

PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Enquête de santé 2023-2024

SABINE DRIESKENS • MANON JANSSENS • JOHAN VAN DER HEYDEN

QUI NOUS SOMMES

Sciensano, ce sont plus de 950 collaborateurs qui s'engagent chaque jour au service de la santé. Comme notre nom l'indique, la science et la santé sont au cœur de notre mission. Sciensano puise sa force et sa spécificité dans une approche holistique et multidisciplinaire de la santé. Plus spécifiquement, nos activités sont guidées par l'interconnexion indissociable de la santé de l'homme, de l'animal et de leur environnement (le concept « One health » ou « Une seule santé »). Dans cette optique, en combinant plusieurs angles de recherche, Sciensano contribue d'une manière unique à la santé de tous. Sciensano s'appuie sur plus de 100 ans d'expertise scientifique.

Sciensano

Épidémiologie et santé publique - Information de santé

Enquêtes de santé

Juillet 2025 • Bruxelles • Belgique

PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES
ENQUÊTE DE SANTÉ 2023 - 2024

Sabine Drieskens

•

Manon Janssens

•

Johan Van der Heyden

Personne de contact : Sabine Drieskens • T+32 2 642 57 53 • sabine.drieskens@sciensano.be

Merci de citer cette publication comme suit :

S. Drieskens, M. Janssens, J. Van der Heyden. Enquête de santé 2023-2024 : Pratique d'activités physiques. Bruxelles, Belgique : Sciensano ; 2025. Numéro de rapport : D/2025.14.440/72. Disponible en ligne : www.enquetesante.be

REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier :

- Le personnel de Statbel pour l'organisation du travail de terrain.
- L'ensemble des enquêteurs de Statbel pour la prise de contact et la collecte des données.
- Ledia Jani et Laïla Boulbayem pour leur support logistique et administratif.
- Les personnes qui ont volontairement donné de leur temps pour participer à l'enquête.

COMMANDITAIRES

L'enquête de santé est réalisée à l'initiative des pouvoirs publics belges :



EN COLLABORATION AVEC



TABLE DES MATIÈRES

RÉSUMÉ	7
INTRODUCTION	12
MÉTHODES	14
RÉSULTATS	15
1. Activité physique liée au travail	15
1.1. Prévalence en belgique	16
1.2. Évolution	17
1.3. Différences démographiques	18
1.4. Différences socio-économiques	19
2. Se déplacer à pied	20
2.1. Prévalence en belgique	20
2.2. Évolution	20
2.3. Différences démographiques	21
2.4. Différences socio-économiques	22
3. Se déplacer à vélo	23
3.1. Prévalence en belgique	23
3.2. Évolution	23
3.3. Différences démographiques	24
3.4. Différences socio-économiques	25
4. Activité physique (non liée au travail) bénéfique pour la santé selon l'OMS	26
4.1. Prévalence en belgique	27
4.2. Évolution	27
4.3. Différences démographiques	28
4.4. Différences socio-économiques	31
5. Activité physique (liée ou non au travail) bénéfique pour la santé selon l'OMS	32
5.1. Prévalence en belgique	32
5.2. Évolution	33
5.3. Différences démographiques	33
5.4. Différences socio-économiques	34
6. Comportements sédentaires	35
6.1. Durée moyenne et Prévalence en belgique	36
6.2. Évolution	36
6.3. Différences démographiques	37
6.4. Différences socio-économiques	40
7. Risque pour la santé dû au manque d'activité physique pendant les loisirs	41
7.1. Prévalence en belgique	42
7.2. Évolution	42
7.3. Différences démographiques	43
7.4. Différences socio-économiques	44
DISCUSSION	46
RÉFÉRENCES	53
ANNEXE	55

RÉSUMÉ

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit l'activité physique comme tout mouvement résultant de l'activation des muscles squelettiques et consommant de l'énergie. Il peut s'agir d'activités telles que la marche, le vélo, le sport, l'activité physique liée au travail et les tâches ménagères. **Lorsque l'activité physique est pratiquée régulièrement, pendant une durée suffisante et avec une intensité suffisante, elle peut avoir des effets bénéfiques importants sur la santé.**

L'OMS recommande aux adultes de consacrer au moins 150 minutes à des activités physiques aérobie d'intensité modérée par semaine et de se renforcer musculairement. En outre, le temps passé en position assise devrait être limité.

Voici les principaux résultats de l'enquête de santé 2023-2024 :

ACTIVITÉ PHYSIQUE LIÉE AU TRAVAIL (population active âgée de 15 à 64 ans) :

- **58,7 % de la population active âgée de 15 à 64 ans travaille habituellement en position assise ou debout**, 29,1 % marche principalement ou fait des activités qui demandent un effort modéré et 12,2% effectue principalement un travail lourd ou physiquement exigeant.
- Ce pourcentage est resté **constant** depuis 2018 (56,3 %), sauf en Région wallonne où il est passé de 53,8 % en 2018 à 60,6 % en 2023-2024.
- Les groupes de population plus susceptibles de travailler assis ou debout sont : les habitants de la **Région bruxelloise** (73,1 % contre 55,4 % des habitants de la Région flamande et 60,6 % des habitants de la Région wallonne), les **femmes** (62,6 % contre 55,1 % des hommes) et les **personnes titulaires d'un diplôme d'enseignement supérieur** (70,3 % contre 38,2 % à 39,1 % des personnes ayant un niveau d'éducation inférieur).

ACTIVITÉ PHYSIQUE LIÉE AUX DÉPLACEMENTS (population âgée de 15 ans et plus) :

- **Se déplacer à pied au moins un jour par semaine :**
 - **77,5 % de la population âgée de 15 ans et plus** se déplace à pied au moins un jour par semaine.
 - Ce pourcentage est resté **constant** depuis 2018 (76,7 %).
 - Les groupes de population plus enclins à marcher pour se déplacer sont : les habitants de la **Région bruxelloise** (94,0 % contre 79,7 % des habitants de la Région wallonne et 73,3% des habitants de la Région flamande), les **jeunes de 15 à 24 ans** (87,2 %, ce pourcentage tombant à 64,0 % chez les personnes de plus de 75 ans) et les **personnes ayant un diplôme d'enseignement supérieur** (81,2 % contre 70,5 % à 75,2 % des personnes ayant un niveau d'éducation inférieur).
- **Se déplacer à vélo au moins un jour par semaine :**
 - **Une personne sur trois (33,6 %) âgée de 15 ans et plus** se déplace à vélo au moins un jour par semaine.
 - Ce pourcentage a **augmenté** depuis 2018 (29,3 %). Une augmentation a également été observée dans les trois régions.
 - Les groupes de population plus enclins à se déplacer à vélo sont : les habitants de la **Région flamande** (45,2 %, suivis par ceux de Bruxelles (24,8 % des habitants) et de la Région wallonne (14,6 % des habitants)), les **hommes** (37,9 % contre 29,5 % des femmes), les **jeunes de 15 à 24 ans** (38,6 % contre 20,6 % chez les personnes de plus de 75 ans) et les **personnes ayant un diplôme de l'enseignement supérieur** (40,5 %, suivies par les personnes ayant un diplôme de l'enseignement secondaire (28,5 %) et les personnes sans diplôme de l'enseignement secondaire (22,1 %)).

ACTIVITÉ PHYSIQUE BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ SELON L'OMS

(adultes âgés de 18 ans et plus) :

- **Au moins 150 minutes par semaine à pratiquer des activités physiques aérobies qui soient au minimum d'une intensité modérée :**
 - **Plus d'un adulte sur trois (34,9 %)** consacre au moins 150 minutes par semaine à des activités aérobies au moins modérées (non liées au travail).
 - Ce pourcentage a **augmenté** depuis 2018 (30,1 %).
 - Les groupes de population les plus susceptibles d'atteindre cette recommandation sont : les habitants de la **Région flamande** (40,1 %, suivis ceux de la Région bruxelloise (33,6 % des résidents) et de la Région wallonne (25,5 % des résidents)), les **hommes** (41,4 % contre 28,7 % des femmes), les **jeunes adultes âgés de 18 à 24 ans** (51,4 %, ce pourcentage diminuant progressivement jusqu'à 16,8 % chez les personnes âgées de plus de 75 ans) et les **personnes titulaires d'un diplôme de l'enseignement supérieur** (42,5 %, suivies des personnes titulaires d'un diplôme de l'enseignement secondaire (30,7 %) et des personnes sans diplôme de l'enseignement secondaire (19,8 %)).
- **Au moins 150 minutes par semaine à pratiquer des activités physiques aérobies qui soient au minimum d'une intensité modérée ET au moins 2 jours par semaine au cours desquels des exercices de renforcement musculaire sont pratiqués :**
 - **Un adulte sur dix (10,8 %)** consacre au moins 150 minutes par semaine à des activités aérobies modérées (non liées au travail) et au moins deux jours par semaine à des exercices de renforcement musculaire.
 - Ce pourcentage a **augmenté** depuis 2018 (6,7 %).
 - Les groupes de population plus susceptibles d'atteindre cette recommandation sont : les habitants de la **Région flamande et bruxelloise** (respectivement 11,4 % et 12,3% contre 9,0 % des habitants de la Région wallonne, la différence entre la Région flamande et wallonne est significative), les **hommes** (12,9 % contre 8,8 % des femmes), les **jeunes adultes âgés de 18 à 24 ans** (24,1 %, ce pourcentage diminuant progressivement jusqu'à 3,0 % chez les personnes de plus de 75 ans) et les **personnes titulaires d'un diplôme de l'enseignement supérieur** (13,3 %, suivies des personnes titulaires d'un diplôme de l'enseignement secondaire (10,2 %) et des personnes sans diplôme de l'enseignement secondaire (4,3 %)).
- **Au moins 150 minutes par semaine à pratiquer des activités physiques aérobies qui soient au minimum d'une intensité modérée ET/OU faire des activités qui demandent au moins un effort physique modéré au travail :**
 - **57,3 % des adultes** consacrent au moins 150 minutes par semaine à une activité physique aérobies au moins modérée (non liée au travail) et/ou pratiquent une activité physique au moins modérée sur leur lieu de travail.
 - Ce pourcentage est resté **constant** depuis 2018 (55,8 %). Une tendance temporelle constante a également été observée dans les Régions flamande et wallonne, mais dans la Région bruxelloise, le pourcentage a augmenté de 41,6 % à 50,8 %.
 - Les groupes de population les plus susceptibles d'atteindre cette recommandation sont : les habitants de la **Région flamande** (64,2 % contre 50,8 % des habitants de la Région bruxelloise et 46,2 % des habitants de la Région wallonne), les **hommes** (62,6 % contre 52,1 % des femmes), les **jeunes adultes âgés de 18 à 24 ans** (68,2 %, ce pourcentage diminuant progressivement jusqu'à 36,1 % chez les personnes de plus de 75 ans) et les **personnes titulaires d'un diplôme de l'enseignement secondaire** (61,7 %, suivies des personnes titulaires d'un diplôme de l'enseignement supérieur (58,6 %) et des personnes sans diplôme de l'enseignement secondaire (44,8 %)).

COMPORTEMENT SÉDENTAIRES (population âgée de 15 ans et plus) :

• Temps moyen passé en position assis ou couchée par jour :

- La population âgée de 15 ans et plus reste assise ou couchée en moyenne 5 heures et 56 minutes par jour.
- Le temps moyen passé assis est resté **constant** depuis 2018 (5 heures et 50 minutes). C'est aussi le cas dans les Régions flamande et wallonne où la tendance n'a pas changé significativement, mais en Région bruxelloise, le temps moyen passé assis a diminué de 7 heures et 1 minute à 5 heures et 21 minutes.
- Les groupes de population ayant un temps moyen passé assis plus élevé sont : les habitants de la **Région flamande** (6 heures et 9 minutes contre 5 heures et 21 minutes pour les habitants de la Région bruxelloise et 5 heures et 44 minutes pour les habitants de la Région wallonne), **les personnes de plus de 75 ans** (7 heures et 9 minutes), **les jeunes de 15 à 24 ans** (6 heures et 23 minutes contre 5 heures et 33 minutes à 5 heures et 47 minutes pour les 25-74 ans), **les personnes sans diplôme de l'enseignement secondaire et les titulaires d'un diplôme de l'enseignement supérieur** (6 heures et 9 minutes à 6 heures et 13 minutes contre 5 heures et 22 minutes pour les titulaires d'un diplôme de l'enseignement secondaire).

• Position assise prolongée :

- **Une personne sur quatre (24,7 %) âgée de 15 ans et plus est assise ou couchée plus de 8 heures par jour.**
- Ce pourcentage **est resté stable** depuis 2018 (24,2 %). Une tendance similaire a été observée en Région wallonne, mais en Région flamande, ce pourcentage a augmenté (de 23,4 % à 27,3 %). À l'inverse, en Région bruxelloise, ce pourcentage a diminué (de 35,0 % à 20,9 %).
- Les groupes de population plus susceptibles d'être sédentaires à long terme sont : les habitants de la **Région flamande** (27,3 % contre 20,9 % en Région bruxelloise et 21,0 % en Région wallonne), **les personnes de plus de 75 ans** (32,3 % contre 16,0 % à 26,4 % des 25-74 ans), **ainsi que les jeunes de 15 à 24 ans** (30,9 %) et **les personnes titulaires d'un diplôme de l'enseignement supérieur** (29,3 %, suivies des personnes sans diplôme de l'enseignement secondaire (23,7 %) et des personnes titulaires d'un diplôme de l'enseignement secondaire (17,6 %)).

RISQUE DE SANTÉ EN RAISON DU MANQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES DE LOISIRS (population de 15 ans et plus) :

- **Plus d'un quart (26,2 %) de la population âgée de 15 ans et plus** présente un risque pour la santé en raison d'un manque d'activité physique pendant les loisirs.
- Ce pourcentage est toutefois **inférieur à celui des enquêtes de santé précédentes** (2001 (35,4 %), 2004 (27,1 %), 2013 (27,6 %) et 2018 (28,8 %) - sauf par rapport à 2008).
- Les groupes de population plus susceptibles d'être exposés sont : les habitants des **Régions bruxelloise et wallonne** (30,1 % à 32,6 % contre 22,7 % des habitants de la Région flamande), les **femmes** (29,8 % contre 22,4 % des hommes), les personnes âgées de plus de 75 ans (48,7 % contre 20,2 % à 25,9 % dans les groupes d'âge plus jeunes) et les **personnes n'ayant pas de diplôme de l'enseignement secondaire** (44,2 %, suivies par 27,1 % des personnes ayant un diplôme de l'enseignement secondaire et 20,9 % des personnes ayant un diplôme de l'enseignement supérieur).

En termes d'activité physique bénéfique pour la santé, les habitants de la Région flamande, les hommes, les jeunes adultes (18-24 ans) et les personnes très instruites (au moins un diplôme de secondaire obtiennent les meilleurs résultats. Depuis 2018, on constate en outre une augmentation de l'activité physique bénéfique pour la santé en dehors du cadre professionnel chez les adultes - plus d'un tiers

d'entre eux y participent désormais. Se déplacer à vélo est également en hausse, en particulier dans les Régions flamande et bruxelloise.

Parallèlement, il apparaît qu'un quart de la population âgée de 15 ans et plus reste assise ou couchée pendant de longues périodes, ce qui a un impact négatif sur la santé. Il est intéressant de noter que ce sont précisément les habitants de la Région flamande, les groupes d'âge les plus jeunes (et les plus âgés) et les personnes ayant un niveau d'éducation élevé qui obtiennent les moins bons résultats à cet égard.

Un mode de vie actif est bénéfique à tout âge. Il est particulièrement important pour le développement sain des enfants et des jeunes et contribue au bien-être des personnes âgées. Par ailleurs, les femmes tirent davantage de bénéfices pour leur santé de l'activité physique récréative que les hommes. Ces informations peuvent aider à motiver les femmes à faire plus d'exercice.

ABRÉVIATIONS

HIS	Enquête de santé
OMS	Organisation mondiale de la santé (World Health Organization – WHO)
EHIS	Enquête européenne sur la santé
EHIS-PAQ	Instrument de mesure de l'activité physique
CAPI	Computer Assisted Personal Interview
UE	Union européenne
MET	Metabolic Equivalent of a Task (Équivalent métabolique d'une tâche)
IPAQ	International Physical Activity Questionnaire (Questionnaire International sur l'Activité Physique)
FCS	Food Consumption Survey (l'Enquête de consommation alimentaire)

INTRODUCTION

L'activité physique comprend toutes les activités réalisées pendant le temps libre, les déplacements ou au travail, comme les travaux physiques et les tâches ménagères. L'activité physique régulière présente de nombreux avantages pour la santé physique et mentale. Par exemple, elle réduit le risque de maladies chroniques, notamment les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 et certains cancers. En outre, l'exercice aide à prévenir l'anxiété, la dépression et la démence. Chez les enfants et les jeunes en particulier, l'activité physique renforce l'estime de soi et contribue à réduire les comportements à risque, tels que la consommation de tabac et d'alcool. Elle joue également un rôle important dans le maintien d'un poids sain. Ainsi, l'activité physique contribue fortement à une meilleure qualité de vie et à un bien-être général accru. Les formes populaires d'activité physique comprennent la marche, le vélo, les sports, les jeux et les loisirs actifs (1–6).

Le comportement sédentaire comprend toute activité à faible énergie ($\leq 1,5$ METs¹) effectuée en état d'éveil, telle que la position assise ou le repos. Les progrès technologiques ont considérablement augmenté le temps passé en position assise au cours des dernières décennies. Les transports motorisés et l'utilisation d'écrans (smartphone, ordinateur et télévision) au travail, à l'école et pendant les loisirs sont des facteurs importants qui influencent notre temps passé assis. Bien que le comportement sédentaire soit souvent associé à un manque d'activité physique, les deux ne s'excluent pas mutuellement. Ainsi, les personnes physiquement actives peuvent encore passer une grande partie de leur journée en position assise. Cependant, une position assise prolongée augmente le risque de diverses maladies chroniques, et donc le risque de décès prématuré (1–3,5).

Recommandations de l'OMS sur l'activité physique (1,7)

Les recommandations décrivent la quantité d'activité physique (fréquence, intensité et durée) nécessaire pour apporter des bénéfices à la santé et réduire les risques pour la santé. Toute quantité d'activité physique est préférable à l'absence d'activité physique. Toutes les formes d'activité physique comptent, le temps passé assis doit être limité et le renforcement musculaire est bénéfique pour tous.

- Enfants et adolescents (5-17 ans) :
 - devraient faire au moins 60 minutes par jour d'activité aérobique² modérés à intensifs ;
 - devraient pratiquer des activités aérobique vigoureuses au moins trois jours par semaine, combinées à des exercices qui renforcent les muscles et les os.
- Adultes (18+ ans) :
 - devraient faire 150 à 300 minutes d'activité aérobique modérées par semaine, ou 75 à 150 minutes d'exercices aérobique intensifs, ou une combinaison des deux;
 - devraient pratiquer des activités de renforcement musculaire au moins deux jours par semaine, à une intensité modérée ou élevée, en faisant appel à tous les principaux groupes musculaires, afin d'obtenir des avantages supplémentaires pour la santé.

En 2022, on estimait que 31 % des adultes et 81 % des adolescents (11-17 ans) dans le monde ne respectaient pas ces recommandations. Dans les pays économiquement plus développés, ce taux pourrait atteindre 70 % pour les adultes, en partie à cause des changements dans les transports, le travail et les loisirs causés par l'utilisation des technologies (1,8) . Des chiffres similaires ont été observés dans l'Union européenne (UE) en 2019 : deux tiers des adultes ne respectaient pas les

¹ La dépense énergétique couchée correspond à une consommation d'énergie d'un équivalent métabolique (MET).

² L'exercice aérobique, également appelé entraînement cardiovasculaire, est une forme d'activité physique dans laquelle votre corps utilise l'oxygène pour produire de l'énergie pendant un effort modéré et prolongé. Ce type d'entraînement améliore l'endurance et la santé de votre cœur et de vos poumons.

recommandations (4). Pour inverser cette tendance, une réduction relative de 10 % d'ici 2025 et de 15 % d'ici 2030 par rapport à 2010 a été fixée comme objectif (1).

Il est essentiel de surveiller l'activité physique au niveau de la population afin d'élaborer des politiques ciblées qui incitent les gens à bouger davantage (3,9). Dans l'Enquête de santé belge, les données sur l'activité physique sont collectées au moyen d'un questionnaire. Cette méthode est moins coûteuse que l'utilisation d'instruments de mesure objectifs tels que des accéléromètres ou des podomètres (10).

MÉTHODES

La méthodologie complète de l'enquête de santé 2023-2024 est disponible sur : www.enquetesante.be.

L'enquête de santé 2023-2024, la septième d'une série, a été commanditée par la « Conférence interministérielle Santé publique » et réalisée par Sciensano, en collaboration avec Statbel pour le travail de terrain. Elle se distingue par une approche horizontale, qui permet de collecter simultanément des données sur la santé, les modes de vie, les soins de santé et les caractéristiques socio-économiques et environnementales. Cette approche offre une vision intégrée de l'état de santé de la population et de ses besoins. La répétition régulière de l'enquête permet d'en suivre l'évolution dans le temps.

L'enquête s'adresse à toutes les personnes résidant en Belgique, indépendamment de leur nationalité, leur âge ou leur statut juridique. Le Registre national, la base de sondage la plus complète du pays, a servi de source pour la sélection des participants. Dès lors, les personnes non inscrites dans ce registre, comme les sans-abri ou les personnes sans domicile légal, n'ont pas pu être prises en compte.

