

Activité physique



Définition

Une activité physique régulière est un facteur protecteur contre la prise de poids et contre les maladies chroniques comme les maladies cardio-vasculaires ou les cancers. Toute activité physique pratiquée dans de bonnes conditions est positive pour la santé. Les activités professionnelles qui engendrent un important effort physique ne sont généralement pas rangées dans cette catégorie. Pour engendrer une réelle plus-value pour la santé, l'activité physique doit être suffisamment importante et suffisamment régulière c'est-à-dire :

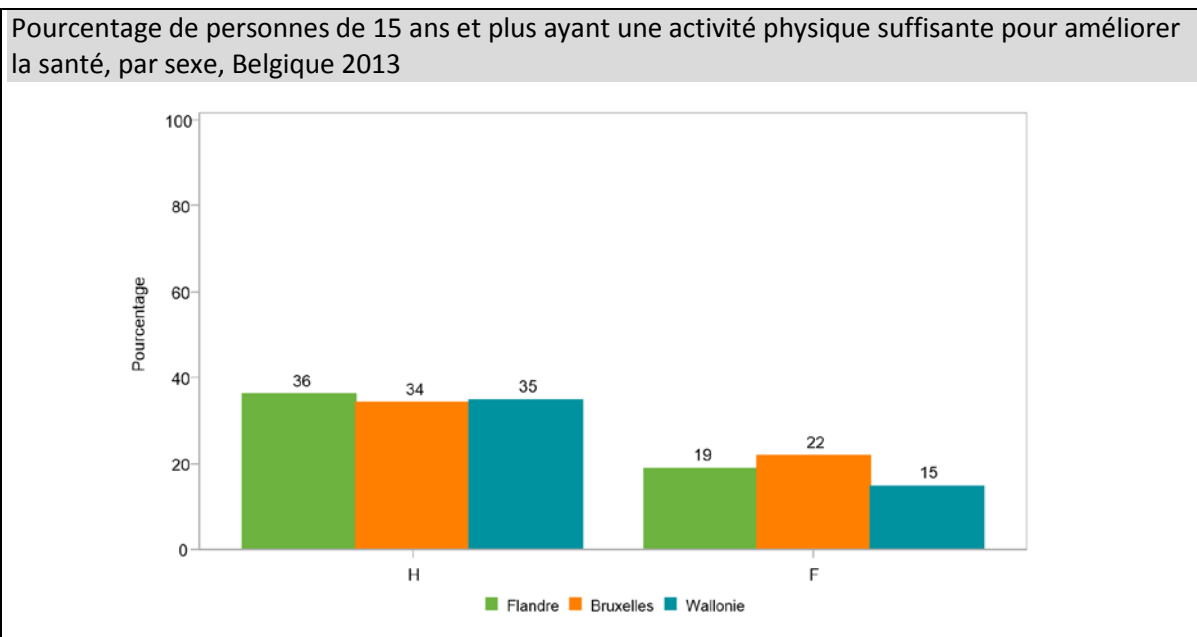
Plus de trois jours d'activités physiques intenses par semaine et ce au minimum 20 minutes par jour

Plus de cinq jours ou plus d'activités physiques modérées ou marche à pied par semaine et ce au minimum 30 minutes par jour

Plus de cinq jours ou plus d'activités pour atteindre au minimum un niveau total de 600 MET-min2 par semaine

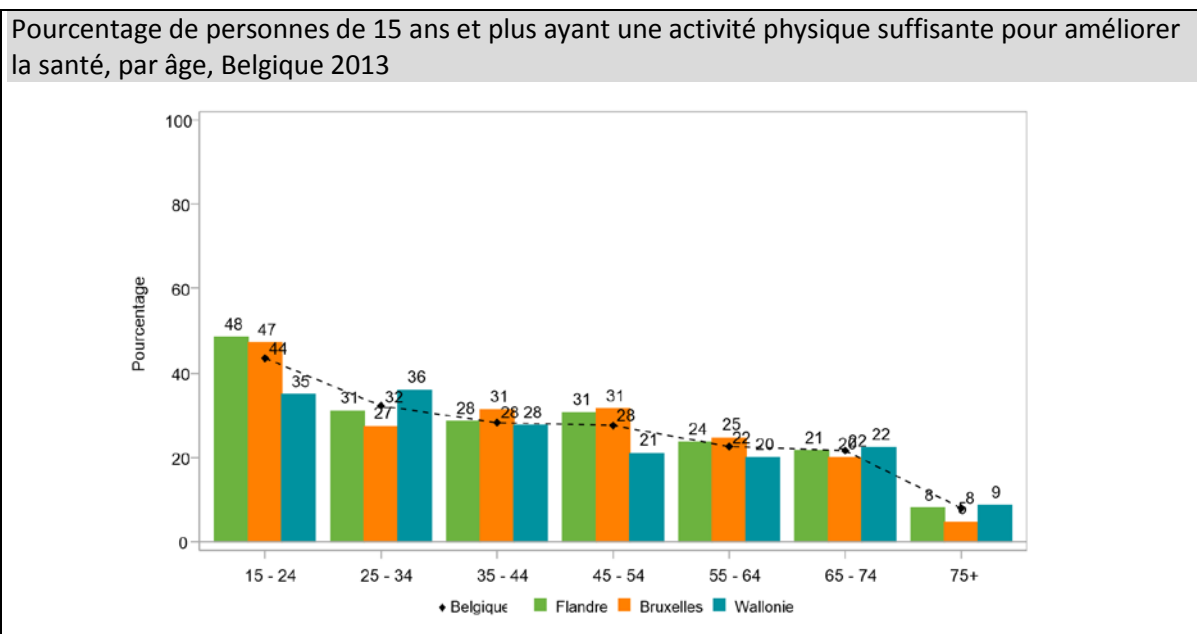
Sur base de ces critères, on peut établir un indicateur qui découpe la population en deux. Les personnes qui ont le seuil d'activité défini ci-dessus et le groupe des personnes non-suffisamment actives pour avoir un impact positif sur leur santé, c'est-à-dire toutes les personnes qui n'atteignent pas les seuils minimum décrits ci-dessus. (1)

