

Une étude



pour



Étude européenne sur la sédentarité

Mai 2018

Magalie Gérard, Directrice adjointe du Département Politique – Opinion

Gaspard Lancrey-Javal, Chef de groupe au Département Politique – Opinion

Antoine Gautier, Chargé d'études au Département Politique – Opinion

Sommaire

Méthodologie d'enquête

P.3

La sédentarité au niveau européen

P.5

Préférences en termes d'activités physiques

P.8

Niveau d'information sur la sédentarité

P.12

Jugements sur les infrastructures permettant de pratiquer une activité physique

P.15

L'enjeu de l'impact des infrastructures sur les comportements

P.18

Les différences significatives par sous-catégories de population

P.21



Méthodologie d'enquête



Enquête réalisée **en ligne** du **13** au **23 avril** 2018.



8 échantillons de **500** personnes chacun, représentatifs des Français, Espagnols, Finlandais, Portugais, Allemands, Hollandais, Britanniques et Italiens âgés de 18 ans et plus.



Méthode des quotas et redressement appliqués aux variables suivantes : **sexe, âge et activité de l'interviewé(e)**.



Aide à la lecture des résultats détaillés :

- Les chiffres présentés sont exprimés en pourcentage.
- Les chiffres en italique sont ceux qui apparaissent significativement au-dessus de la moyenne.

Intervalle de confiance

L'intervalle de confiance (parfois appelé « marge d'erreur ») permet de déterminer la confiance qui peut être attribuée à une valeur, en prenant en compte la valeur observée et la taille de l'échantillon. Si le calcul de l'intervalle de confiance concerne les sondages réalisés avec la méthode aléatoire, il est communément admis qu'il est proche pour les sondages réalisés avec la méthode des quotas.

| Taille de l'échantillon | 5% ou 95% | 10% ou 90% | 20% ou 80% | 30% ou 70% | 40% ou 60% | 50% |
|-------------------------|-----------|------------|------------|------------|------------|-----|
| 100 interviews | 4,4 | 6,0 | 8,0 | 9,2 | 9,8 | 10 |
| 200 interviews | 3,1 | 4,3 | 5,7 | 6,5 | 6,9 | 7,1 |
| 300 interviews | 2,5 | 3,5 | 4,6 | 5,3 | 5,7 | 5,8 |
| 400 interviews | 2,2 | 3,0 | 4,0 | 4,6 | 4,9 | 5,0 |
| 500 interviews | 2,0 | 2,7 | 3,6 | 4,1 | 4,4 | 4,5 |
| 600 interviews | 1,8 | 2,4 | 3,3 | 3,8 | 4,0 | 4,1 |
| 800 interviews | 1,5 | 2,1 | 2,8 | 3,2 | 3,4 | 3,5 |
| 1 000 interviews | 1,4 | 1,8 | 2,5 | 2,9 | 3,0 | 3,1 |
| 2 000 interviews | 1,0 | 1,3 | 1,8 | 2,1 | 2,2 | 2,3 |
| 3 000 interviews | 0,8 | 1,1 | 1,5 | 1,7 | 1,8 | 1,8 |
| 4 000 interviews | 0,7 | 0,9 | 1,3 | 1,5 | 1,6 | 1,6 |
| 6 000 interviews | 0,6 | 0,8 | 1,1 | 1,3 | 1,4 | 1,4 |

Note de lecture : dans le cas d'un échantillon de 500 personnes, si le pourcentage mesuré est de 10%, la marge d'erreur est égale à 2,7. Il y a donc 95% de chance que le pourcentage réel soit compris entre 7,3% et 12,7% (plus ou moins 2,7 points).

