

« Pratiques, motivations et attentes vis-à-vis de l'Activité Physique (AP) »

Contexte

Les bienfaits de l'activité physique (AP) et à l'inverse les méfaits de la sédentarité (temps passé assis ou allongé) sur la santé quel que soit son sexe, son âge ou son état de santé ont largement été démontrés. L'AP régulière permet une bonne croissance (cardio-respiratoire, musculaire et osseuse), optimise la confiance en soi et l'estime de soi. Elle prévient l'apparition de nombreuses maladies (cancer, diabète, maladie respiratoire, obésité...), permet de vieillir en bonne santé et réduit les risques de mortalité. A l'inverse, la sédentarité, lorsqu'elle est élevée (dès 3h), augmente le risque de surpoids et d'obésité, d'apparition des maladies citées précédemment et de mortalité. Il est à noter qu'une AP régulière ne suffit pas à supprimer complètement les effets délétères de la sédentarité. Ainsi ces deux comportements sont à prendre en considération pour une vie en bonne santé à tout âge.

Malgré cela la part de la population physiquement active et peu sédentaire reste insuffisante. En France, selon l'enquête INCA 3, seulement 11,5% des adultes ont un niveau d'AP suffisant au regard des recommandations internationales (150 min/sem) ainsi qu'un niveau de sédentarité faible. A l'inverse, 32% des adultes sont physiquement inactifs et sédentaires. Autrement dit un adulte sur trois augmente indéniablement son risque de maladies et de mortalité prématurée. Chez les jeunes, les chiffres sont tout aussi alarmants. Seulement 1 adolescent sur 2 atteint le niveau d'AP recommandé et 2 adolescents sur 5 passent plus de 3h assis dans un écran.

Ainsi, la promotion de l'AP et la lutte contre la sédentarité sont des enjeux majeurs des politiques de santé publique. En ce sens, de nombreuses démarches, campagnes de sensibilisation et réaménagement des territoires voient le jour. Parmi elles, le City Lab a pour ambition de faire de l'agglomération de Vichy, un territoire d'expérimentation autour de la promotion de la santé par l'AP et la lutte contre la sédentarité.

Afin d'orienter les choix futurs du City Lab, il est d'abord nécessaire de connaître les pratiques, les motivations et les attentes vis-à-vis de l'AP de la population de Vichy Communauté. Cette enquête sera également le point de référence pour évaluer l'impact de la mise en place d'une telle démarche collaborative et participative, autour de la santé.

Résultats

Caractéristiques socio-démographiques et anthropométriques

241 personnes ont répondu à cette enquête, dont la majeure partie sont des femmes (71%). Les trois classes d'âge les plus représentées sont les 45 -54 ans (28%), les 35 – 44 ans (27%) et les 55 – 64 ans (20%). Seul un répondant a plus de 75 ans. Les répondants sont majoritairement en activité professionnelle. Parmi ceux n'ayant pas d'activité professionnelle, ils sont pour la plupart en retraite. Au regard des catégories socio-professionnelles, les employés et les cadres sont largement représentés. A contrario, les agriculteurs sont faiblement présents, puisqu'un seul individu a répondu à l'enquête.

Sur l'ensemble des répondants, le poids moyen est de 71,2 kg, la taille moyenne de 1,68 m et l'Indice de Masse Corporelle (IMC¹) de 25,4 kg.m⁻². Enfin, au regard du statut pondéral² 50% des répondants sont normo-pondérés, 35% sont dit en surpoids et 15% sont considérés comme obèses. Les femmes sont plus nombreuses que les hommes à être normo-pondérée et en situation d'obésité (57 % et 17% vs 40% et 10%, respectivement). Inversement, les hommes sont plus nombreux que les femmes à être en surpoids (49% vs 26%).

