



La pratique d'activités physiques

Jean Tafforeau

Institut Scientifique de Santé Publique
Direction Opérationnelle Santé publique et surveillance
Rue J. Wytsman, 14
B - 1050 Bruxelles
02 / 642 57 71
E-mail : jean.tafforeau@iph.fgov.be





Table des matières

Table des matières	57
Résumé	59
1. Introduction	60
2. Questions	62
3. Indicateurs	63
4. Résultats	66
4.1. <i>Proportion de la population pratiquant une activité physique de loisir (PA01_2)</i>	66
<i>Proportion de la population à risque par manque d'activité physique de loisir (PA01_3)</i>	66
4.2. <i>Proportion de la population pratiquant une activité physique au moins une fois par semaine (PA02_2)</i>	73
4.3. <i>Temps (minutes) consacré aux activités physiques (modérées ou intense) par jour (PA_03)</i>	78
<i>Pourcentage de la population qui consacre au moins 30 .. minutes par jour à des activités physiques (modérées ou intenses) (PA_03T)</i>	78
5. Discussion	84
6. Bibliographie	85
Tableaux	86





Résumé

Le concept d'une activité physique qui soit bénéfique pour la santé a été introduit en 1992; il recouvre tous les mouvements du corps produits par les muscles striés qui entraînent une augmentation significative de la dépense d'énergie. Sont reprises dans ce concept tant les activités physiques durant les loisirs, que celles pratiquées à la maison lors des travaux domestiques, sur le chemin ou sur le lieu du travail.

Les effets bénéfiques sur la santé de la pratique régulière d'une activité physique ont été démontrés ; le message principal est le suivant: chaque individu devrait pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique (modérée) presque chaque jour de la semaine.

L'option a été prise dans le cadre de l'enquête de santé de demander directement au répondant s'il a pratiqué une activité physique. Les questions portent sur l'intensité et la fréquence des efforts.

Globalement, toutes activités physiques confondues, 38% de la population en pratique au moins 30 minutes par jour. En ce qui concerne les activités de loisir :

- 16% pratique une activité sportive au moins 4 heures par semaine,
- 58% pratique soit un sport moins de 4 heures par semaine, soit une activité physique légère, et
- 26% ne pratique que des activités de type sédentaire.

Seulement 29% des femmes pratiquent une activité physique au moins 30 minutes par jour contre 49% des hommes ! La différence est moins marquée pour les activités physiques de loisirs (70% des femmes

pratiquent au moins une activité légère contre 78% des hommes).

On observe des différences marquées en fonction du niveau d'instruction :

- 17% des personnes avec une éducation primaire pratiquent une activité physique de loisir au moins une fois par semaine contre 46% des personnes avec un niveau d'éducation de l'enseignement supérieur.
- 25% des personnes avec une éducation primaire pratiquent une activité physique (modérée à intense) au moins 30 minutes par jour contre 43% des personnes avec un niveau d'éducation de l'enseignement supérieur.

Le pourcentage de population à risque par manque d'activité physique de loisir n'a pas varié entre 1997 et 2001, ni entre 2004 et 2008. De même, le pourcentage de la population qui pratique une activité physique (modérée à intense) au moins 30 minutes par jour ne s'est pas amélioré entre 2004 et 2008.

En Flandre, c'est 46% de la population qui pratique une activité physique au moins 30 minutes par jour ... dans les deux autres régions ce taux tombe à 29% en Wallonie et 25% à Bruxelles ! De même, le pourcentage de la population qui ne pratique que des activités de type sédentaire (et est donc à risque par manque d'activité physique de loisir) varie en fonction de la région de résidence :

- il est plus élevé en Wallonie (34%) et à Bruxelles (31%)
- et plus bas en Flandre (22%).



1. Introduction

Le concept d'une activité physique qui soit bénéfique pour la santé a été introduit en 1992 (1). Ce concept recouvre tous les mouvements du corps produits par les muscles striés et qui entraînent une augmentation significative de la dépense d'énergie (2). Sont reprises dans ce concept tant les activités physiques durant les loisirs, que celles pratiquées à la maison lors des travaux domestiques, sur le chemin ou sur le lieu du travail.

Différentes mesures sont envisageables dans ce domaine. On peut citer par exemple l'estimation du niveau de « physical fitness » (3;4) qui peut être approché notamment par la mesure de la capture maximale d'oxygène au niveau pulmonaire ou sur la détermination de l'effort qu'un individu peut fournir avant d'atteindre la fréquence cardiaque de 150/min (5). Le niveau d'activité physique peut quant à lui être mesuré à l'aide d'appareils tels que des pedomètres ou des accéléromètres.

Ce type de mesures est toutefois en dehors des possibilités de l'enquête de santé par interview ; elles nécessiteraient en effet la réalisation de tests para-cliniques ou la pose d'instrument de monitoring pendant des durées allant de 24 heures à 7 jours consécutifs.

L'option qui a été choisie dans le cadre du questionnaire / module sur l'activité physique de l'enquête de santé consiste à demander directement au répondant s'il a pratiqué une activité physique. Les questions portent sur l'intensité et la fréquence des efforts. Cette estimation repose sur les déclarations des personnes interrogées, avec toute la subjectivité que cela peut entraîner.

Aussi bien le niveau de « physical fitness » que l'activité physique elle-même sont des déterminants de la santé ; ils semblent en outre agir de manière indépendante. Pour certains, le « physical fitness » est un facteur prédictif du risque cardiovasculaire chez les personnes inactives (6) et pour d'autres, seulement chez les personnes actives (7).

La sédentarité est un concept qui aussi parfois utilisé : sont sédentaires les personnes inactives qui consomment moins de 10% de leur dépense d'énergie quotidienne à des activités physiques (8). La sédentarité est en elle-même aussi un facteur de risque indépendant pour les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose ou le cancer. Il n'est pas possible toutefois de mesurer la dépense d'énergie quotidienne des individus dans le cadre d'une enquête de santé par interview; il faut donc se baser sur les réponses aux questions pour identifier les personnes sédentaires.

Les effets bénéfiques sur la santé de la pratique régulière d'une activité physique ont été démontrés (9): effet cardioprotecteur mais aussi contre le cancer colorectal, le diabète ou la dépression. L'activité physique constitue donc désormais un domaine qui fait l'objet de campagnes actives de promotion dans le cadre des programmes de santé publique (10;11).

C'est sur cette base que des recommandations ont été publiées au sujet de la pratique régulière d'une activité physique ; elles sont mises à jour périodiquement notamment aux USA (12). Le message principal est le suivant :

- chaque individu devrait pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique (modérée) presque chaque jour de la semaine.



En outre, la quantité totale d'activité semble être plus importante (13) que les caractéristiques de chacune des activités spécifiques (intensité, durée, etc ...).

Un consensus a été formulé à ce sujet en Belgique (Symposium Belgium on the Move, Novembre 2000) avec les objectifs suivants :

- activité physique modérée 60 minutes par jour pour les jeunes de 6 à 20 ans,
- activité physique modérée 30 minutes par jour, presque tous les jours de la semaine, pour les personnes de 20 à 64 ans,
- activité physique légère à modérée chez les personnes de 65 ans ou plus.

Ces recommandations ont été adoptées par l'institut de la promotion de la santé et de la prévention des maladies de la Communauté Flamande (VIGEZ) en 2004. En Communauté Française, l'activité physique est une des dix priorités du programme quinquennal et figure explicitement dans le plan communautaire opérationnel au chapitre de la prévention des maladies cardiovasculaires.

L'évaluation périodique du niveau d'activité physique au sein de la population est donc importante d'un point de vue strictement scientifique mais aussi dans le cadre du développement d'une politique de santé globale.



2. Questions

L'objectif poursuivi est de mesurer le niveau d'activité physique au sein de la population. Les instruments utilisés sont les suivants : le module IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) et deux questions OMS (14).

IPAQ

- PA01 : Au cours des 7 derniers jours, combien de jours avez-vous pratiqué des activités physiques intenses comme soulever des objets lourds, bêcher, faire de l'aérobic, du jogging, du jogging, du football, ... ?
- PA02 : Au cours de l'une de ces journées, pendant combien de temps avez-vous pratiqué ce genre d'activités physiques intenses?
- PA03 : Au cours des 7 derniers jours, combien de jours avez-vous pratiqué des activités physiques modérées comme soulever des objets pas trop lourds, faire du vélo à un rythme modéré, faire du tennis en double, faire de la natation, ...?
- PA04 : Au cours de l'une de ces journées, pendant combien de temps avez-vous pratiqué ce genre d'activités physiques modérées?
- PA05 : Au cours des 7 derniers jours, combien de jours avez-vous marché pendant au moins 10 minutes d'affilée?
- PA06 : Au cours de l'une de ces journées, pendant combien de temps au total avez-vous marché?
- PA07 : En général, à quelle allure avez-vous marché?

OMS

- PA08 : Quelle proposition caractérise le mieux vos activités physiques au cours de l'année qui vient de s'écouler?
 - Entraînement intensif et sport de compétition plus d'une fois par semaine
 - Jogging, autre sport de détente ou jardinage, au moins 4 heures par semaine
 - Jogging, autre sport de détente ou jardinage, moins de 4 heures par semaine
 - Marche, vélo ou autre activité légère, au moins 4 heures par semaine
 - Promenade, vélo ou autre activité légère, moins de 4 heures par semaine
 - Lecture, TV ou autre activité sédentaire
- PA09 : Exercez-vous, au moins une fois par semaine, pendant vos loisirs, une activité physique comme le jogging, le cyclisme, etc... suffisamment longtemps pour transpirer? Si oui, ... nombre de jours/semaine.

Les questions OMS étaient précédemment placées avant les questions IPAQ. En 2008, elles ont été placées après l'IPAQ, parce qu'il est plus logique de poser d'abord des questions qui portent sur l'ensemble des activités quel que soit le contexte (IPAQ) et ensuite des questions qui ne portent que sur les activités de loisir (OMS).



3. Indicateurs

L'activité physique figure parmi les objectifs de santé (but N°16) de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Il est donc recommandé d'évaluer périodiquement le niveau d'activité physique au sein de la population. L'indicateur proposé concerne l' « energy expenditure pattern », c'est-à-dire la quantité d'énergie dépensée par jour au cours des activités physiques. Cette estimation est assez difficile à réaliser et on ne retrouve donc pas vraiment de données en rapport avec l'activité physique dans la base de données HFA (Health for all) de l'OMS.

Dans le cadre des indicateurs de santé pour la Communauté Européenne (European Community Health Indicators), il est prévu de mesurer le niveau d'activité physique au sein de la population. Le questionnaire IPAQ a été proposé comme instrument de mesure, mais les indicateurs à mesurer n'ont pas encore été finalisés.

OMS

Trois indicateurs sont construits sur base des questions proposées par l'OMS.

PA01_2 : Proportion de la population pratiquant une activité physique de loisir

- 1 = réponses 1 et 2 à la question PA.01 (sport \geq 4 heures semaine ou entraînement intensif)
- 2 = réponses 3 à 5 à la question PA.01 (sport ou activités modérées < 4 heures semaine)
- 3 = réponse 6 à la question PA.01 (sédentarité)

PA01_3 : Proportion de la population à risque par manque d'activité physique de loisir

- 1 = pratique une activité physique chaque semaine
- 2 = sédentaire = à risque

PA02_2 : Proportion de la population pratiquant une activité physique (suffisante pour transpirer) au moins une fois par semaine

- 1 = oui
- 2 = non

IPAQ

PA_03 : Temps (minutes) consacré aux activités physiques

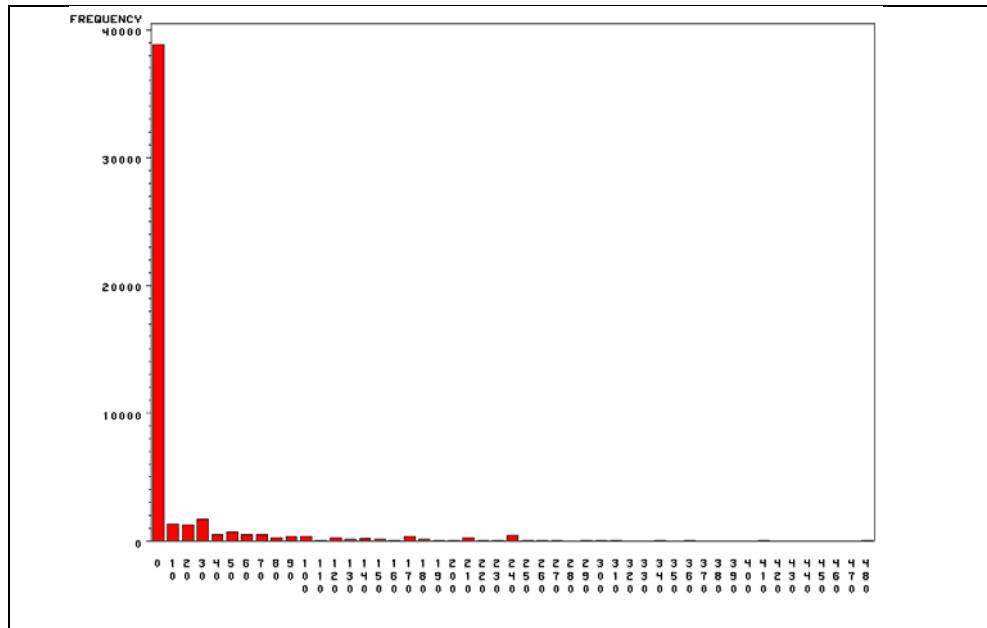
Les résultats peuvent être présentés sous forme d'une variable continue. L'unité de mesure fréquemment utilisée en la matière est celle des METS (metabolic equivalent units) * minutes qui visent à préciser la quantité d'énergie dépensée dans le cadre des activités physiques. Toutefois, ce genre de mesure est relativement abstrait. Mme De Bourdeaudhuij (UGent) a donc proposé de présenter plutôt le nombre de minutes d'activités physiques vigoureuses ou modérées pratiquées par jour. Ceci a l'avantage de ressembler à la recommandation générale faite dans le cadre d'un programme de santé publique (30 minutes d'activités physiques par jour).

Le temps consacré à la marche à pied n'est pas inclus ici ; en effet, seule la marche à un rythme rapide pourrait être considérée comme une activité physique modérée.



Il faut interpréter avec prudence la valeur moyenne de PA_03 car, comme le montre le graphe ci-dessous, la distribution est totalement asymétrique avec plus de 50% de personnes qui ont répondu qu'elles ne consacraient pas même une minute par jour à des activités physiques.

