

### 6.3.1. Introduction

Des recherches récentes ont permis de démontrer que les activités physiques ont un impact substantiel sur l'état de santé et doivent être considérées comme une pratique importante en matière de santé publique (1-3).

La recommandation générale est que tout individu pratique au moins une demi-heure d'activité physique chaque jour. De nombreux auteurs estiment par ailleurs que la quantité totale d'activité physique est plus importante que les caractéristiques spécifiques de celles-ci (intensité, durée, ...).

Il existe plusieurs méthodes pour évaluer le niveau d'activité physique dans le cadre des enquêtes mais quelle que soit la méthode utilisée, elle ne permet en général que de classer les individus dans des catégories assez larges: peu/pas d'activité, activité modérée, activité importante.

Au cours de la présente enquête, les questions n'ont été posées (dans l'auto-questionnaire) qu'aux personnes âgées de 15 ans et plus; la population scolaire est en effet couverte à ce sujet par d'autres enquêtes spécifiques. Nous nous limiterons au cours de la présente analyse à deux indicateurs:

1. La proportion de la population qui pratique suffisamment d'activités physiques pour en retirer des bénéfices en matière de santé ou inversement, la proportion de la population qui est à risque en raison du manque d'activité physique (question AP01: 6 catégories d'activités physiques proposées pour caractériser au mieux les activités physiques au cours de la dernière année écoulée). Les réponses sont recodées à l'analyse en trois (AP01\_3) et en deux catégories (AP01\_2) pour faciliter l'interprétation.

2. la fréquence hebdomadaire d'activités physiques intenses (qui provoque de la sudation): question AP02, nombre de jours par semaine où la personne exerce une activité physique suffisante pour transpirer.

En ce qui concerne les activités physiques professionnelles, il semble que seuls les efforts majeurs sont bénéfiques; or ceux-ci sont rares et il n'est donc pas nécessaire d'en tenir compte de manière générale.

### 6.3.2. Belgique

#### 6.3.2.1. Niveau d'activité physique (AP01\_3 et AP01\_2)

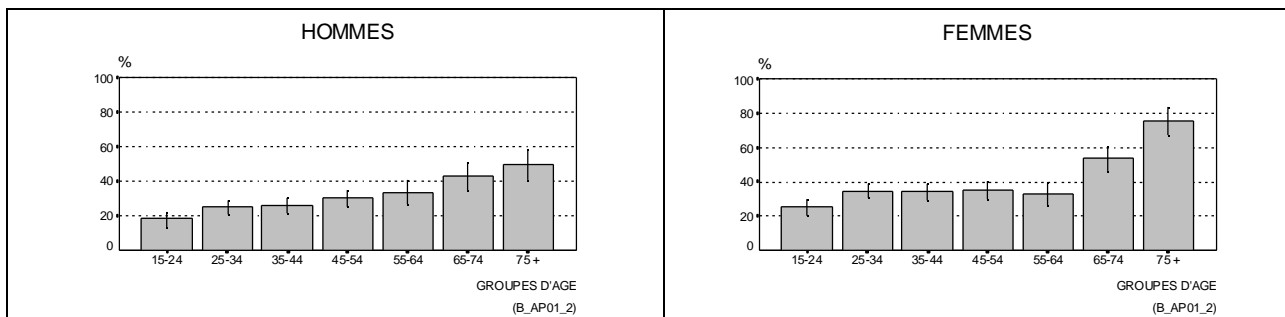
En Belgique, au cours de la dernière année, 18% de la population de 15 ans et plus pratique une activité physique (sportive) au moins de 4 heures par semaine, 49% pratique une activité physique moins de 4 heures par semaine et 33% des personnes interrogées sont à risque par manque d'activité physique (sédentarité).

Les femmes font moins de sport intenses (9%) que les hommes (28%); elles sont aussi souvent plus à risque par manque d'activité physique (37%) que les hommes (28%). Cette différence (AP01\_2) est significative après standardisation pour l'âge et le sexe (Tableau 6.3.1).

Le pourcentage de personnes qui pratiquent une activité physique intensive (AP01\_3) diminue avec l'âge: 33% avant 25 ans pour arriver à 5% chez les personnes âgées de 65 ans et plus.

Inversement, le pourcentage de personnes à risque par manque d'activité physique augmente au fur et à mesure que l'on avance en âge, plus particulièrement au-delà de 64 ans (Figure 6.3.1).

