



FORMATION efFORMip APS sur Prescription Médicale

Données sur la sédentarité



L'inactivité
physique :
1^{ère} cause de
mortalité
évitable dans le
monde



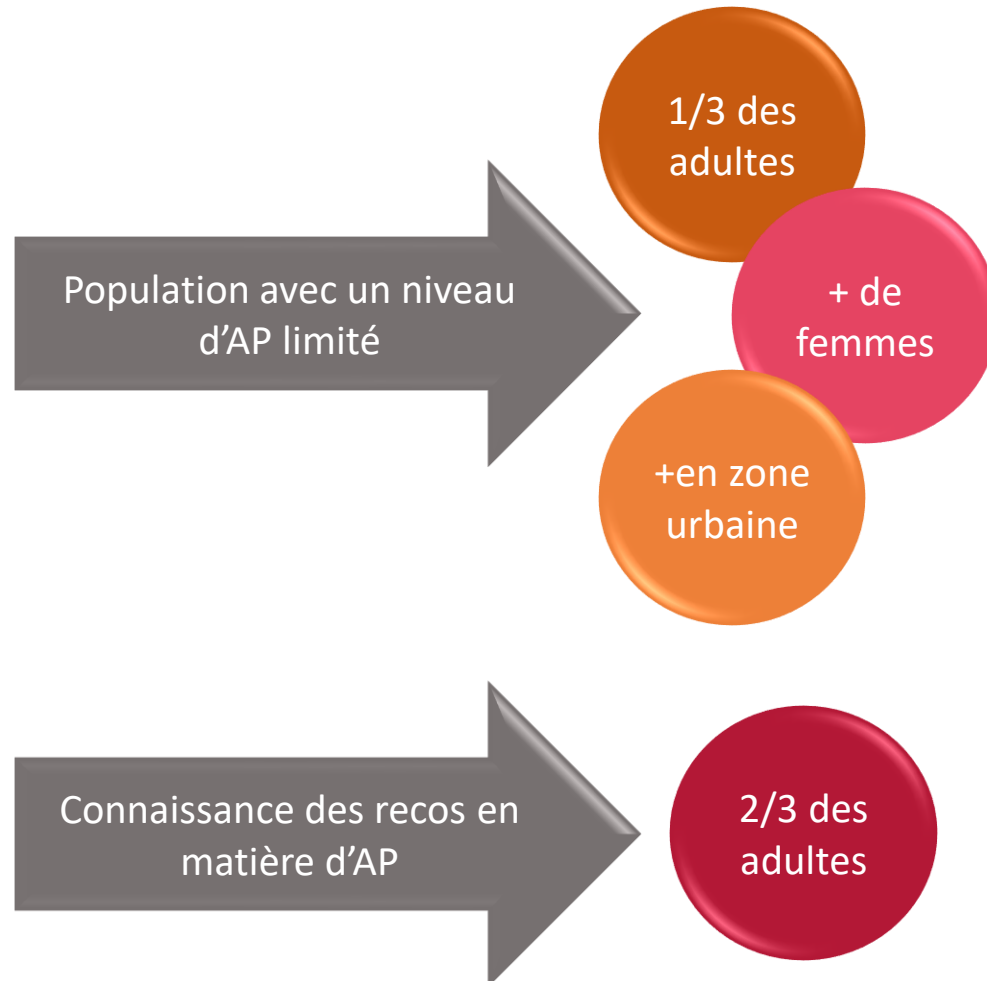
Le canapé tue

L'activité physique et la sédentarité en France

- La population française est-elle active ?
- La sédentarité touche-t-elle une part importante de la population française ?
- Certaines populations sont-elles plus touchées par l'inactivité physique ou la sédentarité ?
 - ⇒ Tranches d'âges ?
 - ⇒ Sexe ?
 - ⇒ Zones géographiques ?
 - ⇒ Critères socio-économiques ?