Figure 1 Durée (en minutes) durant laquelle une activité physique (modérée ou intense) est pratiquée par jour, distribution du nombre de cas, Enquête de Santé par Interview, Belgique, 2008



PA_03T : pourcentage de la population qui consacre au moins 30 minutes par jour à des activités physiques (modérées ou intenses)

On voit clairement que la distribution de PA_03 est asymétrique lorsque l'on compare la moyenne et la médiane (valeur de l'indicateur qui sépare la population en deux groupes égaux, 50% en dessous de cette valeur et 50% au-dessus) : la moyenne ici est de 43 minutes et la médiane seulement de 9 minutes. Il vaut donc mieux ici analyser le pourcentage de la population qui pratique une activité physique (modérée ou vigoureuse) au moins 30 minutes par jour (ici 34%) ou au moins 60 minutes par jour (ici 22%)!

PA_04: Un 2ème indicateur continu (nombre moyen de METs-minutes d'activités physique par semaine) est construit mais ne sera pas discuté en détail en raisons de la difficultés d'interprétation du concept.



PA_05: Pourcentage de la population qui pratique suffisamment d'activités physiques pour avoir un effet bénéfique sur la santé

Le groupe IPAQ a fait des recommandations en 2004 pour construire un indicateur basé sur différents seuils faisant référence au concept de « health-enhancing physical activity ». Il devrait permettre de diviser la population en trois catégories :

[i] inactive

- toute personne qui ne présente pas les caractéristiques décrites sous (ii) et (iii)

[ii] activité minimale

- 3 jours ou plus d'activités vigoureuses à raison d'au moins 20 minutes par jour
- 5 jours ou plus d'activités modérées ou de marche à pied à raison d'au moins 30 minutes par jour
- 5 jours ou plus d'activités de tout niveau pour au minimum un total de 600 MET-min par semaine.

[iii] activité suffisante pour avoir un impact positif sur la santé

- personnes qui dépassent les seuils minimum décrit au niveau (ii)

Cet indicateur avait déjà été calculé en 2004 mais avec des différences majeures (plus de 10%) entre les deux années. On a estimé à l'époque que cette différence était un artefact dû au fait que le module sur l'activité physique avait été déplacé du questionnaire face à face vers l'auto-questionnaire. Cela aurait modifié la façon de répondre aux questions avec une diminution de la durée des activités physiques : la pression de la « désirabilité sociale » est moins forte dans le cadre d'un auto-questionnaire. Il avait donc à l'époque été décidé de ne pas présenter les résultats.

Ce même indicateur a été calculé à nouveau en 2008 mais de nouveau avec une instabilité des estimateurs qui est difficile à interpréter. Nous avons donc décidé encore une fois de ne pas présenter les résultats ... il serait temps sans doute de trouver un autre instrument plus simple et plus robuste pour mesurer l'activité physique (en dehors des loisirs).



4. Résultats

4.1. Proportion de la population pratiquant une activité physique de loisir (PA01_2)

Proportion de la population à risque par manque d'activité physique de loisir (PA01_3)

4.1.1. Belgique

En Belgique, 16% de la population pratique une activité sportive au moins 4 heures par semaine, 58% pratique soit un sport moins de 4 heures par semaine, soit une activité physique légère, et 26% ne pratique que des activités de type sédentaire (et sont donc à risque par manque d'activité physique de loisir).

Analyse par âge et par sexe

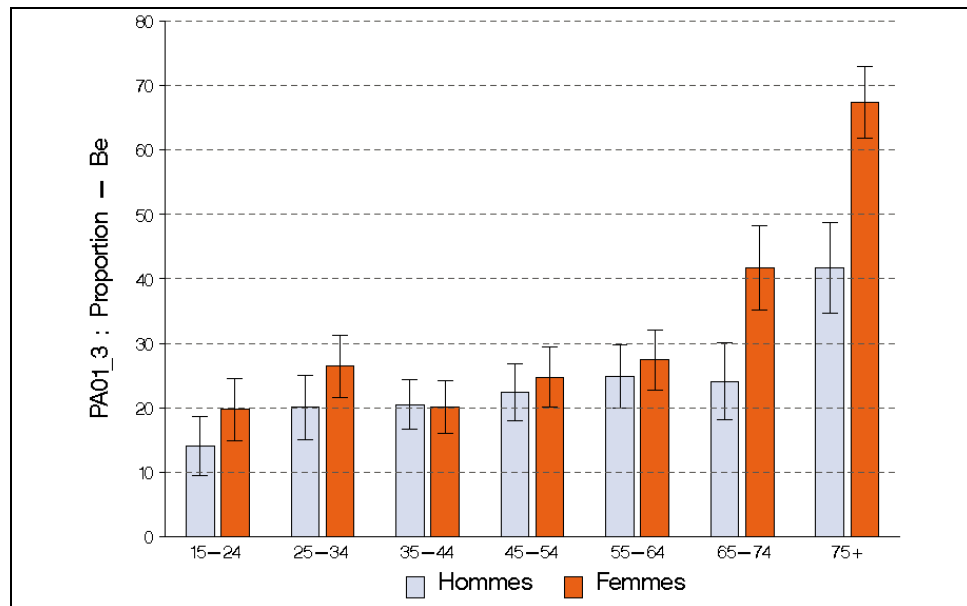
10% des femmes pratique une activité sportive au moins 4 heures par semaine contre 23% des hommes. 61% des femmes pratique soit un sport moins de 4 heures par semaine soit une activité physique légère contre 54% des hommes. 30% des femmes ne pratique que des activités de type sédentaire (et sont donc à risque par manque d'activité physique de loisir) contre 22% seulement chez les hommes. La différence entre les hommes et les femmes en ce qui concerne les activités sédentaires est significative après standardisation pour l'âge.

Le pourcentage de la population qui ne pratique que des activités de type sédentaire (et est donc à risque par manque d'activité physique de loisir) varie avec l'âge par paliers:

- Moins de 20% chez les 15-24 ans;
- Entre 20% et 30% chez les 25 et 64 ans;
- une augmentation sensible chez les femmes de 65-74 ans (42%);
- pour atteindre 57% chez les 75 ans ou plus.



Figure 2 Pourcentage de la population (de 15 ans et plus) qui ne pratique que des activités de type sédentaire (et est donc à risque par manque d'activité physique de loisir), par âge et par sexe, Enquête de santé, Belgique, 2008.



Analyse par rapport aux variables socio-économiques

Le pourcentage de la population qui ne pratique que des activités de type sédentaire (et est donc à risque par manque d'activité physique de loisir) varie en fonction du niveau d'instruction : au plus les personnes ont un niveau d'instruction bas, au plus la sédentarité est importante. On passe ainsi de 48% à 17% suivant que les individus ont suivi un enseignement primaire ou un enseignement supérieur. Cette différence est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

Le pourcentage de la population qui ne pratique que des activités de type sédentaire (et est donc à risque par manque d'activité physique de loisir) varie en fonction du degré d'urbanisation : 30% en milieu urbain contre respectivement 22% et 23% en milieu semi-urbain et en milieu rural. La différence entre le milieu urbain et les deux autres milieux est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

Evolution au cours du temps

On n'observe pas de variation au cours du temps en ce qui concerne la pratique d'activités physiques intensives durant les loisirs.

On observe par contre une variation assez nette du pourcentage de la population qui ne pratique que des activités légères ou des activités de type sédentaire. Pour les activités sédentaires par exemple le pourcentage varie au cours du temps :

- 33% en 1997,
- 34% en 2001,
- 25% en 2004,
- 26% en 2008.

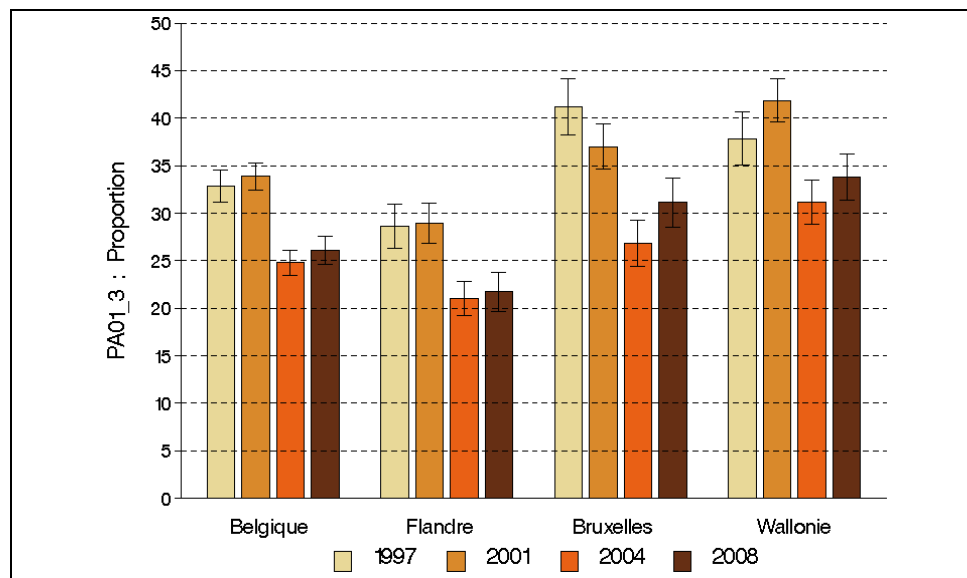


Une telle différence entre 2001 et 2004 est vraisemblablement un artefact (déjà signalé en 2004). Il faut savoir que pour le HIS 2004, le module sur l'activité physique a été déplacé du questionnaire face à face (posé par l'enquêteur) vers l'auto questionnaire (rempli directement par la personne interrogée), ceci afin d'alléger la charge de travail des enquêteurs (qui s'étaient plaints en 2001 de la lourdeur de ce module).

Le mode de réponse est sans doute resté assez consistant pour les activités physiques intenses mais a été modifié pour les autres activités. On observe donc une augmentation relative des activités légères par rapport aux années 1997 et 2001 et diminution des activités sédentaires.

Il a été décidé pour cette raison de ne pas pratiquer de test statistique sur l'évolution de cet indicateur pour l'ensemble de la période. Force est toutefois de constater que le pourcentage de personnes sédentaires n'a pas changé de manière significative entre 1997 et 2001, ni entre 2004 et 2008. On pourrait donc peut-être en conclure que, hormis l'artefact mentionné ci-dessus, le pourcentage de la population qui ne pratique que des activités de type sédentaire (et est donc à risque par manque d'activité physique de loisir) est resté stable entre 1997 et 2008.

Figure 3 Pourcentage de la population (de 15 ans et plus) qui ne pratique que des activités de type sédentaire (et est donc à risque par manque d'activité physique de loisir), par année et par région, Enquête de santé, Belgique, 2008



4.1.2. Régions

Le pourcentage de la population qui ne pratique que des activités de type sédentaire (et est donc à risque par manque d'activité physique de loisir) varie en fonction de la région de résidence :

- il est plus élevé en Wallonie (34%) et à Bruxelles (31%),
- et plus bas en Flandre (22%).

La différence entre la Flandre et les deux autres régions est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.



L'évolution au cours du temps observée au niveau des régions est similaire à celle décrite pour la Belgique, avec une variation majeure entre 2001 et 2004 (liée à des différences d'ordre méthodologique). Il n'y a pas par contre de différences entre 1997 et 2001 d'une part, et 2004 et 2008 d'autre part, sauf à Bruxelles où le niveau de sédentarité varie de manière significative entre 1997 (41%) et 2001 (37%), mais aussi entre 2004 (27%) et 2008 (31%).

Région Flamande

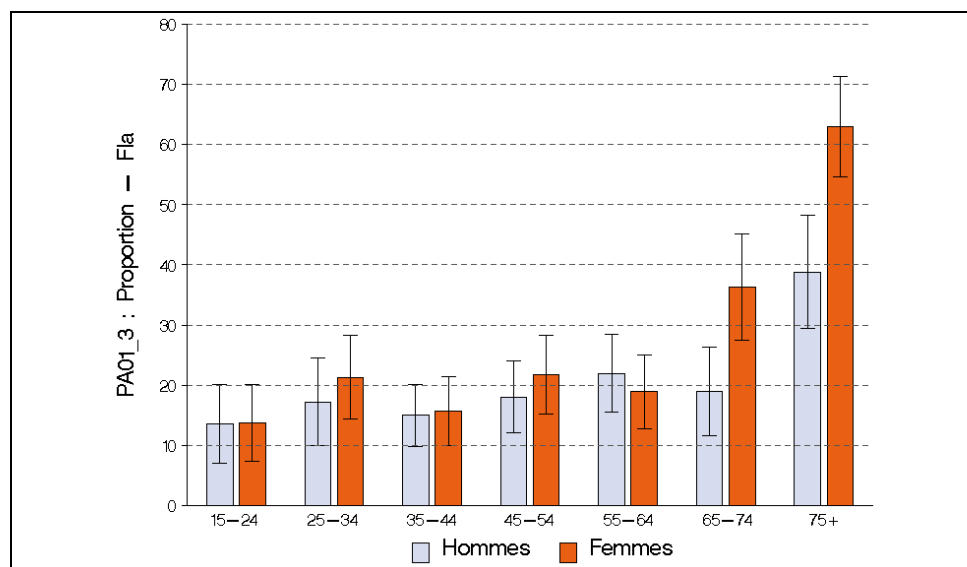
17% de la population pratique une activité sportive au moins 4 heures par semaine, 62% pratique soit un sport moins de 4 heures par semaine soit une activité physique légère, et 22% ne pratique que des activités de type sédentaire (et sont donc à risque par manque d'activité physique de loisir).

24% des femmes ne pratique que des activités de type sédentaire (et sont donc à risque par manque d'activité physique de loisir) contre 19% seulement chez les hommes. Cette différence entre les hommes et les femmes est significative après standardisation pour l'âge.

Le pourcentage de la population qui ne pratique que des activités de type sédentaire (et est donc à risque par manque d'activité physique de loisir) varie avec l'âge :

- Moins de 15% chez les 15-24 ans;
- environ 20% entre 25 et 64 ans;
- une augmentation sensible chez les femmes de 65-74 ans (37%);
- pour atteindre 53% chez les 75 ans ou plus.

Figure 4 Pourcentage de la population (de 15 ans et plus) qui ne pratique que des activités de type sédentaire (et est donc à risque par manque d'activité physique de loisir), par sexe et par âge, Enquête de santé, Belgique, 2008 – Région Flamande





Le pourcentage de la population qui ne pratique que des activités de type sédentaire (et est donc à risque par manque d'activité physique de loisir) varie en fonction du niveau d'instruction comme décrit plus haut pour la Belgique dans son ensemble: au plus les personnes ont un niveau d'instruction bas, au plus le taux de sédentarité est élevé. On n'observe pas par contre de variation significative en fonction du degré d'urbanisation.

L'évolution au cours du temps est semblable à celle décrite pour la Belgique dans son ensemble:

- 30% en 1997,
- 28% en 2001,
- 20% en 2004,
- 21% en 2008.

