



# ENQUÊTE DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE 2014-2015

RAPPORT 3 : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET  
SÉDENTARITÉ



# **Enquête de consommation alimentaire 2014 - 2015**

RAPPORT 3 : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET  
SÉDENTARITÉ

## **Les commanditaires de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015 :**

Ministre des Affaires sociales et de la Santé publique.

SPF Santé publique, Sécurité de la chaîne alimentaire et Environnement.

## **L'équipe de recherche du WIV-ISP (par ordre alphabétique) :**

Sarah Bel

Loes Brocatus

Koenraad Cuypers

Karin De Ridder

Thérésa Lebacq

Cloë Ost

Charlotte Stiévenart

Jean Tafforeau

Eveline Teppers

Sofie Van den Abeele

## **L'équipe administrative :**

Ledia Jani

Tadek Krzywania

Institut Scientifique de Santé publique

Direction opérationnelle Santé publique et Surveillance

Rue Juliette Wytsman, 14

B-1050 Bruxelles

## **Veillez utiliser les références suivantes lorsque que vous souhaitez mentionner ce rapport :**

De Ridder K. Rapport 3 : Activité physique et sédentarité. Résumé des principaux résultats. In : Lebacq T & Teppers E (ed.). Enquête de consommation alimentaire 2014-2015. WIV-ISP, Bruxelles, 2016.

## TABLE DES MATIÈRES

Activité physique et sédentarité.....	7
1. Activité physique .....	9
1.1. Activité physique totale .....	10
1.2. Recommandations en matière d'activité physique.....	13
1.3. Domaines d'activité physique.....	15
1.4. Activité physique et statut pondéral .....	23
2. Sédentarité .....	25
2.1. Durée totale des activités sédentaires.....	25
2.2. Domaines d'activités sédentaires .....	28
2.3. Sédentarité et statut pondéral .....	36
3. Conclusion .....	38



## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ

La pratique régulière et suffisante d'une activité physique constitue un élément essentiel afin d'avoir un « esprit sain dans un corps sain ». En outre, indépendamment du niveau d'activité physique, l'adoption d'un comportement sédentaire – c'est-à-dire rester assis durant des périodes prolongées – a été associée au développement de maladies chroniques et à un risque accru de mortalité.

En termes de santé publique, il est important d'étudier les relations entre la santé et certaines composantes du style de vie des individus, telles que l'activité physique, la sédentarité et les habitudes alimentaires. Dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015, des données concernant l'activité physique et le comportement sédentaire des individus ont, par conséquent, été collectées en plus des données de consommation alimentaire.

Chez les enfants (de 3 à 9 ans) et les adolescents (de 10 à 17 ans), la durée totale des activités physiques et des activités de type sédentaire a été mesurée de manière objective au moyen d'accéléromètres<sup>1</sup>, ces données étant complétées par des informations issues de journaux de bord. Des questionnaires d'auto-évaluation (étude ToyBox et FPAQ<sup>2</sup>) ont, en outre, été utilisés de manière conjointe afin de décrire le contexte (par exemple, le transport, l'école/travail, le temps libre, le ménage, les activités sur écrans) dans lequel les activités physiques et les activités de type sédentaire prennent place. Chez les adultes (de 18 à 64 ans), la version longue du questionnaire d'auto-évaluation IPAQ<sup>3</sup> a été utilisée afin de mesurer la durée totale et par domaine des activités physiques et des activités de type sédentaire. Les résultats obtenus ont été comparés aux recommandations internationales et nationales en vigueur. Les différences entre sous-groupes de la population qui ont été rapportées dans ce résumé sont statistiquement significatives ( $p < 0,05$ ).

<sup>1</sup> Un accéléromètre est un appareil discret et léger servant à mesurer l'activité physique de la personne qui le porte, selon trois axes : vertical, médio-latéral et antéro-postérieur.

<sup>2</sup> FPAQ : « Flemish Physical Activity Questionnaire ».

<sup>3</sup> IPAQ : « International Physical Activity Questionnaire ».

En termes d'interprétation, il est important de souligner que les données présentées dans ce rapport sont issues de différentes méthodes de mesure – objectives (accéléromètres) et subjectives (questionnaires) – et doivent donc être comparées avec précaution entre catégories d'âge. Par ailleurs, comme le souligne la littérature, l'utilisation de la version longue du questionnaire IPAQ en 2014 peut être à la source d'une surestimation du volume total d'activité physique, en comparaison à la version abrégée de ce questionnaire, telle qu'elle a été utilisée lors de la précédente enquête de consommation alimentaire, menée en 2004. Les différences observées (pour les adultes) entre ces deux enquêtes doivent dès lors être interprétées avec précaution.



## 1. ACTIVITÉ PHYSIQUE

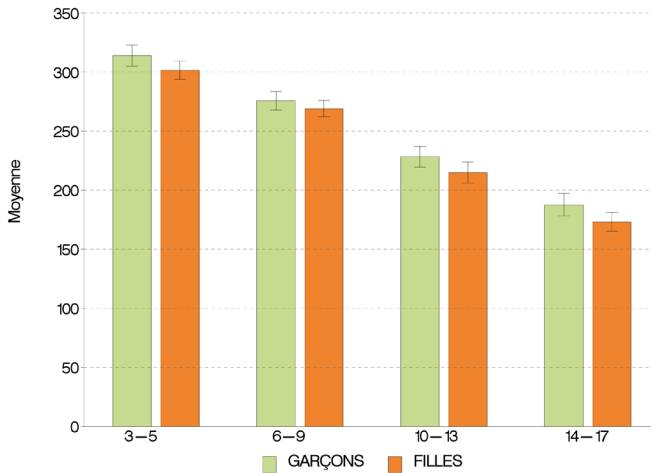
- La quasi-totalité des jeunes enfants (de 3 à 5 ans) rencontrent les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) en matière d'activité physique (à savoir 3 heures par jour d'activités physiques de tous niveaux d'intensité).
- Seule la moitié des enfants âgés de 6 à 9 ans et le tiers des adolescents âgés de 10 à 17 ans atteignent les recommandations de l'OMS propres à leur tranche d'âge, à savoir une heure par jour d'activités physiques d'intensité modérée à soutenue.
- La majorité des adultes (de 18 à 64 ans) rencontrent les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique (2 heures et 30 minutes par semaine d'activités physiques d'intensité modérée).
- En parallèle, les résultats obtenus montrent que la population passe une grande partie de ses journées en position assise ; en moyenne, le temps passé en position assise varie ainsi de 6 à 9 heures par jour selon les tranches d'âge. A l'échelle d'une semaine, la population passe donc davantage de temps assis qu'en mouvement (sport, temps libre, transport actif).
- Il existe, par conséquent, des marges de manœuvre afin de promouvoir et stimuler l'activité physique au sein de la population. Les conseils et les actions d'intervention mis en place dans cet objectif devraient tenir compte du contexte dans lequel les individus pratiquent des activités physiques car celui-ci varie fortement selon l'âge, le genre et le niveau d'éducation.
- Les résultats obtenus en matière d'activité physique et de sédentarité suggèrent l'intérêt, dans le cadre d'études et interventions futures, de ne pas se focaliser uniquement sur le temps passé à bouger ou à rester assis. Elles devraient porter également attention au contexte dans lequel ces activités prennent place, de même qu'aux composantes psychologiques, physiques et sociales qui y sont associées.

## 1.1. ACTIVITÉ PHYSIQUE TOTALE

- Les enfants (de 3 à 9 ans) pratiquent, en moyenne, 60 minutes par jour d'activités physiques d'intensité modérée à soutenue.
- Les adolescents (de 10 à 17 ans) ne font, en moyenne, plus que 48 minutes par jour d'activités de ce niveau d'intensité.
- Les adultes (de 18 à 64 ans) pratiquent, en moyenne, 1 heure et 46 minutes par jour d'activités physiques d'intensité modérée à soutenue.

En Belgique, en 2014, les enfants (de 3 à 9 ans) pratiquent des activités physiques de faible intensité pendant, en moyenne, 4 heures et 46 minutes par jour. Les adolescents (de 10 à 17 ans) passent, quant à eux, 3 heures et 21 minutes par jour à pratiquer des activités physiques de faible intensité. Comme le montre la Figure 1, la durée quotidienne moyenne des activités physiques de faible intensité a tendance à diminuer avec l'âge.

