

Activité physique et sédentarité en Haute-Normandie

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.

Or, la pratique d'une activité physique régulière et adaptée et 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 de Haute-Normandie, en les comparant à la situation nationale.

Pour cela, les contextes (travail, 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) [2].

Puis les caractéristiques des habitants de la région ayant un niveau d'activité physique élevé, considéré comme bénéfique pour la santé, et pratiquant une activité physique au travail, au cours des loisirs, ou lors de déplacements sont présentées. Les déterminants de la sédentarité sont 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 [3].

L'activité physique et la sédentarité sont deux variables différentes et indépendantes, associées à l'état de santé, de façon favorable pour la première et défavorable pour la seconde.

L'activité physique est bénéfique pour la santé, même si certaines activités physiques professionnelles ou sportives de compétition sont plutôt nocives. Ainsi, les caractéristiques d'une activité favorable à la santé (intensité, durée, fréquence, contexte...) restent un thème de recherche d'actualité et sont en constante évolution.

Introduction	1
Activité physique	2
Sédentarité	5

Connaissance des recommandations	6
Méthodologie	7
Synthèse	8

→ L'activité physique

→ Repères PNNS et indicateurs

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 (considérées ici comme correspondantes à 3 heures 30 hebdomadaires) et de 60 minutes chez l'enfant et chez l'adolescent [1,3,4,5]. Ces recommandations, qui ont été diffusées au grand public, servent de référence aux analyses présentées, notamment pour l'étude des connaissances des personnes enquêtées et des relations entre connaissances et comportements.

Les indicateurs utilisés dans l'analyse sont issus du questionnaire GPAQ [cf. méthodologie spécifique pour plus de détails] et sont présentés ci-dessous :

- Le **niveau d'activité physique totale élevé** 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/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/semaine. Dans cette étude, un niveau d'activité physique totale élevé est considéré comme bénéfique pour la santé.
- Le **niveau d'activité physique totale moyen** 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/semaine.
- Le **niveau d'activité physique totale limité** est classé ainsi s'il ne correspond ni au niveau d'activité physique élevé ni au niveau d'activité physique moyen.
- Le **temps moyen quotidien d'activité physique liée au travail** correspond à l'activité effectuée au travail (rémunéré ou non) et aux tâches domestiques.
- Le **temps moyen quotidien d'activité physique liée aux loisirs** correspond à l'activité réalisée au cours des loisirs, incluant les sports.
- Le **temps moyen quotidien d'activité physique liée aux déplacements** correspond à l'activité effectuée au cours des déplacements réalisés à pied, à vélo ou en roller.
- L'**activité physique intense au travail** est définie comme 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 domestiques.
- L'**activité physique intense lors des loisirs** correspond à une activité physique qui entraîne un essoufflement ou une accélération forte du pouls pendant au moins 10 minutes d'affilée, au cours de sports ou d'activités de loisirs.
- L'**activité physique liée aux déplacements** est définie par le fait de réaliser à pied, à vélo ou en roller des trajets d'au moins 10 minutes.
- La **sédentarité** est définie par le fait d'être plus de 4 heures en position assise ou allongée, au travail, à la maison, lors des déplacements, en excluant le temps consacré au sommeil.

Le travail, première source d'activité physique

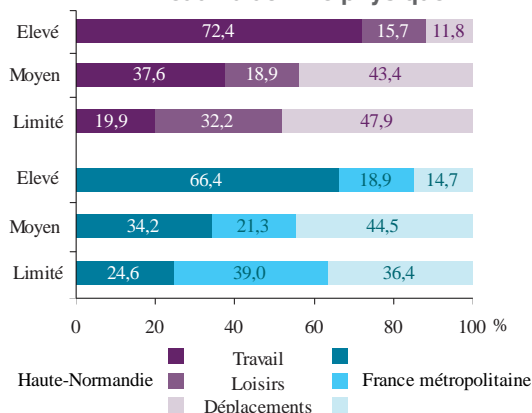
En Haute-Normandie, le temps moyen d'activité physique totale quotidienne, tous contextes pris en compte, est estimé à 2h24' [2h12'-2h36']¹. Celui effectué au travail est de 1h56' par jour [1h44'-2h08'], celui au cours des loisirs de 17 minutes [14'-19'] et lors des déplacements il est de 16 minutes [14'-18'].