La sédentarité au niveau européen



Le niveau de sédentarité est inégal en Europe et varie assez nettement selon les pays concernés par cette enquête

Dans une journée normale de votre semaine, combien d'heures passez vous assis(e) en moyenne ? (que ce soit à un bureau, dans les transports, chez vous, etc.) – *Question ouverte, réponses spontanées*

- À tous -



Moyenne européenne : 7h26

Plus précisément, les Néerlandais et surtout les Finlandais déclarent passer moins de temps assis que la moyenne, au contraire des Britanniques

Dans une journée normale de votre semaine, combien d'heures passez vous assis(e) en moyenne ? (que ce soit à un bureau, dans les transports, chez vous, etc.) – *Question ouverte, réponses spontanées*

- À tous, en % de réponses -

| | Moyenne | Moins de 6h | De 7h à 10h | Plus de 10h |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|
|  Allemagne | 7h18 | 52 | 34 | 14 |
|  Espagne | 7h11 | 55 | 33 | 12 |
|  Finlande | 5h50 | 62 | 28 | 10 |
|  France | 7h24 | 55 | 30 | 15 |
|  Italie | 7h32 | 54 | 31 | 15 |
|  Pays-Bas | 6h13 | 58 | 31 | 11 |
|  Portugal | 7h19 | 51 | 36 | 13 |
|  Royaume-Uni | 8h13 | 43 | 36 | 21 |

Préférences en termes d'activités physiques



Pendant leur temps libre, les Européens expriment une légère préférence pour les activités sédentaires sur les activités physiques, même si cette préférence est peu marquée dans la péninsule ibérique

Le plus souvent, lorsque vous avez du temps libre, quelles sont les 3 activités que vous privilégiez parmi la liste suivante ? En premier ? En deuxième ? En troisième ?

- À tous, en % de réponses « En premier » -



Une activité sédentaire

Moyenne européenne : 57%

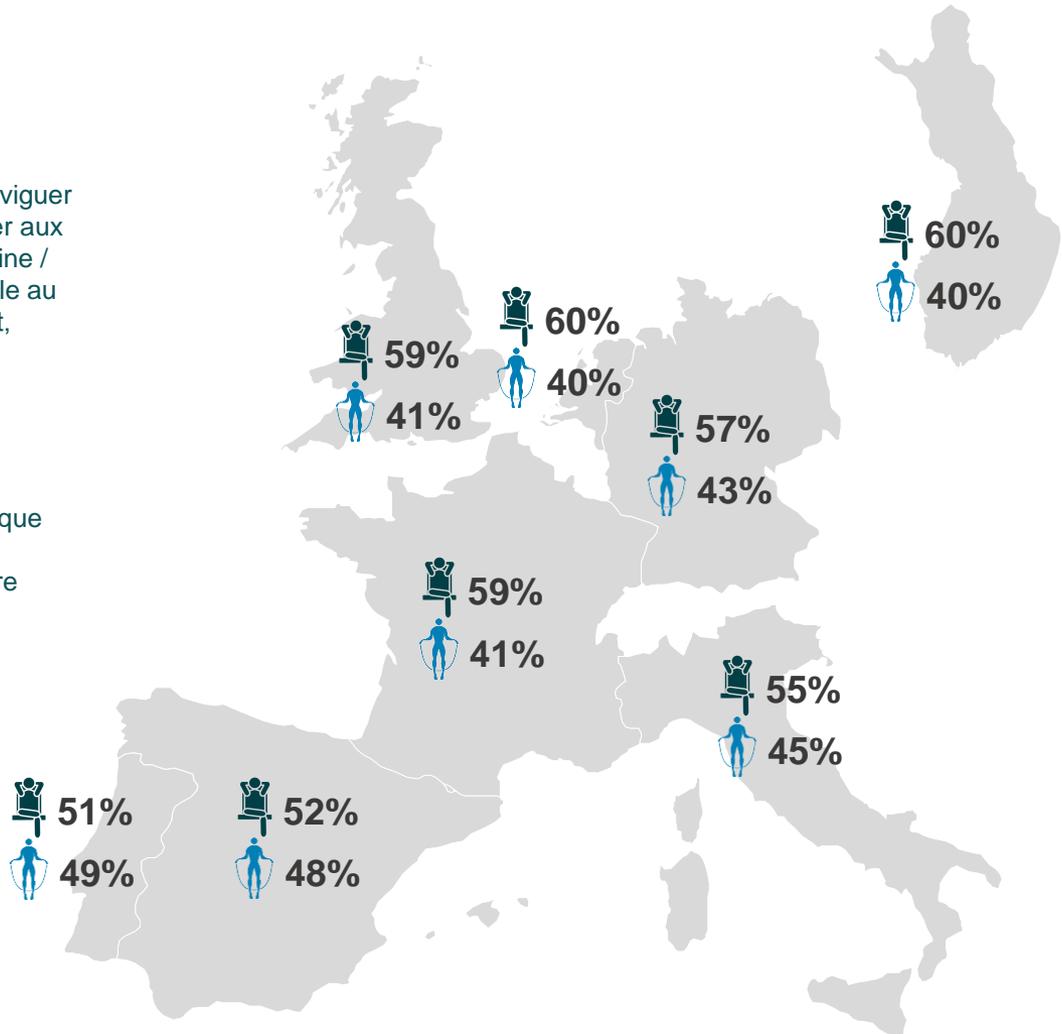
(Regarder un film, une émission ou une série / Naviguer sur internet, consulter les réseaux sociaux ou jouer aux jeux vidéos / Lire un livre, un journal ou un magazine / Assister à une séance de cinéma ou à un spectacle au théâtre, à l'opéra / Prendre un repas au restaurant, boire un verre dans un bar)



