

JOURNÉE ANNUELLE
DE LA PLATEFORME SANITAIRE
ET SOCIALE



SPORT & SANTÉ :
PROMOUVOIR
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
POUR TOUS ET PAR
TOUS



19 NOVEMBRE 2024
SAINT-QUENTIN



ÉLÉMENTS DE CONTEXTE

Mme Hinde Tizaghti, *ARS Hauts-de-France*
Mme Nadège Thomas, *OR2S*

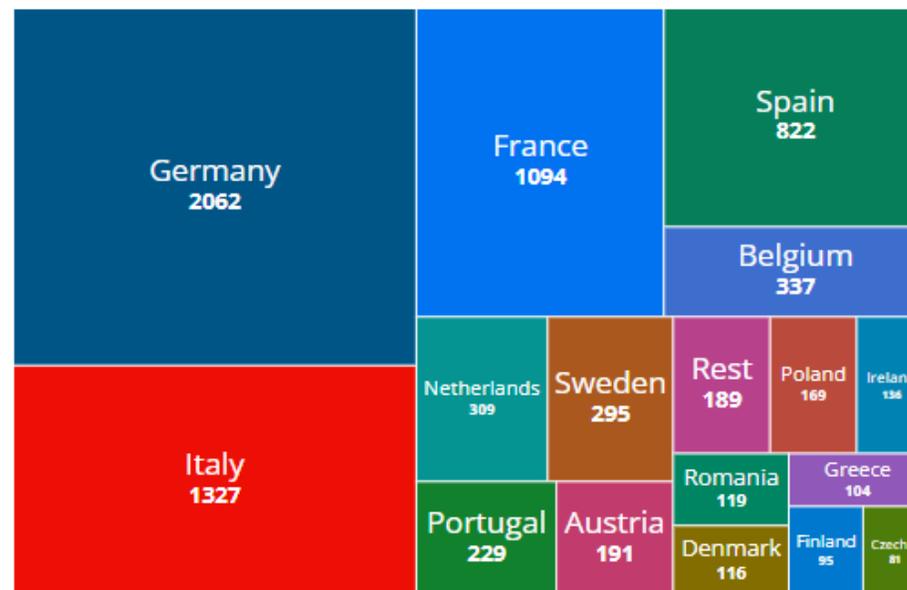




Un mode de vie de plus en plus sédentaire dans le monde et en France

- ❖ Dans le monde, un adulte sur quatre et 80 % des jeunes n'atteignent pas les niveaux d'activité minimum recommandés pour une santé optimale (OMS, 2022)
- ❖ Un niveau d'activité physique insuffisant pour être protecteur au niveau de l'état de santé et une sédentarité croissante, en particulier chez les jeunes notamment les filles
- ❖ 45 % des Européens ne pratiquent aucune activité physique

Annual healthcare expenditures due to insufficient physical activity (EUR PPP, millions)



Source: OECD SPHeP-NCDs model, 2022. - (*The impact of insufficient physical activity (less than 150 minutes per week) on total annual health care expenditure in EUR PPP (millions), average over 2022-50)



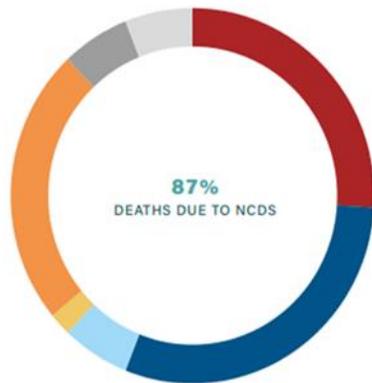
En France



Adultes

- ❖ 53 % des femmes et 71 % des hommes de 18-74 ans atteignent les recommandations d'AP avec de nombreuses disparités sociodémographiques et territoriales
- ❖ contrairement aux hommes, la proportion de femmes physiquement actives (atteignant les recommandations d'AP aérobiques) a diminué entre 2006 et 2016
- ❖ la proportion de femmes physiquement actives est ainsi inférieure à celle des hommes, quels que soient l'âge ou le niveau de diplôme ;
- ❖ la proportion d'hommes et de femmes physiquement actifs est plus faible chez les personnes les moins diplômées