**Figure 1 |** Durée moyenne (en minutes/jour) des activités physiques de faible intensité chez les enfants et adolescents âgés de 3 à 17 ans, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



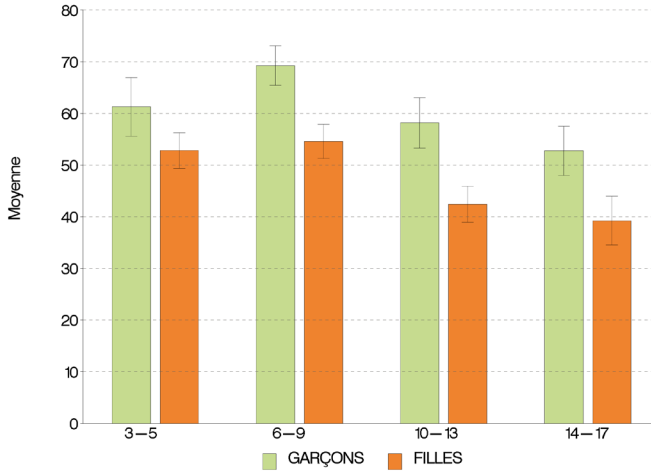
En Belgique, en 2014, les enfants (de 3 à 9 ans) pratiquent des activités physiques d'intensité modérée à soutenue (telles que courir ou faire du VTT) pendant, en moyenne, 60 minutes par jour. Cette durée s'avère inférieure chez les adolescents (de 10 à 17 ans) qui passent, en moyenne, 48 minutes par jour à réaliser ce type d'activités physiques (Figure 2).

Les adultes (de 18 à 64 ans) font, en moyenne, 1 heure et 46 minutes par jour d'activités physiques d'intensité modérée à soutenue, ceci constituant une augmentation de 29 minutes en comparaison à l'enquête de 2004. Un tel résultat diffère nettement des résultats de l'enquête de santé de 2013 qui estimait à 43 minutes par jour la durée moyenne des activités physiques d'intensité modérée à soutenue rapportées par la population belge âgée de 15 ans et plus. Cette différence s'explique en partie par l'absence de prise en compte de la marche dans l'enquête de santé de 2013. Après exclusion de la marche, les résultats obtenus dans le cadre de la présente enquête montrent que les adultes belges pratiquent, en moyenne, 54 minutes par jour d'activités physiques d'intensité modérée à soutenue.

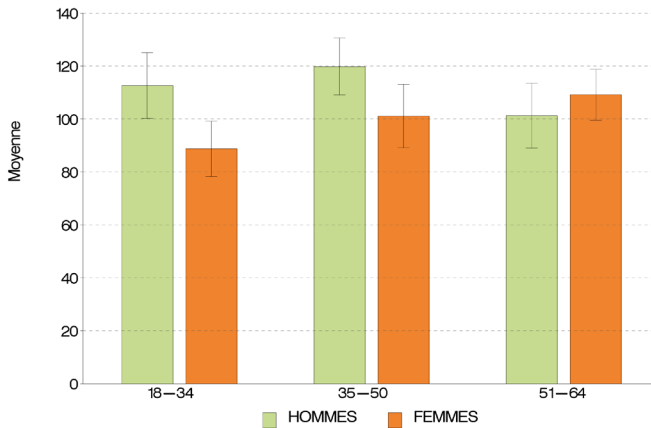
Les enfants et adolescents résidant en Flandre sont légèrement plus actifs que ceux résidant Wallonie ; en moyenne, ils passent, en effet, 6 à 7 minutes de plus par jour à pratiquer une activité physique d'intensité modérée à soutenue. A l'inverse, les adultes résidant en Wallonie font 24 minutes d'activités physiques d'intensité modérée à soutenue du plus par jour que les adultes résidant en Flandre.

Les garçons font davantage d'activités physiques d'intensité modérée à soutenue que les filles, un résultat qui est observé chez les enfants comme chez les adolescents (Figure 2). De même, chez les adultes, les hommes sont plus actifs que les femmes : ces derniers font, en moyenne, 12 minutes par jour de plus d'activités physiques d'intensité modérée à soutenue (Figure 3).

**Figure 2 |** Durée moyenne (en minutes/jour) des activités physiques d'intensité modérée à soutenue chez les enfants et adolescents âgés de 3 à 17 ans, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



**Figure 3 |** Durée moyenne (en minutes/jour) des activités physiques d'intensité modérée à soutenue chez les adultes (de 18 à 64 ans), par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



Par ailleurs, la durée moyenne des activités physiques d'intensité modérée à soutenue chez les adultes a tendance à diminuer lorsque le niveau d'éducation augmente. Un tel résultat s'explique probable-

ment par le type d'emploi occupé par les personnes ayant un niveau d'éducation relativement élevé et nécessitant de rester davantage en position assise. Pour les enfants et adolescents, aucune différence n'est observée à ce sujet selon le niveau d'éducation des parents.

Enfin, la pratique d'activités physiques d'intensité modérée à soutenue chez les enfants et les adultes varie selon la saison : ceux-ci ont, en effet, tendance à être plus actifs en été qu'en hiver. Une telle variation saisonnière n'est, par contre, pas observée chez les adolescents.

## 1.2. RECOMMANDATIONS EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Il est recommandé aux enfants âgés de 3 à 5 ans de pratiquer au minimum trois heures par jour d'activités physiques (quel que soit le niveau d'intensité). En Belgique, en 2014, 96 % des enfants de cet âge rencontrent cette recommandation.
- Selon les recommandations de l'OMS, les enfants et adolescents âgés de 6 à 17 ans devraient pratiquer 60 minutes par jour d'activités physiques d'intensité modérée à soutenue. En Belgique, en 2014, 48 % des enfants (de 6 à 9 ans) et 29 % des adolescents (de 10 à 17 ans) atteignent, en moyenne, ces recommandations.
- En Belgique, en 2014, 91 % des adultes (de 18 à 64 ans) sont suffisamment actifs, selon les recommandations de l'OMS.

Les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique diffèrent selon la tranche d'âge considérée (jeunes enfants, enfants, adolescents et adultes). Afin d'évaluer la proportion d'individus étant suffisamment actifs, les données provenant des accéléromètres et des journaux de bord ont été utilisées pour les enfants et adolescents (de 3 à 17 ans), tandis que les données provenant du questionnaire IPAQ ont été utilisées pour les adultes (de 18 à 64 ans).

En matière d'activité physique, il est recommandé aux enfants âgés de 3 à 5 ans d'effectuer au minimum trois heures par jour d'activités physiques, tous niveaux d'intensité confondus (intensité faible, modérée et soutenue). Une telle recommandation est atteinte par la grande majorité (96 %) des enfants de cet âge.

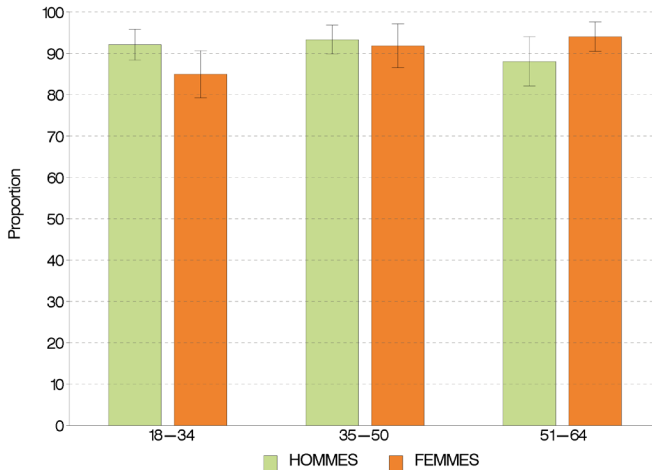
À partir de 6 ans, il est recommandé aux enfants et adolescents de pratiquer au minimum 60 minutes par jour d'activités physiques d'in-

tensité modérée à soutenue. Seuls 7 % des enfants belges âgés de 6 à 9 ans et 2 % des adolescents belges âgés de 10 à 17 ans rencontrent cette recommandation en 2014. Parmi ceux-ci, davantage de garçons que de filles atteignent cette recommandation. Ces résultats se basent sur une interprétation stricte de la recommandation : ainsi, seuls les enfants et adolescents pratiquant au minimum 60 minutes d'activités physiques d'intensité modérée à soutenue chaque jour pendant lequel l'accéléromètre était porté ont été considérés comme suffisamment actifs. Lorsque une interprétation plus « libérale » de cette recommandation est utilisée (c'est-à-dire en considérant les individus pratiquant en moyenne 60 minutes d'activités physiques d'intensité modérée à soutenue par jour), ce sont alors 48 % des enfants âgés de 6 à 9 ans et 29 % des adolescents âgés de 10 à 17 ans qui satisfont aux recommandations en matière d'activité physique.