Par ailleurs, les Haut-Normands dont le niveau d'activité physique totale est «élevé» ont une durée moyenne d'activité physique de 4h59' [4h37'-5h20'] par jour, soit 2h35' de plus que le temps moyen retrouvé dans la région. Les personnes dont le niveau est «moyen» ont un temps moyen d'activité physique d'1h13' [1h02'-1h23'] ; celui-ci est de 18 minutes [14'-21'] pour les personnes dont le niveau est dit «limité».

L'activité physique liée au travail est d'autant plus importante que le niveau d'activité physique s'intensifie : elle représente en Haute-Normandie 19,9 % de l'activité pour un niveau limité, 37,6 % pour un niveau moyen et enfin 72,4 % pour un niveau élevé (Figure 1).

A l'inverse, le poids de l'activité liée aux déplacements et celui de l'activité liée aux loisirs diminuent lorsque le niveau

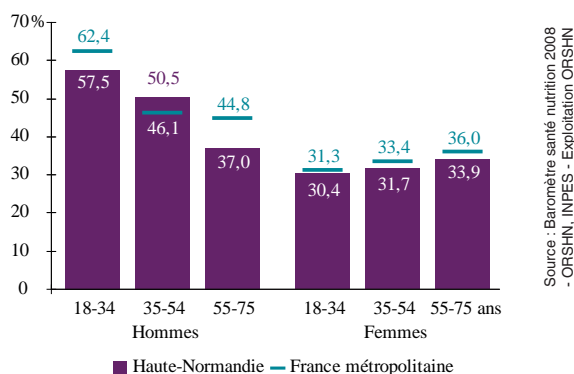
Figure 1 : Contextes de pratiques selon les niveaux d'activité physique



d'activité devient plus soutenu : lorsque le niveau est limité, les loisirs contribuent à 32,2 % de l'activité et les déplacements à 47,9 % alors que lorsqu'il est élevé, les loisirs ne concernent plus que 15,7 % de l'activité et les déplacements 11,8 %.

¹ Les valeurs présentées entre crochets correspondent à l'intervalle de confiance. L'intervalle de confiance est la fourchette autour de la valeur observée à partir de notre échantillon à l'intérieur de laquelle on peut situer «avec confiance» (c'est-à-dire avec une marge d'erreur qu'on se donne, en général 5 %) la valeur réelle, c'est-à-dire celui de la population étudiée, que l'échantillon est censé refléter.

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



Source : Baromètre santé nutrition 2008 - ORSHN, INPES - Exploitation ORSHN

Aucune différence significative entre la Haute-Normandie et la France. Le niveau d'activité physique élevé est plus fréquent chez les hommes et les 18-34 ans.

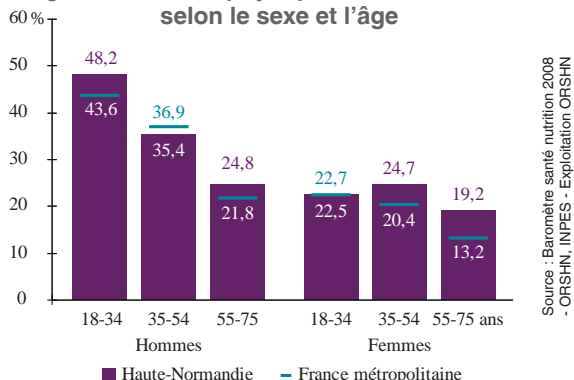
Un peu plus de 40 % des personnes interrogées présentent un niveau d'activité physique élevé

En Haute-Normandie comme dans le reste de la France métropolitaine, un peu plus de 40 % des enquêtés présentent un niveau d'activité physique élevé, considéré ici comme entraînant des bénéfices pour la santé. Un peu moins d'un quart (23,2 %) présentent un niveau d'activité moyen et 36,4 % un niveau d'activité limité.

En Haute-Normandie, le sexe, l'âge ainsi que la connaissance des recommandations sur l'activité physique influencent le niveau d'activité physique. Les hommes sont plus nombreux que les femmes à avoir un niveau élevé, quelle que soit la tranche d'âge considérée. Ainsi, 49,2 % des hommes et 31,9 % des femmes sont dans cette situation (Figure 2). La proportion de personnes ayant un niveau d'activité physique élevé diminue avec l'âge. Elle représente 43,9 % des 18-34 ans contre 41,0 % des 35-54 ans et 35,4 % des 55-75 ans (Figure 2).

Plus de la moitié des Haut-Normands (56,0 %) déclarent qu'il faut faire au moins 30 minutes d'activité physique par jour, ou 3 heures 30 hebdomadaires, pour être en bonne santé. Ces personnes sont plus nombreuses que les autres à présenter un niveau d'activité physique élevé : 47,2 % contre 31,7 %.

