

Bilan de 5 ans d'étude sur le niveau d'Activité Physique ou Sportive

3 Français sur 4 font moins de 10 000 pas par jour

A l'heure des bonnes résolutions, l'association Attitude Prévention dévoile les résultats de 5 années d'étude sur le niveau d'Activité Physique ou Sportive (APS) de la population française.¹ Ce bilan met en évidence un nombre de pas quotidiens inférieur à la recommandation de santé publique de 10 000 pas pour 3/4 des Français et révèle une stagnation du niveau d'APS, que ce soit en nombre de pas ou en pratique sportive.

7 889 pas par jour : 3/4 des Français ne sont pas assez actifs

Chaque année depuis 2012, Attitude Prévention recueille auprès des Français des données comportementales (mesure du nombre de pas via un podomètre porté pendant 7 jours) et des données déclaratives sur leur pratique d'APS, leurs habitudes de vie, leur environnement...

A l'issue de 5 ans d'observation, les résultats montrent, qu'**avec une moyenne de 7 889 pas par jour**, et même si ce nombre de pas progresse (+386 pas en 2016 versus 2015 par exemple), **3/4 des Français ont un niveau d'activité qui reste encore loin des 10 000 pas quotidiens** à atteindre pour se maintenir en forme et préserver sa santé (recommandation de l'Organisation Mondiale de la Santé).

Pourtant, au fil du temps, les Français s'approprient cet objectif santé de 10 000 pas : **1 Français sur 2 le connaît en 2016**, contre 1 sur 3 en 2015 et 2014.

Ces 5 ans d'étude révèlent également que de nombreux facteurs récurrents influent sur le nombre de pas : la météo, l'IMC (Indice de Masse Corporelle), le sexe, l'âge, la pratique d'un sport, l'utilisation des écrans... Ainsi, en 2016, les Français ont une activité plus importante la semaine (8 024 pas contre 7 630 le week-end) et lorsqu'il fait beau (8 206 pas contre 6 846 lorsqu'il pleut). Les hommes sont plus actifs (8 313 pas en moyenne contre 7 524 pour les femmes), ainsi que les personnes avec enfants (8 321 pas).

Enfin, en 2016, **plus d'1 Français sur 2 estime que le temps passé devant les écrans se fait au détriment des Activités Physiques ou Sportives (53 %)**. Cette prise de conscience atteint 63 % auprès des 18-24 ans.



Activité Physique ou Sportive : 1 Français sur 2 seulement en pratique une

En moyenne sur les 5 années étudiées, **48 % des Français pratiquent une Activité Physique ou Sportive**. Une pratique qui influe fortement sur le nombre de pas effectués quotidiennement. En effet, **les Français pratiquant au moins une APS réalisent en moyenne 8 722 pas par jour, contre 7 128 pas pour ceux n'en pratiquant aucune**.

Les principales activités exercées sur ces 5 années sont la marche (38 %), le vélo (27 %) et le jogging (24 %). Pour 96 % des Français, ces activités sont pratiquées au moins une fois par semaine.

Pratique d'APS : motivations et freins

En 2016, **l'entretien physique est la première motivation (73 %)** à la pratique d'une activité physique. **Pour 58 % des Français, c'est la recherche du bien-être** qui est le plus incitatif et **pour 40 %, le plaisir et l'amusement**. S'investir dans une APS en famille ou entre amis est également un levier fort pour une pratique plus régulière. De même, la santé ainsi que le plaisir et la détente sont les principales motivations des Français qui se déplacent majoritairement à pied (25 %) ou à vélo (6 %) sur les trajets courts.

Pour les Français ne pratiquant pas d'APS, le manque de temps reste le principal frein évoqué chaque année.

ZOOM SUR LES ENFANTS - RÉSULTATS 2016

Une pratique sportive influencée par les parents

69 % des enfants de 6 à 17 ans pratiquent une APS, soit une hausse de 4 points par rapport à 2015. Ce taux de pratique décroît avec l'avancée en âge : il est de 75 % chez les 6-10 ans et de 63 % chez les 11-17 ans.

Les 2 principales motivations pour l'enfant sont le plaisir / l'amusement pour 79 % et le défoulement / la détente pour 71 %. Des résultats encourageants puisque le plaisir associé à l'activité physique pendant l'enfance et l'adolescence influence positivement le niveau de pratique du futur adulte.

Les résultats montrent également que le niveau d'APS des enfants est étroitement lié à celui des parents. En effet, **le taux de pratique chez les enfants dont le parent exerce lui-même une APS s'élève à 78 %**. À l'inverse, il descend à 61 % lorsqu'il ne pratique pas. Le comportement des parents face aux écrans a également une influence non négligeable sur les habitudes des enfants. Ainsi, 79 % des enfants dont le parent passe moins de 2 heures devant les écrans durant le temps de loisir pratiquent un sport (contre 64 % lorsque le parent y passe 2h ou plus).

