

5.3. Style de Vie et Prévention

5.3.3. Activités physiques

5.3.3.1. Résumé

Des recherches récentes ont permis de démontrer que les activités physiques de loisir ont un impact substantiel sur l'état de santé (effet régulateur sur le poids, sur le stress, le métabolisme en général et le transit alimentaire) et doivent être considérées comme une pratique importante en matière de prévention des pathologies coronaires, du cancer du colon, du diabète, de l'obésité, de l'ostéoporose, de la constipation et de la dépression., la quantité totale d'activité physique étant plus importante que les caractéristiques spécifiques de celles-ci.

- En Belgique, 18% de la population de 15 ans et plus pratique une activité physique (sportive) au moins 4 heures par semaine et 32% pratiquent une activité physique (suffisamment longtemps pour transpirer) au moins 1 fois par semaine. Par contre, 33% des personnes interrogées sont sédentaires (aucune activité physique de loisir).
- Les femmes font beaucoup moins de sport que les hommes et sont aussi plus souvent totalement sédentaires que les hommes. Le pourcentage de personnes qui pratiquent une activité physique diminue avec l'âge, plus particulièrement à partir de 65 ans.
- Les fumeurs modérés et surtout les gros fumeurs cumulent souvent ce premier facteur de risque avec le manque d'activité physique.
- Un niveau socio-économique plus faible (mesuré par le niveau d'instruction ou le revenu équivalent du ménage) est associé avec un manque plus net d'activités physiques. On observe un seuil à partir du certificat d'étude secondaire supérieur et d'un revenu mensuel de plus de 40.000,-FB.
- Le pourcentage de personnes à risque par manque d'activité physique varie d'une région à l'autre : 29% seulement des résidents en Flandre sont sédentaires contre 40% en moyenne à Bruxelles et en Wallonie. A l'intérieur même des régions, on remarque des disparités importantes : en Flandre, le pourcentage de personnes qui manquent d'activités physiques varie de 23% dans la province d'Anvers à 40% dans le Limbourg; en Wallonie, on observe seulement 13% de sédentaires dans le Brabant Wallon contre plus de 45% dans le Hainaut!