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



Source : Baromètre santé nutrition 2008 - ORSHN, INPES - Exploitation ORSHN

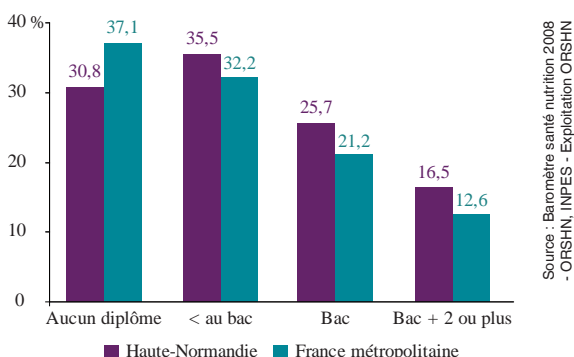
Aucune différence significative entre la Haute-Normandie et la France. Le niveau d'activité physique intense au travail est plus fréquent chez les hommes et les 18-34 ans (en région, les 18-34 ans ne s'opposent qu'aux 35-54 ans).

Près de 30 % des Haut-Normands enquêtés déclarent une activité physique intense au travail

Près de 30 % des personnes interrogées déclarent une activité physique intense au travail. Les hommes sont davantage concernés que les femmes ; en Haute-Normandie, cela concerne 36,8 % des femmes contre 22,5 % des hommes (Figure 3). De même, ce sont plus souvent les jeunes qui déclarent ce niveau d'activité. Plus du tiers (35,5 %) des Haut-Normands de 18 à 34 ans sont dans ce cas contre 30,0 % des 35-54 ans (Figure 3).

Les personnes peu ou pas diplômées ont plus fréquemment que les autres une activité physique intense au travail. Ainsi en Haute-Normandie, 30,8 % des non diplômés et 35,5 % de ceux dont le diplôme est inférieur au baccalauréat pratiquent une activité physique intense au travail contre 25,7 % de ceux qui ont le baccalauréat et 16,5 % des diplômés de l'enseignement supérieur (Figure 4).

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



Source : Baromètre santé nutrition 2008 - ORSHN, INPES - Exploitation ORSHN

Le niveau d'activité physique intense au travail est plus fréquent chez les non diplômés ou ceux dont le diplôme est inférieur au bac (en région, les non diplômés ne se démarquent que des bac +2 ou plus).

Par ailleurs, en Haute-Normandie, seule la situation professionnelle est liée significativement à l'activité physique intense au travail. Les actifs occupés sont plus enclins à avoir une activité physique intense au travail que les retraités, respectivement 33,2 % contre 18,4 %.

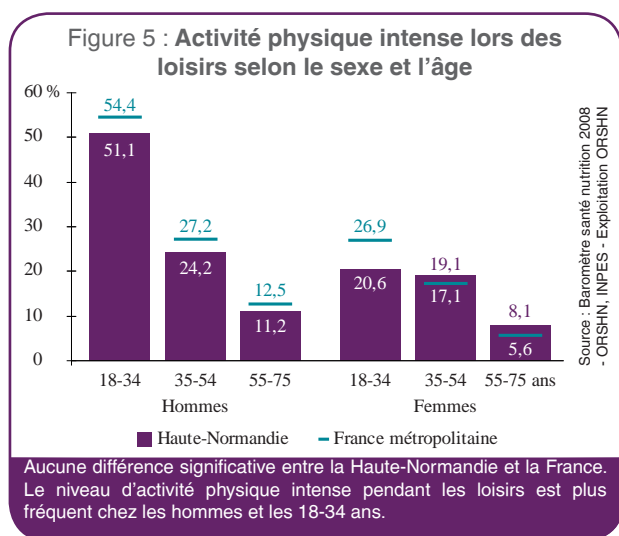
Enfin, au niveau national seulement, les personnes habitant en milieu rural sont davantage concernées que celles habitant en milieu urbain, respectivement 33,1 % contre 24,2 %.

L'activité physique intense lors des loisirs est deux fois plus fréquente chez les hommes

En Haute-Normandie, 22,9 % des enquêtés pratiquent une activité physique intense au cours des loisirs, ce qui est assez proche de la proportion observée pour la France (23,8 %).

De nouveau, une différence entre hommes et femmes est constatée, différence qui est très prononcée chez les jeunes où les femmes sont environ deux fois moins nombreuses que les hommes à pratiquer une activité physique intense pendant leurs loisirs (Figure 5).