Données sur l'activité physique des adultes



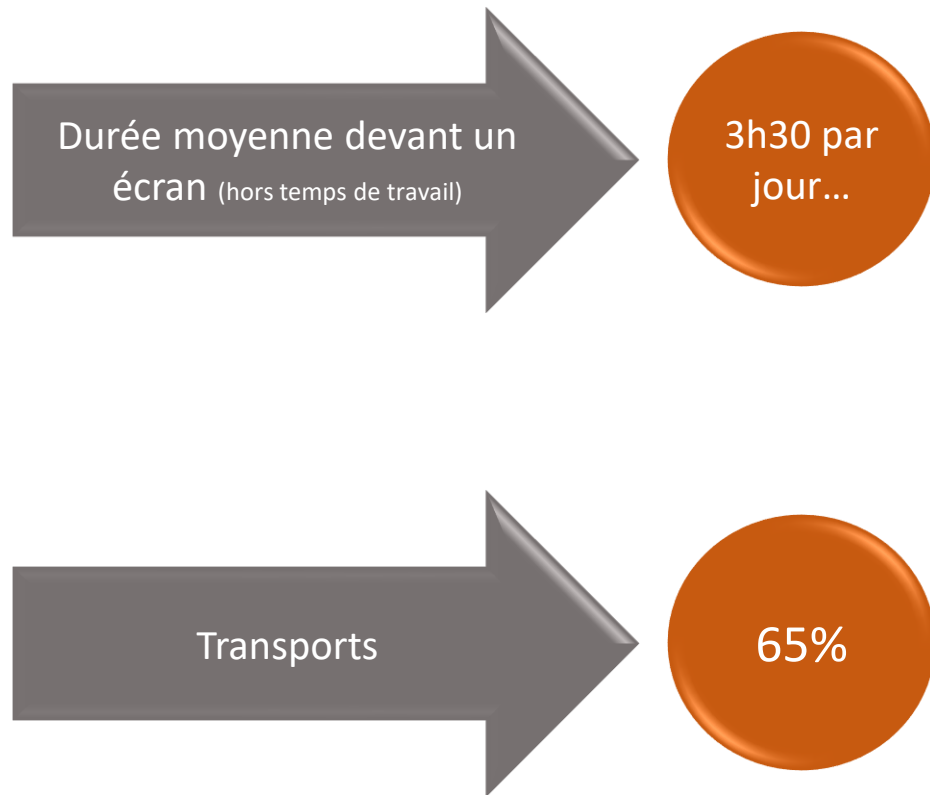
Répartition de l'Activité Physique chez les adultes	
Activité physique réalisée au travail	46%
Activité physique réalisée lors des déplacements	28%
Activité physique réalisée lors des loisirs	25%

Données sur l'Activité physique des enfants et adolescents (3-17 ans)

- La fréquence de pratique diminue avec l'âge
- La différence entre les sexes commence à se marquer fortement à l'adolescence
- Seuls 66,7% des garçons et 49,1% des filles de 12 à 17 ans pratiquent une AP plus d'1h / jour



Données sur la sédentarité des adultes



... cette durée évolue avec l'âge : les + jeunes et les – jeunes passent plus de temps devant un écran

... + de 50% des adultes passent + de 3h/jour devant des écrans en dehors des heures de travail

