

DOSSIER
DE PRESSE



BOUGER PLUS,
UNE NECESSITE POUR
LES FRANCAIS

Sommaire

<u>Communiqué de presse</u>	<u>3</u>
<u>Introduction.....</u>	<u>4</u>
<u>Les niveaux d'activité physique et de sédentarité en 2015 : publication des résultats de l'étude Esteban.....</u>	<u>5</u>
<u>Dernières recommandations en matière d'activité physique et de sédentarité</u>	<u>8</u>
<u>Des nouveaux outils interactifs pour favoriser l'activité physique chez les adultes et les femmes.....</u>	<u>10</u>

Activité physique : un défi pour les Français

Les dernières données de l'étude Esteban* menée par Santé publique France montrent que l'inactivité physique et la sédentarité gagnent du terrain dans la population française. Les femmes sont les plus concernées. En 10 ans, la proportion de femmes physiquement actives a baissé de 16%. Une baisse préoccupante quand on sait que l'inactivité physique a été identifiée en 2009 comme le quatrième facteur de risque des maladies non transmissibles, impliquées dans plus de 3 millions de morts évitables. Fort de ce constat, Santé publique France a développé pour la rentrée de nouveaux outils digitaux, informatifs et incitatifs, invitant les Français, et particulièrement les Françaises, à bouger plus et mieux.

Plus d'une femme sur 5 cumulent sédentarité et inactivité physique

Un niveau de sédentarité élevé associé à un niveau d'activité physique bas augmente les risques de maladies non transmissibles. En France, en 2015, 22% des femmes cumulent ces deux facteurs de risques contre 17% des hommes. Et, seulement **53% des femmes atteignent les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé en matière d'activité physique**, contre 70% des hommes. En 10 ans, la population féminine physiquement active a diminué de façon préoccupante de 16%, une baisse particulièrement prononcée chez les femmes de 40-54 ans (-22%).

Créer son programme d'activité physique avec Mangerbouger

Entièrement repensée, la rubrique « Bouger plus » du site www.mangerbouger.fr a pour objectif d'aider les Français à augmenter leur activité physique et à diminuer leur temps passé assis. Enrichi de nombreux contenus, l'onglet « bouger plus » permet au visiteur de connaître les bénéfices de l'activité physique. Le visiteur peut ensuite évaluer son niveau d'activité physique, pratiquer à la maison en s'appuyant sur les 41 fiches d'exercices proposées, trouver les activités qui lui correspondent et se concocter un programme à intégrer dans son emploi du temps.

Introduction

L'activité physique joue un rôle déterminant dans l'état de santé, y compris dans ses composantes psychologique et sociale.

Elle permet :

- d'améliorer la qualité de vie, la santé mentale (en prévenant les états d'anxiété et de dépression), le bien-être, le sommeil ;
- de réduire, à plus long terme, le risque de maladies cardio-vasculaires, de cancers (côlon, sein, poumon, endomètre), de diabète de type 2, d'obésité et de bronchopneumopathie chronique obstructive (insuffisance respiratoire) ;
- de réduire certains effets liés au vieillissement et de maintenir l'autonomie au cours de l'avancée en âge.

Chez les enfants et les adolescents, la pratique régulière d'une activité physique à impact (course, sauts) assure une bonne qualité osseuse, particulièrement lorsqu'elle est pratiquée lors de la pré-puberté et de la puberté. D'une manière générale, l'activité physique et la réduction de la sédentarité préviennent la survenue du surpoids chez les enfants.

En 2009, l'inactivité physique a été identifiée comme étant le quatrième facteur de risque des maladies non transmissibles, impliquée dans plus de 3 millions de morts évitables.

Activité physique, sédentarité : de quoi parle-t-on ?

L'activité physique correspond à tous les mouvements de notre corps produits par la contraction des muscles et qui entraînent une dépense en énergie supérieure à celle du repos.

Elle peut être effectuée dans le cadre du travail, des transports, des activités domestiques (à l'intérieur et à l'extérieur de chez soi) et des loisirs (incluant le sport et les exercices physiques réalisés sans encadrement).

Le sport est une activité physique où les participants adhèrent à un ensemble commun de règles et où un objectif de performance est défini (par exemple : sports collectifs, gymnastique, gymnastique aquatique, course à pied, marche nordique, cyclisme, ski de fond, aviron, natation).