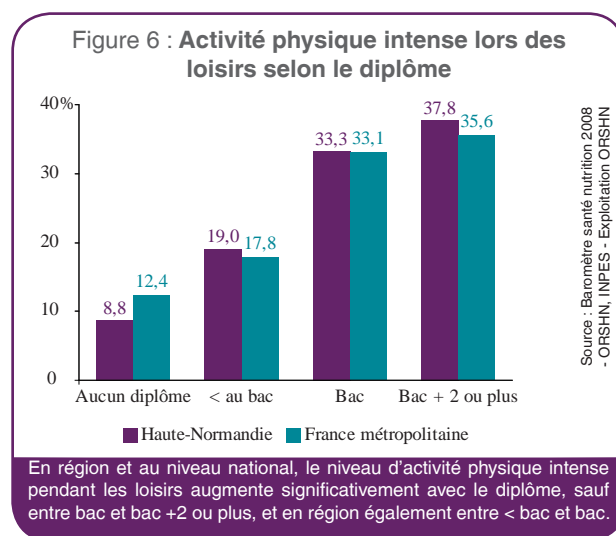
La pratique d'une activité physique intense lors des loisirs diminue avec l'âge : elle concerne 35,9 % des Haut-Normands de 18 à 34 ans, 21,6 % de ceux de 35 à 54 ans et seulement 9,5 % des 55-75 ans.



L'activité physique intense lors des loisirs augmente avec le diplôme

Le diplôme est également un facteur lié à cette pratique dans le sens où plus le diplôme obtenu est élevé, plus cette pratique sera fréquente. En effet, en Haute-Normandie, alors que 8,8 % des non diplômés ont une activité physique intense durant leurs loisirs, cela concerne 19,0 % de ceux dont le diplôme est inférieur au baccalauréat puis 33,3 % de ceux qui ont le baccalauréat et 37,8 % des diplômés de l'enseignement supérieur (Figure 6).

Par ailleurs, en région seulement, prendre au moins un repas devant la télévision est associé à une moindre fréquence de l'activité physique intense lors des loisirs : 20,3 % contre 28,6 % des enquêtés ne mangeant pas devant la télévision.



Un peu plus de la moitié des Haut-Normands concernés par une activité physique liée aux déplacements

Un peu plus de la moitié des Haut-Normands (53,6 %) et des Français (54,4 %) déclarent faire des trajets d'au moins 10 minutes à pied, à vélo ou en roller.

En France métropolitaine, les femmes sont davantage concernées par cette activité physique que les hommes, 58,3 % contre 50,4 %. Cependant, cette différence n'est pas significative dans l'analyse régionale.

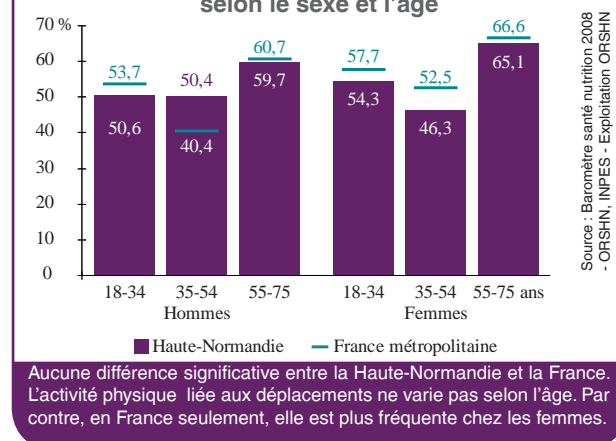
Cette activité ne fluctue pas significativement selon l'âge, en région comme au niveau national (Figure 7).

4

En région seulement, la pratique de l'activité physique liée aux déplacements ainsi définie diminue au fur et à mesure que les revenus augmentent : 60,5 % des personnes appartenant à un ménage dont le revenu par unité de consommation n'excède pas 900 euros sont concernées contre 44,2 % de celles dont le revenu est de 1 500 euros ou plus.

La situation professionnelle intervient aussi sur la fréquence de cette pratique. Ainsi, en France, les actifs occupés déclarent moins souvent ce type de déplacements que les chômeurs et les inactifs (étudiants, retraités, autres inactifs) et en Haute-Normandie, ils le déclarent moins souvent que les étudiants et les retraités, respectivement 45,6 % contre 70,4 % et 68,3 %.

