (15-17 ans), 43 % (63 % des garçons et 24 % des filles) avaient atteint un niveau d'activité physique bénéfique pour la santé (score élevé du questionnaire IPAQ) mais correspondant aux recommandations adultes. Un gradient géographique Nord-Sud a été observé : dans les régions du Nord de la France, la proportion d'adolescents qui avaient un niveau d'activité physique favorable à la santé était plus élevée que dans les régions du Sud de la France (50 % au Nord *versus* 35 % au Sud). Ce même gradient a été observé entre les régions Est et Ouest du pays (51 % à l'Est *versus* 34 % à l'Ouest).

Dans une enquête nationale menée chez les adolescents en classe de troisième (n=7 207)³⁰ (Deschamps et coll., 2010), 37,3 % des adolescents ne pratiquaient aucun sport en dehors du cadre scolaire et 13,7 % déclaraient être dispensés de sport au moment de l'enquête. Dans cette enquête, si les garçons faisaient plus fréquemment du sport que les filles, ils étaient également plus nombreux à passer plus de 3 h par jour devant un écran (43,5 % *versus* 38,6 % pour les filles).

Une étude menée en Provence-Alpes-Côtes d'Azur, parmi 232 jeunes scolarisés âgés de 6 à 20 ans, a quantifié la durée de pratique d'activité physique d'intensité au moins modérée par jour (à partir de la fréquence cardiaque de réserve) et a montré qu'elle décroît en fonction du niveau scolaire passant de 88±36 minutes par jour à l'école primaire à 78±44 minutes par jour au collège et 55±36 minutes au lycée (Gavarry et coll., 2003). De plus, les adolescents étaient moins actifs les jours sans école comparativement aux jours avec école. Il a également été observé un engagement significativement plus important dans les activités d'intensité vigoureuse chez les garçons que chez les filles (19±21 *versus* 15±15 minutes par jour, respectivement) (Gavarry et coll., 2003).

30. Cycle triennal d'enquêtes en milieu scolaire

Des résultats similaires ont été observés dans une étude menée dans le Nord-Pas-de-Calais chez les 3-16 ans (n=361) où l'activité physique a été mesurée par accéléromètre Actigraph (model GT1M) (Blaes et coll., 2011). Dans cette étude, la durée de l'activité physique d'intensité au moins modérée diminuait de l'enfance à l'adolescence avec une légère augmentation de la durée de l'activité physique d'intensité légère. Il a également été constaté que les garçons passaient plus de temps que les filles à des activités d'intensité modérées à intenses. La pratique en dehors des jours d'école semble avoir son importance puisque la durée des activités légères augmentait les jours sans école, alors que celle des activités intenses avait tendance à augmenter les jours d'école entre l'enfance et l'adolescence.

Dans une autre étude menée dans l'Académie du Nord (circonscription de Villeneuve-d'Ascq) chez 252 élèves (137 garçons et 115 filles) scolarisés en cycle 3 (CE2, CM1 et CM2), l'activité physique a également été mesurée par accéléromètre Actigraph (model AM 7164) (Guinhouya et coll., 2010 ; Apété et coll., 2012). Le temps passé dans une activité physique d'intensité au moins modérée par jour a été calculé pour trois seuils³¹ définis dans la littérature comme correspondant à l'atteinte du niveau d'activité physique recommandé (60 minutes par jour d'activité physique d'intensité au moins modérée) : $\geq 1\ 000$, $\geq 3\ 200$, $\geq 3\ 600$ coups par minute (unité de mesure utilisée en accélérométrie). En fonction du seuil retenu, la proportion d'enfants qui atteignait le niveau d'activité physique recommandé était de 99 %, 9 % et 5 %, respectivement, avec une durée moyenne d'activité de 142 ± 44 min/j, 32 ± 21 min/j et 25 ± 18 min/j.

L'étude Helena (*Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence*) cible des adolescents âgés de 12,5 à 17,5 ans résidant dans 10 villes européennes (pour la France, Lille : 131 garçons et 160 filles). Sur l'ensemble de l'échantillon (3 278 adolescents), les jeunes déclaraient en moyenne 165 minutes d'activité physique par jour. Les garçons déclaraient plus d'activité physique (vigoureuse et totale) dans le cadre de l'école et des loisirs que les filles, alors que les filles déclaraient plus d'activité physique à la maison et de marche que les garçons (Rey-Lopez et coll., 2010).

