

Synthèse des résultats de la 2^{ème} enquête d'Assureurs Prévention

sur le niveau d'activité physique ou sportive (APS) et de sédentarité de la population française adulte

ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE ET SÉDENTARITÉ : UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE

Les bienfaits d'une pratique régulière de l'Activité Physique ou Sportive (APS) sont aujourd'hui unanimement reconnus et scientifiquement démontrés, ils sont mesurables dès les premiers pas : 15 minutes de marche par jour diminue le risque de mortalité, toutes causes confondues, de 15%. La sédentarité est, quant à elle, reconnue comme le 4^{ème} facteur de risque de mortalité globale, à hauteur de 6%, après l'hypertension artérielle (13%), le tabagisme (9%) et le diabète (6%). [1]

La pratique de l'activité physique diminue :

- de 16 à 39 % le risque de développer un cancer du sein, [2]
- de 26 % le risque de cancer colorectal, [3]
- de 25 % le risque d'être victime d'une attaque cérébrale, [4]
- de 34 % le risque de diabète. [5]

La promotion de l'activité physique ou sportive et la lutte contre la sédentarité sont aujourd'hui de véritables enjeux de santé publique, en France comme dans le monde. Progressivement, l'APS intègre et prend une place plus importante dans les plans de santé publique. En France, la promotion, le développement et l'augmentation du niveau d'activité physique quotidienne pour tous fait partie des axes stratégiques du Plan National Nutrition Santé (PNNS 2011-2015) qui préconise la mise en place d'événements grand public pour promouvoir l'activité physique et sportive comme facteur de santé et de bien être.

LA DÉMARCHE D'ASSUREURS PRÉVENTION

Pour être en bonne santé, l'OMS préconise la pratique de plus de 10 000 pas par jour.[6] Or en 2012, la première enquête d'Assureurs Prévention révélait que 67 % des Français n'atteignaient pas cet objectif des 10 000 pas par jour. Ce résultat a renforcé la détermination de l'association Assureurs Prévention de poursuivre la promotion de l'activité physique ou sportive auprès du grand public et de rééditer en 2013 avec l'IRMES (Institut de Recherche bio-Médicale et d'Epidémiologie du Sport) la deuxième édition de son enquête sur le niveau d'activité physique ou sportive et de sédentarité de la population française adulte[7].

LES OBJECTIFS, LE DÉROULEMENT ET LA MÉTHODOLOGIE DE L'ENQUÊTE

L'enquête 2013 d'Assureurs Prévention a pour objectifs :

- ✓ d'affiner les résultats de 2012 et de les comparer à ceux de 2013 ;
- ✓ d'élargir le champ de l'étude aux seniors (65-75 ans), pour mieux comprendre les éventuelles spécificités de ce groupe ;
- ✓ d'étudier l'influence de nouveaux facteurs comme le fait d'être atteint d'une ou plusieurs pathologies, la perception que l'on a de son état de santé et de sa qualité de vie.

L'enquête s'est déroulée entre le 15 avril et le 19 mai 2013. Celle de 2012 avait été réalisée au cours du mois de janvier. Comme en 2012, le choix a été fait d'une méthodologie associant un questionnaire au port d'un podomètre :

Données comportementales (mesure du nombre de pas)

Un podomètre a été envoyé à chaque personne avec l'explication de son fonctionnement (capteur permettant de mesurer le nombre de pas/jour ; port du matin au soir, au niveau de la ceinture ; recueil du nombre de pas chaque soir sur une plateforme internet dédiée). Le podomètre devait être porté durant 7 jours consécutifs.

Données déclaratives

Les participants ont répondu à un questionnaire *on line* sur leur niveau d'activité physique ou sportive, leur sédentarité (mesurée via le temps passé devant les écrans), leurs pathologies, la perception de leur état de santé et de leur poids et sur leur appréciation de leur qualité de vie.

L'échantillon est constitué de 1 309 personnes : 1 039 individus âgés de 18 à 64 ans et 270 individus âgés de 65 à 75 ans. Il est représentatif de la population française, en termes de distribution par région, âge, sexe, indice de masse corporelle et catégorie socio-professionnelle.

LES PRINCIPAUX ENSEIGNEMENTS DE L'ENQUÊTE

L'enquête 2013 confirme une insuffisance d'activité des Français : 80 % des 18-64 ans n'atteignent pas l'objectif des 10 000 pas, quand à peine plus de la moitié (51 %) pratique régulièrement une activité physique ou sportive.

Des disparités importantes entre Français apparaissent et semblent liées :

- ✓ à l'âge (pour le nombre de pas effectués par jour),
- ✓ à la pratique d'un sport (élément catalyseur d'une bonne hygiène de vie au quotidien),
- ✓ au temps passé devant un écran,
- ✓ au milieu socio-professionnel (pour la pratique d'une APS et la nature des activités pratiquées),
- ✓ à l'environnement professionnel (temps resté assis),
- ✓ aux problèmes de surcharge pondérale (surpoids et obésité),
- ✓ à l'état de santé (influence du nombre et de la nature des pathologies),
- ✓ à la perception que l'on a de sa santé et de sa qualité de vie.

En termes de dispositions au changement, le frein principal reste le manque de temps suivi par le manque de motivation. La connaissance des bénéfices de l'APS pour la santé apparaît favorable à une démarche active quand l'âge fait naître davantage d'hésitations.

L'enquête a permis de mettre en évidence quelques spécificités concernant les seniors, en particulier, un certain dynamisme des seniors en situation de surpoids mais un vrai déficit d'activité en cas de diabète et de cancer (en dépit des recommandations en faveur de l'APS en prévention).

LES CHIFFRES CLÉS

7 539

C'est la moyenne du nombre pas par jour effectués en semaine contre 7 018 pas le week-end et 6 759 pas les jours fériés.

14 093

C'est le nombre de pas effectués en moyenne par jour par les 20 % de Français actifs et très actifs.

5 623

C'est le nombre de pas effectués par jour par un Français qui passe, en dehors de son temps de travail, 6 heures ou plus devant un écran, contre 7 891 pas pour ceux qui y passent entre 1 à 2 heures quotidiennes.

62 %

des Français qui respectent la recommandation des 10 000 pas par jour font régulièrement de l'activité physique ou sportive.

29 %

des personnes interrogées déclarent manquer de temps, en dehors de leur travail, pour pratiquer une activité physique ou sportive (APS). 26 % déclarent manquer d'envie.

82 %

des 18-24 ans sont prêts à changer de comportement au profit d'une APS régulière alors qu'ils ne sont que 60 % des 65-75 ans.

Cette deuxième enquête contribue à apporter des éléments de réponses à trois questions essentielles :

- *Les Français sont-ils actifs au quotidien ?*
- *Quelles sont les caractéristiques des Français les plus actifs ?*
- *Quelle est la motivation des Français pour atteindre l'objectif de 10 000 pas par jour ?*

I- LES FRANÇAIS SONT-ILS ACTIFS AU QUOTIDIEN ?