Une activité physique

Moyenne européenne : 43%

(Faire de la musique / Pratiquer une activité physique d'intérieur / Pratiquer un sport d'extérieur / Vous promener / Visiter un musée, une exposition / Faire des courses dans des magasins)



Top 3 des activités préférées pendant le temps libre : la navigation sur Internet, les promenades et les films/séries en tête dans presque tous les pays

Le plus souvent, lorsque vous avez du temps libre, quelles sont les 3 activités que vous privilégiez parmi la liste suivante ? En premier ? En deuxième ? En troisième ?

- À tous, en % de réponses cumulées « En premier », « En deuxième » et « En troisième » -



62%
Naviguer sur internet



48%
Faire du shopping



40%
Regarder un film/une émission ou une série
Vous promener



55%
Naviguer sur internet



52%
Vous promener



50%
Regarder un film/une émission ou une série



58%
Regarder un film/une émission ou une série



49%
Naviguer sur internet



36%
Vous promener



Lire un livre/journal/magazine



63%
Naviguer sur internet



51%
Vous promener



49%
Regarder un film/une émission ou une série



62%
Naviguer sur internet



50%
Vous promener



45%
Regarder un film/une émission ou une série



47%
Naviguer sur internet



42%
Vous promener



41%
Regarder un film/une émission ou une série



57%
Vous promener



53%
Naviguer sur internet



49%
Regarder un film/une émission ou une série



49%
Vous promener



46%
Naviguer sur internet



41%
Regarder un film/une émission ou une série

Au total, la navigation sur Internet est particulièrement privilégiée en France, en Allemagne et en Italie, quand la fréquentation de restaurants ou de bars est plus marquée en Espagne, aux Pays-Bas et au Royaume-Uni

Le plus souvent, lorsque vous avez du temps libre, quelles sont les 3 activités que vous privilégiez parmi la liste suivante ? En premier ? En deuxième ? En troisième ?

- À tous, en % de **réponses cumulées** « En premier », « En deuxième » et « En troisième » -