L'enquête HBSC (*Health Behaviour in School-aged Children*) est une enquête quadriennale réalisée chez les élèves de 11, 13 et 15 ans scolarisés dans 39 pays d'Europe et d'Amérique du Nord, dont la France métropolitaine. La dernière enquête réalisée en 2009-2010 a concerné 207 334 garçons et filles (Currie et coll., 2012). Il leur a été demandé le nombre de jours où ils ont été physiquement actifs pendant au moins 60 minutes la semaine précédant l'interrogatoire et le temps passé chaque jour de la semaine devant la télévision. En France,

31. Bien que différents seuils, pour l'accéléromètre ActiGraph, aient été développés pour définir si les jeunes atteignent le niveau d'activité physique recommandé, il n'y a, à ce jour, pas de consensus sur le seuil adéquat à utiliser (Kim et coll., 2012).

cette enquête a porté sur 3 030 garçons et 2 990 filles. Le tableau 6.I présente la proportion de jeunes qui ont déclaré avoir été physiquement actifs (activité physique d'intensité modérée à vigoureuse) pendant au moins 60 minutes par jour la semaine précédant l'enquête et la proportion de jeunes ayant déclaré regarder la télévision 2 heures par jour ou plus. Les filles s'engagent moins dans des activités physiques que les garçons, avec une diminution de leur activité entre 11 et 15 ans. En revanche, l'activité sédentaire est plus élevée chez les jeunes de 15 ans et bien que les garçons déclarent plus d'activités sédentaires, la différence de genre est moins marquée que pour l'activité physique.

Tableau 6.I : Proportion de jeunes physiquement actifs pendant au moins 60 minutes par jour et regardant la télévision au moins 2 heures par jour dans l'enquête HBSC (d'après Currie et coll., 2012)

	11 ans		13 ans		15 ans	
	Garçons (%)	Filles (%)	Garçons (%)	Filles (%)	Garçons (%)	Filles (%)
Activité physique						
France	21	9	17	6	14	5
Total HBSC	28	19	24	13	19	10
Télévision						
France	49	42	59	55	54	48
Total HBSC	58	54	65	64	64	62

Sédentarité

Peu de données sur la sédentarité des jeunes sont disponibles en France.

Dans la population des jeunes (3-17 ans) de l'enquête ENNS, le temps passé devant un écran était de 3 h par jour en moyenne quel que soit le type de jour, dont 2 h passées devant la télévision. Le temps passé devant un écran les jours avec peu ou pas d'école était presque deux fois plus élevé que les jours avec école. Ces temps avaient tendance à augmenter avec l'âge, chez les garçons comme chez les filles, notamment pour le temps passé devant un ordinateur.

L'enquête Inca 2 (Lafay, 2009) fait les mêmes observations : chez les jeunes de 3-17 ans, le temps moyen passé devant un écran a été estimé à 2h48 minutes par jour, dont 1h57 minutes devant la télévision. Les garçons passaient plus de temps que les filles devant un écran, et ce temps augmentait avec l'âge, particulièrement le temps passé devant un ordinateur. Un gradient géographique Nord-Sud a été observé, avec un temps passé devant la télévision plus élevé dans les régions du Nord de la France (2h02 minutes par jour *versus* 1h47 minutes par jour dans les régions du Sud).