NCD MORTALITY



■ cardiovascular disease ■ cancers ■ chronic respiratory disease
 ■ diabetes ■ other NCDs ■ injuries
 ■ communicable, maternal, perinatal and nutritional conditions

PREVALENCE OF PHYSICAL INACTIVITY



PHYSICAL INACTIVITY, ADOLESCENTS AGED 11-17 (%)



PHYSICAL INACTIVITY, ADULTS AGED 18+ (%)



PHYSICAL INACTIVITY, ADULTS AGED 70+ (%)



■ male ■ female



Les enfants en France

- ❖ 37 % des enfants de 6 à 10 ans et 73 % des jeunes de 11 à 17 ans n'atteignent pas les recommandations de 60 minutes d'activité physique par jour



- ❖ Le temps passé devant les écrans augmente : les enfants et les adolescents passent en moyenne entre 3 et 4 heures par jour devant un écran



- ❖ Le niveau d'AP varie selon le sexe et l'âge :
 - ❖ Les filles sont moins actives que les garçons
 - ❖ Les plus jeunes (6-10 ans) sont davantage actifs ;
 - ❖ On note une nette diminution du niveau d'AP passé l'âge de 10 ans (entrée au collège), davantage marquée chez les filles.
- ❖ Des inégalités sociales en lien avec la pratique d'activité physique chez les enfants en France
 - ❖ Le niveau d'AP des enfants a tendance à augmenter avec le niveau de diplôme de l'adulte de référence du ménage
- ❖ La pratique d'un sport en club est plus développée chez les enfants issus des ménages les plus diplômés

Quelques définitions*



L'activité physique (AP)

tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui entraîne une dépense énergétique supérieure à celle du métabolisme de repos. L'activité physique comprend les activités de la vie quotidienne, les exercices physiques et les activités sportives.

Le sport (ou l'activité sportive)

est une forme particulière d'activité physique où les participants adhèrent à un ensemble commun de règles (ou d'attentes) et dans laquelle un objectif, le plus souvent de la performance, est clairement défini.

Le sport-santé

est un sport dont les conditions de pratique ont été adaptées pour répondre aux besoins de publics présentant des vulnérabilités et/ou des besoins spécifiques en lien avec leur état de santé. Il a pour objectif de maintenir ou d'améliorer l'état de santé de la personne en prévention primaire, secondaire ou tertiaire. Il est supervisé par des éducateurs sportifs formés ou des professionnels de l'APA, selon les niveaux de vulnérabilité.

Rappel recommandations OMS

- Adultes : au moins **150 minutes** d'activité aérobique d'intensité modérée par semaine
- Enfants et adolescents : au moins **60 minutes** d'activité physique par jour

L'activité physique adaptée

est une activité physique adaptée à la (ou les) pathologie(s), aux capacités fonctionnelles et aux limites d'activités du patient

La sédentarité

est définie comme une situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique inférieure ou égale à 1,5 MET

Baromètre Santé

« Nous allons parler d'activité physique. Cela inclut toutes les activités que vous faites au travail, dans votre maison ou votre jardin, pour vos déplacements, ou encore pendant votre temps libre. Nous distinguerons les activités intenses et les activités modérées. »

L'**activité physique intense** est définie comme un effort physique important faisant respirer beaucoup plus difficilement que d'ordinaire. Les efforts physiques peu importants mais ressentis comme intenses par exemple en raison d'un problème de santé sont comptabilisés.

L'**activité physique modérée** est définie comme un effort physique modéré faisant respirer un peu plus difficilement que d'ordinaire. Sont comprises toutes les activités sportives, même celles qui ne font pas forcément respirer plus difficilement et celles réalisées dans le cadre d'une rééducation.

Point de vigilance

Certaines personnes considérant qu'elles respirent normalement, leur activité physique peut ne pas être comptée du tout. Ainsi, dans les personnes qui n'ont aucune activité physique renseignée, sont à la fois comptabilisées celles qui effectivement n'en font pas, et celles qui en font mais considèrent respirer normalement.