| |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|---|--|---|---|---|---|---|---|
|  Naviguer sur Internet, consulter les réseaux sociaux ou jouer à des jeux vidéo | <u>62</u> | 55 | 49 | <u>63</u> | <u>62</u> | 47 | 53 | 46 |
|  Vous promener | 40 | <u>52</u> | 36 | <u>51</u> | 50 | 42 | <u>57</u> | 49 |
|  Regarder un film, une émission ou une série (sur une télévision, un smartphone, un ordinateur, etc.) | 40 | 50 | <u>58</u> | <u>49</u> | 45 | 41 | 49 | 41 |
|  Lire un livre, un journal ou un magazine | 39 | 31 | 36 | 36 | 35 | 36 | 31 | <u>40</u> |
|  Faire des courses dans des magasins (« shopping ») | <u>48</u> | 26 | 14 | 29 | <u>37</u> | 27 | 21 | 31 |
|  Prendre un repas au restaurant, boire un verre dans un bar | 12 | <u>29</u> | 17 | 17 | 14 | <u>34</u> | 21 | <u>30</u> |
|  Pratiquer une activité physique d'intérieur (gymnastique, musculation, danse, etc.) | <u>19</u> | 13 | <u>21</u> | 16 | 12 | 17 | 17 | 11 |
|  Pratiquer un sport d'extérieur (course, football, tennis, etc.) | 22 | 14 | <u>35</u> | 15 | 15 | 21 | 19 | 12 |
|  Assister à une séance de cinéma ou à un spectacle au théâtre, à l'opéra, etc. | 6 | <u>16</u> | 12 | 9 | 12 | 11 | <u>15</u> | <u>16</u> |
|  Faire vous-même de la musique (jouer d'un instrument, chanter, etc.) | 6 | 3 | <u>10</u> | 5 | 5 | 8 | 6 | 8 |
|  Visiter un musée ou une exposition | 4 | 8 | 6 | 4 | 9 | 9 | 8 | <u>13</u> |

Niveau d'information sur la sédentarité



72% des Européens méconnaissent les risques de santé associés à la sédentarité, ce déficit d'information étant très marqué en Allemagne et moins net en Finlande

Selon vous, le fait de rester trop souvent en position assise ou allongée (comportements sédentaires) augmente-t-il ou pas le risque... ?

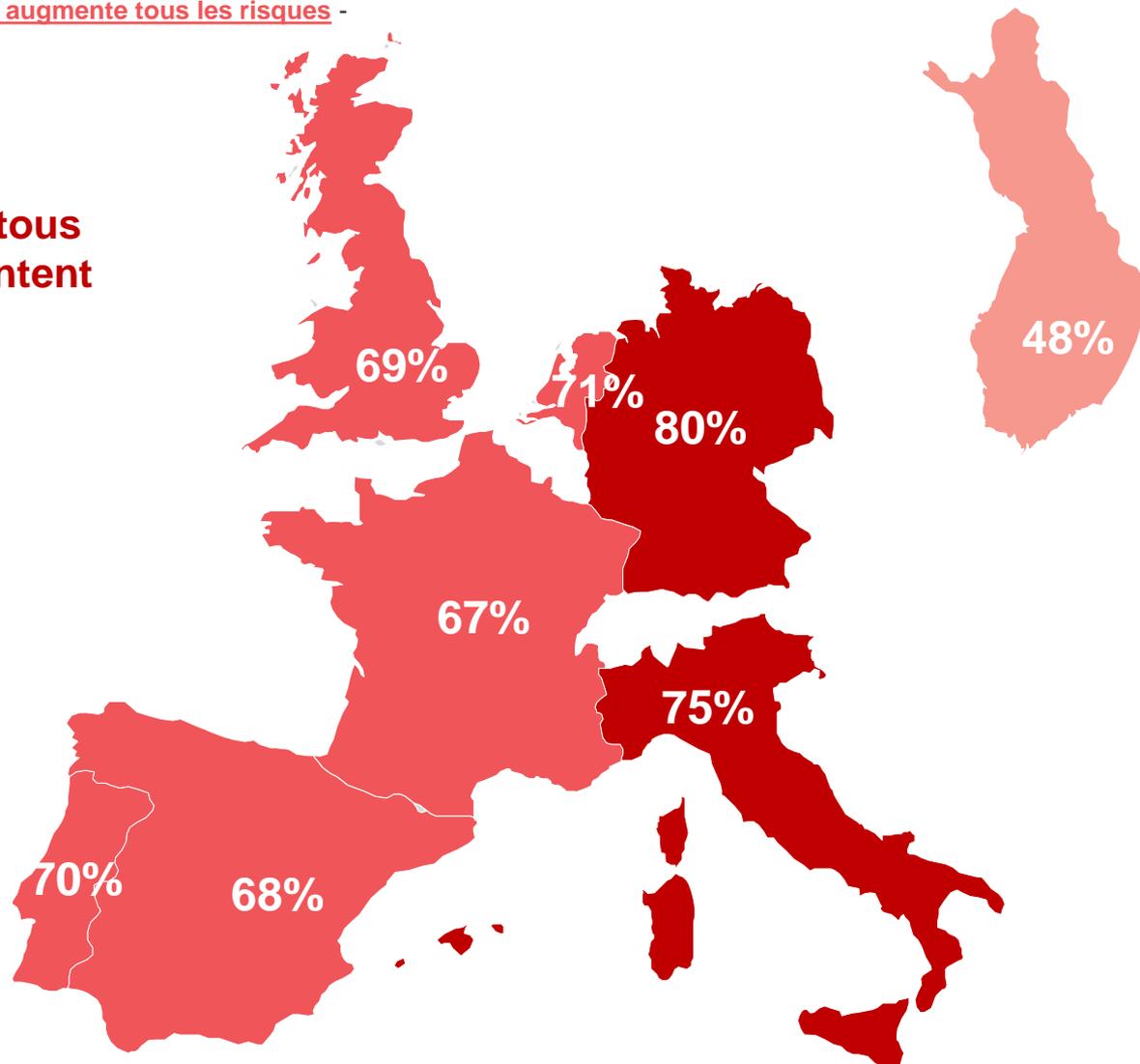
- À tous, en % de personnes Ne sachant pas que cela augmente tous les risques -