La sédentarité correspond aux situations passées en position assise ou allongée (en dehors de la période de sommeil et de repas), dans lesquelles les mouvements du corps sont réduits à leur minimum : regarder la télévision, travailler sur un ordinateur, jouer aux jeux vidéo, lire, téléphoner, être passager dans un véhicule, etc.

Les niveaux d'activité physique et de sédentarité en 2015 : publication des résultats de l'étude Esteban

Santé publique France publie les résultats du chapitre activité physique et sédentarité de l'étude Esteban 2014-2016 (Étude de Santé sur l'Environnement, la Biosurveillance, l'Activité physique et la Nutrition). Elle a été menée d'avril 2014 à mars 2016, en France métropolitaine sur un échantillon national représentatif de 2 678 adultes et 1 182 enfants de 6 à 17 ans. Son objectif est d'analyser le niveau d'activité physique (en termes de fréquence, durée, intensité) et le niveau de sédentarité (durée quotidienne des activités sédentaires, temps passé devant un écran) de la population, dans le cadre de l'ensemble de leurs activités (professionnelles, scolaires, domestiques, de loisirs, etc.). Cette étude permet également d'indiquer les évolutions observées depuis la dernière Etude nationale nutrition santé réalisée en 2006-2007.

18- 74 ANS : ACTIVITE PHYSIQUE ET SEDENTARITE

Selon l'étude Esteban en 2015, 61% des adultes de 18 à 74 ans ont un niveau d'activité physique atteignant les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé pour limiter les risques de maladies non transmissibles ; à savoir « pratiquer au moins au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'intensité modérée ou soutenue ». Le taux français reste supérieur à ceux relevés aux États-Unis (52%) et en Australie (53%).

Une baisse de l'activité physique préoccupante chez les femmes

L'étude montre que les femmes sont physiquement moins actives que les hommes, et ce, quel que soit leur niveau de diplôme. Ainsi, en 2015, seulement **53% des femmes atteignaient les recommandations en matière d'activité physique, contre 70% des hommes.**

Si en 2006, le niveau d'activité physique était similaire chez les hommes et chez les femmes, les résultats obtenus en 2015 montrent des comportements très différents. **En 10 ans, la proportion de femmes physiquement actives a baissé de 16%.** Cette baisse du niveau d'activité physique se retrouve dans toutes les classes d'âge, même si elle est plus prononcée chez les femmes de 40-54 ans (-22%).

Une forte sédentarité corrélée à un usage massif des écrans

L'étude Esteban a également mis en évidence l'importance de la prévalence des comportements sédentaires. Près de 90% des adultes déclarent 3 heures ou plus d'activité sédentaire/jour. En 2015, les **adultes passent en moyenne 6 heures et 35 minutes par jour dans des activités sédentaires.** On constate ainsi un fort taux de sédentarité commun à l'ensemble de la population, quels que soient le sexe et le niveau de diplôme.

- Près de 2 heures de plus passées devant les écrans chez les adultes

Cette forte sédentarité est corrélée à un usage massif des écrans.

En 2006, en dehors de l'activité professionnelle, la population adulte déclarait passer en moyenne 3 heures et 10 minutes par jour devant un écran, contre 5 heures et 07 minutes en 2015, soit une augmentation de +53%. Les plus jeunes (18-39 ans) et les moins diplômés (inférieur au baccalauréat) sont plus concernés (5h34) que les 40-54 ans (4h45) et les détenteurs d'un baccalauréat ou d'un diplôme supérieur (4h44).

Cette évolution est due à un usage accru des ordinateurs, tablettes, smartphones et consoles de jeux (utilisation quotidienne multipliée par 2,3 chez les hommes et 3,6 chez les femmes), et dans une moindre mesure, par une augmentation du temps passé devant la télévision.

Inactifs et sédentaires : trop d'adultes cumulent encore ces deux facteurs de risque

Parmi les personnes déclarant un niveau de sédentarité « élevé », 60% des hommes et 44% des femmes atteignaient toutefois les recommandations en matière d'activité physique.

Si un niveau de sédentarité « élevé » n'est pas forcément associé à une inactivité physique, il n'en reste pas moins que **17% des hommes et 22% des femmes cumulent les deux facteurs de risque de maladies non transmissibles : un niveau de sédentarité élevé associé à un niveau d'activité physique bas.**

6-17 ANS : ACTIVITE PHYSIQUE ET SEDENTARITE UNE SITUATION PREOCCUPANTE

En moyenne, les 6-17 ans sont moins d'un sur quatre à atteindre les 60 minutes d'activité physique par jour recommandées par l'OMS, même si plus de la moitié d'entre eux (55%) témoignaient en 2015 d'un niveau d'activité physique « modéré » ou « élevé » (59% chez les garçons et 51% chez les filles). L'inactivité touche davantage les 11-17 ans que les plus jeunes : elle ne touche qu'1/4 des enfants de 6-10 ans, contre plus de 60% en moyenne dans les classes d'âge supérieures.

