

**3^{ème} enquête
nationale**

SYNTHÈSE

QUEL EST LE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE DE LA POPULATION FRANÇAISE ?

12/06/14



**ASSUREURS
PRÉVENTION**

Les assureurs avec vous

Synthèse des résultats de la 3^{ème} enquête d'Assureurs Prévention

sur le niveau d'activité physique ou sportive (APS) et de sédentarité de la population française

10 000 PAS PAR JOUR : LA RÉFÉRENCE POUR RESTER EN FORME ET PRÉSERVER SA SANTÉ

La sédentarité est aujourd'hui le 4^{ème} facteur de risque de mortalité après l'hypertension artérielle, le tabagisme et le diabète¹.

Pour entretenir sa forme et préserver sa santé, la recommandation de santé publique est de faire au moins 10 000 pas par jour². Les bienfaits de l'activité physique sont en effet scientifiquement démontrés. La pratique d'une activité physique régulière permet de diminuer jusqu'à 39% le risque de développer un cancer du sein, de 26% le risque de développer un cancer colorectal, de 25% le risque d'être victime d'une attaque cérébrale et de 34% le risque de diabète³.

L'activité physique ne correspond pas uniquement à la pratique d'une activité sportive de loisir ou de compétition, mais à toutes les activités de la vie quotidienne : tâches domestiques, jardinage, travail, marche... En fait, il s'agit de toute forme de mouvements qui se traduit par une dépense énergétique.

LES OBJECTIFS, LE DÉROULEMENT ET LA MÉTHODOLOGIE DE L'ENQUÊTE

Pour la troisième année consécutive, Assureurs Prévention a diligenté une enquête sur le niveau d'activité physique ou sportive et de sédentarité de la population Française en collaboration avec l'IRMES (Institut de Recherche bio-Médicale et d'Epidémiologiste du Sport) et BVA. Cette enquête a pour objectifs :

- ▶ de comparer les résultats de 2012 et 2013 à ceux de 2014, avec pour ambition d'aller, année après année, toujours plus loin dans la compréhension des leviers et des freins à la pratique de l'activité physique ou sportive ;
- ▶ d'élargir cette année le champ de l'étude aux adolescents (collégiens et lycéens), pour mieux comprendre le comportement à cet âge charnière ;
- ▶ d'étudier le rôle de l'environnement quotidien (cellule familiale, lieu de vie, mode de déplacement, hygiène de vie...) sur l'activité physique ou sportive ;
- ▶ d'appréhender les motivations et freins relatifs au choix d'une activité physique ou sportive.

À l'instar des deux éditions précédentes, l'enquête menée en mars 2014 s'est appuyée sur un procédé original et précis, associant aux méthodologies classiques d'enquête (données déclaratives), une étude de comportement mesurant l'activité physique des sondés.

Données déclaratives

Les participants ont répondu à un questionnaire on line sur leur niveau d'activité physique ou sportive, leur sédentarité (mesurée via le temps passé devant les écrans), leurs pathologies, la perception de leur état de santé, leurs motivations ainsi que leur environnement quotidien.

Données comportementales (mesure du nombre de pas)

Un podomètre a été envoyé à chaque personne avec l'explication de son fonctionnement (capteur permettant de mesurer le nombre de pas par jour ; port du matin au soir, au niveau de la ceinture ; recueil du nombre de pas chaque soir sur une plateforme internet dédiée). Le podomètre devait être porté durant 7 jours consécutifs pour l'ensemble des Français et 1 jour pour les collégiens et lycéens.

¹ Wen, C. P. Lancet (2011).

² Global health risks. World Health Organization, 2009.

³ Gonçalves AK. J Phys Act Health. (2013) ; Boyle T. J Natl Cancer Inst. (2012) ; Reimers CD. Dtsch Arztebl Int. (2009) ; Fossum E. J Intern Med. (2007).

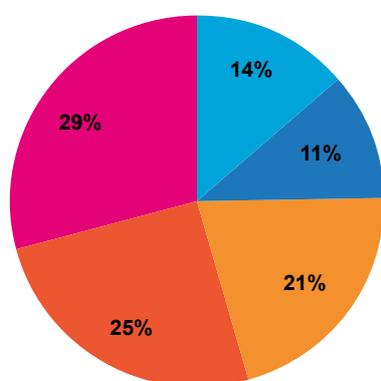
L'échantillon est constitué de 1084 individus âgés de 18 à 64 ans, à l'intérieur duquel ont été recrutés 400 parents d'enfants collégiens ou lycéens. Un sur-échantillon de 150 individus âgés de 65 à 75 ans a également été interrogé.

L'échantillon est représentatif de la population française, en termes de distribution par région, âge, sexe, indice de masse corporelle et catégorie socio-professionnelle.

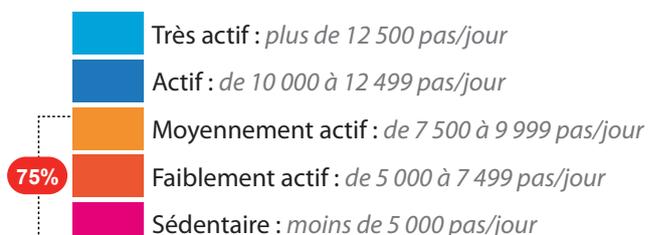
LES FRANÇAIS NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS

Les Français âgés de 18 à 64 ans ne marchent pas suffisamment.

75% des Français n'atteignent pas l'objectif de 10 000 pas par jour...



