

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ

Les données de l'étude Esteban

Benoit Salanave, Charlotte Verdot, Marion Torres, Valérie Deschamps
Equipe de surveillance et d'épidémiologie nutritionnelle (Esen)
Santé publique France, Université Paris 13, Bobigny

Cette intervention est faite en tant que personnel de Santé publique France, organisateur de la manifestation.

Je n'ai pas de lien d'intérêts avec le sujet traité.

- L'inactivité physique et la sédentarité sont 2 facteurs distincts de risque de maladies non transmissibles.
- Les recommandations de l'OMS pour une activité physique favorable à la santé sont :
 - pour les enfants et adolescents de 5 à 17 ans, « d'accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue » ;
 - pour les adultes, de « pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'intensité modérée et soutenue ».
- Dans les pays développés, environ 1/4 des hommes et 1/3 des femmes seraient physiquement inactifs et les comportements sédentaires seraient en augmentation.



Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition

OBJECTIFS DU VOLET NUTRITIONNEL

- Décrire les consommations alimentaires, l'activité physique, la sédentarité et l'état nutritionnel de la population
- Dans le cadre du suivi des indicateurs du **Programme National Nutrition Santé**, décrire leur évolution entre les études ENNS-2006 et Esteban-2015



ENQUÊTE DESCRIPTIVE TRANSVERSALE

- France métropolitaine (hors Corse)
- Terrain réalisé d'avril 2014 à mars 2016
- 1182 enfants de 6-17 ans
- 2678 adultes de 18-74 ans

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ

- Questionnaire spécifique chez les 6-10 ans
- Youth risk behavior surveillance questionnaire (YRBS) chez les 11-17 ans
- Recent Physical Activity Questionnaire (RPAQ) chez les adultes

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE (AP)

- élevé : 3 jours par semaine d'AP intense (≥ 6 METs)
- modéré : 5 jours par semaine d'AP intense ou modérée (3-5 METs)
- bas : absence d'AP ou AP n'atteignant pas les critères ci-dessus

NIVEAU DE SÉDENTARITÉ

à partir du temps quotidien passé à des activités sédentaires ($< 1,6$ METs)

- élevé : activités sédentaires > 7 heures / jour
- modéré : activités sédentaires de 3 à 7 heures / jour
- bas : activités sédentaires < 3 heures / jour

TEMPS ÉCRAN

- temps quotidien passé devant un écran (télévision, ordinateur, smartphone, console de jeux vidéo) en dehors de toute activité professionnelle

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE : 6-10 ANS

à partir du nombre de jours d'AP (EPS, jeux en plein air, club de sport, trajet école actif)

- élevé : nombre de jours d'AP ≥ 5 par semaine
- modéré : nombre de jours d'AP = 3 ou 4 par semaine
- bas : nombre de jours d'AP ≤ 2