... les femmes ont globalement moins de comportement sédentaires que les hommes

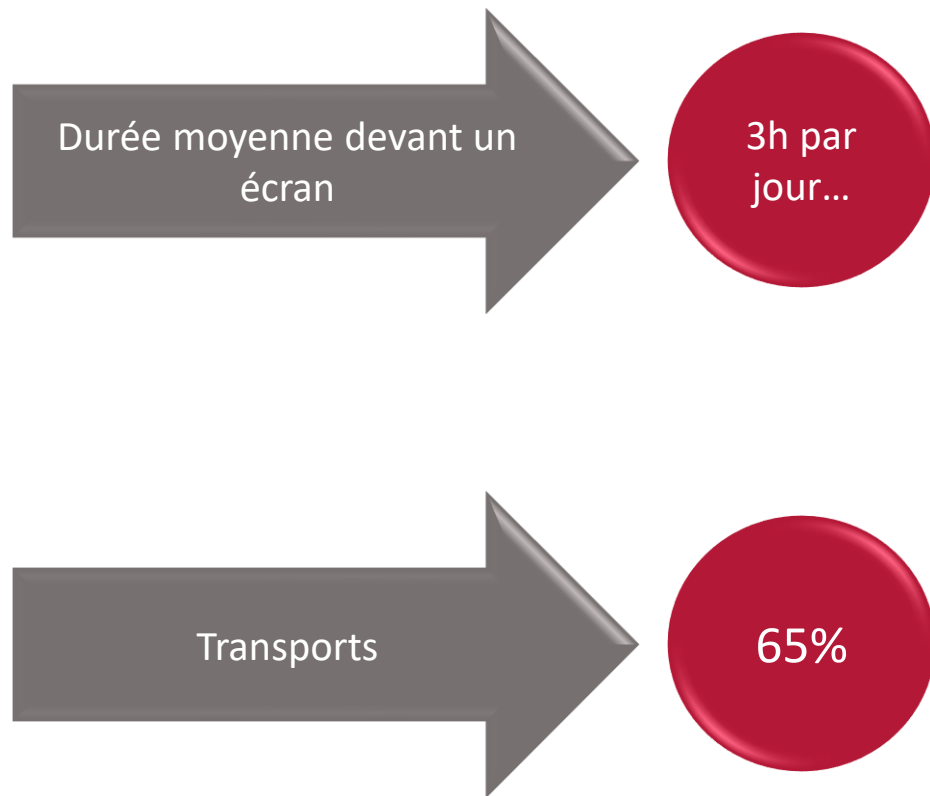
... plus le niveau d'activité physique est limité, plus le niveau de sédentarité est élevé

65% des déplacements de la population adulte en voiture

25% des déplacements via des transports actifs

Les transports actifs sont peu utilisés par les personnes ayant un emploi, même sur des distances très courtes

Données sur la sédentarité des enfants et adolescents (3-17 ans)



... cette durée augmente avec l'âge

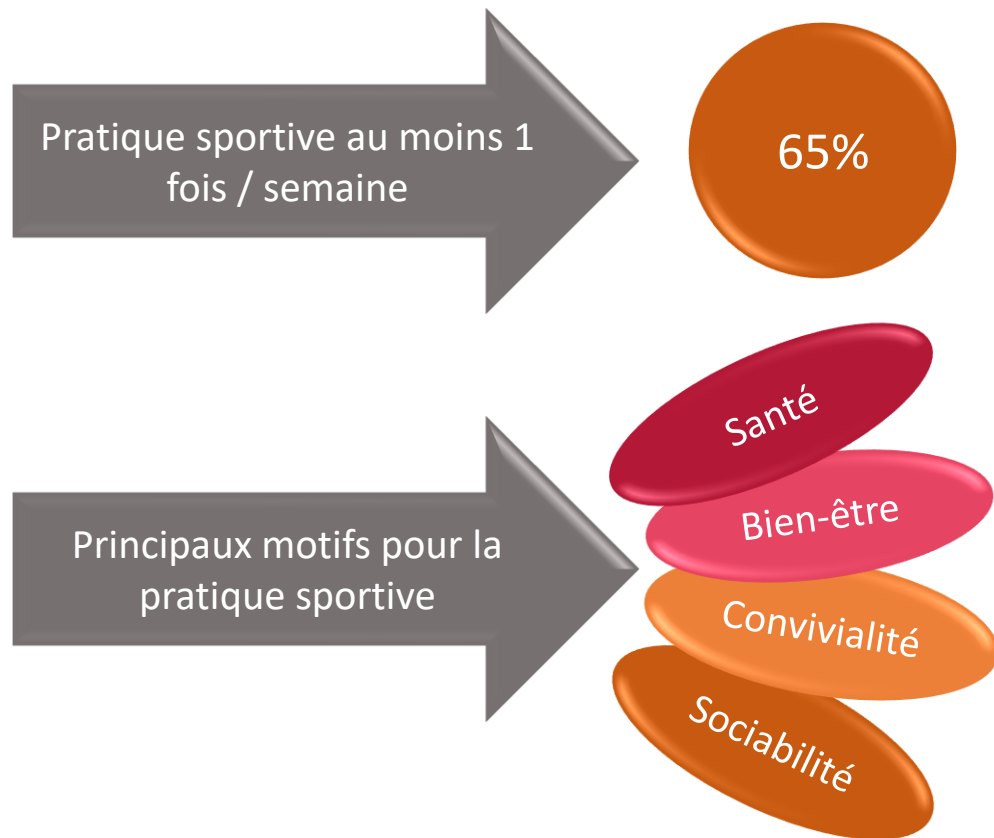
... 40% des enfants et adolescents passent + de 3h/jour devant des écrans