L'enquête a été menée dans une sélection de villes et de communes. Dans chaque commune, des ménages ont été tirés au sort et invités à participer. Si le ménage comptait entre un à quatre membres, tous étaient sollicités pour l'enquête ; si le ménage était plus grand, seuls quatre membres étaient sélectionnés, dont la personne de référence et son/sa partenaire. Les ménages refusant de participer étaient remplacés par un autre ménage aux caractéristiques similaires. Dans les ménages ayant accepté de prendre part à l'enquête, chaque participant a donné un consentement éclairé par écrit, conformément au Règlement général sur la protection des données (RGPD).

Structure de l'enquête

L'enquête comprend trois parties :

- Un questionnaire au niveau du ménage par entretien oral qui aborde la composition du ménage, les revenus, les dépenses de santé, les caractéristiques du logement, etc.
- Un questionnaire individuel par entretien oral qui porte sur les maladies chroniques, les limitations fonctionnelles et incapacités, la consommation de soins, etc.
- Un questionnaire à remplir soi-même par écrit, destiné aux personnes de 15 ans et plus, qui inclut des sujets plus sensibles tels que la santé mentale, la consommation d'alcool, la dépendance aux jeux, etc.

Collecte des données

En raison de circonstances exceptionnelles, notamment une forte pénurie d'enquêteurs, la collecte de données initialement prévue au cours de toute l'année 2023 a dû être prolongée d'un an, jusqu'au 31 décembre 2024. Au total, 15.951 ménages ont été invités à participer, dont 3.709 ont effectivement pris part à l'enquête. Cela a abouti à un total de 7.001 participants individuels.

Pondération et représentativité

Les résultats ont été pondérés pour refléter fidèlement la population en Belgique, en tenant compte de paramètres tels que la probabilité de sélection au sein du ménage et la distribution de l'échantillon selon le sexe, l'âge, la taille du ménage, la province, et le niveau d'éducation. Cela permet de calibrer au plus près l'échantillon des participants sur la population réelle, en prenant comme référence celle du 1^{er} janvier 2024.

RÉSULTATS

L'EHIS-PAQ : un instrument de mesure de l'activité physique

L'EHIS-PAQ (11) est un questionnaire spécifique à un domaine développé dans le cadre de l'Enquête européenne sur la santé (EHIS). Cet instrument court et simple évalue le degré d'activité de la population dans différents domaines :

- l'activité physique liée au travail,
- les déplacements, et
- l'activité physique pendant le temps libre.

Les résultats sont faciles à comprendre et pertinents pour la santé publique. Ils permettent d'estimer dans quelle mesure la population respecte les recommandations en matière d'activité physique bénéfique pour la santé. En outre, cet outil comprend une question sur le comportement sédentaire au cours d'une journée type.

Depuis 2018, l'EHIS-PAQ fait partie de l'Enquête de santé belge. Pour suivre les tendances sur une plus longue période (à partir de 1997), la question de l'OMS sur "l'activité physique pendant le temps libre" a été conservée.

L'EHIS-PAQ fait partie du questionnaire oral. Ces questions sont posées uniquement aux personnes âgées de 15 ans et plus par un enquêteur utilisant un ordinateur (CAPI, computer assisted personal interview). Les proxies (personnes répondant à la place du participant) ne sont pas autorisés à répondre à ces questions. Afin de maintenir une cohérence dans la manière de poser les questions, la question de l'OMS est incluse dans le questionnaire écrit (sauf en 2001).

Les tableaux de résultats (chiffres bruts et standardisés) des indicateurs relatifs à l'activité physique en Belgique et dans les régions sont disponibles sur notre site internet via le lien : www.enquetesante.be. Il est également possible de créer vos propres tableaux de résultats personnalisés à l'aide de l'outil en ligne " HISIA " via la rubrique " Lifestyle / Physical activity " : HISIA | sciensano.be.

Lorsque le texte fait référence à "significativement différent", cela signifie qu'un ajustement pour l'âge et/ou le sexe a été appliqué.

1. Activité physique liée au travail

L'EHIS-PAQ commence par une introduction générale :

"Je voudrais à présent savoir dans quelle mesure vous êtes physiquement actif. Je vais d'abord m'intéresser aux activités physiques dans le cadre du travail (y compris les travaux domestiques), ensuite lors de vos déplacements et enfin, pendant vos temps libres, incluant le sport et l'entraînement."

Suivi d'une introduction liée au travail :

"Les questions suivantes concernent les activités physiques exercées durant une semaine normale. Répondez aux questions même si vous ne vous considérez pas comme quelqu'un de physiquement actif. Pensez d'abord au TEMPS que vous consacrez au TRAVAIL. Par 'travail' on entend les activités rémunérées ou non que vous devez accomplir comme les activités professionnelles, les tâches ménagères, s'occuper de la famille, étudier, aller au cours, être en stage.... "

La question posée (PA01) est la suivante : "Lorsque vous TRAVAILLEZ, quelle proposition décrit le MIEUX ce que vous faites? Etes-vous... ? (Je suis principalement assis(e) ou debout / Je suis principalement en train de marcher ou de faire des activités qui demandent un effort modéré / Je suis

principalement occupé(e) à un travail lourd ou physiquement exigeant / Je n'ai aucune activité liée au travail (cette catégorie n'est pas lue par l'enquêteur)". Les répondants reçoivent alors une carte avec des exemples pour chaque catégorie de réponse (carte n° 27 en annexe).

Cette question permet de produire deux indicateurs distinguant la population âgée de 15 ans et plus, d'une part, et la population active âgée de 15 à 64 ans, d'autre part :

PA01_1 "Distribution (%) de la population de 15 ans et plus selon l'intensité des activités physiques liées au travail", avec les catégories : principalement assis(e) ou debout, principalement en train de marcher ou de faire des activités qui demandent un effort modéré, principalement occupé(e) à un travail lourd ou physiquement exigeant et « je n'ai aucune activité liée au travail ». Cet indicateur est uniquement présenté dans les tableaux.

PA01_2 "Distribution (%) de la population active de 15-64 ans selon l'intensité des activités physiques liées au travail", avec les catégories suivantes : principalement assis(e) ou debout et principalement en train de marcher ou de faire des activités qui demandent un effort modéré, principalement occupé(e) à un travail lourd ou physiquement exigeant.

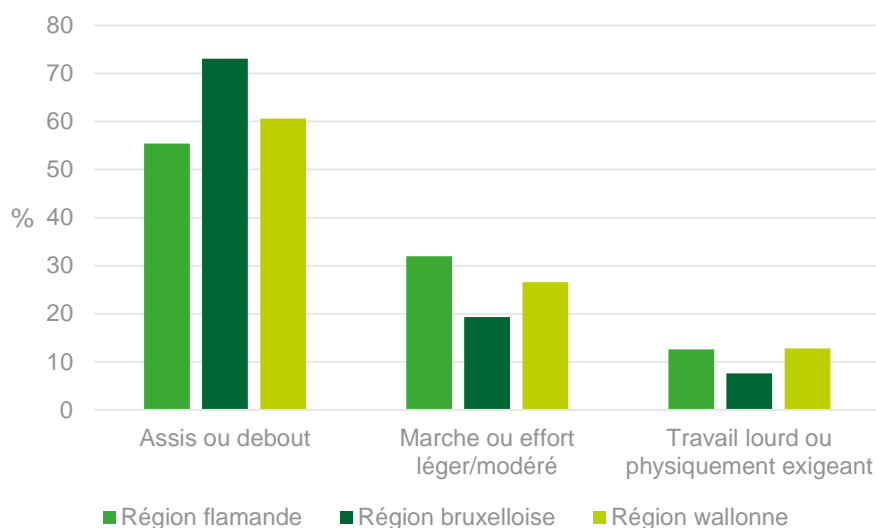
En outre, l'indicateur PA01_2 fait l'objet d'une dichotomie supplémentaire. Avec ce troisième indicateur, l'accent est mis sur les personnes les moins actives au travail :

PA01_3 "Pourcentage (%) de la population active de 15-64 ans qui travaille habituellement en position assise ou debout". Cet indicateur sera examiné en détail.

1.1. PRÉVALENCE EN BELGIQUE

Parmi la population active âgée de 15 à 64 ans, 58,7 % décrivent leur activité physique liée au travail comme étant principalement assise ou debout, 29,1 % déclarent principalement marcher ou effectuer des tâches nécessitant un effort physique léger à modéré et 12,2 % déclarent effectuer principalement un travail physique ou un travail physiquement exigeant.

Figure 1 • Distribution (%) de la population active de 15-64 ans selon l'intensité des activités physiques liées au travail, par région, Enquête de santé 2023-2024, Belgique



Différences régionales

La répartition de la population active âgée de 15 à 64 ans selon l'intensité de l'activité physique liée au travail est la suivante dans les trois régions (figure 1) :

- En Région flamande : 55,4 % sont principalement assis ou debout, 32,0 % marchent ou effectuent des tâches nécessitant un effort physique léger à modéré et 12,6 % effectuent un travail physique ou un travail physiquement exigeant.
- Dans la Région bruxelloise, 73,1 % des personnes sont principalement assises ou debout, 19,3 % marchent ou effectuent des tâches nécessitant un effort physique léger à modéré et 7,6 % effectuent un travail physique ou un travail physiquement exigeant.
- En Région wallonne : 60,6 % sont principalement assis ou debout, 26,6 % marchent ou effectuent des tâches nécessitant un effort physique léger à modéré et 12,8 % effectuent un travail physique ou un travail physiquement exigeant.

Le pourcentage de la population active âgée de 15 à 64 ans qui travaille principalement en position assise ou debout est significativement plus élevé dans la région de Bruxelles (73,1 %) que dans les Régions flamande (55,4 %) et wallonne (60,6 %).

1.2. ÉVOLUTION

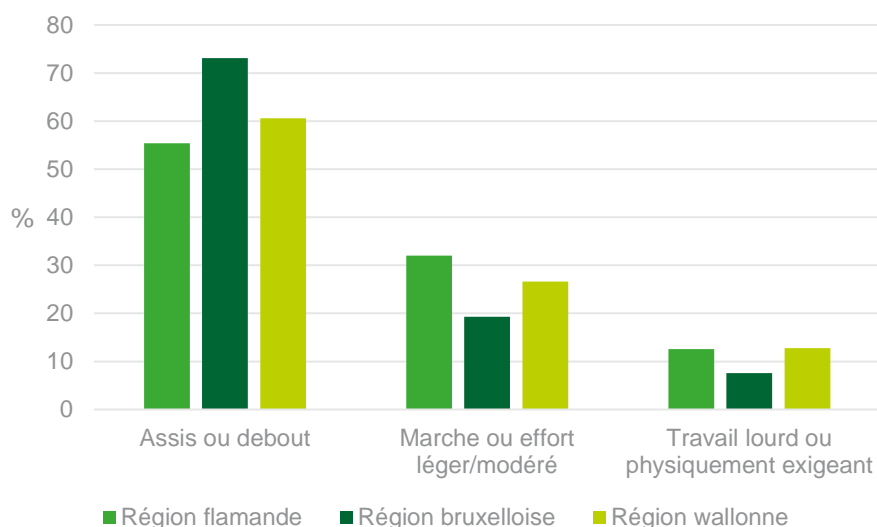
Le pourcentage de la population active âgée de 15 à 64 ans qui travaille principalement en position assise ou debout n'a pas augmenté de manière significative depuis 2018 (56,3 % contre 58,7 % en 2023-2024) (figure 2).

Différences régionales

L'évolution du pourcentage de la population active âgée de 15 à 64 ans qui travaille principalement en position assise ou debout est restée constante dans les Régions flamande et bruxelloise, mais pas dans la Région wallonne (figure 2) :

- En Région flamande, le pourcentage est resté stable depuis 2018 (55,4 %, également en 2023-2024).
- Également en Région bruxelloise, ce pourcentage n'a pas augmenté de manière significative depuis 2018 (68,9 % contre 73,1 % en 2023-2024).
- En Région wallonne, ce pourcentage a augmenté de manière significative, passant de 53,8 % en 2018 à 60,6 % en 2023-2024.

Figure 2 • Pourcentage (%) de la population active de 15-64 ans qui travaille habituellement en position assise ou debout, par région et par année, Enquête de santé 2023-2024, Belgique



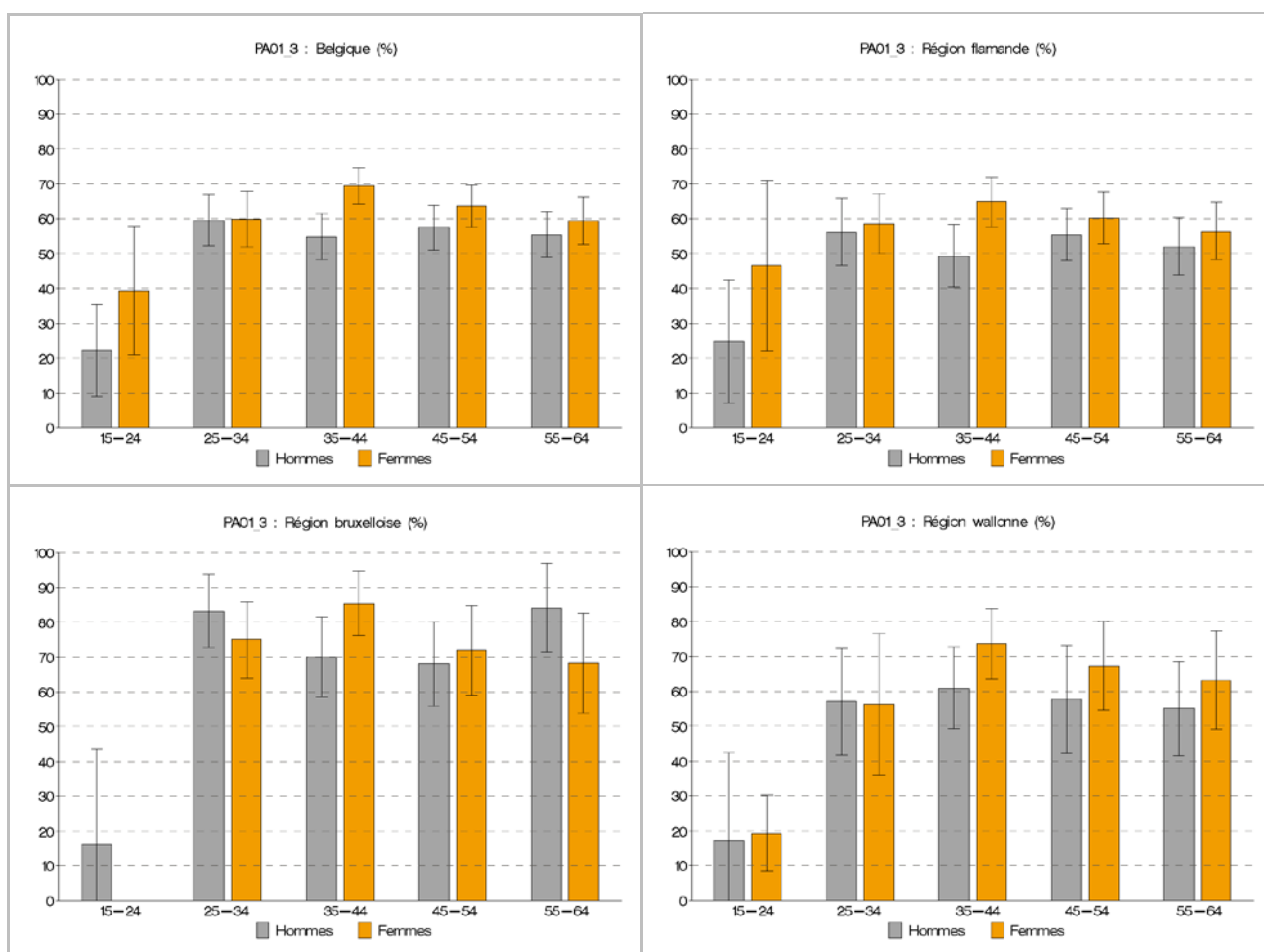
1.3. DIFFÉRENCES DÉMOGRAPHIQUES

Le pourcentage de femmes actives âgées de 15 à 64 ans qui travaillent principalement assises ou debout (62,6 %) est significativement plus élevé que celui des hommes (55,1 %).

Le pourcentage de la population active âgée de 15 à 64 ans qui travaille principalement en position assise ou debout est le plus élevé dans le groupe d'âge des 35-44 ans (61,9 %). Ce pourcentage ne diffère que de celui du groupe d'âge le plus jeune (28,8 % des 15-24 ans). Il convient toutefois de faire preuve de prudence dans l'interprétation car le nombre de répondants travaillant dans ce groupe d'âge est faible (figure 3).

Dans la tranche d'âge des 35-44 ans, le pourcentage de femmes qui travaillent principalement en position assise ou debout est significativement plus élevé que celui des hommes.

Figure 3 • Pourcentage (%) de la population active de 15-64 ans qui travaille habituellement en position assise ou debout, par sexe, âge et région, Enquête de santé 2023-2024, Belgique



Différences régionales

En ce qui concerne le pourcentage de la population active âgée de 15 à 64 ans qui travaille principalement en position assise ou debout, les différences d'âge dans les trois régions correspondent à celles observées pour l'ensemble de la Belgique, mais ce n'est pas le cas des différences entre les sexes (figure 3) :

- En Région flamande également, la différence entre les femmes (59,7 %) et les hommes (51,6 %) est significative. Le pourcentage le plus élevé est observé dans le groupe d'âge des 45-54 ans (57,7 %), mais ce pourcentage n'est significativement plus élevé que par rapport au pourcentage observé

chez le groupe d'âge des 15-24 ans (33,4 %). Le faible nombre de répondants dans le groupe d'âge le plus jeune incite également à la prudence.

- En revanche, dans la Région bruxelloise, la différence entre les femmes (75,2 %) et les hommes (71,4 %) n'est pas significative. En ce qui concerne les différences d'âge, le pourcentage le plus élevé est observé dans le groupe des 25-34 ans (79,0 %), mais ce pourcentage n'est significativement plus élevé que par rapport au pourcentage observé chez le groupe d'âge le plus jeune (14,2 % des 15-24 ans). Pour la même raison, une certaine prudence s'impose ici aussi.
- En Région wallonne également, la différence entre les femmes (64,3 %) et les hommes (56,7 %) n'est pas significative. En ce qui concerne les différences d'âge, le pourcentage le plus élevé se trouve dans le groupe des 35-44 ans (67,1 %), mais ce pourcentage n'est significativement différent que par rapport au pourcentage observé chez le groupe des 15-24 ans (18,2 %). Ici aussi, la même observation s'applique.

1.4. DIFFÉRENCES SOCIO-ÉCONOMIQUES

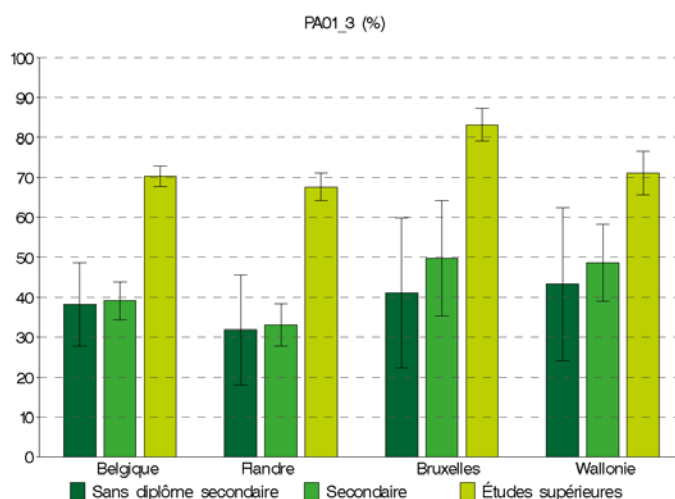
Il existe une corrélation évidente entre le niveau d'éducation et le fait de rester principalement assis ou debout au travail chez les 15-64 ans actifs. Parmi les titulaires d'un diplôme de l'enseignement supérieur, 70,3 % ont indiqué qu'ils étaient principalement assis ou debout lorsqu'ils travaillaient. Ce pourcentage est significativement plus élevé que celui observé chez les personnes ayant un niveau d'éducation inférieur (38,2 % des personnes sans diplôme secondaire et 39,1 % des personnes avec un diplôme secondaire) (figure 4).

Différences régionales

Les mêmes différences socio-économiques sont observées dans les trois régions (figure 4) :

- En Région flamande, 67,7 % des personnes titulaires d'un diplôme de l'enseignement supérieur indiquent qu'elles travaillent principalement assises ou debout. Ce pourcentage est significativement plus élevé que chez les personnes ayant un niveau d'éducation inférieur (31,8 % des personnes sans diplôme secondaire et 33,0 % des personnes avec un diplôme secondaire).
- En Région bruxelloise, 83,2 % des personnes titulaires d'un diplôme de l'enseignement supérieur déclarent travailler principalement assises ou debout. Ce pourcentage est significativement plus élevé que chez les personnes ayant un niveau d'éducation inférieur (41,1 % des personnes sans diplôme secondaire et 49,8 % des personnes avec un diplôme secondaire).
- En Région wallonne, 71,0 % des personnes ayant un diplôme d'enseignement supérieur indiquent qu'elles sont principalement assises ou debout lorsqu'elles travaillent. Ce pourcentage est significativement plus élevé que chez les personnes ayant un niveau d'éducation inférieur (43,3 % des personnes sans diplôme secondaire et 48,6 % des personnes avec un diplôme secondaire).