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE : 11-17 ANS

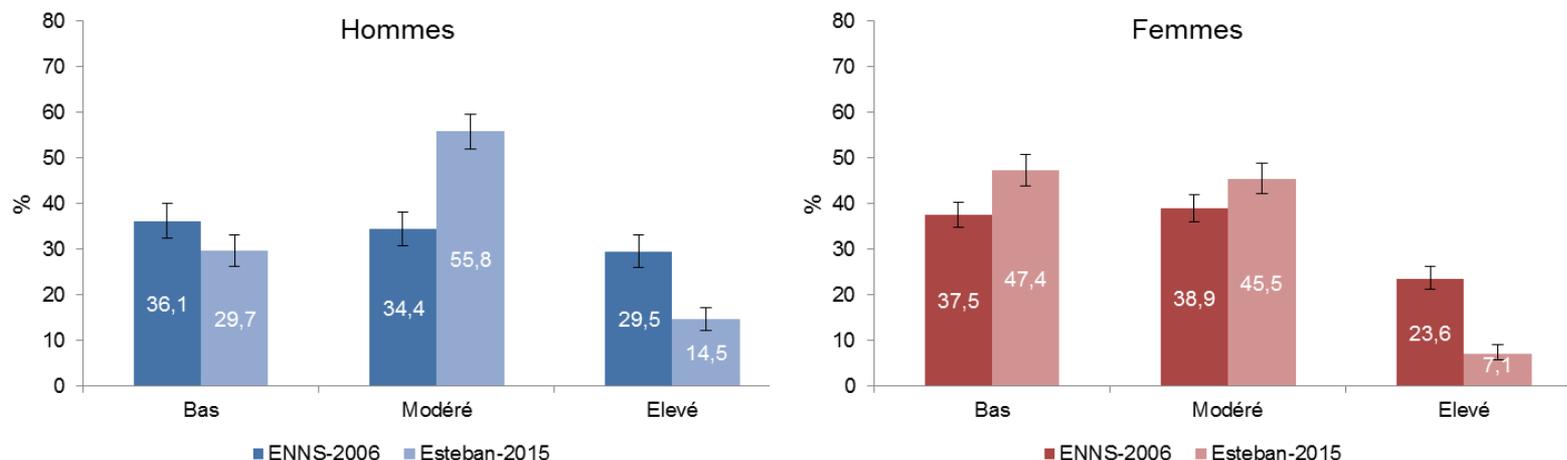
- élevé : AP modérée-intense tous les jours **ou** AP intense ≥ 5 fois/sem
- modéré : critères intermédiaires
- bas : AP modérée-intense < 5 fois/semaine **et** AP intense < 3 fois/sem

TEMPS ÉCRAN

- temps quotidien passé devant un écran (télévision, ordinateur, smartphone, console de jeux vidéo)

RÉSULTATS : ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES ADULTES (1)

DISTRIBUTION DES NIVEAUX D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



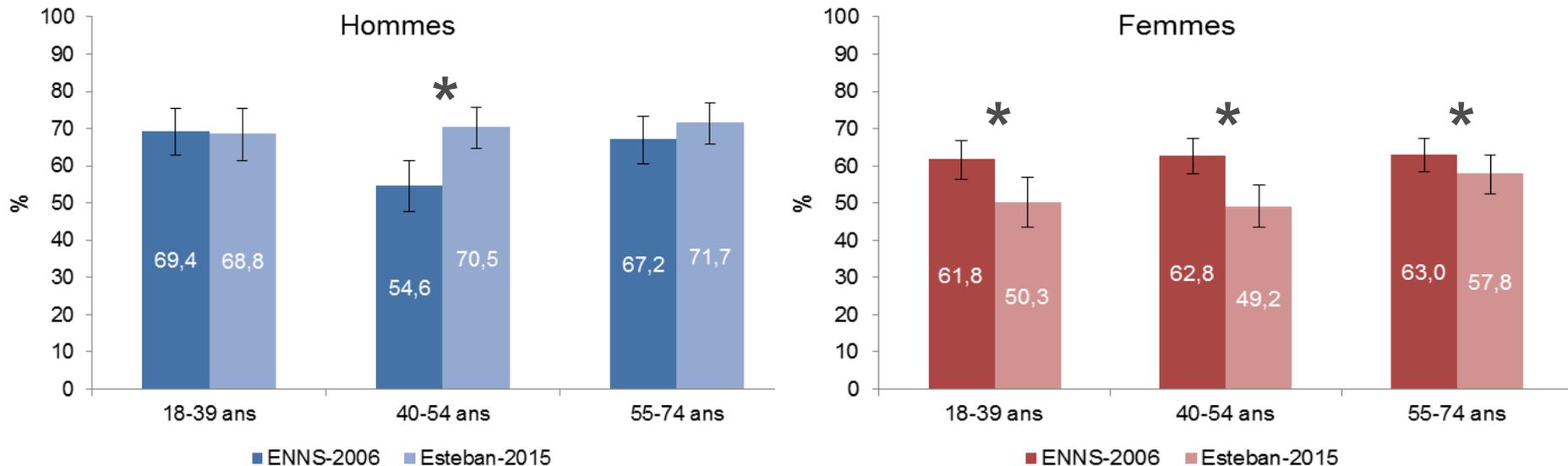
POURCENTAGE D'ADULTES PHYSIQUEMENT ACTIFS*

	ENNS 2006	Esteban 2015
Hommes	64%	70%
Femmes	63%	53%

* Atteignant les recommandations, c.à.d. réalisant l'équivalent d'au moins 30min par jour d'activité physique modérée ou intense au moins 5 jours par semaine (niveau d'AP modéré ou élevé)