... cette durée est en moyenne + importante dans le Nord de la France qu'au sud

... près de 23% des enfants en grande section de maternelle ont un écran dans leur chambre

65% des enfants et adolescents se rendent à l'école, ou collège ou au lycée en voiture ou en transports en commun

Données sur la pratique sportive des adultes



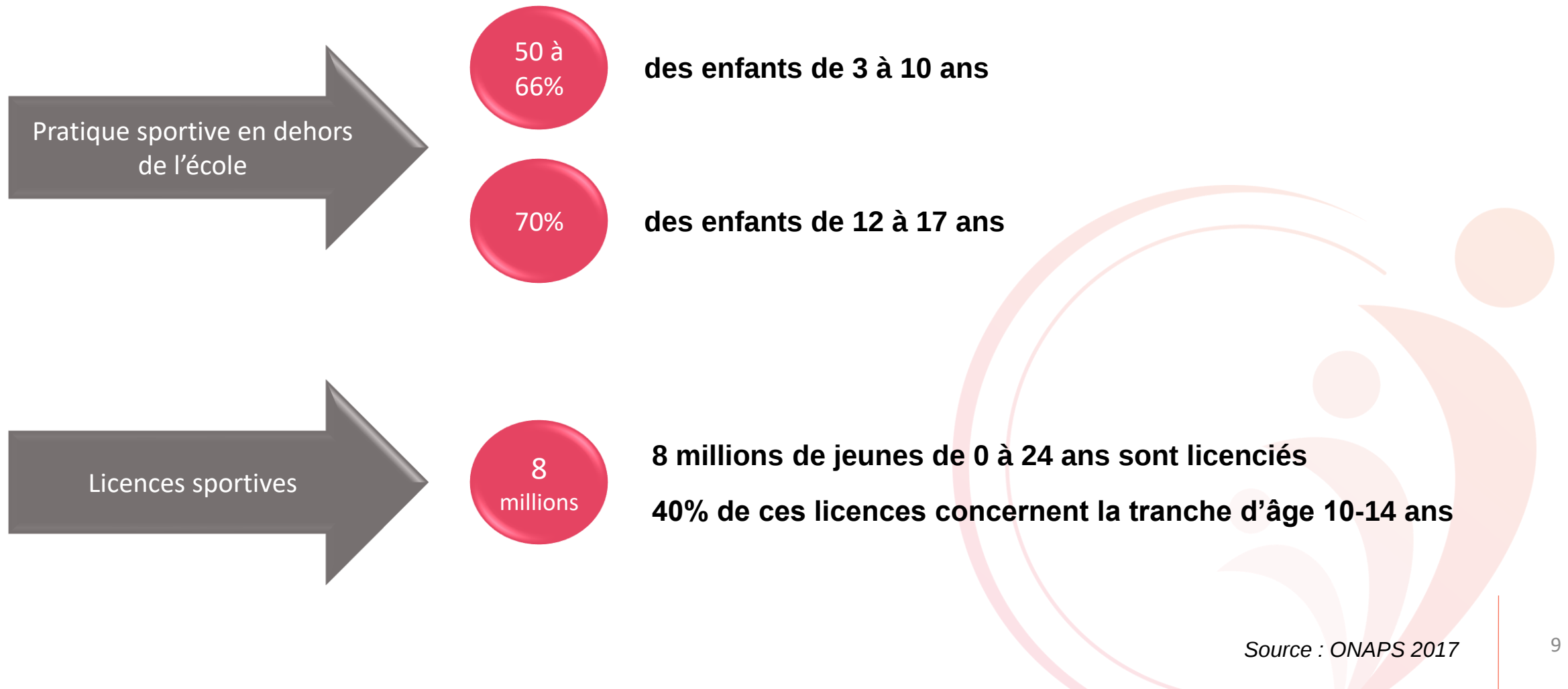
65% des 15 ans et + soit 34 millions de pratiquants

Le niveau de pratique des hommes est plus élevé que celui des femmes

Les CSP+ et professions intermédiaires ont des niveaux de pratique plus élevés que les autres CSP