Figure 4 • Pourcentage (%) de la population active de 15-64 ans qui travaille habituellement en position assise ou debout, par niveau d'éducation et par région, Belgique, Enquête de santé 2023-2024



2. Se déplacer à pied

Introduction concernant les questions posées :

" Les questions suivantes EXCLUENT les activités que vous venez de mentionner pour le travail. Ici, je vous demande de penser uniquement à la manière habituelle dont vous vous DÉPLACEZ POUR ALLER D'UN ENDROIT À UN AUTRE. Par exemple, pour vous rendre au travail, à l'école, au marché, pour aller faire du shopping... ".

La question PA02 est la suivante : " Au cours d'une semaine normale, combien de jours MARCHEZ-vous au moins 10 minutes d'affilée pour vous déplacer d'un endroit à un autre ? (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7)".

Lorsqu'au moins un jour est indiqué à la question PA02, une question supplémentaire PA03 est posée : " Au cours d'une journée habituelle, combien de temps passez-vous à marcher pour vous déplacer d'un endroit à un autre ? (10-29 minutes par jour / 30-59 minutes par jour / De 1 heure à moins de 2 heures par jour / De 2 à moins de 3 heures par jour / 3 heures ou plus par jour)".

Deux indicateurs sont créés sur la base de la question PA02 :

PA02_1 "Distribution (%) de la population de 15 ans et plus selon le nombre de jours par semaine où elle se déplace à pied". Cet indicateur est uniquement présenté dans les tableaux.

PA02_2 "Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui se déplace à pied au moins un jour par semaine".

2.1. PRÉVALENCE EN BELGIQUE

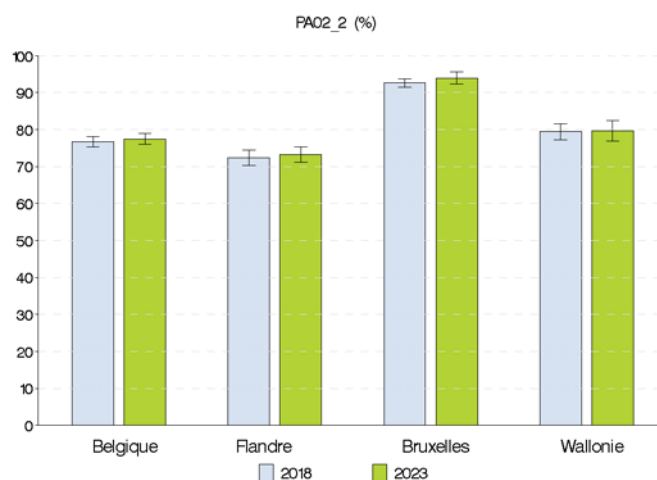
77,5 % de la population âgée de 15 ans et plus se déplace à pied au moins un jour par semaine.

Différences régionales

Le pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus qui se déplace à pied au moins un jour par semaine est le plus élevé en Région bruxelloise (94,0 %). Ce pourcentage est significativement plus élevé qu'en Région wallonne (79,7 %), lui-même significativement plus élevée qu'en Région flamande (73,3 %).

2.2. ÉVOLUTION

Figure 5 • Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui se déplace à pied au moins un jour par semaine, par région et par année, Enquête de santé 2023-2024, Belgique



Le pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus qui marche au moins un jour par semaine pour se déplacer est resté stable depuis 2018 (76,7 %) (figure 5).

Différences régionales

Dans les trois régions également, le pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus qui marche au moins un jour par semaine pour se déplacer n'a pas changé de manière significative depuis 2018 (figure 5) :

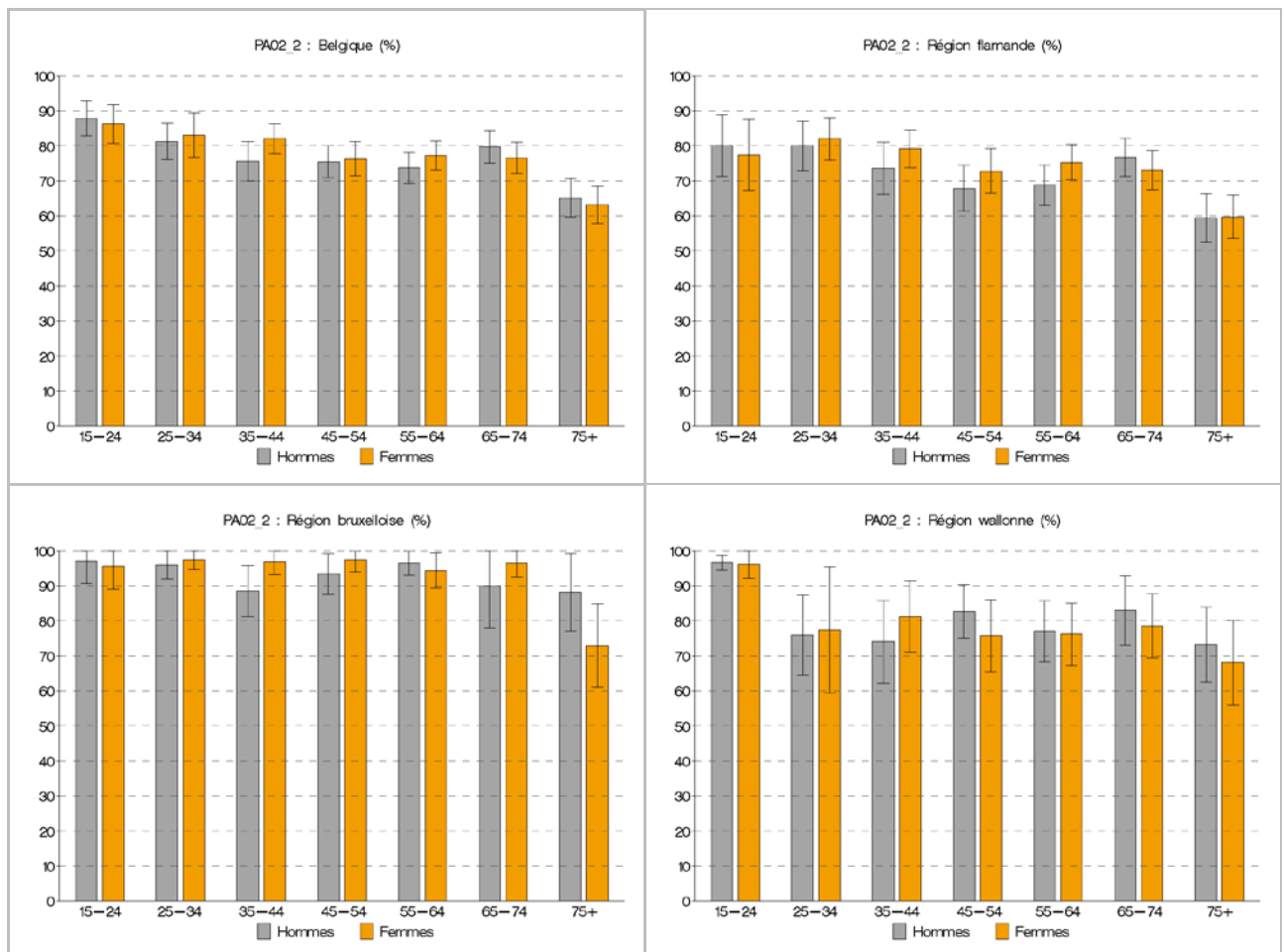
- En Région flamande : 72,3 % en 2018 contre 73,3 % en 2023-2024.
- Dans la Région bruxelloise : 92,6 % en 2018 contre 94,0 % en 2023-2024.
- En Région wallonne : 79,4 % en 2018 contre 79,7 % en 2023-2024.

2.3. DIFFÉRENCES DÉMOGRAPHIQUES

Il n'y a pas de différence significative entre le pourcentage d'hommes de 15 ans et plus qui marchent au moins un jour par semaine pour se déplacer (77,2 %) et celui des femmes (77,8 %).

Le pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus qui marche au moins un jour par semaine pour se déplacer diminue avec l'âge : de 87,2 % chez les personnes de 15-24 ans à 64,0 % chez les personnes de plus de 75 ans. À partir de 35 ans, ce pourcentage est significativement plus faible que dans le groupe d'âge le plus jeune (figure 6).

Figure 6 • Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui se déplace à pied au moins un jour par semaine, par sexe, âge et région, Enquête de santé 2023-2024, Belgique



Différences régionales

Comme pour la Belgique, il n'y a pas de différences significatives entre les sexes dans les trois régions, mais il existe des différences liées à l'âge :

- En Région flamande, le pourcentage de la population qui marche au moins un jour par semaine pour se déplacer est le plus élevé dans la tranche d'âge des 25-34 ans (81,0 %). À partir de 45 ans, ce pourcentage est significativement inférieur (varie entre 59,6 % et 74,9 %).
- Dans la Région bruxelloise, le pourcentage de la population qui marche au moins un jour par semaine pour se déplacer est également le plus élevé dans la tranche d'âge des 25-34 ans (96,8 %). Seule la tranche d'âge des 75 ans et plus (78,7 %) affiche un pourcentage significativement inférieur.
- En Région wallonne, le pourcentage de la population qui marche au moins un jour par semaine pour se déplacer est le plus élevé dans la tranche d'âge des 15-24 ans (96,4 %). Ce pourcentage est significativement supérieur à celui des groupes plus âgés (varie entre 70,3 % et 80,7 %).

2.4. DIFFÉRENCES SOCIO-ÉCONOMIQUES

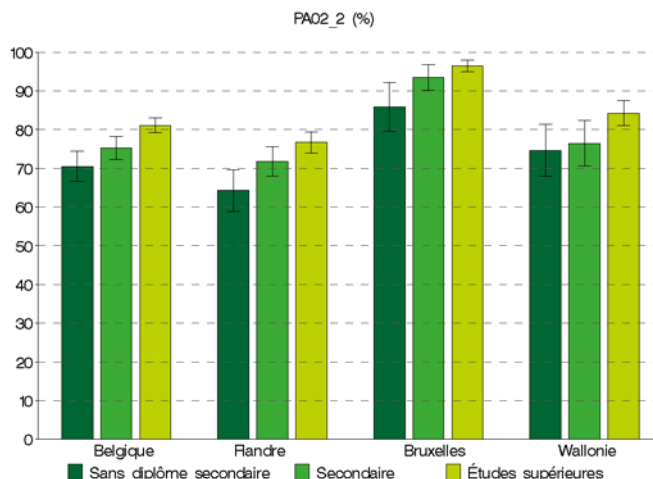
Le pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus qui marche au moins un jour par semaine pour se déplacer est significativement plus élevé chez les personnes ayant un diplôme de l'enseignement supérieur (81,2 %) que chez celles ayant un niveau d'éducation inférieur (70,5 % chez celles sans diplôme secondaire et 75,2 % chez celles avec un diplôme secondaire) (figure 7).

Différences régionales

Il existe également des différences significatives selon le niveau d'éducation dans les trois régions en ce qui concerne le fait de marcher au moins un jour par semaine pour se déplacer (figure 7) :

- En Région flamande : pourcentage plus élevé chez les titulaires d'un diplôme d'enseignement supérieur (76,7 %) que chez les personnes sans diplôme secondaire (64,3 %).
- En Région bruxelloise : comme pour la Belgique, ce pourcentage est plus élevé chez les titulaires d'un diplôme de l'enseignement supérieur (96,5 %) que chez ceux ayant un niveau d'éducation inférieur (85,8 % chez celles sans diplôme secondaire et à 93,6 % chez celles avec un diplôme secondaire).
- En Région wallonne : comme pour la Belgique, ce pourcentage est plus élevé chez les titulaires d'un diplôme d'enseignement supérieur (84,3 %) que chez les titulaires d'un diplôme d'enseignement inférieur (74,7 % chez celles sans diplôme secondaire et à 76,4 % chez celles avec un diplôme secondaire).

Figure 7 • Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui se déplace à pied au moins un jour par semaine, par niveau d'éducation et par région, Belgique, Enquête de santé 2023-2024



3. Se déplacer à vélo

La question PA04 est la suivante : " Au cours d'une semaine normale, combien de jours roulez-vous à VÉLO au moins 10 minutes d'affilée pour vous déplacer d'un endroit à un autre ? (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7)".

Lorsqu'au moins un jour est indiqué à la question PA04, une question supplémentaire PA05 est posée : " Au cours d'une journée habituelle, combien de temps passez-vous à vélo pour vous déplacer d'un endroit à un autre ? (10-29 minutes par jour / 30-59 minutes par jour / De 1 heure à moins de 2 heures par jour / De 2 à moins de 3 heures par jour / 3 heures ou plus par jour)".

Deux indicateurs sont créés sur la base de la question PA04 :

PA04_1 "Distribution (%) de la population de 15 ans et plus selon le nombre de jours par semaine où les déplacements se font à vélo". Cet indicateur est uniquement présenté dans les tableaux.

PA04_2 "Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui se déplace au moins un jour par semaine à vélo".

3.1. PRÉVALENCE EN BELGIQUE

Un tiers (33,6 %) de la population âgée de 15 ans et plus se déplace à vélo au moins un jour par semaine.

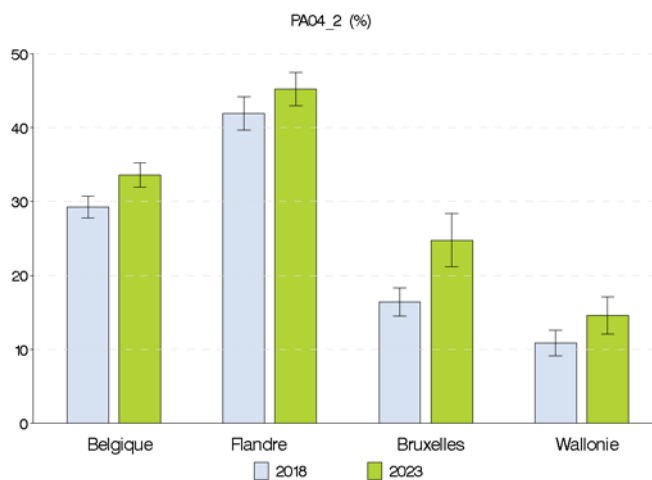
Différences régionales

Le pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus qui se déplace à vélo au moins un jour par semaine est le plus élevé en Région flamande (45,2 %). Ce pourcentage est significativement plus élevé qu'en Région bruxelloise (24,8 %), lui-même significativement plus élevée qu'en Région wallonne (14,6 %).

3.2. ÉVOLUTION

Le pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus qui se déplace à vélo au moins un jour par semaine a augmenté de manière significative, passant de 29,3 % en 2018 à 33,6 % en 2023-2024 (figure 8).

Figure 8 • Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui se déplace au moins un jour par semaine à vélo, par région et par année, Enquête de santé 2023-2024, Belgique



Différences régionales

Dans les trois régions également, le pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus qui se déplace à vélo au moins un jour par semaine a augmenté de manière significative (figure 8) :

- En Région flamande, de 42,0 % en 2018 à 45,2 % en 2023-2024.
- En Région bruxelloise, de 16,4 % en 2018 à 24,8 % en 2023-2024.
- En Région wallonne, de 10,9 % en 2018 à 14,6 % en 2023-2024.

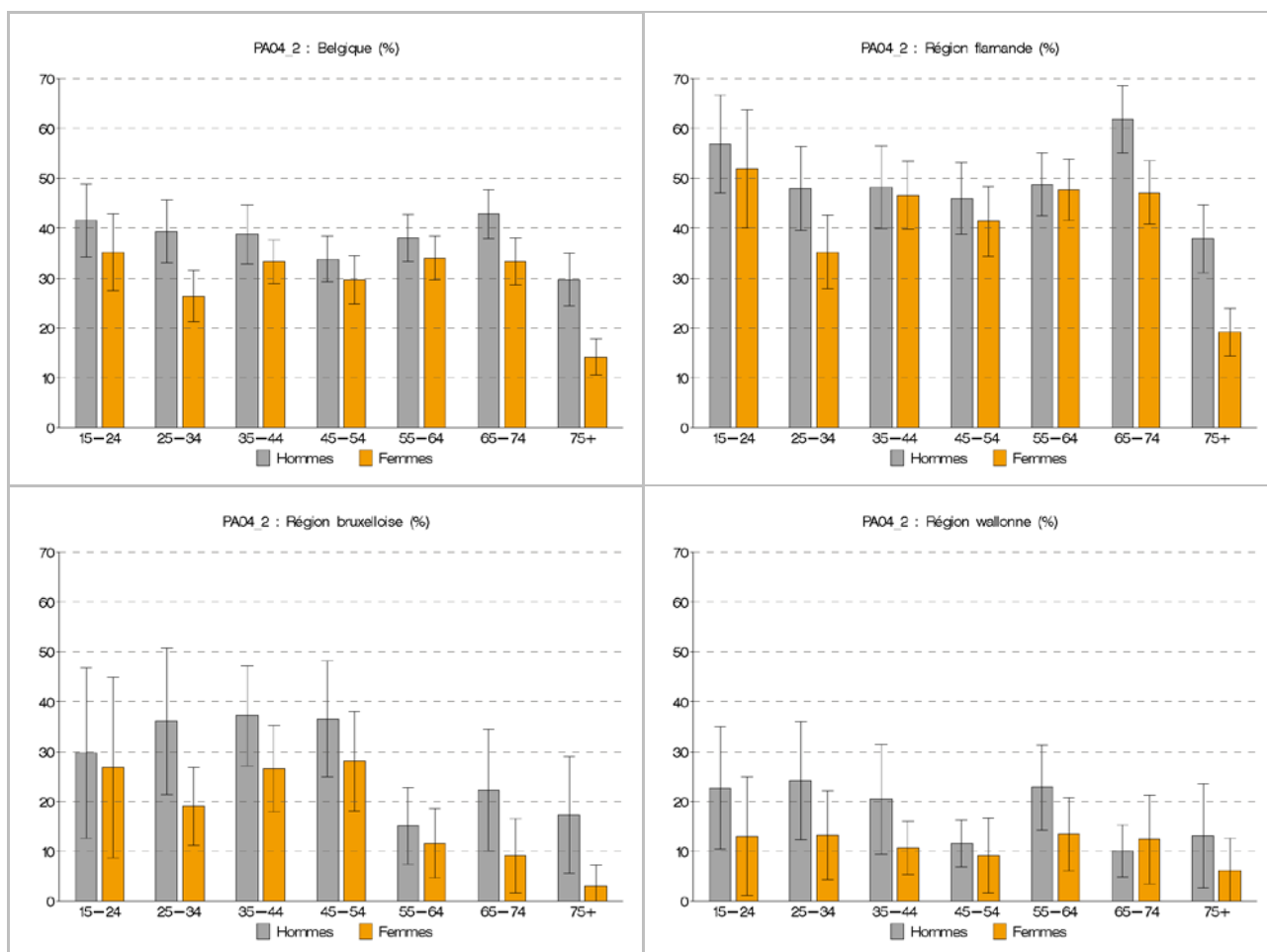
3.3. DIFFÉRENCES DÉMOGRAPHIQUES

Le pourcentage d'hommes âgés de 15 ans et plus qui se déplacent à vélo au moins un jour par semaine (37,9 %) est significativement plus élevé que celui des femmes (29,5 %).

Le pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus qui se déplace à vélo au moins un jour par semaine est le plus élevé dans le groupe des 15-24 ans (38,6 %). Ce pourcentage est significativement plus élevé que dans le groupe des 45-54 ans (31,7 %) et chez les personnes de plus de 75 ans (20,6 %).

Dans les groupes d'âge 25-34 ans et 75 ans et plus, le pourcentage d'hommes âgés de 15 ans et plus qui se déplacent à vélo un jour par semaine est significativement plus élevé que le pourcentage de femmes (figure 9).

Figure 9 • Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui se déplace au moins un jour par semaine à vélo, par sexe, âge et région, Enquête de santé 2023-2024, Belgique



Différences régionales

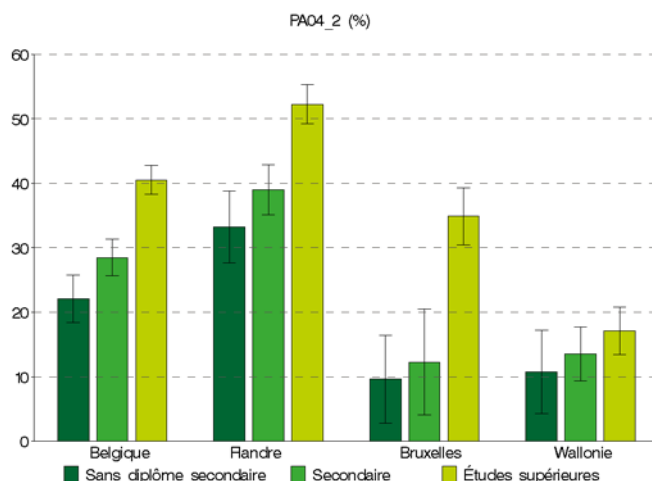
Dans les trois régions également, le pourcentage d'hommes âgés de 15 ans et plus qui se déplacent à vélo au moins un jour par semaine est significativement plus élevé que le pourcentage de femmes. Seules les Régions flamande et bruxelloise présentent des différences significatives en fonction de l'âge (figure 9) :

- En Région flamande : 49,5 % d'hommes contre 41,0 % de femmes ; le pourcentage le plus élevé est observé dans le groupe d'âge 15-24 ans (54,6 %), ce pourcentage est significativement plus élevé que dans les groupes d'âge 25-34 ans (41,6 %), 45-54 ans (43,7 %) et parmi les personnes de plus de 75 ans (27,1 %) ; à partir de 65 ans, le pourcentage d'hommes est significativement plus élevé que le pourcentage de femmes (65-74 ans : 61,8% vs. 47,2% ; 75 ans et plus : 37,9% vs. 19,1%).
- En région bruxelloise : 30,3 % des hommes contre 19,7 % des femmes ; le pourcentage le plus élevé est observé dans la tranche d'âge 45-54 ans (32,5 %), ce pourcentage est significativement plus élevé que dans toutes les tranches d'âge supérieures (8,5 % à 15,2 %).
- En Région wallonne : 18,2 % des hommes contre 11,2 % des femmes.

