

Activité physique et sédentarité en Ile-de-France

La modification des habitudes de vie, avec la sédentarisation des activités professionnelles, la motorisation des moyens de transport et des tâches ménagères, s'est accompagnée d'une diminution des dépenses physiques de la population [1]. En particulier, l'Ile-de-France se caractérise par une forte urbanisation, d'importantes infrastructures de transports et une part élevée d'emplois dans le secteur tertiaire [2], ce qui est susceptible de réduire l'activité physique de la population. Or la pratique d'une activité physique régulière et adaptée, ainsi que la limitation des activités sédentaires constituent, avec l'adoption d'une alimentation équilibrée, des facteurs majeurs d'acquisition et de maintien d'un bon état de santé. L'activité physique est impliquée, au même titre que les habitudes alimentaires, dans la prévention d'un grand nombre de maladies chroniques (maladies cardio-vasculaires, diabète, obésité, cancers) [1].

L'objectif de ce travail est de décrire les caractéristiques de l'activité physique et de la sédentarité de la population d'Ile-de-France, en les comparant à celles des habitants du reste de la France. Pour cela, les contextes (travail ou tâches domestiques, loisirs, déplacements) et les niveaux d'activité physique (élevé, moyen, limité) sont étudiés au moyen du questionnaire mondial sur la pratique d'activité physique (Global Physical Activity Questionnaire - GPAQ) [3]. Puis, les caractéristiques des Franciliens ayant un niveau d'activité physique élevé, considéré comme bénéfique pour la santé, sont présentées, de même que celles des Franciliens pratiquant une activité physique au travail, au cours des loisirs ou lors de déplacements. Les déterminants de la sédentarité sont ensuite analysés. Enfin, les connaissances sur la quantité d'activité physique nécessaire pour être en bonne santé sont étudiées, au regard notamment des pratiques déclarées.



→ Définitions

L'activité physique correspond à tous les mouvements du corps produits par la contraction des muscles, qui augmentent la dépense d'énergie. La sédentarité correspond aux occupations pour lesquelles les mouvements corporels sont réduits au minimum et la dépense d'énergie très faible, de façon générale, en étant en position assise ou couchée [4]. L'activité physique et la sédentarité sont deux facteurs associés à l'état de santé, de façon favorable pour la première et défavorable pour la seconde [5]. En effet, l'activité physique est, en général, bénéfique pour la santé. Mais certaines activités physiques professionnelles ou sportives peuvent s'avérer préjudiciables. Ainsi, les caractéristiques d'une activité physique favorable à la santé (intensité, durée, fréquence, contexte...) restent un thème actuel de recherche [1].

Introduction	1
Activité physique	2
Sédentarité	5

Connaissance des recommandations	6
Méthodologie	7
Synthèse	8

→ Activité physique

→ Indicateurs et repères PNNS

Dans le Baromètre santé nutrition, l'activité physique et la sédentarité ont été évaluées à l'aide du questionnaire GPAQ (cf. encadré méthodologie spécifique p.7). Plusieurs indicateurs, construits à partir de ce questionnaire selon une méthodologie décrite par l'OMS [3], sont étudiés dans ce fascicule :

- **Niveau d'activité physique totale élevé** : il correspond à une activité physique intense (qui essouffle ou qui accélère fortement le pouls, pendant au moins 10 minutes d'affilée) au moins 3 jours par semaine, entraînant une dépense énergétique d'au moins 1 500 équivalents métaboliques (MET)-minutes par semaine OU au moins 7 jours de marche à pied et d'activité physique modérée (qui modifie légèrement la respiration ou le pouls, pendant au moins 10 minutes d'affilée) ou intense jusqu'à parvenir à un minimum de 3 000 MET-minutes par semaine.
- **Niveau d'activité physique totale moyen** : le niveau d'activité est qualifié ainsi s'il ne correspond pas aux critères précédents ET si au moins un des 3 critères suivants est respecté : 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 MET-minutes par semaine.
- **Niveau d'activité physique totale limité** : le niveau d'activité est qualifié ainsi s'il ne correspond ni au niveau d'activité physique élevé, ni au niveau d'activité physique moyen.
- **Temps moyen quotidien d'activité physique liée au travail**, correspondant à l'activité effectuée au travail (rémunéré ou non) et aux tâches domestiques.
- **Temps moyen quotidien d'activité physique liée aux loisirs**, correspondant à l'activité réalisée au cours des loisirs, incluant les sports.
- **Temps moyen quotidien d'activité physique liée aux déplacements**, correspondant à l'activité effectuée au cours des déplacements réalisés à pied, à vélo ou en roller.
- **Activité physique intense au travail** : activité entraînant un essoufflement ou une accélération forte du pouls pendant au moins 10 minutes d'affilée, au cours d'un travail rémunéré ou non, ou d'activités domestiques².
- **Activité physique intense lors des loisirs** : activité entraînant un essoufflement ou une accélération forte du pouls pendant au moins 10 minutes d'affilée, au cours de sports ou d'activités de loisirs².
- **Activité physique liée aux déplacements** : activité définie par le fait de réaliser à pied, à vélo ou en roller des trajets au moins 10 minutes.

La **sédentarité** a également été évaluée à partir du temps passé en position assise ou couchée lors d'une journée habituelle (au travail, à la maison, lors des déplacements), en excluant le temps consacré au sommeil. Le seuil de sédentarité a été fixé à plus de quatre heures par jour.