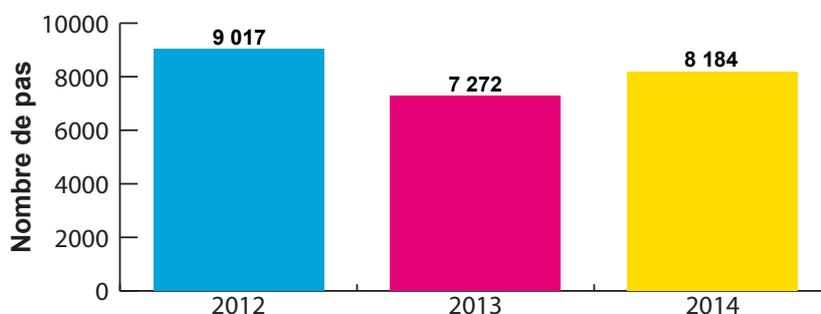
Répartition en % par catégorie d'actif pour les 18-64 ans



Les Français sont loin de respecter la recommandation de santé publique en termes d'activité physique ou sportive : plus de la moitié des 18-64 ans est même en deçà des 7 500 pas par jour et, avec moins de 5 000 pas par jour, près d'un tiers pourrait être qualifiés de sédentaires.

En moyenne, les Français de 18-64 ans ont marché l'équivalent de 8 184 pas par jour en 2014, contre 7 272 en 2013 et 9 017 pas par jour en 2012. La hausse par rapport à 2013 doit néanmoins être relativisée compte tenu du niveau de pluie observé (85,9 mm en 2013 contre 55,4 mm en 2014), un facteur qui impacte de manière significative l'activité quotidienne des Français.

Nombre de pas moyen par jour pour les 18-64 ans



L'enquête souligne par ailleurs un écart toujours plus important entre, d'un côté, les Français peu actifs ou sédentaires, dont la part augmente (passant respectivement de 22% en 2012 à 34% en 2013 et 29% en 2014) et, de l'autre, la part de Français actifs ou très actifs, en baisse (passant respectivement de 16% et 17% en 2012 à 11% et 14% en 2014).

Répartition de l'échantillon par catégorie d'actifs

CATÉGORIES D'ACTIFS	2012	2013	2014
TRÈS ACTIFS	17% avec une moyenne de 17 630 pas/jour	10% avec une moyenne de 17 006 pas/jour	14% avec une moyenne de 18 954 pas/jour
ACTIFS	16% avec une moyenne de 11 308 pas/jour	10% avec une moyenne de 11 180 pas/jour	11% avec une moyenne de 11 067 pas/jour
MOYENNEMENT ACTIFS	23% avec une moyenne de 8 777 pas/jour	19% avec une moyenne de 8 649 pas/jour	21% avec une moyenne de 8 740 pas/jour
FAIBLEMENT ACTIFS	22% avec une moyenne de 6 256 pas/jour	27% avec une moyenne de 6 185 pas/jour	25% avec une moyenne de 6 212 pas/jour
SÉDENTAIRES	22% avec une moyenne de 3 232 pas/jour	34% avec une moyenne de 3 261 pas/jour	29% avec une moyenne de 3 269 pas/jour

... et plus d'un sur deux ne pratiquent pas d'activité physique ou sportive régulière

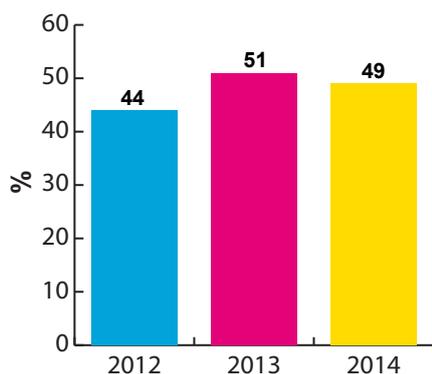
À cette activité quotidienne insuffisante s'ajoute une pratique du sport trop peu répandue dans la population française. Près d'un Français sur deux (49%) déclare pratiquer une activité physique ou sportive régulièrement. Si ce résultat confirme la part de sportifs observée lors de la vague précédente (51%), il marque également la fin de la progression observée en 2013 (+7pts).

Le plus souvent, les Français qui pratiquent une activité physique ou sportive l'exercent une fois par semaine, pendant une durée de trois quart d'heure ou plus.

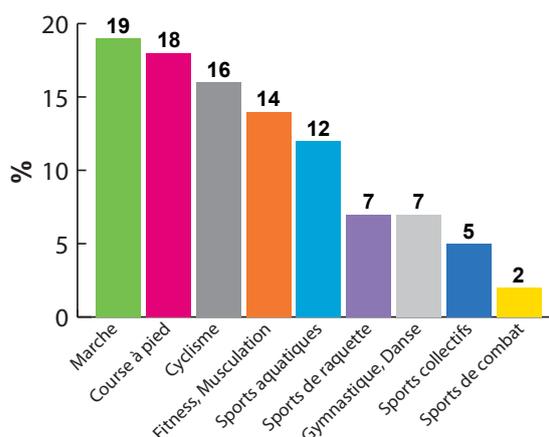
Comme en 2012 et 2013, la marche reste l'activité la plus pratiquée par les Français, juste devant la course à pied et le cyclisme.

Il est à noter que parmi l'ensemble des activités proposées, ce sont celles qui nécessitent le moins d'investissement, tant d'un point de vue personnel et financier qu'en termes d'infrastructures, qui sont plébiscitées.