3.4. DIFFÉRENCES SOCIO-ÉCONOMIQUES

Il existe également un lien évident entre le fait de se déplacer à vélo au moins un jour par semaine et le niveau d'éducation. Les personnes titulaires d'un diplôme de l'enseignement supérieur (40,5 %) se déplacent le plus souvent à vélo. Ce pourcentage est significativement plus élevé que celui des personnes ayant un diplôme de l'enseignement secondaire (28,5 %), un pourcentage qui est lui-même significativement plus élevé que celui des personnes n'ayant pas de diplôme de l'enseignement secondaire (22,1 %) (Figure 10).

Figure 10 • Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui se déplace au moins un jour par semaine à vélo, par niveau d'éducation et par région, Belgique, Enquête de santé 2023-2024



Différences régionales

Il existe également des différences socio-économiques significatives dans les Régions flamande et bruxelloise en ce qui concerne la pratique du vélo au moins un jour par semaine pour se déplacer, mais pas en Région wallonne (figure 10) :

- En Région flamande : les personnes ayant un diplôme d'enseignement supérieur (52,3 %) se déplacent le plus souvent à vélo, un pourcentage significativement plus élevé que chez les personnes ayant un niveau d'éducation inférieur (33,2 % des personnes sans diplôme secondaire et 39,0 % des personnes avec un diplôme secondaire).
- En Région bruxelloise : les personnes ayant un diplôme d'enseignement supérieur (34,9 %) se déplacent le plus souvent à vélo, un pourcentage significativement plus élevé que chez les

personnes ayant un niveau d'éducation inférieur (9,6 % des personnes sans diplôme secondaire et 12,3 % des personnes avec un diplôme secondaire).

- En Région wallonne : pas de différences selon le niveau d'éducation.

4. Activité physique (non liée au travail) bénéfique pour la santé selon l'OMS

Ce chapitre se concentre sur la pratique du vélo pour se déplacer (questions voir chapitre 2) et/ou sur les activités de loisirs. Les activités liées au travail sont exclues ici (11).

Introduction concernant les activités pendant le temps libre :

" Les questions qui suivent EXCLUENT toutes les

activités liées au travail ou aux déplacements que vous venez de mentionner. Ici, on se réfère uniquement au SPORT, AU FITNESS ET AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES QUE VOUS FAITES DURANT VOS LOISIRS, et qui provoquent AU MOINS une légère augmentation de la respiration ou du rythme cardiaque. Par exemple, de la marche rapide, des sports de ballon, du jogging, du vélo ou de la natation... ".

La question PA06 est la suivante : " Au cours d'une semaine normale, combien de

jours pratiquez-vous du sport, du fitness ou des activités physiques de loisir pendant au moins 10 minutes d'affilée ? (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7)". Une carte avec des exemples est présentée aux répondants (carte n°29 ci-jointe).

Lorsqu'au moins un jour est indiqué à la question PA06, une question supplémentaire PA07 est posée : " Au cours d'une semaine normale, combien de temps au total consacrez-vous au sport, au fitness ou aux activités physiques de loisir ? (... heures - ... minutes)".

La question 8 est la suivante : " Au cours d'une semaine normale, combien de jour(s) pratiquez-vous des exercices physiques spécialement conçus pour renforcer les muscles, comme de l'entraînement contre résistance ou les exercices de musculation (haltères, etc) qui développent la force ? (0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7)". Ici, les répondants reçoivent une carte avec des exemples (carte n°30 ci-jointe).

Activité physique favorable à la santé (non liée au travail) selon les recommandations de l'OMS

Il s'agit de la pratique du vélo pour se déplacer (sur la base des questions PA04 et PA05) et/ou des activités de loisirs (sur la base des questions PA06 et PA07) pendant au moins 150 minutes par semaine. Les indicateurs qui en résultent sont les suivants :

PA_1 "Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 minutes par semaine à pratiquer des activités physiques qui soient au minimum d'une intensité modérée".

L'indicateur relatif aux activités de renforcement musculaire provient de la question 8 :

PA_2 "Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui pratique des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours par semaine". Cet indicateur n'apparaît que dans les tableaux présentés.

La combinaison de PA_1 et PA_2 donne l'indicateur suivant :

PA_3 "Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 minutes par semaine à pratiquer des activités physiques qui soient au minimum d'une intensité modérée et fait des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours par semaine".

4.1. PRÉVALENCE EN BELGIQUE

34,9 % de la population adulte âgée de 18 ans et plus consacre au moins 150 minutes par semaine à une activité physique aérobie au moins modérée. Si l'on prend également en compte les activités de renforcement musculaire au moins deux jours par semaine, ce pourcentage tombe à 10,8 %.

Différences régionales

Le pourcentage de la population adulte âgée de 18 ans et plus qui consacre au moins 150 minutes par semaine à une activité physique aérobie au moins modérée est le plus élevé en Région flamande (40,1 %). Ce pourcentage est significativement plus élevé qu'en Région bruxelloise (33,6 %), qui est lui-même significativement plus élevée qu'en Région wallonne (25,5 %) (Figure 11).

Lorsque les activités de renforcement musculaire réalisées au moins 2 jours par semaine sont également prises en compte, les différences entre les régions sont moins prononcées : 11,4 % en Région flamande, 12,3 % en Région bruxelloise et 9,0 % en Région wallonne. Les différences entre les Régions flamande et wallonne sont significatives (figure 12).

4.2. ÉVOLUTION

Le pourcentage de la population adulte âgée de 18 ans et plus qui consacre au moins 150 minutes par semaine à une activité physique aérobie au moins modérée a augmenté de manière significative, passant de 30,1 % en 2018 à 34,9 % en 2023-2024 (figure 11).

De même, le pourcentage de la population adulte âgée de 18 ans et plus qui consacre au moins 150 minutes par semaine à une activité physique aérobie au moins modérée et au moins deux jours par semaine à des activités de renforcement musculaire a augmenté de manière significative, passant de 6,7 % en 2018 à 10,8 % en 2023-2024 (figure 12).

Différences régionales

Pour les deux indicateurs, la même tendance est observée dans les trois régions (figures 11 et 12) :

- En Région flamande, le pourcentage de la population adulte âgée de 18 ans et plus qui consacre au moins 150 minutes par semaine à une activité physique aérobie au moins modérée a augmenté de manière significative, passant de 37,1 % en 2018 à 40,1 % en 2023-2024. Si on tient également compte des activités de renforcement musculaire réalisées au moins 2 jours par semaine, le pourcentage a augmenté de manière significative, passant de 7,6 % en 2018 à 11,4 % en 2023-2024.
- En Région bruxelloise, le pourcentage de la population adulte âgée de 18 ans et plus qui consacre au moins 150 minutes par semaine à une activité physique aérobie au moins modérée a augmenté de manière significative, passant de 23,8 % en 2018 à 33,6 % en 2023-2024. Si on tient également compte des activités de renforcement musculaire réalisées au moins 2 jours par semaine, le pourcentage a augmenté de manière significative, passant de 5,8 % en 2018 à 12,3 % en 2023-2024.
- En Région wallonne, le pourcentage de la population adulte âgée de 18 ans et plus consacrant au moins 150 minutes par semaine à une activité physique aérobie au moins modérée a augmenté de manière significative, passant de 19,9 % en 2018 à 25,5 % en 2023-2024. Si on tient également compte des activités de renforcement musculaire réalisées au moins 2 jours par semaine, le pourcentage a augmenté significativement passant de 5,4 % en 2018 à 9,0 % en 2023-2024.

Figure 21 • Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 minutes par semaine à pratiquer une activité physiques aérobie qui soit au minimum d’une intensité modérée, par région et par année, Enquête de santé 2023-2024, Belgique

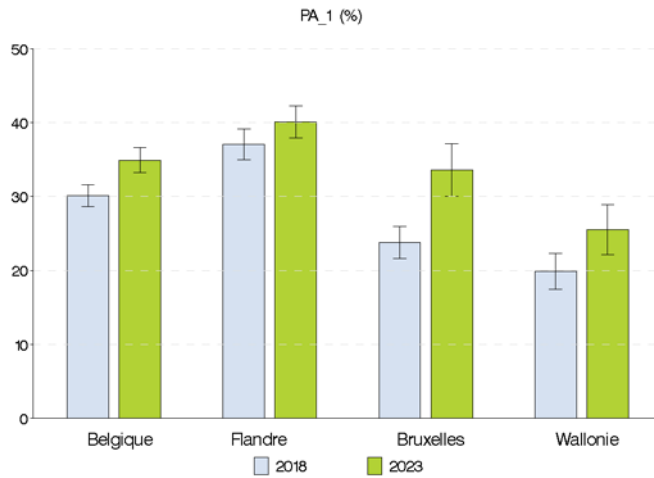
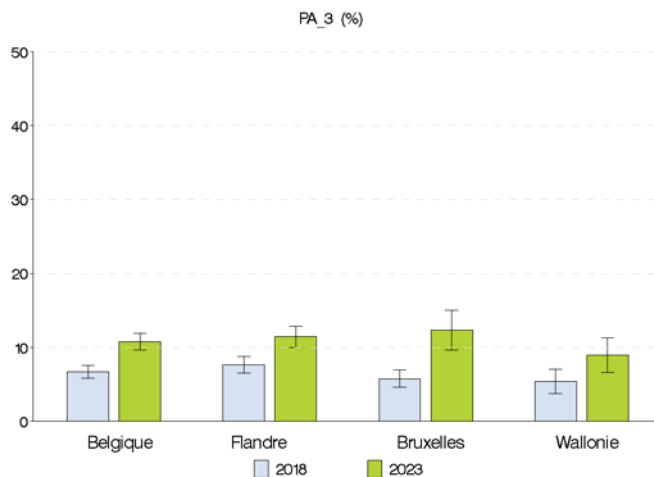


Figure 32 • Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 minutes par semaine à pratiquer une activité physique aérobie qui soit au minimum d’une intensité modérée et fait des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours par semaine, par région et par année, Enquête de santé 2023-2024, Belgique

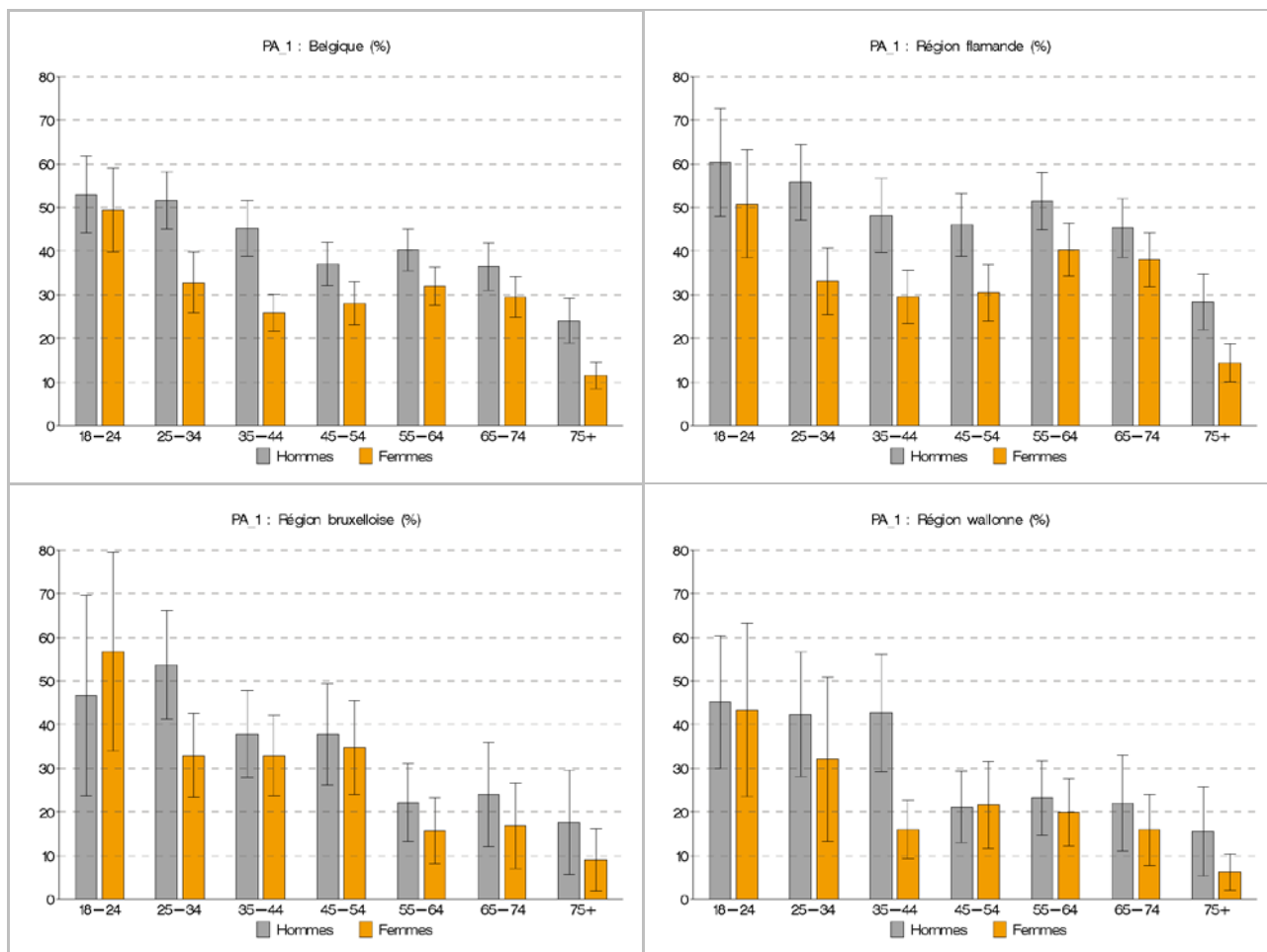


4.3. DIFFÉRENCES DÉMOGRAPHIQUES

Le pourcentage d’hommes âgés de 18 ans et plus qui consacrent au moins 150 minutes par semaine à une activité physique aérobie au moins modérée (41,4 %) est significativement plus élevé que celui des femmes (28,7 %). Il en va de même lorsque l’on prend en compte les activités de renforcement musculaire réalisées au moins 2 jours par semaine : 12,9 % des hommes contre 8,8 % des femmes.

Les jeunes adultes âgés de 18 à 24 ans (51,4 %) consacrent le plus souvent au moins 150 minutes par semaine à une activité physique aérobie au moins modérée. Ce pourcentage diminue ensuite progressivement pour atteindre 16,8 % chez les personnes de plus de 75 ans. Le pourcentage dans le groupe d’âge le plus jeune est significativement plus élevé que dans tous les groupes plus âgés. Dans chaque groupe d’âge, le pourcentage d’hommes est plus élevé que celui des femmes, mais la différence n’est significative que dans les groupes d’âge 25-34 ans, 35-44 ans et 75 ans et plus (figure 13).

Figure 13 • Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 minutes par semaine à pratiquer une activité physique aérobie qui soit au minimum d'une intensité modérée, par sexe, âge et région, Enquête de santé 2023-2024, Belgique



Si l'on prend également en compte les activités de renforcement musculaire au moins 2 jours par semaine, ce sont également les 18-24 ans (24,1 %) qui pratiquent le plus souvent ces exercices et activités. Ce pourcentage est significativement plus élevé que dans les groupes d'âge à partir de 35 ans et diminue de 10,6% chez les personnes de 35-44 ans à 3,0 % chez les personnes de plus de 75 ans. Une différence significative entre les sexes n'est observée que dans le groupe d'âge des 35-44 ans (figure 14).

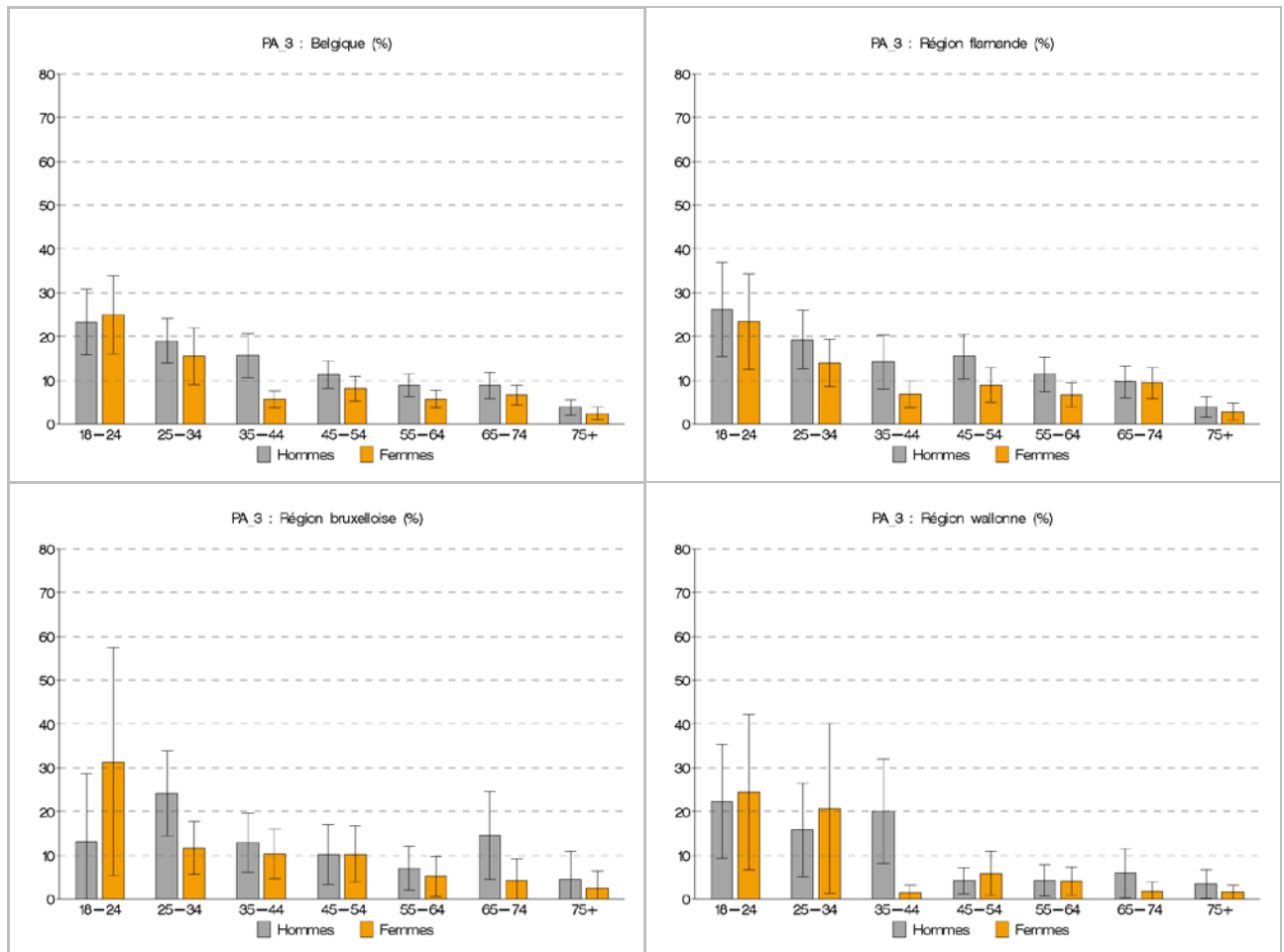
Différences régionales

En ce qui concerne le pourcentage de la population adulte âgée de 18 ans et plus qui consacre au moins 150 minutes par semaine à une activité physique aérobie au moins modérée, il existe également des différences significatives en fonction du sexe et de l'âge :

- En Région flamande : un pourcentage significativement plus élevé d'hommes (47,9 %) que de femmes (32,6 %) ; cette différence est observée dans chaque groupe d'âge mais la différence n'est significative que dans les groupes 25-34 ans, 35-44 ans, 45-54 ans et 75 ans et plus. Concernant les groupes d'âges, le pourcentage le plus élevé est observé dans le groupe des 18-24 ans (55,8 %), ce pourcentage est significativement plus élevé que dans tous les groupes plus âgés, sauf dans le groupe des 55-64 ans (45,9%), et le plus bas chez les plus de 75 ans (20,4 %).
- Dans la Région bruxelloise : un pourcentage significativement plus élevé d'hommes (37,6 %) que de femmes (29,9 %) ; il est également le plus élevé dans la tranche d'âge 18-24 ans (52,3 %), mais n'est significativement plus élevé que par rapport aux plus de 55 ans, et est le plus bas chez les personnes de plus de 75 ans (12,3 %).