Activité physique et sédentarité

L'AP d'intensité élevée au travail concerne 10% des répondants, en particulier des hommes (Figure 1). Pour ces individus, cela représente en moyenne 2h30 par jour, pendant 4 jours. L'AP d'intensité modérée au

¹ $IMC = \frac{Poids (kg)}{Taille (m) \times Taille (m)}$

² Pour les adultes : Normo-pondéré (18,5 – 24,9 kg.m⁻²) ; Surpoids (25 – 29.9 kg.m⁻²), Obésité (> 30 kg.m⁻²)

travail concerne moins de 30% des répondants pour une durée moyenne de 2h20 par jour, pendant 4 jours. Cela concerne moins souvent les participants atteints d'obésité (Figure 1).

Dans le contexte du loisir, l'AP d'intensité élevée concerne 51% des répondants pour une moyenne de 1h16 par jour, pendant 2,5 jours. Cela concerne plus particulièrement les hommes et moins souvent les participants obèses (Figure 1). L'AP de loisir d'intensité modérée est rapportée par 57% des répondants, pour une durée moyenne de 1h04, pendant 2,7 jours. Également les participants obèses sont moins nombreux à pratiquer (Figure 1).

Pour les déplacements, 46% des répondants effectuent des trajets à pied ou à vélo, pour une durée moyenne de 55 minutes par jour, à raison de 5 jours par semaine. Cela concerne moins régulièrement les participants obèses (Figure 1). Notons que quel que soit le type de déplacement (aller au travail, accompagner un proche, faire ses courses ou aller sur un lieu de loisir), la voiture est le moyen de transport largement privilégié (72% des répondants). Les 2^{ème} et 3^{ème} moyens de déplacement sont la marche à pied (20%), notamment par les femmes, et le vélo (5%) plus spécifiquement chez les hommes.

En combinant les données de l'AP au travail, de loisir et de déplacement il est possible d'évaluer le temps moyen d'AP par semaine et d'estimer le taux de répondants atteignant le niveau d'AP recommandé. Ainsi 66% des répondants sont dit physiquement actif au regard des recommandations internationales. Par conséquent, 34% sont physiquement inactif et augmentent les risques pour la santé.