POUR EN SAVOIR PLUS



Respect des recommandations de l'OMS
en termes d'activité physique
au cours des sept derniers jours



Un peu plus de TROIS CINQUIÈMES des 18-85 ans en Hauts-de-France

-5 points par rapport au reste de la France

*Tant pour les hommes que pour les femmes,
les Hauts-de-France font partie des quatre régions
avec les plus faibles parts relevées en 2021*



Moins d'activité physique pour les femmes,
tant pour la pratique modérée qu'intense

La pratique modérée reste relativement
stable mais décroît pour l'activité intense...

...avec l'avancée en âge

Tant chez les hommes que chez les femmes,
et qu'elle soit modérée ou intense,
l'activité physique a diminué
de façon importante en seize ans...



...contrairement à la sédentarité
qui a sensiblement augmenté

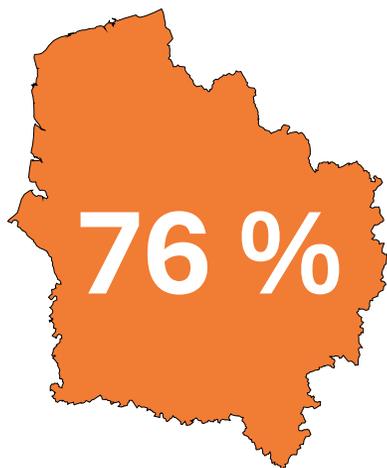


Davantage d'activité physique,
chez les diplômés du supérieur...

...mais également davantage
de sédentarité

*En seize ans, une diminution particulièrement marquée
de l'activité physique chez les moins diplômés,
et une augmentation sensible de la sédentarité
chez les plus diplômés*

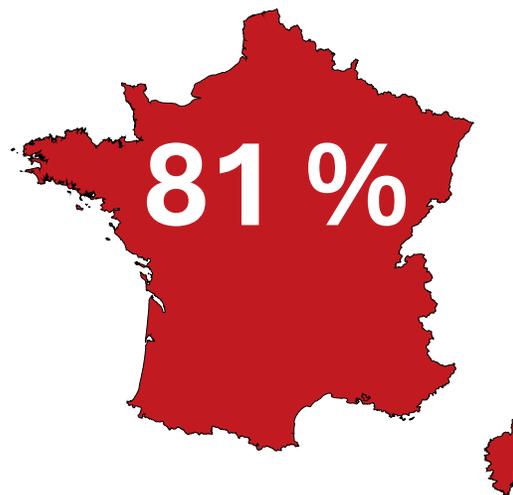
Pratiquer au moins une activité physique au cours des sept jours précédant l'enquête en %



activité physique...

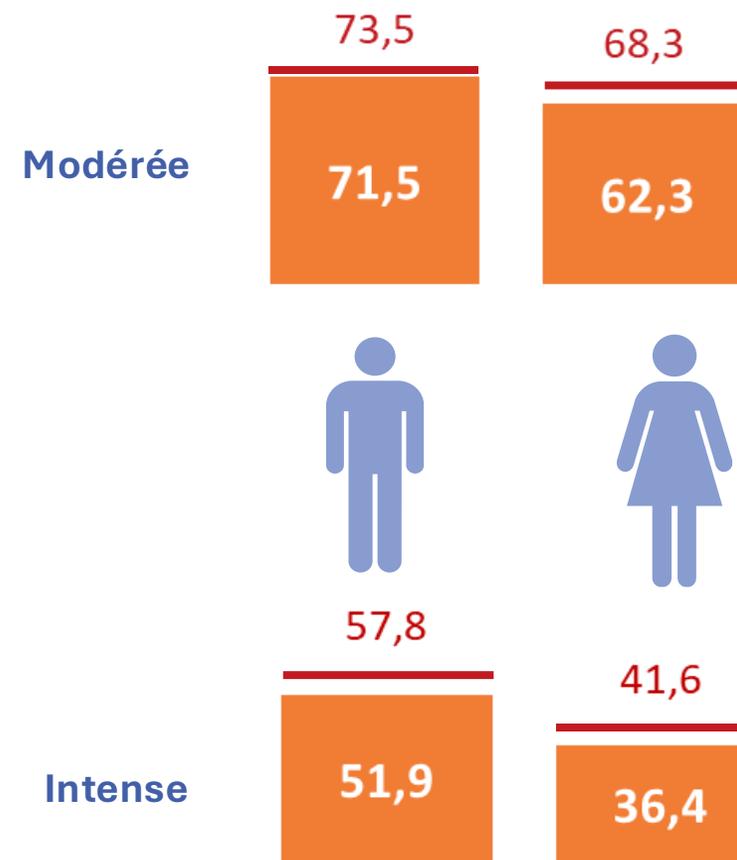
...modérée pour deux personnes sur trois (66,8 %)