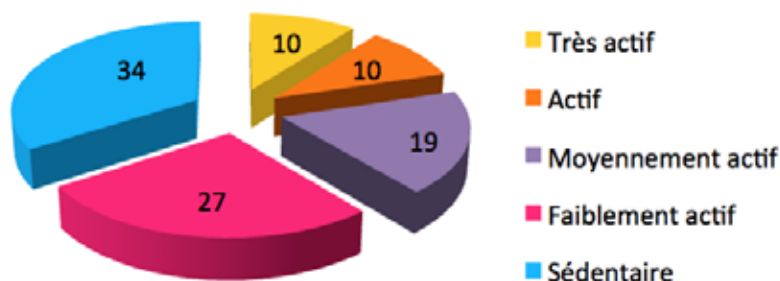
1 L'enquête a démontré que 4 Français sur 5 n'atteignent pas l'objectif des 10 000 pas par jour

En effet 80 % de l'échantillon des 18-64 ans se situe dans les catégories : sédentaire (34 %), faiblement actif (27 %) et moyennement actif (19 %)

Définition des catégories d'actifs : très actif = plus de 12 500 pas par jour ; actif = de 10 000 à 12 499 pas par jour ; moyennement actif = de 7 500 à 9 999 pas par jour, faiblement actif = de 5 001 à 6 499 pas par jour et sédentaire = moins de 5 000 pas par jour.

La moyenne de pas pour 2013 est de 7 272 pas par jour (vs 9 017 pas par jour en 2012).

Répartition en % par catégorie d'actif pour les 18-64 ans



Cela peut s'expliquer par des conditions météorologiques exceptionnelles en termes de pluviométrie rencontrées sur la période de l'enquête 2013. Le mois de janvier 2012, période de la 1^{ère} édition, a été particulièrement sec (48,4 mm de pluie), alors que les précipitations du printemps 2013 (85,9 mm) ont été de 32 % supérieures à la moyenne des dix années précédentes (66,9 mm).

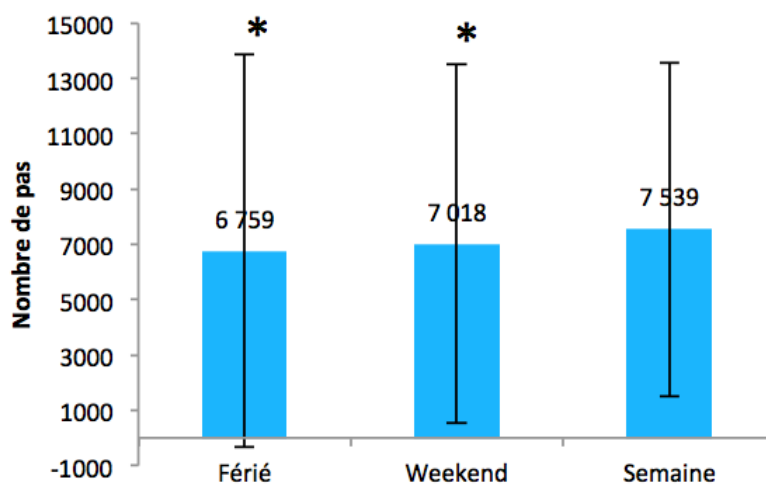
RÉPARTITION DE L'ÉCHANTILLON PAR CATÉGORIE D'ACTIFS

CATÉGORIES D'ACTIFS	2012	2013
TRÈS ACTIFS	17% avec une moyenne de 17 630 pas/jour	10% avec une moyenne de 17 006 pas/jour
ACTIFS	16% avec une moyenne de 11 308 pas/jour	10% avec une moyenne de 11 180 pas/jour
MOYENNEMENT ACTIFS	23% avec une moyenne de 8 777 pas/jour	19% avec une moyenne de 8 649 pas/jour
FAIBLEMENT ACTIFS	22% avec une moyenne de 6 256 pas/jour	27% avec une moyenne de 6 185 pas/jour
SÉDENTAIRES	22% avec une moyenne de 3 232 pas/jour	34% avec une moyenne de 3 261 pas/jour

2 Les Français marchent plus la semaine que le week-end et les jours fériés

Plusieurs explications à ce résultat déjà observé en 2012. Les déplacements quotidiens liés aux activités de la semaine ajoutent des pas au compteur alors que le week-end et les jours fériés, les Français seraient occupés par des activités sédentaires au détriment des activités physiques ou sportives.

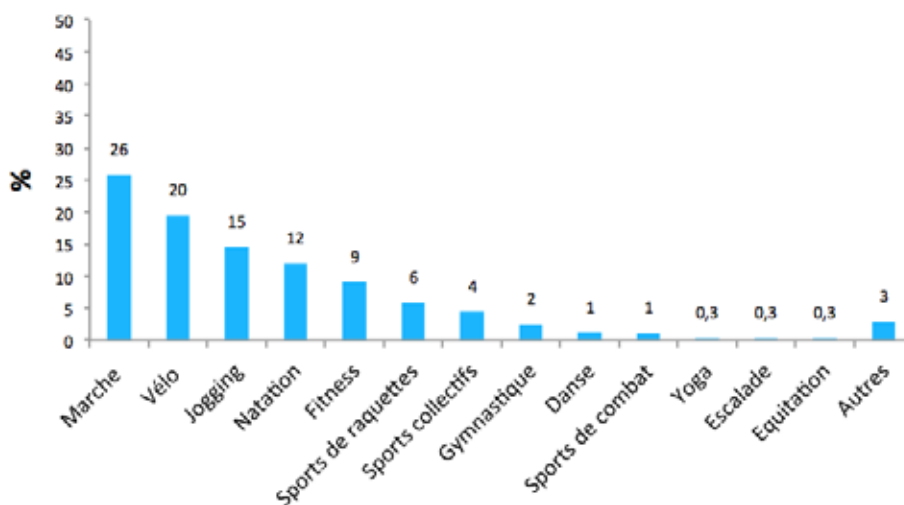
Nombre de pas moyen par jour pour les 18-64 ans



3 51 % des Français pratiquent une activité physique ou sportive

C'est 7 % de plus qu'en 2012. Pour la plupart, il s'agit d'une pratique une fois par semaine et pendant une durée d'une heure ou plus. La marche reste l'activité la plus pratiquée par les Français.

Activités physiques ou sportives pratiquées par les 18-64 ans

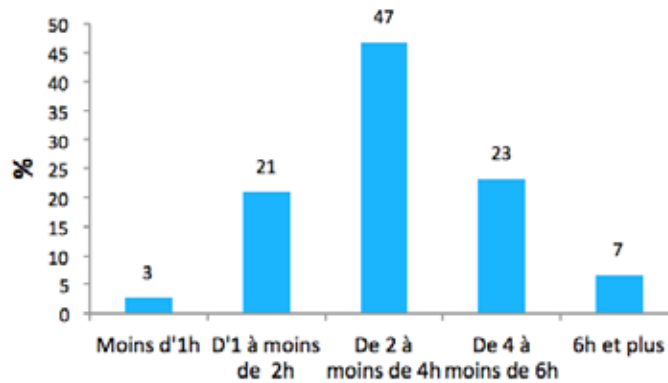


Les activités réalisées à la maison (travaux domestiques, courses, jardinage, bricolage...) comptent au quotidien : la plupart des Français y consacrent entre 6 et 10 heures par semaine.