La proportion nettement supérieure d'enfants âgés de 3 à 5 ans rencontrant les recommandations en matière d'activité physique, en comparaison aux enfants âgés de 6 à 9 ans et aux adolescents, s'explique principalement par les différentes recommandations utilisées dans ces tranches d'âge. Chez les enfants âgés de 3 à 5 ans, toutes les formes d'activités physiques (y compris celles de faible intensité) sont considérées, c'est pourquoi ces derniers sont plus nombreux à atteindre la recommandation de trois heures d'activités physiques quotidiennes. Par contre, chez les enfants plus âgés et les adolescents, seules les activités physiques d'intensité modérée à soutenue sont prises en compte, ce qui explique le pourcentage inférieur d'individus effectuant au minimum une heure par jour d'activités physiques d'un tel niveau d'intensité.

Pour les adultes, des recommandations spécifiques ont été émises par l'OMS : les adultes devraient ainsi pratiquer au moins 2 heures et 30 minutes par semaine d'activités physiques d'intensité modérée ou 1 heure et 15 minutes par semaine d'activités physiques d'intensité soutenue ou encore une combinaison équivalente d'activités physiques d'intensité modérée ou soutenue. En Belgique, en 2014, 91 % des adultes rencontrent une telle recommandation (Figure 4), soit 20 % de plus qu'en 2004. Cette prévalence s'avère relativement similaire parmi les hommes et les femmes, de même que dans les différentes catégories d'âge étudiées. Enfin, les adultes résidant en Wallonie sont plus nombreux que ceux résidant en Flandre à posséder un niveau d'activité physique suffisant, selon les recommandations de l'OMS.

**Figure 4 |** Pourcentage de la population adulte âgée de 18 à 64 ans ayant un niveau d'activité physique suffisant selon les recommandations de l'OMS, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



D'une part, le choix de la méthode de mesure et la manière dont sont définies ces recommandations, selon l'âge et l'interprétation considérée, influencent clairement les prévalences obtenues. D'autre part, ces recommandations définissent quel est le niveau d'activité physique à atteindre pour être considéré comme suffisamment actif. Celles-ci ne constituent cependant pas des normes concernant le niveau d'activité physique minimum à atteindre pour avoir un impact positif sur la santé.

Enfin, la diminution du niveau d'activité physique avec l'âge et la faible proportion d'enfants et d'adolescents âgés de 6 à 17 ans qui atteignent les recommandations en matière d'activité physique mettent en évidence l'importance de promouvoir la pratique d'une activité physique régulière dans ces tranches d'âge.

### 1.3. DOMAINES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le concept d'activité physique ne se réfère pas uniquement à la pratique d'activités sportives. Les activités physiques peuvent, en effet, prendre place dans quatre principaux domaines : le transport, le temps libre, le travail/l'école et les tâches ménagères. Dans le cadre de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015, différents

questionnaires ont été utilisés afin de décrire ces domaines chez les enfants (étude ToyBox), les adolescents (FPAQ) et les adultes (IPAQ).

### *Transport actif*

- 48 % des enfants (de 3 à 9 ans) utilisent un mode de transport actif (à pied et/ou à vélo) pour se rendre à l'école.
- 40 % des adolescents (de 10 à 17 ans) utilisent la plupart du temps un mode de transport actif pour se rendre à l'école.
- L'utilisation de modes de transport actif (essentiellement le vélo) pour se rendre à l'école est plus répandue parmi les enfants et adolescents résidant en Flandre que parmi ceux résidant en Wallonie.
- 63 % des adultes (de 18 à 64 ans) rapportent utiliser un ou plusieurs mode(s) de transport actif (à pied et/ou à vélo) lors de leurs déplacements.
- L'utilisation du vélo pour se déplacer est plus répandue chez les adultes résidant en Flandre, tandis que la marche à pied est davantage pratiquée en Wallonie.

L'utilisation de modes de transport actif pour se rendre à l'école ou au travail est susceptible d'avoir un effet positif sur le poids corporel. Se déplacer de manière active permet également d'améliorer sa condition cardiovasculaire et contribue à augmenter la durée quotidienne consacrée à la pratique d'activités physiques.

En Belgique, en 2014, 48 % des **enfants** (de 3 à 9 ans) utilisent un mode de transport actif (à pied et/ou à vélo) pour se rendre à l'école, éventuellement de manière combinée à l'utilisation de mode(s) de transport passif. Les enfants utilisant un mode de transport actif pour se rendre à l'école passent, en moyenne, 1 heure et 40 minutes par semaine à réaliser de tels déplacements. Les enfants habitant à proximité de leur école (moins de deux kilomètres) sont plus nombreux que ceux habitant à une distance supérieure à utiliser un mode de transport actif pour aller à l'école.

En Belgique, en 2014, 40 % des **adolescents** (de 10 à 17 ans) utilisent généralement un mode de transport actif (à pied et/ou à vélo) pour se rendre à l'école. Ceux-ci y consacrent, en moyenne, un peu plus de 2 heures par semaine.



Enfin, ce sont 63 % des adultes belges (de 18 à 64 ans) qui déclarent se déplacer de manière active (à pied et/ou à vélo) en 2014. Les adultes utilisant un mode de transport actif pratiquent, en moyenne, 3 heures et 26 minutes par semaine d'activités physiques d'intensité modérée à soutenue dans le cadre de leurs déplacements.

Le mode de transport actif utilisé varie clairement d'une catégorie socio-économique à l'autre. Ainsi, les enfants dont les parents ont le niveau d'éducation le plus faible sont plus nombreux à se rendre à pied à l'école. Inversement, l'utilisation de mode(s) de transport actif pour se rendre à l'école s'avère moins répandue parmi les adolescents dont les parents ont le niveau d'éducation le plus bas que parmi ceux dont les parents ont le niveau d'éducation le plus élevé, essentiellement en raison d'un moindre recours au vélo (20 % versus 37 %).

Les adolescents et les adultes ayant un niveau d'éducation plus faible se déplacent davantage à pied qu'à vélo ; il n'est toutefois pas possible de préciser si une telle relation est due à des raisons purement économiques ou à d'autres facteurs explicatifs.

L'utilisation de mode(s) de transport actif, et plus particulièrement du vélo, varie également selon la région de résidence. Les enfants et adolescents résidant en Flandre sont, en effet, plus nombreux à utiliser un mode de transport actif pour se rendre à l'école. L'utilisation du vélo s'avère notamment moins répandue chez les enfants vivant en Wallonie (4 %) que chez ceux résidant en Flandre (36 %). De manière similaire, les adolescents résidant en Wallonie vont plus souvent à l'école en voiture, en moto ou en transports en commun (84 %) que les adolescents résidant en Flandre. Chez les adultes également, des différences régionales ont été notées : ainsi, les adultes résidant en Wallonie passent chaque semaine davantage de temps à se déplacer à pied, tandis que les déplacements à vélo s'avèrent plus répandus parmi les adultes vivant en Flandre. La présence plus importante de dénivelés en Wallonie constitue un facteur susceptible d'expliquer ces différences.

## Activité physique pendant le temps libre

- 56 % des enfants (de 3 à 9 ans) sont membres d'un club sportif. Ceux-ci consacrent, en moyenne, 2 heures et 23 minutes par semaine à la pratique d'activité(s) sportive(s) au sein d'un club sportif.
- Environ 80 % des enfants (de 3 à 9 ans) jouent à des jeux d'extérieur actifs. Ceux-ci consacrent, en moyenne, 2 heures et 24 minutes par jour à de tels jeux en semaine et 3 heures et 53 minutes par jour le week-end.
- 75 % des adolescents (de 10 à 17 ans) pratiquent une ou plusieurs activité(s) sportive(s) pendant leur temps libre. Ceux-ci consacrent, en moyenne, 3 heures et 52 minutes par semaine à de telles activités.
- Les adultes (de 18 à 64 ans) ayant une activité physique pendant leur temps libre y consacrent, en moyenne, 4 heures et 32 minutes par semaine.

La pratique de sport(s) pendant le temps libre contribue également à la durée totale des activités physiques. L'augmentation de la durée des activités physiques liées à la pratique d'activités sportives varie cependant selon le type de sport pratiqué.

En Belgique, en 2014, 56 % des **enfants** (de 3 à 9 ans) sont membres d'un club sportif, parmi lesquels davantage d'enfants âgés de 6 à 9 ans et d'enfants dont les parents sont diplômés de l'enseignement supérieur. Les enfants membres d'un club sportif consacrent, en moyenne, 2 heures et 23 minutes par semaine à la pratique d'activité(s) sportive(s) au sein d'une telle structure. Cette durée moyenne s'avère plus élevée chez les garçons que chez les filles, de même que chez les enfants âgés de 6 à 9 ans, en comparaison aux enfants plus jeunes, âgés de 3 à 5 ans.