Figure 6.3.1 Proportion de personnes à risque par manque d'activité physique (AP01\_2), par âge et par sexe, Enquête de Santé, Belgique, 1997.



### Différences en fonction des caractéristiques individuelles (Tableau 6.3.1)

Le niveau d'éducation a une relation directe avec le manque d'activités physiques de loisir: entre 40 et 60% des personnes sans diplôme, avec un certificat d'étude primaire ou secondaire inférieure, sont sédentaires. Cette proportion baisse régulièrement jusqu'à 32% pour ceux qui ont atteint le niveau secondaire supérieur et 23% pour ceux qui ont suivi des études supérieures. Ces différences sont significatives après standardisation pour l'âge et le sexe.

On observe la même tendance lorsque l'on étudie la relation entre le revenu équivalent du ménage (voir définition) et le manque d'activités physiques de loisir. 40% environ des gens à faible revenu sont sédentaires, contre 30% seulement pour ceux qui gagnent entre 40 et 60.000 FB et 23% pour ceux qui gagnent plus de 60.000 FB. Ces différences sont significatives après standardisation pour l'âge et le sexe.

Les personnes qui déclarent une mauvaise santé subjective manquent plus souvent d'activité physique.

Les fumeurs modérés (33%) et surtout les gros fumeurs (47%) manquent aussi plus souvent d'activité physique que les non-fumeurs, cumulant ainsi plusieurs facteurs de risque. Cette différence est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

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 41% à Bruxelles et 38% en Wallonie.

Ces différences entre la Flandre d'une part, Bruxelles et la Wallonie d'autre part, persiste après standardisation pour l'âge et le sexe (Tableau 6.3.1) mais aussi lorsque l'on contrôle en outre d'autres paramètres tels que le niveau d'éducation, le revenu équivalent du ménage et la consommation de tabac par le biais d'une régression logistique.

Tableau 6.3.1 Proportion de personnes à risque par manque d'activité physique (AP01\_2), standardisée par âge et par sexe, Enquête de Santé, Belgique, 1997.

		PROPORTION (%)	I.C. 95%
SEXE	Homme	30,0	(27,9-32,2)
	Femme	38,6	(36,4-40,7)
NIVEAU INSTRUCTION	Pas de diplôme	53,8	(45,6-62,1)
	École primaire	45,0	(39,9-50,1)
	Secondaire inférieur	42,0	(38,3-45,7)
	Secondaire supérieur	32,6	(29,8-35,5)
	Supérieur	25,9	(23,2-28,7)
REVENU EQUIVALENT (FB)	< 20.000	40,8	(35,2-46,3)
	20.000-30.000	37,9	(34,4-41,3)
	30.000-40.000	37,3	(34,3-40,3)
	40.000-60.000	33,1	(30,3-35,8)
	>60.000	25,5	(21,3-29,7)
SANTE SUBJECTIVE	Bonne à très bonne	27,6	(25,8-29,4)
	Très mauvaise à moyenne	51,5	(47,7-55,3)
CONSOMMATION DE TABAC	Jamais	29,6	(27,3-31,9)
	Dans le passé	32,3	(28,8-35,7)
	Modéré (<20)	37,6	(34,2-41,0)
	Gros fumeur	53,8	(48,6-59,0)
REGION DE RESIDENCE	Région flamande	30,2	(28,1-32,3)
	Région bruxelloise	41,5	(38,7-44,3)
	Région wallonne	39,5	(37,0-41,9)

A l'intérieur même des régions, on remarque (Tableau 6.3.2) des disparités importantes; celles-ci persistent après avoir contrôlé l'âge, le sexe et les autres variables déjà citées ci-dessus. En Flandre donc, le pourcentage de personnes qui manquent d'activités physiques varie de 23% dans la province d'Anvers à 40% dans le Limbourg. En Wallonie, les contrastes sont encore plus marqué puisque l'on observe seulement 13% de sédentaires dans le Brabant Wallon contre plus de 45% dans le Hainaut!

Tableau 6.3.2 Distribution par catégories, de l'activité physique (AP01\_2), par province de résidence, Enquête de Santé, Belgique, 1997.