4 Les écrans occupent les loisirs des Français de tous les âges

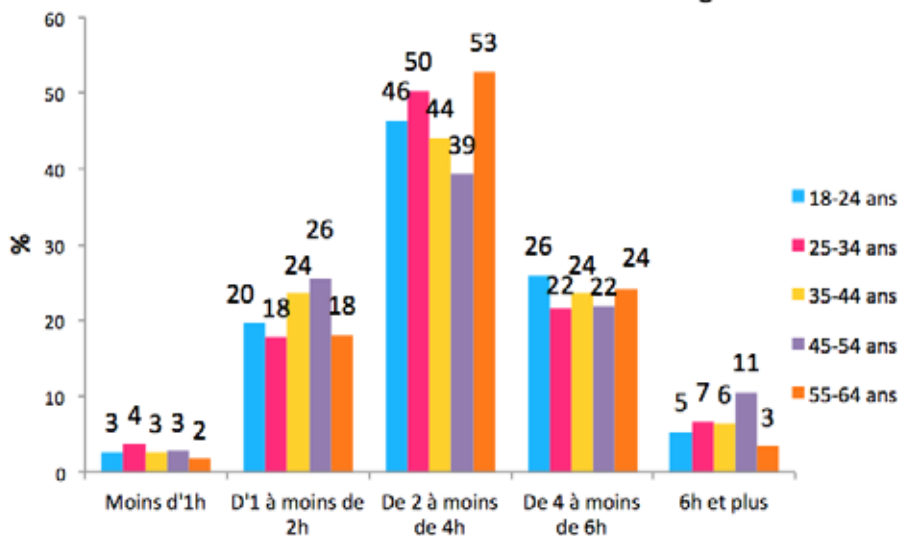
47 % des individus passent entre 2 et 4 heures par jour devant un écran en dehors de leur travail (soir et week-end).

Distribution du temps passé devant un écran en dehors du travail pour les 18-64 ans



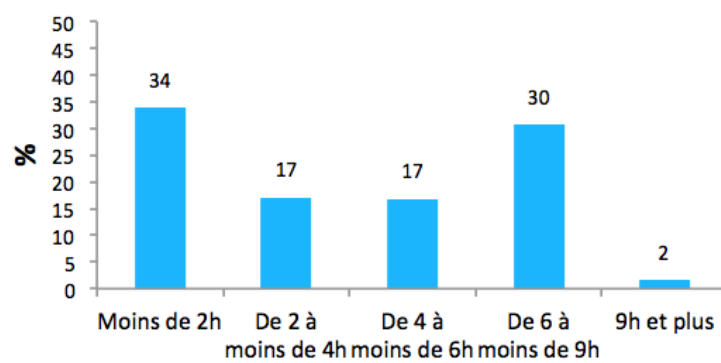
Ordinateur, télévision, tablette, console de jeux... Les jeunes passent autant de temps que les personnes avancées en âge devant les écrans. Ceci s'explique par le fait que les jeunes utilisent plus souvent leurs ordinateurs ou tablettes alors que la population des plus âgés regarde d'avantage la télévision.

Distribution du temps passé devant un écran en dehors du travail en fonction de l'âge



Pour les 18-64 ans le temps passé devant un écran dans le cadre professionnel vient s'ajouter aux heures consacrées aux écrans dans le cadre personnel.

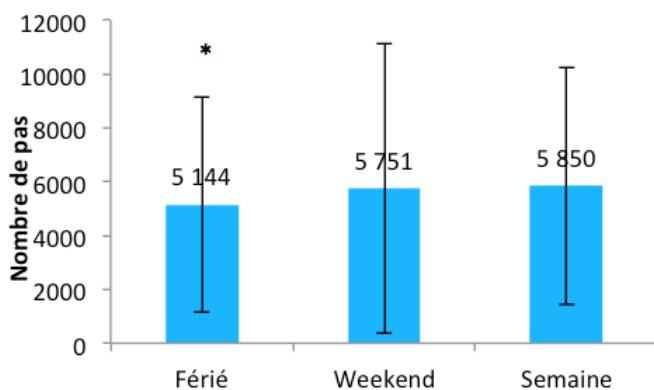
Distribution du temps passé devant un écran au travail pour les 18-64 ans



FOCUS SENIORS 65-75 ANS

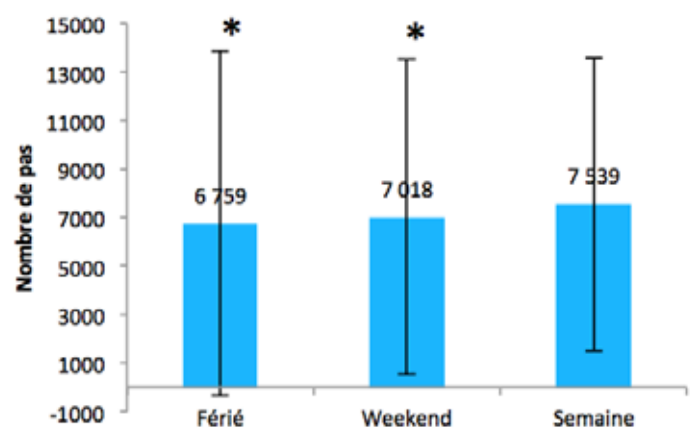
- A** Les seniors marchent moins au quotidien que les 18-64 ans : 22 % de pas en moins en moyenne par jour

65-75 ans - Nombre de pas moyen par jour



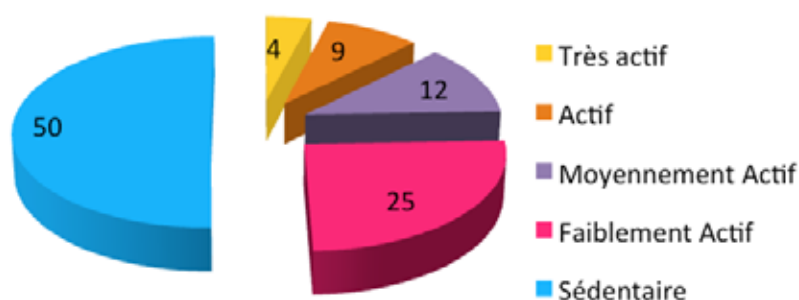
* Différent significativement de la semaine

18-64 ans - Nombre de pas moyen par jour



50 % des seniors sont sédentaires (moins de 5 000 pas par jour) contre 34 % pour les 18-64 ans, alors que de nombreuses études confirment désormais que les personnes âgées physiquement actives se maintiennent en bonne santé beaucoup plus longtemps que leurs pairs sédentaires. ^{[6] [7]}

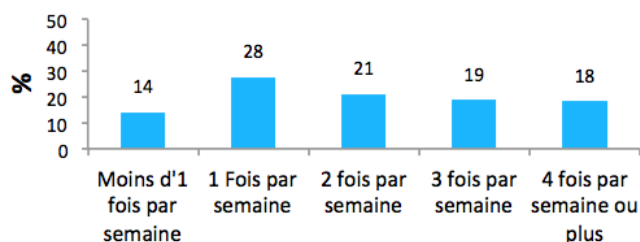
Répartition en % des seniors (65-75 ans) par catégorie d'actif