Région Bruxelloise

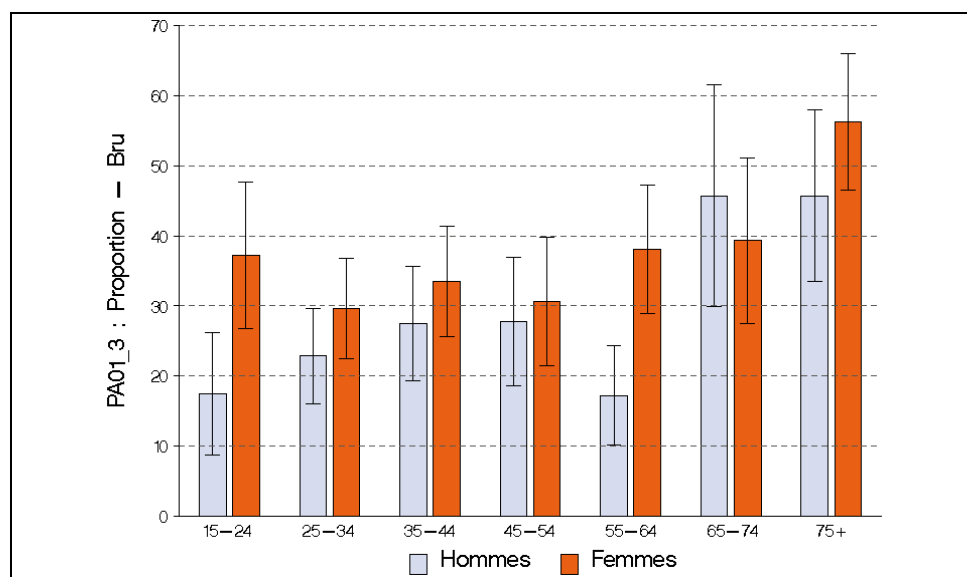
13% de la population pratique une activité sportive au moins 4 heures par semaine, 56% pratique soit un sport moins de 4 heures par semaine soit une activité physique légère, et 31% ne pratique que des activités de type sédentaire (et sont donc à risque par manque d'activité physique de loisir).

36% des femmes ne pratique que des activités de type sédentaire (et sont donc à risque par manque d'activité physique de loisir) contre 26% seulement chez les hommes. La différence entre les hommes et les femmes est significative après standardisation pour l'âge. Cette différence est particulièrement marquée (et statistiquement significative aussi) chez les 15-24 ans !

Le pourcentage de la population qui ne pratique que des activités de type sédentaire (et est donc à risque par manque d'activité physique de loisir) varie avec l'âge :

- chez les hommes, une augmentation progressive avec l'âge pour atteindre 46% chez les 75 ans et plus (avec niveau sensiblement plus bas chez les 55-64 ans);
- chez les femmes, un taux assez élevé mais stable de 15 à 54 ans et une augmentation ensuite pour atteindre 57% chez les 75 ans et plus.

Figure 5 Pourcentage de la population (de 15 ans et plus) qui ne pratique que des activités de type sédentaire (et est donc à risque par manque d'activité physique de loisir), par sexe et par âge, Enquête de santé, Belgique, 2008 – Région Bruxelloise





Le pourcentage de la population qui ne pratique que des activités de type sédentaire (et est donc à risque par manque d'activité physique de loisir) varie en fonction du niveau d'instruction comme décrit plus haut pour la Belgique dans son ensemble: au plus les personnes ont un niveau d'instruction bas, au plus le taux de sédentarité est élevé.

On observe une variation importante (et statistiquement significative) entre Bruxelles et les grandes villes wallonne :

- 31% d'activités sédentaires à Bruxelles,
- 57% dans les grandes villes de Charleroi et Liège.

Il n'y pas par contre de variation significative entre Bruxelles et les grandes villes flamandes (27%).

L'évolution au cours du temps est la suivante:

- 41% en 1997,
- 37% en 2001,
- 27% en 2004,
- 31% en 2008.

On observe une variation majeure entre 2001 et 2004 (liée à des différences d'ordre méthodologique). Mais il y a aussi des différences entre 1997 et 2001 d'une part, et 2004 et 2008 d'autre part : le niveau de sédentarité varie de manière significative entre 1997 (41%) et 2001 (37%), mais aussi entre 2004 (27%) et 2008 (31%).

Région Wallonne

17% de la population pratique une activité sportive au moins 4 heures par semaine, 49% pratique soit un sport moins de 4 heures par semaine soit une activité physique légère, et 34% ne pratique que des activités de type sédentaire (et sont donc à risque par manque d'activité physique de loisir).

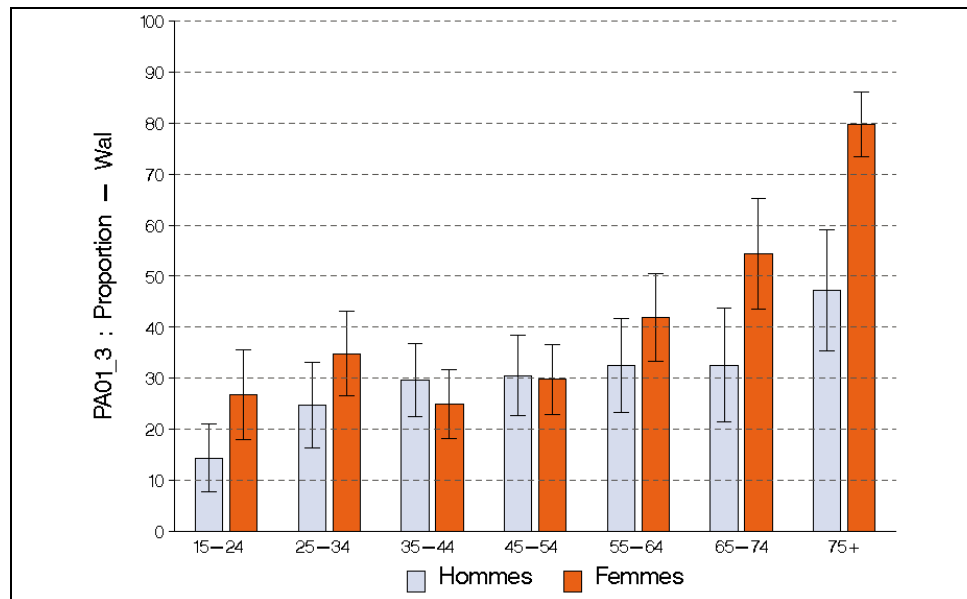
38% des femmes ne pratique que des activités de type sédentaire (et sont donc à risque par manque d'activité physique de loisir) contre 29% seulement chez les hommes. La différence entre les hommes et les femmes est significative après standardisation pour l'âge.

Le pourcentage de la population qui ne pratique que des activités de type sédentaire (et est donc à risque par manque d'activité physique de loisir) varie avec l'âge :

- 20% chez les 15-24 ans;
- environ 25% entre 25 et 54 ans;
- une augmentation sensible chez les femmes dès 55-64 ans (42%);
- pour atteindre 67% chez les 75 ans et plus.



Figure 6 Pourcentage de la population (de 15 ans et plus) qui ne pratique que des activités de type sédentaire (et est donc à risque par manque d'activité physique de loisir), par sexe et par âge, Enquête de santé, Belgique, 2008 – Région Wallonne



Le pourcentage de la population qui ne pratique que des activités de type sédentaire (et est donc à risque par manque d'activité physique de loisir) varie en fonction du niveau d'instruction comme décrit plus haut pour la Belgique dans son ensemble: au plus les personnes ont un niveau d'instruction bas, au plus le taux de sédentarité est élevé.

Le pourcentage de la population qui ne pratique que des activités de type sédentaire (et est donc à risque par manque d'activité physique de loisir) varie en fonction du degré d'urbanisation : 41% en milieu urbain contre respectivement 30% et 27% en milieu semi-urbain et en milieu rural. La différence entre le milieu urbain et les deux autres milieux est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

L'évolution au cours du temps est semblable à celle décrite pour la Belgique dans son ensemble:

- 38% en 1997,
- 42% en 2001,
- 31% en 2004,
- 34% en 2008.



4.2. Proportion de la population pratiquant une activité physique¹ au moins une fois par semaine (PA02_2)

4.2.1. Belgique

En Belgique, 36% de la population pratique une activité physique (suffisante pour transpirer) au moins une fois par semaine.

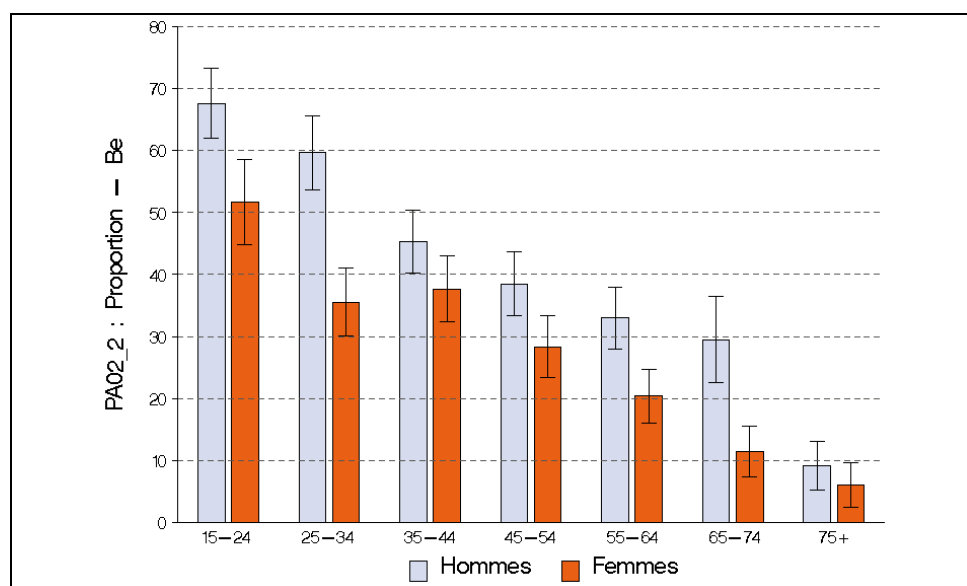
Analyse par âge et par sexe

29% des femmes pratique une activité physique de loisir au moins une fois par semaine, contre 43% des hommes. La différence est significative après standardisation pour l'âge.

Le pourcentage de la population qui pratique une activité physique de loisir au moins une fois par semaine diminue régulièrement avec l'âge:

- 60% chez les 15-24 ans
- pour atteindre 7% chez les 75 ans ou plus.

Figure 7 Pourcentage de la population (de 15 ans et plus) qui pratique une activité physique de loisir (suffisante pour transpirer) au moins une fois par semaine, par âge et par sexe, Enquête de santé, Belgique, 2008



Analyse par rapport aux variables socio-économiques

Le pourcentage de la population qui pratique une activité physique de loisir au moins une fois par semaine varie en fonction du niveau d'instruction : au plus les personnes ont un niveau d'instruction bas, au plus cet indicateur est faible. On passe ainsi de 17% à 46% suivant que les individus ont suivi un enseignement primaire ou un enseignement supérieur. Cette différence est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

¹ suffisante pour transpirer



Le pourcentage de la population qui pratique une activité physique de loisir au moins une fois par semaine varie en fonction du degré d'urbanisation : 33% en milieu urbain contre respectivement 39% et 38% en milieu semi-urbain et en milieu rural. La différence entre le milieu urbain et les deux autres milieux est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

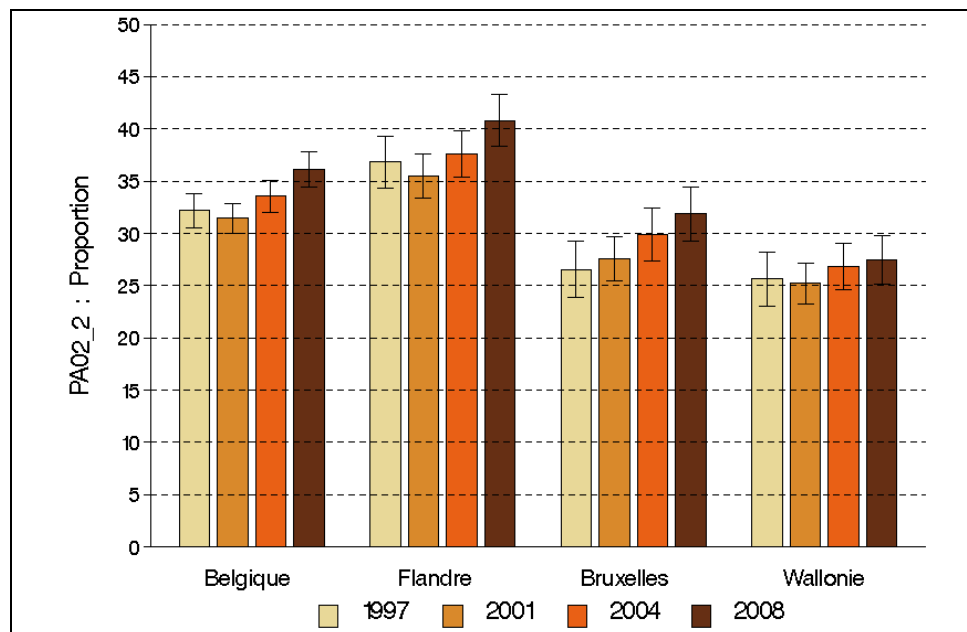
Evolution au cours du temps

Il y a une variation du pourcentage de la population qui pratique une activité physique de loisir au moins une fois par semaine :

- 32% en 1997,
- 31% en 2001,
- 34% en 2004,
- 36% en 2008.

On n'observe pas ici la différence nette entre 2001 et 2004 comme c'était le cas pour les indicateurs précédents (PA01_2 et PA01_3). On peut donc essayer ici de pratiquer un test statistique sur l'évolution pour l'ensemble de la période. Cette évolution est de type linéaire et est statistiquement significative ($p < 0,001$).

Figure 8 Pourcentage de la population (de 15 ans et plus) qui pratique une activité physique de loisir (suffisante pour transpirer) au moins une fois par semaine, par année et par région, Enquête de santé, Belgique, 2008



4.2.2. Régions

Le pourcentage de la population qui pratique une activité physique de loisir au moins une fois par semaine varie suivant la région de résidence :

- il est plus bas en Wallonie (28%) et à Bruxelles (32%),
- et plus élevé en Flandre (41%).



La différence entre la Flandre et les deux autres régions est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

L'évolution au cours du temps observée au niveau des régions est similaire à celle décrite pour la Belgique dans son ensemble.