**Part des licences féminines en 2013
= 37% des 15,9 millions de licences
délivrées**

Données sur la pratique sportive des enfants et adolescents (3-17 ans)

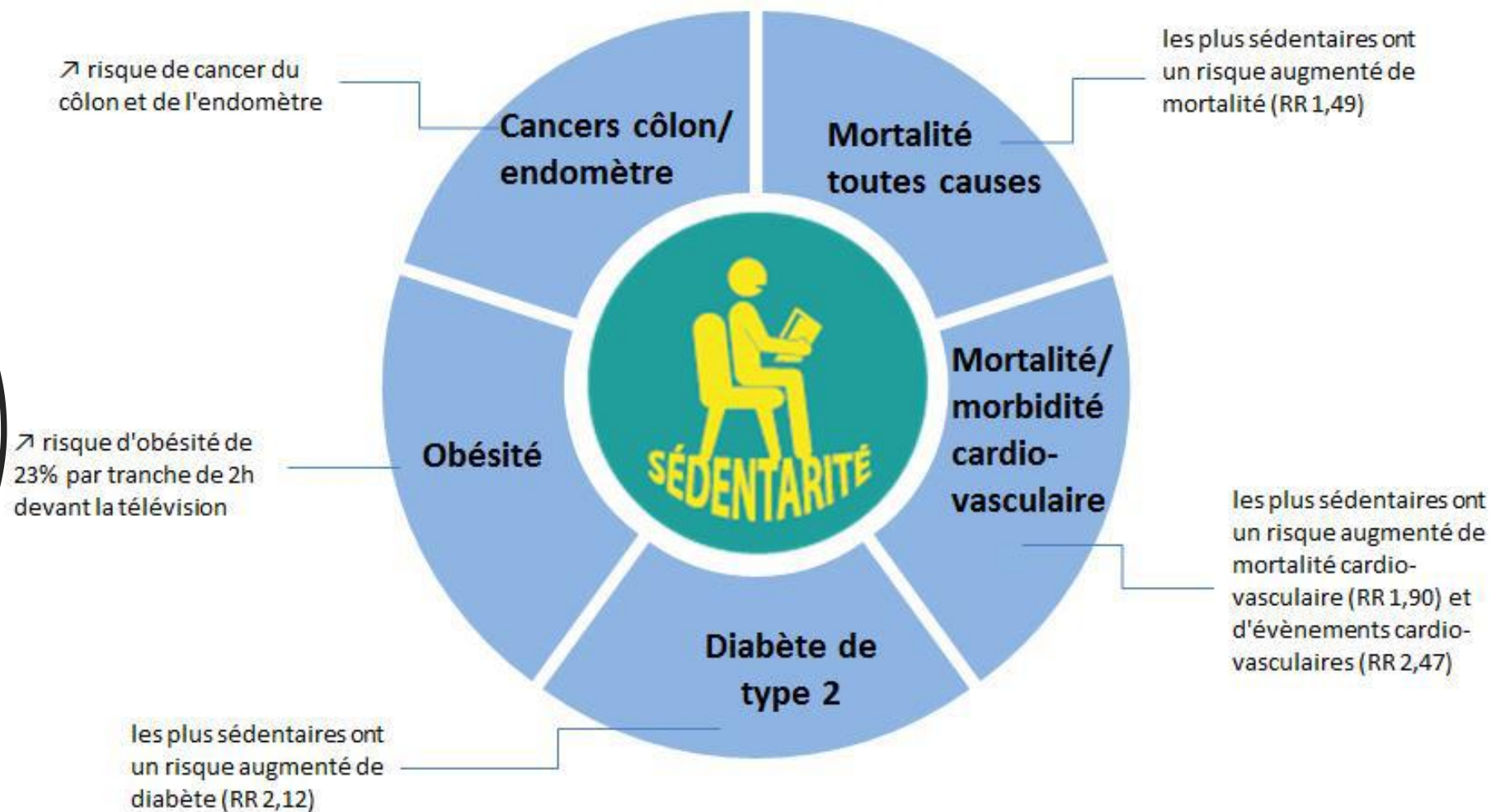


Focus sur les séniors (50 ans et +)

- Globalement un niveau de pratique comparable à l'ensemble de la population mais beaucoup moins au sein d'une structure ou de manière encadrée
- Par ailleurs, la répartition par type d'activité physique évolue