Environ 80 % des enfants belges ont joué à des jeux d'extérieur actifs le jour ayant précédé l'interview. Cette proportion est plus élevée parmi les enfants dont les parents ont un niveau d'éducation élevé. Les enfants résidant en Flandre sont également plus nombreux à jouer activement à l'extérieur. Enfin, les jeux d'extérieur actifs s'avèrent plus fréquents au printemps et en été qu'en automne et en hiver. En termes de durée, les enfants jouant activement à l'extérieur consacrent plus

de temps à de tels jeux le week-end (3 heures et 53 minutes par jour) qu'en semaine (2 heures et 24 minutes par jour).

En Belgique, en 2014, 75 % des **adolescents** (de 10 à 17 ans) pratiquent une ou plusieurs activité(s) sportive(s) pendant leur temps libre ; ceux-ci font du sport pendant, en moyenne, 3 heures et 52 minutes par semaine. Les adolescents dont les parents ont un niveau d'éducation élevé sont plus nombreux à pratiquer une activité sportive pendant leurs loisirs. Les garçons sont également plus enclins que les filles à faire du sport pendant leur temps libre (78 % versus 72 %) ; ils y consacrent, en outre, davantage de temps (4 heures et 37 minutes par semaine versus 3 heures par semaine).

En 2014, les **adultes** (de 18 à 64 ans) belges ayant une activité physique pendant leur temps libre font, en moyenne, 4 heures et 32 minutes par semaine d'activités physiques d'intensité modérée à soutenue pendant ce temps libre. Cette durée moyenne est plus élevée parmi les personnes habitant en Wallonie. Par ailleurs, les hommes, les jeunes adultes (de 18 à 34 ans) et les adultes ayant un statut pondéral normal pratiquent davantage d'activités physiques d'intensité soutenue. La pratique d'activités physiques pendant les loisirs ne varie pas selon le niveau d'éducation : en effet, même si les adultes ayant un niveau d'éducation relativement faible font moins d'activités physiques d'intensité soutenue, ceci est compensé par le fait qu'ils marchent davantage pendant leur temps libre.

De tels résultats confirment que l'étude et la promotion de la pratique d'activités sportives au sein de la population doivent prendre en compte les différents profils d'activités physiques existant dans les différents groupes socio-économiques de la population.

### *Activité physique à l'école*

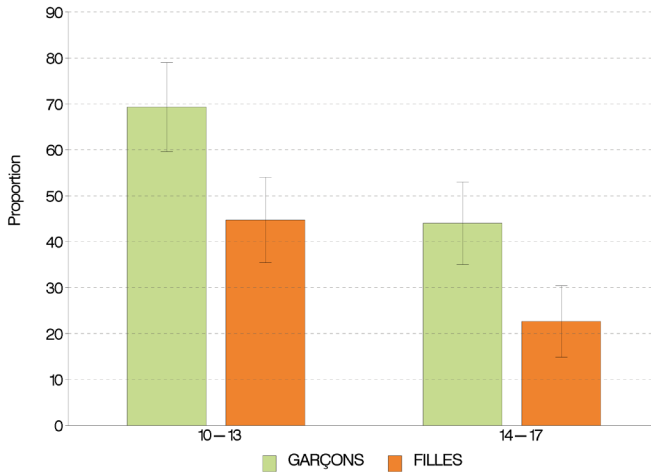
- Les adolescents (de 10 à 17 ans) ont, en moyenne, 1 heure et 33 minutes par semaine d'éducation physique à l'école pendant les heures de cours (y compris les cours de natation).
- 54 % des adolescents (de 10 à 17 ans) ont la possibilité de faire du sport à l'école en dehors des heures de cours. Parmi ceux-ci, seuls 45 % des adolescents profitent de cette opportunité et participent à de telles activités.

L'école constitue l'endroit idéal pour promouvoir l'activité physique chez les adolescents, quel que soit leur milieu socio-économique, étant donné le temps considérable que ceux-ci y passent chaque semaine. En Belgique, en 2014, les adolescents (de 10 à 17 ans) ont, en moyenne, 1 heure et 33 minutes par semaine d'éducation physique pendant les heures de cours (y compris les cours de natation).

La pratique d'activités sportives et physiques à l'école en dehors des heures de cours s'avère intéressante car elle est relativement accessible en termes de localisation et de coût. De telles activités sont, en outre, généralement moins compétitives que celles organisées à l'extérieur de l'école et ne sont donc pas uniquement adaptées aux enfants ayant des talents sportifs particuliers. Les actions d'intervention menées dans le cadre scolaire afin de promouvoir l'activité physique auprès des adolescents semblent constituer des moyens efficaces d'améliorer la condition physique des jeunes. En Belgique, en 2014, 54 % des adolescents ont la possibilité de participer à des activités sportives à l'école en dehors des heures de cours. Ce pourcentage est nettement plus élevé en Flandre (68 %) qu'en Wallonie (36 %).

Parmi les adolescents ayant la possibilité de faire du sport à l'école en dehors des heures de cours, seuls 45 % profitent de cette opportunité et participent à de telles activités. Ceux-ci consacrent, en moyenne, 2 heures et 7 minutes par semaine à ces activités. Les garçons et les adolescents âgés de 10 à 13 ans sont plus nombreux à faire du sport à l'école en dehors des heures de cours et passent également davantage de temps à pratiquer ce type d'activités (Figure 5). Malgré une offre d'activités moins développée, les adolescents résidant en Wallonie sont plus nombreux que ceux résidant en Flandre à participer à des activités sportives à l'école en dehors des heures de cours. Ceux-ci y consacrent aussi davantage de temps. Ces résultats confirment une tendance observée au niveau international : les actions d'intervention mises en œuvre dans le contexte scolaire ne sont pas systématiquement associées à une hausse du taux de participation des jeunes mais, en cas de participation, celles-ci permettent d'augmenter le temps consacré à la pratique d'activités physiques.

**Figure 5 |** Pourcentage d'adolescents (de 10 à 17 ans) qui font du sport à l'école en dehors des heures de cours (parmi ceux en ayant la possibilité), par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



### *Activité physique liée aux occupations professionnelles*

- Les adultes (de 18 à 64 ans) ayant un emploi font, en moyenne, 7 heures et 35 minutes par semaine d'activités physiques d'intensité modérée à soutenue lorsqu'ils sont au travail.

En Belgique, en 2014, les adultes (de 18 à 64 ans) ayant un emploi pratiquent, en moyenne, 7 heures et 35 minutes par semaine d'activités physiques d'intensité modérée à soutenue lorsqu'ils sont au travail. Les hommes, les personnes ayant un niveau d'éducation relativement faible et celles résidant en Wallonie font davantage d'activités physiques d'intensité modérée à soutenue liées à leurs occupations professionnelles.

### *Activité physique liée aux tâches ménagères*

- Les adultes (de 18 à 64 ans) effectuant des tâches ménagères font, en moyenne, 6 heures et 19 minutes par semaine d'activités physiques d'intensité modérée à soutenue dans le cadre de leurs tâches ménagères.

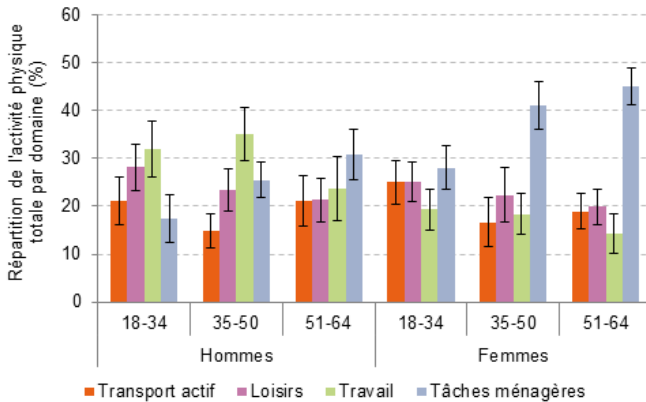
Le dernier domaine étudié concerne l'activité physique pratiquée dans le cadre des tâches ménagères. En Belgique, en 2014, les adultes (de 18 à 64 ans) effectuant des tâches ménagères pratiquent, en moyenne, 6 heures et 19 minutes par semaine d'activités physiques d'intensité modérée à soutenue dans le cadre de ces tâches ménagères. Les femmes, les personnes âgées de 51 à 64 ans et celles résidant en Wallonie font davantage d'activités physiques d'intensité modérée à soutenue dans le cadre de leurs tâches ménagères. Les adultes déclarent, par ailleurs, faire davantage d'activités physiques liées à leurs tâches ménagères en été qu'en hiver.

### *Contribution des différents domaines à l'activité physique totale*

- La contribution des activités physiques effectuées pendant les déplacements ou lors du temps libre s'avère plus importante chez les personnes ayant un niveau d'éducation élevé, tandis que la contribution des activités liées aux occupations professionnelles est plus importante chez les personnes ayant un niveau d'éducation relativement faible.
- Les hommes font davantage d'exercice physique quand ils sont au travail, tandis que les femmes sont plus actives dans le cadre des tâches ménagères.