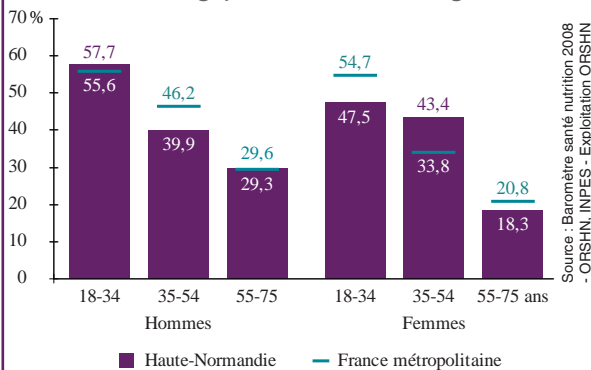
Figure 7 : Activité physique liée aux déplacements (trajets d'au moins 10 min) selon le sexe et l'âge



Enfin, vivre en milieu urbain favorise l'activité physique liée aux déplacements, en région comme au niveau national. 63,2 % des citadins haut-normands déclarent cette activité contre 37,1 % des ruraux.

→ Sédentarité

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



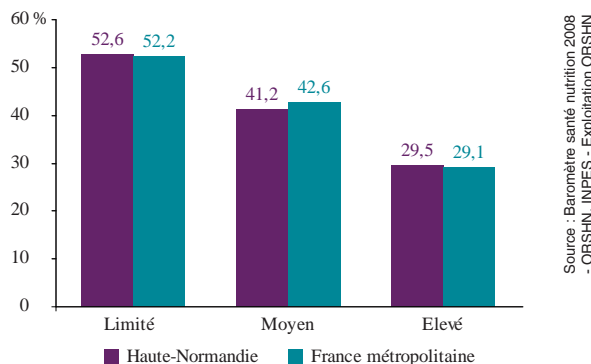
Source : Baromètre santé nutrition 2008 - ORSHN, INPES - Exploitation ORSHN

Aucune différence significative entre la Haute-Normandie et la France. La sédentarité ne varie pas avec l'âge. Mais elle varie avec le sexe au niveau national.

Plus le diplôme est élevé, plus les enquêtés sont sédentaires, en région comme dans le reste de la France. Ainsi, la proportion de Haut-Normands assis ou allongés plus de 4 heures par jour passe de 25,4 % chez les non diplômés à 34,3 % chez ceux dont le diplôme est inférieur au baccalauréat, puis à 53,2 % chez les titulaires du baccalauréat et enfin à 58,0 % chez les diplômés de l'enseignement supérieur (Figure 9). La même tendance est observée avec l'augmentation des revenus. Environ un tiers des Haut-Normands (32,5 %) appartenant à un ménage dont le revenu par unité de consommation n'excède pas 900 euros sont sédentaires contre 48,1 % de ceux dont le revenu est de 1 500 euros ou plus.

La situation professionnelle intervient également sur la sédentarité. Les étudiants se distinguent de toutes les autres catégories avec la proportion de sédentaires la plus élevée (79,7 % en Haute-Normandie). Ils sont suivis des actifs occupés (43,7 % en région) qui se démarquent des retraités et autres inactifs (21,9 % et 16,5 % en région) et de manière non significative en Haute-Normandie des chômeurs (31,9 %).

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



Source : Baromètre santé nutrition 2008 - ORSHN, INPES - Exploitation ORSHN

La sédentarité est plus fréquente lorsque le niveau d'activité diminue.

La sédentarité augmente avec le diplôme

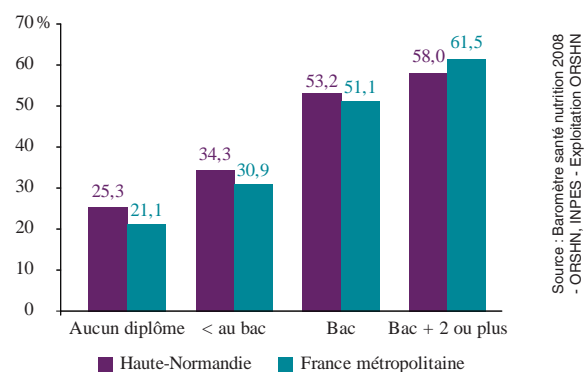
La situation en Haute-Normandie est proche de celle du reste de la France avec respectivement 40,2 % et 40,1 % des enquêtés en situation de sédentarité.

Les hommes sont davantage concernés. Cependant, ce facteur n'est significatif qu'au niveau national où 44,3 % des hommes sont sédentaires contre 36,0 % des femmes.