Un niveau d'activité physique élevé est considéré par l'OMS comme bénéfique pour la santé. Afin d'atteindre cet objectif, le Programme National Nutrition Santé 2006-2010 (PNNS 2) recommande la pratique d'au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour chez l'adulte et de 60 minutes chez l'enfant et chez l'adolescent [1, 5, 6, 7].

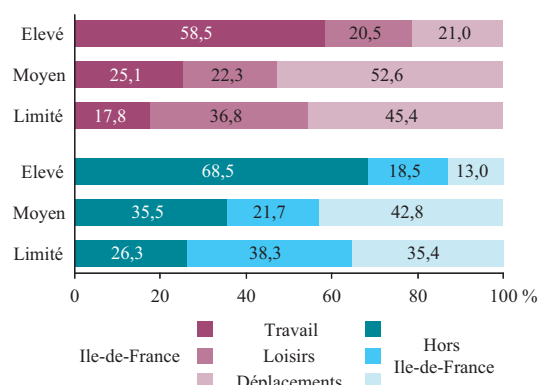
Près de deux Franciliens sur cinq présentent un niveau d'activité physique élevé

En Ile-de-France, 38,0 % des personnes âgées de 18 à 75 ans présentent un niveau d'activité physique élevé, considéré par l'OMS comme entraînant des bénéfices pour la santé [3]. Cette proportion a tendance à être inférieure à celle observée en province (43,5 %), la différence étant significative uniquement chez les hommes. Par ailleurs, 31,5 % des Franciliens ont un niveau d'activité physique moyen et 30,5 % un niveau d'activité physique limité (respectivement 22,0 % et 34,5 % en province).

Les déplacements et le travail, principales sources d'activité physique en Ile-de-France

En moyenne, la durée d'activité physique totale est de 2h06 par jour en Ile-de-France [médiane = 0h53 ; 75^e percentile = 2h34] (en province, moyenne = 2h26 ; médiane = 1h04 ; 75^e percentile = 3h15).

Figure 1 : Contextes de pratiques selon les niveaux d'activité physique

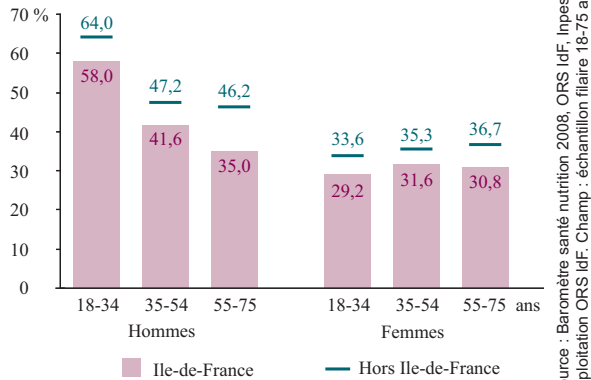


Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Impés. Exploitation ORS IdF, Champ : échantillon filaire 18-75 ans

1. Pour calculer la dépense énergétique totale en MET d'une personne à partir des données du questionnaire, 4 MET ont été attribués au temps passé à des activités physiques moyennement intenses et 8 MET au temps passé à des activités physiques intenses.

2. Les résultats concernant l'intensité de l'activité physique doivent être interprétés avec une certaine prudence. En effet, dans cette enquête, l'intensité a été évaluée par les individus eux-mêmes au regard de critères tels que l'essoufflement ou l'accélération du pouls et non à partir d'outils plus spécifiques [1,4].

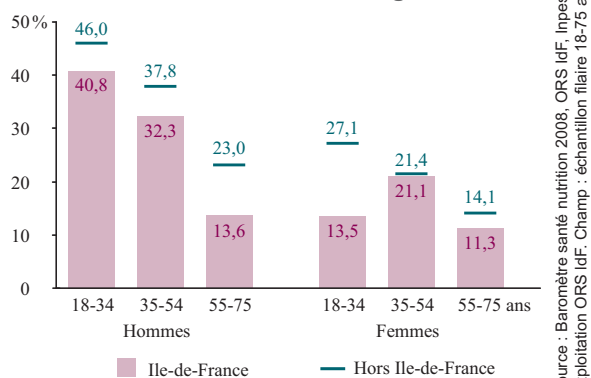
Figure 2 : Niveau d'activité physique élevé selon le sexe et l'âge



Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Inpes. Exploitation ORS IdF, Champ : échantillon filaire 18-75 ans

Différence significative entre l'Ile-de-France et le reste de la France chez les hommes. Différence significative selon le sexe en IdF et hors IdF. Différence significative selon l'âge chez les hommes en IdF et hors IdF.

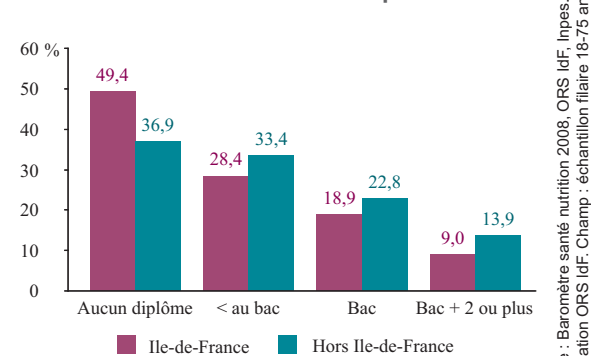
Figure 3 : Activité physique intense au travail selon le sexe et l'âge



Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Inpes. Exploitation ORS IdF, Champ : échantillon filaire 18-75 ans

Aucune différence significative entre l'Ile-de-France et le reste de la France. Différence significative selon le sexe en IdF et hors IdF. Différence significative selon l'âge chez les hommes en IdF, chez les hommes et les femmes hors IdF.