	Entraînement intensif / sport 4 heures semaine	Sport < 4 heures /activités légères	Activités sédentaires	N
	%	%	%	
-----				
PROVINCE DE RESIDENCE				
Anvers	19,1	57,6	23,2	754
Brabant Flamand	19,6	55,1	25,3	462
Flandre Occidentale	17,9	54,6	27,5	575
Flandre Orientale	17,0	50,2	32,8	615
Limbourg	18,6	41,5	39,9	365
Bruxelles	13,1	45,6	41,2	2241
Brabant Wallon	25,1	61,1	13,7	263
Hainaut	14,3	40,2	45,5	1007
Liège	19,0	43,5	37,5	943
Luxembourg	28,7	45,7	25,7	218
Namur	24,4	43,5	32,1	357
Belgique	17,9	49,2	32,9	7800
-----				
Personnes âgées de 15 ans ou plus				

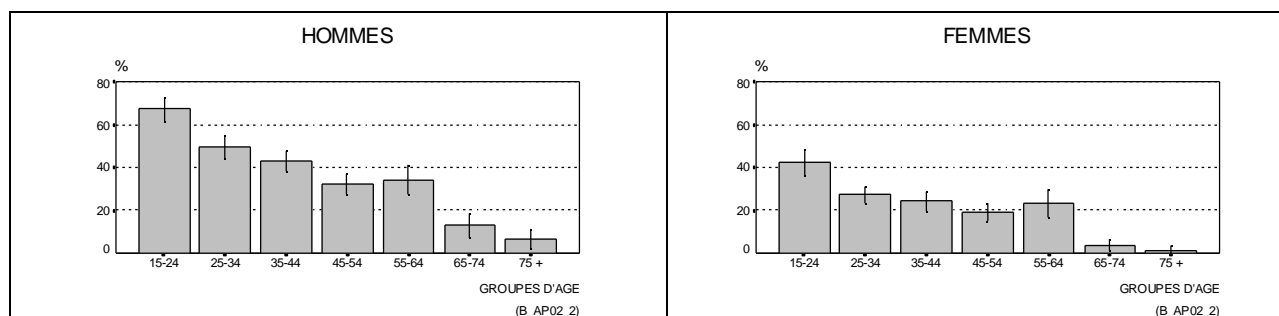
### 6.3.2.2. Activité physique au moins 1 fois par semaine (AP02\_2)

En Belgique, 32% de la population de 15 ans et plus pratiquent une activité physique (suffisamment longtemps pour transpirer) au moins 1 fois par semaine.

Les femmes sont moins assidues en ce qui concerne les activités sportives: seulement 23% d'entre elles pratiquent une activité physique (suffisamment longtemps pour transpirer) au moins 1 fois par semaine, contre 41% des hommes. Cette différence est significative après standardisation pour l'âge et le sexe (Tableau 6.3.3).

Le pourcentage de personnes qui pratiquent une activité physique (suffisamment longtemps pour transpirer) au moins 1 fois par semaine diminue avec l'âge: 55% avant 25 ans, 30 à 40% entre 25 et 64 ans, pour tomber ensuite en dessous de 10% chez les personnes âgées de 65 ans et plus (Figure 6.3.2). Ce pourcentage est plus élevé chez les hommes par rapport aux femmes pour toutes les tranches d'âge jusqu'à 54 ans.

Figure 6.3.2 Proportion de personnes qui pratiquent une activité physique (suffisamment longtemps pour transpirer) au moins 1 fois par semaine (AP02\_2), par âge et par sexe, Enquête de Santé, Belgique, 1997.



### Différences en fonction des caractéristiques individuelles (Tableau 6.3.3)

Le niveau d'éducation a une relation directe avec le pourcentage de personnes qui pratiquent une activité physique (suffisamment longtemps pour transpirer) au moins 1 fois par semaine: 20% environ chez les personnes sans diplôme, avec un certificat d'étude primaire ou secondaire inférieure, 33% chez celles qui ont atteint le niveau secondaire supérieur et 41% chez celles qui ont suivi des études supérieures. Ces différences sont significatives après standardisation pour l'âge et le sexe.

De même, 20 à 25% des personnes avec un revenu (équivalent du ménage) inférieur à 30.000 FB pratiquent une activité physique (suffisamment longtemps pour transpirer) au moins 1 fois par semaine. Ce pourcentage remonte à plus de 35% pour ceux qui gagnent 40.000 FB ou plus. Ces différences sont significatives après standardisation pour l'âge et le sexe.

20% seulement des gros fumeurs pratiquent une activité physique (suffisamment longtemps pour transpirer) au moins 1 fois par semaine, contre plus de 30% chez les autres personnes. Cette différence est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

Tableau 6.3.3 Proportion de personnes qui pratiquent une activité physique (suffisamment longtemps pour transpirer) au moins 1 fois par semaine (AP02\_2), standardisée par âge et par sexe, Enquête de Santé, Belgique, 1997.