RÉSULTATS : ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES ADULTES (2)

POURCENTAGE D'ADULTES PHYSIQUEMENT ACTIFS*

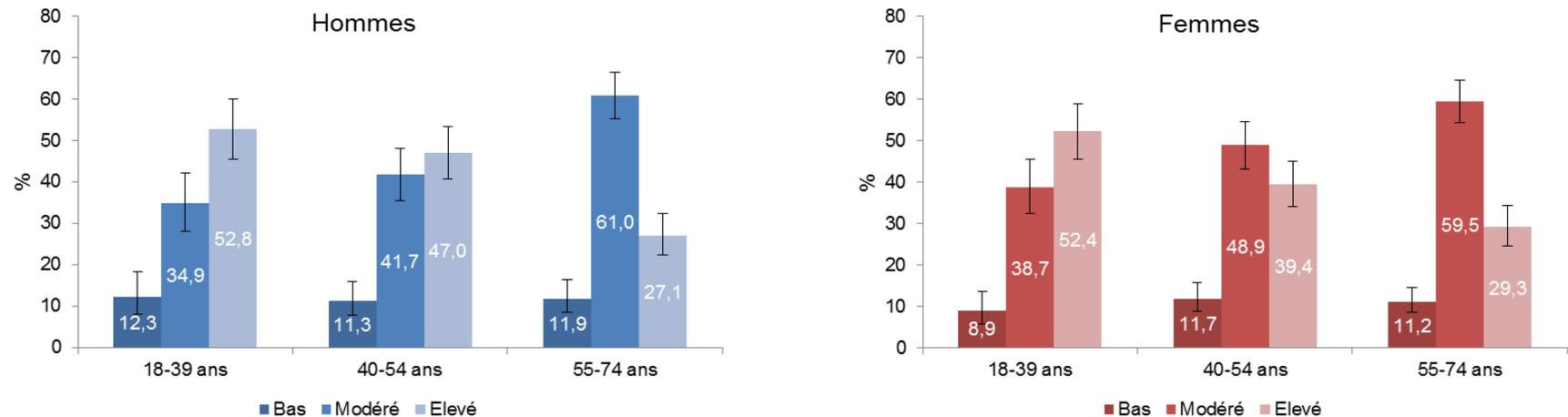


* Atteignant les recommandations, c.à.d. réalisant l'équivalent d'au moins 30min par jour d'activité physique modérée ou intense au moins 5 jours par semaine (niveau d'AP modéré ou élevé)

- Augmentation significative chez les hommes de 40-54 ans
- Baisse chez les femmes, quelle que soit la classe d'âge
- Pas de différence selon le niveau de diplôme, ni en 2006, ni en 2015

RÉSULTATS : SÉDENTARITÉ CHEZ LES ADULTES (1)