Figure 4 : Activité physique intense au travail selon le niveau de diplôme



Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Inpes. Exploitation ORS IdF, Champ : échantillon filaire 18-75 ans

Différence significative selon le niveau de diplôme en IdF et hors IdF.

Chez les personnes ayant un niveau d'activité physique totale élevé, la moyenne est de 4h29, chez celles ayant un niveau moyen et limité, elle est respectivement de 0h59 et 0h17 (respectivement 4h44, 1h11 et 0h18 en province).

Concernant le contexte, 37,9 % de l'activité physique (en durée) est effectuée lors des déplacements, 36,8 % lors du travail et 25,3 % lors des loisirs (respectivement 26,3 %, 49,1 % et 24,6 % en province). Mais cette répartition dépend du niveau d'activité physique (Fig. 1) : la part du travail est nettement plus importante parmi les personnes ayant un niveau d'activité physique élevé, alors que celle des déplacements est plus importante parmi les personnes ayant un niveau d'activité physique moyen ou limité. La part des loisirs, quant à elle, diminue fortement quand le niveau d'activité augmente.

Par ailleurs, en Ile-de-France, la durée quotidienne moyenne de l'activité physique réalisée au travail est de 1h24, de 0h17 lors des loisirs et de 0h28 lors des déplacements (1h53, 0h18 et 0h18 en province).

Un niveau d'activité physique élevé plus fréquent chez les hommes, les jeunes et les moins diplômés

En Ile-de-France comme en province, les hommes ont plus fréquemment un niveau d'activité physique élevé que les femmes (46,0 % contre 30,6 % en Ile-de-France). La pratique d'une activité physique de niveau élevé diminue également avec l'âge (43,5 % des Franciliens âgés de 18 à 34 ans, 36,4 % de ceux âgés de 35 à 54 ans et 32,9 % de ceux âgés de 55 à 75 ans), cette diminution s'observant en Ile-de-France uniquement chez les hommes (Fig. 2).

En outre, les moins diplômés ont plus fréquemment un niveau d'activité physique élevé : 50,4 % des Franciliens n'ayant aucun diplôme, 42,5 % de ceux ayant un niveau inférieur au bac, 38,0 % de ceux ayant un niveau bac et 28,5 % de ceux ayant un niveau supérieur au bac.

Une activité physique intense au travail concernant près d'un Francilien sur quatre

En Ile-de-France, 23,2 % des habitants âgés de 18 à 75 ans déclarent pratiquer une activité physique de niveau intense dans le cadre de leur travail. Cette proportion a tendance à être inférieure à celle observée en province (28,1 %), sans que la différence soit significative.

Les hommes ont plus fréquemment une activité physique intense dans le cadre de leur travail que les femmes, en Ile-de-France comme en province (30,9 % contre 16,0 % en Ile-de-France). Par ailleurs, la pratique d'une activité physique intense au travail diminue fortement avec l'âge (27,0 % des 18-34 ans, 26,4 % des 35-54 ans contre 12,4 % des 55-75 ans en Ile-de-France). Cette diminution est particulièrement forte chez les hommes franciliens (Fig. 3).

La pratique d'une activité physique intense au travail concerne aussi plus fréquemment les moins diplômés (Fig. 4). En effet, en Ile-de-France, 49,4 % des personnes n'ayant aucun diplôme ont une activité physique intense dans le cadre de leur travail, contre 18,9 % des personnes ayant un niveau bac et 9,0 % des personnes ayant un niveau supérieur au bac.

Une activité physique intense lors des loisirs plus fréquente chez les hommes, les jeunes et les plus diplômés

Seuls 28,4 % des Franciliens déclarent avoir une activité physique intense lors de leurs loisirs. On n'observe pas de différence significative avec la province (23,1 %).

Cette activité concerne davantage les hommes que les femmes, en Ile-de-France comme en province (35,4 % contre 21,8 % en Ile-de-France). Elle diminue aussi fortement avec l'âge (41,5 % des 18-34 ans, 28,1 % des 35-54 ans et 9,9 % des 55-75 ans en Ile-de-France), diminution observée tant chez les hommes que chez les femmes (Fig. 5).

La pratique d'une activité physique intense lors des loisirs concerne davantage les personnes les plus diplômées, en Ile-de-France comme en province (Fig. 6). Toutefois, les Franciliens les moins diplômés ont tendance à davantage pratiquer une activité physique intense lors de leurs loisirs comparés aux moins diplômés de province (sans que la différence soit significative).

Par ailleurs, en Ile-de-France comme en province, les étudiants pratiquent davantage une activité physique intense lors de leurs loisirs comparés aux personnes ayant un emploi : 55,6 % des étudiants contre 29,5 % des personnes ayant un emploi, 29,9 % des chômeurs, 23,1 % des autres inactifs et 9,1 % des retraités. On n'observe pas de différence significative selon la structure du foyer.