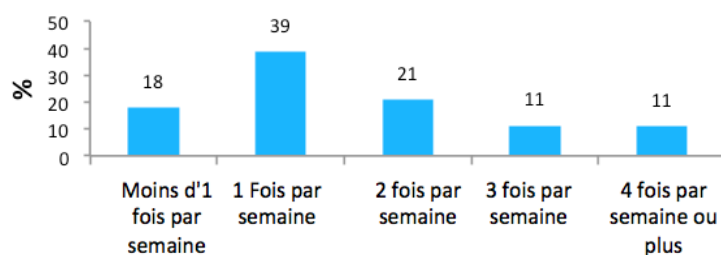
B Les seniors sont 47% à pratiquer une ou plusieurs activités physiques ou sportives

Leur taux de pratique est comparable à celui des 18-64 ans qui sont 51 % à pratiquer. Le temps moyen de pratique est proche (plus d'une heure pour 50% des seniors contre 44% pour les 18-64 ans) mais la pratique d'une APS est beaucoup plus fractionnée sur la semaine (les seniors sont plus nombreux à faire de l'activité 3 à 4 fois par semaine).

Fréquence moyenne de pratique toutes APS confondues pour les 65-75 ans



Fréquence moyenne de pratique toutes APS confondues pour les 18-64 ans



C Les seniors privilégient les sports les moins traumatisants

La marche (43%) arrive en première position, loin devant le vélo (15%), la natation (12%) et la gymnastique (10%).

D Le temps consacré aux écrans

S'agissant du temps passé devant les écrans, il est de 2 à 4 heures pour 41% des seniors et de 4 à 6 heures pour 34% d'entre eux. Au total, en comparaison avec les 18-64 ans pour lesquels il faut comptabiliser le temps sur écran à la fois au travail et en dehors du travail, les seniors passent en moyenne moins de temps devant les écrans.

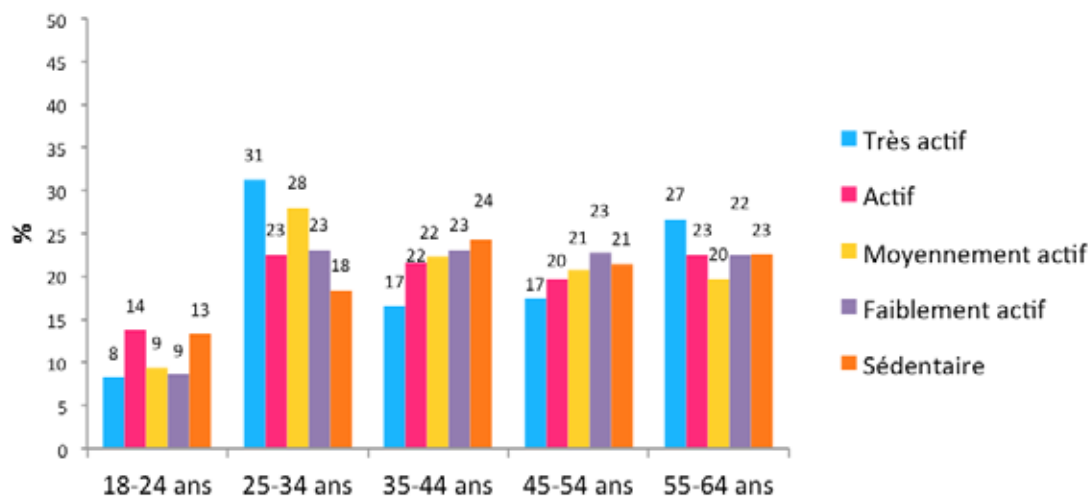
II- QUELLES SONT LES CARACTÉRISTIQUES DES FRANÇAIS LES PLUS ACTIFS ?

❶ Les jeunes en activité (25-34 ans) effectuent le plus grand nombre de pas par jour avec une moyenne de 7 923 pas jour contre :

- 6 967 pas pour les 35-44 ans,
- 6 973 pas pour les 45-54 ans,
- 7 376 pas pour les 55-64 ans,
- 6 877 pas pour les 18-25 ans,

31 % des 25-34 ans sont " très actifs " avec plus de 12 500 pas par jour.

Répartition des catégories d'actifs par tranche d'âge

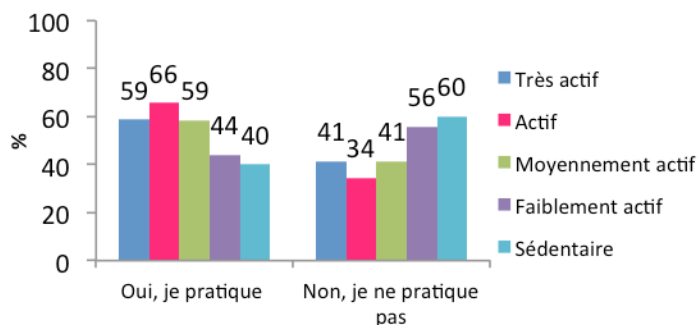


L'âge influence le type d'APS pratiqué. Les jeunes passent autant de temps devant un écran en dehors du travail que leurs aînés. Au travail, en revanche, les plus jeunes passent beaucoup plus fréquemment entre 6 à 9 heures par jour sur écran. En revanche, l'âge n'est pas un critère discriminant dans la décision de pratiquer une activité physique ou sportive, hormis pour les 35-44 ans parmi lesquels on relève une proportion plus importante de non pratiquants.

❷ Les Français qui pratiquent un sport sont les plus actifs

Les sujets pratiquants des APS sont plus présents dans les catégories « très actifs » à « moyennement actifs » contrairement à ceux qui n'en pratiquent pas. Ceci souligne une forte corrélation entre le niveau d'activité mesuré par podomètre et la pratique d'APS déclarée. Il y a clairement un lien de cause à effet : la pratique d'une activité physique ou sportive aide et incite à être actif au quotidien.

18-64 ans - Répartition des catégories d'actifs en fonction de la pratique d'APS



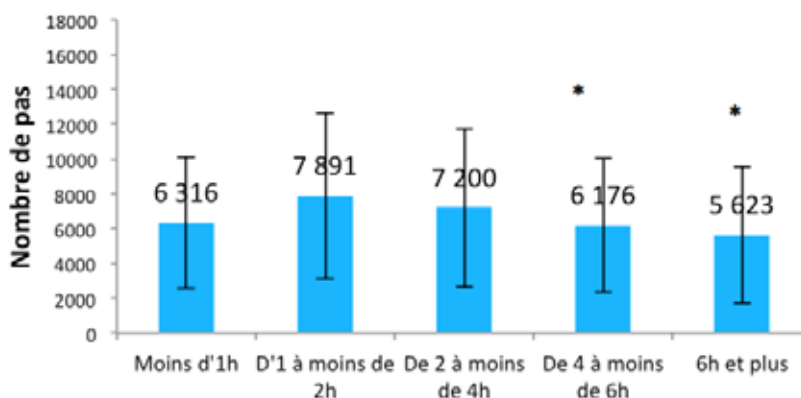
2 L'activité sportive pratiquée influence le niveau de pas au quotidien

Ce sont respectivement le jogging et la marche qui ont l'influence la plus positive, avec un nombre moyen de pas relevés chez leurs pratiquants respectivement de 8 245 et 8 145 pas chaque jour.