Activité physique et sédentarité chez les adultes

Activité physique

L'enquête « pratique physique et sportive 2010 » menée sur un échantillon représentatif de 8 510 personnes âgées de 15 ans et plus, résidant en France métropolitaine et dans les départements d'Outre-mer, a montré que 65 % des personnes avaient pratiqué une activité physique ou sportive au moins une fois par semaine au cours des 12 mois précédant l'enquête, dont 43 % plus d'une fois par semaine (Lefevre et Thiery, 2010). Si l'on considère la pratique occasionnelle (au moins une activité physique ou sportive au cours des 12 derniers mois), le pourcentage de pratiquants atteignait 89 %, dont 5 % ayant pratiqué uniquement pendant leurs vacances. Au total, ce sont 280 types d'activité physique ou sportive qui ont été déclarées (Lefevre et Thiery, 2011). Un regroupement en 38 familles d'activités a permis de repérer les 3 grands types d'activités qui réunissent le plus de pratiquants : marche (marche/balade, randonnée, trekking), nage (baignade, natation, plongée, water-polo) et vélo (vélo/cyclisme, VTT, BMX). Les hommes étaient plus nombreux que les femmes à déclarer une activité physique ou sportive quelle que soit la fréquence de pratique (91 % *versus* 87 %). L'adhésion à une structure privée (par exemple : salle de remise en forme) ou associative était à peu près équivalente chez les hommes et chez les femmes (28 % *versus* 26 %). Cependant, une pratique encadrée était beaucoup plus fréquente chez les femmes (32 %) que chez les hommes (24 %), alors que la pratique en compétition était nettement plus fréquente chez les hommes (26 %) que chez les femmes (10 %). La proportion de personnes qui déclaraient une pratique d'activité physique au cours des 12 derniers mois diminuait avec l'âge. Cependant, si l'on considérait les personnes ayant déclaré une pratique au moins une fois par semaine, les jeunes de 15 à 29 ans et les personnes âgées de 50 ans et plus sont en proportion plus nombreux à déclarer une pratique (46 % et 44 %) comparés aux 30-49 ans (39 %).

L'enquête Baromètre santé nutrition 2008 (Vuillemin et coll., 2008) a montré que 42,5 % de la population âgée de 15-75 ans se situaient dans le niveau élevé d'activité physique³², mesuré par le questionnaire GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) (OMS, 2008 ; Bull et coll., 2009), avec une proportion plus importante d'hommes (51,6 % *versus* 33,8 % pour les femmes), 24,4 % de la population se situaient dans le niveau modéré et 33,1 % dans le niveau faible.

Dans l'enquête Inca 2 (Lafay, 2009), 44,8 % de la population adulte (18-79 ans) avaient déclaré une activité physique de niveau élevé considéré comme permettant d'obtenir les bénéfices les plus importants sur la santé (questionnaire IPAQ, *International Physical Activity Questionnaire*) (IPAQ

32. Correspondant au niveau d'activité physique recommandé. Les bénéfices de l'activité physique sur la santé et les recommandations d'activité physique sont traités dans le chapitre « Méthodes et outils d'évaluation de l'activité physique et de la sédentarité ».

Research Committee, 2005). Ce taux est proche de ceux observés dans les Baromètres santé 2005 (46 %) et 2008 (43 %) reposant sur les questionnaires IPAQ et GPAQ respectivement, mais diffère de celui observé dans l'enquête ENNS (26,5 %) (Usen, 2007) et dans l'Eurobaromètre (29 %) (Sjöström et coll., 2006). Un gradient géographique Nord-Sud a également été noté, avec un taux inférieur dans les régions du Nord de la France (42 % *versus* 51 %).

Dans l'enquête ENNS (Castetbon et coll., 2009 ; Salanave et coll., 2012), où l'activité physique a également été mesurée avec le questionnaire IPAQ, 36,8 % des sujets étaient classés dans le niveau d'activité physique faible, 36,7 % dans le niveau modéré et 26,5 % dans le niveau élevé, considéré comme le niveau permettant d'obtenir des bénéfices pour la santé. Les femmes étaient plus nombreuses à ne pas déclarer d'activité physique intense (75,3 % *versus* 62,0 % chez les hommes) mais moins nombreuses à ne pas déclarer d'activité physique d'intensité modérée (31,2 % *versus* 38,7 % pour les hommes) (Salanave et coll., 2012).

Une des premières études menées à l'échelle européenne a montré une grande variabilité de la prévalence de l'activité physique de loisirs dans l'Europe des 15 (Martinez-González et coll., 2001). Les proportions les plus élevées de personnes actives pendant leurs loisirs ont été observées dans les pays scandinaves (Finlande : 91,9 % ; Suède : 90,3 %) et les plus faibles dans les pays méditerranéens (Portugal : 40,7 % ; Grèce : 60,4 %), la moyenne se situant à 73,1 % (Martinez-González et coll., 2001). Dans cette étude, la France faisait partie du groupe des pays les moins actifs pendant les loisirs (65,6 %). Les hommes déclaraient plus fréquemment pratiquer une activité physique de loisirs que les femmes et cette activité diminuait avec l'âge. Aucune association significative n'a été trouvée entre le statut marital et l'activité physique chez les hommes mais les femmes mariées/concubines ou veuves/divorcées avaient des niveaux d'activité physique plus faibles que les femmes seules. Un plus faible niveau d'activité physique a également été observé chez les sujets avec un niveau d'éducation plus faible.

