

7.3. Style de Vie et Prévention

7.3.3. Activité physique

7.3.3.1. Résumé

Des recherches récentes ont permis de démontrer que les activités physiques ont un impact substantiel sur l'état de santé (effet régulateur sur le poids, sur le stress, le métabolisme en général et la constipation) 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 et de la dépression; la quantité totale d'activité physique étant plus importante que les caractéristiques spécifiques de celles-ci.

- En région bruxelloise, 13% de la population de 15 ans et plus pratique une activité physique (de loisir) au moins 4 heures par semaine, et 41% des personnes interrogées sont totalement sédentaires. Seuls 27% des personnes interrogées pratiquent une activité physique suffisamment longtemps pour transpirer au moins 1 fois par semaine.
- Les femmes font nettement moins de sport que les hommes. De même, le pourcentage de personnes qui pratiquent une activité physique diminue avec l'âge, plus particulièrement au-delà de 54 ans.
- Les gros fumeurs manquent plus souvent d'activité physique que les non-fumeurs, cumulant ainsi plusieurs facteurs de risque. Les non belges sont plus souvent sédentaires que les belges.
- Les personnes dont le niveau socio-économique est plus faible (mesuré soit par le niveau d'instruction, soit par le revenu équivalent du ménage) sont plus souvent sédentaires. On observe un seuil à partir du niveau secondaire supérieur et/ou d'un revenu mensuel de 40.000,-FB où la pratique d'une activité physique de loisir augmente nettement.