...intense pour trois personnes sur sept (43,8 %)

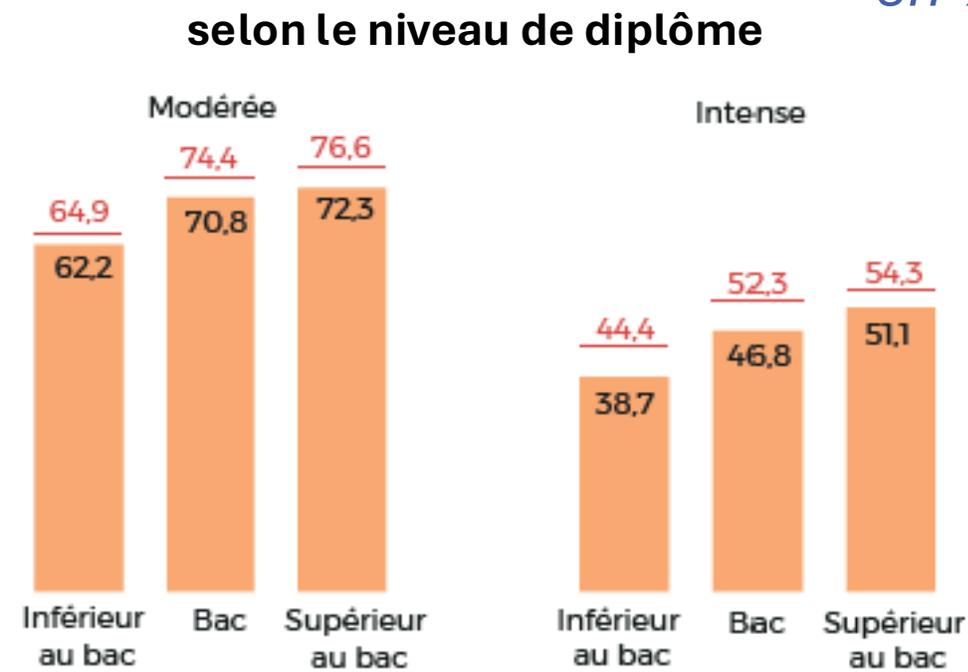
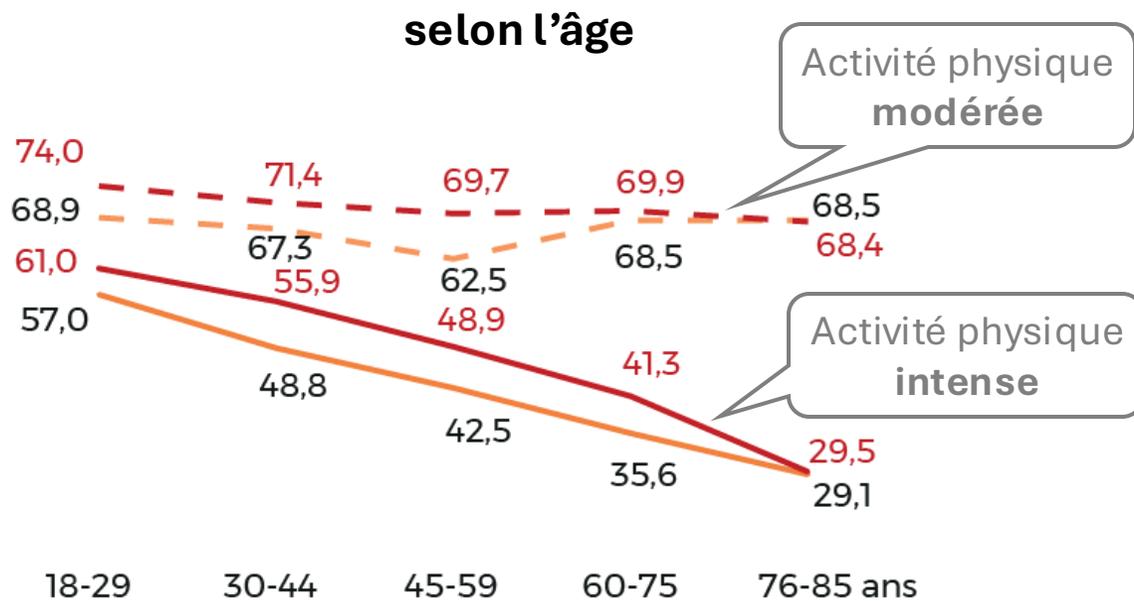