Région Flamande

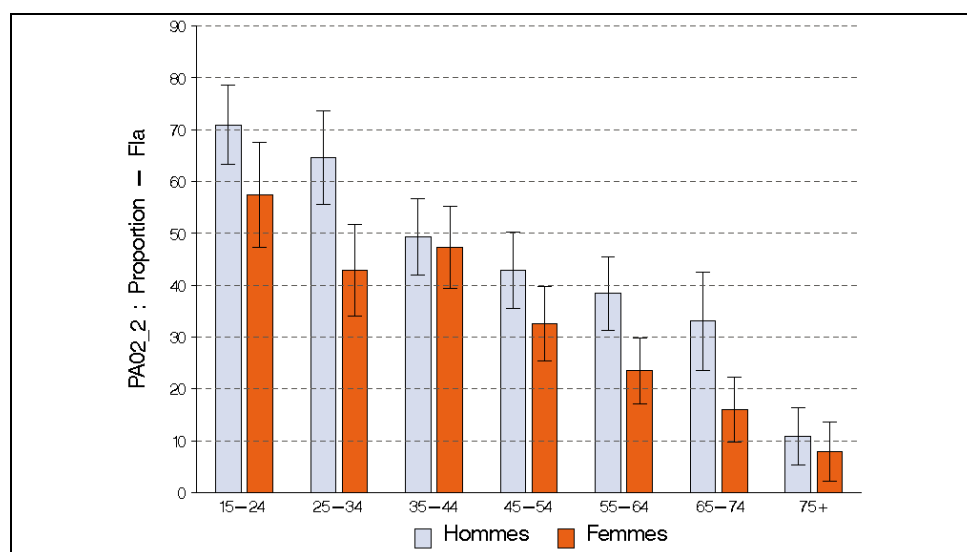
41% de la population pratique une activité physique (suffisante pour transpirer) au moins une fois par semaine.

35% des femmes pratique une activité physique de loisir au moins une fois par semaine, contre 47% des hommes. La différence est significative après standardisation pour l'âge.

Le pourcentage de la population qui pratique une activité physique de loisir au moins une fois par semaine diminue régulièrement avec l'âge:

- 64% chez les 15-24 ans;
- pour atteindre 9% chez les 75 ans et plus.

Figure 9 Pourcentage de la population (de 15 ans et plus) qui pratique une activité physique de loisir (suffisante pour transpirer) au moins une fois par semaine, par sexe et par âge, Enquête de santé, Belgique, 2008 – Région Flamande



Le pourcentage de la population qui pratique une activité physique de loisir au moins une fois par semaine varie en fonction du niveau d'instruction de la même façon que ce qui est observé pour la Belgique dans son ensemble: au plus les personnes ont un niveau d'instruction bas, au plus cet indicateur est faible. Cette différence est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

Le pourcentage de la population qui pratique une activité physique de loisir au moins une fois par semaine ne varie pas par contre de manière significative en fonction du degré d'urbanisation.

L'évolution au cours du temps est semblable à celle décrite pour la Belgique dans son ensemble:

- 37% en 1997,
- 36% en 2001,
- 38% en 2004,
- 41% en 2008.



Région Bruxelloise

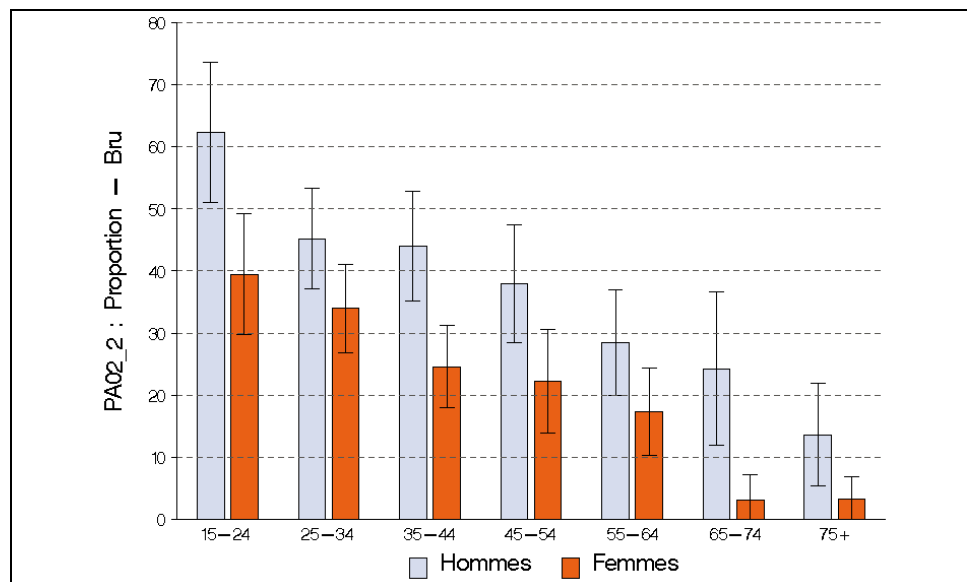
32% de la population pratique une activité physique (suffisante pour transpirer) au moins une fois par semaine.

24% des femmes pratique une activité physique de loisir au moins une fois par semaine, contre 41% des hommes. La différence est significative après standardisation pour l'âge.

Le pourcentage de la population qui pratique une activité physique de loisir au moins une fois par semaine diminue régulièrement avec l'âge:

- 50% chez les 15-24 ans,
- pour atteindre 7% chez les 75 ans et plus.

Figure 10 Pourcentage de la population (de 15 ans et plus) qui pratique une activité physique de loisir (suffisante pour transpirer) au moins une fois par semaine, par sexe et par âge, Enquête de santé, Belgique, 2008 – Région Bruxelloise



Le pourcentage de la population qui pratique une activité physique de loisir au moins une fois par semaine varie en fonction du niveau d'instruction de la même façon que ce qui est observé pour la Belgique dans son ensemble: au plus les personnes ont un niveau d'instruction bas, au plus cet indicateur est faible. Cette différence est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

On observe une variation importante (et statistiquement significative) entre Bruxelles et les grandes villes wallonne :

- 32% de la population pratique une activité physique à Bruxelles,
- 14% seulement dans les grandes villes de Charleroi et Liège.

Il n'y a pas de variation significative entre Bruxelles et les grandes villes flamandes (32%).

L'évolution au cours du temps est semblable à celle décrite pour la Belgique dans son ensemble:

- 27% en 1997,
- 28% en 2001,
- 30% en 2004,
- 32% en 2008.



Région Wallonne

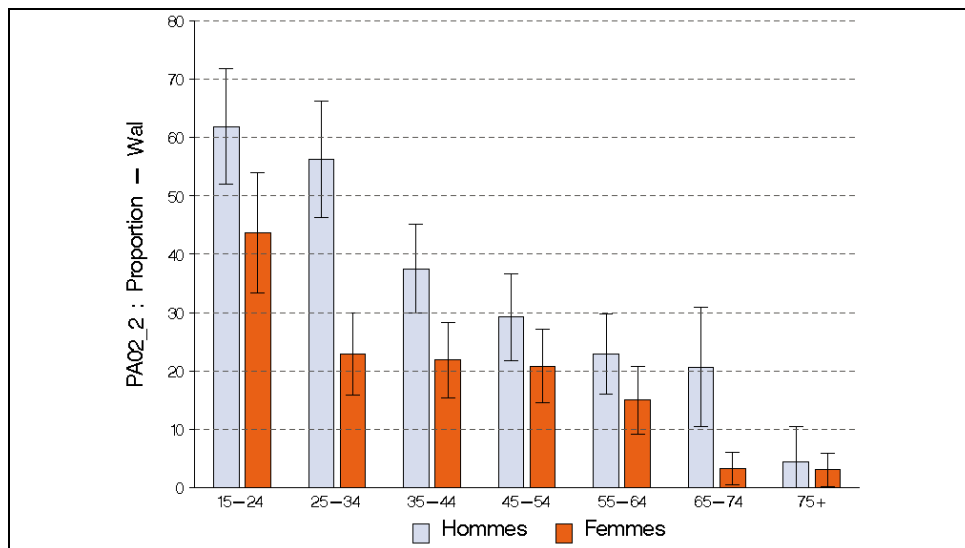
28% de la population pratique une activité physique (suffisante pour transpirer) au moins une fois par semaine.

20% des femmes pratique une activité physique de loisir au moins une fois par semaine, contre 36% des hommes. La différence est significative après standardisation pour l'âge.

Le pourcentage de la population qui pratique une activité physique de loisir au moins une fois par semaine diminue régulièrement avec l'âge chez les hommes, tandis que chez les femmes on observe plutôt différents paliers :

- 50% chez les 15-24 ans;
- 30% entre 25 et 54 ans;
- 15% entre 55 et 64 ans;
- pour atteindre 3% chez les 65 ans et plus.

Figure 11 Pourcentage de la population (de 15 ans et plus) qui pratique une activité physique de loisir (suffisante pour transpirer) au moins une fois par semaine, par sexe et par âge, Enquête de santé, Belgique, 2008 – Région Wallonne



Le pourcentage de la population qui pratique une activité physique de loisir au moins une fois par semaine varie en fonction du niveau d'instruction de la même façon que ce qui est observé pour la Belgique dans son ensemble: au plus les personnes ont un niveau d'instruction bas, au plus cet indicateur est faible. Cette différence est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

Contrairement à ce que l'on observe en Flandre, le pourcentage de la population qui pratique une activité physique suffisante pour transpirer varie ici en fonction du degré d'urbanisation: 24% en milieu urbain contre respectivement 28% et 31% en milieu semi-urbain et en milieu rural. La différence entre le milieu urbain et le milieu rural est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

L'évolution au cours du temps est semblable à celle décrite pour la Belgique dans son ensemble:

- 26% en 1997,
- 25% en 2001,
- 27% en 2004,
- 28% en 2008.



4.3. Temps (minutes) consacré aux activités physiques (modérées ou intense) par jour (PA_03)

Pourcentage de la population qui consacre au moins 30 minutes par jour à des activités physiques (modérées ou intenses) (PA_03T)

4.3.1. Belgique

On a déjà vu qu'il faut interpréter avec prudence la valeur moyenne de PA_03 car la distribution est totalement asymétrique avec plus de 50% de personnes qui ont répondu qu'elles ne consacraient pas même une minute par jour à des activités physiques.

Ceci apparaît clairement lorsque l'on compare la moyenne et la médiane (valeur de l'indicateur qui sépare la population en deux groupes égaux, 50% en dessous de cette valeur et 50% au-dessus) : la moyenne est ici de 48 minutes et la médiane seulement de 9 minutes. Il vaut donc mieux ici analyser le pourcentage de la population qui pratique une activité physique (modérée ou vigoureuse) au moins 30 minutes par jour ou au moins 60 minutes par jour !

En Belgique, 38% de la population pratique une activité physique (modérée à intense) au moins 30 minutes par jour (26% au moins 60 minutes par jour).

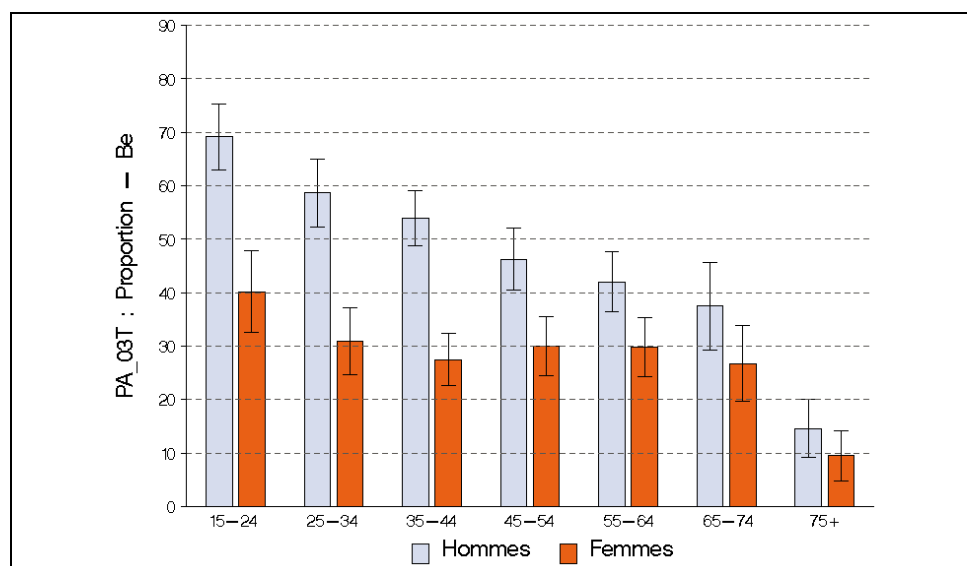
Analyse par âge et par sexe

29% des femmes pratique une activité physique (modérée à intense) au moins 30 minutes par jour, contre 49% des hommes. La différence est significative après standardisation pour l'âge.

Le pourcentage de la population qui pratique une activité physique (modérée à intense) au moins 30 minutes par jour diminue régulièrement avec l'âge chez les hommes, tandis que chez les femmes :

- il est d'emblée assez bas (40% chez les 15-24 ans);
- reste stable ensuite autour des 30% de 25 à 74 ans;
- pour diminuer ensuite chez les 75 ans et plus (10%).

Figure 12 Pourcentage de la population (de 15 ans et plus) qui pratique une activité physique (modérée à intense) au moins 30 minutes par jour, par âge et par sexe, Enquête de santé, Belgique, 2008





Analyse par rapport aux variables socio-économiques

Le pourcentage de la population qui pratique une activité physique (modérée à intense) au moins 30 minutes par jour varie en fonction du niveau d'instruction. On passe ainsi de 25% à 43% suivant que les individus ont suivi un enseignement primaire ou un enseignement supérieur. Cette différence est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

Le pourcentage de la population qui pratique une activité physique (modérée à intense) au moins 30 minutes par jour varie en fonction du degré d'urbanisation : 35% en milieu urbain contre 41% en milieu semi-urbain et en milieu rural. La différence entre le milieu urbain et les deux autres milieux est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

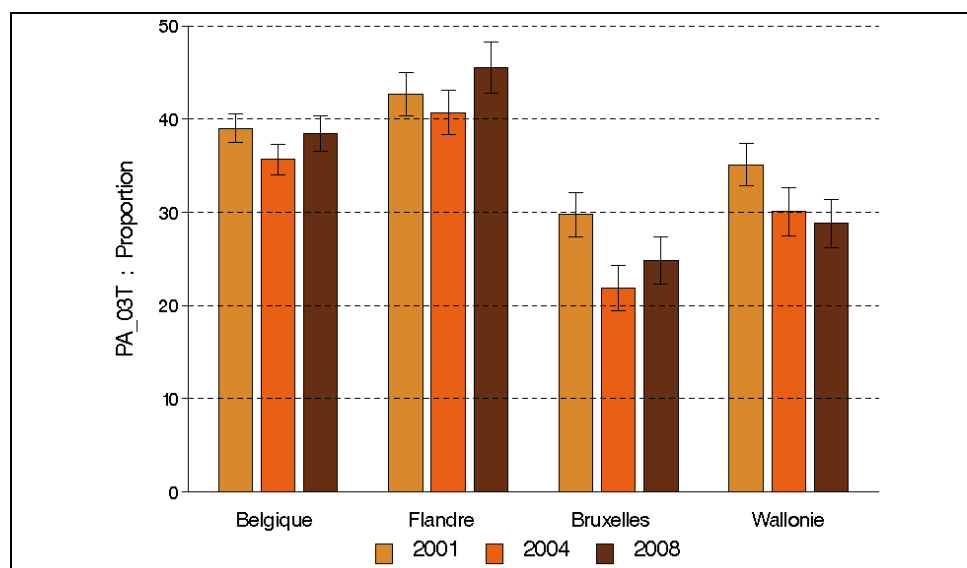
Evolution au cours du temps

L'évolution au cours du temps du pourcentage de la population qui pratique une activité physique (modérée à intense) au moins 30 minutes par jour est la suivante :

- 39% en 2001,
- 36% en 2004,
- 38% en 2008.