L'enquête Eurobaromètre « Sport et activités physiques », commandée par la Direction générale pour l'éducation et la culture (DGEA) de la Commission européenne (Commission européenne, 2010) a interrogé 26 788 citoyens européens âgés de 15 ans et plus dans les 27 États-membres. Cette enquête fait suite à l'Eurobaromètre spécial Santé et alimentation, paru en 2005 (Commission européenne, 2006) dans lequel l'activité physique avait également été mesurée. Les résultats publiés en 2010 montrent des disparités entre les 27 pays de l'Union Européenne. Globalement 40 % des citoyens européens disent faire du sport au moins une fois par semaine, 65 % pratiquer une forme d'activité physique au moins une fois par semaine et 34 % ne pratiquer une activité physique que très rarement voire jamais (1-3 fois par mois ou moins souvent).

En France, 33 % des personnes disent pratiquer une activité physique régulièrement (au moins 5 fois par semaine), 42 % assez régulièrement (au moins

1 fois par semaine), 15 % rarement (1-3 fois par mois ou moins souvent) et 10 % jamais (tableau 6.II).

Tableau 6.II : Pratique d'une activité physique ou d'un sport dans l'enquête Eurobaromètre (d'après Commission européenne, 2010)

	Activité physique % (min-max)		Sport % (min-max)	
	UE 27 ^a	France	UE 27 ^a	France
Régulièrement	27 (7-44)	33	9 (3-23)	13
Assez régulièrement	38 (24-50)	42	31 (10-51)	35
Rarement	20 (11-30)	15	21 (10-35)	18
Jamais	14 (4-36)	10	39 (6-67)	34

^aUE 27 : Union européenne des 27

En France, la majorité des personnes (52 %) disent pratiquer un sport ou une activité physique dans un parc ou dans la nature (UE 27 : 48 %), 26 % sur un trajet (domicile/école, travail, magasins) (UE 27 : 31 %) et 17 % dans un club (UE 27 : 11 %). La principale motivation des français pour la pratique d'une activité physique ou un sport est d'être en meilleure forme (56 % *versus* 41 % UE 27), puis d'améliorer sa santé (51 % *versus* 61 % UE 27). Plusieurs raisons sont invoquées quant à la non pratique de sport (tableau 6.III), dont la principale est le manque de temps (43 %).

Tableau 6.III : Freins à la pratique d'un sport dans l'enquête Eurobaromètre (d'après Commission européenne, 2010)

	France (%)	UE 27 ^a (%)
Manque de temps	43	45
Handicap ou maladie	15	13
N'aime pas la compétition	6	7
Trop cher	5	5
Pas d'infrastructures à proximité	2	3
Pas d'amis avec qui pratiquer	2	3
Autres	16	14
Ne sait pas	11	10

^aUE 27 : Union européenne des 27

Sédentarité

Comme pour les jeunes, peu de données sur la sédentarité des adultes en France sont disponibles.

Elle a été mesurée, dans l'enquête Inca 2 et dans l'étude ENNS, par le temps passé devant un écran (télévision, ordinateur, jeux vidéo) durant les loisirs et en tenant compte des jours de repos et de travail. Chez les adultes de l'enquête Inca 2, le temps passé devant un écran durant les loisirs a été estimé à 210 ± 141 minutes par jour, dont 150 minutes passées devant la télévision. Cette durée totale passée devant un écran chaque jour est significativement plus faible chez les femmes (198,5 *versus* 222,8 minutes par jour pour les hommes), mais cette variation s'expliquait essentiellement par le temps passé devant un ordinateur qui est plus élevé chez les hommes (72 minutes par jour *versus* 49 minutes par jour chez les femmes). Les données de l'enquête ENNS sur le temps passé devant un écran sont proches de celles de l'étude Inca 2 (Lafay, 2009), soit 200 minutes par jour avec une durée plus élevée chez les hommes que chez les femmes.