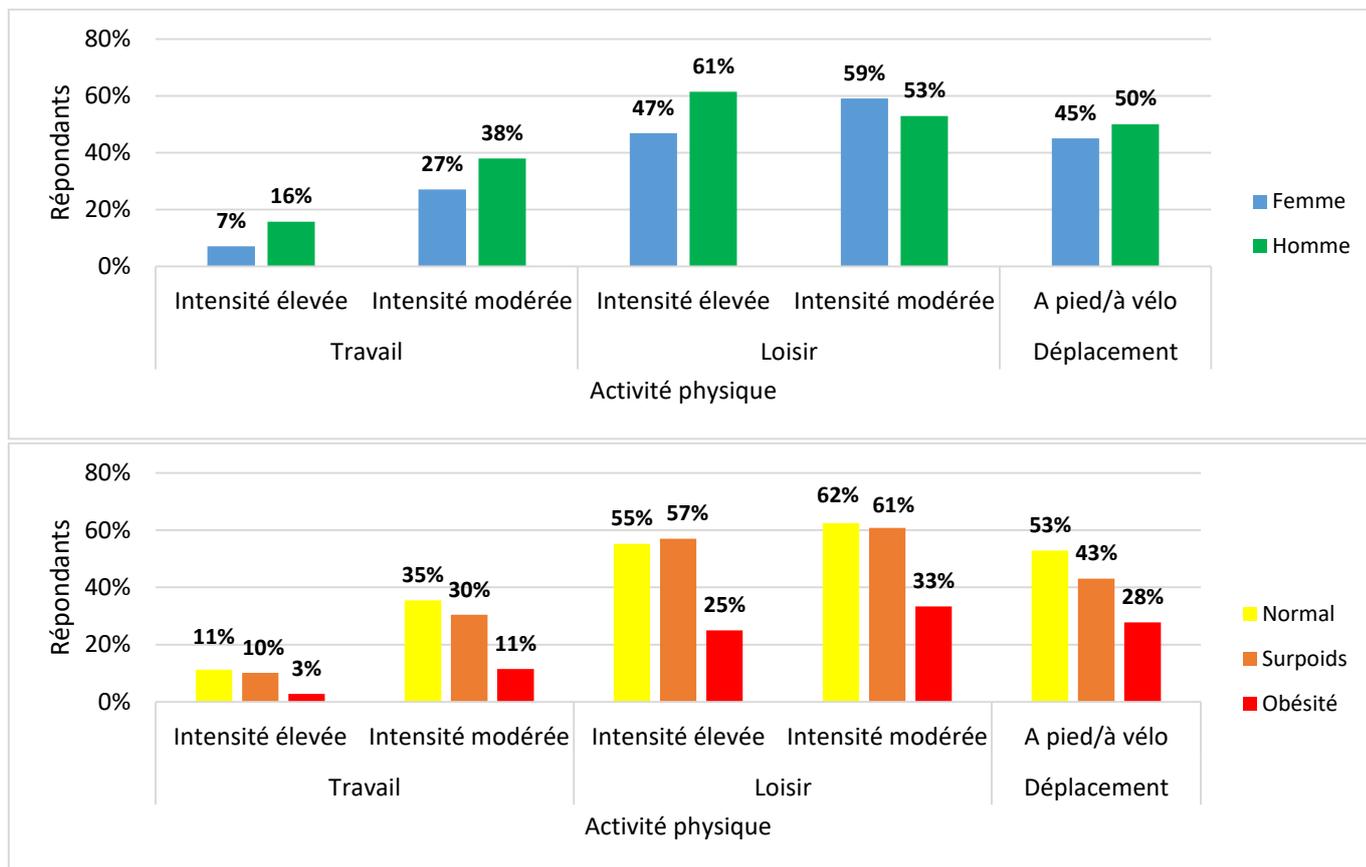


Figure 1 : Activité physique au travail, de loisir et déplacement à pied ou à vélo selon le sexe et le statut pondéral

Le temps de sédentarité moyen déclaré par les répondants est de 7h25 par jour. 56% des répondants sont considérés comme « très sédentaire » (>7h/jr), 36% comme « moyennement sédentaire » et 8% comme « peu sédentaire » (<3h/jr). A noter que pour les personnes en activité professionnelle, la distinction entre les jours travaillés et les jours non travaillés n'a pas été demandée.

Motivations

Les 3 principales raisons de pratiquer une AP sont le bien-être, la forme physique et la santé. Le plaisir est rapporté par moins d'un participant sur 3. Les participants normo-pondérés sont plus nombreux à associer l'AP au bien-être (Figure 2). A contrario, les participants en situation d'obésité sont significativement moins nombreux à associer l'AP au plaisir