Ces résultats **confirment le rôle essentiel des parents sur les comportements de leurs enfants** : encouragements à être actifs, inscription et accompagnement aux activités, régulation du temps passé devant les écrans...

En agissant dès le plus jeune âge, il est possible d'agir efficacement et durablement sur les comportements. Aussi, afin de sensibiliser les enfants de façon ludique, **l'association Attitude Prévention a créé un kit pédagogique dédié aux 6-10 ans : Bouge avec les Zactifs !** (www.bouge-avec-les-zactifs.fr).

Bouger régulièrement au quotidien : des solutions simples à mettre en place

Certaines solutions permettant d'augmenter son niveau d'activité sont largement répandues. Ainsi, en 2016, **86 % des Français prennent régulièrement les escaliers plutôt que l'ascenseur ou l'escalator** et 69 % se lèvent régulièrement durant leur temps de travail pour réduire le temps passé assis.

En revanche, certaines pratiques, tout aussi simples à instaurer, peinent à s'installer. **Seuls 47 % des Français descendent une station plus tôt pour marcher davantage** et 44 % marchent après le déjeuner.

Ce début d'année est l'occasion de prendre de bonnes résolutions pour atteindre 10 000 pas quotidiens. **Objectif : 2 000 pas en plus en moyenne**, soit 20 minutes de marche supplémentaires (ou 10 minutes de roller, 15 minutes de jogging, de natation ou de vélo, 30 minutes de bricolage, de jardinage ou encore 40 minutes de yoga).

Atteint, cet objectif santé de 10 000 pas permet de vivre chaque jour en meilleure forme et, par exemple, de mieux résister à l'épidémie de grippe. **Pratiquer 1 heure d'activité physique quotidienne réduit de 30 % le risque de mortalité** (7 heures de marche par semaine permettant de gagner 4,5 années d'espérance de vie).²

Pour Patrick Jacquot, président d'Attitude Prévention : « *Ce bilan de 5 années d'observation de l'APS des Français témoigne de la nécessité de valoriser les opportunités d'activité physique dans la vie quotidienne pour atteindre l'objectif santé des 10 000 pas par jour. Pour favoriser une activité régulière à l'âge adulte, cette sensibilisation doit débiter dès le plus jeune âge notamment grâce au rôle des parents. Les bonnes habitudes, acquises tôt et maintenues tout au long de la vie, permettent de vivre plus longtemps et en meilleure santé.* »

Données clés de 5 ans d'étude

- 7 889 pas par jour réalisés en moyenne par les Français :
 - ✓ 8 208 pour les hommes / 7 572 pour les femmes
 - ✓ 8 180 en semaine / 7 514 le week-end
 - ✓ le nombre de pas moyen est constant quel que soit l'âge, sauf après 65 ans (âge moyen de la retraite) où il chute significativement (5 144 pas en moyenne).
 - ✓ le nombre de pas est moindre chez les personnes en surpoids (7 627 pas en moyenne) ou atteintes d'obésité (6 470 pas en moyenne).
- 76 % des Français font moins de 10 000 pas par jour.
- 52 % des Français ne pratiquent pas d'Activité Physique ou Sportive.
- Top 3 des activités pratiquées : la marche (38 %), le vélo (27 %) et le jogging (24 %).
- Sur 5 ans, le niveau d'activité des Français ne progresse pas, que ce soit en nombre de pas ou en pratique sportive.
- Plus le temps passé devant les écrans (hors travail) est important, plus le niveau d'activité est faible. Par exemple, les personnes y consacrant plus de 6h ne font que 6 320 pas par jour en moyenne et 60 % d'entre eux ne pratiquent pas d'APS.
- Depuis 2014, la connaissance de la recommandation des 10 000 pas a nettement augmenté (51 % en 2016 contre 36 % en 2014).

Contacts presse

Agence Entre nous soit dit

Claire Mathurin / Sarah Maurit

01 40 29 15 54 / 01 40 29 15 53

cmathurin@entrenousoitdit.fr / smaurit@entrenousoitdit.fr

1 – En 2016, enquête réalisée par OpinionWay et l'IRMES, du 5 au 29 septembre 2016 pour Attitude Prévention, auprès d'un échantillon principal représentatif de 1 048 personnes âgées de 18 à 64 ans et d'un sur-échantillon complémentaire de 300 parents d'enfants 6-17 ans, ayant répondu à un questionnaire déclaratif on line, et mesuré le nombre de pas effectués sur 7 jours à l'aide d'un podomètre. Editions précédentes du baromètre Attitude Prévention réalisées de 2012 à 2015 (références dans le dossier de presse).

2 – Sources : Chi Pang Wen The Lancet 2011. 2015 Am Med Association - Leisure Time Physical Activity and Mortality - A Detailed Pooled Analysis of the Dose-Response Relationship. 2012 PLOS Medecine - Leisure Time Physical Activity of Moderate to Vigorous Intensity and Mortality: A Large Pooled Cohort Analysis.