Part des Français pratiquant une activité physique ou sportive



Activités physiques ou sportives pratiquées



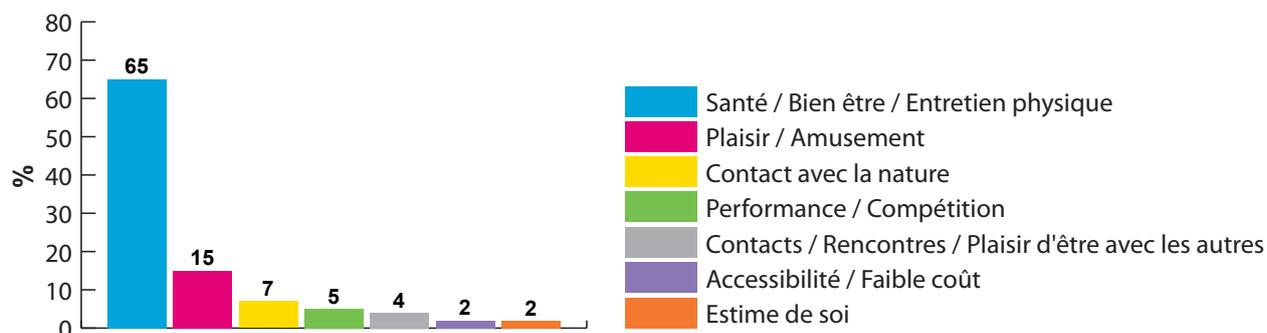
Les freins à l'activité physique ou sportive sont d'ailleurs beaucoup moins souvent financiers que liés au manque de temps.

Parmi les obstacles professionnels, les horaires de travail sont en effet cités en premier (40%) devant l'absence d'offre d'équipements (36%) et la motivation (17%).

Dans le contexte privé également c'est ce manque de temps qui est mis en avant en premier lieu (29%) devant la motivation (24%) et loin devant la cherté de l'offre (14%).

Les Français qui pratiquent une activité physique ou sportive le font majoritairement pour des raisons de santé, de bien-être et d'entretien physique (65%). Avec 50 points d'écart (!), la notion de plaisir et d'amusement (15%) arrive très loin en seconde position.

Motivation principale à la pratique d'une activité physique ou sportive



Mais si le caractère bénéfique du sport et de l'activité physique en général sur la santé est une idée largement partagée, les Français sous-estiment son rôle préventif de certaines maladies.

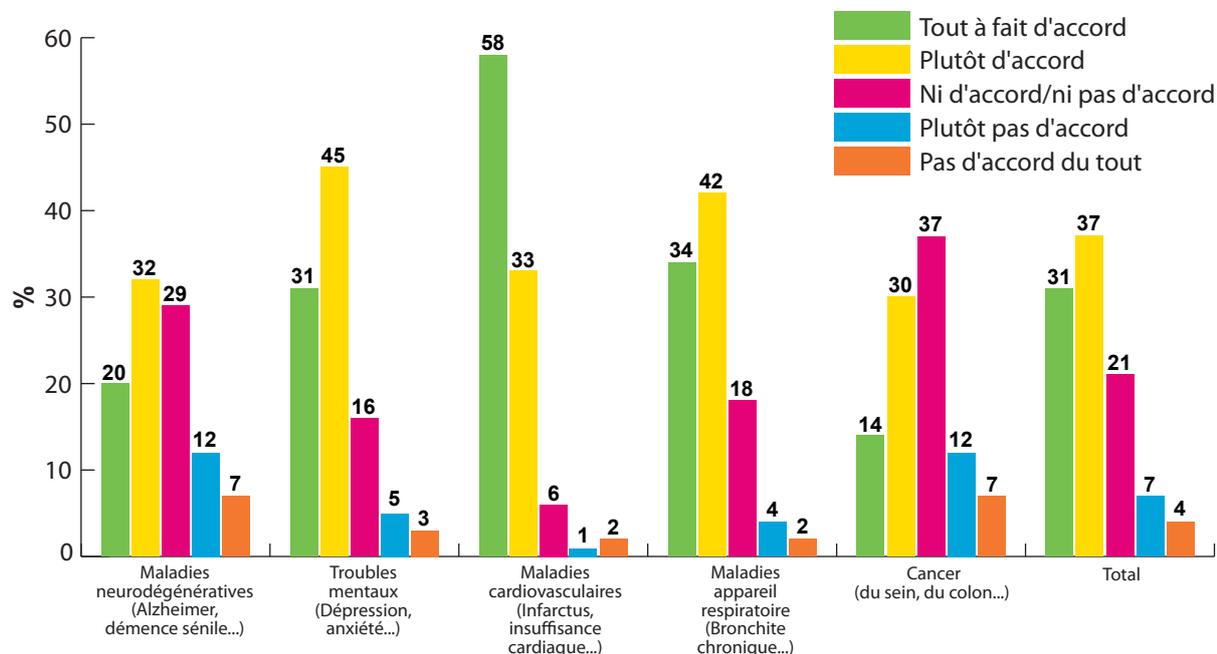
Si les Français ont bien compris que l'activité physique a un rôle protecteur pour leur cœur, son impact sur les autres maladies n'est pas encore suffisamment connu.

Interrogés sur l'effet protecteur de l'activité physique ou sportive sur certaines pathologies :

- 44% déclarent être d'accords avec cette affirmation pour le cancer,
- 52% déclarent être d'accords pour les maladies neurodégénératives.

En fait, il n'y a qu'en matière de maladies cardiovasculaires que la connaissance des bénéfices de l'activité physique ou sportive atteint un niveau satisfaisant (91%).

Pensez-vous que l'activité physique ou sportive ait un effet protecteur sur ces maladies ?



Ces résultats confirment la nécessité de poursuivre des campagnes d'information auprès du grand public sur les effets bénéfiques de l'activité physique ou sportive sur un certain nombre de pathologies mais aussi sur la qualité de vie en général (amélioration du bien-être émotionnel et physique, réduction du stress, qualité du sommeil...).

Rappelons que ce sont les mêmes facteurs de risques que l'on retrouve derrière bon nombre de maladies : excès de sucre, de cholestérol, de poids et hypertension artérielle alors même qu'ils peuvent être réduits grâce à une activité physique régulière.