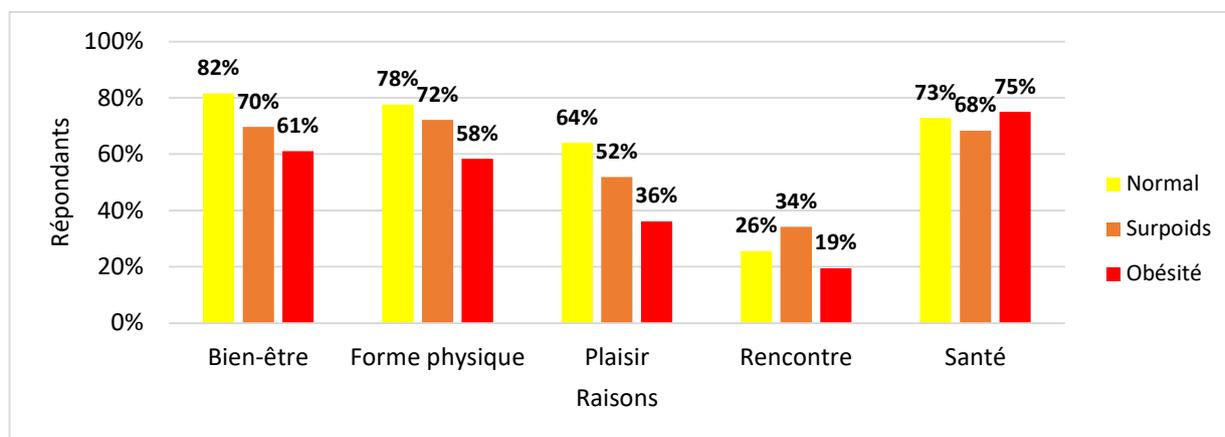


Figure 2 : Raisons de pratiquer une activité physique

Trois répondants sur 4 ne sont pas inscrits en salle de sport. Les raisons sont le manque de temps et de moyens financiers. Le budget mensuel moyen alloué ou que les répondants sont prêts à allouer pour l'AP est de 46€. De plus 30% des répondants non-inscrits en salle indiquent d'autres raisons telles que « je n'aime pas ça », « je pratique un autre sport/je pratique en autonomie » et « c'est trop loin ». Deux notions sont également à retenir, à savoir la préférence pour la pratique en extérieur et la crainte vis-à-vis de la crise sanitaire Covid-19.

Les raisons pour ne pas être inscrit en salle de sport sont différentes selon le sexe (Figure 3). Comparées aux hommes, les femmes mettent davantage en avant l'impossibilité de faire garder les enfants et le manque de capacités physiques. Les hommes sont, quant à eux, plus nombreux à dire que c'est par manque de temps. Enfin, les participants en surpoids sont plus nombreux à dire qu'ils manquent de motivation.

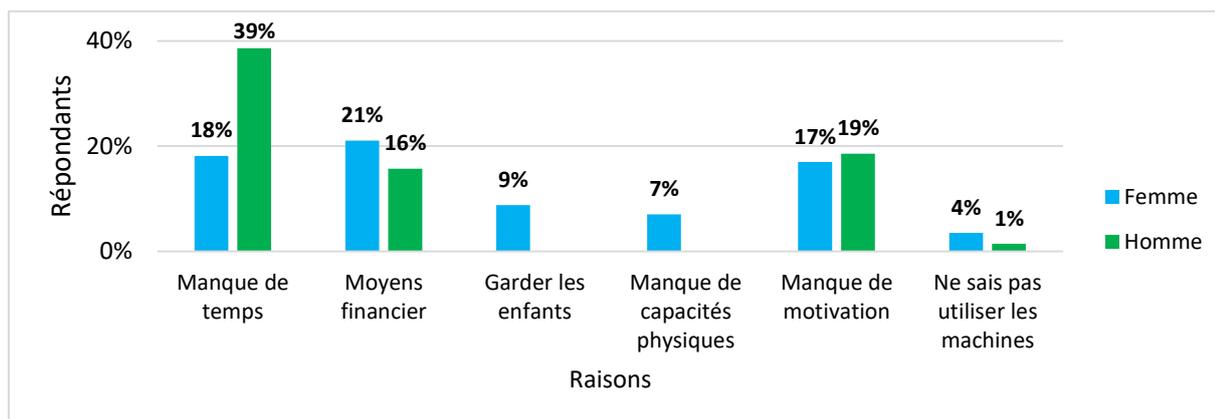


Figure 3 : Raisons de ne pas être inscrits en salle de sport selon le sexe

55% des participants sont inscrits dans un club ou une association sportive. Pour les non-inscrits, les raisons principales sont le manque de temps et de moyens financiers. De plus, parmi les autres raisons citées on retrouve la préférence pour une pratique en autonomie et l'incompatibilité des horaires avec le travail.

Au regard de la motivation vis-à-vis de l'AP, la régulation la plus importante est la régulation identifiée (Figure 4). Cette régulation indique qu'initialement les facteurs à l'origine du comportement sont des

pressions extérieures, mais que le comportement a été identifié comme bénéfique. Les 2^{ème} et 3^{ème} régulations sont des motivations intrinsèques. Cela signifie que les individus pratiquent l'AP par plaisir, parce que cela correspond à leur volonté et sans pression externe. Ainsi les répondants ont des profils motivationnels favorables à la pratique d'une AP.