- En Région wallonne : un pourcentage significativement plus élevé d'hommes (30,4 %) que de femmes (20,8 %) ; cependant, le pourcentage d'hommes n'est significativement plus élevé que celui des femmes uniquement dans le groupe d'âge 35-44 ans. Concernant les groupes d'âge, le pourcentage est le plus élevé dans le groupe le plus jeune (44,5 % des 18-24 ans), ce dernier est significativement plus élevé que dans les groupes d'âge de 35 ans et plus, et le plus faible chez les plus de 75 ans (10,1 %).

Figure 14 • Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 minutes par semaine à pratiquer une activité physique aérobie qui soit au minimum d'une intensité modérée et fait des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours par semaine, par sexe, âge et région, Enquête de santé 2023-2024, Belgique



En ce qui concerne le pourcentage de la population adulte âgée de 18 ans et plus qui consacre au moins 150 minutes par semaine à une activité physique aérobie au moins modérée et au moins 2 jours par semaine à des activités de renforcement musculaire, des différences significatives entre les sexes n'existent qu'en Région flamande, mais des différences significatives en fonction de l'âge sont observées dans les trois régions :

- En Région flamande : un pourcentage plus élevé d'hommes (13,9 %) que de femmes (9,1 %) ; en outre, ce pourcentage est le plus élevé dans le groupe d'âge des 18-24 ans (24,9 %), ce dernier est significativement plus élevé que dans les groupes d'âge de 35 ans et plus et tombe à 3,3 % chez les personnes de plus de 75 ans.
- Dans la Région bruxelloise : le pourcentage le plus élevé se trouve dans le groupe d'âge des 18-24 ans (23,3 %), ce pourcentage est significativement plus élevé que dans tous les groupes plus âgés, à l'exception des 35-44 ans (11,6 %) et des 55-64 ans (6,1 %), et est le plus faible chez les personnes de plus de 75 ans (3,3 %).

- En Région wallonne : ce pourcentage est également le plus élevé dans le groupe le plus jeune (23,2 % des 18-24 ans), un pourcentage significativement plus élevé que dans les groupes d'âge de 35 ans et plus, et tombe à 2,3 % chez les personnes de plus de 75 ans.

4.4. DIFFÉRENCES SOCIO-ÉCONOMIQUES

Le pourcentage de la population adulte âgée de 18 ans et plus qui consacre au moins 150 minutes par semaine à une activité physique aérobie au moins modérée est le plus élevé parmi les personnes ayant fait des études supérieures (42,5 %). Ce pourcentage est significativement plus élevé que celui des personnes ayant un diplôme secondaire (30,7 %), qui est lui-même significativement plus élevé que celui des personnes n'ayant pas de diplôme secondaire (19,8 %) (figure 15).

Les mêmes différences significatives selon le niveau d'éducation sont observées lorsque les activités de renforcement musculaire réalisées au moins 2 jours par semaine sont également prises en compte : 13,3 %, 10,2 % et 4,3 %, respectivement (Figure 16).

Figure 15 • Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 minutes par semaine à pratiquer une activité physique aérobie qui soit au minimum d'une intensité modérée, par niveau d'éducation et par région, Belgique, Enquête de santé 2023-2024

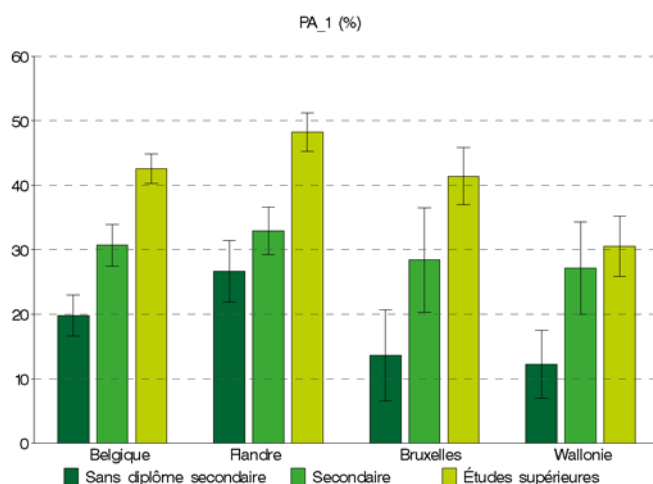
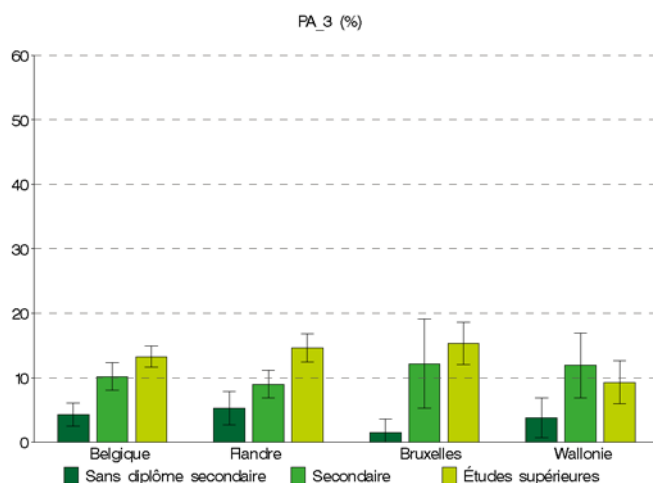


Figure 16 • Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 minutes par semaine à pratiquer une activité physique aérobie qui soit au minimum d'une intensité modérée et fait des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours par semaine, par niveau d'éducation et par région, Belgique, Enquête de santé 2023-2024



Différences régionales

En ce qui concerne le pourcentage de la population adulte âgée de 18 ans et plus qui consacre au moins 150 minutes par semaine à une activité physique aérobie au moins modérée, il existe des différences significatives selon le niveau d'éducation dans les trois régions (figure 15) :

- En Région flamande, ce pourcentage est significativement plus élevé chez les titulaires d'un diplôme de l'enseignement supérieur (48,2 %) que chez les titulaires d'un diplôme de niveau inférieur (26,7 % des personnes sans diplôme secondaire et 32,9 % des personnes avec un diplôme secondaire).
- En Région bruxelloise, ce pourcentage est également significativement plus élevé chez les titulaires d'un diplôme de l'enseignement supérieur (41,4 %) que chez ceux qui ont un niveau d'éducation inférieur (13,6 % des personnes sans diplôme secondaire et à 28,4 % des personnes avec un diplôme secondaire).
- En Région wallonne, ce pourcentage est significativement plus élevé chez les titulaires d'un diplôme de l'enseignement supérieur (30,5 %) ou secondaire (27,2 %) que chez ceux qui n'ont pas de diplôme secondaire (12,2 %).

En ce qui concerne le pourcentage de la population adulte âgée de 18 ans et plus qui consacre au moins 150 minutes par semaine à une activité physique aérobie au moins modérée et au moins 2 jours par semaine à des activités de renforcement musculaire, il n'y a pas de différences socio-économiques significatives en Région wallonne, contrairement à la Belgique et aux deux autres régions (Figure 16) :

- En Région flamande, ce pourcentage est significativement plus élevé chez les titulaires d'un diplôme de l'enseignement supérieur (14,7 %) que chez les titulaires d'un diplôme de niveau inférieur (5,3 % des personnes sans diplôme secondaire et 9,0 % des personnes avec un diplôme secondaire).
- En Région bruxelloise, ce pourcentage est significativement plus élevé chez les titulaires d'un diplôme de l'enseignement supérieur (15,3 %) ou secondaire (12,2 %) que chez ceux qui n'ont pas de diplôme secondaire (1,5 %).

5. Activité physique (liée ou non au travail) bénéfique pour la santé selon l'OMS

Ici, en plus de l'indicateur "au moins 150 minutes par semaine d'activité physique aérobie au moins modérée" (PA_1 au chapitre 4, qui se réfère aux activités de loisirs et à la pratique du vélo pour se déplacer), les activités liées au travail (question PA01 au chapitre 1), c'est-à-dire la pratique d'une activité physique au moins modérée au travail, sont également prises en compte(11) . L'indicateur qui en résulte est le suivant :

PA_4 "Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 minutes par semaine à pratiquer des activités physiques d'intensité au minimum modérée et/ou qui fait des activités qui demandent au moins un effort physique modéré au travail".

5.1. PRÉVALENCE EN BELGIQUE

57,3 % de la population adulte âgée de 18 ans et plus consacre au moins 150 minutes par semaine à une activité physique aérobie au moins modérée (non liée au travail) et/ou pratiquent une activité physique au moins modérée au travail.

Différences régionales

Le pourcentage de la population adulte âgée de 18 ans et plus qui consacre au moins 150 minutes par semaine à une activité physique aérobie au moins modérée (non liée au travail) et/ou qui pratique une activité physique au moins modérée au travail est significativement plus élevé en Région flamande (64,2 %) qu'en Régions bruxelloise (50,8 %) et wallonne (46,2 %).

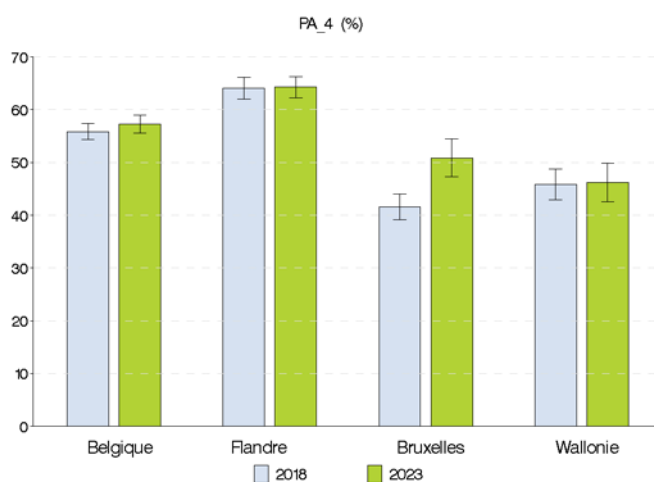
5.2. ÉVOLUTION

Le pourcentage de la population adulte âgée de 18 ans et plus qui consacre au moins 150 minutes par semaine à une activité physique aérobie au moins modérée (non liée au travail) et/ou qui pratique une activité physique au moins modérée au travail n'a pas changé de manière significative depuis 2018 (55,8 %) (figure 17).

Différences régionales

En Région flamande et en Région wallonne également, le pourcentage de la population adulte âgée de 18 ans et plus consacrant au moins 150 minutes par semaine à une activité physique aérobie au moins modérée (non liée au travail) et/ou qui pratique une activité physique au moins modérée au travail est resté constant depuis 2018, mais en Région bruxelloise, ce pourcentage a augmenté de manière significative, passant de 41,6 % en 2018 à 50,8 % en 2023-2024 (Figure 17).

Figure 47 • Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 minutes par semaine à pratiquer une activité physique aérobie d'intensité au minimum modérée et/ou qui fait des activités qui demandent au moins un effort physique modéré au travail, par région et par année, Enquête de santé 2023-2024, Belgique



5.3. DIFFÉRENCES DÉMOGRAPHIQUES

Le pourcentage d'hommes âgés de 18 ans et plus qui consacrent au moins 150 minutes par semaine à une activité physique aérobie au moins modérée (non liée au travail) et/ou à une activité physique au moins modérée au travail (62,6 %) est significativement plus élevé que celui des femmes (52,1 %).

Le pourcentage de la population adulte âgée de 18 ans et plus qui consacre au moins 150 minutes par semaine à une activité physique aérobie au moins modérée (non liée au travail) et/ou qui pratique une activité physique au moins modérée au travail est le plus élevé dans le groupe d'âge des 18-24 ans (68,2 %). Ce pourcentage est significativement plus élevé que dans tous les groupes d'âge à partir de 45 ans et tombe à 36,1 % chez les personnes de plus de 75 ans. Dans les groupes d'âge 25-34 ans et 35-44 ans, le pourcentage d'hommes est significativement plus élevé que celui des femmes (figure 18).

Différences régionales

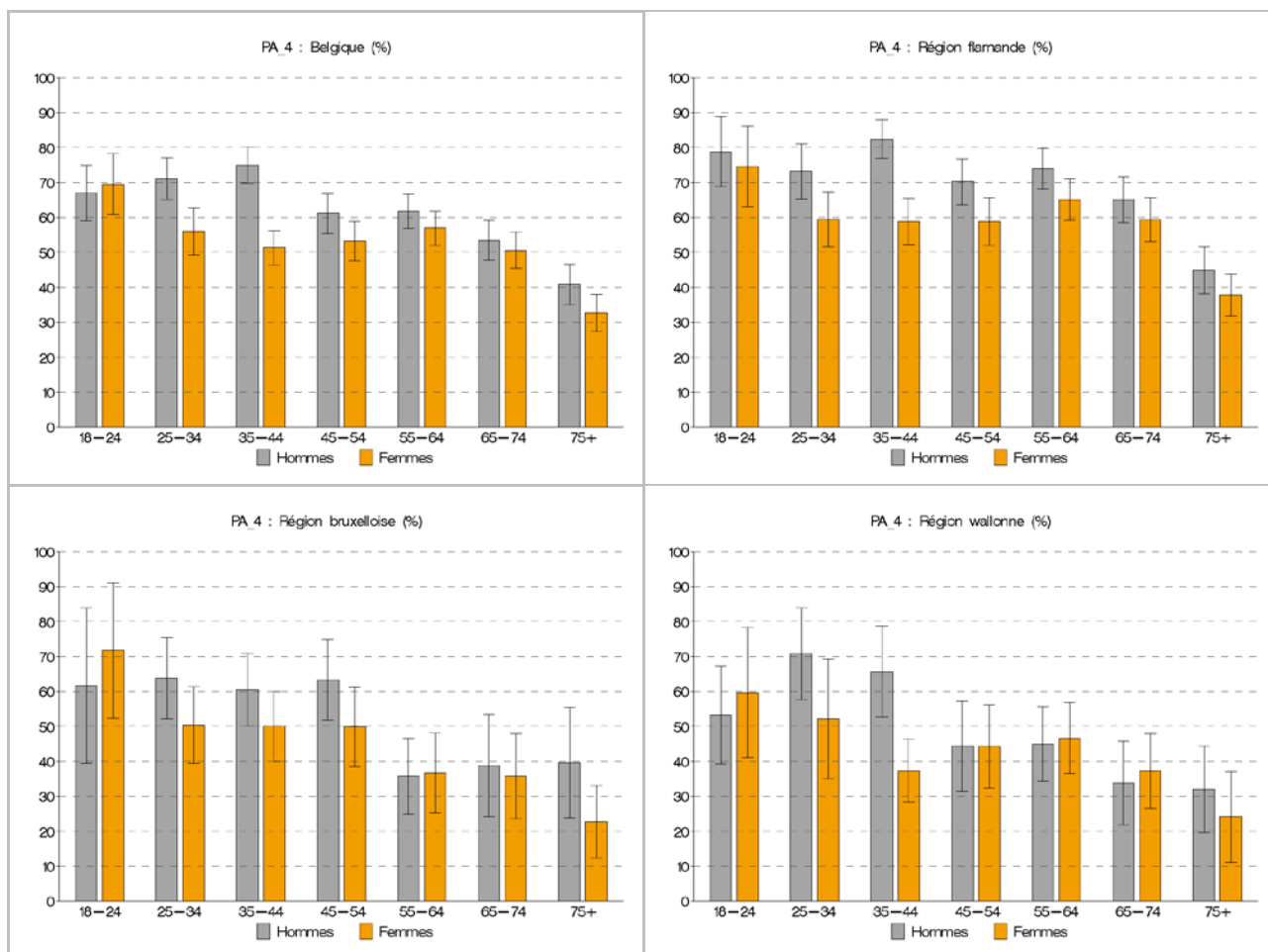
Il existe également des différences significatives entre les trois régions en termes de sexe et d'âge pour ce qui est de consacrer au moins 150 minutes par semaine à une activité physique aérobie au moins modérée (non liée au travail) et/ou à une activité physique au moins modérée sur le lieu de travail :

- En Région flamande : un pourcentage significativement plus élevé d'hommes (70,5 %) que de femmes (58,2 %) ; dans le groupe des 35-44 ans, le pourcentage d'hommes est significativement

plus élevé que celui des femmes. En outre, le pourcentage est le plus élevé dans le groupe des 18-24 ans (76,8 %), un pourcentage qui est significativement plus élevé que dans tous les groupes plus âgés, à l'exception des groupes des 35-44 ans (70,7 %) et des 55-64 ans (69,6 %), et qui tombe à 40,8 % chez les personnes de plus de 75 ans.

- Dans la Région bruxelloise, le pourcentage d'hommes (55,1 %) est significativement plus élevé que celui des femmes (46,9 %) ; il est également plus élevé dans le groupe d'âge des 18-24 ans (67,3 %) et est significativement plus élevé que dans les groupes d'âge à partir de 55 ans, le pourcentage le plus faible étant celui des personnes de plus de 75 ans (29,2 %).
- En Région wallonne : un pourcentage significativement plus élevé d'hommes (50,2 %) que de femmes (42,3 %) ; le pourcentage le plus élevé se situe dans la tranche d'âge 25-34 ans (61,4 %), un pourcentage significativement plus élevé que dans toutes les tranches d'âge à partir de 45 ans, et qui tombe à 27,4 % chez les personnes de plus de 75 ans.

Figure 18 • Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 minutes par semaine à pratiquer une activité physique aérobie d'intensité au minimum modérée et/ou qui fait des activités qui demandent au moins un effort physique modéré au travail, par sexe, âge et région, Enquête de santé 2023-2024, Belgique



5.4. DIFFÉRENCES SOCIO-ÉCONOMIQUES

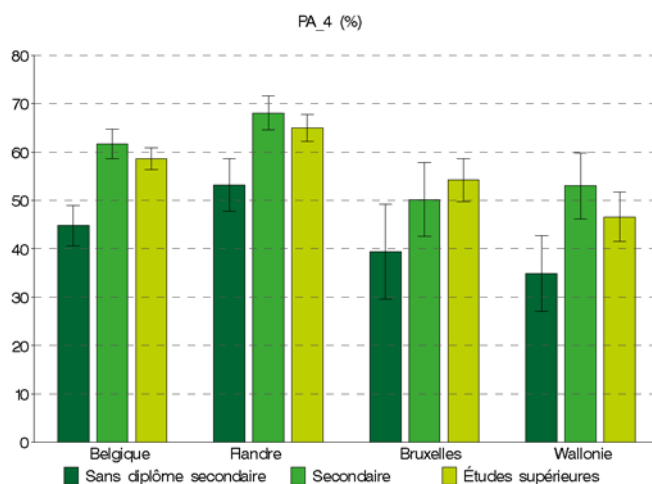
Le pourcentage de la population adulte âgée de 18 ans et plus pratiquant au moins 150 minutes par semaine d'activité physique aérobie au moins modérée (non liée au travail) et/ou d'activité physique au moins modérée sur le lieu de travail est le plus élevé parmi les personnes titulaires d'un diplôme de l'enseignement secondaire (61,7 %). Ce pourcentage est significativement plus élevé que celui des personnes titulaires d'un diplôme de l'enseignement supérieur (58,6 %), qui est lui-même significativement plus élevé que celui des personnes n'ayant pas de diplôme secondaire (44,8 %) (figure 19).

Différences régionales

Il existe également des différences socio-économiques significatives dans les trois régions en ce qui concerne le fait de consacrer au moins 150 minutes par semaine à une activité physique aérobie au moins modérée (non liée au travail) et/ou à une activité physique au moins modérée sur le lieu de travail :

- En Région flamande, le pourcentage est significativement plus élevé chez les titulaires d'un diplôme de l'enseignement secondaire (68,1 %) que chez les titulaires d'un diplôme de l'enseignement supérieur (65,0 %) et chez les personnes sans diplôme de l'enseignement secondaire (53,2 %).
- En Région bruxelloise, le pourcentage est significativement plus élevé parmi les titulaires d'un diplôme de l'enseignement supérieur (54,2 %) que parmi ceux qui n'ont pas de diplôme secondaire (39,4 %).
- En Région wallonne, le pourcentage est significativement plus élevé chez les titulaires d'un diplôme de l'enseignement secondaire (53,0 %) que chez les personnes sans diplôme de l'enseignement secondaire (34,9 %).

Figure 19 • Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 minutes par semaine à pratiquer une activité physique aérobie d'intensité au minimum modérée et/ou qui fait des activités qui demandent au moins un effort physique modéré au travail, par niveau d'éducation et par région, Belgique, Enquête de santé 2023-2024



6. Comportements sédentaires

Introduction concernant les activités sédentaires :

" La question suivante dans ce module porte sur votre position assise ou couchée au travail, à la maison, lors de vos déplacements ou chez des amis. Nous faisons allusion au temps que vous passez assis(e) au bureau, chez des amis, dans la voiture, le bus, le train, à lire, à regarder la télévision ou passer du temps devant un écran (PC ou smartphone),... mais pas le temps que vous passez à dormir."

La question PA09 est la suivante : " Au cours d'une journée habituelle, combien de temps passez-vous assis(e) ou couché(e), à l'exclusion du temps de sommeil ? (... heures - ... minutes)"

L'indicateur qui en résulte est le suivant :

PA09_1 "Temps moyen (minutes) passé en position assise ou couchée sur une journée, dans la population de 15 ans et plus".