DISTRIBUTION DES NIVEAUX DE SÉDENTARITÉ* DANS ESTEBAN

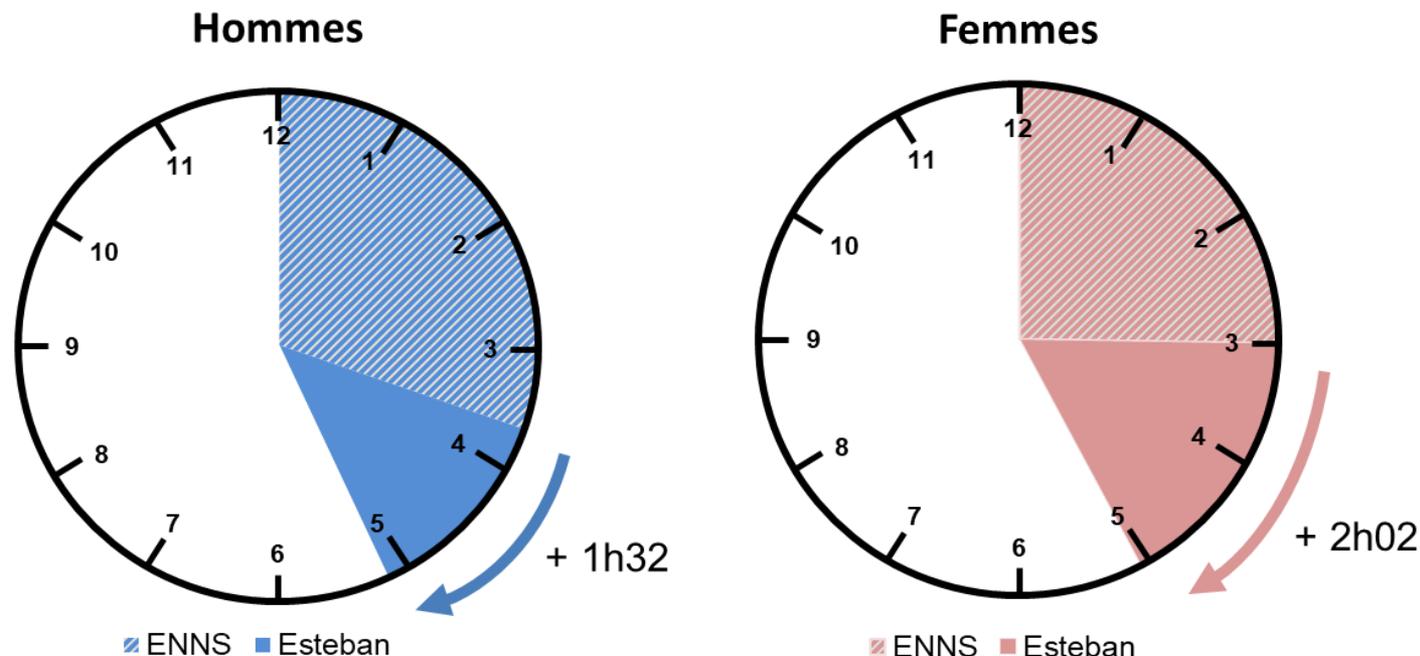


* Bas : activités sédentaires (<1,6METs) < 3 heures par jour ; Modéré : de 3 à 7 h/j ; Elevé : > 7 h/j

- 90% passent 3h/j ou + dans des activités sédentaires (moyenne : 6h35)
- Pas de différence selon le niveau de diplôme
- 17% des hommes et 22% des femmes cumulent les 2 facteurs de risque : niveau d'activité physique bas et niveau de sédentarité élevé

RÉSULTATS : SÉDENTARITÉ CHEZ LES ADULTES (2)

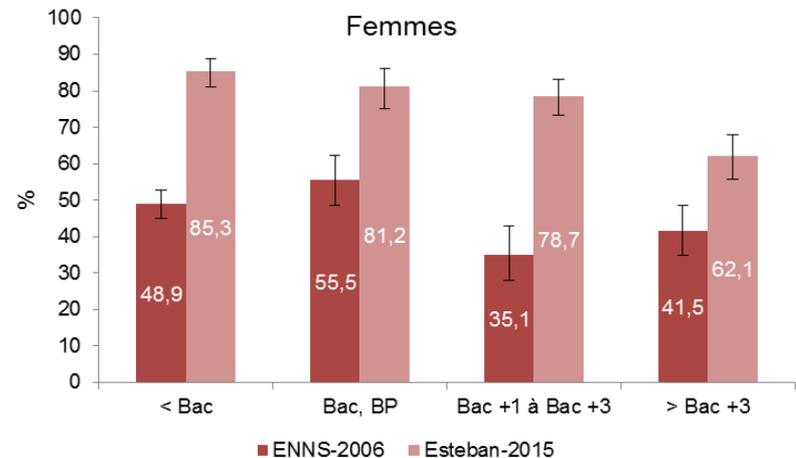
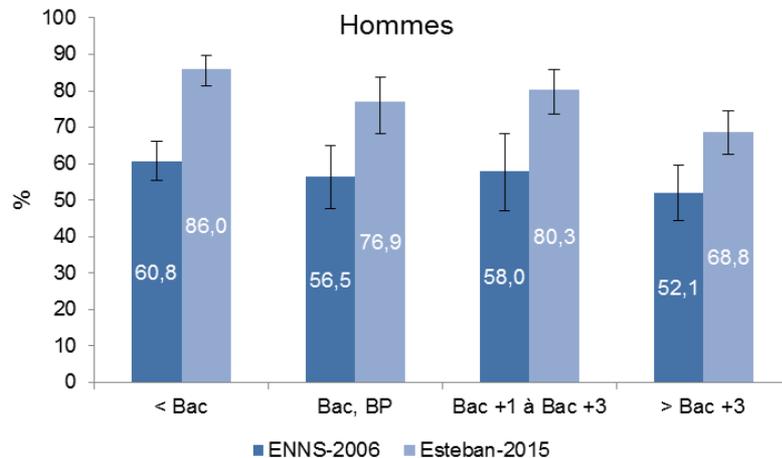
ÉVOLUTION DU TEMPS ÉCRAN* QUOTIDIEN ENTRE 2006 ET 2015



