

Etude Attitude Prévention : sédentarité et activité physique en Europe¹

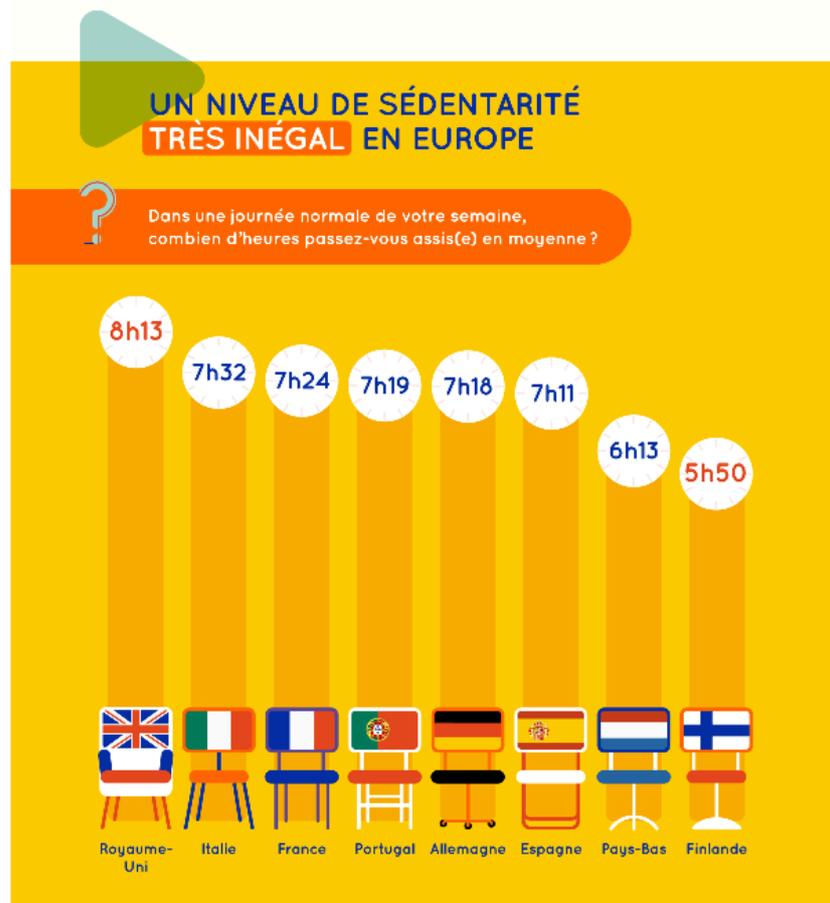
**72 % des Européens sous-estiment
les risques de la sédentarité pour la santé**

Menée dans 8 pays, l'étude de l'association Attitude Prévention a pour objectif d'évaluer le niveau de sédentarité des Européens ainsi que leur degré de connaissance de ses méfaits pour la santé. L'étude permet également de connaître les activités de loisirs préférées des Européens ainsi que l'influence des infrastructures dédiées à l'activité physique et/ou sportive sur le niveau de pratique.

Une sédentarité élevée et des risques encore mal identifiés

Les Européens passent en moyenne 7h26 assis par jour. Une durée qui met en évidence un mode de vie majoritairement sédentaire*. Le niveau de sédentarité est cependant inégal selon les pays. Ainsi, en Finlande et aux Pays-Bas, le temps passé assis est sous la barre des 7h avec respectivement 5h50 et 6h13. Les Britanniques ont une sédentarité beaucoup plus marquée, avec 8h13 de temps passé assis. Les Français, pour leur part, se situent dans la moyenne européenne avec 7h24.

Interrogés sur les risques de santé associés à la sédentarité, seuls 28 % des Européens savent que la sédentarité a une incidence sur différents risques de santé : obésité, maladies cardiovasculaires, diabète, dépression, anxiété, et cancers. 72 % des Européens ignorent un ou plusieurs des risques cités. Le plus souvent, les risques méconnus par les Européens sont ceux liés au cancer, ou dans une moindre mesure ceux liés aux troubles psychologiques (dépression, anxiété) et au diabète. L'effet de la sédentarité sur l'obésité et les maladies cardiovasculaires est mieux identifié. Les Finlandais sont, de loin, les mieux informés : moins de 1 sur 2 d'entre eux sous-estime les risques contre 4 sur 5 en Allemagne et 3 sur 4 en Italie.



Des activités de loisirs différentes selon les pays européens

Pendant leur temps libre, les Européens ont une légère préférence pour les activités sédentaires. Une tendance moins marquée dans le sud du continent. Dans la quasi-totalité des pays, les 3 activités de loisirs préférées sont la navigation sur Internet, les promenades et le visionnage de films, émissions ou séries. Soit 2 activités sédentaires et 1 seule activité physique.