Précisons en conclusion que les résultats observés lors des deux précédentes enquêtes se confirment cette année, en particulier :

- Les 25-34 ans restent les plus actifs, ce sont eux qui effectuent le plus grand nombre de pas : 8 714 pas par jour.
- Le nombre moyen de pas par jour diminue avec la prise de poids : 8 511 pas pour les Français ayant un Indice de Masse Corporel* normal contre 8 486 pas pour les Français en surpoids et 6 558 pas chez ceux en situation d'obésité.
- Les hommes restent plus actifs que les femmes : 54% d'entre eux pratiquent une activité physique ou sportive contre 46% pour les femmes. Ils font en moyenne 9 266 pas par jour contre 7 290 pour les femmes.
- Le milieu socio-professionnel influence la pratique d'une activité physique ou sportive (56% des CSP+ pratiquent contre 48% pour les CSP- et 43% chez les inactifs).
- Les Français sans pathologie sont plus actifs : ils effectuent 8 601 pas par jour contre 7 263 chez les Français souffrant de pathologies.
- Les Français sont moins actifs le week-end : ils effectuent en moyenne 10% de pas en moins par rapport à la semaine : 7 805 pas par jour le week-end contre 8 337 pas par jour la semaine.

LES ADOLESCENTS ET LES JEUNES ADULTES : MOINS ACTIFS QUE LEURS AINÉS ?

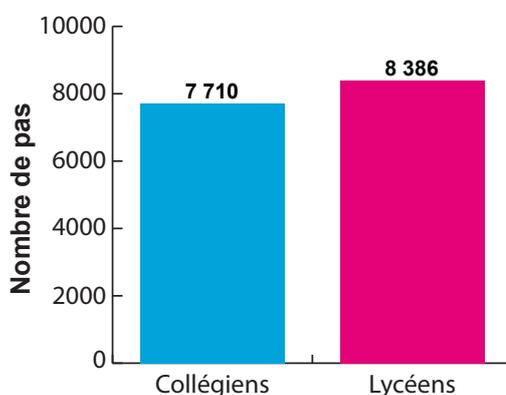
Cette enquête interroge et observe de nombreux profils, cette année nous avons fait le choix de porter une attention toute particulière aux adolescents de 11 à 17 ans et aux jeunes adultes de 18 à 24 ans.

Les adolescents

Des adolescents qui marchent globalement moins que l'ensemble des Français...

En moyenne, les adolescents âgés de 11 à 17 ans font 7 966 pas par jour. Si le nombre de pas moyens n'augmente pas avec l'âge, on observe une nette hausse entre 14 et 15 ans, année d'entrée au lycée. Ainsi, sans toutefois atteindre l'objectif des 10 000 pas par jour, les lycéens s'en rapprochent davantage avec 8 386 pas par jour contre 7 710 pour les collégiens.

Nombre de pas moyen par jour selon le niveau de scolarité

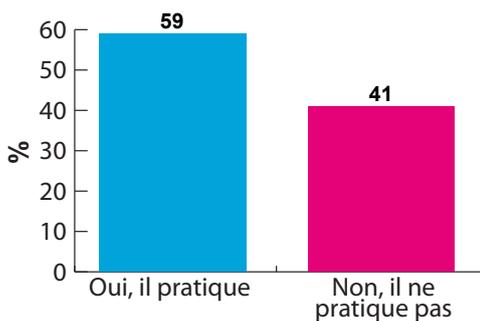


*L'Indice de Masse Corporelle (IMC) se calcule en divisant le poids (exprimé en kilogrammes) par la taille (exprimée en mètres) au carré : $IMC = \text{poids (kg)} / \text{taille} \times \text{taille (m)}$. Exemple, pour une personne pesant 70 kg et mesurant 175 cm l'IMC = $70 / (1,75 \times 1,75) = 22,86$

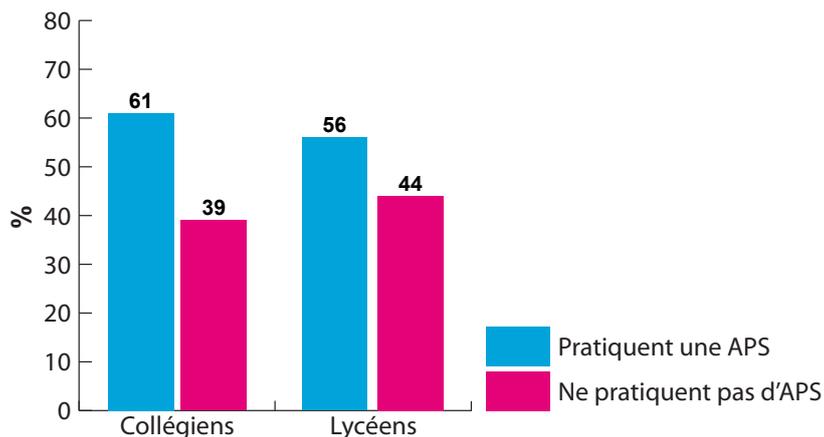
...mais se dépensent plus dans le cadre d'une activité physique ou sportive

Les adolescents sont proportionnellement plus nombreux à pratiquer une activité physique ou sportive (59%) que l'ensemble des Français interrogés qui, pour rappel, ne sont que 49% à pratiquer une activité physique ou sportive.

Votre enfant (collégien ou lycéen) pratique-t-il une activité physique ou sportive ?



Répartition par niveau de scolarité de la pratique d'une activité physique ou sportive (APS)



La pratique régulière d'une activité physique, sous forme de sport ou d'activités ludiques plus libres, a de nombreux effets positifs chez les enfants et les adolescents tant sur la santé physique (poids, pression artérielle, risque cardiovasculaire, densité osseuse...) que sur le plan psychologique et social (développement cognitif et apprentissage scolaire). Mais au-delà de ses effets immédiats sur la santé, le niveau de pratique de l'adolescent prédit le niveau de pratique du futur adulte.