* incluant télévision, ordinateur, smartphone et console de jeux, en dehors d'une activité professionnelle

- Le temps écran passe globalement de 3h20 à 5h07 par jour
- L'augmentation est plus forte chez les femmes et touche tous les âges

ADULTES PASSANT 3H OU PLUS PAR JOUR DEVANT UN ÉCRAN*

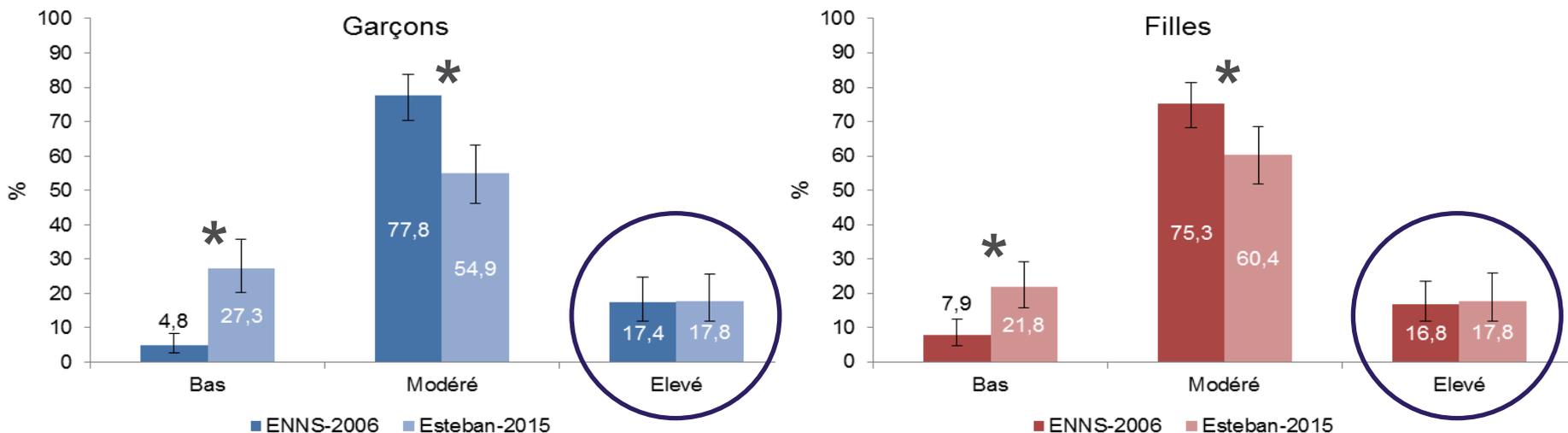


* incluant télévision, ordinateur, smartphone et console de jeux, en dehors d'une activité professionnelle