		PROPORTION (%)	I.C. 95%
SEXE	Homme	38,8	(36,7-40,9)
	Femme	22,4	(20,6-24,2)
NIVEAU INSTRUCTION	Pas de diplôme	20,7	(13,8-27,6)
	École primaire	23,1	(18,8-27,4)
	Secondaire inférieur	23,2	(20,1-26,2)
	Secondaire supérieur	30,3	(27,8-32,8)
	Supérieur	37,3	(34,7-39,9)
REVENU EQUIVALENT (FB)	< 20.000	19,2	(15,1-23,3)
	20.000-30.000	24,8	(21,8-27,8)
	30.000-40.000	29,5	(26,7-32,3)
	40.000-60.000	32,9	(30,5-35,3)
	>60.000	37,8	(33,6-41,9)
SANTÉ SUBJECTIVE	Bonne à très bonne	34,3	(32,6-36,0)
	Très mauvaise à moyenne	17,2	(14,0-20,4)
CONSOMMATION DE TABAC	Jamais	34,7	(32,4-37,0)
	Dans le passé	32,4	(29,2-35,7)
	Modéré (<20)	27,8	(24,9-30,6)
	Gros fumeur	16,5	(12,9-20,1)
RÉGION DE RESIDENCE	Région flamande	34,6	(32,5-36,6)
	Région bruxelloise	26,4	(24,0-28,7)
	Région wallonne	24,5	(22,5-26,5)

Le pourcentage de personnes qui pratiquent une activité physique (suffisamment longtemps pour transpirer) au moins 1 fois par semaine varie en fonction de la région de résidence: 37% en Flandre et seulement 27% à Bruxelles et 26% en Wallonie.

Ces différences entre la Flandre d'une part, Bruxelles et la Wallonie d'autre part, persiste après standardisation pour l'âge et le sexe (Tableau 6.3.3) mais aussi lorsque l'on contrôle en outre d'autres paramètres tels que le niveau d'éducation, le revenu équivalent du ménage, la santé subjective et la consommation de tabac avec une analyse de régression logistique.

Au sein même des régions, on remarque (Tableau 6.3.4) des disparités importantes au niveau provincial; celles-ci persistent après avoir contrôlé l'âge, le sexe et les autres variables déjà citées ci-dessus. En Flandre par exemple, le pourcentage de personnes qui pratiquent une activité physique (suffisamment longtemps pour transpirer) au moins 1 fois par semaine est particulièrement élevé dans le Brabant flamand (39%) tandis qu'en Wallonie ce pourcentage s'élève à 19% seulement dans le Hainaut.

Tableau 6.3.4 Proportion de personnes qui pratiquent une activité physique (suffisamment longtemps pour transpirer) au moins 1 fois par semaine (AP02\_2), par province de résidence, Enquête de Santé, Belgique, 1997.

PROVINCE DE RESIDENCE	ACTIVITE PHYSIQUE AU MOINS 1 JOUR/SEMAINE		Total
	Oui	Non	N
	%	%	
Anvers	37,7	62,3	739
Brabant Flamand	39,1	60,9	460
Flandre Occidentale	38,4	61,6	553
Flandre Orientale	33,9	66,1	603
Limbourg	33,2	66,8	353
Bruxelles	26,6	73,4	2184
Brabant Wallon	35,1	64,9	261
Hainaut	19,5	80,5	981
Liège	29,6	70,4	919
Luxembourg	37,3	62,7	214
Namur	25,9	74,1	356
Belgique	32,1	67,9	7623