Ne savent pas que tous ces risques augmentent avec la sédentarité

- Obésité
- Maladies cardiovasculaires
- Dépression et anxiété
- Diabète
- Cancers

Moyenne européenne : 72%



Plus précisément, les Européens savent presque tous que la sédentarité augmente les risques d'obésité et de maladies cardiovasculaires, mais l'impact sur le cancer est nettement moins bien identifié

Selon vous, le fait de rester trop souvent en position assise ou allongée (comportements sédentaires) augmente-t-il ou pas le risque... ?

- À tous, en % de « Cela augmente ce risque » -

| |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
| D'obésité | 86 | <u>94</u> | <u>95</u> | 89 | <u>95</u> | 84 | <u>96</u> | 85 |
| De maladies cardiovasculaires | 81 | <u>89</u> | <u>89</u> | 79 | <u>90</u> | 79 | <u>91</u> | 75 |
| De dépression et d'anxiété | 40 | 63 | <u>75</u> | 63 | 67 | 63 | <u>73</u> | 62 |
| De diabète | 59 | <u>71</u> | <u>81</u> | 61 | 65 | 61 | 69 | 60 |
| De cancers (cancer du sein, du colon, etc.) | 31 | 37 | <u>59</u> | 43 | 32 | 35 | 37 | 39 |

Jugements sur les infrastructures permettant de pratiquer une activité physique



Les habitants de l'Europe du nord (Finlande, Allemagne et surtout Pays-Bas) sont plus satisfaits de leur accès à des infrastructures incitant à l'activité physique ou sportive près de chez eux que les habitants de l'Europe du sud (Italie, Espagne, Portugal)

Aujourd'hui près de chez vous, y a-t-il suffisamment ou pas suffisamment... ?

- À tous, en % de « Suffisamment » -



D'espaces adaptés aux activités de plein air (parcs, jardins, etc.)