- Chez les hommes, l'indicateur passe de 59% en 2006 à 80% en 2015
- Chez les femmes, l'indicateur passe de 48% en 2006 à 80% en 2015
- L'augmentation touche toutes les classes d'âges et de diplôme

RÉSULTATS : ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES 6-10 ANS

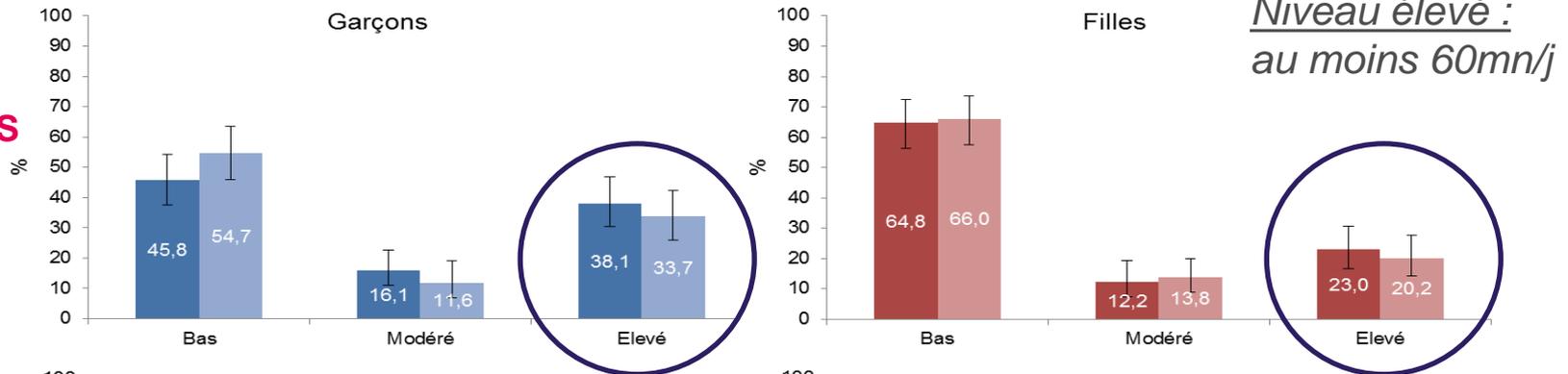
NIVEAUX D'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES ENFANTS DE 6-10 ANS



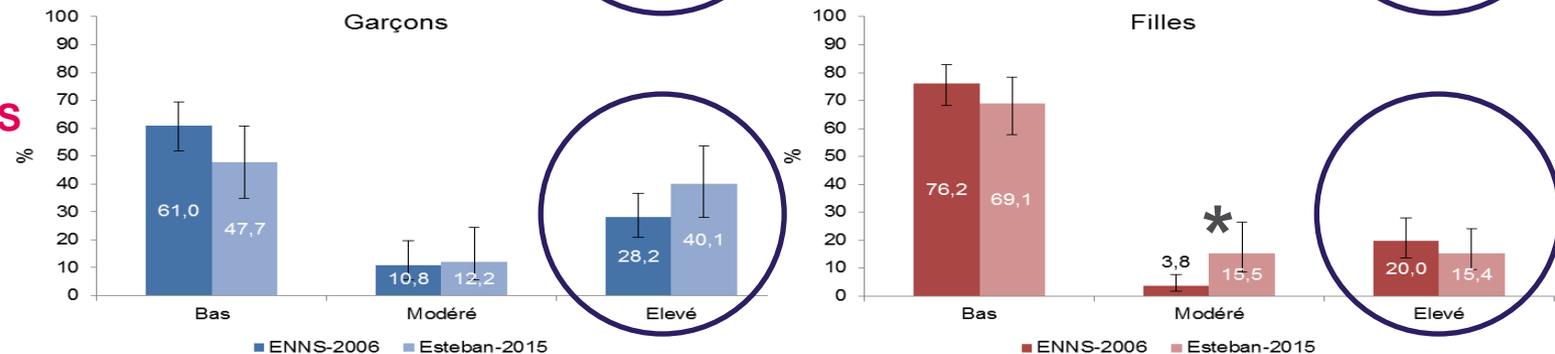
- 18% atteignent le niveau élevé (au moins 5 jours par semaine d'activité physique) quel que soit le sexe
- Pas d'évolution du niveau recommandé depuis 2006
- Augmentation du pourcentage d'enfants physiquement inactifs