La sédentarité semble varier avec l'âge en Haute-Normandie comme dans le reste de la France mais ces différences ne perdurent pas après ajustement sur les variables socio-démographiques (Figure 8).

Les Haut-Normands résidant en milieu urbain sont plus enclins à être sédentaires que ceux vivant en milieu rural : 41,7 % contre 37,7 %. Ce constat n'est pas observé au niveau national.

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



Source : Baromètre santé nutrition 2008 - ORSHN, INPES - Exploitation ORSHN

En région et dans le reste de la France, la sédentarité augmente avec le diplôme (sauf en région entre <bac/bac et entre bac/bac+2 ou plus).

En Haute-Normandie comme dans le reste de la France, le niveau d'activité physique est le dernier facteur associé à la sédentarité dans le sens où plus le niveau d'activité est faible, plus la proportion de sédentaires est importante. Alors que seulement 29,5 % des Haut-Normands dont le niveau d'activité physique est élevé passent plus de 4 heures assis ou allongés, cela concerne 41,2 % de ceux dont le niveau est moyen et 52,6 % de ceux dont le niveau est limité (Figure 10).

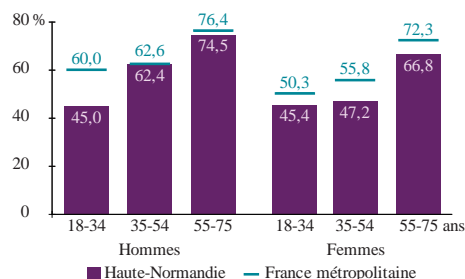
La structure du foyer n'est pas significativement discriminante dans l'analyse régionale mais elle l'est pour celle de la France métropolitaine. Ce sont alors les foyers avec enfant(s) qui ont moins tendance à consacrer plus de 4 heures par jour à être assis ou allongés que les personnes seules, les foyers monoparentaux ou les foyers sans enfant.

→ Connaissance des recommandations

Les recommandations du PNNS sur l'activité physique moins connues en Haute-Normandie que dans le reste de la France

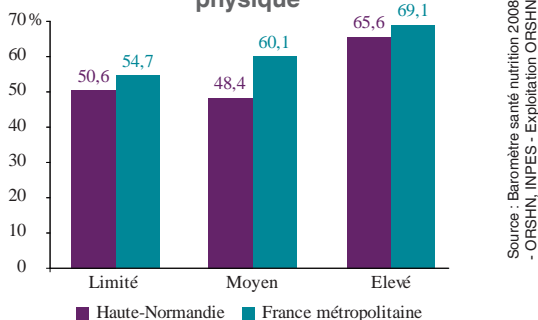
Le PNNS recommande la pratique d'au moins 30 minutes de marche rapide chaque jour chez l'adulte [4]. Aussi sont considérées comme connaissant les recommandations sur l'activité physique les personnes ayant répondu qu'une durée d'activité physique égale ou supérieure à 30 minutes par jour ou à 3 heures 30 par semaine était bénéfique pour la santé. Plus de la moitié des Haut-Normands (56,0 %) connaissent ce repère contre 62,4 % des Français. Il s'agit davantage des hommes (élément significatif au niveau national) (Figure 11). La connaissance de ce repère est d'autant plus importante que l'âge est avancé. En Haute-Normandie, alors que 45,2 % des 18-34 ans connaissent ce repère, ils sont 54,7 % des 35-54 ans et 70,4 % des 55-75 ans (Figure 11).

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



Les recommandations sont moins connues des Haut-Normands que du reste des Français. La connaissance augmente avec l'âge (sauf en région entre 35-54 et 55-75 ans) mais ne varie avec le sexe que pour la France.

Figure 12 : Connaissance des recommandations sur l'activité physique selon le niveau d'activité physique



La connaissance est plus importante lorsque le niveau d'activité augmente, sauf entre niveau limité et moyen.

Le niveau d'activité physique est lié de manière positive à la connaissance du repère, les personnes dont le niveau est limité ayant une moins bonne connaissance.

Ainsi, dans la région, 50,6 % des personnes dont le niveau est limité connaissent le repère contre 65,6 % de celles dont le niveau est élevé (Figure 12).

Par ailleurs, la situation professionnelle est un facteur discriminant vis-à-vis de la connaissance du repère. Les retraités ont mieux assimilé cet élément que les actifs occupés, ils représentent respectivement en région 74,5 % contre 51,5 %.