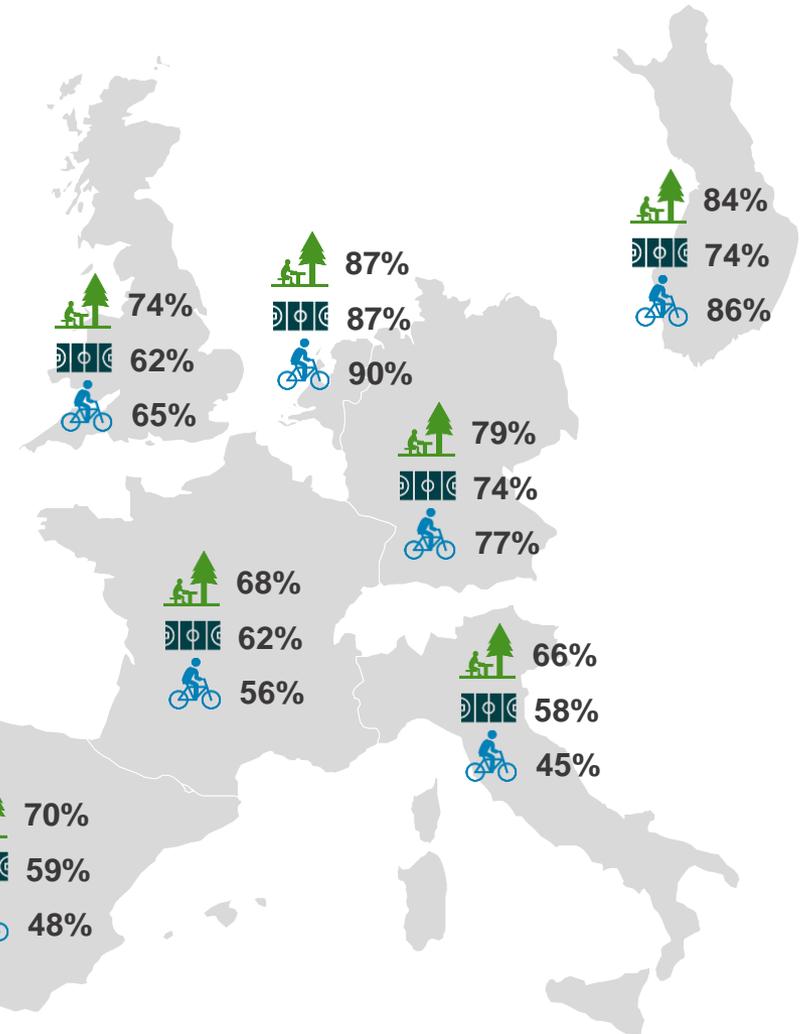
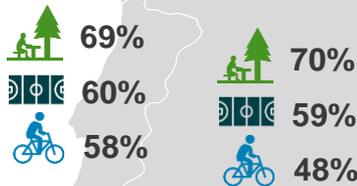
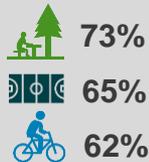


D'infrastructures ou d'équipements permettant de faire du sport (terrains et salles de sports, etc.)



D'infrastructures dédiées aux modes de déplacement doux (trottoirs adaptés aux piétons, pistes cyclables pour les vélos, etc.)

Moyennes européennes :



Les écarts entre pays sont particulièrement marqués concernant les infrastructures de déplacement doux : près de 90% des Finlandais et des Néerlandais estiment qu'il y en a suffisamment près de chez eux ; alors qu'ils sont moins de 50% en Espagne ou en Italie

Aujourd'hui près de chez vous, y a-t-il suffisamment ou pas suffisamment... ?

- À tous, en % de « Suffisamment » -

| |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| D'espaces adaptés aux activités de plein air (parcs, jardins, etc.) | <u>79</u> | 70 | <u>84</u> | 68 | 66 | <u>87</u> | 69 | 74 |
| D'infrastructures ou d'équipements permettant de faire du sport (terrains et salles de sports, etc.) | <u>74</u> | 59 | <u>74</u> | 62 | 58 | <u>87</u> | 60 | 62 |
| D'infrastructures dédiées aux modes de déplacement doux (trottoirs adaptés aux piétons, pistes cyclables pour les vélos, etc.) | <u>77</u> | 48 | <u>86</u> | 56 | 45 | <u>90</u> | 58 | 65 |

L'enjeu de l'impact des infrastructures sur les comportements



Logiquement, les pays dans lesquels on avait le plus le sentiment de manquer d'infrastructures (Europe du sud) sont aussi ceux dans lesquels une amélioration des infrastructures aurait l'effet incitatif le plus important sur l'activité physique

Personnellement, seriez-vous incité(e) ou pas incité(e) à faire davantage d'activité physique si vous aviez accès à... ?