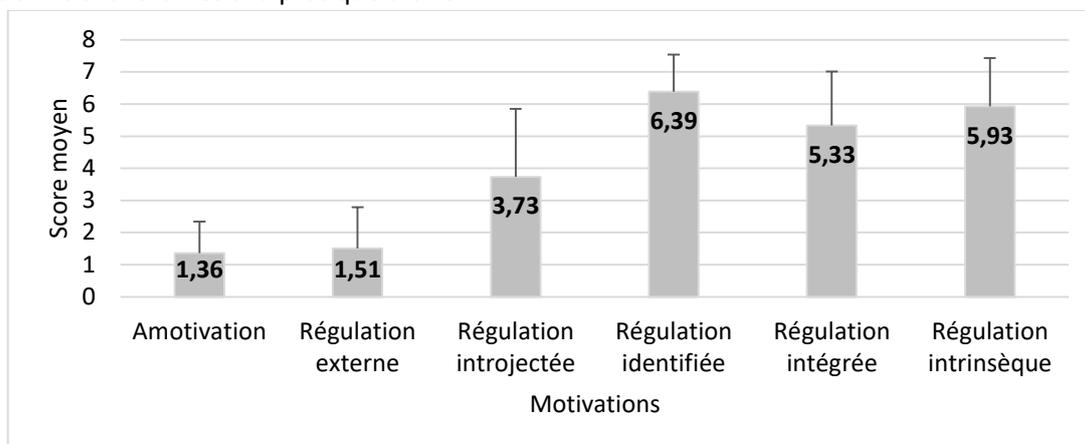


Figure 4 : Scores moyens des régulations de la motivation vis-à-vis de l'activité physique

Les motivations varient selon le statut pondéral. Plus spécifiquement, les participants en situation d'obésité sont davantage sous l'influence de la régulation externe, c'est-à-dire sous l'influence de facteurs externes comme la pression de l'entourage ou les « normes sociétales ». Inversement, ils sont moins sous l'influence des régulations identifiée, intégrée et intrinsèque, qui sont des motivations autonomes. Par conséquent ils ne pratiquent donc pas l'AP par plaisir et sans attente de récompense externe.

Attentes

Au regard des propositions d'accès à l'AP, plus de la moitié des participants sont intéressés par des exemples de parcours (60%) et des séances collectives avec un coach (53%). Les exemples de programme attirent 43% des participants. Enfin, seulement 9% et 18% des répondants sont intéressés par l'accès à des équipements en libre-service connectés et non connectés. Les femmes préfèrent des séances encadrées par un coach, qu'elles soient collectives ou individuelles (Figure 5). Les hommes, quant à eux, sont plus intéressés par des équipements mobiles connectés et des propositions de programme. De plus, les participants en situation de surpoids sont moins nombreux à être intéressés par un équipement en libre-service comparés aux participants normo-pondérés et en situation d'obésité.

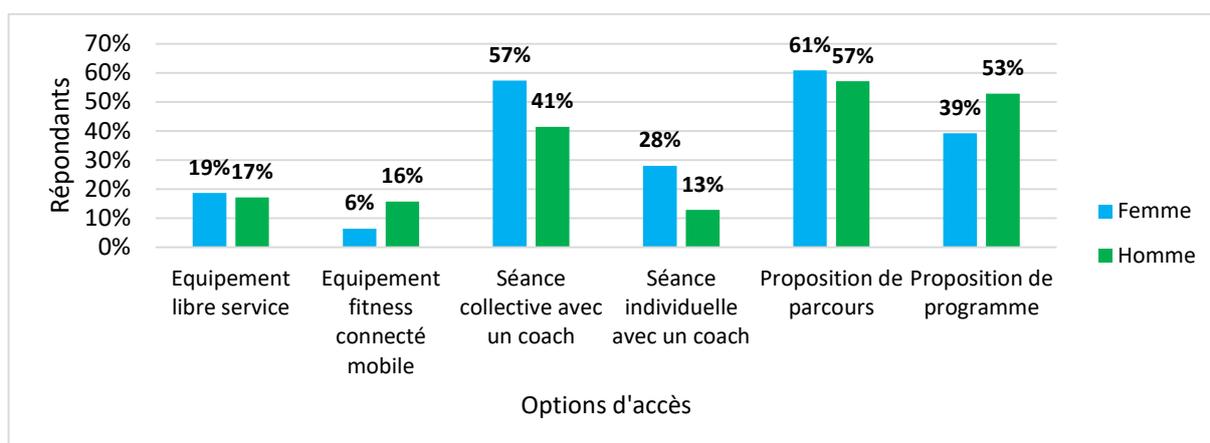


Figure 5 : Les préférences de type d'accès à l'activité physique selon le sexe

Concernant la période de pratique, plus de la moitié des participants préfèrent pratiquer la semaine entre 18h et 20h (59%). Les créneaux horaires les moins plébiscités sont avant 8h (11%) et entre 14h et 16h (11%).