On n'observe pas ici la différence nette entre 2001 et 2004 comme c'était le cas pour les indicateurs PA01_2 et PA01_3. On peut donc essayer de pratiquer un test statistique sur l'évolution pour l'ensemble de la période. Cette évolution est de type quadratique (baisse en 2004 suivie d'une hausse en 2008). Bien que statistiquement significative ($p < 0,001$) on ne peut pas dire que cette variation permet de tirer des conclusions intéressantes.

Figure 13 Pourcentage de la population (de 15 ans et plus) qui pratique une activité physique (modérée à intense) au moins 30 minutes par jour, par année et par région, Enquête de santé, Belgique, 2008





4.3.2. Régions

Le pourcentage de la population qui pratique une activité physique (modérée à intense) au moins 30 minutes par jour varie suivant la région de résidence :

- il est plus bas à Bruxelles (25%),
- il est relativement bas en Wallonie (29%),
- et plus élevé en Flandre (46%).

La différence entre la Flandre et les deux autres régions, de même que la différence entre la Wallonie et Bruxelles, sont toutes deux significatives après standardisation pour l'âge et le sexe.

L'évolution au cours du temps observée en Flandre et à Bruxelles est similaire à celle décrite pour la Belgique dans son ensemble (quadratique avec un fléchissement en 2004). En Wallonie par contre, la tendance est de type linéaire ($p < 0,001$) avec une baisse tout au long de la période :

- 35% en 2001,
- 30% en 2004,
- 29% en 2008.

Région Flamande

Le temps moyen consacré chaque jour à une activité physique est de 59 minutes et la médiane est de 20 minutes. 46% de la population pratique une activité physique (modérée à intense) au moins 30 minutes par jour (31% au moins 60 minutes par jour).

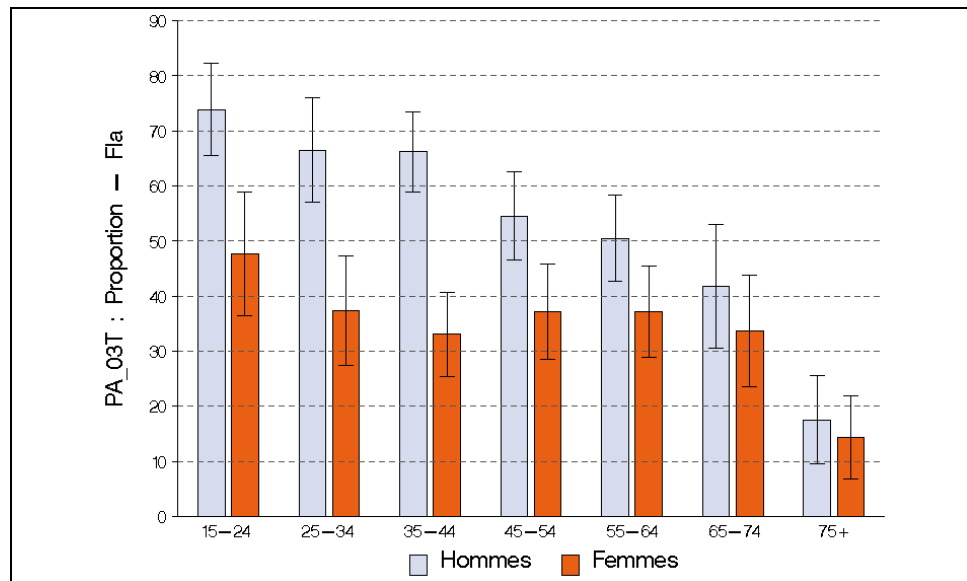
35% des femmes pratique une activité physique (modérée à intense) au moins 30 minutes par jour, contre 56% des hommes. La différence est significative après standardisation pour l'âge.

Le pourcentage de la population qui pratique une activité physique (modérée à intense) au moins 30 minutes par jour diminue régulièrement avec l'âge chez les hommes, tandis que chez les femmes :

- il est d'emblée assez bas (47% chez les 15-24 ans);
- il reste stable ensuite autour des 35% de 25 à 74 ans;
- pour diminuer ensuite chez les 75 ans ou plus (15%).



Figure 14 Pourcentage de la population (de 15 ans et plus) qui pratique une activité physique (modérée à intense) au moins 30 minutes par jour, par sexe et par âge, Enquête de santé, Belgique, 2008 – Région Flamande



Le pourcentage de la population qui pratique une activité physique (modérée à intense) au moins 30 minutes par jour varie en fonction du niveau d'instruction : au plus les personnes ont un niveau d'instruction bas, au plus cet indicateur est faible. Cette différence est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

Le pourcentage de la population qui pratique une activité physique (modérée à intense) au moins 30 minutes par jour ne varie pas par contre de manière significative en fonction du degré d'urbanisation.

L'évolution au cours du temps est semblable à celle décrite pour la Belgique dans son ensemble:

- 43% en 2001,
- 41% en 2004,
- 46% en 2008.

Région Bruxelloise

Le temps moyen consacré chaque jour à une activité physique est de 28 minutes et la médiane est de 0 minutes. 25% seulement de la population pratique une activité physique (modérée à intense) au moins 30 minutes par jour (14% au moins 60 minutes par jour).

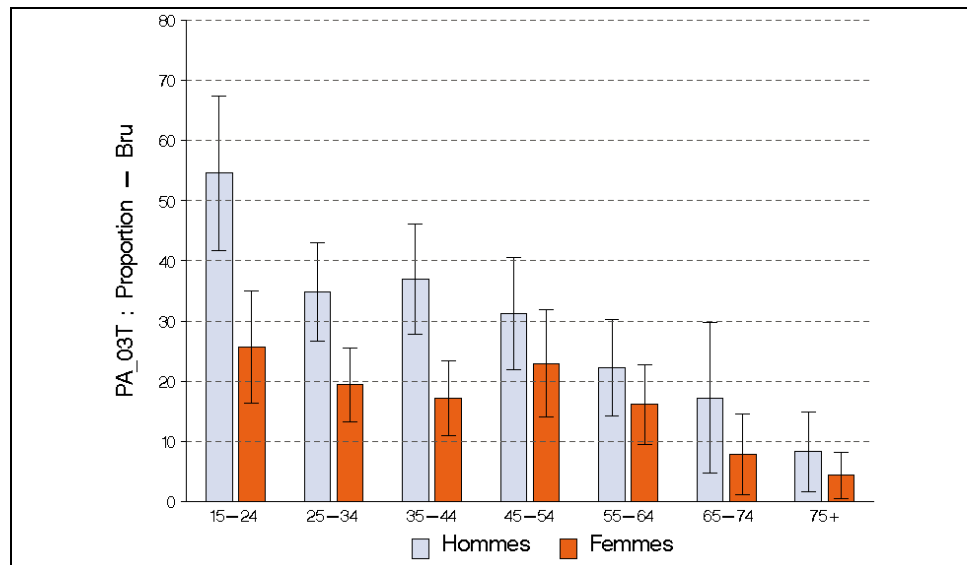
18% des femmes pratique une activité physique (modérée à intense) au moins 30 minutes par jour, contre 33% des hommes (soit quasiment deux fois plus!). La différence est significative après standardisation pour l'âge.

Le pourcentage de la population qui pratique une activité physique au moins 30 minutes par jour diminue assez régulièrement avec l'âge chez les hommes, tandis que chez les femmes :

- il est d'emblée assez bas (26% chez les 15-24 ans);
- reste stable ensuite autour des 20% de 25 à 64 ans;
- pour diminuer ensuite et atteindre 5% chez les 75 ans et plus.



Figure 15 Pourcentage de la population (de 15 ans et plus) qui pratique une activité physique (modérée à intense) au moins 30 minutes par jour, par sexe et par âge, Enquête de santé, Belgique, 2008 – Région Bruxelloise



Le pourcentage de la population qui pratique une activité physique (modérée à intense) au moins 30 minutes par jour varie en fonction du niveau d'instruction suit la même distribution que celle observée pour la Belgique : au plus les personnes ont un niveau d'instruction bas, au plus cet indicateur est faible. La différence entre le niveau d'éducation le plus bas (13%) et le plus élevé (28%) est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

On observe une variation importante (et statistiquement significative) entre Bruxelles (25%) et les grandes villes wallonnes (15%) mais aussi entre Bruxelles et les grandes villes de Flandre (44%).

L'évolution au cours du temps est semblable à celle décrite pour la Belgique dans son ensemble:

- 30% en 2001,
- 22% en 2004,
- 25% en 2008.

Région Wallonne

Le temps moyen consacré chaque jour à une activité physique est de 35 minutes et la médiane est de 0 minutes. 29% de la population pratique une activité physique (modérée à intense) au moins 30 minutes par jour (18% au moins 60 minutes par jour).

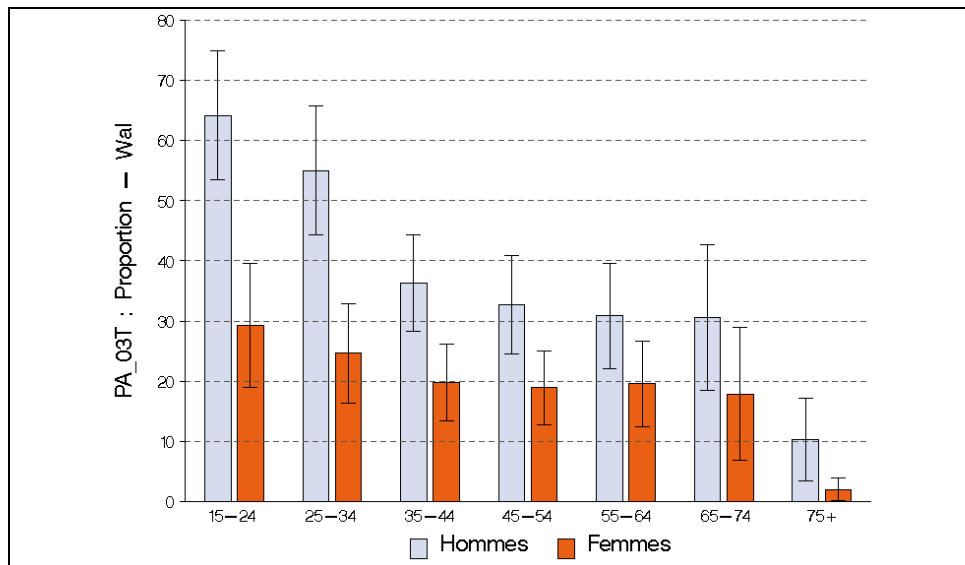
20% des femmes pratique une activité physique (modérée à intense) au moins 30 minutes par jour, contre 39% des hommes (soit quasiment deux fois plus!). La différence est significative après standardisation pour l'âge.

Le pourcentage de la population qui pratique une activité physique (modérée à intense) au moins 30 minutes par jour diminue de présente sous forme de trois paliers successifs :

- relativement élevé chez les 15-34 ans (60% chez les hommes et 25% chez les femmes);
- intermédiaire ensuite de 25 à 74 ans (30% chez les hommes et 20% chez les femmes);
- pour diminuer ensuite chez les 75 ans et plus.



Figure 16 Pourcentage de la population (de 15 ans et plus) qui pratique une activité physique (modérée à intense) au moins 30 minutes par jour, par sexe et par âge, Enquête de santé, Belgique, 2008 – Région Wallonne



Le pourcentage de la population qui pratique une activité physique (modérée à intense) au moins 30 minutes par jour varie en fonction du niveau d'instruction : au plus les personnes ont un niveau d'instruction bas, au plus cet indicateur est faible. Cette différence est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

Le pourcentage de la population qui pratique une activité physique (modérée à intense) au moins 30 minutes par jour varie en fonction du degré d'urbanisation comme ce qui a été observé pour la Belgique dans son ensemble : 24% en milieu urbain contre 28% en milieu semi-urbain et 34% en milieu rural. La différence entre le milieu urbain et le milieu rural est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

L'évolution au cours du temps est un peu différente de celle décrite pour la Belgique dans son ensemble et pour les deux autres régions :

- 35% en 2001,
- 30% en 2004,
- 29% en 2008.

Cette tendance est de type linéaire ($p < 0,001$) avec une baisse tout au long de la période.



5. Discussion

Ce module est avant tout marqué par des difficultés d'ordre méthodologique. Il n'est pas aisé en effet de trouver un instrument qui permette de mesurer de manière satisfaisante le niveau d'activité physique au sein d'un échantillon important de la population générale (et dans le cadre d'un questionnaire qui recouvre aussi un grand nombre d'autres thématiques). Le premier outil utilisé ici depuis 1997 est le questionnaire OMS qui semble assez robuste mais qui selon l'avis des experts est trop brut pour permettre d'apprécier avec précision le niveau d'activité physique de loisir.

Le deuxième instrument est le International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), adopté dans l'enquête de santé en Belgique depuis 2001. On s'est vite rendu compte que cet outil posait des problèmes mais il a été maintenu par manque d'alternatives valables. Les problèmes se posent en fait déjà au moment de la collecte des données : le questionnaire est difficile à remplir (à tel point que les enquêteurs ont demandé de déplacer l'IPAQ du questionnaire face à face vers le questionnaire auto-complété). Ensuite la validation des données pose beaucoup de problèmes en raison du grand nombre d'incohérences dans les réponses. Il faut donc appliquer toute une série de procédures de correction. Enfin, la construction des indicateurs est complexe et demande la création d'algorithmes sophistiqués.

On a vu que le passage des questions du questionnaire face à face vers le questionnaire auto-complété entre 2001 et 2004 a posé pas mal de problèmes parce que la façon de répondre a été changée entraînant parfois des modifications importantes dans la valeur des estimateurs. On a essayé ici de tirer malgré tout un maximum d'information sur base des questions qui ont été administrées, en évitant toutefois d'analyser des indicateurs pour lesquels les résultats nous semblaient douteux.