→ Zoom 12 - 17 ans¹

Une activité physique plus masculine

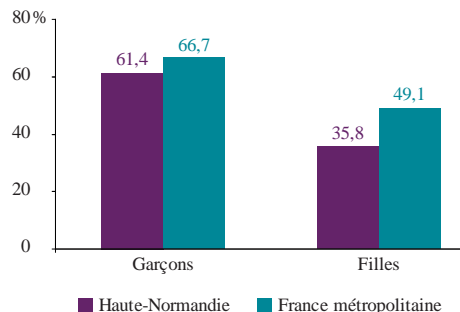
En Haute-Normandie, la durée moyenne d'activité physique quotidienne déclarée par les adolescents de 12 à 17 ans est de 1 h 11', répartie en activité physique au travail, c'est-à-dire en milieu scolaire (36 minutes), au cours des loisirs (24 minutes) et lors de déplacements (11 minutes).

La moitié des jeunes de la région (49,1 %) effectuent plus d'une heure d'activité physique quotidienne. Il s'agit davantage des garçons que des filles, respectivement 61,4 % contre 35,8 % (Figure 13).

Seuls 23,3 % de ces jeunes ont une activité physique scolaire supérieure à une heure par jour et 11,8 % une activité physique lors des loisirs excédant une heure par jour. 70,1 % ont effectué, au moins un jour au cours des sept derniers jours, des déplacements actifs d'au moins 10 minutes, à pied, à vélo, en roller ou en trottinette.

Le temps moyen consacré à des comportements sédentaires est de 7 h 06' par jour. Ainsi, une très large majorité des jeunes (82,5 %) passent plus de 4 heures par jour en position assise ou allongée.

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



Aucune différence significative entre la Haute-Normandie et le reste de la France. L'activité est plus importante chez les garçons.

Un peu plus de la moitié des 12-17 ans (55,5 %) pensent qu'une heure d'activité physique quotidienne est nécessaire pour être en bonne santé : 53,6 % des garçons et 57,6 % des filles.

¹ Les limites de l'étude des 12-17 ans : une partie du questionnaire GPAQ est adaptée à l'activité des jeunes. Cependant, 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. Aussi, chez les jeunes de 12 à 17 ans, seules 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 ou des déplacements sont présentées.

→ Méthodologie

→ Méthodologie générale³

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 la Haute-Normandie. Le questionnaire et la méthodologie employés dans la région sont les mêmes que ceux mis en œuvre au niveau de l'enquête nationale. Seule la période d'enquête varie : du 17 mars au 28 juin 2008 en région et du 11 février au 19 mai 2008 au niveau national. L'analyse porte sur les personnes contactées sur téléphone fixe. En Haute-Normandie, le sur-échantillon est composé de 1 003 répondants auxquels s'ajoute la fraction régionale de l'échantillon national qui regroupe 124 personnes.

L'analyse présentée dans ce document porte sur les 12-75 ans, mais, compte-tenu de la faiblesse des effectifs des 12-17 ans (n = 103), seules des analyses descriptives sont présentées sous forme d'encadrés pour ces derniers. 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 régionale. 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 %. Lorsque des tests sont réalisés entre le national et le régional, les individus de la Haute-Normandie sont exclus de l'échantillon national.

³ La méthodologie détaillée de l'étude est développée dans la fiche thématique « Présentation et méthodologie de l'enquête ».

→ Méthodologie spécifique

Le questionnaire GPAQ, mis au point par l'OMS [2], 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 de 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. Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM). Activité physique : contextes et effets sur la santé. Paris : INSERM, coll. Expertise collective, mars 2008 : 832 p.
2. Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Questionnaire mondial sur la pratique d'activités physiques (GPAQ). Guide pour l'analyse. Genève, OMS : 26 p. En ligne : http://www.who.int/chp/steps/GPAQ_Analysis_Guide_FR.pdf [dernière consultation le 08/12/2009]
3. Oppert JM, Simon C, Rivière D, Guezennec CY. Activité physique et santé. Arguments scientifiques, pistes pratiques. Paris : Ministère de la Santé et des Solidarités, Synthèse du Programme National Nutrition Santé, oct 2005 : 55 p.
4. Institut National de prévention et d'Education pour la Santé (INPES). La santé vient en bougeant. Le guide nutrition pour tous. Paris, sept 2004 : 33 p. En ligne : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/715.pdf> [dernière consultation le 08/12/2009]
5. Programme National Nutrition Santé. Activité physique et obésité de l'enfant. Bases pour une prescription adaptée. Paris : Ministère de la santé, de la jeunesse, des sports et de la vie associative, Synthèse du Programme National Nutrition Santé, nov 2008 : p 54.