Dans l'enquête Baromètre santé nutrition 2008 (Vuillemin et coll., 2008), les hommes déclaraient passer plus de temps assis que les femmes, sauf entre 15-25 ans, et la durée passée en position assise diminue avec l'âge dans les deux sexes (15-25 ans : 360 minutes par jour chez les hommes et 408 minutes chez les femmes ; 65-75 ans : 225 minutes par jour chez les hommes et 182 minutes chez les femmes).

Des données sur le temps passé assis au cours d'une journée sont également issues de l'enquête Eurobaromètre « Santé et alimentation » (Commission européenne, 2006). La moyenne de la durée en position assise dans l'Europe des 25 est d'environ 5 heures (312 minutes) par jour. La France se situe dans la moyenne avec presque 5 heures (286,7 minutes) par jour. Les valeurs les plus faibles sont observées en Roumanie, avec 3 h (191,3 minutes) par jour et les plus élevées aux Pays-Bas, avec presque 7 h (409,7 minutes) par jour.

Enquêtes spécifiques aux départements d'Outre-mer

Activité physique et sédentarité

En 2007, une enquête destinée à dresser un état des lieux de la pratique de l'activité physique et de la sédentarité en Guadeloupe, l'enquête Aphyquad, a été menée chez les adultes (ORSaG, 2009) et chez les enfants (ORSaG, 2010).

Chez les enfants de 6-14 ans, l'activité physique a été appréciée à travers une quinzaine de questions concernant l'activité physique à l'école, l'activité sportive en dehors des heures de classe et l'intensité des jeux à la sortie de l'école ou pendant les pauses de midi ou du goûter. La proportion d'enfants qui se rendait à pied ou à vélo à l'école était de 32,7 % ; 32,0 % se disaient très actifs pendant les récréations (courir et jouer) et 39,7 % avaient participé à deux cours et 13,5 % à plus de deux cours d'éducation physique et sportive la semaine précédant l'enquête. Presque la moitié des enfants avait une pratique sportive en dehors du

cadre scolaire (49,5 %) dont 87,5 % dans un club ou une association sportive, pour une durée de 3 à 5 heures par semaine pour 39,6 % d'entre eux. La pause représente un temps d'activité pour 46,1 % des enfants qui courent ou jouent à la pause de midi ou du goûter et 53,9 % à la sortie de l'école.

Les jours d'école, plus de la moitié des enfants (52,9 %) regardaient la télévision 1 heure par jour et 10,1 % la regardaient 3 heures ou plus tandis que 5,5 % utilisaient un ordinateur ou une console aussi longtemps, les collégiens passant plus souvent 3 heures et plus devant un ordinateur ou une console. Les jours sans école, 63,5 % des enfants passaient 3 heures et plus devant la télévision et 35,6 % devant un ordinateur.

Concernant les adultes, les résultats montrent que 30,3 % de la population guadeloupéenne âgée de 15 ans ou plus avaient un niveau d'activité physique élevé, selon le niveau mesuré par le questionnaire IPAQ. Ces données sont comparables à celles observées en métropole dans l'enquête ENNS mais inférieures à celles observées dans les études Baromètres santé nutrition et Inca 2. Les hommes sont plus nombreux que les femmes à atteindre ce niveau (40,5 % *versus* 21,6 % respectivement). Toutefois dans cette enquête, si l'on tient compte du sexe, du diplôme et du bassin d'habitat, les personnes de 65 ans et plus n'ont pas une probabilité plus faible de pratiquer un sport comparé aux plus jeunes. Avec l'âge, une proportion plus importante de personnes était classée dans le niveau d'activité physique faible, 56,5 % des 65 ans et plus se situant dans ce niveau. Des disparités spatiales ont été observées selon les bassins d'habitat : 14,3 % des personnes ont un niveau d'activité physique faible à Marie-Galante contre 71 % dans le bassin de la Côte sous le vent. Des questions plus spécifiques au sport ont été posées et les résultats révèlent que 44,8 % des personnes de 15 ans et plus pratiquent une activité sportive au moins une fois par semaine, avec une plus forte proportion d'hommes que de femmes (50,8 % *versus* 39,6 %). La pratique sportive diminue avec l'âge, passant de 58,3 % pour les 15-24 ans à 33,3 % pour les 65 ans et plus. Le bassin de Marie-Galante qui affichait le niveau d'activité physique au moins modérée le plus élevé compte, par contre, la plus faible proportion de personnes qui pratiquent régulièrement un sport (18,2 %).