Pour ce qui est des résultats, le constat est assez pessimiste avec à peine 38% de la population qui pratique une activité physique au moins 30 minutes par jour et 26% qui est à risque par manque d'activité physique de loisir.

Le fait que la situation ne s'améliore pas dans le temps montre clairement qu'il serait opportun de développer des actions dans ce domaine, et plus spécifiquement en Wallonie et à Bruxelles où la situation est moins favorable qu'en Flandre.

Ces actions devront être ciblées vers des publics spécifiques comme les femmes, les plus de 65 ans, mais aussi les classes sociales défavorisées et les personnes qui vivent en milieu urbain. L'accès aux infrastructures sportives par exemple semble moins cher en Flandre qu'en Wallonie et à Bruxelles, ce qui permet peut-être d'expliquer en partie les inégalités sociales et serait une piste à suivre pour améliorer la situation.



6. Bibliographie

- (1) Bouchard C, Shephard RJ. Physical activity, fitness and health: the model and key concepts. In: Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, editors. Physical activity, fitness and health: a consensus of current knowledge. Champaign: Human Kinetics, 1994: 77-88.
- (2) Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, Sutton JR, McPherson BD. Exercise, Fitness, and Health. A Consensus of Current Knowledge. In: Champaign IL, editor. Human Kinetics Books. 1990: 3-28.
- (3) Beunen G. Fysieke activiteit, fitheid en gezondheid. Begrippen en standpunten. Vlaams Tijdschrift voor Sportgeneeskunde en Sportwetenschappen 2001; Suppl:11-16.
- (4) Goethals M. Belang van fysieke activiteit in de preventie en behandeling van chronische aandoeningen. Vlaams Tijdschrift voor Sportgeneeskunde en Sportwetenschappen 2001; Suppl:41.
- (5) Lamb KL, Brodie DA. Leisure-time physical activity as an estimate of physical fitness : a validation study. J Clin Epidemiol 1991; 44:41-52.
- (6) Sobolski J, Kornitzer M, De Backer G, Dramaix M, Abramowicz M, Degre S et al. Protection against ischemic heart disease in the Belgian Physical Fitness Study: physical fitness rather than physical activity? Am J Epidemiol 1987; 125(4):601-610.
- (7) Hein HO, Suadicani P, Gyntelberg F. Physical Fitness or Physical Activity as a Predictor of Ischaemic Heart Disease? - A 17-Year Follow-Up in the Copenhagen Male Study. Journal of Internal Medicine 1992; 232:471-479.
- (8) Bernstein MS, Morabia A, Sloutskis D. Definition and prevalence of sedentarism in an urban population. Am J Public Health 1999; 89:862-867.
- (9) Aquatias S, Arnal JF, Bilard J, Callède JP, Casillas JM, Choquet M et al. Activité physique, contexte et effet sur la santé. Paris: Inserm, 2008.
- (10) Blair SN, Lamonte MJ, Nichaman MZ. The evolution of physical activity recommendations: how much is enough? Am J Clin Nutr 2004; 79(5):913S-920S.
- (11) Saris WH, Blair SN, van Baak MA, Eaton SB, Davies PS, Di Pietro L et al. How much physical activity is enough to prevent unhealthy weight gain? Outcome of the IASO 1st Stock Conference and consensus statement. Obes Rev 2003; 4(2):101-114.
- (12) Prevalence of self-reported physically active adults--United States, 2007. MMWR Morb Mortal Wkly Rep 2008; 57(48):1297-1300.
- (13) Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C et al. Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine [see comments]. JAMA 1995; 273(5):402-407.
- (14) de Bruin A, Picavet HS, Nosikov A. Health Interview Surveys: towards international harmonization of methods and instruments. Copenhagen: World Health Organisation, 1996.



Tableaux

Belgique

Distribution de la population (de 15 ans et plus) suivant le niveau d'activité physique de loisir, Belgique.....	88
Pourcentage de la population à risque (de 15 ans et plus) par manque d'activité physique de loisir, Belgique.....	89
Pourcentage de la population (de 15 ans et plus) pratiquant une activité (suffisante pour transpirer) au moins une fois par semaine, Belgique	90
Temps Moyen (en minutes) consacré à des activités physiques (au moins modérées) par semaine, Belgique	91
Pourcentage de la population (de 15 ans et plus) qui a consacré au moins 30 minutes par jour à des activités physiques (modérées ou intenses), Belgique	92

Région flamande

Distribution de la population (de 15 ans et plus) suivant le niveau d'activité physique de loisir, Région flamande.....	93
Pourcentage de la population à risque (de 15 ans et plus) par manque d'activité physique de loisir, Région flamande.....	94
Pourcentage de la population (de 15 ans et plus) pratiquant une activité (suffisante pour transpirer) au moins une fois par semaine, Région flamande	95
Temps Moyen (en minutes) consacré à des activités physiques (au moins modérées) par semaine, Région flamande	96
Pourcentage de la population (de 15 ans et plus) qui a consacré au moins 30 minutes par jour à des activités physiques (modérées ou intenses), Région flamande	97



Région bruxelloise

Distribution de la population (de 15 ans et plus) suivant le niveau d'activité physique de loisir, Région bruxelloise.....	98
Pourcentage de la population à risque (de 15 ans et plus) par manque d'activité physique de loisir, Région bruxelloise.....	99
Pourcentage de la population (de 15 ans et plus) pratiquant une activité (suffisante pour transpirer) au moins une fois par semaine, Région bruxelloise	100
Temps Moyen (en minutes) consacré à des activités physiques (au moins modérées) par semaine, Région bruxelloise.....	101
Pourcentage de la population (de 15 ans et plus) qui a consacré au moins 30 minutes par jour à des activités physiques (modérées ou intenses), Région bruxelloise.....	102

Région wallonne

Distribution de la population (de 15 ans et plus) suivant le niveau d'activité physique de loisir, Région wallonne.....	103
Pourcentage de la population à risque (de 15 ans et plus) par manque d'activité physique de loisir, Région wallonne.....	104
Pourcentage de la population (de 15 ans et plus) pratiquant une activité (suffisante pour transpirer) au moins une fois par semaine, Région wallonne	105
Temps Moyen (en minutes) consacré à des activités physiques (au moins modérées) par semaine, Région wallonne.....	106
Pourcentage de la population (de 15 ans et plus) qui a consacré au moins 30 minutes par jour à des activités physiques (modérées ou intenses), Région wallonne.....	107



Distribution de la population (de 15 ans et plus) suivant le niveau d'activité physique de loisir, Belgique

PA01_2		Entrainement dur / sport 4 heures par semaine	Sport < 4 heures / activités légères	Activités sédentaires	N
SEXE	Homme	23,4	54,3	22,4	3240
	Femme	9,9	60,6	29,5	3762
GROUPE D'AGE	15 - 24	32,6	50,4	16,9	852
	25 - 34	20,8	55,8	23,4	1034
	35 - 44	17,0	62,7	20,3	1160
	45 - 54	13,8	62,6	23,6	1097
	55 - 64	12,1	61,8	26,1	1066
	65 - 74	8,5	57,9	33,5	654
	75 +	2,6	40,7	56,7	1139
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	8,4	43,2	48,3	829
	Secondaire inférieur	12,0	54,1	33,9	1082
	Secondaire supérieur	14,8	57,5	27,7	2166
	Enseignement supérieur	21,1	61,9	17,1	2762
DEGRE D'URBANISATION	Zone urbaine	14,2	55,6	30,2	3858
	Zone semi-urbaine	19,2	59,1	21,7	1248
	Zone rurale	17,5	59,2	23,3	1896
REGION	Région flamande	16,7	61,6	21,7	2788
	Région bruxelloise	12,6	56,3	31,1	1798
	Région wallonne	17,0	49,2	33,8	2416
ANNEE	1997	17,9	49,2	32,9	7809
	2001	16,5	49,6	33,9	9455
	2004	18,1	57,1	24,8	8434
	2008	16,4	57,5	26,1	7002

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2008



Pourcentage de la population à risque (de 15 ans et plus) par manque d'activité physique de loisir, Belgique

PA01_3		Taux brut (%)	+ IC 95%	Taux stand*	+ IC 95%	N
SEXE	Homme	22,4	(20,5-24,3)	22,0	(20,1-24,1)	3240
	Femme	29,5	(27,5-31,5)	28,6	(26,6-30,7)	3762
GROUPE D'AGE	15 - 24	16,9	(13,5-20,4)	16,8	(13,7-20,6)	852
	25 - 34	23,4	(19,8-27,0)	23,1	(19,7-27,0)	1034
	35 - 44	20,3	(17,3-23,2)	20,1	(17,3-23,3)	1160
	45 - 54	23,6	(20,3-26,8)	23,5	(20,4-26,9)	1097
	55 - 64	26,1	(22,7-29,6)	26,0	(22,7-29,7)	1066
	65 - 74	33,5	(28,8-38,2)	33,2	(28,7-38,1)	654
	75 +	56,7	(51,9-61,5)	56,1	(51,3-60,8)	1139
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	48,3	(43,4-53,3)	41,3	(36,0-46,7)	829
	Secondaire inférieur	33,9	(30,0-37,8)	31,0	(27,3-35,0)	1082
	Secondaire supérieur	27,7	(25,0-30,4)	27,9	(25,1-30,7)	2166
	Enseignement supérieur	17,1	(15,0-19,1)	17,7	(15,7-20,0)	2762
DEGRE D'URBANISATION	Zone urbaine	30,2	(28,0-32,4)	29,2	(27,0-31,6)	3858
	Zone semi-urbaine	21,7	(18,7-24,6)	20,8	(18,0-23,9)	1248
	Zone rurale	23,3	(20,7-25,9)	22,7	(20,2-25,5)	1896
REGION	Région flamande	21,7	(19,7-23,7)	20,7	(18,6-22,8)	2788
	Région bruxelloise	31,1	(28,6-33,7)	31,3	(28,6-34,1)	1798
	Région wallonne	33,8	(31,4-36,3)	33,3	(30,9-35,9)	2416
ANNEE	1997	32,9	(31,2-34,5)	34,1	(32,4-35,9)	7809
	2001	33,9	(32,4-35,3)	33,0	(31,5-34,4)	9455
	2004	24,8	(23,4-26,1)	24,2	(22,9-25,6)	8434
	2008	26,1	(24,6-27,5)	25,2	(23,7-26,7)	7002

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2008

*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2001 comme référence)



Pourcentage de la population (de 15 ans et plus) pratiquant une activité (suffisante pour transpirer) au moins une fois par semaine, Belgique

PA02_2		Taux brut (%)	+ IC 95%	Taux stand*	+ IC 95%	N
SEXE	Homme	43,4	(41,1-45,7)	41,5	(39,1-44,0)	3269
	Femme	29,4	(27,2-31,6)	27,3	(25,1-29,6)	3828
GROUPE D'AGE	15 - 24	59,6	(55,1-64,2)	59,7	(55,1-64,2)	846
	25 - 34	46,9	(42,7-51,1)	47,1	(42,8-51,6)	1043
	35 - 44	41,3	(37,5-45,1)	41,3	(37,4-45,2)	1195
	45 - 54	33,3	(29,8-36,9)	32,9	(29,4-36,7)	1119
	55 - 64	26,6	(23,2-30,0)	26,1	(22,8-29,7)	1078
	65 - 74	19,7	(15,6-23,8)	19,5	(15,7-24,0)	661
	75 +	7,4	(4,5-10,3)	7,4	(4,9-10,9)	1155
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	17,1	(13,5-20,7)	21,2	(16,9-26,2)	859
	Secondaire inférieur	25,4	(21,7-29,1)	27,7	(23,9-31,8)	1104
	Secondaire supérieur	33,7	(30,7-36,7)	30,7	(27,6-33,8)	2192
	Enseignement supérieur	46,3	(43,7-48,9)	42,2	(39,3-45,1)	2778
DEGRE D'URBANISATION	Zone urbaine	33,5	(31,1-35,8)	31,5	(29,0-34,1)	3925
	Zone semi-urbaine	39,2	(35,4-42,9)	37,1	(33,3-41,1)	1248
	Zone rurale	37,7	(34,7-40,7)	35,2	(32,2-38,4)	1924
REGION	Région flamande	40,8	(38,4-43,2)	39,3	(36,7-42,0)	2795
	Région bruxelloise	31,9	(29,3-34,4)	27,4	(24,9-30,2)	1829
	Région wallonne	27,5	(25,2-29,8)	24,8	(22,6-27,1)	2473
ANNEE	1997	32,2	(30,5-33,8)	27,1	(25,5-28,8)	7662
	2001	31,4	(30,0-32,8)	28,6	(27,2-30,1)	9520
	2004	33,6	(32,1-35,1)	30,6	(29,0-32,2)	8905
	2008	36,1	(34,4-37,8)	33,7	(32,0-35,5)	7097

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2008

*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2001 comme référence)



**Temps Moyen (en minutes) consacré à des activités physiques (au moins modérées)
par semaine, Belgique**

PA_03		Moyenne	P25	P50	P75	N
SEXE	Homme	66,4	0,0	26,0	94,0	2810
	Femme	31,1	0,0	0,0	34,0	3316
GROUPE D'AGE	15 - 24	62,3	0,0	34,0	90,0	715
	25 - 34	57,3	0,0	17,0	69,0	912
	35 - 44	53,5	0,0	13,0	60,0	1059
	45 - 54	49,7	0,0	13,0	60,0	935
	55 - 64	43,3	0,0	9,0	51,0	911
	65 - 74	37,7	0,0	0,0	43,0	558
	75 +	11,2	0,0	0,0	0,0	1036
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	32,3	0,0	0,0	26,0	755
	Secondaire inférieur	43,4	0,0	0,0	51,0	918
	Secondaire supérieur	53,7	0,0	9,0	69,0	1852
	Enseignement supérieur	49,0	0,0	17,0	60,0	2454
DEGRE D'URBANISATION	Zone urbaine	43,2	0,0	9,0	51,0	3541
	Zone semi-urbaine	51,1	0,0	13,0	69,0	1003
	Zone rurale	53,5	0,0	17,0	69,0	1582
REGION	Région flamande	57,8	0,0	20,0	73,0	2297
	Région bruxelloise	28,0	0,0	0,0	29,0	1694
	Région wallonne	35,3	0,0	0,0	34,0	2135
ANNEE	2001	53,1	0,0	9,0	69,0	8766
	2004	44,8	0,0	9,0	51,0	7116
	2008	48,1	0,0	9,0	60,0	6126

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2008



Pourcentage de la population (de 15 ans et plus) qui a consacré au moins 30 minutes par jour à des activités physiques (modérées ou intenses), Belgique