La contribution des quatre domaines étudiés à la durée totale des activités physiques d'intensité modérée à soutenue a été étudiée chez les adultes. Les hommes ont une proportion plus importante de leur activité physique totale qui est liée à leurs occupations professionnelles, tandis que les femmes effectuent une plus grande partie de leur activité physique totale au cours de leurs tâches ménagères (Figure 6).

**Figure 6 |** Proportion des activités physiques d'intensité modérée à soutenue qui sont réalisées par les adultes (de 18 à 64 ans) au cours de leurs déplacements, de leurs loisirs, quand ils sont au travail ou dans le cadre de leur tâches ménagères, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



Par ailleurs, les personnes détenant un niveau d'éducation élevé ont une part supérieure de leur activité physique totale qui est liée à leurs déplacements (transport actif) ou à leurs loisirs, en comparaison aux personnes ayant un niveau d'éducation plus faible. Ces dernières effectuent, par contre, une proportion supérieure de leur activité physique totale lorsqu'elles sont au travail et au cours de leurs tâches ménagères.

#### 1.4. ACTIVITÉ PHYSIQUE ET STATUT PONDÉRAL

- Les enfants et adolescents (de 3 à 17 ans) souffrant d'obésité pratiquent moins d'activités physiques d'intensité modérée à soutenue.
- Les adultes (de 18 à 64 ans) souffrant d'obésité déclarent faire davantage d'activités physiques lorsqu'elles sont au travail que les adultes ayant un statut pondéral normal.

En comparaison à l'âge et au genre, la manière dont l'indice de masse corporelle (IMC) et l'activité physique s'influencent mutuellement n'est pas univoque et certainement pas unidirectionnelle : même si l'activité physique constitue un facteur protecteur contre l'obésité,

l'augmentation de poids peut également être à la source d'une diminution du niveau d'activité. Une telle relation bidirectionnelle entre ces deux aspects impliquerait qu'un faible changement d'IMC ou d'activité physique puisse être à la source d'un cercle « vicieux » d'augmentation de poids et d'inactivité.

Les enfants et adolescents (de 3 à 17 ans) souffrant d'obésité consacrent, en moyenne, moins de temps à la pratique d'activités physiques d'intensité modérée à soutenue. Le niveau d'éducation des parents constitue un facteur explicatif de plusieurs relations observées entre l'IMC et le type d'activités pratiquées. Cependant, même en prenant compte de ce facteur, les résultats obtenus montrent que les enfants souffrant d'obésité sont moins nombreux à jouer à des jeux d'extérieur actifs. Les adolescents souffrant d'obésité sont, quant à eux, moins nombreux à participer à des activités sportives pendant leurs loisirs et lorsque c'est le cas, ceux-ci y consacrent moins de temps.

A l'âge adulte (de 18 à 64 ans), les personnes souffrant d'obésité semblent être plus actives ; un tel résultat n'est cependant plus observé lorsque le niveau d'éducation est pris en compte dans les analyses. En effet, les personnes ayant un niveau d'éducation relativement faible sont plus nombreuses à souffrir d'obésité et sont également celles ayant un niveau d'activité physique plus élevé lorsqu'elles sont au travail. L'analyse de la contribution des différents domaines étudiés à l'activité physique totale met néanmoins en exergue certaines différences entre catégories d'IMC. Ainsi, les personnes souffrant d'obésité ont une part plus importante de leur activité physique totale qui est effectuée lorsqu'elles sont au travail, tandis que les personnes ayant un statut pondéral normal réalisent une plus grande part de leur activité physique totale lors de leurs déplacements (transport actif) ou pendant leur temps libre.



## 2. SÉDENTARITÉ

- Dès le plus jeune âge (3-5 ans), les enfants passent la moitié de leur journée en position assise ; cette proportion augmente avec l'âge pour atteindre un pic à l'adolescence (de 14 à 17 ans).
- Les enfants (de 3 à 9 ans) passent un peu plus d'une heure par jour devant des écrans en semaine et près de 2 heures et 30 minutes par jour le week-end.
- Les adolescents (de 10 à 17 ans) consacrent, quant à eux, 2 heures et 48 minutes par jour aux activités sur écrans en semaine et 4 heures et 40 minutes par jour le week-end.
- De tels résultats s'avèrent-ils souhaitables d'un point de vue sociétal ? N'est-il pas temps que les jeunes, leurs parents et enseignants adoptent une position critique vis-à-vis des écrans et accordent davantage d'attention aux activités alternatives, telles que les activités familiales, entre amis, culturelles et sportives ?

### 2.1. DURÉE TOTALE DES ACTIVITÉS SÉDENTAIRES

- Les enfants (de 3 à 9 ans) effectuent des activités de type sédentaire pendant, en moyenne, 6 heures et 27 minutes par jour.
- Les adolescents (de 10 à 17 ans) effectuent des activités de type sédentaire pendant, en moyenne, 8 heures et 44 minutes par jour.
- Les adultes (de 18 à 64 ans) passent, en moyenne, 5 heures et 47 minutes par jour en position assise. Par ailleurs, 22 % des adultes belges passent plus de 8 heures par jour en position assise.

La durée totale des activités sédentaires chez les enfants et les adolescents a été mesurée au moyen d'accéléromètres. Chez les adultes, la durée passée par ces derniers en position assise a été évaluée à partir des données issues du questionnaire d'auto-évaluation IPAQ.

En Belgique, en 2014, les enfants (de 3 à 9 ans) réalisent des activités sédentaires pendant, en moyenne, 6 heures et 27 minutes par jour (soit 53 % de leur temps d'éveil<sup>4</sup>). Cette durée moyenne s'avère supérieure chez les adolescents (de 10 à 17 ans), ces derniers y consacrant, en moyenne, 8 heures et 44 minutes par jour (soit 68 % de leur temps d'éveil). Comme le montre la Figure 7, la durée moyenne consacrée aux activités de type sédentaire chez les enfants et adolescents a tendance à augmenter avec l'âge.

En 2014, les adultes (de 18 à 64 ans) belges passent, en moyenne, 5 heures et 47 minutes par jour en position assise, soit une heure de moins qu'en 2004. Par ailleurs, 22 % des adultes passent plus de 8 heures par jour en position assise, soit une diminution de 8 % en comparaison à 2004. Cette prévalence a tendance à diminuer avec l'âge (Figure 8).

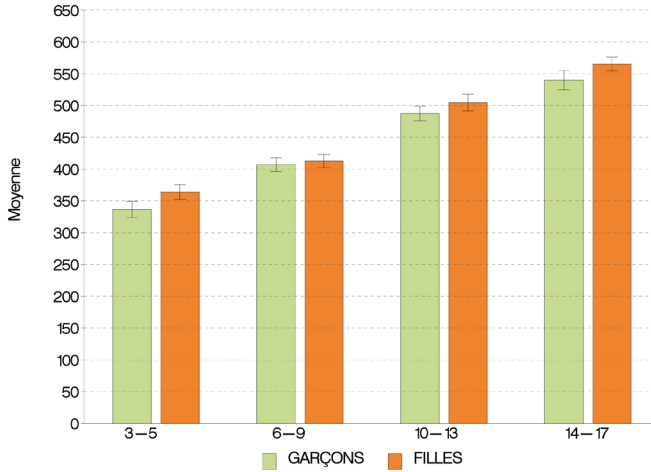
La durée moyenne des activités de type sédentaire chez les enfants ne varie pas significativement selon le niveau d'éducation des parents, ce qui est par contre le cas chez les adolescents. En effet, les adolescents dont les parents sont diplômés de l'enseignement supérieur passent, en moyenne, plus de temps à effectuer des activités de type sédentaire que les adolescents dont les parents ont un niveau d'instruction plus faible. De manière similaire, les adultes diplômés de l'enseignement supérieur passent, en moyenne, davantage de temps en position assise que les adultes ayant un niveau d'instruction plus faible. En analysant séparément jours de semaine et jours de week-end, les résultats obtenus montre que cette différence s'explique essentiellement par une durée supérieure passée en position assise en semaine chez les personnes ayant un niveau d'éducation élevé. En outre, les adultes diplômés de l'enseignement supérieur sont également plus enclins à passer plus de 8 heures par jour en position assise.

Enfin, le comportement sédentaire des individus varie également selon la saison : ainsi, les enfants, comme les adolescents et les adultes sont davantage sédentaires en hiver qu'au printemps ou en été.