La position assise prolongée est mauvaise pour la santé et est définie comme une position assise pendant plus de 8 heures par jour(12) . L'indicateur suivant est dérivé de l'indicateur "durée moyenne de la position assise" :

PA09_2 "Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui passe plus de 8 heures par jour en position assise ou couchée".

6.1. DURÉE MOYENNE ET PRÉVALENCE EN BELGIQUE

Le temps moyen que passe la population âgée de 15 ans et plus en position assise ou couchée au cours d'une journée est de 356 minutes, soit 5 heures et 56 minutes.

Un quart (24,7 %) de la population âgée de 15 ans et plus est assise ou couchée plus de 8 heures par jour.

Différences régionales

Le temps moyen que la population âgée de 15 ans et plus passe en position assise ou couchée au cours d'une journée est significativement plus élevé en Région flamande (369 minutes, soit 6 heures et 9 minutes) qu'en Régions bruxelloise (321 minutes, soit 5 heures et 21 minutes) et wallonne (344 minutes, soit 5 heures et 44 minutes) (Figure 20).

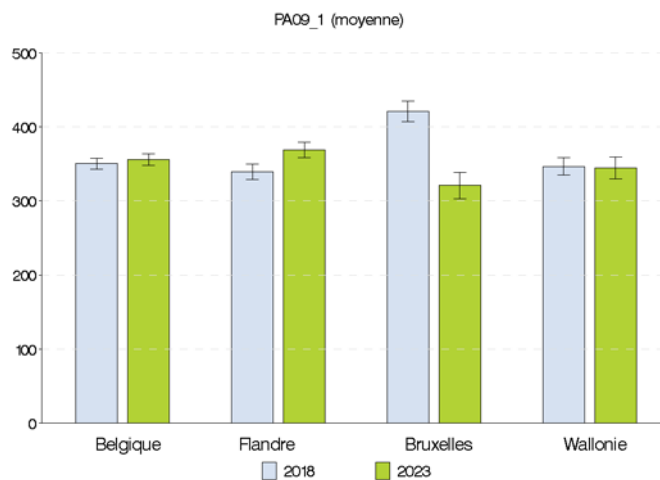
Le pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus qui reste assise ou couchée plus de 8 heures par jour est significativement plus élevé en Région flamande (27,3%) qu'en Régions bruxelloise (20,9%) et wallonne (21,0%) (Figure 21).

6.2. ÉVOLUTION

Durée moyenne d'assise

Le temps moyen que la population âgée de 15 ans et plus passe en position assise ou couchée au cours d'une journée est resté constant par rapport à 2018 (figure 20).

Figure 20 • Temps moyen (minutes) que la population de 15 ans et plus passe en position assise ou couchée au cours d'une journée, par région et par année, Enquête de santé 2023-2024, Belgique



Différences régionales

En Région flamande et en Région wallonne également, le temps moyen passé en position assise ou couchée au cours d'une journée par la population âgée de 15 ans et plus n'a pas changé de manière significative par rapport à 2018, mais dans la Région bruxelloise, ce temps a considérablement diminué, passant de 421 minutes (7 heures et 1 minute) en 2018 à 321 minutes (5 heures et 21 minutes) en 2023-2024. (Figure 20).

Position assise prolongée

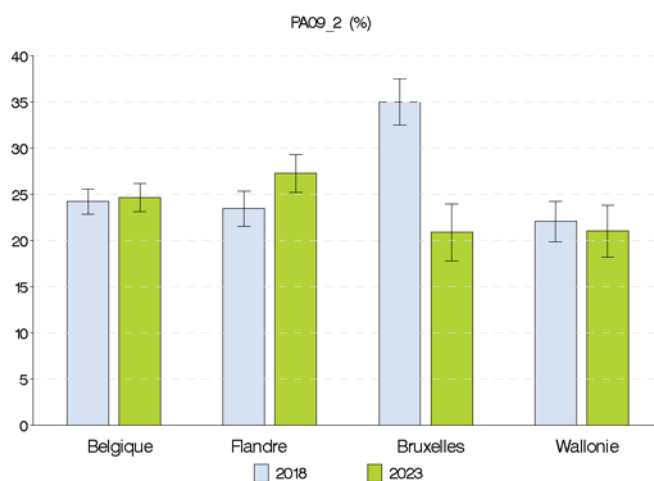
Le pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus qui reste assise ou couchée plus de 8 heures par jour est resté constant par rapport à 2018 (figure 21).

Différences régionales

En Région wallonne également, le pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus assise ou couchée pendant plus de 8 heures par jour est resté constant par rapport à 2018, ce qui n'est pas le cas dans les Régions flamande et bruxelloise (figure 21) :

- En Région flamande, ce pourcentage a augmenté de manière significative, passant de 23,4 % en 2018 à 27,3 % en 2023-2024.
- Par ailleurs, en Région bruxelloise, ce pourcentage a diminué de manière significative, passant de 35,0 % en 2018 à 20,9 % en 2023-2024.

Figure 21 • Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui passe plus de 8 heures par jour en position assise ou couchée, par région et par année, Enquête de santé 2023-2024, Belgique



6.3. DIFFÉRENCES DÉMOGRAPHIQUES

Durée moyenne d'assise

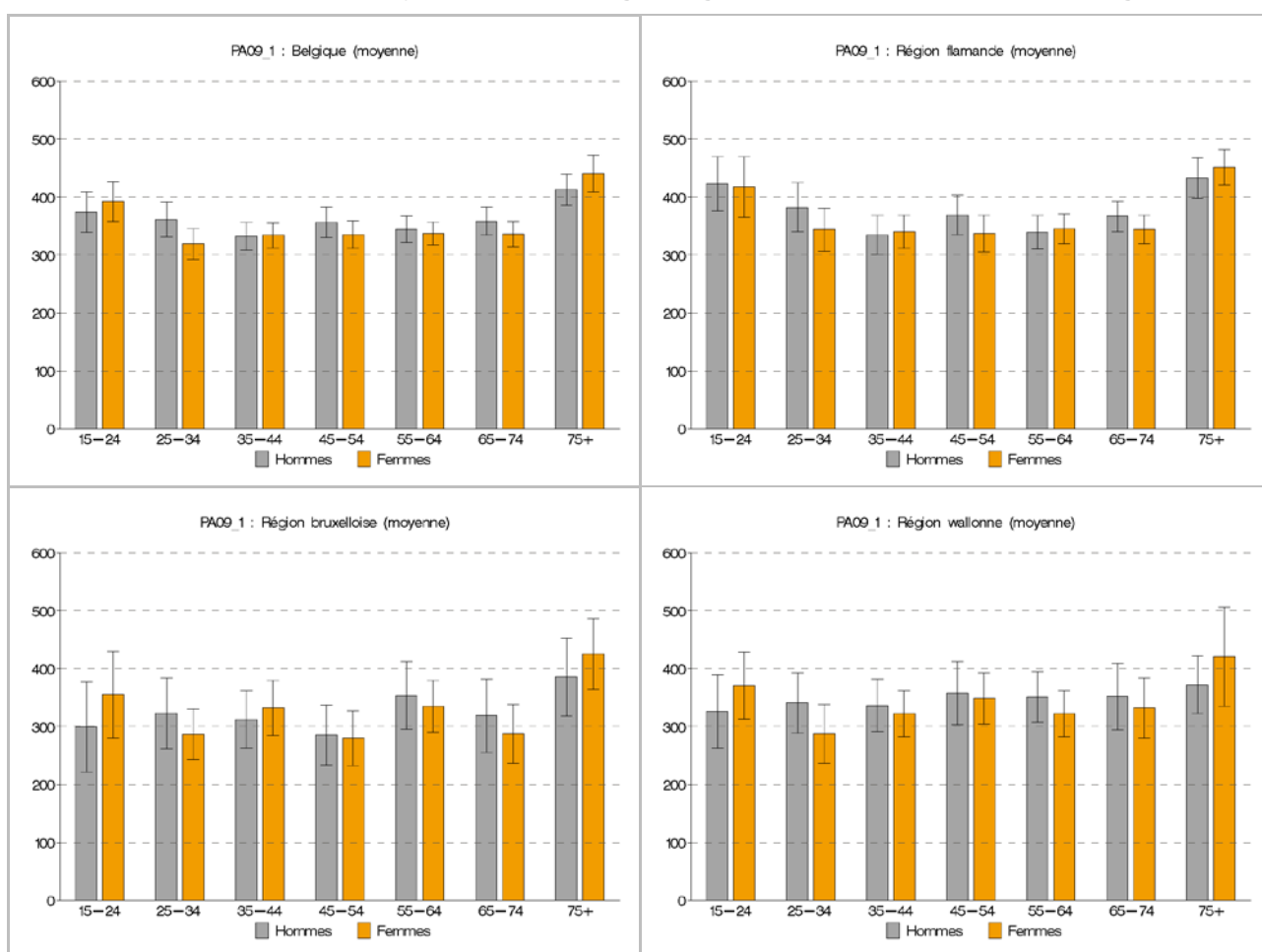
Il n'y a pas de différence significative entre les sexes en ce qui concerne le temps moyen passé en position assise au cours d'une journée. Les 15-24 ans passent en moyenne 383 minutes, soit 6 heures et 23 minutes, à s'asseoir ou à se reposer par jour. Cette moyenne est significativement plus élevée que dans les groupes d'âge entre 25 et 74 ans (varie entre 333 et 347 minutes). Ce n'est que chez les 75 ans (429 minutes, soit 7 heures et 9 minutes) que le temps moyen passé assis par jour est significativement plus élevé que dans le groupe d'âge le plus jeune (figure 22).

Différences régionales

Il n'y a pas non plus de différences significatives entre les sexes dans les trois régions en termes de temps moyen passé assis par jour. Il existe des différences significatives en fonction de l'âge dans les Régions flamande et bruxelloise, mais pas dans la Région wallonne :

- En Région flamande, les 15-24 ans passent en moyenne 420 minutes, soit 7 heures, par jour à s'asseoir ou à se reposer. C'est significativement plus élevé que dans les groupes d'âge entre 25 et 74 ans (varie entre 338 et 363 minutes). En revanche, le temps moyen passé assis chez les personnes de plus de 75 ans (444 minutes, soit 7 heures et 24 minutes) est significativement plus élevé que dans les groupes d'âge plus jeunes.
- Dans la Région bruxelloise, le temps moyen que les personnes de plus de 75 ans passent assis ou à se reposer au cours d'une journée (410 minutes, soit 6 heures et 50 minutes) est significativement plus élevé que le temps moyen passé assis dans tous les groupes plus jeunes.

Figure 22 • Temps moyen (minutes) que la population de 15 ans et plus passe en position assise ou couchée au cours d'une journée, par sexe, âge et région, Enquête de santé 2023-2024, Belgique



Position assise prolongée

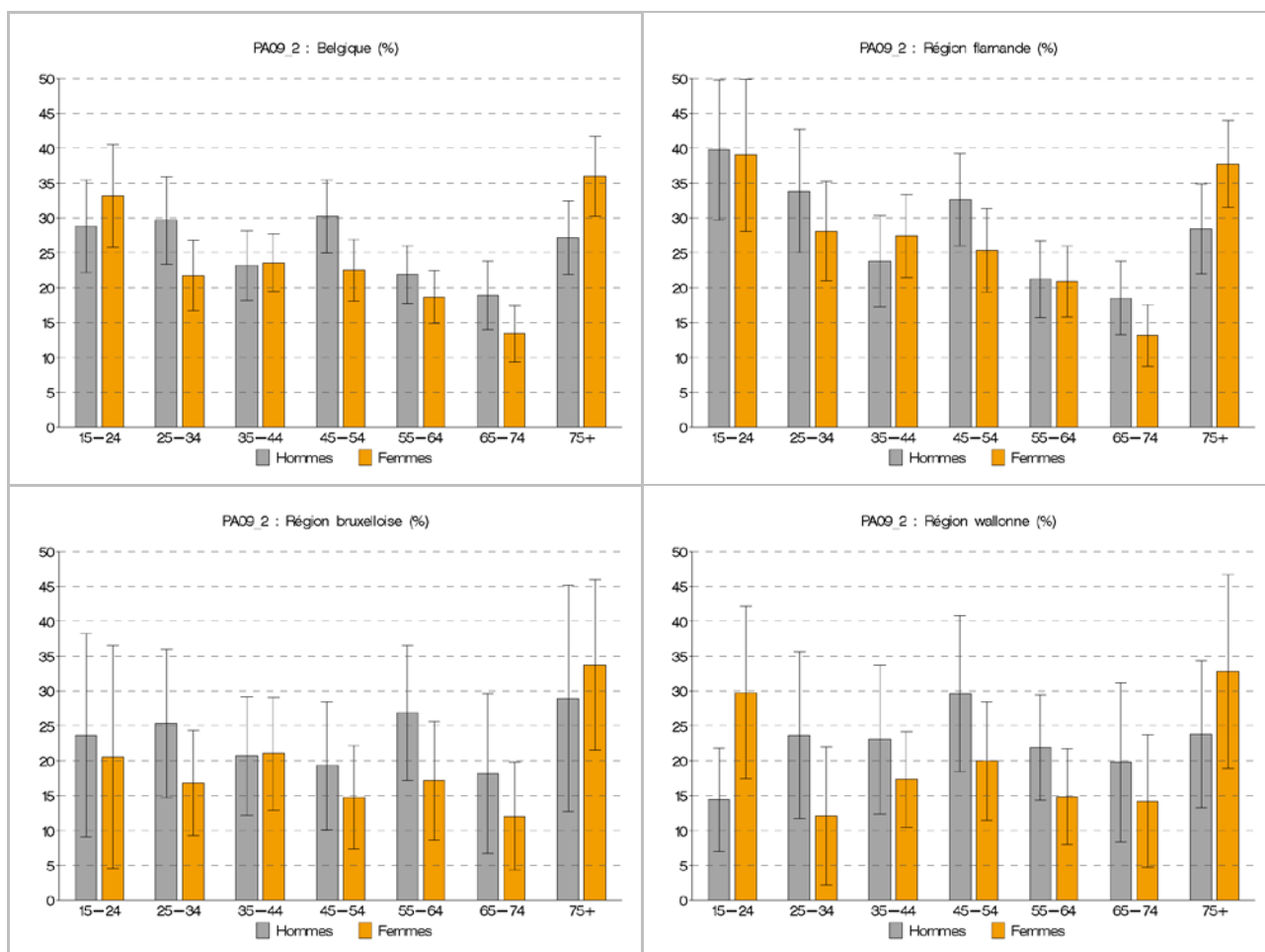
Il n'y a pas de différence significative entre les sexes, mais il y a des différences significatives entre les âges en ce qui concerne la position assise prolongée. Le pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus qui reste assise ou couchée pendant plus de 8 heures par jour est le plus élevé chez les personnes de plus de 75 ans (32,3 %). Ce pourcentage est significativement plus élevé que dans tous les autres groupes d'âge (16,0 % à 26,4 %), à l'exception du groupe le plus jeune (30,9 % chez les personnes de 15-24 ans) (figure 23).

Différences régionales

Comme pour la Belgique, il n'y a pas de différences selon le sexe dans les trois régions, mais bien selon l'âge en ce qui concerne la position assise prolongée :

- En Région flamande, le pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus qui reste assise ou couchée plus de 8 heures par jour est le plus élevé dans le groupe le plus jeune (39,4 % des 15-24 ans). Ce pourcentage est significativement plus élevé que dans tous les groupes d'âge entre 35 et 74 ans (varie entre 15,7 % et 29,0 %).
- En Région bruxelloise, le pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus qui reste assise ou couchée plus de 8 heures par jour est le plus élevé dans le groupe le plus âgé (31,9 % chez les personnes de plus de 75 ans). Ce pourcentage est significativement plus élevé que dans les groupes d'âge entre 25 et 54 ans (17,1 % à 21,1 %) et dans le groupe des 65-74 ans (14,9%).
- En Région wallonne, le pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus qui reste assise ou couchée plus de 8 heures par jour est le plus élevé dans le groupe d'âge le plus élevé (29,1% des 75 ans et plus). Ce pourcentage est uniquement significativement plus élevé que dans le groupe d'âge des 55-64 ans (18,3 %) et celui des 65-74 ans (16,9 %).

Figure 23 • Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui passe plus de 8 heures par jour en position assise ou couchée, par sexe, âge et région, Enquête de santé 2023-2024, Belgique



6.4. DIFFÉRENCES SOCIO-ÉCONOMIQUES

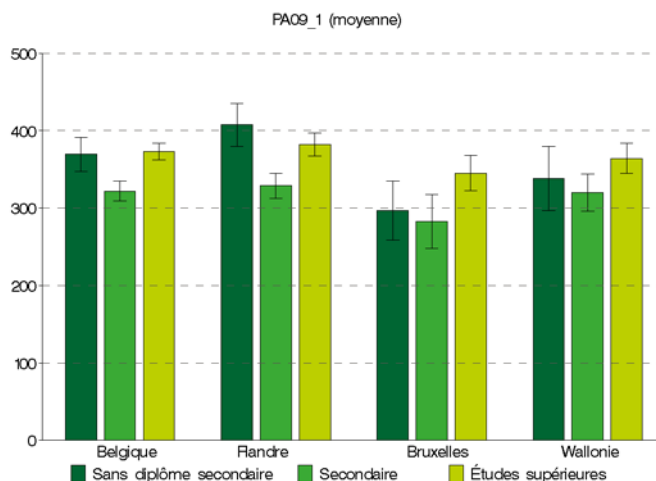
Le temps moyen que la population âgée de 15 ans et plus passe dans une journée à s'asseoir ou à se reposer est significativement plus élevé chez les personnes titulaires d'un diplôme de l'enseignement supérieur (373 minutes, soit 6 heures et 13 minutes) et chez les personnes sans diplôme secondaire (369 minutes, soit 6 heures et 9 minutes) que chez les personnes titulaires d'un diplôme secondaire (322 minutes, soit 5 heures et 22 minutes) (figure 24).

Différences régionales

Il existe également une corrélation entre le temps moyen passé assis par jour et le niveau d'éducation dans les trois régions :

- En Région flamande, comme en Belgique, le temps moyen passé assis est significativement plus élevé chez les titulaires d'un diplôme d'enseignement supérieur (382 minutes, soit 6 heures et 22 minutes) et chez les personnes sans diplôme secondaire (407 minutes, soit 6 heures et 47 minutes) que chez les titulaires d'un diplôme secondaire (329 minutes, soit 5 heures et 29 minutes).
- En Région bruxelloise, le temps moyen passé assis est significativement plus élevé chez les titulaires d'un diplôme de l'enseignement supérieur (345 minutes, soit 5 heures 45 minutes) que chez les titulaires d'un diplôme de l'enseignement secondaire (282 minutes, soit 4 heures 42 minutes) et que chez les personnes sans diplôme de l'enseignement secondaire (297 minutes, soit 5 heures 57 minutes).
- En Région wallonne, le temps moyen passé assis est significativement plus élevé chez les titulaires d'un diplôme de l'enseignement supérieur (364 minutes, soit 6 heures et 4 minutes) que chez les titulaires d'un diplôme de l'enseignement secondaire (320 minutes, soit 5 heures et 20 minutes).

Figure 24 • Temps moyen (minutes) que la population de 15 ans et plus passe en position assise ou couchée au cours d'une journée, par niveau d'éducation et par région, Belgique, Enquête de santé 2023-2024



Position assise prolongée

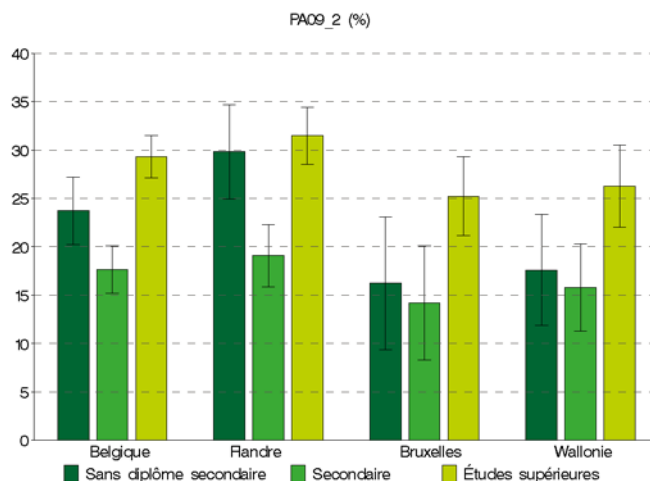
Le pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus qui reste assise ou couchée plus de 8 heures par jour est le plus élevé parmi les personnes titulaires d'un diplôme de l'enseignement supérieur (29,3 %). Ce pourcentage est significativement plus élevé que chez les personnes sans diplôme de l'enseignement secondaire (23,7 %), qui à son tour est significativement plus élevé que chez les personnes ayant un diplôme de l'enseignement secondaire (17,6 %) (Figure 25).

Différences régionales

Il existe également une corrélation entre le fait d'être assis à long terme et le niveau d'éducation dans les trois régions :

- En Région flamande, le pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus qui reste assise ou couchée plus de 8 heures par jour est significativement plus élevé chez les personnes titulaires d'un diplôme de l'enseignement supérieur (31,5 %) et chez les personnes sans diplôme de l'enseignement secondaire (29,8 %) que chez les personnes titulaires d'un diplôme de l'enseignement secondaire (19,1 %).
- En Région bruxelloise, le pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus qui reste assise ou couchée plus de 8 heures par jour est significativement plus élevé chez les titulaires d'un diplôme de l'enseignement supérieur (25,2 %) que chez les titulaires d'un diplôme de l'enseignement secondaire (14,2 %) et chez les personnes sans diplôme de l'enseignement secondaire (16,2 %).
- En Région wallonne, le pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus assise ou couchée pendant plus de 8 heures par jour est significativement plus élevé chez les titulaires d'un diplôme de l'enseignement supérieur (26,2 %) que chez les titulaires d'un diplôme de l'enseignement secondaire (15,8 %) et chez les personnes sans diplôme de l'enseignement secondaire (17,6 %).