En Wallonie, en 2013, un quart de la population de 15 ans et plus a une activité physique suffisante pour avoir un effet positif sur la santé (24,7%). Cette proportion est plus importante en Flandre et à Bruxelles (28%), mais les différences entre régions ne sont pas significatives après standardisation sur le sexe et l'âge. Un tiers des hommes (34,5%) atteint le seuil d'activité bénéfique pour la santé contre un sixième des femmes (14,9%).



Source : HIS 2013, Institut scientifique de santé publique

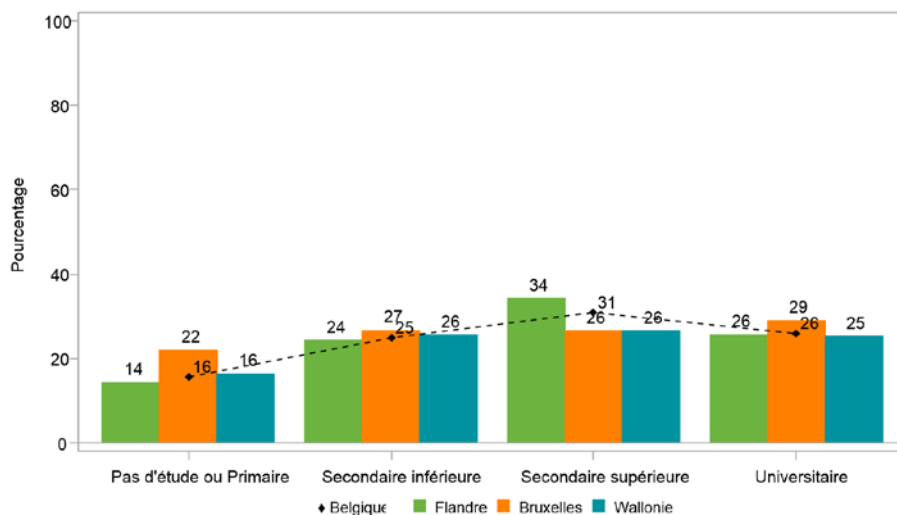
La proportion de personnes ayant une activité physique suffisante diminue avec l'âge. En dessous de 34 ans, 35% des wallons atteignent le seuil d'activité suffisante tandis qu'entre 45-74 ans, entre 20 et 22% l'atteignent. Au-delà de 75 ans, 9% pratiquent un niveau d'activité physique suffisant.



Source : HIS 2013, Institut scientifique de santé publique

Les personnes issues du groupe au plus faible niveau de diplôme sont moins nombreuses à avoir une activité physique suffisante (16%) que celles des autres niveaux d'instruction (25%). Après standardisation sur l'âge et le sexe, on ne peut pas dire que l'activité physique suffisante soit liée au niveau d'instruction en Wallonie, alors qu'elle l'est pour la Belgique dans son ensemble et que le niveau d'activité physique minimum est, lui par contre, lié au niveau d'instruction.

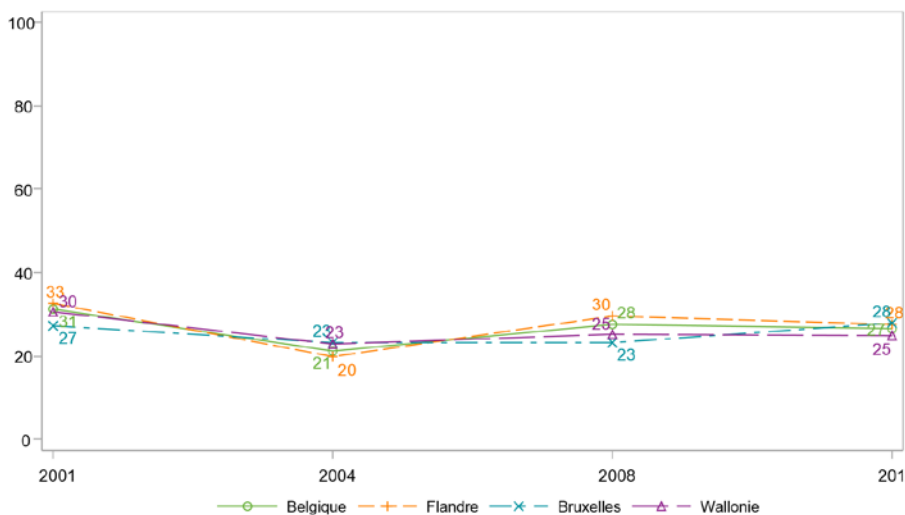
Pourcentage de personnes de 15 ans et plus ayant une activité physique suffisante pour améliorer la santé, par niveau d'instruction, Belgique 2013



Source : HIS 2013, Institut scientifique de santé publique

Le pourcentage de personnes de 15 ans et plus qui pratique une activité physique suffisante pour avoir un impact positif sur la santé est resté stable entre 2008 et 2013 (25%).

Pourcentage de personnes de 15 ans et plus ayant une activité physique suffisante pour améliorer la santé, évolution temporelle, Belgique 2001-2013



Source : HIS 2013, Institut scientifique de santé publique

 **Références bibliographiques**

Lydia Gisle, Stefaan Demarest (éd.) Enquête de santé 2013, Rapport 2: Comportement de santé et style de vie, Institut Scientifique de Santé Publique)