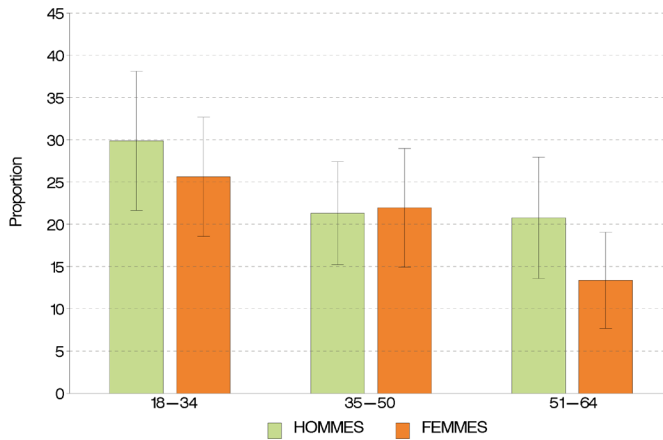
---

<sup>4</sup> Durée pendant laquelle l'accéléromètre était porté en journée.

**Figure 7 |** Durée moyenne (en minutes/jour) des activités sédentaires chez les enfants et adolescents âgés de 3 à 17 ans, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



**Figure 8 |** Pourcentage d'adultes (de 18 à 64 ans) passant plus de 8 heures par jour en position assise, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



## 2.2. DOMAINES D'ACTIVITÉS SÉDENTAIRES

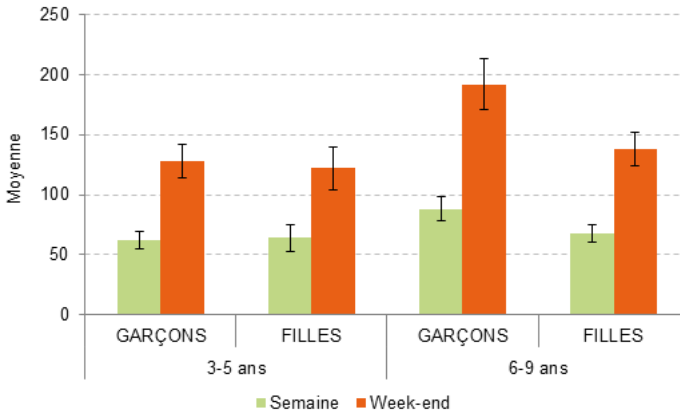
### *Activités sur écrans*

- Les enfants (de 3 à 9 ans) passent, en moyenne, 1 heure et 12 minutes par jour devant des écrans (télévision, ordinateur, console de jeux) en semaine et 2 heures et 29 minutes par jour le week-end.
- Les adolescents (de 10 à 17 ans) passent, en moyenne, 2 heures et 48 minutes par jour devant des écrans en semaine et 4 heures et 40 minutes par jour le week-end.

Les « activités sur écrans » dont cette section fait l'objet incluent les activités suivantes : le fait de regarder la télévision ou des DVD, de jouer à l'ordinateur ou à des jeux vidéo ou encore d'utiliser l'ordinateur pour aller sur internet, envoyer des e-mails ou chatter. La littérature montre que les activités sédentaires faisant intervenir des écrans peuvent avoir un effet défavorable sur la qualité du régime alimentaire, la composition corporelle, le risque de maladie cardiovasculaire, la santé mentale, la qualité du sommeil et les performances scolaires des enfants et adolescents.

En Belgique, en 2014, les enfants (de 3 à 9 ans) consacrent davantage de temps aux activités sur écrans (à savoir regarder la télévision et utiliser l'ordinateur ou la console de jeux) le week-end (2 heures et 29 minutes par jour) qu'en semaine (1 heure et 12 minutes par jour). Les enfants âgés de 6 à 9 ans passent davantage de temps devant des écrans que les enfants plus jeunes, âgés de 3 à 5 ans. Par ailleurs, les garçons y consacrent également davantage de temps que les filles et ce, essentiellement dans la catégorie d'âge 6-9 ans (Figure 9).

**Figure 9 |** Durée moyenne (en minutes/jour) passée par les enfants (de 3 à 9 ans) devant des écrans (télévision et ordinateur) en semaine et le week-end, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



Le temps consacré aux écrans chez les enfants a tendance à augmenter lorsque le niveau d'éducation des parents diminue. Par ailleurs, en semaine plus particulièrement, les enfants résidant en Flandre passent davantage de temps devant des écrans que ceux résidant en Wallonie.

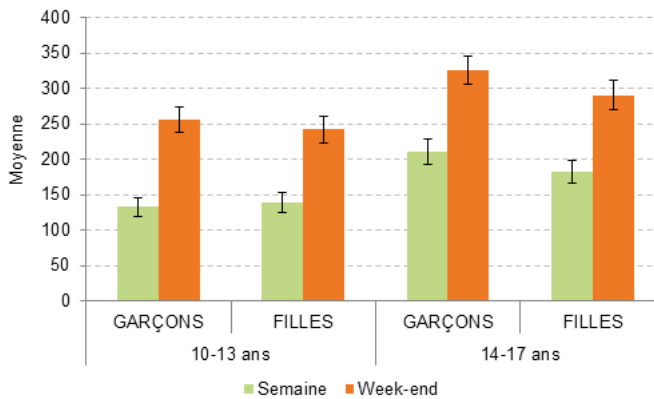
Les enfants passent davantage de temps devant la télévision que sur l'ordinateur : la quasi-totalité (96 %) des enfants regarde quotidiennement la télévision, tandis que 56 % des enfants utilisent l'ordinateur ou la console de jeux en semaine et 69 % le week-end. La durée moyenne pendant laquelle les enfants regardent la télévision en semaine ou le week-end a tendance à augmenter lorsque le niveau d'éducation des parents diminue. Le week-end plus particulièrement, les enfants dont les parents ont un niveau d'éducation relativement faible passent davantage de temps à utiliser l'ordinateur ou la console de jeux que les enfants dont les parents ont un niveau d'éducation plus élevé.

En Belgique, en 2014, les adolescents (de 10 à 17 ans) consacrent, en moyenne, 2 heures et 48 minutes par jour aux activités sur écrans en semaine et 4 heures et 40 minutes par jour le week-end. Le week-end plus spécifiquement, les garçons y consacrent légèrement plus de temps que les filles (Figure 10). Par ailleurs, les adolescents âgés de 14 à 17 ans (Figure 10) et les adolescents résidant en Wallonie passent,

en moyenne, plus de temps devant des écrans, en semaine comme le week-end. Comme observé chez les enfants, le temps moyen passé par les adolescents devant des écrans a tendance à augmenter lorsque le niveau d'éducation des parents diminue.

Lorsque les différents types d'activités sur écrans sont analysés séparément, les adolescents semblent passer davantage de temps à regarder la télévision ou des DVD qu'à utiliser l'ordinateur pour aller sur internet, envoyer des e-mails et chatter ou à jouer à l'ordinateur et à des jeux vidéo. Les filles passent plus de temps à aller sur internet, envoyer des e-mails et chatter, tandis que les garçons consacrent plus de temps aux jeux d'ordinateur et aux jeux vidéo.

**Figure 10 |** Durée moyenne (en minutes/jour) passée par les adolescents (de 10 à 17 ans) devant des écrans en semaine et le week-end, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



## Recommandations concernant le temps passé devant des écrans

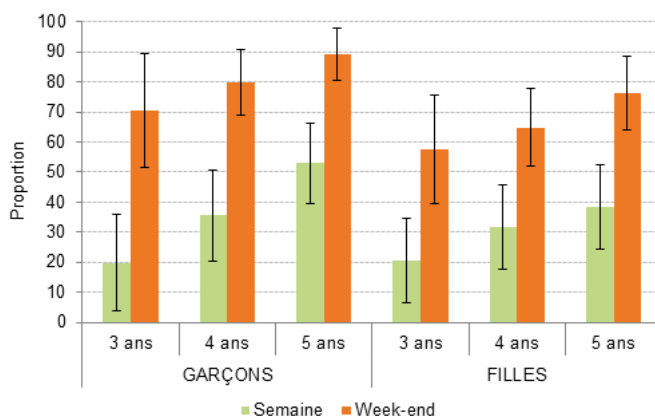
- En semaine, 35 % des enfants âgés de 3 à 5 ans dépassent la limite recommandée d'une heure par jour devant des écrans ; ce pourcentage grimpe même à 75 % le week-end.
- En semaine, 11 % des enfants âgés de 6 à 9 ans passent plus de deux heures par jour devant des écrans et ne rencontrent donc pas les recommandations à ce sujet ; ce pourcentage grimpe à 54 % le week-end.
- En semaine, 55 % des adolescents âgés de 10 à 17 ans passent plus de deux heures par jour devant des écrans et ne rencontrent donc pas les recommandations à ce sujet ; ce pourcentage grimpe à 84 % le week-end.