- À tous, en % de « **Incités** » -



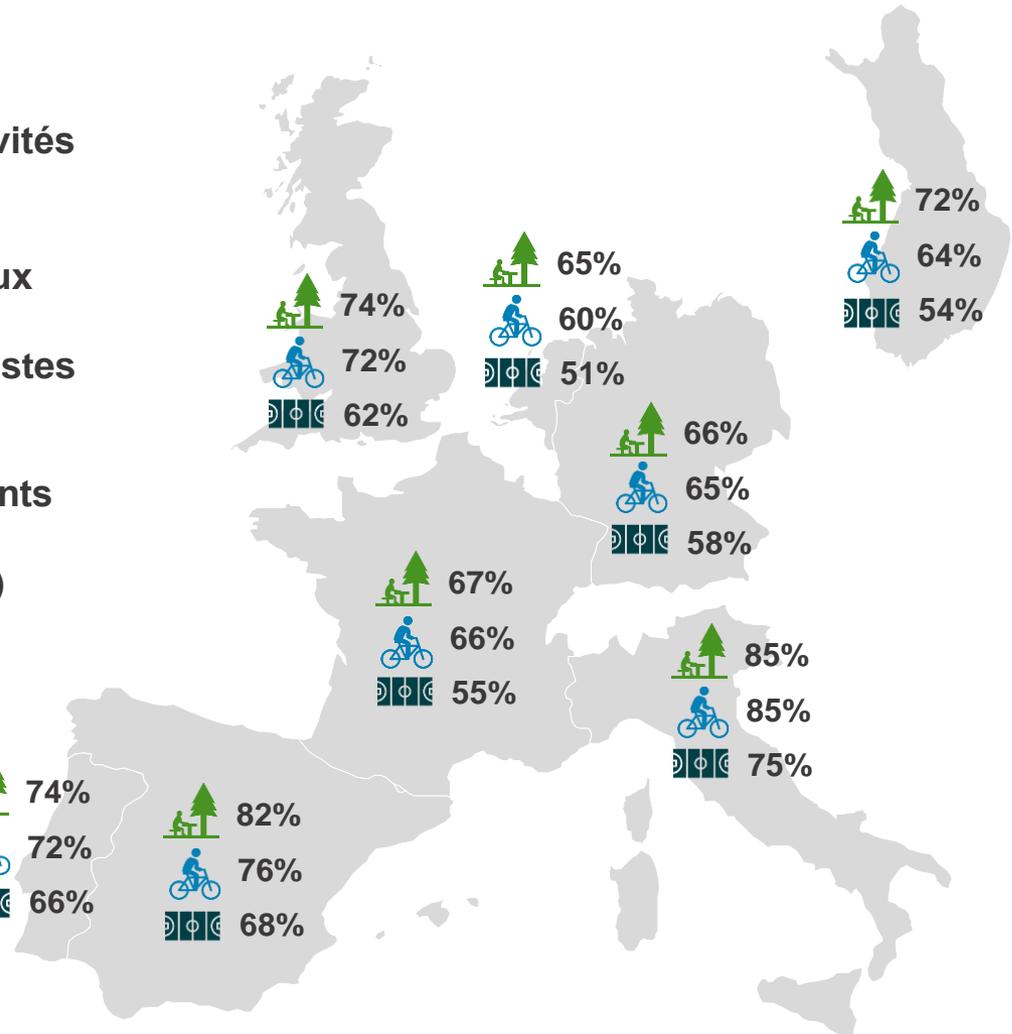
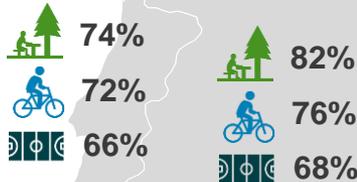
Plus d'espaces adaptés aux activités de plein air (parcs, jardins, etc.)



Plus d'infrastructures dédiées aux modes de déplacement doux (trottoirs adaptés aux piétons, pistes cyclables pour les vélos, etc.)



D'infrastructures ou d'équipements permettant de faire du sport (terrains et salles de sports, etc.)