Chez les 6-10 ans : une inactivité croissante

Chez les 6-10 ans, la répartition du niveau d'activité physique était assez similaire entre garçons et filles. Majoritairement, ils témoignent d'un niveau d'activité physique « modéré » : 55% chez les garçons et 60% chez les filles. En revanche, **seuls 18% atteignent un niveau d'activité physique « élevé », équivalent aux recommandations actuelles.** Si ce pourcentage est resté constant depuis 10 ans, le niveau global d'activité physique chez les 6-10 ans a cependant fortement baissé. **En 10 ans, le pourcentage d'enfants inactifs a été multiplié par 5 chez les garçons et par 3 chez les filles.** L'inactivité croissante qui touche les 6-10 ans semble peu perçue par les parents qui sont 90% à considérer leur enfant comme « actif », bien que le niveau de pratique d'une activité physique ait fortement diminué entre 2006 et 2015.

Chez les 11-14 ans : le principe du tout ou rien

D'un côté, les 11-14 ans sont majoritairement inactifs (66% chez les filles 55% chez les garçons). De l'autre, par rapport aux autres tranches d'âge, ils sont plus nombreux à atteindre les recommandations de 60 minutes d'activité physique quotidienne : 1/3 des garçons (33%) et 1/5 des filles (20%). Entre 2006 et 2015, aucune évolution significative n'est à noter sur cette tranche d'âge.

Chez les 15-17 ans : une inactivité préoccupante chez les filles

Chez les 15-17 ans, le niveau d'activité physique diffère de manière significative entre garçons et filles. Si la moitié des garçons sont inactifs, 40% d'entre eux atteignent les recommandations avec un niveau d'activité physique « élevé ». Les filles sont majoritairement inactives (69% niveau d'activité physique « bas ») et seules, 15% d'entre elles atteignent les recommandations de 60 minutes d'activité par jour.

Les comportements sédentaires des 6-17 ans : le temps d'écran en cause

- **Un temps d'écran qui augmente avec l'âge**

En moyenne, les enfants de 6-17 ans passaient, en 2015, 4 heures et 11 minutes par jour devant un écran, une durée supérieure chez les garçons (4h29) en comparaison des filles (3h55). Le temps quotidien

passé devant écran est plus faible chez les plus jeunes (3 heures et 07 minutes), alors qu'il ne cesse d'augmenter avec l'âge (4 heures et 48 minutes) chez les 11-14 ans, et 5 heures et 24 minutes chez les 15-17 ans.

Dans l'étude Esteban, la sédentarité a été estimée sur la base de 3 heures quotidiennes passées devant un écran. **On constate alors qu'en 2015, près de 61% des enfants et adolescents de 6-17 ans peuvent être considérés comme sédentaires.** Ce comportement sédentaire touche moins de la moitié des 6-10 ans, 70% des 11-14 ans, et chez les 15-17 ans, 7 filles sur 10 et 9 garçons sur 10

- **Une heure d'écran de plus par jour en moyenne en 10 ans.**

En 10 ans, le temps quotidien passé devant un écran par les enfants a augmenté en moyenne d'une heure, (+26 minutes chez les 6-10 ans, +1h17 chez les 11-14 ans et +2h chez les adolescents de 15 à 17 ans). **Le pourcentage des 6-17 ans passant 3 heures ou plus devant un écran chaque jour a augmenté de +48% chez les garçons et de +38% chez les filles.**

Dernières recommandations en matière d'activité physique et de sédentarité

Adopter un mode de vie actif, c'est-à-dire augmenter sa pratique d'activité physique et limiter son temps de sédentarité, permet d'améliorer sa qualité de vie et son bien-être. A plus long terme, cela contribue à réduire le risque de maladies chroniques (maladies cardio-vasculaires, cancers, diabète de type 2 et obésité).