La limite recommandée en ce qui concerne le temps passé devant des écrans est d'une heure par jour pour les enfants âgés de 3 à 5 ans et de deux heures par jour pour les enfants âgés de 6 à 9 ans, de même que pour les adolescents (de 10 à 17 ans).

La durée moyenne consacrée aux écrans en semaine et le week-end et, par conséquent également, la proportion d'individus ne respectant pas les recommandations à ce sujet ont tendance à augmenter avec l'âge (Figures 11, 12 et 13).

En Belgique, en 2014, 35 % des **jeunes enfants** âgés de 3 à 5 ans ne respectent pas la recommandation en semaine, ce pourcentage grimpe à 75 % le week-end.

**Figure 11 |** Pourcentage d'enfants âgés de 3 à 5 ans passant plus d'une heure par jour devant des écrans en semaine et le week-end, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

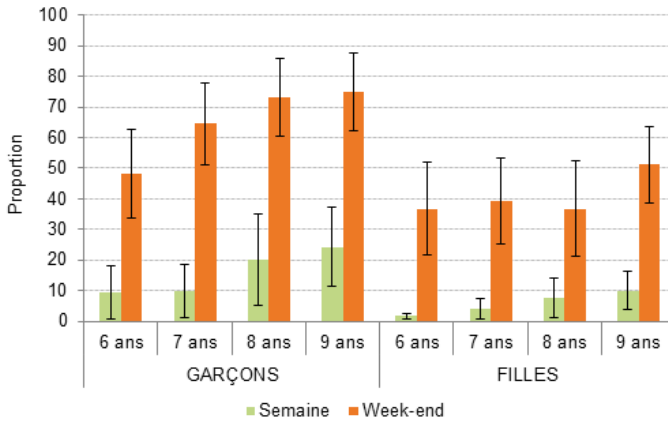


En Belgique, en 2014, 11 % des **enfants âgés de 6 à 9 ans** ne respectent pas la recommandation en semaine, ce pourcentage grimant à 54 % le week-end. Par ailleurs, 55 % des **adolescents** ne respectent pas la recommandation en semaine. Le weekend, ce sont même 84 % des adolescents qui ne respectent pas la recommandation et passent plus de deux heures par jour devant des écrans.

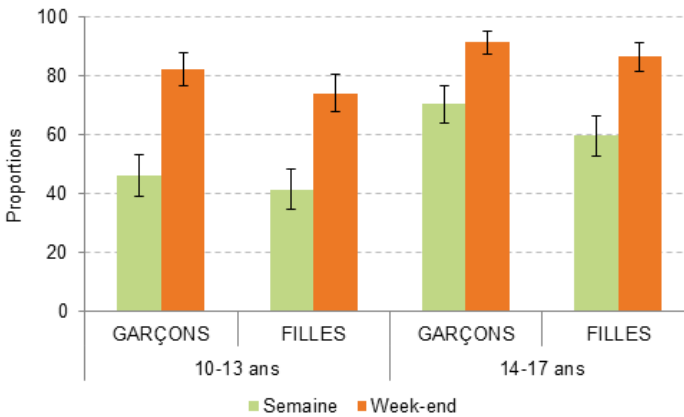
Chez les enfants comme chez les adolescents, davantage de garçons que de filles dépassent la durée maximale recommandée à ce sujet (Figures 11, 12 et 13). Par ailleurs, les jeunes dont les parents possèdent un niveau d'éducation relativement faible sont également plus nombreux que ceux dont les parents ont un niveau d'éducation plus élevé à dépasser les recommandations relatives au temps passé devant des écrans.



**Figure 12** | Pourcentage d'enfants âgés de 6 à 9 ans passant plus de deux heures par jour devant des écrans en semaine et le week-end, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



**Figure 13** | Pourcentage d'adolescents (de 10 à 17 ans) passant plus de deux heures par jour devant des écrans en semaine et le week-end, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



## *Transport passif pour se rendre à l'école*

- 79 % des enfants (de 3 à 9 ans) utilisent un mode de transport passif pour se rendre à l'école.
- 60 % des adolescents (de 10 à 17 ans) utilisent généralement un mode de transport passif pour se rendre à l'école.

En Belgique, en 2014, 79 % des enfants (de 3 à 9 ans) utilisent un mode de transport passif (assis sur le vélo de leur parent, en poussette, en transports en commun, en voiture ou en moto) pour se rendre à l'école, éventuellement de manière combinée à l'utilisation de mode(s) de transport actif. Les enfants utilisant un mode de transport passif pour aller à l'école consacrent, en moyenne, 1 heure et 36 minutes par semaine à ce type de déplacements.

Les enfants dont les parents possèdent un niveau d'instruction relativement faible sont plus enclins à se rendre à l'école en transports en commun. Les enfants dont les parents sont diplômés de l'enseignement supérieur sont, quant à eux, plus nombreux à aller à l'école en voiture. Par ailleurs, l'utilisation de modes de transport passif pour se rendre à l'école est plus répandue en Wallonie qu'en Flandre, en raison d'une utilisation plus courante de la voiture (ou de la moto).

En Belgique, en 2014, 60 % des adolescents utilisent généralement un mode de transport passif (en transports en commun, en voiture ou en moto) pour se rendre à l'école. Ceux-ci y consacrent, en moyenne, 3 heures et 35 minutes par semaine. Davantage d'adolescents résidant en Wallonie qu'en Flandre utilisent un mode de transport passif pour aller à l'école (84 % versus 41 %).

## Autres activités de type sédentaire

- La quasi-totalité des enfants (de 3 à 9 ans) passent quotidiennement du temps à jouer calmement, en semaine comme le week-end. Ceux-ci y consacrent, en moyenne, 54 minutes par jour en semaine et 2 heures et 3 minutes par jour le week-end.
- Les adolescents passent, en moyenne, 2 heures et 32 minutes par jour à réaliser d'autres activités de type sédentaire (telles qu'écouter de la musique, téléphoner ou discuter avec des amis) en semaine et 3 heures et 40 minutes par jour le week-end.

A côté des activités sur écrans, une série d'autres activités de type sédentaire peuvent également compter pour une part non négligeable de la durée totale des activités sédentaires chez les jeunes.

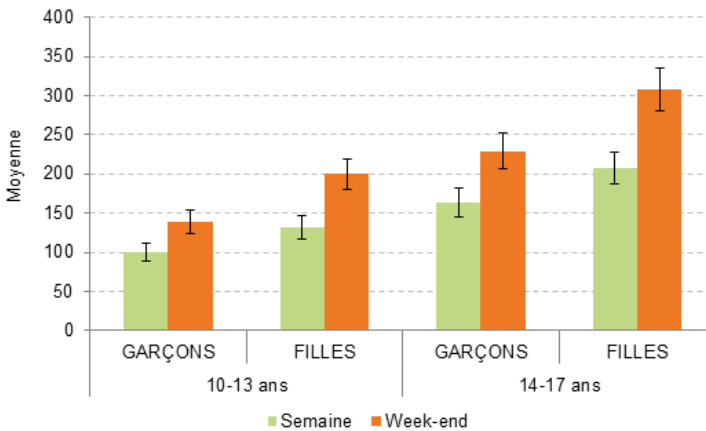
En Belgique, en 2014, 94 % des enfants (de 3 à 9 ans) passent quotidiennement du temps à jouer calmement (par exemple, lire, jouer à des jeux de construction ou à la poupée et dessiner), en semaine comme le week-end. Ceux-ci consacrent davantage de temps à de telles activités le week-end (2 heures et 3 minutes par jour) qu'en semaine (54 minutes par jour). Les filles passent davantage de temps que les garçons à jouer calmement ; cette durée moyenne est, par ailleurs, plus élevée chez les jeunes enfants, âgés de 3 à 5 ans, que chez les enfants âgés de 6 à 9 ans. Le week-end plus particulièrement, les enfants dont les parents sont diplômés de l'enseignement supérieur de type long passent plus de temps à jouer calmement que les enfants dont les parents ont un niveau d'instruction plus faible.

En 2014, les adolescents (de 10 à 17 ans) belges consacrent, en moyenne, 1 heures et 6 minutes par jour à leurs devoirs (ceci comprenant également la lecture, l'écriture et le travail sur ordinateur) en semaine et 1 heure et 20 minutes par jour le week-end. Les filles passent davantage de temps que les garçons à faire leurs devoirs ; cette durée moyenne est, par ailleurs, plus élevée chez les adolescents âgés de 14 à 17 ans que chez les plus jeunes, âgés de 10 à 13 ans. Enfin, les adolescents dont les parents sont diplômés de l'enseignement supérieur consacrent également plus de temps à leurs devoirs que ceux dont les parents ont un niveau d'instruction plus faible.