Pour les adultes, les recommandations sont de pratiquer 150 min/semaine d'AP d'intensité modérée à élevée. Afin d'atteindre ces recommandations ou de s'en approcher, le premier choix des participants s'oriente vers 2 sessions d'1h (Figure 6). Le deuxième serait de réaliser 3 séances d'1h, et enfin le troisième choix est de pratiquer 30 min/jr, 5 fois par semaine.

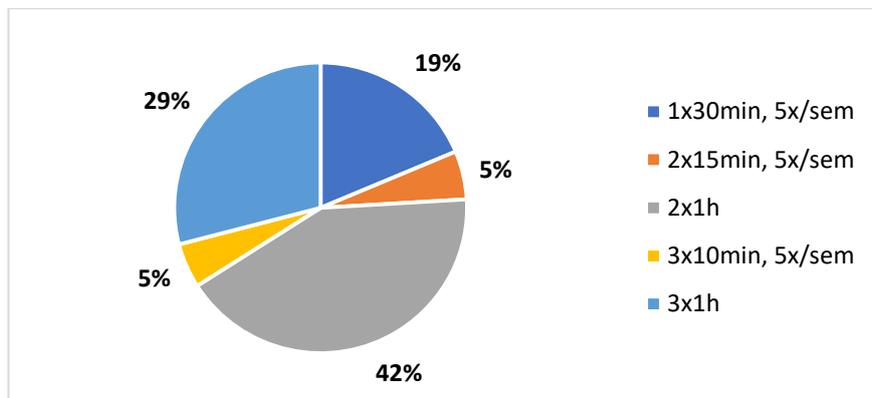


Figure 6 : Combinaisons pour atteindre les recommandations d'activité physique

Enfin, à propos de l'utilisation d'outils connectés pour suivre l'AP, 53% des répondants sont favorables, 27% sont défavorables et 20% n'ont pas d'avis. Parmi les participants favorables, les outils privilégiés sont le smartphone (60%) et la montre (32%). Quant aux raisons qui font qu'ils sont pour ce suivi, « fixer et atteindre des objectifs » est la première raison pour 66% des répondants favorables, suivi par « avoir des idées d'activités » (57%) et « me motiver à bouger plus » (50%).

Pour les participants défavorables et indécis, les raisons sont qu'ils ne sont pas intéressés (42%), qu'ils préfèrent un suivi avec un coach (36%), et enfin ils sont réticents à l'idée d'échanger des informations les concernant par ces outils (20%).

Conclusion

Plus de la moitié de la population est déjà physiquement active, via un travail physique, la pratique d'une activité de loisir, qu'elle soit en salle, en extérieur, en autonomie ou supervisée, et les déplacements actifs à pied et à vélo. Pour la population physiquement inactive, l'enjeu est d'identifier quelles sont les barrières et quels sont les leviers pour les accompagner dans l'acquisition d'un mode de vie plus actif. Ces leviers peuvent être des horaires plus souples, des séances en plein air encadrées, des suggestions de parcours de marche etc...

Quelle que soit notre pratique et la motivation que l'on porte à l'activité physique, il apparaît indispensable que l'offre et les ressources du territoire tiennent compte des attentes et des besoins identifiés au cours de cette enquête.

Remerciements

Le City Lab remercie chaleureusement l'ensemble des répondants. N'hésitez pas à suivre la page de Vichy Communauté pour accéder à d'autres enquêtes autour de la santé, de l'activité physique et de la sédentarité.

Pour plus d'informations : citylab@vichy-communaute.fr