Italiens, Espagnols et Portugais estiment qu'ils seraient particulièrement motivés par un développement des infrastructures de transports doux et des terrains/salles de sport

Personnellement, seriez-vous incité(e) ou pas incité(e) à faire davantage d'activité physique si vous aviez accès à... ?

- À tous, en % de « Incités » -

| |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Plus d'espaces adaptés aux activités de plein air (parcs, jardins, etc.) | 66 | <u>82</u> | 72 | 67 | <u>85</u> | 65 | 74 | 74 |
| Plus d'infrastructures dédiées aux modes de déplacement doux (trottoirs adaptés aux piétons, pistes cyclables pour les vélos, etc.) | 65 | <u>76</u> | 64 | 66 | <u>85</u> | 60 | <u>72</u> | <u>72</u> |
| Plus d'infrastructures ou d'équipements permettant de faire du sport (terrains et salles de sports, etc.) | 58 | <u>68</u> | 54 | 55 | <u>75</u> | 51 | <u>66</u> | 62 |

Les différences significatives par sous-catégories de population



Dans le détail, les jeunes européens montrent une attitude divergente de leurs aînés dans leur manière d'appréhender la sédentarité

Dans chacun des pays européens **les jeunes déclarent passer plus de temps assis dans la journée** au cours d'une semaine moyenne que leurs aînés : excepté en Finlande et aux Pays-Bas, les moins de 35 ans affirment passer **8h19** assis chaque jour. Tandis que les personnes âgées de 50 ans et plus indiquent plus souvent passer seulement un peu moins de 7 heures assises (**6h53**).

Un temps assis prolongé que les moins de 35 ans européens perçoivent comme un risque d'augmenter en particulier :



66% La dépression et l'anxiété
(contre 53% selon les seniors)

Les plus de 50 ans perçoivent au contraire des risques particulièrement prononcés pour la **santé physique**.



92% L'obésité (contre 85% selon les jeunes)



86% Les maladies cardio-vasculaires (contre 79% selon les jeunes)

Pour contrer ces effets, les jeunes européens **se sentiraient plus incités que leurs aînés** à faire davantage d'activités physiques s'ils avaient accès à :



82% Des espaces adaptés aux activités de plein air (66% chez les seniors)



79% Des infrastructures dédiées aux modes de déplacement doux (65% chez les seniors)



76% Des infrastructures ou équipements permettant de faire du sport (51% chez les seniors)

Un sentiment partagé avec les personnes actives ayant actuellement un emploi.

De même, les jeunes indiquent préférer une typologie d'activités différente de celles privilégiées par leurs aînés

Le temps libre des jeunes Européens se partage entre **activités physiques** et **activités sédentaires**.



50% Regarder un film, une émission ou une série



15% Assister à une séance de cinéma ou à un spectacle au théâtre, à l'opéra



23% Prendre un repas au restaurant, boire un verre dans un bar



10% Jouer de la musique



20% Pratiquer une activité physique d'intérieur

Les plus de 50 ans déclarent se porter plus volontiers vers les **activités plus calmes**.



54% Se promener



45% Lire un livre, un journal ou un magazine

Contacts

Merci de noter que toute **diffusion de ces résultats** doit être accompagnée des éléments techniques suivants :
le **nom de l'institut**, le **nom du commanditaire de l'étude**,
la **méthode d'enquête**, les **dates de réalisation** et la **taille de l'échantillon**.

Suivez l'actualité de Harris Interactive sur :



www.harris-interactive.com



[Facebook](https://www.facebook.com/harrisinteractive)



[Twitter](https://twitter.com/harrisinteractive)



[LinkedIn](https://www.linkedin.com/company/harrisinteractive)

Contacts Harris Interactive en France :

Jean-Daniel Lévy – Directeur du Département Politique & Opinion - 01 44 87 60 30 - jdlevy@harrisinteractive.fr

Laurence Lavernhe – Responsable de la communication - 01 44 87 60 94 - 01 44 87 60 30 - llavernhe@harrisinteractive.fr

ahead of what's next