Les adolescents passent, en moyenne, 2 heures et 32 minutes par jour à effectuer d'autres activités de type sédentaire (telles qu'écou-

ter de la musique, téléphoner ou discuter avec des amis) en semaine et 3 heures et 40 minutes par jour le week-end. Ici aussi, les filles consacrent davantage de temps que les garçons à de telles activités (Figure 14). Ces activités sont également plus fréquentes chez les adolescents âgés de 14 à 17 ans que chez les plus jeunes âgés de 10 à 13 ans (Figure 14). Enfin, les adolescents résidant en Wallonie y passent, en moyenne, plus de temps que les adolescents résidant en Flandre.

**Figure 14 |** Durée moyenne (en minutes/jour) pendant laquelle les adolescents (de 10 à 17 ans) effectuent d'autres activités de type sédentaire en semaine et le week-end, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



### 2.3. SÉDENTARITÉ ET STATUT PONDÉRAL

- Aucune relation n'a été observée entre la durée totale des activités sédentaires et le statut pondéral des enfants (de 3 à 9 ans), des adolescents (de 10 à 17 ans) et des adultes (de 18 à 64 ans).
- Les enfants souffrant d'obésité passent toutefois davantage de temps devant des écrans que les enfants ayant un statut pondéral normal.

Tant chez les enfants que chez les adolescents et les adultes, aucune relation n'a été observée entre la durée totale des activités sédentaires et le statut pondéral des individus. Plusieurs différences ont, par

contre, été observées pour certaines activités sédentaires spécifiques. Ainsi, en Belgique, en 2014 :

- les enfants et adolescents souffrant d'obésité sont plus nombreux à utiliser un mode de transport passif (en particulier, les transports en commun) pour se rendre à l'école ;
- les enfants souffrant d'obésité passent davantage de temps devant des écrans (principalement, l'ordinateur et la console de jeux) et sont dès lors plus nombreux à dépasser la durée maximale recommandée ;
- les adolescents en situation de surpoids ou souffrant d'obésité regardent davantage la télévision (ou des DVD) et consacrent moins de temps à leurs devoirs.

Chez les adolescents, peu d'associations entre le comportement sédentaire et le statut pondéral ont été observées. La plupart d'entre elles disparaissent, en outre, lorsque le niveau d'éducation des parents est pris en compte.

### 3. CONCLUSION

La pratique d'une activité physique régulière s'avère bénéfique tant pour le corps que pour l'esprit. Celle-ci diminue, en effet, le risque de maladies cardiovasculaire, de diabète, de certains cancers, d'anxiété et de dépression. Elle améliore, en outre, l'endurance et permet de garder un poids adéquat. L'adoption d'un style de vie sédentaire a, d'autre part, été associée à un risque accru de maladies chroniques et de problèmes psychologiques. Chez les jeunes plus particulièrement, la sédentarité est aussi souvent liée au développement de l'obésité.

En analogie aux résultats observés à l'échelle internationale, les résultats présentés dans ce rapport montre une diminution du niveau d'activité physique et une augmentation de la sédentarité au cours de l'enfance et de l'adolescence. Une telle tendance montre à nouveau l'intérêt de continuer à promouvoir l'activité physique auprès des jeunes, de même qu'à chercher à limiter leur comportement sédentaire. Il s'agit, par exemple, de stimuler ces derniers à prendre part à des activités sportives à l'école, pendant comme en dehors des heures de cours. Les autres domaines dans lesquels peuvent prendre place les activités physiques sont néanmoins également importants à intégrer dans ce type d'actions, en stimulant par exemple l'utilisation de modes de transport actif pour aller à l'école ou pendant le temps libre, ainsi qu'en encourageant les enfants à jouer davantage à l'extérieur à des jeux actifs. Les adultes ont un rôle essentiel à jouer dans ce domaine afin de stimuler les jeunes à bouger. De manière concomitante, d'autres facteurs environnementaux, tels que la disponibilité d'espaces de jeux, de pistes cyclables, de piétonniers et le sentiment de sécurité, sont néanmoins aussi importants à considérer dans un tel objectif.

Par ailleurs, l'adoption d'un comportement sédentaire pendant l'enfance et l'adolescence constitue un indicateur important, notamment en ce qui concerne le risque d'obésité à l'âge adulte. De nombreux enfants et adolescents ne respectent pas les recommandations relatives à la durée maximale à passer devant des écrans ; il s'avère donc approprié d'encourager ces derniers à consacrer du temps à d'autres types d'activités. Le temps passé devant des écrans ne représentent cependant qu'une partie de la durée totale durant laquelle les enfants et adolescents restent en position assise. De manière générale, quel que soit le type d'activité sédentaire réalisée, il est conseillé d'entre-

couper les périodes prolongées en position assise avec des périodes (qui peuvent être relativement courtes) d'activité physique.

Selon les résultats de l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015, la majorité des adultes belges possède un niveau d'activité physique « suffisant », c'est-à-dire au minimum 2 heures et 30 minutes par semaine ou 21 minutes par jour d'activités physiques d'intensité modérée (marche incluse). Il s'agit cependant ici d'une norme minimale qui n'est pas pour autant associée à des bénéfices en termes de santé. Par ailleurs, la présente enquête montre également que les adultes belges passent une grande partie de leur journée en position assise. Il s'avère donc important chez les adultes aussi de chercher à réduire la durée journalière passée en position assise, ainsi qu'à limiter les périodes prolongées de sédentarité. Il existe, en outre, des marges de manœuvre afin de promouvoir la pratique d'activités physiques chez les adultes, notamment au cours des déplacements, du temps libre et des tâches ménagères. A ce sujet, la présence de différences socio-économiques évidentes dans le choix des activités pratiquées montre la nécessité de ne pas négliger les alternatives accessibles d'un point de vue financier dans un objectif de promotion de l'activité physique au sein de la population. A ce titre, la marche constitue un bon exemple d'une manière accessible de pratiquer une activité physique ayant de nombreux avantages pour la santé et peu d'effets indésirables.

Les enfants et adolescents souffrant d'obésité font moins d'activités physiques, notamment parce qu'ils jouent moins fréquemment à l'extérieur et sont moins nombreux à participer à des activités sportives. Ceux-ci passent une durée relativement similaire à celle observée chez les autres enfants et adolescents en position assise ; le type d'activités sédentaires effectuées varie cependant, ceux-ci optant davantage pour des activités relativement « passives ». Promouvoir l'activité physique est et reste indispensable mais ne serait-il pas tout autant essentiel que cela passe par la promotion d'un style de vie plus actif, mettant de côté les écrans et axé sur le développement personnel et le bien-être mental ?

Le fait que les adultes souffrant de surpoids ou d'obésité pratiquent davantage d'activités physiques au travail confirme, à l'instar d'autres études et interventions, que l'activité physique des individus ne doit pas uniquement considérée en ne prenant en compte que des domaines tel que le « temps libre » et la pratique de sport. Chez les

adultes également, se pose la question de savoir quels sont les indicateurs de santé les plus appropriés : le temps consacré à bouger/à rester assis ou l'impact positif que peut avoir l'activité physique sur l'image de soi, la santé mentale et physique ?

L'enfance, et plus particulièrement la petite enfance, constitue une période clé pour la mise en œuvre d'interventions visant à limiter le développement de l'obésité. Certaines composantes du style de vie (telles que l'activité physique, le comportement sédentaire et les habitudes alimentaires) se complètent mutuellement et sont étroitement associées au niveau d'éducation des individus. Il s'agit dès lors là d'éléments indispensables à intégrer afin de développer des actions d'intervention efficaces pour lutter contre l'obésité. Se focaliser uniquement sur l'individu lui-même ne constitue cependant pas une approche suffisante. Une vision holistique est également essentielle afin de s'intéresser aux causes sous-jacentes de l'obésité à un niveau politique, économique et socio-culturel et de chercher à identifier les facteurs environnementaux menant à des choix ayant un effet négatif sur la santé. Un changement de l'environnement possède un effet significatif afin de prévenir l'obésité mais n'est néanmoins pas suffisant pour engendrer une perte de poids durable et adéquate chez les personnes souffrant d'obésité. Pour ces derniers, un accompagnement individuel clinique (interprofessionnel) est nécessaire : un tel processus doit notamment porter attention aux habitudes alimentaires, à l'activité physique et au changement de comportement de ces personnes. Pour celles-ci, un changement de l'environnement peut, par exemple, contribuer à stimuler et renforcer les stratégies cliniques mises en place.









© Institut Scientifique de Santé Publique  
DIRECTION OPÉRATIONNELLE  
SANTÉ PUBLIQUE ET SURVEILLANCE  
Rue Juliette Wytsman 14  
1050 Bruxelles | Belgique  
[www.wiv-isp.be](http://www.wiv-isp.be)

Editeur responsable: Dr Johan Peeters  
Numéro de dépôt : D/2015/2505/71