3 Moins ils passent de temps devant un écran, plus les Français marchent et plus ils font de sport

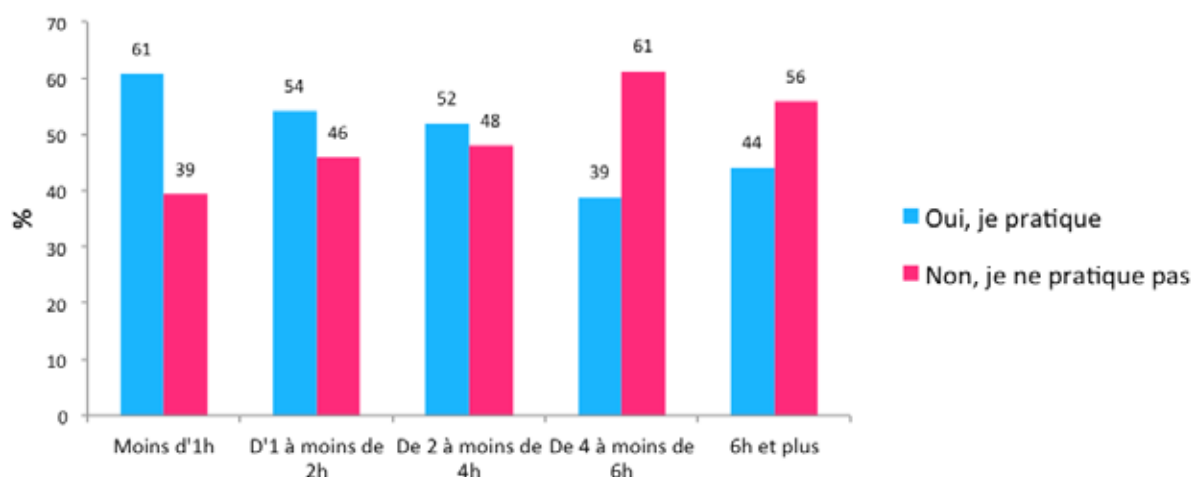
L'influence néfaste de la sédentarité, et ses cercles vicieux, sur l'activité au quotidien est corroborée par cette enquête.

Nombre de pas moyen en fonction du temps passé devant un écran en dehors du travail



* significativement différent des catégories [1h < 2h] et [2h < 4h]

Temps passé devant un écran en dehors du travail et pratique d'une APS

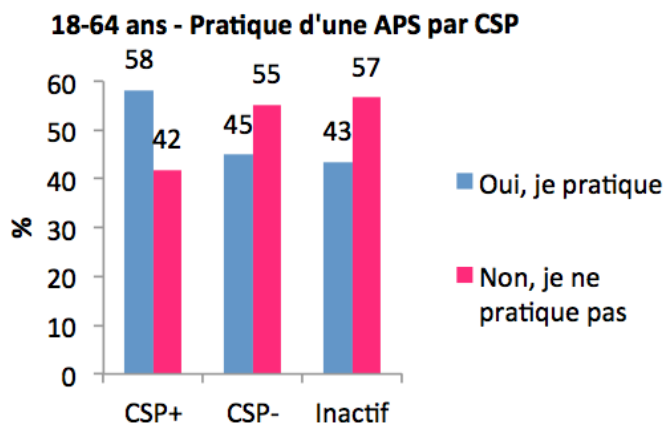


4 Les hommes sont plus actifs physiquement

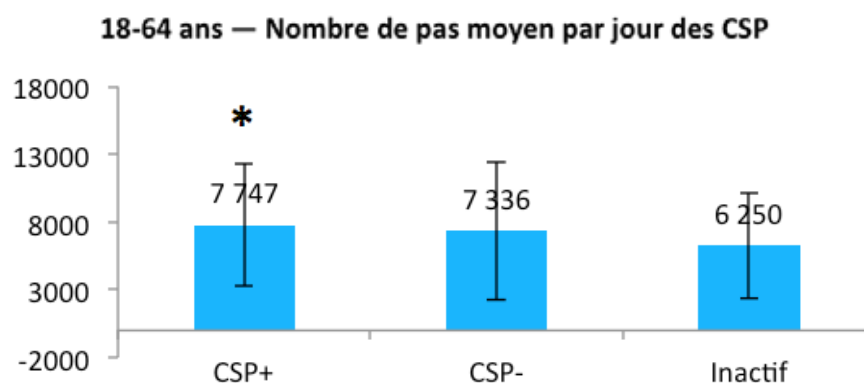
Contrairement à 2012, que ce soit en nombre de pas effectués par jour (7 239 pas par jour pour les hommes contre 6 689 pour les femmes) ou de pratique sportive (53% des hommes déclarent une APS contre 47% des femmes), les hommes sont plus actifs physiquement. Parmi les activités les plus courantes, la marche, le vélo et le jogging sont majoritairement pratiqués par les hommes tandis que la natation est à 61% pratiquée par les femmes.

5 Le milieu socio-professionnel influence la pratique d'une activité physique ou sportive

45% des CSP- et 43% des inactifs (retraités, chômeurs, étudiants et individu au foyer) pratiquent régulièrement une APS contre 58% des CSP+. La catégorie socio-professionnelle a également une influence sur le type d'activité pratiquée.



En revanche, l'influence du milieu socio-professionnel est faible au quotidien. En dépit des disparités entre professions, globalement les CSP+ et CSP- enregistrent des moyennes comparables (respectivement en moyenne 7 747 et 7 336 pas par jour) mais un décrochage des inactifs, en particulier des étudiants et personnes au foyer, est à souligner.

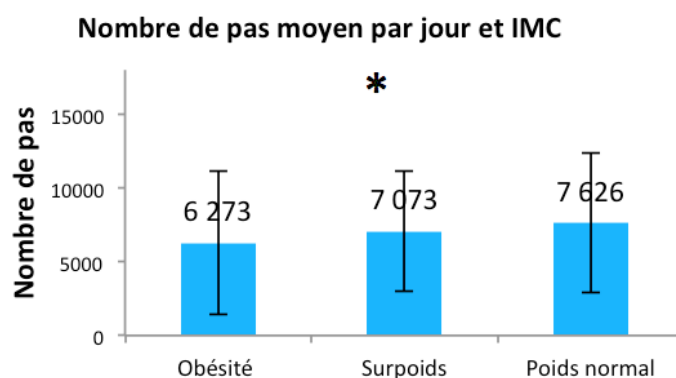


6 L'environnement professionnel influence le nombre de pas

La position au travail (assise ou debout) influence le nombre de pas. Comme en 2012, les personnes travaillant principalement en position assise réalisent 7 175 pas par jour tandis que les personnes travaillant plutôt debout effectuent 8 092 pas par jour. Cela confirme l'objectif principal consistant à mobiliser les individus en priorité lorsque leur activité professionnelle les maintient trop fréquemment en position assise.