### 6.3.3. Wallonie

#### 6.3.3.1. Niveau d'activité physique (AP01\_3 et AP01\_2)

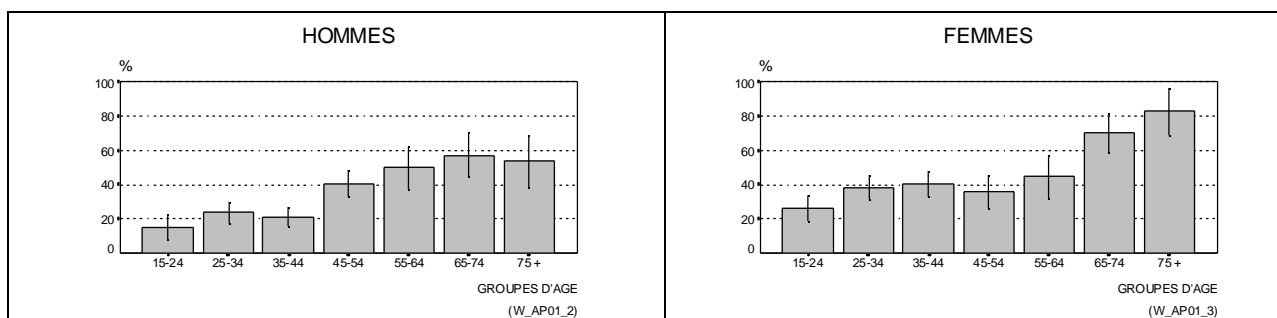
En Wallonie, au cours de la dernière année, 18% de la population de 15 ans et plus pratique une activité physique (sportive) au moins de 4 heures par semaine, 44% pratique une activité physique moins de 4 heures par semaine et 38% des personnes interrogées sont à risque par manque d'activité physique (sédentarité).

Les femmes font moins de sport intensifs (9%) que les hommes (29%); elles sont aussi souvent plus à risque à risque par manque d'activité physique (43%) que les hommes (32%). Cette différence (AP01\_2) est significative après standardisation pour l'âge et le sexe (Tableau 6.3.7).

Le pourcentage de personnes qui pratiquent une activité physique intensive (AP01\_3) diminue avec l'âge: 33% avant 25 ans, 15 à 20% jusqu'à 64 ans et 4% chez les personnes âgées de 65 ans et plus.

Inversement, le pourcentage de personnes à risque par manque d'activité physique augmente au fur et à mesure que l'on avance en âge, plus particulièrement au-delà de 64 ans (Figure 6.3.4).

Figure 6.3.4 Proportion de personnes à risque par manque d'activité physique (AP01\_2), par âge et par sexe, Wallonie, Enquête de Santé, Belgique, 1997.



#### Différences en fonction des caractéristiques individuelles (Tableau 6.3.7)

On observe en Wallonie une tendance assez nette dans la relation entre le niveau d'éducation et le pourcentage de personnes sédentaires: 48 à plus de 63% chez les personnes sans diplôme, avec un certificat d'étude primaire ou secondaire inférieure, 34% chez celles qui ont suivi des études secondaires supérieures et 27% chez celles qui ont suivi des études supérieures (après standardisation par sexe et par âge, les différents intervalles de confiance se chevauchent deux à deux mais la tendance reste malgré tout assez nette).

La différence n'est pas aussi claire lorsque l'on étudie la relation entre le revenu équivalent du ménage et le manque d'activités physiques de loisir. Seuls ceux qui gagnent plus de 60.000 FB sont moins souvent sédentaires (20%) que les autres.

Les personnes qui déclarent une mauvaise santé subjective manquent plus souvent d'activité physique.

Les gros fumeurs manquent plus souvent d'activité physique (46%) que les non-fumeurs, cumulant ainsi plusieurs facteurs de risque. Cette différence est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.



*Tableau 6.3.7 Proportion de personnes à risque par manque d'activité physique (AP01\_2), standardisée par âge et par sexe, Wallonie, Enquête de Santé, Belgique, 1997.*

		PROPORTION (%)	I.C. 95%
SEXE	Homme	34,2	(30,8-37,6)
	Femme	44,7	(41,2-48,2)
NIVEAU INSTRUCTION	Pas de diplôme	47,1	(35,8-58,4)
	École primaire	52,1	(44,5-59,7)
	Secondaire inférieur	48,4	(42,9-53,9)
	Secondaire supérieur	37,1	(32,8-41,5)
	Supérieur	29,1	(24,7-33,5)
REVENU EQUIVALENT (FB)	< 20.000	38,0	(30,2-45,8)
	20.000-30.000	42,2	(37,3-47,1)
	30.000-40.000	43,3	(38,4-48,2)
	40.000-60.000	38,6	(34,3-42,9)
	>60.000	22,8	(16,8-28,8)
SANTE SUBJECTIVE	Bonne à très bonne	32,1	(28,8-35,4)
	Très mauvaise à moyenne	56,9	(51,4-62,3)
CONSOMMATION DE TABAC	Jamais	35,7	(31,9-39,4)
	Dans le passé	36,3	(31,4-41,2)
	Modéré (<20)	41,8	(36,2-47,4)
	Gros fumeur	53,3	(45,9-60,7)

A l'intérieur même de la région wallonne, on remarque (Tableau 6.3.2) des disparités importantes; celles-ci persistent après avoir contrôlé l'âge, le sexe et les autres variables de base: on observe seulement 13% de sédentaires dans le Brabant Wallon contre plus de 45% dans le Hainaut!