Plus de deux Franciliens sur trois concernés par l'activité physique liée aux déplacements

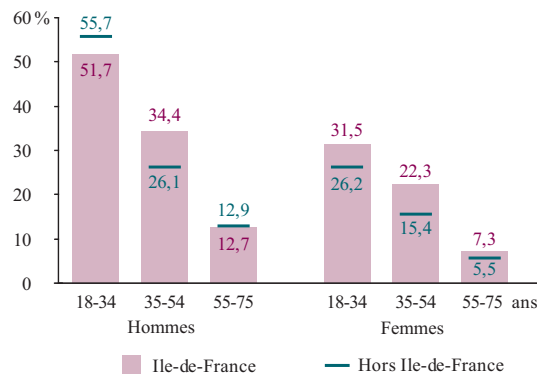
Les Franciliens sont 68,3 % à déclarer faire habituellement des trajets d'au moins dix minutes à pied, à vélo ou en roller, soit une proportion nettement plus importante qu'en province (51,8 %).

En Ile-de-France comme en province, cette pratique concerne davantage les femmes comparées aux hommes (70,6 % des femmes contre 65,9 % des hommes en Ile-de-France). En revanche, aucune différence significative n'est observée selon l'âge (Fig. 7).

Par ailleurs, cette pratique est moins fréquente parmi les moins diplômés en Ile-de-France : 55,9 % des Franciliens n'ayant aucun diplôme contre 70,7 % de ceux ayant un niveau supérieur au bac, alors que cette pratique n'est pas liée au niveau de diplôme en province. En outre, elle est plus fréquente parmi les retraités comparés aux personnes ayant un emploi (83,4 % des retraités contre 63,0 % des personnes ayant un emploi en Ile-de-France), alors qu'en province, cette activité concerne davantage les retraités mais aussi les chômeurs, les étudiants et les autres inactifs.

Enfin, cette pratique est plus fréquente parmi les personnes vivant seules : 73,8 % des Franciliens vivant seuls contre 66,5 % et 69,0 % des foyers franciliens avec et sans enfant.

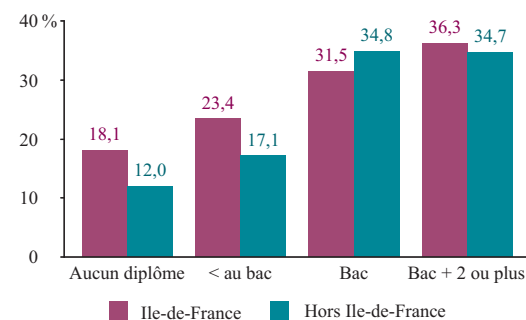
Figure 5 : Activité physique intense lors des loisirs selon le sexe et l'âge



Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Inpes. Exploitation ORS IdF. Champ : échantillon filaire 18-75 ans

Aucune différence significative entre l'Ile-de-France et le reste de la France. Différences significatives selon le sexe et l'âge en IdF et hors IdF.

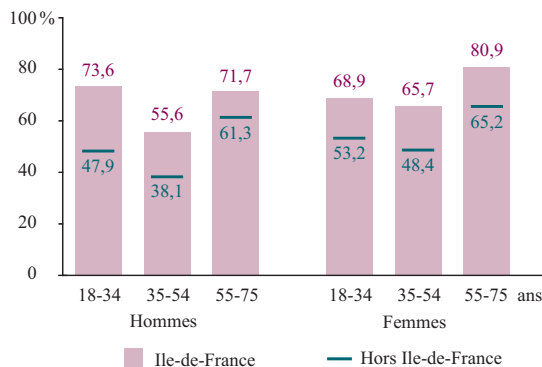
Figure 6 : Activité physique intense lors des loisirs selon le niveau de diplôme



Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Inpes. Exploitation ORS IdF. Champ : échantillon filaire 18-75 ans

Différence significative selon le niveau de diplôme en IdF et hors IdF.

Figure 7 : Activité physique liée aux déplacements (trajets d'au moins 10 mn) selon le sexe et l'âge

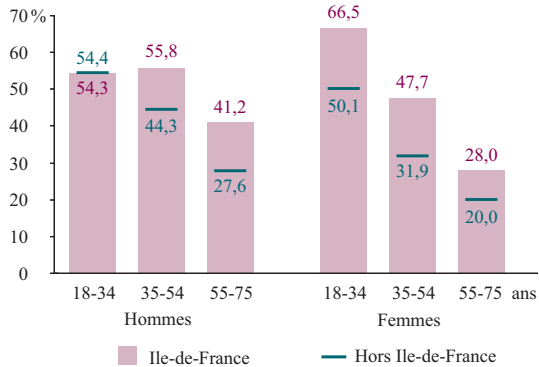


Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Inpes. Exploitation ORS IdF. Champ : échantillon filaire 18-75 ans

Différence significative entre l'Ile-de-France et le reste de la France. Différence significative selon le sexe en IdF et hors IdF. Aucune différence significative selon l'âge en IdF et hors IdF.

→ Sédentarité

Figure 8 : Sédentarité (plus de 4 heures assis ou allongé) selon le sexe et l'âge



Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Inpes. Exploitation ORS IdF, Champ : échantillon filaire 18-75 ans

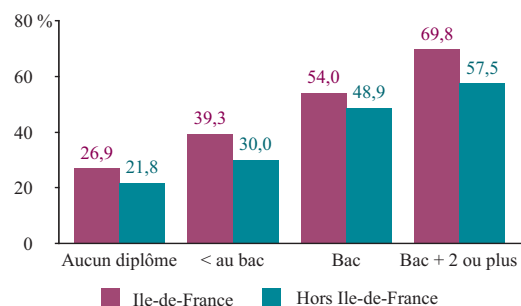
Différence significative entre l'Ile-de-France et le reste de la France.
Différence significative selon le sexe en IdF et hors IdF.
Aucune différence significative selon l'âge en IdF et hors IdF.