La population âgée de 15 ans ou plus passait en moyenne 3h55 en position assise par jour, dont la moitié passait plus de 3 h par jour. Cette durée en position assise est plus élevée (300 minutes) chez les plus jeunes (15-24 ans).

L'étude NutriMay, menée à Mayotte en 2006, permet également de disposer d'informations sur le niveau d'activité physique des habitants de l'île âgés de 15 ans et plus à partir de données recueillies *via* le questionnaire IPAQ (Vernay et coll., 2009). La proportion d'hommes ayant un niveau d'activité physique élevé (48 %) était comparable à celle observée en métropole dans les études Baromètres santé nutrition et Inca 2, et plus élevée que dans l'étude ENNS. La proportion de femmes dans ce niveau était particulièrement basse (13,3 %). Une majorité de femmes (55,2 %) avait un niveau d'activité

physique faible, ce qui était le cas pour un tiers des hommes (32,9 %). La durée moyenne devant un écran (hors activité professionnelle) s'élevait en moyenne à 59 minutes par jour (63,7 % des hommes et des femmes passaient moins de 60 minutes par jour devant un écran).

En Martinique, une enquête a été réalisée chez des collégiens en classe de 4^{ème} (358 garçons, 356 filles) âgés de 14,4± 0,8 ans en moyenne (min=12,4 ans, max=18,6 ans) (Caius et Benefice, 2002). Les résultats montrent que la pratique sportive est fréquente en dehors des cours obligatoires d'éducation physique et sportive au collège : la pratique d'au moins un sport a été déclarée par 80 % des garçons (4,2±4,9 heures par semaine) et 53 % des filles (2,0±3,1 heures par semaine). Cette pratique sportive est plus faible pour les collégiens les plus âgés, avec une baisse plus importante chez les filles que chez les garçons. Une forte proportion d'adolescents (70 %) a déclaré regarder la télévision ou jouer à des jeux vidéo souvent à très souvent.

Le tableau 6.IV présente une synthèse des résultats des principales enquêtes nationales sur le niveau d'activité physique chez les adultes en France.

Tableau 6.IV : Pratique des adultes selon le niveau d'activité physique dans les enquêtes nationales

Enquêtes	Année	Âge (ans)	Questionnaire ^a	Effectif	Prévalence selon le niveau d'activité physique (%)		
					Élevé ^b	Modéré ^c	Faible ^d
Enquêtes en métropole							
Baromètre santé	2005	15-75	IPAQ/tel	8 708	46	33	21
ENNS	2006-2007	18-74	IPAQ/dom	3 115	26	37	37
Inca 2	2006-2007	18-79	IPAQ/dom	2 596	45	30	25
Baromètre santé	2008	15-75	GPAQ/tel	3 847	43	24	33
Enquêtes dans les DOM							
NutriMay	2006	≥15	IPAQ/dom	344	29	26	45
Aphyquad	2008-2009	≥15	IPAQ/dom	685	30	29	41

DOM : Département d'Outre-mer

^a Nom du questionnaire utilisé (IPAQ : *International Physical Activity Questionnaire* ; GPAQ : *Global Physical Activity Questionnaire*) / modalité d'administration (tel : entretien téléphonique ; dom : entretien à domicile, en face à face)

^b Élevé : activité physique intense au moins 3 jours par semaine, entraînant une dépense énergétique d'au moins 1 500 METs-minutes par semaine, OU au moins 7 jours de marche à pied et d'activité physique modérée ou intense jusqu'à parvenir à un minimum de 3 000 METs-minutes par semaine

^c Modéré : au moins 20 minutes d'activité physique intense par jour pendant 3 jours ou plus par semaine, OU au moins 30 minutes d'activité physique modérée ou de marche à pied par jour pendant 5 jours ou plus par semaine, OU au moins 5 jours de marche à pied et d'activité physique modérée ou intense, jusqu'à parvenir à un minimum de 600 METs-minutes par semaine

^d Faible : sont classées dans cette catégorie les personnes qui ne répondent à aucun des critères mentionnés en b et c