Les recommandations françaises sur la pratique d'activité physique et la réduction de la sédentarité ont été actualisées en février 2016, dans un rapport d'expertise collective et un avis de l'Anses [1]. Elles ont évolué sur plusieurs points : des recommandations distinctes pour l'activité physique et la sédentarité, des types d'activités physiques à pratiquer précisés et des recommandations spécifiques pour les enfants, adolescents, adultes, femmes enceintes, en période de post-partum, ménopausées, personnes âgées de 65 ans et plus, et personnes ayant une limitation fonctionnelle d'activité.

Les recommandations

Pour un adulte :

- Au moins 30 minutes d'activité physique d'endurance (intensité modérée et élevée), au moins 5 jours par semaine.

En complément de l'activité physique d'endurance :

- des activités de renforcement musculaire (des bras, des jambes, des abdominaux, du dos), un à deux jours par semaine
- des exercices développant la souplesse 2 à 3 fois par semaine,
- Pour favoriser l'éveil pendant la journée et le sommeil pendant la nuit, il est recommandé de privilégier, si possible, des activités physiques en extérieur, exposant à la lumière du jour.

Pour limiter la sédentarité :

- de réduire le temps passé chaque jour en position assise ou allongée
- au bout de 2h d'affilée en position assise ou allongée, de marcher quelques minutes et de faire quelques mouvements qui activent les muscles et mobilisent les articulations (rotation des épaules, du bassin, des chevilles, des poignets, des mains, de la tête).

Pour les femmes enceintes, en l'absence de contre-indication médicale, les mêmes recommandations que pour les adultes, sur l'activité physique et la sédentarité, s'appliquent avec **quelques nuances**.

- L'intensité de l'activité physique d'endurance doit rester modérée ;
- Si les recommandations varient aussi selon le niveau d'activité physique avant la grossesse, trois constantes s'imposent : privilégier la continuité et la régularité plutôt que l'intensité, éviter les activités à haut risque de chute et adapter sa pratique aux conditions environnementales.

Pour les femmes à la ménopause, la pratique d'activité physique entraîne des bénéfices sur la santé osseuse, permettant de ralentir la perte de densité osseuse, voire de l'augmenter, et sur la qualité du sommeil, en réduisant les bouffées de chaleur contribuant à l'insomnie.

Il est ainsi recommandé de pratiquer :

- Au moins 30 minutes par jour d'activité physique d'endurance d'intensité modérée et élevée dont 15 minutes d'activité physique en charge¹ comme la course à pied, porter des courses, monter les escaliers) ;

¹ Le poids du corps n'est pas porté par un élément extérieur comme l'eau, un bateau, un vélo.

- des activités de renforcement musculaire, réalisées au cours de la vie quotidienne ou lors de séances d'exercices, 3 fois/semaine dont au moins 2 fois avec un niveau d'effort ressenti élevé des exercices développant la souplesse (sous forme d'étirements) 2 à 3 fois/semaine
- limiter le temps total passé assis ou allongé chaque jour et bouger au bout de 2 heures d'affilée en position assise ou allongée

Pour les personnes âgées de 65 ans et plus, il est recommandé pour préserver leur autonomie dans la vie quotidienne, de pratiquer des activités d'endurance (au moins 30 minutes, au moins 5 jours par semaine), des activités de renforcement musculaire (2 à 3 fois/semaine), d'équilibre (au moins 2 jours/semaine) et de souplesse (au moins 2 fois/semaine). Il est important de commencer doucement et d'augmenter progressivement l'activité physique jusqu'à atteindre le niveau recommandé, voire plus. La limitation de la sédentarité est particulièrement importante à cet âge.

Chez les enfants jusqu'à 5 ans, il est conseillé d'être actifs au moins 3 heures/jour grâce à des activités physiques et des jeux. Avant 2 ans, il est recommandé d'éviter toute exposition aux écrans et de la limiter à moins d'une heure par jour entre 2-5 ans.

Pour les enfants de 6 à 11 ans, il est recommandé de faire au moins une heure par jour d'activité physique d'intensité modérée et élevée, en intégrant tous les deux jours au moins 20 minutes d'activité physique d'intensité élevée et des activités variées qui renforcent les muscles, améliorent la santé osseuse et la souplesse (ex. saut à la corde, jeux de ballon). Concernant la sédentarité, il est conseillé de limiter le plus possible les activités en position assise, semi allongée ou immobile et qu'elles ne dépassent pas 2 heures consécutives. Le temps d'écran consacré aux loisirs ne doit pas excéder 2 heures par jour.