La sédentarité augmente avec le niveau de diplôme

La sédentarité augmente fortement avec le niveau de diplôme : 26,9 % des Franciliens n'ayant aucun diplôme déclarent être plus de quatre heures par jour en position assise ou allongée, contre 54,0 % de ceux ayant un niveau bac et 69,8 % de ceux ayant un niveau supérieur au bac (Fig. 9).

Par ailleurs, en Ile-de-France comme en province, la sédentarité concerne davantage les étudiants comparés aux personnes ayant un emploi (83,2 % des étudiants contre 54,3 % des personnes ayant un emploi en Ile-de-France). En revanche, elle est moins fréquente parmi les chômeurs, les retraités et les autres inactifs (37,0 % des chômeurs, 25,1 % des retraités et 28,6 % des autres inactifs en Ile-de-France). Enfin, elle est aussi moins fréquente parmi les foyers ayant au moins un enfant comparés aux foyers formés d'une personne seule, en Ile-de-France comme en province.

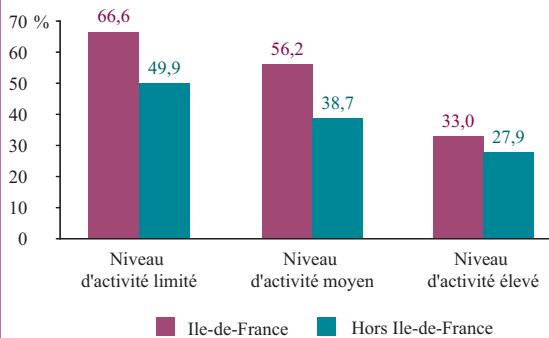
Figure 9 : Sédentarité (plus de 4 heures assis ou allongé) selon le niveau de diplôme



Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Inpes. Exploitation ORS IdF, Champ : échantillon filaire 18-75 ans

Différence significative selon le niveau de diplôme en IdF et hors IdF.

Figure 10: Sédentarité (plus de 4 heures assis ou allongé) selon le niveau d'activité physique



Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Inpes. Exploitation ORS IdF, Champ : échantillon filaire 18-75 ans

Différence significative selon le niveau d'activité physique en IdF et hors IdF.

La sédentarité diminue fortement quand le niveau d'activité augmente

En Ile-de-France, le temps moyen passé en position assise ou allongée est de 3h55 pour les Franciliens ayant un niveau d'activité physique élevé, de 5h29 pour ceux ayant un niveau d'activité moyen et de 6h05 pour ceux ayant un niveau d'activité limité (respectivement 3h45, 4h26 et 5h07 en province).

Ainsi, 33,0 % des Franciliens ayant un niveau d'activité physique élevé déclarent passer plus de quatre heures par jour en position assise ou allongée contre 56,2 % de ceux ayant un niveau d'activité moyen et 66,6 % de ceux ayant un niveau d'activité limité (Fig. 10). La sédentarité est donc inversement corrélée au niveau d'activité physique.

→ Connaissance des recommandations

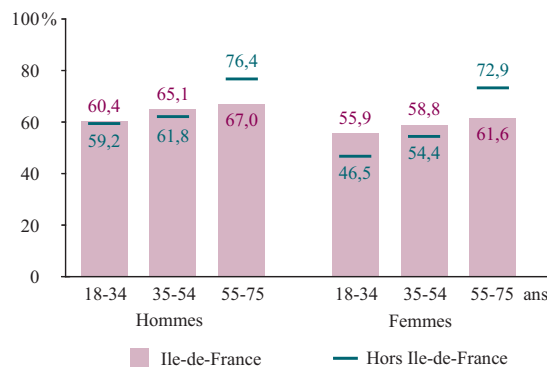
Trois Franciliens sur cinq connaissent les recommandations sur l'activité physique

Le PNNS recommande la pratique d'au moins 30 minutes de marche rapide chaque jour chez l'adulte³ [7]. En Ile-de-France, 61,1 % des personnes âgées de 18 à 75 ans connaissent cette recommandation, soit une proportion très proche de celle observée en province (61,8 %).

On n'observe pas de différence significative selon le sexe ou l'âge en Ile-de-France, alors qu'en province, cette recommandation est mieux connue des hommes comparés aux femmes et mieux connue quand l'âge augmente (Fig. 11). Les Franciliens âgés de 55 à 75 ans connaissent d'ailleurs significativement moins cette recommandation que les personnes âgées de 55 à 75 ans de province.

Par ailleurs, on n'observe pas de différence significative selon le niveau de diplôme.

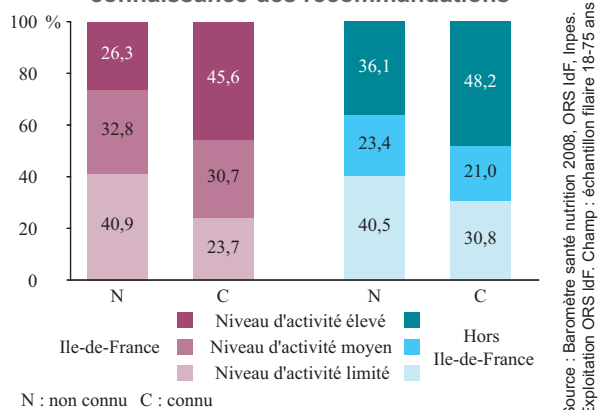
Figure 11: Connaissance des recommandations sur l'activité physique selon le sexe et l'âge



Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Inpes. Exploitation ORS IdF. Champ : échantillon filaire 18-75 ans

Aucune différence significative entre l'Ile-de-France et le reste de la France. Différence significative selon le sexe et l'âge hors IdF.

