

9.3. Mode de Vie et Prévention

9.3.3. Activités physiques

9.3.3.1. 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 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'activités physiques étant plus importante que les caractéristiques spécifiques de celles-ci.

En Wallonie, 18% des personnes de 15 ans et plus pratiquent une activité physique (de loisir) au moins 4 heures par semaine et 38% des personnes interrogées n'en pratiquent pas du tout. 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 plus nombreuses à ne pas en pratiquer (voir définition du risque qui y est lié dans le glossaire). Le pourcentage de personnes qui pratiquent une activité physique intense diminue avec l'âge, plus particulièrement au-delà de 64 ans.

Les gros fumeurs manquent plus souvent d'activités physiques; ils cumulent ainsi plusieurs facteurs de risque.

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. On observe un seuil à partir du niveau secondaire supérieur et/ou de la tranche la plus élevée du revenu équivalent.

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