PA_03T		Taux brut (%)	+ IC 95%	Taux stand*	+ IC 95%	N
SEXE	Homme	49,0	(46,5-51,5)	48,1	(45,6-50,7)	2810
	Femme	28,7	(26,2-31,1)	27,7	(25,2-30,2)	3316
GROUPE D'AGE	15 - 24	54,3	(49,2-59,5)	54,6	(49,2-59,9)	715
	25 - 34	43,9	(39,3-48,5)	44,1	(39,4-48,9)	912
	35 - 44	39,8	(36,1-43,6)	39,9	(36,1-43,8)	1059
	45 - 54	38,2	(33,9-42,5)	37,3	(32,9-41,9)	935
	55 - 64	36,0	(31,7-40,3)	35,0	(30,6-39,6)	911
	65 - 74	32,0	(26,3-37,7)	31,3	(25,6-37,5)	558
	75 +	11,5	(7,7-15,3)	11,6	(8,2-16,1)	1036
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	24,7	(19,3-30,1)	29,0	(22,9-36,0)	755
	Secondaire inférieur	32,9	(27,8-38,0)	34,4	(29,2-40,1)	918
	Secondaire supérieur	39,3	(36,1-42,4)	37,2	(33,9-40,5)	1852
	Enseignement supérieur	42,9	(40,0-45,9)	40,1	(36,9-43,4)	2454
DEGRE D'URBANISATION	Zone urbaine	35,3	(32,7-38,0)	34,3	(31,5-37,2)	3541
	Zone semi-urbaine	41,1	(36,8-45,3)	39,6	(35,4-44,0)	1003
	Zone rurale	41,4	(37,9-44,9)	39,8	(36,2-43,5)	1582
REGION	Région flamande	45,5	(42,8-48,3)	44,8	(41,8-47,8)	2297
	Région bruxelloise	24,8	(22,2-27,3)	22,1	(19,7-24,7)	1694
	Région wallonne	28,8	(26,2-31,4)	27,0	(24,5-29,7)	2135
ANNEE	2001	39,0	(37,5-40,6)	38,4	(36,8-40,1)	8765
	2004	35,7	(34,0-37,3)	34,5	(32,8-36,2)	7116
	2008	38,4	(36,6-40,3)	37,6	(35,7-39,5)	6126

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2008

*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2001 comme référence)



Distribution de la population (de 15 ans et plus) suivant le niveau d'activité physique de loisir, Région flamande

PA01_2		Entrainement dur / sport 4 heures par semaine	Sport < 4 heures / activités légères	Activités sédentaires	N
SEXE	Homme	23,4	57,8	18,9	1345
	Femme	10,3	65,3	24,4	1443
GROUPE D'AGE	15 - 24	33,8	52,6	13,6	334
	25 - 34	20,8	59,9	19,3	354
	35 - 44	18,1	66,6	15,3	433
	45 - 54	12,6	67,5	19,9	454
	55 - 64	14,0	65,5	20,4	443
	65 - 74	8,2	63,8	27,9	292
	75 +	2,5	44,8	52,7	478
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	8,8	48,2	43,0	363
	Secondaire inférieur	10,7	61,2	28,1	426
	Secondaire supérieur	14,7	61,9	23,4	898
	Enseignement supérieur	22,1	64,3	13,6	1059
DEGRE D'URBANISATION	Zone urbaine	14,8	61,3	23,9	1080
	Zone semi-urbaine	19,4	60,6	20,0	869
	Zone rurale	16,2	63,1	20,7	839
ANNEE	1997	18,4	52,9	28,7	2774
	2001	17,1	54,0	29,0	3284
	2004	18,8	60,1	21,1	3223
	2008	16,7	61,6	21,7	2788

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2008



Pourcentage de la population à risque (de 15 ans et plus) par manque d'activité physique de loisir, Région flamande

PA01_3		Taux brut (%)	+ IC 95%	Taux stand*	+ IC 95%	N
SEXE	Homme	18,9	(16,3-21,4)	18,3	(15,7-21,1)	1345
	Femme	24,4	(21,7-27,2)	23,2	(20,5-26,2)	1443
GROUPE D'AGE	15 - 24	13,6	(8,9-18,4)	13,6	(9,6-19,1)	334
	25 - 34	19,3	(14,0-24,7)	19,2	(14,4-25,1)	354
	35 - 44	15,3	(11,3-19,3)	15,2	(11,6-19,6)	433
	45 - 54	19,9	(15,5-24,3)	19,8	(15,8-24,6)	454
	55 - 64	20,4	(15,9-25,0)	20,4	(16,2-25,3)	443
	65 - 74	27,9	(21,9-34,0)	27,8	(22,2-34,2)	292
	75 +	52,7	(45,8-59,6)	52,2	(45,5-58,9)	478
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	43,0	(36,2-49,9)	34,8	(27,8-42,6)	363
	Secondaire inférieur	28,1	(22,8-33,3)	24,6	(19,9-30,0)	426
	Secondaire supérieur	23,4	(19,7-27,2)	23,6	(19,9-27,7)	898
	Enseignement supérieur	13,6	(10,8-16,4)	14,3	(11,5-17,5)	1059
DEGRE D'URBANISATION	Zone urbaine	23,9	(20,5-27,3)	22,3	(19,0-26,1)	1080
	Zone semi-urbaine	20,0	(16,6-23,4)	19,2	(16,0-22,9)	869
	Zone rurale	20,7	(17,0-24,4)	20,1	(16,6-24,1)	839
ANNEE	1997	28,7	(26,3-31,0)	30,1	(27,7-32,7)	2774
	2001	29,0	(26,9-31,1)	28,1	(26,1-30,2)	3284
	2004	21,1	(19,2-22,9)	20,4	(18,7-22,3)	3223
	2008	21,7	(19,7-23,7)	20,8	(18,8-22,9)	2788

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2008

*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2001 comme référence)



Pourcentage de la population (de 15 ans et plus) pratiquant une activité (suffisante pour transpirer) au moins une fois par semaine, Région flamande

PA02_2		Taux brut (%)	+ IC 95%	Taux stand*	+ IC 95%	N
SEXE	Homme	47,2	(44,0-50,4)	46,2	(42,7-49,7)	1332
	Femme	34,8	(31,6-38,1)	33,3	(30,0-36,8)	1463
GROUPE D'AGE	15 - 24	64,3	(57,9-70,6)	64,3	(57,7-70,4)	329
	25 - 34	53,3	(46,7-59,9)	53,5	(46,7-60,2)	349
	35 - 44	48,3	(42,7-53,9)	48,4	(42,7-54,1)	435
	45 - 54	37,6	(32,5-42,8)	37,4	(32,4-42,8)	458
	55 - 64	30,9	(25,9-35,9)	30,5	(25,7-35,7)	441
	65 - 74	24,2	(18,3-30,2)	24,0	(18,5-30,4)	300
	75 +	9,2	(4,8-13,6)	9,2	(5,6-14,8)	483
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	19,3	(14,1-24,4)	24,3	(18,2-31,7)	378
	Secondaire inférieur	29,2	(23,7-34,7)	34,0	(28,2-40,2)	424
	Secondaire supérieur	39,7	(35,2-44,1)	37,5	(33,0-42,2)	891
	Enseignement supérieur	51,0	(47,2-54,8)	46,8	(42,7-51,1)	1060
DEGRE D'URBANISATION	Zone urbaine	39,1	(35,2-43,1)	38,6	(34,4-42,9)	1098
	Zone semi-urbaine	41,6	(37,2-46,0)	39,9	(35,3-44,6)	856
	Zone rurale	42,2	(37,8-46,6)	40,1	(35,6-44,8)	841
ANNEE	1997	36,8	(34,4-39,3)	31,9	(29,5-34,4)	2713
	2001	35,5	(33,4-37,6)	33,1	(31,0-35,3)	3307
	2004	37,6	(35,4-39,8)	35,2	(33,0-37,6)	3428
	2008	40,8	(38,4-43,2)	39,3	(36,7-41,9)	2795

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2008

*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2001 comme référence)



**Temps Moyen (en minutes) consacré à des activités physiques (au moins modérées)
par semaine, Région flamande**

PA_03		Moyenne	P25	P50	P75	N
SEXE	Homme	78,4	0,0	43,0	111,0	1102
	Femme	38,3	0,0	9,0	47,0	1195
GROUPE D'AGE	15 - 24	71,9	13,0	43,0	103,0	267
	25 - 34	69,6	0,0	30,0	97,0	288
	35 - 44	64,3	0,0	26,0	77,0	370
	45 - 54	61,1	0,0	24,0	77,0	357
	55 - 64	54,7	0,0	17,0	69,0	354
	65 - 74	43,8	0,0	9,0	64,0	248
	75 +	14,8	0,0	0,0	0,0	413
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	38,4	0,0	0,0	60,0	316
	Secondaire inférieur	56,0	0,0	9,0	69,0	334
	Secondaire supérieur	64,6	0,0	26,0	90,0	719
	Enseignement supérieur	57,9	0,0	26,0	69,0	894
DEGRE D'URBANISATION	Zone urbaine	57,5	0,0	21,0	69,0	934
	Zone semi-urbaine	54,7	0,0	17,0	77,0	674
	Zone rurale	61,5	0,0	26,0	75,0	689
ANNEE	2001	58,9	0,0	17,0	77,0	3057
	2004	51,0	0,0	17,0	64,0	2702
	2008	57,8	0,0	20,0	73,0	2297

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2008



Pourcentage de la population (de 15 ans et plus) qui a consacré au moins 30 minutes par jour à des activités physiques (modérées ou intenses), Région flamande

PA_03T		Taux brut (%)	+ IC 95%	Taux stand*	+ IC 95%	N
SEXE	Homme	56,4	(52,8-59,9)	56,1	(52,5-59,6)	1102
	Femme	35,3	(31,6-38,9)	34,4	(30,7-38,3)	1195
GROUPE D'AGE	15 - 24	60,3	(53,0-67,7)	61,0	(53,3-68,2)	267
	25 - 34	51,2	(44,1-58,3)	51,6	(44,3-58,8)	288
	35 - 44	48,4	(42,8-54,0)	49,0	(43,4-54,5)	370
	45 - 54	46,3	(39,9-52,7)	45,3	(38,7-52,1)	357
	55 - 64	44,0	(37,6-50,4)	43,3	(36,8-50,0)	354
	65 - 74	37,8	(29,9-45,8)	36,7	(28,7-45,5)	248
	75 +	15,7	(9,6-21,7)	15,7	(10,4-23,1)	413
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	30,9	(22,9-38,9)	37,6	(28,3-47,9)	316
	Secondaire inférieur	41,2	(33,1-49,2)	44,4	(36,0-53,1)	334
	Secondaire supérieur	47,6	(43,0-52,2)	46,1	(41,3-50,9)	719
	Enseignement supérieur	48,9	(44,7-53,2)	45,9	(41,2-50,6)	894
DEGRE D'URBANISATION	Zone urbaine	46,2	(41,8-50,6)	46,5	(41,8-51,4)	934
	Zone semi-urbaine	44,1	(39,1-49,0)	42,6	(37,6-47,7)	674
	Zone rurale	46,2	(41,2-51,3)	44,7	(39,5-50,1)	689
ANNEE	2001	42,7	(40,4-44,9)	42,1	(39,7-44,6)	3057
	2004	40,7	(38,3-43,0)	39,9	(37,4-42,4)	2702
	2008	45,5	(42,8-48,3)	45,1	(42,3-47,9)	2297

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2008

*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2001 comme référence)



Distribution de la population (de 15 ans et plus) suivant le niveau d'activité physique de loisir, Région bruxelloise

PA01_2		Entrainement dur / sport 4 heures par semaine	Sport < 4 heures / activités légères	Activités sédentaires	N
SEXE	Homme	17,1	56,7	26,1	813
	Femme	8,4	55,8	35,7	985
GROUPE D'AGE	15 - 24	28,2	44,1	27,7	223
	25 - 34	17,9	55,9	26,2	370
	35 - 44	9,7	59,7	30,5	314
	45 - 54	9,5	61,3	29,2	250
	55 - 64	6,7	64,7	28,6	241
	65 - 74	3,2	54,8	42,0	126
	75 +	1,5	46,3	52,2	274
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	7,1	36,2	56,7	160
	Secondaire inférieur	11,8	46,0	42,2	227
	Secondaire supérieur	13,5	54,1	32,4	480
	Enseignement supérieur	13,1	63,0	24,0	873
GRANDES VILLES	Bruxelles	12,6	56,3	31,1	1798
	Gand et Anvers	12,6	60,8	26,6	355
	Liège et Charleroi	8,3	34,9	56,7	231
ANNEE	1997	13,1	45,6	41,2	2242
	2001	13,5	49,5	37,0	2301
	2004	13,3	59,9	26,8	1904
	2008	12,6	56,3	31,1	1798

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2008



Pourcentage de la population à risque (de 15 ans et plus) par manque d'activité physique de loisir, Région bruxelloise

PA01_3		Taux brut (%)	+ IC 95%	Taux stand*	+ IC 95%	N
SEXE	Homme	26,1	(22,6-29,7)	27,0	(23,6-30,8)	813
	Femme	35,7	(32,3-39,2)	36,1	(32,6-39,7)	985
GROUPE D'AGE	15 - 24	27,7	(20,0-35,4)	27,4	(20,6-35,5)	223
	25 - 34	26,2	(21,2-31,2)	26,1	(21,4-31,4)	370
	35 - 44	30,5	(24,7-36,3)	30,4	(24,9-36,5)	314
	45 - 54	29,2	(22,9-35,4)	29,2	(23,2-36,0)	250
	55 - 64	28,6	(22,3-34,9)	28,1	(22,4-34,6)	241
	65 - 74	42,0	(31,7-52,3)	41,3	(31,4-51,9)	126
	75 +	52,2	(44,1-60,3)	51,1	(43,0-59,2)	274
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	56,7	(47,1-66,3)	54,3	(44,0-64,2)	160
	Secondaire inférieur	42,2	(34,4-50,1)	41,6	(34,0-49,7)	227
	Secondaire supérieur	32,4	(27,5-37,3)	32,6	(27,8-37,7)	480
	Enseignement supérieur	24,0	(20,6-27,3)	24,3	(20,8-28,2)	873
GRANDES VILLES	Bruxelles	31,1	(28,6-33,7)	31,5	(28,8-34,3)	1798
	Gand et Anvers	26,6	(20,9-32,4)	25,3	(19,9-31,4)	355
	Liège et Charleroi	56,7	(48,8-64,7)	57,2	(49,1-64,9)	231
ANNEE	1997	41,2	(38,3-44,2)	41,7	(38,6-44,9)	2242
	2001	37,0	(34,6-39,4)	36,4	(34,0-38,8)	2301
	2004	26,8	(24,4-29,2)	26,9	(24,6-29,5)	1904
	2008	31,1	(28,6-33,7)	31,4	(28,8-34,1)	1798

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2008

*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2001 comme référence)



Pourcentage de la population (de 15 ans et plus) pratiquant une activité (suffisante pour transpirer) au moins une fois par semaine, Région bruxelloise