Figure 12 : Niveau d'activité physique selon la connaissance des recommandations



Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Inpes. Exploitation ORS IdF. Champ : échantillon filaire 18-75 ans

Différence significative selon la connaissance des recommandations en IdF et hors IdF.

Connaissance des recommandations et pratique d'une activité physique de niveau élevé sont corrélées

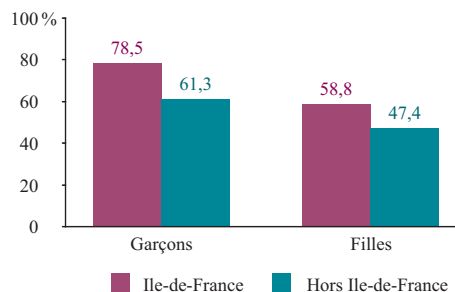
Le niveau d'activité physique déclaré est corrélé avec la connaissance de la recommandation du PNNS portant sur l'activité physique (Fig. 12). En effet, en Ile-de-France comme en province, la proportion de personnes ayant un niveau d'activité élevé est plus importante parmi les personnes connaissant cette recommandation que parmi celles ne la connaissant pas (respectivement 45,6 % et 26,3 % en Ile-de-France). De même, la proportion de personnes ayant un niveau d'activité limité est plus faible parmi les personnes connaissant cette recommandation que parmi celles ne la connaissant pas. Cependant, près d'un Francilien sur quatre connaissant la recommandation a un niveau d'activité physique limité. La proportion de personnes ayant un niveau d'activité physique moyen est, quant à elle, équivalente quelle que soit la connaissance du repère.

→ Zoom 12 - 17 ans

Des jeunes franciliens exerçant de l'activité physique lors de leurs déplacements, mais aussi particulièrement sédentaires

En Ile-de-France, la durée moyenne d'activité physique quotidienne déclarée par les jeunes de 12 à 17 ans⁴ est de 1h37, répartie en activité physique en milieu scolaire (42 min), au cours des loisirs (30 min) et lors des déplacements (25 min). Parmi ces jeunes, 68,7 % effectuent plus d'une heure d'activité physique par jour, soit une proportion nettement supérieure à celle observée en province (54,3 %). Les garçons sont plus nombreux que les filles à effectuer plus d'une heure d'activité physique par jour (respectivement 78,5 % contre 58,8 %). De plus, 14,3 % des jeunes franciliens ont une activité physique supérieure à une heure par jour lors des loisirs et 68,7 % effectuent des déplacements actifs d'au moins 10 min à pied, à vélo, en roller ou en trottinette (respectivement 13,3 % et 40,5 % en province).

Activité physique (plus d'une heure par jour) selon le sexe



Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Inpes. Exploitation ORS IdF. Champ : échantillon filaire 12-17 ans

Le temps moyen consacré à des comportements sédentaires est de 7h25 par jour en Ile-de-France (7h05 en province). Ainsi, une très large majorité des jeunes franciliens (88,2 %) passent plus de quatre heures par jour en position assise ou allongée (82,7 % en province).

3. Cf. la fiche thématique « Perceptions et connaissances nutritionnelles ». Interrogées sur la durée d'activité physique nécessaire pour être en bonne santé, les personnes ayant indiqué une durée supérieure ou égale à 30 minutes par jour ou à 3h30 par semaine ont été considérées comme connaissant cette recommandation.

4. Une partie du questionnaire GPAQ est adaptée à l'activité des jeunes, permettant d'analyser les durées d'activité physique et la pratique d'une activité physique au travail (c'est-à-dire à l'école, au collège ou à l'université, y compris les cours d'éducation physique et sportive), lors des loisirs et des déplacements. En revanche, l'analyse du niveau d'activité physique, qui dépend du niveau des dépenses énergétiques effectuées, ne peut pas être réalisée chez les moins de 15 ans avec le GPAQ.

→ Méthodologie

→ Méthodologie générale

En 2008, l'Inpes a reconduit le Baromètre santé nutrition. Il s'agit d'une enquête téléphonique consacrée aux relations entre la nutrition et la santé qui est réalisée au niveau national. De plus, huit régions ont participé à ce baromètre par le biais de sur-échantillons régionaux, en particulier l'Ile-de-France. Le questionnaire et la méthodologie employés en région sont les mêmes que ceux mis en oeuvre au niveau de l'enquête nationale. Seule la période d'enquête varie : du 20 mars au 28 juin en Ile-de-France et du 11 février au 19 mai au niveau national. L'échantillon francilien est composé du sur-échantillon régional (1 103 personnes) auquel est ajoutée la fraction régionale de l'échantillon national (764 personnes), soit un total de 1 867 individus. La région Ile-de-France a choisi de travailler sur des personnes contactées sur téléphone fixe, mais aussi sur téléphone mobile.