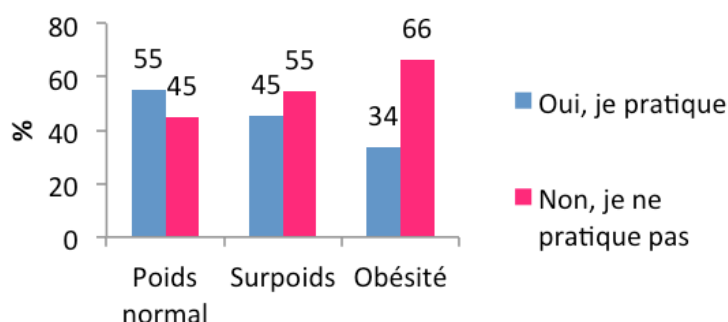
7 Avec l'augmentation de l'IMC, le nombre de pas diminue

Les personnes en situation d'obésité marchent 6 276 pas par jour, celles en surpoids 7 073 pas par jour et les personnes avec un poids normal 7 626 pas par jour. On retrouve ici les mêmes tendances qu'en 2012. Ceci confirme que la marche, comme la pratique d'une APS, est corrélée à l'IMC.^[10]



Une surreprésentation des personnes en situation d'obésité est constatée dans la catégorie des sédentaires.

18-64 ans - Pratique d'APS en fonction de l'IMC



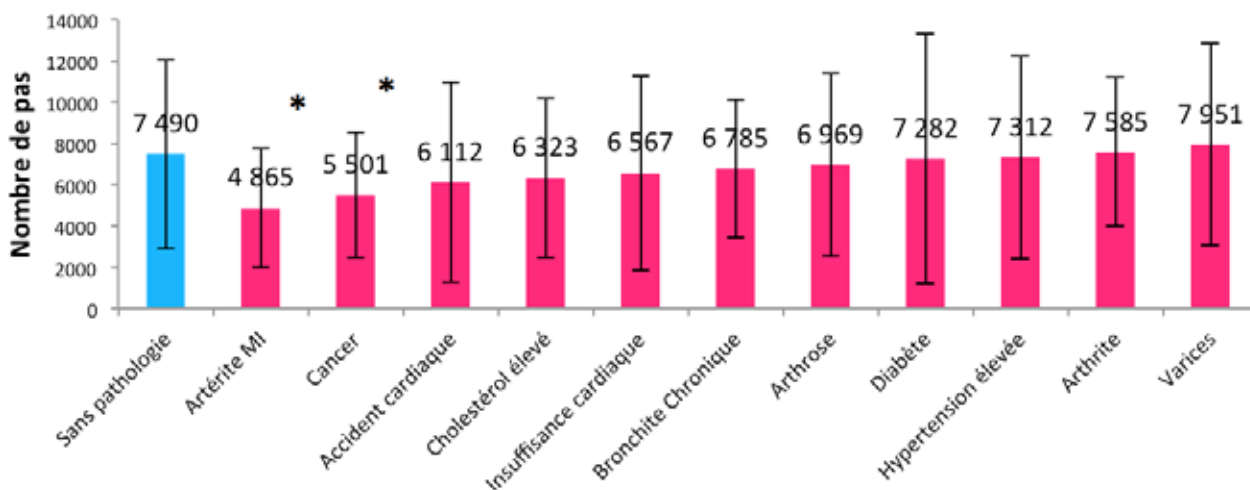
S'agissant du temps passé devant écran, l'IMC est peu discriminant au travail mais il engendre des différences importantes hors temps professionnel. Les personnes en surpoids et encore plus celles en situation d'obésité passent fréquemment plus de 4 à 6 heures chaque jour sur un écran à leur domicile.

Combinés, ces éléments contribuent à mettre en évidence le cercle vicieux bien connu entre absence d'activité et obésité.

8 L'état de santé influe sur le niveau d'activité physique

L'enquête de 2012 avait permis de mettre en évidence l'influence de l'état de santé sur l'activité des Français. L'enquête 2013 permet d'aller plus loin : les sujets qui ne présentent pas de pathologies marchent 8% de plus (7 490 pas par jour) que les personnes souffrant d'une ou plusieurs pathologies (6 895 pas par jour). La nature et la sévérité des pathologies affectent le nombre de pas effectués.

18-75 ans — Nombre de pas moyen par pathologie



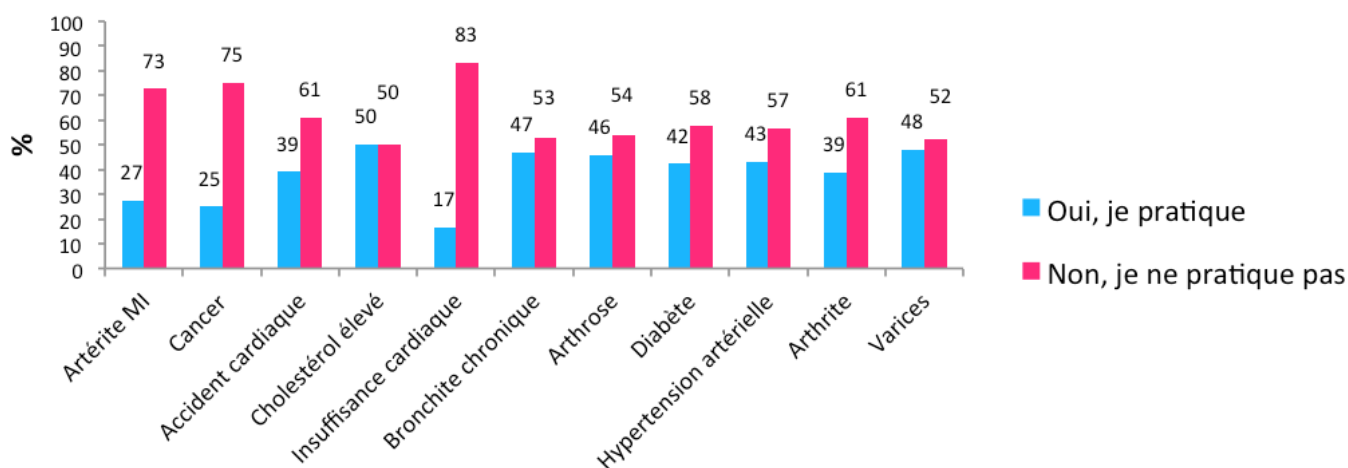
Il en est de même pour le nombre de pathologies. Une personne souffrant d'une pathologie marche en moyenne 7 028 pas par jour, celle avec 2 à 3 pathologies 6 825 pas par jour et celle avec 4 pathologies ou plus 5 802 pas par jour.

La même influence est mise en évidence concernant la pratique d'une APS.

9 Le pourcentage de pratiquants d'une APS baisse avec le nombre de pathologies déclarées

Si 51 % des sujets sans pathologie pratiquent une ou plusieurs APS, ils ne sont plus que 48 % avec 1 pathologie, 42 % avec 2 à 3 pathologies et 29 % avec 4 pathologies ou plus. La nature de la pathologie déclarée est également déterminante.