PA02_2		Taux brut (%)	+ IC 95%	Taux stand*	+ IC 95%	N
SEXE	Homme	40,8	(36,9-44,6)	36,4	(32,5-40,6)	824
	Femme	23,8	(20,8-26,8)	20,6	(17,9-23,7)	1005
GROUPE D'AGE	15 - 24	50,3	(42,1-58,5)	50,6	(42,7-58,6)	220
	25 - 34	39,5	(34,0-44,9)	39,1	(33,6-44,9)	377
	35 - 44	34,1	(28,3-39,9)	33,5	(28,0-39,5)	334
	45 - 54	30,3	(23,8-36,7)	29,3	(23,2-36,1)	251
	55 - 64	22,5	(16,8-28,1)	22,1	(17,0-28,2)	248
	65 - 74	11,8	(6,1-17,4)	11,8	(7,2-18,6)	126
	75 +	7,3	(3,5-11,1)	7,4	(4,4-12,4)	273
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	15,4	(9,2-21,5)	15,5	(10,1-23,1)	166
	Secondaire inférieur	19,2	(13,7-24,8)	16,4	(11,7-22,6)	243
	Secondaire supérieur	26,9	(21,9-31,8)	22,1	(18,2-26,5)	484
	Enseignement supérieur	40,1	(36,2-43,9)	35,9	(31,8-40,2)	878
GRANDES VILLES	Bruxelles	31,9	(29,3-34,4)	28,2	(25,5-31,2)	1829
	Gand et Anvers	32,4	(26,2-38,5)	31,8	(25,7-38,6)	350
	Liège et Charleroi	14,0	(7,7-20,3)	12,2	(7,5-19,1)	231
ANNEE	1997	26,6	(23,9-29,2)	22,1	(19,9-24,6)	2193
	2001	27,5	(25,4-29,7)	23,8	(21,7-26,0)	2312
	2004	29,9	(27,4-32,4)	25,3	(23,0-27,9)	2041
	2008	31,9	(29,3-34,4)	27,0	(24,5-29,6)	1829

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2008

*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2001 comme référence)



**Temps Moyen (en minutes) consacré à des activités physiques (au moins modérées)
par semaine, Région bruxelloise**

PA_03		Moyenne	P25	P50	P75	N
SEXE	Homme	38,1	0,0	9,0	40,0	753
	Femme	19,0	0,0	0,0	17,0	941
GROUPE D'AGE	15 - 24	38,6	0,0	17,0	51,0	195
	25 - 34	31,5	0,0	4,0	34,0	347
	35 - 44	34,3	0,0	0,0	34,0	307
	45 - 54	30,4	0,0	0,0	32,0	234
	55 - 64	20,8	0,0	0,0	21,0	235
	65 - 74	9,5	0,0	0,0	4,0	116
	75 +	7,2	0,0	0,0	0,0	260
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	20,7	0,0	0,0	0,0	159
	Secondaire inférieur	33,5	0,0	0,0	26,0	223
	Secondaire supérieur	24,3	0,0	0,0	26,0	439
	Enseignement supérieur	29,7	0,0	9,0	34,0	817
GRANDES VILLES	Bruxelles	28,0	0,0	0,0	29,0	1694
	Gand et Anvers	54,9	0,0	17,0	60,0	300
	Liège et Charleroi	21,4	0,0	0,0	0,0	226
ANNEE	2001	35,8	0,0	0,0	34,0	2136
	2004	24,1	0,0	0,0	26,0	1721
	2008	28,0	0,0	0,0	29,0	1694

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2008



Pourcentage de la population (de 15 ans et plus) qui a consacré au moins 30 minutes par jour à des activités physiques (modérées ou intenses), Région bruxelloise

PA_03T		Taux brut (%)	+ IC 95%	Taux stand*	+ IC 95%	N
SEXE	Homme	32,9	(28,9-36,9)	29,9	(26,0-34,0)	753
	Femme	17,6	(14,7-20,4)	15,8	(13,2-18,9)	941
GROUPE D'AGE	15 - 24	39,3	(30,2-48,4)	39,2	(31,0-48,2)	195
	25 - 34	26,9	(21,7-32,1)	26,2	(21,4-31,7)	347
	35 - 44	26,7	(21,2-32,2)	26,1	(21,1-31,8)	307
	45 - 54	27,2	(20,6-33,8)	26,1	(20,0-33,3)	234
	55 - 64	19,0	(13,9-24,1)	18,4	(13,8-24,1)	235
	65 - 74	11,6	(5,1-18,0)	11,7	(6,6-19,8)	116
	75 +	5,8	(2,4-9,3)	6,0	(3,3-10,6)	260
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	12,8	(6,3-19,3)	12,7	(7,2-21,6)	159
	Secondaire inférieur	23,6	(16,5-30,7)	22,5	(16,3-30,2)	223
	Secondaire supérieur	22,5	(17,3-27,7)	19,3	(15,3-23,9)	439
	Enseignement supérieur	27,7	(24,0-31,3)	24,4	(20,7-28,5)	817
GRANDES VILLES	Bruxelles	24,8	(22,2-27,3)	22,3	(19,5-25,2)	1694
	Gand et Anvers	43,6	(35,9-51,3)	44,1	(36,1-52,4)	300
	Liège et Charleroi	14,8	(8,3-21,3)	13,3	(8,4-20,3)	226
ANNEE	2001	29,7	(27,3-32,2)	28,7	(26,2-31,2)	2135
	2004	21,9	(19,4-24,3)	19,8	(17,6-22,3)	1721
	2008	24,8	(22,2-27,3)	22,7	(20,4-25,2)	1694

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2008

*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2001 comme référence)



Distribution de la population (de 15 ans et plus) suivant le niveau d'activité physique de loisir, Région wallonne

PA01_2		Entraînement dur / sport 4 heures par semaine	Sport < 4 heures / activités légères	Activités sédentaires	N
SEXE	Homme	25,3	45,8	29,0	1082
	Femme	9,6	52,2	38,1	1334
GROUPE D'AGE	15 - 24	31,6	47,5	20,9	295
	25 - 34	22,0	47,8	30,3	310
	35 - 44	17,1	55,7	27,2	413
	45 - 54	17,7	52,1	30,2	393
	55 - 64	9,4	53,4	37,3	382
	65 - 74	10,6	44,5	44,9	236
	75 +	3,1	30,3	66,6	387
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	8,0	34,2	57,8	306
	Secondaire inférieur	14,4	42,6	43,0	429
	Secondaire supérieur	15,3	49,2	35,4	788
	Enseignement supérieur	21,8	55,6	22,6	830
DEGRE D'URBANISATION	Zone urbaine	14,3	44,4	41,3	980
	Zone semi-urbaine	18,0	52,1	29,8	379
	Zone rurale	19,5	53,4	27,1	1057
ANNEE	1997	18,5	43,7	37,8	2793
	2001	16,5	41,6	41,9	3870
	2004	18,0	50,9	31,1	3307
	2008	17,0	49,2	33,8	2416

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2008



Pourcentage de la population à risque (de 15 ans et plus) par manque d'activité physique de loisir, Région wallonne

PA01_3		Taux brut (%)	+ IC 95%	Taux stand*	+ IC 95%	N
SEXE	Homme	29,0	(25,6-32,3)	28,7	(25,4-32,3)	1082
	Femme	38,1	(34,9-41,4)	37,5	(34,3-40,8)	1334
GROUPE D'AGE	15 - 24	20,9	(15,3-26,6)	20,6	(15,6-26,8)	295
	25 - 34	30,3	(24,3-36,3)	29,7	(24,1-36,1)	310
	35 - 44	27,2	(21,9-32,5)	27,0	(22,0-32,6)	413
	45 - 54	30,2	(24,7-35,6)	30,0	(24,8-35,9)	393
	55 - 64	37,3	(31,2-43,4)	37,2	(31,2-43,6)	382
	65 - 74	44,9	(36,3-53,5)	44,3	(36,1-52,8)	236
	75 +	66,6	(60,1-73,2)	66,0	(59,2-72,2)	387
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	57,8	(50,4-65,2)	50,3	(42,2-58,3)	306
	Secondaire inférieur	43,0	(36,5-49,4)	40,2	(33,7-47,0)	429
	Secondaire supérieur	35,4	(31,1-39,8)	35,6	(31,3-40,2)	788
	Enseignement supérieur	22,6	(19,1-26,1)	23,3	(19,8-27,2)	830
DEGRE D'URBANISATION	Zone urbaine	41,3	(37,3-45,3)	40,7	(36,6-44,9)	980
	Zone semi-urbaine	29,8	(24,5-35,2)	28,5	(23,4-34,2)	379
	Zone rurale	27,1	(23,7-30,6)	26,4	(23,1-30,1)	1057
ANNEE	1997	37,8	(35,0-40,6)	39,2	(36,4-42,0)	2793
	2001	41,9	(39,6-44,1)	41,0	(38,7-43,3)	3870
	2004	31,1	(28,8-33,4)	30,5	(28,1-33,0)	3307
	2008	33,8	(31,4-36,3)	32,7	(30,3-35,3)	2416

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2008

*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2001 comme référence)



Pourcentage de la population (de 15 ans et plus) pratiquant une activité (suffisante pour transpirer) au moins une fois par semaine, Région wallonne

PA02_2		Taux brut (%)	+ IC 95%	Taux stand*	+ IC 95%	N
SEXE	Homme	35,9	(32,2-39,5)	32,7	(28,9-36,7)	1113
	Femme	20,1	(17,3-22,8)	17,1	(14,6-20,0)	1360
GROUPE D'AGE	15 - 24	52,5	(45,4-59,7)	52,7	(45,4-60,0)	297
	25 - 34	37,7	(31,6-43,8)	38,2	(32,3-44,4)	317
	35 - 44	29,4	(24,0-34,7)	28,7	(23,6-34,5)	426
	45 - 54	24,9	(20,2-29,7)	24,1	(19,6-29,2)	410
	55 - 64	18,9	(14,7-23,2)	18,0	(14,1-22,7)	389
	65 - 74	10,7	(6,0-15,4)	10,5	(6,8-15,9)	235
	75 +	3,6	(0,6-6,6)	3,5	(1,5-8,1)	399
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	12,6	(7,8-17,5)	16,5	(10,8-24,3)	315
	Secondaire inférieur	19,9	(14,7-25,2)	19,5	(14,8-25,1)	437
	Secondaire supérieur	23,7	(19,8-27,6)	18,4	(15,0-22,3)	817
	Enseignement supérieur	37,7	(33,8-41,5)	32,7	(28,7-36,9)	840
DEGRE D'URBANISATION	Zone urbaine	24,0	(20,6-27,4)	20,6	(17,3-24,3)	998
	Zone semi-urbaine	27,9	(22,4-33,4)	23,8	(19,0-29,4)	392
	Zone rurale	31,0	(27,3-34,7)	27,4	(23,9-31,3)	1083
ANNEE	1997	25,6	(23,1-28,2)	19,6	(17,2-22,1)	2756
	2001	25,2	(23,2-27,2)	21,2	(19,2-23,3)	3901
	2004	26,9	(24,6-29,1)	22,5	(20,4-24,8)	3436
	2008	27,5	(25,2-29,8)	23,8	(21,5-26,2)	2473

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2008

*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2001 comme référence)



**Temps Moyen (en minutes) consacré à des activités physiques (au moins modérées)
par semaine, Région wallonne**

PA_03		Moyenne	P25	P50	P75	N
SEXE	Homme	51,1	0,0	13,0	69,0	955
	Femme	21,3	0,0	0,0	17,0	1180
GROUPE D'AGE	15 - 24	50,2	0,0	26,0	69,0	253
	25 - 34	46,5	0,0	9,0	51,0	277
	35 - 44	39,2	0,0	0,0	34,0	382
	45 - 54	32,7	0,0	0,0	34,0	344
	55 - 64	27,5	0,0	0,0	30,0	322
	65 - 74	30,8	0,0	0,0	17,0	194
	75 +	5,6	0,0	0,0	0,0	363
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	22,9	0,0	0,0	0,0	280
	Secondaire inférieur	24,5	0,0	0,0	17,0	361
	Secondaire supérieur	40,9	0,0	0,0	34,0	694
	Enseignement supérieur	37,5	0,0	13,0	47,0	743
DEGRE D'URBANISATION	Zone urbaine	29,6	0,0	0,0	26,0	913
	Zone semi-urbaine	35,9	0,0	0,0	34,0	329
	Zone rurale	41,7	0,0	9,0	43,0	893
ANNEE	2001	47,8	0,0	0,0	60,0	3573
	2004	39,1	0,0	0,0	39,0	2693
	2008	35,3	0,0	0,0	34,0	2135

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2008



Pourcentage de la population (de 15 ans et plus) qui a consacré au moins 30 minutes par jour à des activités physiques (modérées ou intenses), Région wallonne

PA_03T		Taux brut (%)	+ IC 95%	Taux stand*	+ IC 95%	N
SEXE	Homme	39,2	(35,3-43,1)	37,3	(33,5-41,3)	955
	Femme	19,6	(16,6-22,6)	18,2	(15,4-21,3)	1180
GROUPE D'AGE	15 - 24	46,9	(38,6-55,2)	46,4	(38,3-54,6)	253
	25 - 34	38,3	(31,5-45,1)	38,6	(31,8-45,8)	277
	35 - 44	27,5	(22,2-32,9)	26,9	(21,8-32,6)	382
	45 - 54	25,4	(20,1-30,7)	24,7	(19,6-30,5)	344
	55 - 64	25,4	(19,6-31,1)	23,8	(18,5-30,1)	322
	65 - 74	23,5	(14,8-32,3)	23,1	(15,4-33,3)	194
	75 +	5,2	(2,3-8,0)	5,2	(3,0-8,9)	363
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	15,4	(9,5-21,2)	17,8	(12,0-25,7)	280
	Secondaire inférieur	21,1	(15,4-26,9)	20,7	(15,5-27,0)	361
	Secondaire supérieur	28,0	(23,6-32,4)	24,5	(20,5-29,1)	694
	Enseignement supérieur	36,0	(31,5-40,5)	32,7	(28,1-37,6)	743
DEGRE D'URBANISATION	Zone urbaine	24,3	(20,6-27,9)	21,9	(18,6-25,6)	913
	Zone semi-urbaine	28,1	(21,2-34,9)	25,6	(19,4-33,1)	329
	Zone rurale	34,3	(30,0-38,6)	32,1	(27,7-36,9)	893
ANNEE	2001	35,1	(32,8-37,4)	34,1	(31,7-36,6)	3573
	2004	30,1	(27,5-32,7)	28,2	(25,7-30,8)	2693
	2008	28,8	(26,2-31,4)	27,3	(24,8-29,9)	2135

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2008

*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2001 comme référence)