Les analyses présentées dans ce document portent sur les 18-75 ans ; des analyses spécifiques sur les 12-17 ans sont traitées en encadré. Compte-tenu de la faiblesse des effectifs de cette sous-population (n=189), seules des analyses descriptives sont présentées. Les données ont été pondérées par le nombre de personnes éligibles au sein du ménage contacté ainsi que par le nombre de lignes téléphoniques du foyer. Un redressement a été réalisé sur le sexe, l'âge, le diplôme et la taille d'agglomération, afin d'être représentatif de la population. Les tests de comparaison, réalisés essentiellement à partir de régressions logistiques, ont été effectués sur les données brutes en ajustant sur le sexe, l'âge, le niveau de diplôme, la situation professionnelle, la structure du foyer et le fait d'habiter une zone rurale ou non. Le seuil de significativité est fixé à 5 %. Les résultats de ces tests sont présentés en bas de chaque graphique. Pour les indicateurs présentés dans cette fiche, les questions n'ont été posées qu'aux personnes interrogées par téléphone filaire, excluant les personnes ne disposant que d'un téléphone mobile ou que d'une ligne dégroupée. La population étudiée est précisée dans la légende du graphique pour chaque indicateur.

La méthodologie détaillée de l'étude est développée dans la fiche thématique « Présentation et synthèse de l'enquête ».

→ Méthodologie spécifique

Le questionnaire GPAQ, mis au point par l'OMS [3], comporte 16 questions et recueille des informations sur la pratique d'activité physique lors d'activités réalisées au travail, pendant les loisirs et les déplacements, au cours d'une semaine habituelle. Les activités au travail incluent le travail rémunéré ou non et les travaux domestiques. Celles des loisirs incluent les sports et celles liées aux déplacements concernent les trajets d'au moins 10 minutes réalisés à pied, en vélo ou en roller.

Ce questionnaire recueille également des informations sur la sédentarité, à savoir le temps passé au cours d'une journée habituelle en position assise ou allongée, au travail, à la maison, en voiture (exemple : temps passé assis devant un bureau, à lire, à regarder la télévision, en excluant le temps passé à dormir).

→ Références bibliographiques

1. Inserm. Activité physique : contextes et effets sur la santé. Expertise collective. Editions Inserm, mars 2008, 811 p.
2. CRCI Paris - Ile-de-France, IAU Ile-de-France, Insee Ile-de-France. Chiffres-clés de la région Ile-de-France 2010. 76 p.
3. OMS. Questionnaire mondial sur la pratique d'activités physiques (GPAQ) - Guide pour l'analyse. 26 p, en ligne : <http://www.who.int/chp/steps> [dernière consultation le 05/05/2010]
4. Ministère de la Santé et des Solidarités. Activité physique et santé - Arguments scientifiques, pistes pratiques. Synthèse du Programme National Nutrition Santé, oct 2005, 55 p.
5. OMS. Rapport sur la Santé dans le Monde 2002 - Réduire les risques et promouvoir une vie saine. 2002.
6. Ministère de la santé, de la jeunesse, des sports et de la vie associative. Activité physique et obésité de l'enfant - Bases pour une prescription adaptée. Synthèse du Programme National Nutrition Santé, nov 2008, p 54.
7. Inpes. La santé vient en bougeant - Le guide nutrition pour tous. sept 2004, 34 p.
8. INRS. Risque lié à l'activité physique. Dossier web, en ligne : <http://www.inrs.fr> [dernière consultation le 06/01/2010].
9. ORS Ile-de-France. Etude sur les bénéfices-risques de la pratique du vélo en Ile-de-France. Programme d'études 2010, en ligne : <http://www.ors-idf.org>
10. Insee Ile-de-France. Prévention : les Franciliens attentifs à leur santé. A la page, n°254, sept 2005, 4 p.
11. C. Vincelet, J. Galli, I. Grémy. Surpoids et obésité en Ile-de-France. Analyse à partir des données de l'enquête décennale santé de l'Insee 2002-2003. ORS Ile-de-France, URCAM Ile-de-France, juin 2006, 123 p.



→ Principales caractéristiques des populations étudiées *

Sexe	%	%
hommes	48,8	48,9
femmes	51,2	51,1

Age	%	%
18-25 ans	16,1	13,6
26-34 ans	19,4	16,1
35-44 ans	21,4	20,2
45-54 ans	18,8	18,9
55-64 ans	14,6	18,2
65-75 ans	9,7	13,1

Niveau de diplôme	%	%
aucun diplôme	16,2	17,7
diplôme inférieur au bac	30,3	44,0
bac	19,3	18,0
bac +2 ou plus	34,2	20,3

Situation professionnelle	%	%
actifs occupés	65,4	58,0
élèves, étudiants	9,5	6,7
chômeurs	4,1	5,8
retraités	15,7	21,4
autres inactifs	5,3	8,0

Structure du foyer	%	%
vit seul	19,8	16,7
ne vit pas seul	80,2	83,3

* caractéristiques des échantillons totaux des 18-75 ans pour l'Ile-de-France et le reste de la France.

** pondérés à partir du bilan démographique de 2006 (sexe et âge) et des données de l'enquête Emploi 2007 (diplôme et taille d'agglomération).

*** pondérés à partir de l'enquête Emploi 2007 (sexe, âge, diplôme et taille d'agglomération).

→ Synthèse

L'activité physique a une place importante dans la lutte contre de nombreuses pathologies chroniques [1]. Or, seuls 38 % des Franciliens âgés de 18 à 75 ans présentent un niveau d'activité physique considéré comme favorable à la santé. Cette proportion est légèrement plus faible qu'en province, en particulier chez les hommes. Les femmes, quel que soit leur âge, ainsi que les hommes âgés ont particulièrement peu fréquemment une activité physique de niveau élevé. Ces résultats montrent la nécessité d'encourager cette pratique et des stratégies ciblées de promotion de l'activité physique pourraient être envisagées.