Figure 25 • Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui passe plus de 8 heures par jour en position assise ou couchée, par niveau d'éducation et par région, Belgique, Enquête de santé 2023-2024



7. Risque pour la santé dû au manque d'activité physique pendant les loisirs

La question suivante de l'OMS (PA11 - catégories 3 et 5 ajoutées) a été posée aux répondants :

"Quelle proposition caractérise le mieux vos activités de loisirs au cours de l'année qui vient de s'écouler ? (une seule réponse possible !)"

1. Entraînement intensif et sport de compétition plus d'une fois par semaine
2. Jogging, autre sport de détente ou jardinage, 4 heures ou plus par semaine
3. Jogging, autre sport de détente ou jardinage, moins de 4 heures par semaine
4. Marche, vélo ou autre activité légère, 4 heures ou plus par semaine
5. Promenade, vélo ou autre activité légère, moins de 4 heures par semaine
6. Lecture, TV ou autre activité sédentaire

Deux indicateurs ressortent de cette question :

PA11_1 "Distribution (%) de la population de 15 ans et plus selon le niveau d'activité physique de loisir" avec les catégories suivantes.

1. Entraînement intensif ou au moins 4 heures de sport par semaine (réponse 1 ou 2 à la question PA11)
2. Moins de 4 heures de sport par semaine ou des activités légères (réponse 3 à 5 à la question PA11)
3. Activités sédentaires (réponse 6 à la question PA11)

PA11_2 "Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui court un risque de santé en raison du manque d'activité physique de loisirs".

L'indicateur PA11_2 est la version dichotomisée de l'indicateur PA11_1, dans lequel les activités sédentaires (en position assise) sont considérées comme un risque pour la santé. Seul l'indicateur PA11_2 sera abordé dans le texte, l'indicateur PA11_1 n'apparaissant que dans les tableaux.

7.1. PRÉVALENCE EN BELGIQUE

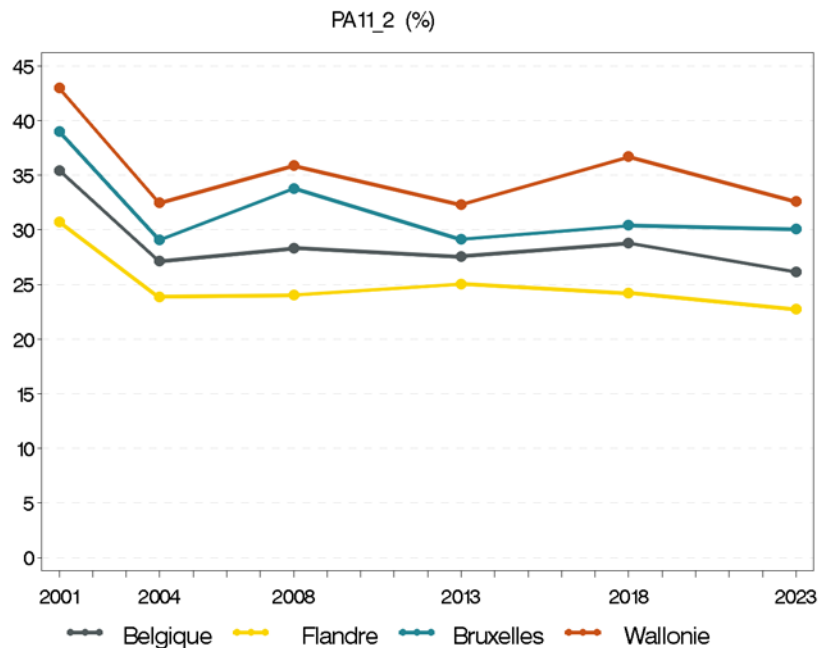
26,2 % de la population âgée de 15 ans et plus est exposée à un risque pour la santé en raison d'un manque d'activité physique pendant les loisirs.

Différences régionales

Le pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus présentant un risque pour la santé en raison d'un manque d'activité physique pendant les loisirs est significativement plus faible en Région flamande (22,7%) qu'en Régions bruxelloise (30,1%) et wallonne (32,6%).

7.2. ÉVOLUTION

Figure 26 • Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui court un risque de santé en raison du manque d'activité physique de loisirs, par région et par année, Enquête de santé 2023-2024, Belgique



Le pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus présentant un risque pour la santé en raison d'un manque d'activité physique pendant les loisirs a évolué en dents de scie entre 2001 et 2023-2024. Ce pourcentage était le plus élevé en 2001 (35,4 %). La baisse significative la plus forte a été enregistrée entre 2001 et 2004 (27,1 %). Il est cependant important de noter qu'en 2001, la question concernée

figurait dans le questionnaire oral, tandis que dans les années suivantes, elle a été intégrée au questionnaire écrit. Il convient donc de faire preuve d'une certaine prudence dans l'interprétation des résultats. Entre 2004 et 2008 (28,3 %), ce pourcentage a de nouveau augmenté de manière significative, avant de rester constant jusqu'en 2018 (28,8 %). Entre 2018 et 2023-2024 (26,2 %), ce pourcentage a de nouveau diminué de manière significative. Il est important de noter ici que le pourcentage pour 2023-2024 est significativement inférieur à celui des années précédentes, à l'exception de 2008 (Figure 26).

Différences régionales

- En Région flamande, la tendance temporelle du pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus qui présente un risque pour la santé en raison d'un manque d'activité physique pendant les loisirs est similaire à la tendance temporelle en Belgique : la baisse la plus significative a eu lieu entre 2001 (30,8 %) et 2004 (23,9 %), suivie d'une hausse significative en 2008 (24,0 %). Jusqu'en 2018 (24,2 %), ce pourcentage est resté stable, avant de baisser à nouveau de manière significative en 2023-2024 pour atteindre 22,7%. Le pourcentage en 2023-2024 est significativement inférieur à ceux de 2001, 2004 et 2018.
- En Région bruxelloise, la tendance temporelle du pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus qui présente un risque pour la santé en raison d'un manque d'activité physique pendant les loisirs est la suivante : également une forte baisse significative entre 2001 (39,0 %) et 2004 (29,1 %), suivie d'une hausse significative en 2008 (33,8 %) et d'un retour à une diminution significative en 2013 (29,1 %). Par la suite, le pourcentage est resté stable. Le pourcentage pour 2023-2024 (30,1 %) est seulement significativement plus bas qu'en 2001.
- En Région wallonne, la tendance temporelle du pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus qui présente un risque pour la santé en raison d'un manque d'activité physique pendant les loisirs est encore différente : là aussi, la plus forte baisse significative a eu lieu entre 2001 (43,0 %) et 2004 (32,5 %), suivie d'une augmentation significative en 2008 (35,9 %). Jusqu'en 2013 (32,3 %), le taux est resté stable, mais en 2018 (36,7 %), pour se stabiliser jusqu'en 2023-2024 (32,6 %). Le pourcentage pour 2023-2024 est uniquement significativement plus bas qu'en 2001.

7.3. DIFFÉRENCES DÉMOGRAPHIQUES

Le pourcentage d'hommes âgés de 15 ans et plus qui courent un risque pour leur santé en raison d'un manque d'activité physique pendant les loisirs (22,4 %) est significativement inférieur à celui des femmes (29,8 %).

Le pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus qui présente un risque pour la santé en raison d'un manque d'activité physique pendant les loisirs est le plus faible dans le groupe d'âge des 25-34 ans (20,2 %). Ce pourcentage est uniquement significativement plus élevé que chez les personnes âgées de 75 ans et plus (48,7 %). Ce n'est qu'à partir de 65 ans que la différence entre les hommes et les femmes devient significative (figure 27).

Différences régionales

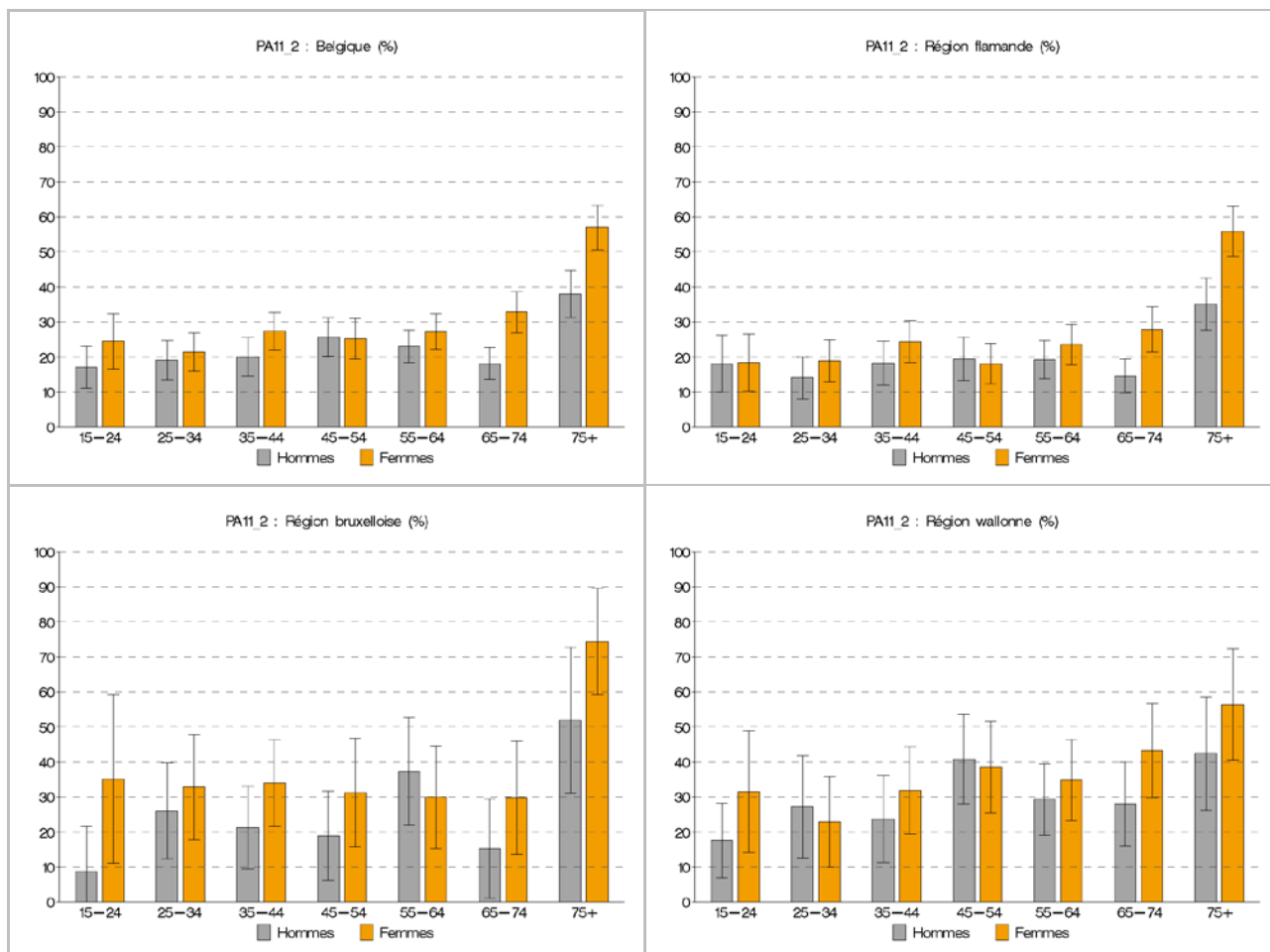
En ce qui concerne le pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus qui présente un risque pour la santé en raison d'un manque d'activité physique pendant les loisirs, il n'y a de différences significatives entre les sexes que dans les Régions flamande et bruxelloise. Dans les trois régions, il existe toutefois des différences significatives selon l'âge :

- En Région flamande, le pourcentage est significativement plus faible chez les hommes (19,1 %) que chez les femmes (26,2 %). Comme au niveau national, le pourcentage est également le plus bas dans le groupe d'âge des 25-34 ans (16,5 %) et n'est significativement plus faible que par rapport aux personnes de 75 ans et plus (47,1 %).
- En région bruxelloise, le pourcentage est significativement plus faible chez les hommes (24,1 %) que chez les femmes (35,9 %). De plus, le pourcentage le plus bas est observé dans le groupe

d'âge de 15 à 24 ans (22,8 %), et il n'est significativement plus faible que chez les personnes de 75 ans et plus (64,5 %).

- En Région wallonne le pourcentage le plus bas est également observé dans le groupe d'âge de 15-24 ans (24,3 %). Ce pourcentage est significativement inférieur à celui des personnes de 45-54 ans (39,6 %) et des personnes de plus de 75 ans (50,0 %).

Figure 27 • Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui court un risque de santé en raison du manque d'activité physique de loisirs, par sexe, âge et région, Enquête de santé 2023-2024, Belgique



7.4. DIFFÉRENCES SOCIO-ÉCONOMIQUES

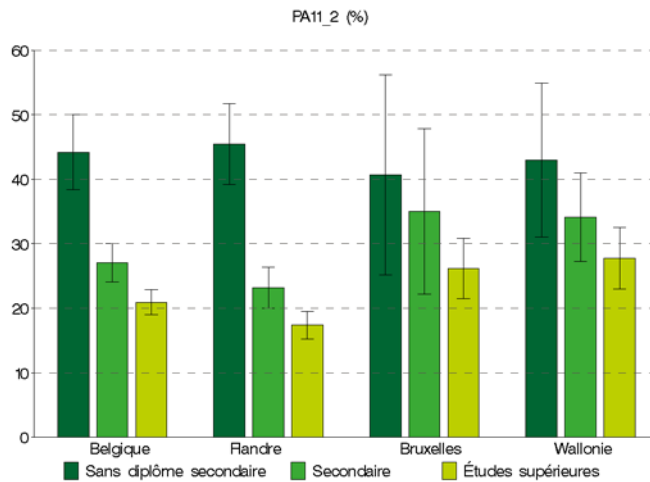
Il existe une corrélation évidente entre le niveau d'éducation et le pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus qui présente un risque pour la santé en raison d'un manque d'activité physique pendant les loisirs. Ce pourcentage est le plus faible chez les personnes titulaires d'un diplôme de l'enseignement supérieur (20,9 %) et est significativement inférieur à celui des personnes titulaires d'un diplôme de l'enseignement secondaire (27,1 %), qui est lui-même significativement inférieur à celui des personnes sans diplôme de l'enseignement secondaire (44,2 %).

Différences régionales,

Il existe également des différences significatives selon le niveau d'éducation dans les Régions flamande et wallonne en termes de pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus présentant un risque pour la santé en raison d'un manque d'activité physique pendant les loisirs, ce qui n'est pas le cas dans la Région bruxelloise (Figure 28) :

- En Région flamande, comme pour l'ensemble du pays, ce pourcentage est le plus faible parmi les titulaires d'un diplôme d'enseignement supérieur (17,4 %) et est significativement inférieur à celui des titulaires d'un diplôme d'enseignement secondaire (23,1 %), qui est lui-même significativement inférieur à celui des personnes sans diplôme d'enseignement secondaire (45,5 %).
- En Région wallonne, ce pourcentage est également le plus faible parmi les personnes titulaires d'un diplôme de l'enseignement supérieur (27,8 %), mais il n'est significativement inférieur qu'à celui des personnes sans diplôme de l'enseignement secondaire (43,0 %).

Figure 28 • Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui court un risque de santé en raison du manque d'activité physique de loisirs, par niveau d'éducation et par région, Belgique, Enquête de santé 2023-2024



DISCUSSION

Depuis 2018, l'EHIS-PAQ fait partie de l'enquête de santé. Cet instrument permet d'évaluer dans quelle mesure la population est physiquement active dans des domaines spécifiques pertinents pour la santé publique : l'activité physique liée au travail, l'activité physique pour se déplacer, l'activité physique pendant les loisirs et le comportement sédentaire. Ces questions sont administrées oralement par CAPI. En outre, pour assurer la continuité avec les éditions précédentes, la question de l'OMS sur l'activité physique pendant les loisirs a été conservée. Cette question fait partie du questionnaire écrit.

Les questions comportementales auto-déclarées, telles que celles portant sur l'activité physique, sont influencées par la désirabilité sociale. Cette influence est généralement plus faible lorsque l'on utilise un questionnaire écrit ou en ligne rempli par le répondant lui-même, comparé à un entretien oral. En outre, mesurer l'activité physique par auto-déclaration est une méthode subjective. En effet, les résultats dépendent de la capacité du répondant à se souvenir correctement du niveau et de la durée de sa propre activité physique, qui est souvent basée sur une perception personnelle. Une méthode plus objective de mesure de l'activité physique consiste à utiliser un accéléromètre. Toutefois, cette technique est coûteuse et difficile à appliquer à grande échelle dans les enquêtes de population (13,14).

Description de la situation en Belgique selon les résultats de l'enquête de santé 2023

Les activités liées au travail sont le plus souvent décrites comme étant exercées en position assise ou debout : 58,7 % de la population active âgée de 15 à 64 ans déclare travailler principalement en position assise ou debout. Ce pourcentage est resté inchangé par rapport à 2018. Les habitants de la Région bruxelloise (73,1 %) l'indiquent le plus souvent. Cela est cohérent avec le fait que le marché du travail en Région bruxelloise est dominé à 93 % par le secteur tertiaire (c'est-à-dire le secteur des services) (15). De plus, les femmes et les personnes ayant un niveau d'études élevé semblent plus souvent effectuer un travail sédentaire ou debout, ce qui peut s'expliquer par leur forte représentation dans ce secteur (16).

La prévalence de l'activité physique bénéfique pour la santé (non liée au travail) chez les adultes selon les recommandations de l'OMS - définie comme le fait de consacrer au moins 150 minutes par semaine à une activité physique aérobie modérée à intensive - est passée de 30,1 % en 2018 à 34,9 % en 2023-2024. Lorsque l'on ajoute la recommandation de pratiquer des activités de renforcement musculaire au moins deux jours par semaine, la prévalence diminue de manière significative. Pourtant, nous constatons là aussi une augmentation : de 6,7 % en 2018 à 10,8 % en 2023-2024. Une explication possible est la popularité croissante des salles de sport, ce qui est dû à plusieurs facteurs tels que la sensibilisation croissante à un mode de vie sain, l'augmentation des chaînes de fitness abordables et l'influence des réseaux sociaux (17,18).

De plus, le pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus se déplaçant à vélo a augmenté de 29,3 % en 2018 à 33,6 % en 2023-2024. Cette augmentation est également significative en Région flamande (de 42,0 % à 45,2 %), en Région bruxelloise (de 16,4 % à 24,8 %) et en Région wallonne (de 10,9% à 14,6%). L'enquête sur le comportement en matière de transport 2021-2022 a montré que l'utilisation du vélo a augmenté en Flandre et que le vélo électrique devient de plus en plus populaire (19) . L'enquête nationale sur la sécurité routière 2021 de l'institut VIAS a également montré une croissance de l'utilisation du vélo, notamment électrique. Outre l'augmentation des modes de transport actifs, des villes plus vivables avec moins de circulation automobile contribuent également à la mobilité active (20).

L'activité physique bénéfique pour la santé, qui inclut le travail (au moins une activité physique modérée au travail), est restée stable (57,3 % en 2023-2024). Dans l'ensemble, les habitants de la Région flamande, les hommes, les jeunes adultes (18-24 ans) et les personnes ayant un niveau d'éducation élevé (au moins un diplôme de l'enseignement secondaire) obtiennent les meilleurs résultats en termes d'activité physique bénéfique pour la santé.

Par ailleurs, un quart (24,7%) de la population âgée de 15 ans et plus reste assise ou couchée pendant de longues périodes, ce qui a des conséquences négatives sur la santé. Il est intéressant de noter que ce sont les habitants de la Région flamande, les groupes d'âge les plus jeunes (et les plus âgés) et les personnes ayant un niveau d'éducation élevé qui obtiennent les moins bons résultats à cet égard.

Données comparables

En **2022-2023**, une **enquête nationale sur la consommation alimentaire** (FCS 2022-2023) a été organisée en Belgique, menée par Sciensano. Cette enquête a mesuré, à l'aide de la version longue du questionnaire international sur l'activité physique (IPAQ), la quantité et l'intensité de l'activité physique et du comportement sédentaire chez les adultes âgés de 18 à 64 ans. Cette méthode de mesure est connue pour surestimer l'activité physique par rapport à l'EHIS-PAQ, qui a été utilisé dans l'enquête de santé (HIS) 2023-2024.

Selon le FCS 2022-2023, 75 % des hommes et 76 % des femmes atteignent la recommandation de l'OMS en matière d'activité physique bénéfique pour la santé. Ce chiffre est nettement plus élevé que dans la HIS 2023-2024, dans laquelle 61,6 % des adultes âgés de 18 à 64 ans respectent ces recommandations (67,0 % des hommes et 56,0 % des femmes). Il est intéressant de noter qu'aucune différence significative entre les sexes n'a été constatée dans la FCS, contrairement à la HIS.