Au-delà de la tendance générale, il y a des différences selon les pays et les loisirs privilégiés sont très liés au temps passé assis. Ainsi, les Finlandais, moins sédentaires, sont plus nombreux que leurs voisins Européens à déclarer préférer les activités sportives d'extérieur (35 % contre 15 % des Français par exemple). Les Britanniques, quant à eux, expriment un goût plus prononcé pour la fréquentation des restaurants et bars (30 %) et les activités culturelles (lecture à 40 %, cinéma/théâtre à 16 %). Les habitants des pays latins, à l'inverse, expriment une préférence pour la promenade (57 % au Portugal, 52 % en Espagne, 51 % en France et 50 % en Italie).

L'influence des infrastructures dédiées à l'activité physique et/ou sportive

Qu'il s'agisse d'espaces adaptés aux activités en plein air (parcs, jardins...), d'infrastructures permettant de faire du sport (terrains et salles de sports...), ou encore de celles dédiées aux modes de déplacements doux (trottoirs, pistes cyclables...), la Finlande, l'Allemagne et les Pays-Bas semblent particulièrement bien pourvus : au moins 3/4 des personnes interrogées estiment avoir accès à suffisamment d'installations près de chez eux. À l'inverse, en Italie, en Espagne et au Portugal, moins de 6 personnes sur 10 jugent avoir accès à suffisamment de terrains/salles de sport ou de trottoirs/pistes cyclables. On constate donc un clivage entre les pays du nord de l'Europe et les autres.

Les pays où les niveaux d'infrastructures sont jugés les moins bons sont ceux dans lesquels il est déclaré que l'incitation à la pratique d'activités physiques serait plus forte s'il y avait davantage d'infrastructures. En Espagne, au Portugal et en Italie, plus de 2 personnes sur 3 estiment qu'elles feraient plus d'activités physiques si elles avaient accès à davantage d'infrastructures. En revanche, dans les pays particulièrement bien dotés en installations (Pays-Bas, Finlande et Allemagne), l'effet incitatif d'un développement des infrastructures serait plus faible.

Des jeunes plus sédentaires que leurs aînés mais prêts à bouger

Dans tous les pays européens, les 18-35 ans se démarquent de leurs aînés. Ils passent ainsi plus de temps en moyenne assis chaque jour : 8h19 contre 6h53 pour les 50 ans. Concernant les activités privilégiées, 50 % des plus jeunes citent le fait de regarder un film, une émission ou une série. Ils favorisent également les activités culturelles et sociales comme aller au cinéma/théâtre ou fréquenter des restaurants/bars. Les personnes âgées de 50 ans et plus se distinguent par leur préférence plus marquée pour les activités calmes telles que la lecture et la promenade.

Toutefois, les jeunes Européens se sentiraient plus incités que leurs aînés à faire davantage d'activités physiques s'ils avaient accès à des espaces adaptés aux activités de plein air (82 % contre 66 % chez les seniors), à des infrastructures dédiées aux modes de déplacement doux (79 % contre 65 % chez les seniors) et à des infrastructures ou équipements sportifs (76 % contre 51 % chez les seniors).

L'activité physique au cœur des actions de l'association Attitude Prévention depuis 2012

- Baromètre annuel en partenariat avec l'IRMES sur le niveau d'activité physique des Français et organisation d'une première conférence européenne d'échanges en 2018
- Actions ciblées vis-à-vis des enfants de 6-10 ans via le programme pédagogique « Bouge avec les Zactifs ! »
 - Un kit pédagogique pour les enseignants du CP au CM2 pour aborder l'activité physique à travers différentes disciplines (histoire de l'art, mathématiques, français...).
 - Des ateliers sportifs animés par des éducateurs sportifs en partenariat avec le Paris Université Club (PUC).
 - Des ateliers conçus pour des animateurs municipaux (activités périscolaires, centres de loisirs...) avec l'association FLVS dans le cadre du programme Vivons En Forme.

Plus d'informations sur attitude-prevention.fr et bouge-avec-les-zactifs.fr

Contact presse : Claire Mathurin - 01 40 29 15 54 - cmathurin@entrenousoitdit.fr

1 – Etude réalisée en ligne par Harris Interactive du 13 au 23 avril 2018 pour Attitude Prévention, auprès de 8 échantillons de 500 personnes chacun représentatif des Allemands, Britanniques, Espagnols, Finlandais, Français, Hollandais, Italiens et Portugais âgés de 18 ans et plus.

* Selon l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps), on est sédentaire au-delà de 7 heures passées assis par jour.