De plus, pour être bénéfique, l'activité physique doit être adaptée et le contexte joue un rôle important. Or, en Ile-de-France comme en province, une part importante de l'activité physique est réalisée dans le cadre du travail (37 % en Ile-de-France), notamment pour les personnes ayant un faible niveau de diplôme. Cette activité, selon ses conditions d'exercice, peut avoir des conséquences néfastes sur la santé. Elle peut notamment être associée à de fortes contraintes musculo-squelettiques, susceptibles de favoriser la survenue de troubles ostéo-articulaires [8]. Par ailleurs, les Franciliens se distinguent des provinciaux par l'importance de la part des déplacements dans leur activité physique (38 %), de sorte que cette part est proche de celle du travail. Les Franciliens effectuent en effet davantage de déplacements à pied ou en vélo que les provinciaux, et ceci quel que soit leur âge. Si l'intégration de l'activité physique dans les déplacements quotidiens peut faciliter l'atteinte des objectifs du PNNS, il conviendrait, en particulier dans le contexte francilien, d'en mesurer les bénéfices mais aussi les risques (accidents, exposition à la pollution, stress...) [9].

Dans le cadre des loisirs, la pratique d'une activité physique intense concerne un peu plus d'un Francilien âgé de 18 à 75 ans sur quatre (28 %), et avant tout les hommes jeunes. Cette pratique est aussi moins fréquente parmi les moins diplômés. Des résultats similaires ont déjà été observés [10,11], les principales raisons invoquées par les Franciliens déclarant ne pas pratiquer une activité sportive régulière étant le manque de temps et le manque d'envie. Néanmoins, les Franciliens les moins diplômés ont tendance à davantage pratiquer une activité physique intense lors de leurs loisirs comparés aux moins diplômés de province, de même que les Franciliens ayant un faible statut socio-économique comparés aux provinciaux de même statut (cf. fiche « Nutrition, revenus et insécurité alimentaire »).

Par ailleurs, outre avoir un niveau d'activité physique élevé, il est aussi recommandé de limiter les activités sédentaires [1]. Or, plus d'un Francilien âgé de 18 à 75 ans sur deux passe en moyenne plus de quatre heures par jour en position assise ou allongée (hors sommeil), soit une proportion nettement plus élevée qu'en province. Cette sédentarité concerne en particulier les hommes, les étudiants et les plus diplômés, ces derniers ayant plus souvent une activité professionnelle sédentaire.

Concernant les jeunes franciliens âgés de 12 à 17 ans, une grande majorité exerce plus d'une heure d'activité physique par jour (69 %), avec une part importante des déplacements, mais aussi une sédentarité élevée.

Enfin, la connaissance des recommandations est plus faible chez les personnes dont le niveau d'activité physique est insuffisant, d'où la nécessité de poursuivre l'information, tout en étant conscient que la connaissance est une condition nécessaire mais non suffisante à un changement de comportement.

→ Les fiches thématiques du Baromètre santé nutrition

L'analyse de l'extension régionale du Baromètre santé nutrition en Ile-de-France a donné lieu à la publication de cinq autres documents thématiques : « Consommations alimentaires », « Perceptions et connaissances nutritionnelles », « Nutrition, revenus et insécurité alimentaire », « Structure et environnement des repas », « Comportements d'achats alimentaires » et d'un fascicule « Présentation et méthodologie de l'enquête ». Une synthèse intitulée « Différences et similitudes entre régions » sera également réalisée par la Fnors.

Ce document a été réalisé par : Dorothee Grange et Catherine Vincelet ; il a été mis en page par : Myriam Dalbarade, ORS Ile-de-France.

Le choix des thématiques et les analyses ont été réalisés en collaboration étroite avec Samira Bensalah, Marie-Antoinette Castel-Tallet et Thomas Klipfel (ORS Champagne-Ardenne), Elodie Roy et Anne-Sophie Woronoff (ORS Franche-Comté), François Baudier et Claude Michaud (Urcam Franche-Comté), Cyril Boudier, Gaëlle Mazure et Hervé Villet (ORS Haute-Normandie), Jean-François Buyck, Dorothee Grange et Catherine Vincelet (ORS Ile-de-France), Geneviève Le Bihan (Cres Languedoc-Roussillon), Bernard Ledéseret et Inca Ruiz (ORS Languedoc-Roussillon), My Mai Cao et Hafida Raoui (Drass Nord - Pas-de-Calais), Henriette Noël (Drass Picardie), Nadège Thomas et Alain Trugeon (OR2S Picardie), Lucie Bacchioni et Cécile Lucas (Drass Provence-Alpes-Côte d'Azur) Aurélie Bocquier, Caroline Lions et Pierre Verger (ORS Provence-Alpes-Côte d'Azur), Claire Bossard et François Michelot (Fnors), François Beck et Héléne Escalon (Inpes).

Le recueil des données du sur-échantillon francilien a été financé par la Direction régionale des affaires sanitaires et sociales d'Ile-de-France. L'ORS Ile-de-France, qui en a assuré l'exploitation, est subventionné par l'Etat, l'ARS et le Conseil régional d'Ile-de-France.

Observatoire régional de santé d'Ile-de-France
43 rue Beaubourg 75003 PARIS - Tél : 01 44 42 64 70
e-mail : ors-idf@ors-idf.org - Site internet : www.ors-idf.org