→ Principales caractéristiques des populations étudiées

	%* dans l'échantillon régional (n = 1 024)	** dans l'échantillon national (n = 3 137)
Sexe		
hommes	49,0	49,0
femmes	51,0	51,0
Âge		
18-25 ans	15,6	14,0
26-34 ans	16,6	16,5
35-44 ans	20,1	20,3
45-54 ans	20,0	19,5
55-64 ans	15,6	17,2
65-75 ans	12,1	12,4
Niveau de diplôme		
aucun diplôme	19,2	17,2
diplôme inférieur au bac	45,2	41,2
bac	17,4	18,1
bac+2 ou plus	18,2	23,4
Situation professionnelle		
actifs occupés	61,7	60,2
élèves, étudiants	8,3	8,0
chômeurs	4,4	4,5
retraités	19,6	20,2
autres inactifs	6,0	7,2
Revenu par unité de consommation		
< 900 €	22,0	23,0
900 – 1 499 €	32,8	30,8
≥ 1 500 €	35,2	37,5
manquant	10,0	8,8
Structure du foyer		
vit seul	10,5	11,8
foyer monoparental***	4,2	6,0
foyer sans enfant***	34,1	34,7
foyer avec enfant***	51,2	47,5
Zone de résidence		
< 2 000 habitants	36,7	25,7
2 000 habitants ou plus	63,3	74,3

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

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

*** enfant(s) âgé(s) de moins de 25 ans.

→ Synthèse

Les habitants de Haute-Normandie effectuent en moyenne 2 heures 24 minutes d'activité physique quotidienne, au travail, au cours des loisirs ou lors de déplacements actifs. L'activité physique liée au travail représente une part importante de l'ensemble de l'activité physique, et d'autant plus que le niveau d'activité physique s'intensifie. En Haute-Normandie, un peu plus de quatre personnes sur dix ont un niveau d'activité physique élevé, un peu moins d'un quart ont un niveau d'activité physique moyen et enfin plus d'un tiers présentent un niveau d'activité physique limité.

La situation de la Haute-Normandie par rapport à la sédentarité (plus de 4 heures quotidiennes assis ou allongé) est assez proche de celle du reste de la France. Elle concerne environ quatre personnes sur dix. Elle augmente globalement avec le niveau de diplôme et avec le niveau de revenu. Les étudiants se distinguent de toutes les autres catégories avec la proportion de sédentaires la plus élevée.

Par ailleurs, les Haut-Normands enquêtés connaissent moins les recommandations du PNNS sur l'activité physique que le reste des Français. La connaissance de ce repère est d'autant plus importante que l'âge est avancé. De même, le niveau d'activité physique est lié positivement à la connaissance de ce repère.

Quant aux jeunes âgés de 12 à 17 ans, ils effectuent en moyenne 1 heure 11 minutes d'activité physique par jour, les garçons présentant une activité physique plus importante que les filles.

Le temps moyen qu'ils consacrent à des comportements sédentaires est de 7 heures 6 minutes par jour. Ainsi, une très large majorité des jeunes sont dans la catégorie des sédentaires (plus de 4 heures quotidiennes assis ou allongé).

Enfin, un peu plus de la moitié de ces jeunes pensent qu'une heure d'activité physique quotidienne est nécessaire pour être en bonne santé.

→ Les fiches thématiques du Baromètre santé nutrition

L'analyse de l'extension régionale du Baromètre santé nutrition en Haute-Normandie a donné lieu à la publication d'autres documents thématiques comme dans les autres régions où une telle extension a été réalisée : « 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 » a également été réalisée par la Fnors.

Ce document a été réalisé par : Gaëlle Mazure, Cyril Boudier et Hervé Villet (ORS Haute-Normandie).

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 Ledésert 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 Hélène Escalon (Inpes).

Le recueil des données du sur-échantillon régional et l'analyse ont été financés par la Direction régionale des affaires sanitaires et sociales, le Groupement régional de santé publique et la Région Haute-Normandie.

Directeur de la publication : Dr Yvon Graïc

Observatoire régional de la santé de Haute-Normandie

57, avenue de Bretagne - 76100 ROUEN Tél. : 02 32 18 07 50 - Fax : 02 32 18 07 51

Email : accueil@orshn.fr Site : www.orshn.fr