En conclusion, selon les études disponibles, entre 26 % et 44 % de la population adulte déclaraient une activité physique d'un niveau élevé, qui correspond au niveau d'activité physique recommandé, une proportion plus importante d'hommes que de femmes se situant dans cette catégorie. Des différences méthodologiques entre les enquêtes, notamment en termes de questionnaires utilisés, sont susceptibles d'expliquer cette variabilité dans les résultats. La pratique a tendance à diminuer avec l'âge et cette évolution se retrouve dans la majeure partie des pays développés et également dans les DOM-TOM. Pour les enfants et les adolescents, les données disponibles ne permettent pas de juger de l'adéquation des déclarations avec les recommandations de pratique faute de données suffisamment précises ou de consensus sur la définition du seuil d'activité. Comme chez les adultes, une différence d'activité selon le genre est observée, en général les garçons pratiquent plus d'activité modérée à intense que les filles.

Concernant la sédentarité, estimée à partir du temps passé assis, on constate une augmentation dans la population du fait de l'évolution de la société et de ses modes de vie. D'après les études Inca et ENNS chez les adultes, le temps passé devant un écran est d'environ 200-210 minutes par jour, plus élevé chez les hommes que chez les femmes. D'après les données de l'Eurobaromètre, la France se situe dans la moyenne européenne avec presque 5 h de temps passé assis au cours d'une journée. Ce champ de recherche étant relativement récent (début en 2005), des mesures plus détaillées des activités sédentaires sont nécessaires pour avoir une meilleure description de ce comportement dans la population française et étudier les relations entre activité physique et sédentarité.

Anne Vuillemin

*Université de Lorraine, Université Paris Descartes,
Apmac, EA 4360, Faculté du Sport, Nancy*

BIBLIOGRAPHIE

APÉTÉ GK, ZITOUNI D, HUBERT H, GUINHOYA BC. Compliance of children in northern France with physical activity recommendations. *Perspect Public Health* 2012, **132** : 81-88

ATALLAH A, PITOT S, SAVIN J, MOUSSINGA N, LAURE P. Facteurs déterminant la pratique de l'activité physique en Guadeloupe en population générale : résultats de l'enquête Aphyquad. *Science Sports* 2012, **27** : 160-168

BLAES AL, BAQUET G, VAN PRAAGH E, BERTHOIN S. Physical activity patterns in French youth -from childhood to adolescence-monitored with high-frequency accelerometry. *Am J Hum Biol* 2011, **23** : 353-358

BULL FC, MASLIN TS, ARMSTRONG T. Global physical activity questionnaire (GPAQ): nine country reliability and validity study. *J Phys Act Health* 2009, **6** : 790-804

CAIUS N, BENEFICE E. Habitudes alimentaires, activité physique et surpoids chez des adolescents. *Rev Epidemiol Sante Publ* 2002, **50** : 531-542

CASTETBON K, VERNAY M, MALON A, SALANAVE B, DESCHAMPS V, et coll. Dietary intake, physical activity and nutritional status in adults: the French nutrition and health survey (ENNS, 2006-2007). *Br J Nutr* 2009, **102** : 733-743

COMMISSION EUROPÉENNE. Eurobaromètre spécial 246. Santé et alimentation. Commission européenne, 2006

COMMISSION EUROPÉENNE. Eurobaromètre spécial 334. Sport et activités physiques. Bruxelles, Belgique: Commission européenne. 2010. http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_334_fr.pdf

CURRIE C, ZANOTTI C, MORGAN A, CURRIE D, DE LOOZE M, et coll. Social determinants of health and well-being among young people. Health Behavior in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. 2012

DESCHAMPS V, SALANAVE B, VERNAY M, GUIGNON N, CASTEBON K. Facteurs socio-économiques associés aux habitudes alimentaires, à l'activité physique et à la sédentarité des adolescents en classe de troisième en France (2003-2004) - Cycle triennal d'enquêtes en milieu scolaire. *BEH* 2010, **13** : 113-117

ESCALON H, VUILLEMIN A, ERPELDING ML, OPPERT JM. Activité physique : entre sport et sédentarité. In : Baromètre santé 2005. Édition Inpes, Collection Baromètre santé, 2007 : 241-266

GAVARRY O, GIACOMONI M, BERNARD T, SEYMAT M, FALGAIRETTE G. Habitual physical activity in children and adolescents during school and free days. *Med Sci Sports Exerc* 2003, **35** : 525-531