### 6.3.3.2. Activité physique au moins 1 fois par semaine (AP02\_2)

En Wallonie, 26% de la population de 15 ans et plus pratiquent une activité physique (suffisamment longtemps pour transpirer) au moins 1 fois par semaine.

Les femmes sont moins assidues en ce qui concerne les activités sportives: seulement 18% d'entre elles pratiquent une activité physique (suffisamment longtemps pour transpirer) au moins 1 fois par semaine, contre plus du double chez les hommes (34%). Cette différence est significative après standardisation pour l'âge et le sexe (Tableau 6.3.8).

Le pourcentage de personnes qui pratiquent une activité physique (suffisamment longtemps pour transpirer) au moins 1 fois par semaine diminue avec l'âge: 48% avant 25 ans, 20 à 30% entre 25 et 64 ans, pour tomber ensuite en dessous de 5% chez les personnes âgées de 65 ans et plus.

#### Différences en fonction des caractéristiques individuelles (Tableau 6.3.8)

Le niveau d'éducation a une relation directe avec le pourcentage de personnes qui pratiquent une activité physique (suffisamment longtemps pour transpirer) au moins 1 fois par semaine: entre 10 et 17% chez les personnes sans diplôme, avec un certificat d'étude primaire ou secondaire inférieure, 28% chez celles qui ont atteint le niveau secondaire supérieur et 34% chez celles qui ont suivi des études supérieures. Ces différences sont significatives après standardisation pour l'âge et le sexe.

De même, 20 à 25% des personnes avec un revenu (équivalent du ménage) inférieur à 40.000 FB pratiquent une activité physique (suffisamment longtemps pour transpirer) au moins 1 fois par semaine. Ce pourcentage remonte à 37% pour ceux qui gagnent 60.000 FB ou plus. Cette différence est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

17% seulement des gros fumeurs pratiquent une activité physique (suffisamment longtemps pour transpirer) au moins 1 fois par semaine, contre plus de 25% chez les autres personnes. Cette différence est significative après standardisation pour l'âge et le sexe.

*Tableau 6.3.8 Proportion de personnes qui pratiquent une activité physique (suffisamment longtemps pour transpirer) au moins 1 fois par semaine (AP02\_2), standardisée par âge et par sexe, Wallonie, Enquête de Santé, Belgique, 1997.*

		PROPORTION (%)	I.C. 95%
SEXE	Homme	31,8	(28,8-34,9)
	Femme	17,1	(14,6-19,7)
NIVEAU INSTRUCTION	Pas de diplôme	12,9	( 4,3-21,5)
	École primaire	16,0	(11,1-21,0)
	Secondaire inférieur	16,6	(12,5-20,6)
	Secondaire supérieur	23,5	(20,3-26,8)
	Supérieur	31,9	(28,0-35,8)
REVENU EQUIVALENT (FB)	< 20.000	20,6	(14,7-26,6)
	20.000-30.000	18,6	(14,7-22,4)
	30.000-40.000	20,8	(17,0-24,6)
	40.000-60.000	28,6	(24,9-32,3)
	>60.000	34,4	(27,8-41,1)
SANTE SUBJECTIVE	Bonne à très bonne	27,8	(25,3-30,4)
	Très mauvaise à moyenne	14,0	( 9,7-18,3)
CONSOMMATION DE TABAC	Jamais	27,1	(23,8-30,5)
	Dans le passé	29,2	(24,9-33,5)
	Modéré (<20)	22,3	(18,3-26,3)
	Gros fumeur	13,6	( 9,0-18,2)

Au sein même de la région wallonne, on remarque (Tableau 6.3.4) des disparités importantes au niveau provincial; celles-ci persistent après avoir contrôlé l'âge, le sexe et les autres variables de base: on note par exemple que le pourcentage de personnes qui pratiquent une activité physique (suffisamment longtemps pour transpirer) au moins 1 fois par semaine s'élève à 19% seulement dans le Hainaut.

### **6.3.4. Bibliographie**

1. Physical activity and health. Cambridge. Cambridge University Press, 1993.
2. Berlin J.A., Colditz G.A. - A meta-analysis of physical activity in the prevention of coronary heart disease. Am J Epidemiol 1990; 132: 612-628.
3. Koplan J.P. - Physical activity, physical fitness and health: time to act. JAMA 1989; 262: 2437.