Les bienfaits de l'APS pratiquée pendant l'enfance se prolongent jusqu'à l'âge adulte et constituent donc un capital santé précieux qu'il appartiendra à l'adulte d'entretenir tout au long de sa vie grâce à une pratique régulière. Or, on constate un décrochage par rapport à la pratique de l'activité physique ou sportive à l'âge de l'entrée au lycée : alors que 61% des collégiens pratiquent une activité physique ou sportive, ils ne sont plus que 56% au lycée.

Quels sont les freins à cette activité ?

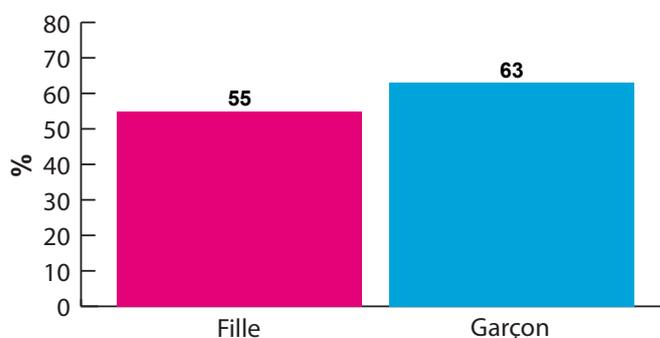
- Les adolescents citent avant tout le manque d'envie et de motivation (31%) devant un emploi du temps trop chargé (23%).
- Les parents, eux, pointent en premier le manque de temps de leurs ados (37%) bien plus que le coût que peut représenter un sport (19%).

Ce manque de temps évoqué par les parents peut expliquer, au moins en partie, la différence d'activité entre les collégiens et les lycéens : la « pression » scolaire augmente nécessairement avec les années.

En revanche, si les collégiens sont plus sportifs que les lycéens, ils marchent moins : 7 710 pas contre 8 386. Ils sont proportionnellement plus nombreux que leurs aînés à être conduits en voiture vers leur établissement et surtout, quel que soit le mode de transport utilisé : voiture, transports en commun ou marche, ils font systématiquement moins de pas (entre 600 et 1 600 pas de moins que les lycéens).

La pratique d'une activité physique ou sportive chez les adolescents s'avère corrélée avec le genre. Les garçons pratiquent plus souvent une activité physique ou sportive que les filles (63% contre 55%). Cette tendance, qui débute dès le plus jeune âge, se poursuit tout au long de la vie. Ainsi, chez les seniors (ici les 65-75 ans) les femmes sont 40% à pratiquer une activité physique ou sportive, soit 14 points de moins que les hommes.

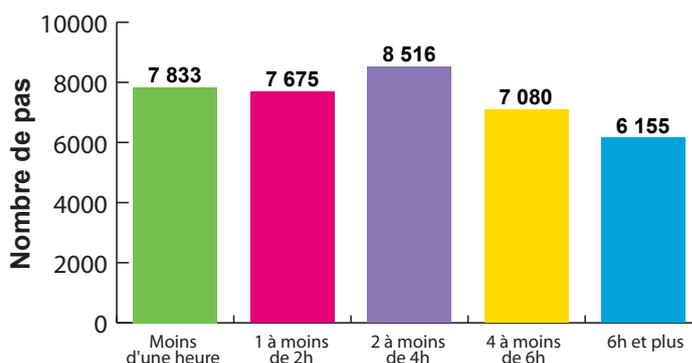
Pratique d'une activité physique ou sportive chez les adolescents selon le genre



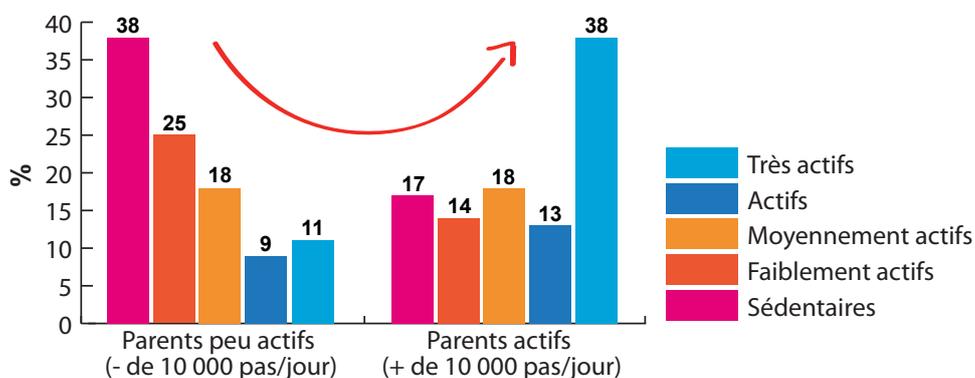
Des adolescents fortement influencés par leur environnement quotidien : l'attraction de l'écran, le rôle des parents

Télévisions, jeux vidéo, réseaux sociaux... les écrans sont omniprésents dans la vie des jeunes Français, parfois aux dépens de leur santé. Le temps passé devant un écran impacte de manière significative l'activité des adolescents : au-delà de 4 heures passées quotidiennement devant un écran, le nombre de pas effectués par jour se réduit significativement.

Adolescents : nombre moyen de pas selon le temps passé devant un écran



Adolescents : répartition des catégories d'actifs selon le nombre de pas de leurs parents



Tels parents, tels enfants ! L'activité des enfants croît avec celle de leurs parents.

Une éducation à l'activité physique qui passe donc par l'exemple, mais aussi l'incitation : les parents jouent un rôle prescripteur important en incitant leurs enfants à pratiquer une activité physique ou sportive.

54% des parents ayant eux-mêmes une activité physique ou sportive ont incité leurs enfants à pratiquer ce type d'activité, (ils ne sont que 35% lorsqu'ils n'en pratiquent pas). C'est un cercle vertueux : en se dépensant plus, les parents accroissent davantage les chances que leurs adolescents fassent de même.

