

## **8.3. Styles de Vie et Prévention**

### **8.3.1. Activités physiques**

#### **8.3.1.1. Résumé**

Des recherches récentes ont permis de démontrer que les activités physiques de loisir ont un impact substantiel sur l'état de santé et doivent être considérées comme une pratique importante en matière de santé publique, la quantité totale d'activité physique étant plus importante que les caractéristiques spécifiques de celles-ci.

A Bruxelles, 13% de la population de 15 ans et plus pratique une activité physique (sportive) d'au moins 4 heures par semaine, et 41% des personnes interrogées sont à risque par manque d'activité physique (sédentarité). En outre, 27% pratiquent une activité physique (suffisamment longtemps pour transpirer) au moins 1 fois par semaine.

En Wallonie, 18% de la population de 15 ans et plus pratique une activité physique (sportive) d'au moins 4 heures par semaine et 38% des personnes interrogées sont à risque par manque d'activité physique (sédentarité). En outre, 25% pratiquent une activité physique (suffisamment longtemps pour transpirer) au moins 1 fois par semaine.

Les femmes font nettement moins de sport que les hommes; elles sont aussi souvent plus à risque par manque d'activité physique. Le pourcentage de personnes qui pratiquent une activité physique intensive 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.

A Bruxelles, les non belges ou ceux qui ont un pays d'origine autre que la Belgique sont plus souvent sédentaires que les belges.

Un niveau socio-économique plus faible (mesuré soit par le niveau d'instruction, soit par le revenu équivalent du ménage) est caractérisé par une fréquence plus élevée des problèmes de sédentarité.

Au sein même de la région wallonne, on remarque des disparités importantes : on observe par exemple seulement 13% de sédentaires dans le Brabant Wallon contre plus de 45% dans le Hainaut!