Pour les adolescents de 12 à 17 ans, une activité physique d'intensité modérée et élevée doit être pratiquée au moins une heure par jour. Au moins tous les 2 jours, cette activité physique quotidienne doit intégrer au moins 20 minutes d'activité d'intensité élevée et 20 minutes d'exercices qui renforcent les muscles et les os et améliorent la souplesse). Concernant la sédentarité et le temps d'écran, les recommandations sont identiques à celles des 6-11 ans.

Pour en savoir plus : <http://invs.santepubliquefrance.fr/Publications-et-outils/Rapports-et-syntheses/Maladies-chroniques-et-traumatismes/2017/Synthese-pour-les-professionnels-des-recommandations-de-l-Anses-de-fevrier-2016-sur-l-activite-physique-et-la-sedentarite>

Des nouveaux outils interactifs pour favoriser l'activité physique chez les adultes et les femmes

Face à l'augmentation préoccupante de l'inactivité physique, Santé publique France a développé de nouveaux outils digitaux dédiés à l'activité physique, en phase avec les recommandations du PNNS.

« BOUGER PLUS », UN ESPACE PLUS RICHE ET PLUS INTERACTIF

Le site www.mangerbouger.fr, créé par Santé publique France, propose de nombreux outils et informations permettant à chacun de mieux connaître et intégrer les repères du PNNS.

Aujourd'hui, son espace « Bouger plus » s'enrichit pour informer, soutenir et inciter le plus grand nombre à augmenter son activité physique.

Être mieux informé pour mieux bouger

La rubrique « *Bouger à tout âge* » intègre désormais les nouvelles recommandations issues du rapport d'expertise du groupe de travail de l'Anses « Actualisation des repères du PNNS – révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité », et notamment celles concernant les femmes à la ménopause.

Une nouvelle rubrique « *Faire des exercices* » dans l'onglet « Comment bouger plus » compile 41 exercices d'endurance, de renforcement musculaire, de souplesse et d'équilibre. Illustrés et classés par partie du corps mobilisée, ils sont réalisables chez soi et peuvent être combinés pour créer sa propre séance.



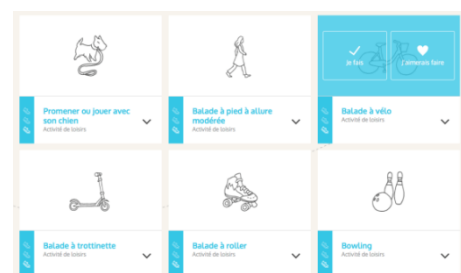
Des outils pour faciliter l'activité physique au quotidien

Pour motiver davantage le public, des outils interactifs ont été conçus pour permettre à chacun d'évaluer son niveau d'activité physique, de se documenter et de planifier son activité.



Le « test de niveau d'activité physique » est basé sur le *global activity questionnaire* développé par l'OMS. En 16 questions, l'internaute peut évaluer les activités réalisées dans le cadre du travail, des travaux domestiques, des loisirs et des déplacements tout en tenant compte des comportements sédentaires. Le test permet de connaître son profil parmi les 3 niveaux d'activité physique répertoriés : insuffisant, conforme aux recommandations ou élevé. Quel que soit le profil, des conseils et des astuces sont délivrés pour augmenter sa pratique et lever les éventuels freins.

Un « catalogue d'activités » vise à aider les internautes à trouver des idées pour bouger plus. Il recense 87 activités physiques d'intensité différentes (57 activités de loisirs, 12 activités de déplacement, 18 activités de travail ou domestiques). Chaque activité est décrite (bénéfice, matériel nécessaire), illustrée et classée selon son niveau d'intensité. **L'internaute peut également effectuer une recherche d'activité** par contexte (loisirs, déplacement, travail ou domestique), par type (endurance, renforcement musculaire, souplesse, équilibre) et par profil (adulte, femme enceinte, personnes de plus de 65 ans).





Un « **planificateur d'activités physiques** » permet de consulter et gérer son planning d'activité physique de la semaine. Présenté comme un calendrier hebdomadaire, il suffit à l'utilisateur d'intégrer les activités physiques qu'il pratique déjà ou celles qu'il aimerait faire (en les créant ou en puisant dans le catalogue d'activités proposées). Une synthèse du programme d'activité peut être enregistrée dans l'espace personnel de l'utilisateur sur le site mangerbouger.fr. Cela lui permet ensuite de recevoir par mail le rappel des activités programmées. L'outil permet également de télécharger son planning ou de l'ajouter à son calendrier personnel.