RÉSULTATS : ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES 11-17 ANS

11-14 ANS



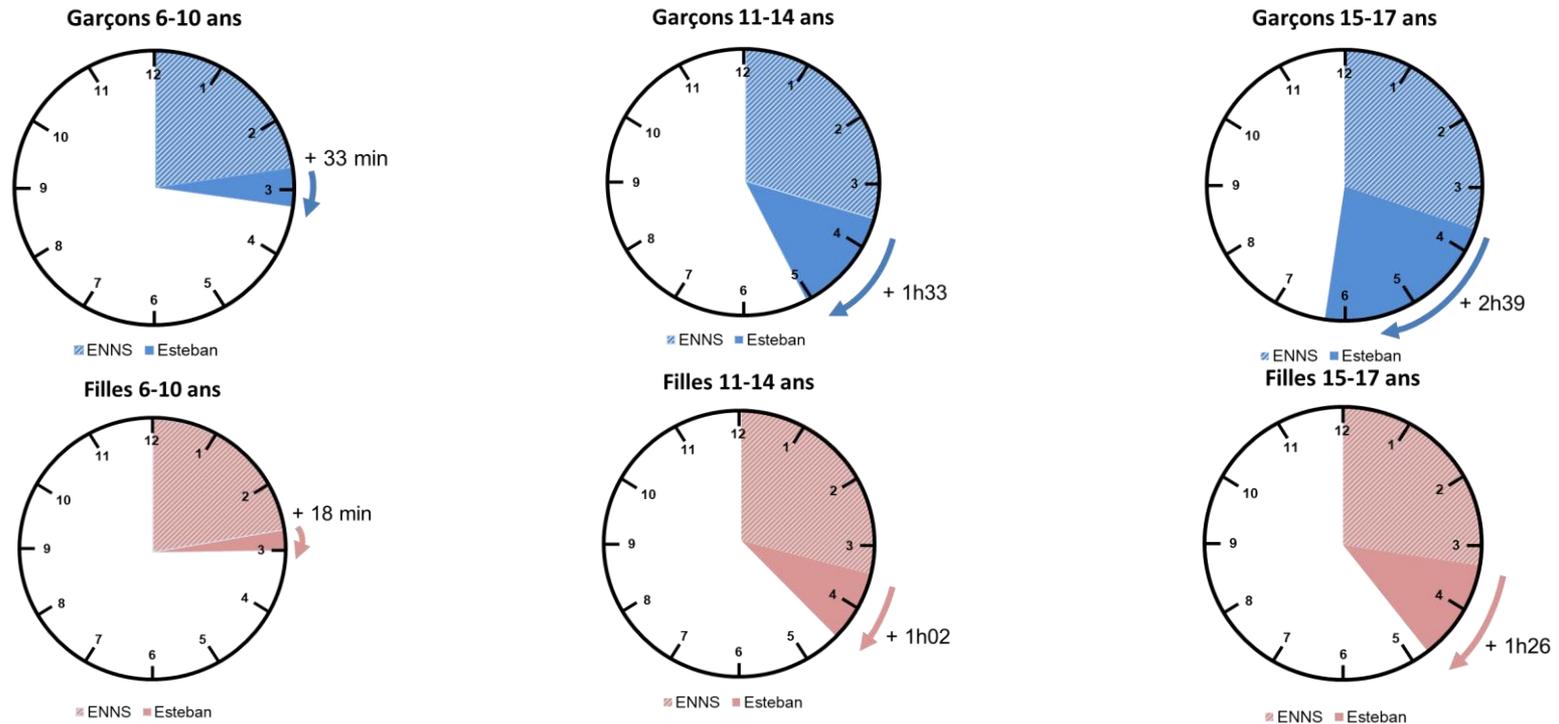
15-17 ANS



- Forte inactivité (niveau bas), notamment chez les filles
- Plus d'1/3 des garçons et moins d'1/5 des filles atteignent le niveau élevé
- Pas d'évolution significative entre 2006 et 2015