Des différences notables subsistent entre les deux études. Dans la FCS, le pourcentage d'adultes atteignant les recommandations est plus élevé chez les 40-64 ans (79%) que chez les 18-39 ans (70%). Dans l'étude HIS, la situation est inversée : 65,8 % des 18-39 ans contre 58,4 % des 40-64 ans. En outre, aucune différence régionale n'a été constatée dans la FCS, alors qu'on en trouve dans la HIS. Le niveau d'éducation s'est avéré être un facteur distinctif dans la FCS : les adultes ayant un niveau d'éducation moyen (80 %) ont obtenu de meilleurs résultats que les adultes ayant un faible niveau d'éducation (72 %). Aucune différence significative par niveau d'éducation n'a été trouvée dans la HIS dans le groupe d'âge 18-64 ans.

Enfin, le pourcentage d'adultes (18-64 ans) atteignant les recommandations de l'OMS dans la FCS est resté stable entre 2014-2015 et 2022-2023. C'est également le cas dans la HIS (21).

En ce qui concerne les résultats de la FCS sur le comportement sédentaire, le temps moyen passé assis chez les adultes âgés de 18 à 64 ans est de 6 heures 46 minutes en semaine et de 5 heures 28 minutes le week-end. La HIS ne fait pas de distinction entre les jours de semaine et les jours de week-end ; le temps moyen passé assis y est de 5 heures 41 minutes par jour pour le même groupe d'âge.

Selon la FCS, les hommes passent en moyenne plus de temps assis que les femmes, alors qu'aucune différence entre les sexes n'a été constatée dans l'étude HIS. Mais il y a aussi des similitudes entre les deux études : par exemple, la FCS montre que les personnes plus instruites ont un comportement plus sédentaire et, comme dans l'enquête HIS, le pourcentage le plus élevé d'adultes passant plus de 8 heures par jour en position assise se trouve dans la Région flamande.

Enfin, le temps moyen passé assis et le pourcentage d'adultes déclarant avoir un comportement sédentaire pendant plus de 8 heures par jour dans la FCS sont restés inchangés entre 2014-2015 et 2022-2023 (22).

Selon la dernière **enquête européenne par entretien sur la santé (EHIS), menée en 2019-2020**, environ un tiers des adultes dans l'UE respectaient les recommandations en matière d'activité physique bénéfique pour la santé (non liée au travail). Toutefois, la prévalence variait considérablement d'un pays européen à l'autre. Dans presque tous les États membres de l'UE, elle était plus élevée chez les hommes que chez les femmes (23). Toujours selon l'OMS, les hommes sont plus actifs que les femmes. Enfin, le niveau d'activité physique diminue après l'âge de 60 ans(1) . Selon un autre rapport de l'OMS, près de la moitié (46 %) des Européens sont insuffisamment actifs ou ne font jamais de sport et une grande partie des adultes en Europe restent assis plus de 5 heures par jour, ce qui pourrait constituer un facteur de risque indépendant pour la mortalité, quel que soit le niveau d'activité physique (3). Cette constatation est conforme aux résultats de l'enquête belge sur la santé (HIS).

Recommandations

Un mode de vie actif est bénéfique à tout âge. Il est particulièrement important pour le développement sain des enfants et des jeunes et contribue au bien-être des personnes âgées (6) . En outre, les femmes tirent davantage de bénéfices de l'activité physique récréative que les hommes, notamment en termes de réduction de la mortalité globale et de la mortalité due aux maladies cardiovasculaires. Ces informations peuvent contribuer à motiver les femmes - en particulier celles qui sont moins actives ou qui ont peu de temps - à faire plus d'exercice. Des recommandations d'exercice adaptées à cet égard peuvent contribuer à un plus grand engagement et à la réduction du "fossé entre les sexes" en matière d'activité physique (24).

Recommandations pour une politique publique de promotion des modes de vie actifs (1–3,5) :

Un effort collectif à tous les niveaux est nécessaire, notamment dans les domaines de la santé, des transports publics, de l'éducation, de l'emploi, des sports et des loisirs, et de l'aménagement du territoire.

- Promouvoir le message "bouger plus et s'asseoir moins" pour réduire les risques pour la santé tels que l'obésité et les maladies chroniques. À cet égard, la promotion du sport est un élément important de la promotion de l'activité physique pour la santé.
- Soutenir le programme "Move by Referral" pour aider les gens à améliorer leur comportement en matière d'exercice physique et encourager les médecins généralistes à le prescrire plus souvent.
- Améliorer l'éducation physique dans les écoles en permettant aux enfants et aux adolescents de faire au moins 60 minutes d'activité physique par jour. Interrompre les longues périodes d'assise. Intégrer davantage de moments de sport et de jeux pendant et en dehors des heures de classe, en particulier dans les zones où l'espace de jeu est limité ou pour ceux pour lesquels les options privées sont trop onéreuses.
- De nombreux adultes qui travaillent passent une grande partie de leur temps assis. Encouragez l'activité physique au travail en proposant des programmes de sport ou de marche pendant les pauses déjeuner et en investissant dans des infrastructures appropriées, telles qu'une salle de sport et des douches. Encouragez également le mouvement au sein du processus de travail, par exemple en créant des bureaux debout et en organisant des réunions en marchant. Veillez à ce que les initiatives soient accessibles à tous les employés.
- Investir dans l'environnement bâti en développant des parcs, des terrains de jeux, des pistes cyclables et des salles de sport, accessibles et attrayantes.
- Investir dans des transports publics de qualité pour favoriser les déplacements actifs.
- L'exercice est important à tout âge, mais surtout pour les personnes âgées. Il contribue à maintenir les capacités mentales et physiques, ainsi que l'autonomie, et à prévenir les chutes. Il est donc essentiel d'investir dans des infrastructures de loisirs adaptées ou d'organiser des programmes d'activité physique dans les maisons de repos et de soins.
- Reconnaître les inégalités dans l'accès aux possibilités de bouger. Dans les zones défavorisées, il y a souvent moins de terrains de sport, de parcs, de sentiers pédestres et de pistes cyclables bien entretenus. Les personnes en situation socio-économique précaire ont souvent davantage besoin d'activité physique, mais disposent de moins de ressources pour y parvenir. Les politiques doivent s'attaquer à ce problème pour réduire les inégalités de santé.

La marche et le vélo en tant qu'exercices physiques (2,3,6) :

- presque accessible à tous ;
- s'intègrent facilement dans une journée bien remplie (par exemple, pour les trajets domicile-travail, les courses ou les activités sociales) ;
- investissement financier personnel très réduit ;
- contribuer à l'amélioration de l'environnement en réduisant les embouteillages, la pollution de l'air et le bruit puisqu'ils ne nécessitent pas de véhicule motorisé.

TABLEAUX DE SYNTHÈSE

Tableau 1 • Évolution de l'activité physique en Belgique de 2001 à 2024, Enquête de santé 2023-2024

	2001	2004	2008	2013	2018	2023-2024
Pourcentage de la population active âgée de 15 à 64 ans qui ...						
• est généralement assis ou debout pendant le travail	-	-	-	-	56,3	58,7
Pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus qui ...						
• marche au moins un jour par semaine pour se déplacer	-	-	-	-	76,7	77,5
• fait du vélo au moins un jour par semaine pour se déplacer	-	-	-	-	29,3	33,6
• est assise ou couchée plus de 8 heures par jour	-	-	-	-	24,2	24,7
• présente un risque pour la santé en raison d'un manque d'activité physique pendant les loisirs	35,4	27,1	28,3	27,6	28,8	26,2
Temps moyen (heures/minutes) que la population âgée de 15 ans et plus ...						
• passe au cours d'une journée à s'asseoir ou couchée	-	-	-	-	5h50	5h56
Pourcentage de la population âgée de 18 ans et plus qui ...						
• consacre au moins 150 minutes par semaine à des activités physiques aérobie au moins modérées	-	-	-	-	30,1	34,9
• consacre au moins 150 minutes par semaine à des activités physiques aérobie au moins modérées et au moins 2 jours par semaine à des activités de renforcement musculaire	-	-	-	-	6,7	10,8
• consacre au moins 150 minutes par semaine à des activités physiques aérobie au moins modérées (non liée au travail) et/ou pratique une activité physique au moins modérée au travail	-	-	-	-	55,8	57,3

Tableau 2 • Évolution de l'activité physique en Région flamande de 2001 à 2024, Enquête de santé 2023-2024

	2001	2004	2008	2013	2018	2023-2024
Pourcentage de la population active âgée de 15 à 64 ans qui ...						
• est généralement assis ou debout pendant le travail	-	-	-	-	55,4	55,4
Pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus qui ...						
• marche au moins un jour par semaine pour se déplacer	-	-	-	-	72,3	73,3
• fait du vélo au moins un jour par semaine pour se déplacer	-	-	-	-	42,0	45,2
• est assis ou couchée plus de 8 heures par jour	-	-	-	-	23,4	27,3
• présente un risque pour la santé en raison d'un manque d'activité physique pendant les loisirs	30,8	23,9	24,0	25,0	24,2	22,7
Temps moyen (heures/minutes) que la population âgée de 15 ans et plus ...						
• au cours d'une journée passée à s'asseoir ou à se reposer	-	-	-	-	5h40	6h09
Pourcentage de la population âgée de 18 ans et plus qui ...						
• consacre au moins 150 minutes par semaine à des activités physiques aérobie au moins modérées	-	-	-	-	37,1	40,1
• consacre au moins 150 minutes par semaine à des activités physiques aérobie au moins modérées et au moins 2 jours par semaine à des activités de renforcement musculaire	-	-	-	-	7,6	11,4
• consacre au moins 150 minutes par semaine à des activités physiques aérobie au moins modérées (non liée au travail) et/ou pratique une activité physique au moins modérée au travail	-	-	-	-	64,1	64,2

Tableau 3 • Évolution de l'activité physique en Région bruxelloise de 2001 à 2024, Enquête de santé 2023-2024

	2001	2004	2008	2013	2018	2023-2024
Pourcentage de la population active âgée de 15 à 64 ans qui ...						
• est généralement assis ou debout pendant le travail	-	-	-	-	68,9	73,1
Pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus qui ...						
• marche au moins un jour par semaine pour se déplacer	-	-	-	-	92,6	94,0
• fait du vélo au moins un jour par semaine pour se déplacer	-	-	-	-	16,4	24,8
• est assise ou couchée plus de 8 heures par jour	-	-	-	-	35,0	20,9
• présente un risque pour la santé en raison d'un manque d'activité physique pendant les loisirs	39,0	29,1	33,8	29,1	30,4	30,1
Temps moyen (heures/minutes) que la population âgée de 15 ans et plus ...						
• au cours d'une journée passée à s'asseoir ou à se reposer	-	-	-	-	7h01	5h21
Pourcentage de la population âgée de 18 ans et plus qui ...						
• consacre au moins 150 minutes par semaine à des activités physiques aérobie au moins modérées	-	-	-	-	23,8	33,6
• consacre au moins 150 minutes par semaine à des activités physiques aérobie au moins modérées et au moins 2 jours par semaine à des activités de renforcement musculaire	-	-	-	-	5,8	12,3
• consacre au moins 150 minutes par semaine à des activités physiques aérobie au moins modérées (non liée au travail) et/ou pratique une activité physique au moins modérée au travail	-	-	-	-	41,6	50,8

Tableau 4 • Évolution de l'activité physique en Région wallonne de 2001 à 2024, Enquête de santé 2023-2024

	2001	2004	2008	2013	2018	2023-2024
Pourcentage de la population active âgée de 15 à 64 ans qui ...						
• est généralement assis ou debout pendant le travail	-	-	-	-	53,8	60,6
Pourcentage de la population âgée de 15 ans et plus qui ...						
• marche au moins un jour par semaine pour se déplacer	-	-	-	-	79,4	79,7
• fait du vélo au moins un jour par semaine pour se déplacer	-	-	-	-	10,9	14,6
• est assise ou couchée plus de 8 heures par jour	-	-	-	-	22,1	21,0
• présente un risque pour la santé en raison d'un manque d'activité physique pendant les loisirs	43,0	32,5	35,9	32,3	36,7	32,6
Temps moyen (heures/minutes) que la population âgée de 15 ans et plus ...						
• au cours d'une journée passée à s'asseoir ou à se reposer	-	-	-	-	5h47	5h44
Pourcentage de la population âgée de 18 ans et plus qui ...						
• consacre au moins 150 minutes par semaine à des activités physiques aérobie au moins modérées	-	-	-	-	19,9	25,5
• consacre au moins 150 minutes par semaine à des activités physiques aérobie au moins modérées et au moins 2 jours par semaine à des activités de renforcement musculaire	-	-	-	-	5,4	9,0
• consacre au moins 150 minutes par semaine à des activités physiques aérobie au moins modérées (non lié au travail) et/ou pratique une activité physique au moins modérée au travail	-	-	-	-	45,8	46,2

RÉFÉRENCES

1. World Health Organization [Internet]. 2024. Physical activity. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Rock CL, Thomson C, Gansler T, Gapstur SM, McCullough ML, Patel AV, et al. American Cancer Society guideline for diet and physical activity for cancer prevention. *CA Cancer J Clin*. 2020 Jul;70(4):245–71.
3. Physical activity factsheets. For the 28 European Union Member States of the WHO European Region [Internet]. Copenhagen, Denmark: WHO Regional Office for Europe; 2018. Available from: https://sport.ec.europa.eu/sites/default/files/physical-activity-factsheet_who-eu-201811_en.pdf
4. Health at a Glance: Europe 2024. State of health in the EU cycle [Internet]. 2024 Nov. Report No.: ISBN 978-92-68-21382-7 (PDF). Available from: https://health.ec.europa.eu/document/download/1e23af78-d146-4c84-be77-690fc6044655_en?filename=2024_healthatglance_rep_en.pdf
5. Thivel D, Tremblay A, Genin PM, Panahi S, Rivière D, Duclos M. Physical Activity, Inactivity, and Sedentary Behaviors: Definitions and Implications in Occupational Health. *Front Public Health*. 2018 Oct 5;6:288.
6. World Health Organization - Europe [Internet]. 2010. A healthy lifestyle - WHO recommendations. Available from: <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations>
7. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. 1st ed. Geneva: World Health Organization; 2020. 1 p.
8. World Health Organization [Internet]. Physical activity. Available from: https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1
9. Jørgensen ME, Sørensen MR, Ekholm O, Rasmussen NK. Importance of questionnaire context for a physical activity question. *Scand J Med Sci Sports*. 2013 Oct;23(5):651–6.
10. World Health Organization [Internet]. Noncommunicable Disease Surveillance, Monitoring and Reporting. Physical activity surveillance. Available from: <https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/surveillance/systems-tools/physical-activity-surveillance>
11. European Health Interview Survey Wave 3. Indicators manual. 2019 Jun.
12. Ussery EN, Whitfield GP, Fulton JE, Galuska DA, Matthews CE, Katzmarzyk PT, et al. Trends in Self-Reported Sitting Time by Physical Activity Levels Among US Adults, NHANES 2007/2008–2017/2018. *J Phys Act Health*. 2021 Aug 1;18(S1):S74–83.
13. Luke A, Dugas LR, Durazo-Arvizu RA, Cao G, Cooper RS. Assessing Physical Activity and its Relationship to Cardiovascular Risk Factors: NHANES 2003-2006. *BMC Public Health*. 2011 Dec;11(1):387.
14. Ferrari P, Friedenreich C, Matthews CE. The Role of Measurement Error in Estimating Levels of Physical Activity. *Am J Epidemiol*. 2007 Jun 27;166(7):832–40.
15. leefmilieu.brussels [Internet]. 2024. Socio-economische ontwikkeling. Available from: <https://leefmilieu.brussels/burgers/tools-en-data/het-milieu-stand-van-zaken/socio-economische-ontwikkeling>

16. Statistiek Vlaanderen [Internet]. 2024. Tewerkstelling per sector. Available from: <https://www.vlaanderen.be/statistiek-vlaanderen/arbeid/tewerkstelling-per-sector>
17. The 2024 HFA Global Report [Internet]. Available from: <https://www.healthandfitness.org/publications/the-2024-hfa-global-report/>
18. Nu ook Colruyt zich er nog harder mee moeit: de booming business achter de Vlaamse fitnesswereld [Internet]. 2024. Available from: <https://www.hln.be/binnenland/nu-ook-colruyt-zich-er-nog-harder-mee-moeit-de-booming-business-achter-de-vlaamse-fitnesswereld~ad9b5bc8/>
19. Vlaanderen - Departement Mobiliteit en openbare werken [Internet]. Onderzoek Verplaatsingsgedrag Vlaanderen 6 (2021-2022). Available from: <https://www.vlaanderen.be/mobiliteit-en-openbare-werken/onderzoek-verplaatsingsgedrag-vlaanderen-ovg/onderzoek-verplaatsingsgedrag-vlaanderen-6-2021-2022>
20. VIAS institute [Internet]. Nationale verkeersonveiligheidsenquête 2021. Available from: <https://www.enquetevias.be/nl/>
21. Sciensano. Lichaamsbeweging en sedentair gedrag bij volwassenen: Hoeveelheid en intensiteit van lichaamsbeweging, Voedselconsumptiepeiling 2022-2023, december 2024, Brussel, België [Internet]. Available from: <https://www.sciensano.be/nl/resultaten-van-de-nationale-voedselconsumptiepeiling-2022-2023/lichaamsbeweging-en-sedentair-gedrag-bij-volwassenen-van-18-tot-64-jaar/hoeveelheid-en>
22. Sciensano. Lichaamsbeweging en sedentair gedrag bij volwassenen: Totale sedentair gedrag en richtlijnen. Voedselconsumptiepeiling 2022-2023, december 2024, Brussel, België [Internet]. Available from: <https://www.sciensano.be/nl/resultaten-van-de-nationale-voedselconsumptiepeiling-2022-2023/lichaamsbeweging-en-sedentair-gedrag-bij-volwassenen-van-18-tot-64-jaar/sedentair-0>
23. OECD, European Commission. Health at a Glance: Europe 2024: State of Health in the EU Cycle [Internet]. OECD; 2024 [cited 2025 May 16]. (Health at a Glance: Europe). Available from: https://www.oecd.org/en/publications/health-at-a-glance-europe-2024_b3704e14-en.html
24. Ji H, Gulati M, Huang TY, Kwan AC, Ouyang D, Ebinger JE, et al. Sex Differences in Association of Physical Activity With All-Cause and Cardiovascular Mortality. *J Am Coll Cardiol*. 2024 Feb;83(8):783–93.

ANNEXE

CARTE N° 27

ACTIVITÉS PHYSIQUES LIÉES AU TRAVAIL (PA01)

Je suis principalement assis(e) ou debout	Tâches avec un <u>effort physique léger</u> , p.ex. : <ul style="list-style-type: none">- Travail de bureau léger- Lire- Ecrire- Dessiner- Utiliser l'ordinateur- Parler ou parler au téléphone- Etudier- Conduire une voiture ou un camion- Donner cours- Coudre- Vendre des produits de boulangerie- Coiffures- Le contrôle du trafic
Je suis principalement en train de marcher ou de faire des activités qui demandent un effort modéré	Tâches avec un <u>effort physique léger à modéré</u> , p. ex. : <ul style="list-style-type: none">- Livrer le courrier- Porter des charges légères- Arroser le gazon ou le jardin- Travailler dans l'électricité- Plomberie- Réparer des voitures- Réparer des machines- Frapper- Percer / Forer- Peindre la maison- Soins infirmiers- Divers tâches domestique tel que:<ul style="list-style-type: none">- Le ménage à la maison- Passe l'aspirateur- Faire les magasins- Jouer avec les enfants
Je suis principalement occupé(e) à un travail lourd ou physiquement exigeant	Tâches avec un <u>effort physique lourd</u> , p. ex. : <ul style="list-style-type: none">- Utiliser des outils lourds- Travailler dans la construction- Travailler dans les mines- Porter des charges lourdes- Charger- Couper ou empiler du bois- Travailler le sol- Bêcher ou creuser- Planter le jardin

CARTE N° 29

ACTIVITÉS PHYSIQUE

(Question PA06)

Sport, fitness et activité physique récréative (loisirs)

Activités durant le temps libre qui cause AU MOINS une petite augmentation de la respiration ou du rythme cardiaque, par exemple :

- Marche nordique
- Marche rapide
- Sports de ballon
- Jogging
- Faire du vélo
- Nager
- Aérobics
- Aviron
- Badminton

CARTE N° 30

ACTIVITÉS PHYSIQUE

(Question PA08)

Activités de renforcement musculaire

Activités physique désigné spécifiquement pour **RENFORCER** vos muscles, par exemple :

- Entraînement à la résistance
- Exercices de musculation (avec l'aide de poids, élastique, le poids de son propre corps, ...)
- Faire des squats
- Faire des pompes
- Faire des abdos

CONTACT

Sabine Drieskens • T+32 2 642 57 53 • sabine.drieskens@sciensano.be

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Rendez-vous sur notre site
www.enquetesant.be
Contactez-nous à l'adresse
HIS@sciensano.be

Sciensano • Rue Juliette Wytsman 14 • Bruxelles • Belgique • T + 32 2 642 51 11 • T presse + 32 2 642 54 20 • info@sciensano.be • www.sciensano.be

Éditeur responsable : C. Léonard, Directeur général • Rue Juliette Wytsman 14 • Bruxelles • Belgique •
D/2025.14.440/72