Logiquement, avec un score de 58%, la principale raison motivant les parents à inciter leurs enfants à réaliser une activité sportive est à nouveau la santé/le bien être.

Mais les adolescents, eux veulent avant tout... s'amuser ! Ils sont ainsi 43% à justifier leur intérêt pour le sport d'abord pour le plaisir et l'amusement, et 18% pour le plaisir d'être avec les autres, loin devant des préoccupations de santé, qui arrivent bonnes dernières (6%).

Que les parents retiennent qu'ils sont écoutés et regardés : l'exemple qu'ils donnent et la motivation dont ils font preuve constituent des moyens d'incitation très efficaces. Transport actif, balades en famille, sport plaisir, limitation du temps consacré aux écrans... les parents actifs sont des modèles inspirants pour les adolescents actifs.

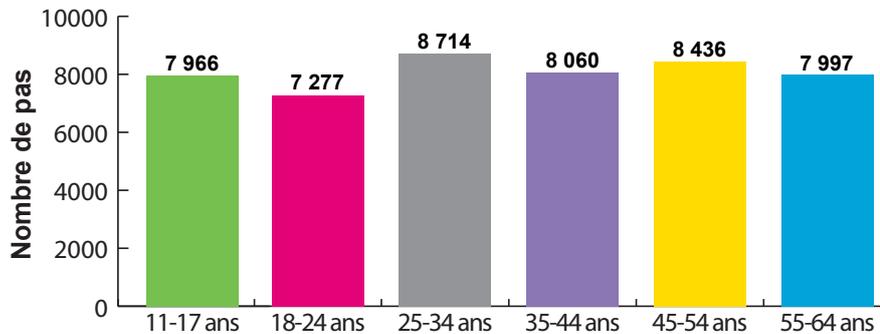
Les jeunes adultes

Les jeunes adultes sont ici définis comme ayant entre 18 et 24 ans. Ils sont composés à 61% d'individus n'ayant pas d'activité professionnelle, à 26% de CSP- et à 13% de CSP+

À l'instar des adolescents, les 18-24 ans marchent significativement moins que les autres Français

Les jeunes adultes effectuent en moyenne 7 277 pas par jour, soit environ 1 400 pas de moins que les 25-34 ans et environ 700 pas de moins que les 55-64 ans qui constituent pourtant la deuxième classe d'âge la moins active. Le nombre de pas par jour semble ainsi corrélé à la vie active, même si le « déficit » enregistré au plus jeune âge n'est jamais comblé par la suite.

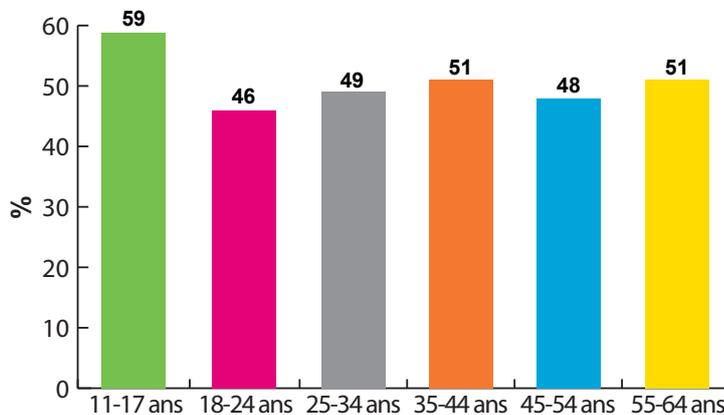
Nombre de pas moyen par jour et par catégorie d'âge



Plus d'un Français de 18-24 ans sur deux ne pratique pas d'activité physique ou sportive.

Non seulement les 18-24 ans marchent moins que les autres catégories d'âge, mais la pratique sportive se perd également au moment de l'entrée dans l'âge adulte. C'est cette tranche d'âge qui pratique en effet le moins souvent une activité physique ou sportive (46%).

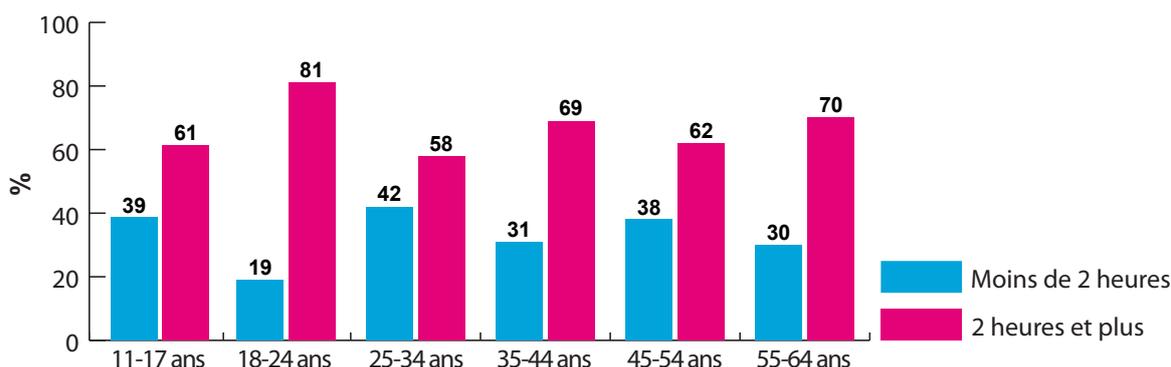
Pratique d'une activité physique ou sportive par catégorie d'âge



Des 18-24 ans accros à l'écran et moins motivés que les autres tranches d'âge

Moins sportifs, les 18 à 24 ans sont également les plus « accros » à l'écran : 81% des 18-24 ans déclarent ainsi passer 2 heures ou plus de leur temps libre devant un écran (contre 58% pour les 25-34 ans et 70% pour les 55-64 ans).