18-75 ans / Pratique d'une APS ou non en fonction de la pathologie déclarée

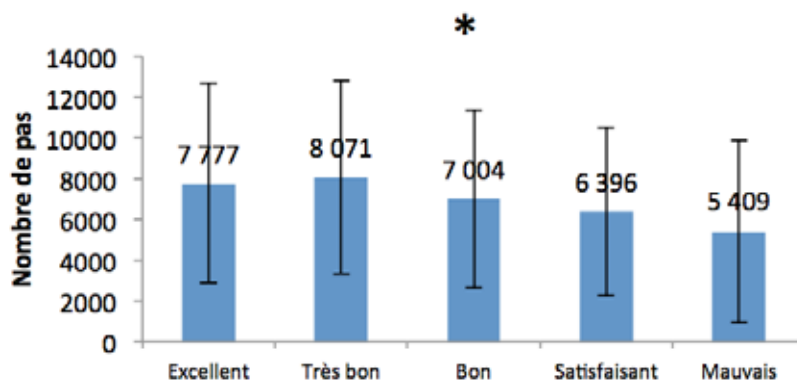


Ces éléments d'information sont essentiels quand on sait que l'activité physique est recommandée pour le traitement de certaines pathologies, pour en limiter les complications (prévention tertiaire) ou pour améliorer la qualité de vie.

10 Au-delà de la pathologie, la perception que l'on a de sa santé joue également

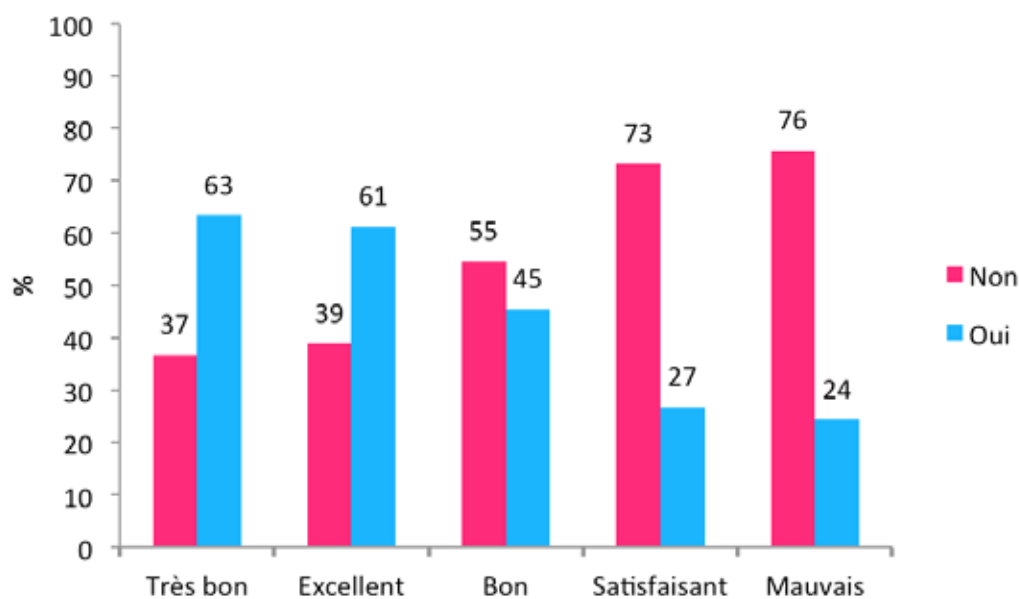
Les sujets se sentant en « excellente » et « très bonne » santé marchent 7 777 et 8 071 pas par jour, valeur significativement plus élevée que toutes les autres catégories (6 396 et 5 409 pas par jour respectivement pour les catégories jugeant leur état de santé « satisfaisant » ou « mauvais »).

18-64 ans / Nombre de pas moyen par jour en fonction de la perception de sa santé générale



De même, les sujets pratiquant une APS se sentent majoritairement en « excellente santé » (63 %) et en « très bonne santé » (61 %). Les personnes jugeant leur état de santé « satisfaisant » (73 %) et « mauvais » représentent respectivement 73 % et 76 % des non pratiquants.

18-64 ans / Perception de son état de santé général en fonction de la pratique ou non d'APS

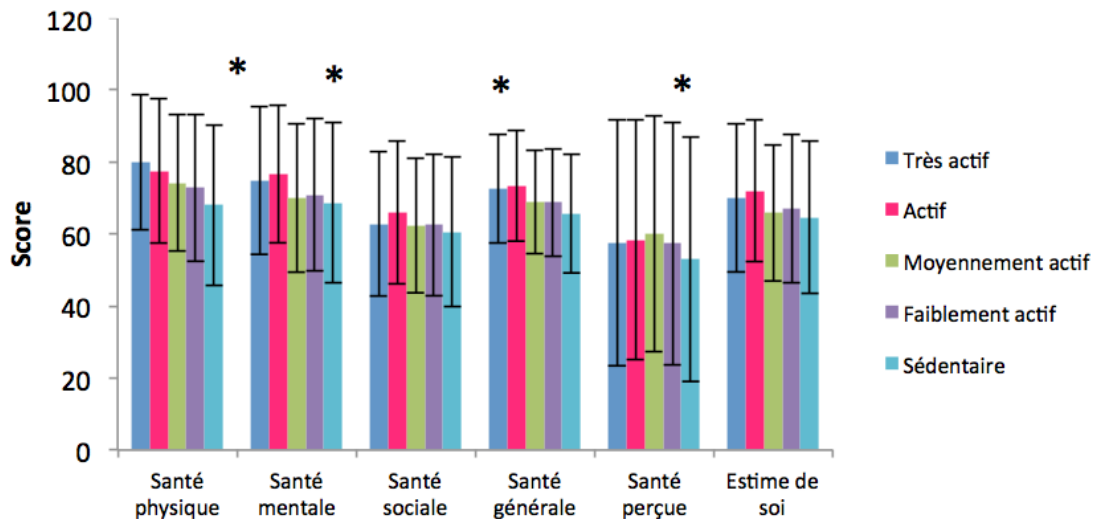


11 Plus généralement, la qualité de vie (mesurée par les scores de Duke) est significativement meilleure pour les catégories les plus actives

Les catégories « les plus actives » ont des scores significativement plus élevés de santé physique, mentale, générale et d'estime de soi que les catégories « sédentaires ».

Les catégories « les moins actives » ont des scores de dépression, de douleur et d'incapacité significativement plus importants que « les actifs et très actifs ».

18-64 ans / Qualité de vie-Duke par catégorie d'actifs



FOCUS SENIORS 65-75 ANS

Globalement, on retrouve les mêmes influences que celles observées chez les 18-64 ans, malgré des moyennes de pas et d'activité inférieures mais avec quelques spécificités.

Les femmes pratiquent plus la marche (52 %) et la natation (73 %) que les hommes (respectivement 48 et 27 %).