RESULTATS : TEMPS ÉCRAN CHEZ LES 6-17 ANS (1)

ÉVOLUTION DU TEMPS ÉCRAN* QUOTIDIEN ENTRE 2006 ET 2015

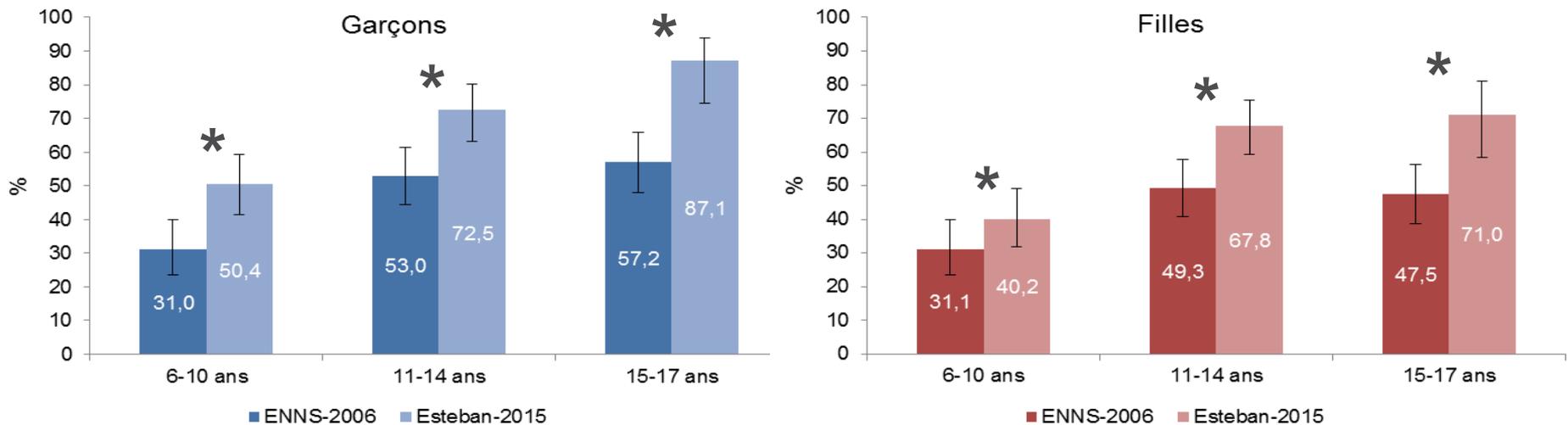


* incluant télévision, ordinateur, smartphone et console de jeux

- Temps écran supérieur chez les garçons : 4h29, filles : 3h55
- Augmentation avec l'âge, 6-10 ans : 3h07 ; 11-14 ans : 4h48 ; 15-17 ans : 5h24

RÉSULTATS : TEMPS ÉCRAN CHEZ LES 6-17 ANS (2)

ENFANTS PASSANT 3 H OU PLUS PAR JOUR DEVANT UN ÉCRAN*



* incluant télévision, ordinateur, smartphone et console de jeux

- L'indicateur augmente de 43% en 2006 à 61 % en 2015
- Les écarts entre filles et garçons et entre classes d'âge s'accroissent
- Le temps d'écran moyen reste supérieur chez les enfants dont la personne de référence est d'un niveau inférieur au Baccalauréat en comparaison des plus diplômés

- En 2015, les résultats montrent des niveaux d'activité physique faibles et une sédentarité élevée, chez les adultes comme chez les enfants
- En 10 ans, baisse de 16% de la proportion de femmes physiquement actives (- 22% chez les 40-54 ans)
- Augmentation importante de l'inactivité chez les 6-10 ans
- Augmentation importante du temps écran chez les adultes comme chez les enfants
- Seuls les hommes de 40-54 ans et, dans une moindre mesure, les garçons de 15-17 ans, voient leur niveau d'activité physique progresser entre 2006 et 2015