GUINHOYA B, VILHELM C, ALLOGIO C, APETE G, ZITOUNI D, et coll. Niveau d'activité physique objectivement mesurée chez des enfants du Nord de la France. *BEH* 2010, **27-28** : 296-300

INSERM. Activité, physique : contextes et effets sur la santé. Éditions Inserm, Collection Expertise collective, 2008

IPAQ Research Committee. Guidelines for data processing and analysis of the international physical activity (21st December 2005), 2005

KOHL HW, CRAIG CL, LAMBERT EV, INOUE S, ALKANDARI JR, et coll. The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet* 2012, **380** : 294-305

LAFAY L. Étude individuelle nationale des consommations alimentaires (Inca 2) 2006-2007. Afssa, 2009

LE ROUX P. Les comportements de loisirs des Français. *Économie et statistique* 1970, **12** : 45-49

LEFEVRE B, THIERY P. Les premiers résultats de l'enquête 2010 sur les pratiques physiques et sportives en France. *Bulletin de Statistique et d'études* 2010, **10** : 1-4

LEFEVRE B, THIERY P. Les principales activités physiques et sportives pratiquées en France en 2010. *Bulletin de Statistique et d'études* 2011, **11** : 1-6

MARTINEZ-GONZÁLEZ MA, VARO JJ, SANTOS JL, DEIRALA J, GIBNEY M, et coll. Prevalence of physical activity during leisure time in the European Union. *Med Sci Sports Exerc* 2001, **33** : 1142-1146

ORSaG (OBSERVATOIRE RÉGIONAL DE LA SANTÉ DE GUADELOUPE). Étude Aphyguad - Activité physique, activités sportives et activités sédentaires des adultes en Guadeloupe. 2009

ORSaG (OBSERVATOIRE RÉGIONAL DE LA SANTÉ DE GUADELOUPE). Étude Aphyguad - Activité physique, activités sportives et activités sédentaires des enfants en Guadeloupe. 2010

OMS (ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ). The world health report 2002: reducing risks, promoting healthy life. OMS, 2002

OMS (ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ). Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Guide d'analyse. OMS, 2008

OMS (ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ). Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé. OMS, 2010, 60 p

OMS (ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ). Cadre global mondial de suivi et cibles volontaires à l'échelle mondiale pour la prévention et la lutte contre les maladies non transmissibles. 2012. http://www.who.int/nmh/events/2012/discussion_paper2_fr.pdf

REY-LOPEZ JP, VICENTE-RODRIGUEZ G, ORTEGA FB, RUIZ JR, MARTINEZ-GOMEZ D, et coll. Sedentary patterns and media availability in European adolescents: The HELENA study. *Preventive Medicine* 2010, **51** : 50-55

SALANAVE B, VERNAY M, SZEGO E, MALON A, DESCHAMPS V, et coll. Physical activity patterns in the French 18-74-year-old population: French Nutrition and Health Survey (Étude Nationale Nutrition Santé, ENNS) 2006-2007. *Public Health Nutr* 2012, **15** : 2054-2059

SJÖSTRÖM M, OJA P, HAGSTRÄMER M, SMITH B, BAUMAN A. Health-enhancing physical activity across European Union countries: the Eurobarometer study. *J Publ Health* 2006, **14** : 291-300

USEN (UNITÉ DE SURVEILLANCE ET D'ÉPIDÉMIOLOGIE NUTRITIONNELLE). Étude nationale nutrition santé (ENNS, 2006). Situation nutritionnelle en France en 2006 selon les indicateurs d'objectif et les repères du Programme national nutrition santé (PNNS). Institut de veille sanitaire, Université de Paris 13, Conservatoire national des arts et métiers. 2007, 74 p

VARO JJ, MARTINEZ-GONZÁLEZ MA, IRALA-ESTEVEZ J, KEARNEY J, GIBNEY M, et coll. Distribution and determinants of sedentary lifestyles in the European Union. *Int J Epidemiol* 2003, **32** : 138-146

VERNAY M, NTAB B, MALON A, GANDIN P, SISSOKO D, et coll. alimentation, état nutritionnel et état de santé dans l'île de Mayotte : l'étude Nutrimay, 2006. Institut de veille sanitaire, Université de Paris 13, 2009 : 5 p

VUILLEMIN A, ESCALON H, BOSSARD C. Activité physique et sédentarité. In : Baromètre santé nutrition 2008. Édition Inpes, Collection Baromètre santé, 2008