Répartition de l'Activité Physique chez les + de 65 ans		
Activité physique occupationnelle (travail ménage, bricolage, jardinage)	44%	=
Activité physique réalisée lors des déplacements	42%	↗
Activité physique réalisée lors des loisirs	14%	↘

Conséquences de la sédentarité



Bénéfices de l'Activité Physique sur la Santé

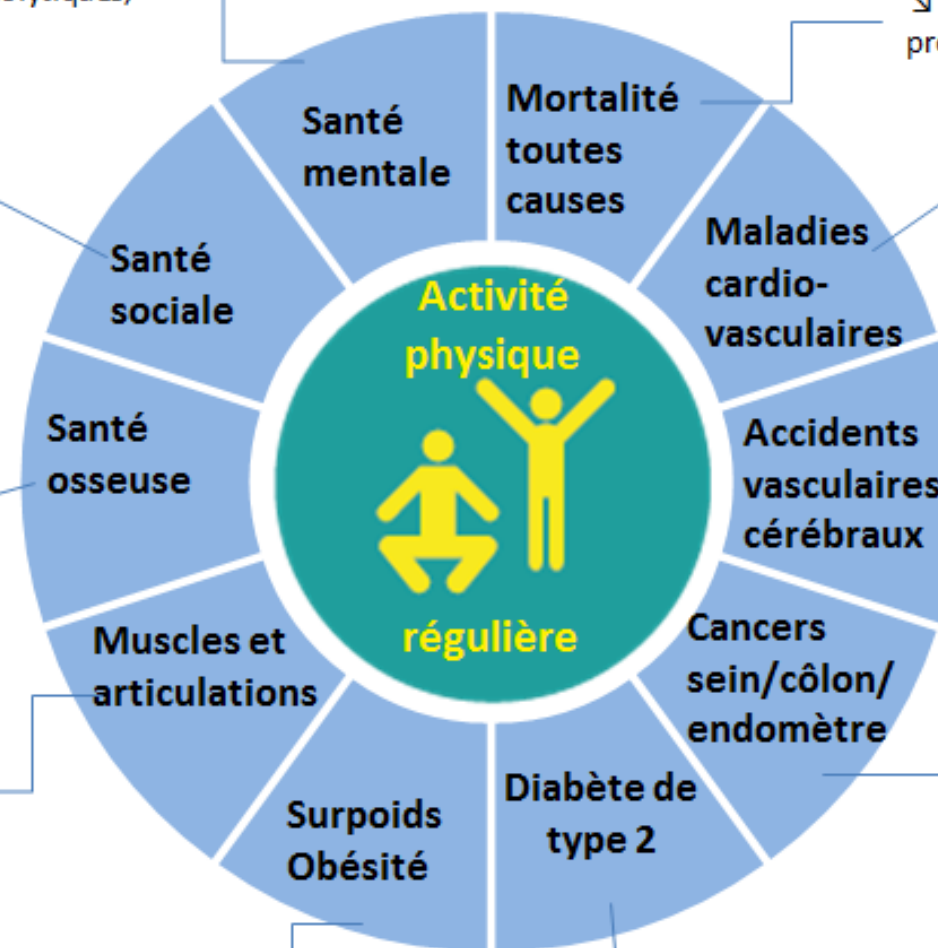
- ∇ de 30% dépression, même effet qu'un traitement antidépresseur;
- AP=même effet que les anxiolytiques,
- ↗ qualité du sommeil

intégration sociale,
convivialité

∇ de 10% le
risque de fracture
ostéoporotique

↗ force, endurance,
souplesse, ∇ troubles
musculo-squelettiques,
prévention des blessures

contrôle du poids



Bilan

Attention ! Inactivité physique $\neq$ Sédentarité

Autrement dit, il est possible d'atteindre les recommandations d'AP pour la santé et d'être sédentaire... et les bienfaits de l'activité physique ne compensent pas les méfaits de la sédentarité !

**Comportement
favorable à la santé**

=

**Atteinte des
recommandations d'activité
physique**

+

Lutte contre la sédentarité

Double enjeu à prendre en compte par les acteurs impliqués dans le « sport santé » pour les porteurs de pathologies chroniques