Temps passé devant un écran sur le temps libre par catégorie d'âge



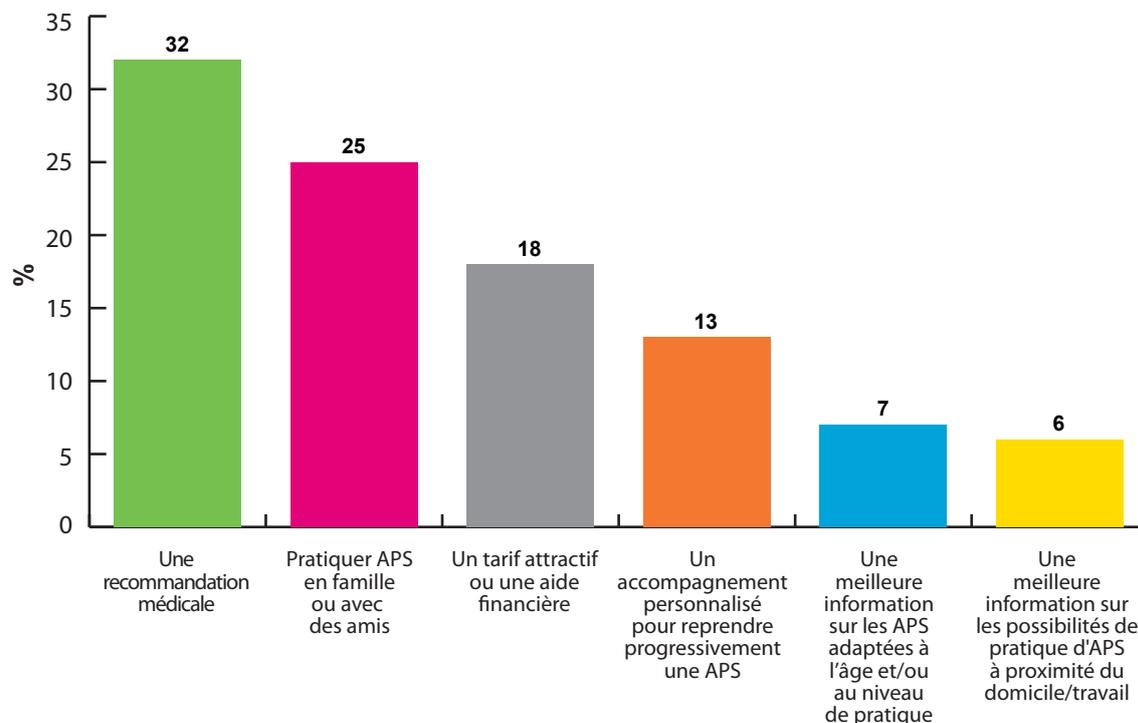
Toutefois, l'attraction de l'écran n'est pas le seul frein à l'activité physique ou sportive : les jeunes adultes sont aussi moins motivés que les autres tranches d'âge (une motivation absente pour 27% des 18-24 ans contre 24% pour l'ensemble) et jugent plus que les autres la pratique d'une activité physique ou sportive onéreuse (17% contre 14% pour l'ensemble).

Mettre les Français en mouvement : sur quels leviers agir ?

L'effet santé/bien-être : faire connaître la recommandation de santé publique

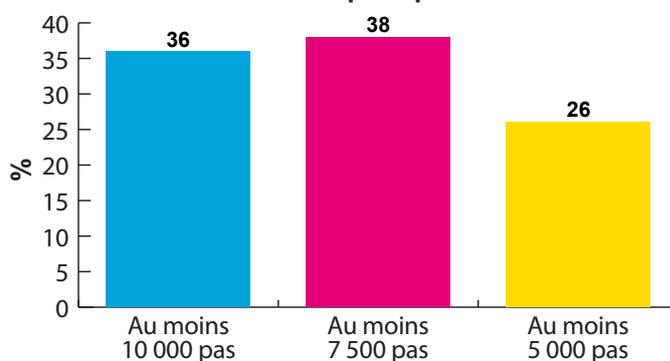
À l'exception des adolescents, les Français sont une majorité à lier le sport ou l'activité physique à la santé. À ce titre, ils apparaissent largement réceptifs à l'argument médical. En effet, près d'un tiers d'entre eux (32%) déclarent qu'ils pourraient être incités à changer de comportement suite à une recommandation médicale. C'est la première des raisons qui pourrait les inciter à changer de comportement.

Raisons pouvant inciter les Français à pratiquer une activité physique ou sportive



La mise en avant des bienfaits de l'activité physique pour la santé apparaît donc comme l'axe de communication prioritaire. Les lacunes des Français sont évidentes : on l'a vu, les connaissances sur la prévention restent parcellaires et seul un peu plus du tiers des Français sait qu'il est nécessaire de faire 10 000 pas par jour.

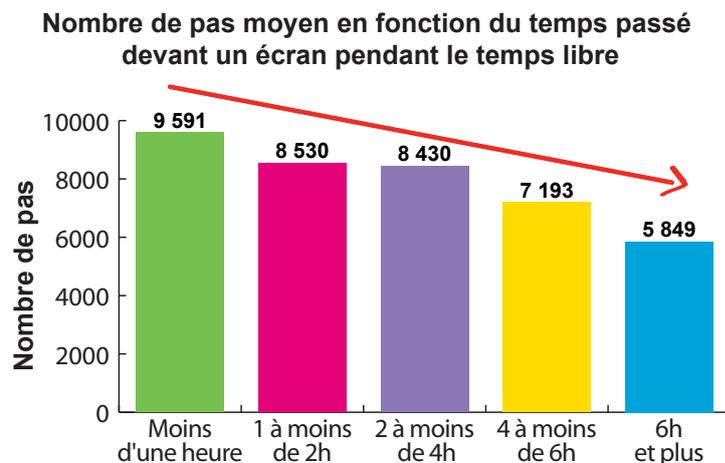
Selon vous, quel est le nombre de pas/jour qu'il est recommandé de faire pour préserver sa santé ?