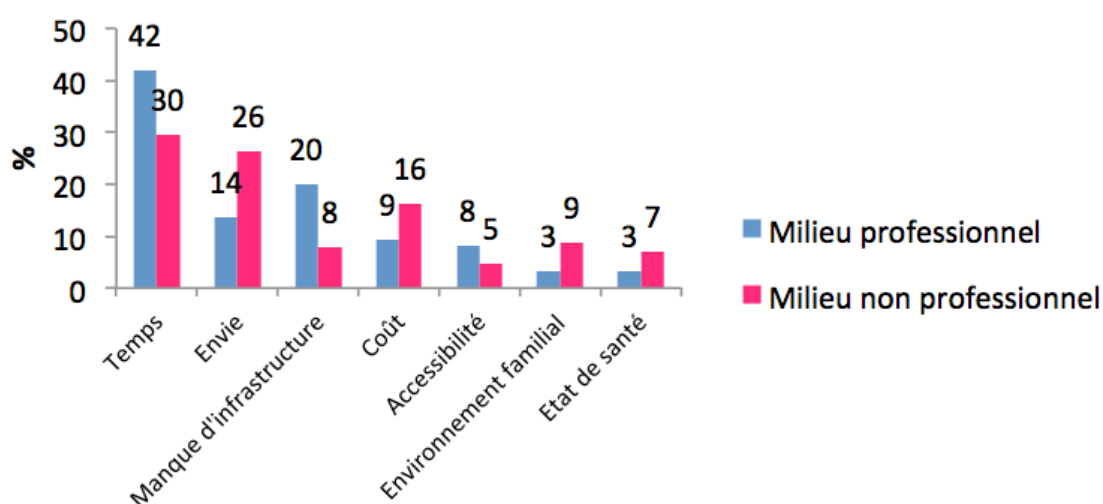
Si on observe la même influence de l'IMC sur le nombre de pas par jour, en revanche l'impact de l'IMC sur la pratique d'une activité physique ou sportive apparait très différent. Les seniors en surpoids font beaucoup plus d'APS que leurs homologues de 18-64 ans, notamment de la natation (ils représentent 62 % des pratiquants contre 24 % chez les 18-65 ans), de la marche (47 % contre 27 %), du vélo (33 % contre 28 %) et de la gymnastique (32 % contre 25 %). Ce résultat semble attester d'une certaine sensibilité des personnes en surpoids à la pratique d'une APS. Mais il faut surtout tenir compte de l'évolution naturelle de l'IMC avec l'âge. Enfin 40 % des seniors en surpoids et en situation d'obésité passent, en proportion, plus de 4 à 6h par jour devant les écrans. Leurs homologues de 18-64 ans ne sont que 30 % à ce niveau de consommation.

L'influence des pathologies sur l'activité au quotidien des seniors semble accentuée puisque l'on note un écart plus grand entre le nombre de pas effectués par jour par les sujets sains et par ceux souffrant d'une ou plusieurs pathologies (13 % contre 8 % chez les 18-64 ans). En particulier, deux pathologies semblent très invalidantes chez les seniors : le diabète (avec une moyenne de 3 466 pas par jour contre 7 282 chez les 18-64 ans) et le cancer (3 341 pas par jour contre 5 501 chez les 18-64 ans). Le caractère contraignant du diabète se retrouve sur la pratique d'une activité physique ou sportive (77 % de non pratiquants seniors contre 58 % pour les 18-64 ans), de même que l'arthrite (83 % de non pratiquants seniors contre 61 % pour les 18-64 ans).

III- QUELLE EST LA MOTIVATION DES FRANÇAIS POUR ATTEINDRE L'OBJECTIF DES 10 000 PAS PAR JOUR ?

Comme en 2012, le temps reste le principal frein à l'activité physique ou sportive pour les 18-64 ans, que l'on soit sur le temps professionnel ou le temps personnel. Viennent ensuite, en milieu personnel, le manque d'envie (en augmentation par rapport à 2012) et, en milieu professionnel, le manque d'infrastructures. A noter que le milieu professionnel est perçu par 31% des 18-64 ans comme pas du tout favorable à la pratique d'APS, à la différence du milieu personnel qui est majoritairement perçu comme assez, voire très favorable.

Freins à la pratique d'APS en fonction du milieu



Le manque d'envie ressort plus fortement chez les 55-64 ans, les personnes en situation d'obésité, chez les hommes et chez les sédentaires. On retrouve le cercle vicieux de la sédentarité : plus on est sédentaire, moins on a envie de bouger, à l'inverse des plus actifs qui bénéficient d'un cercle vertueux.

De façon intéressante, on apprend que les Français qui reconnaissent les bénéfices d'une activité physique et sportive sur leur santé sont plus actifs : 7 482 pas effectués par jour contre 6 300 pour les « sans opinion » et 5 049 pour les « pas du tout d'accord ». Ce résultat confirme que l'information reste importante pour soutenir une démarche active.

Par rapport à un changement de comportement qui permettait d'atteindre l'objectif des 10 000 pas, 40% des Français se disent « probablement » prêts, 28% « certainement » prêts et 25% « peut-être » prêts. Les femmes sont plus enclines à changer leur comportement (ce qui est en accord avec de nombreuses enquêtes menées en matière de prévention) et les personnes en situation de surpoids et d'obésité plus hésitantes (proportions moins importantes dans les catégories « certainement » et « probablement » prêts). L'enquête fait également apparaître une forte corrélation entre l'âge et l'aptitude à changer de comportement (plus les Français sont âgés, plus ils sont hésitants), dont il faut tenir compte dans la définition des objectifs personnels.

FOCUS SENIORS 65-75 ANS

Chez les seniors, le manque d'envie est le principal frein (42%), avant le manque de temps (17%) et l'état de santé (13%). L'environnement leur paraît favorable à la pratique d'une activité physique et sportive mais ils apparaissent plus hésitants au changement de comportement.

Sources :

[1] Wen, C. P. Lancet (2011).

[2] Gonçalves AK. J Phys Act Health. (2013) ;

[3] Boyle T. J Natl Cancer Inst. (2012) ;

[4] Reimers CD. Dtsch Arztebl Int. (2009) ;

[5] Fossum E. J Intern Med. (2007) ;

[6] Global health risks. World Health Organization, 2009

[7] Enquête réalisée par BVA et l'IRMES en mai 2013 pour Assureurs Prévention, auprès d'un échantillon représentatif de 1 039 personnes de 18 à 65 ans et de 270 personnes de 65 à 75 ans ayant répondu à un questionnaire déclaratif en ligne et mesuré le nombre de pas effectués sur 7 jours à l'aide d'un podomètre.

[8] F. Landi, G. Onder, I. Carpenter, M. Cesari, M. Soldato, and R. Bernabei, "Physical activity prevented functional decline among frail community-living elderly subjects in an international observational study," J. Clin. Epidemiol., vol. 60, no. 5, pp. 518–524, May 2007.

[9] L. Byberg, H. Melhus, R. Gedeberg, J. Sundstrom, A. Ahlbom, B. Zethelius, L. G. Berglund, A. Wolk, and K. Michaelsson, "Total mortality after changes in leisure time physical activity in 50 year old men: 35 year follow-up of population based cohort," BMJ, vol. 338, no. mar05 2, pp. b688–b688, Mar. 2009.

[10] H. Escalon, C. Bossard, and F. Beck, Baromètre santé nutrition 2008. INPES, 2009.