Concrètement, il pourrait également être utile de communiquer sur l'usage du podomètre, pratique pour s'auto-évaluer. Lors de notre enquête, les avis des Français qui l'ont porté (population des 18-65 ans) sont extrêmement positifs : seuls 4% l'ont trouvé « plutôt contraignant », les autres l'ont jugé soit « pratique et simple d'emploi » (41%), soit « utile pour évaluer son activité physique et sportive » (25%), soit « stimulant pour augmenter le nombre de pas » (21%), ou encore « un outil qu'on a envie de prêter » (9%).

À la maison : inciter les Français à passer moins de temps devant les écrans... et les parents à montrer l'exemple à leurs enfants

Le nombre de pas moyen effectués chaque jour est corrélé au temps passé devant les écrans. Réduire ce temps passé devant les écrans offre du temps libre propice à la réalisation d'une activité physique ou sportive.

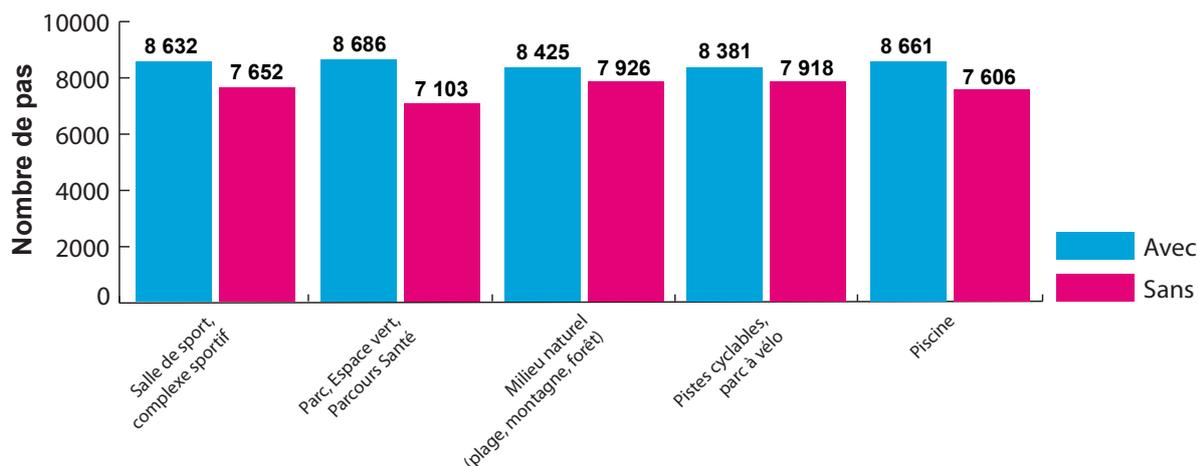


Compte tenu de la corrélation des comportements observée entre parents et enfants, la question de l'exemple donné se pose évidemment.

Toutefois, il serait illusoire de penser que les adolescents d'aujourd'hui et les adultes de demain pourront se passer des écrans. L'enjeu consiste à adopter un comportement vertueux en trouvant le bon équilibre entre le temps consacré aux activités sédentaires et celui dédié aux activités physiques afin d'intégrer l'activité physique dans le quotidien des enfants dès le plus jeune âge.

L'environnement extérieur : promouvoir les pratiques sportives peu coûteuses et développer les espaces favorables aux activités sportives

Nombre de pas moyen en fonction des équipements dans l'environnement proche (quartier)



Enfin, il semble opportun de donner plus de poids aux politiques urbaines visant à développer, multiplier les projets permettant l'exercice d'activités physiques ou sportives. La présence de parcs et d'espaces verts ou encore de pistes cyclables dans l'environnement proche, ont non seulement une influence sur l'activité des Français résidant aux alentours, mais correspondent également aux pratiques sportives les plus répandues : la marche, la course et le cyclisme.

LES POINTS CLÉS DE L'ÉTUDE

- 75% des Français font moins de 10 000 pas par jour.
- 51% des Français ne pratiquent pas d'activité physique ou sportive.
- 41% des adolescents ne pratiquent aucune activité physique ou sportive.
- Les 18-24 ans marchent significativement moins que les autres actifs : 7 727 pas par jour en moyenne contre 8 184 pas par jour en moyenne pour l'ensemble des actifs.
- Les Français sous-estiment le rôle préventif de l'activité physique et sportive face à certaines maladies (hors maladies cardio-vasculaires).
- 4 heures par jour : c'est le seuil à partir duquel le temps passé devant des écrans impacte de manière significative l'activité physique des adolescents.
- L'activité physique des enfants croît avec celle de leurs parents.
- Les Français sont moins actifs le week-end : ils effectuent en moyenne 10% de pas en moins par rapport à la semaine : 7 805 pas par jour le week-end contre 8 337 pas par jour la semaine.

Les Français, notamment les jeunes, ne sont pas assez actifs, mais des leviers existent : poursuivre la communication autour du message « santé » et des 10 000 pas par jour ; sensibiliser davantage les parents sur l'importance de l'acquisition du capital santé grâce à l'activité physique dès le plus jeune âge, penser l'environnement bâti de manière à développer le transport actif et à faciliter la pratique sportive.

RETROUVEZ L'ACTUALITÉ DE LA PRÉVENTION :
WWW.ASSUREURS-PREVENTION.FR

ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET
DÉCOUVREZ COMMENT BOUGER AU QUOTIDIEN :
WWW.ONVABOUGER.FR



**ASSUREURS
PRÉVENTION**

Les assureurs avec vous