Pourcentages plus élevés dans le reste de la France, quelle qu'en soit l'intensité

(respectivement de 70,8 % et 49,4 %)



Pratiquer au moins une activité physique au cours des sept jours précédant l'enquête en %



L'activité physique modérée reste **relativement stable** avec l'avancée en âge...

...contrairement à l'activité intense qui diminue

Les écarts entre niveaux national et régional ne sont pas retrouvés chez les personnes plus âgées

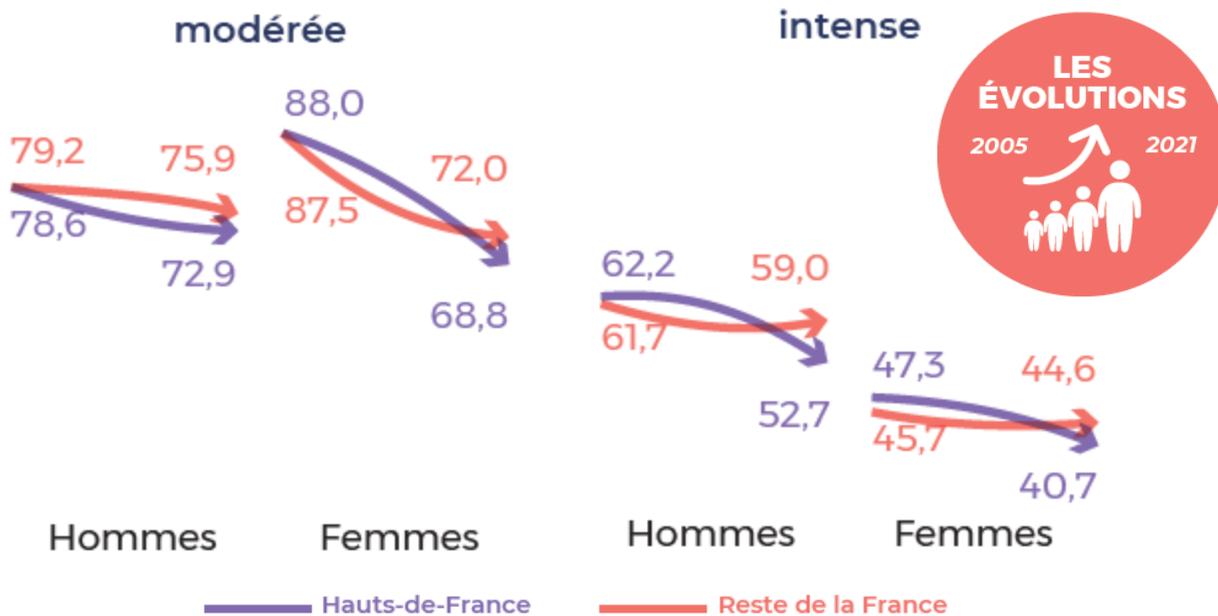
+10 points : d'activité physique chez les plus diplômés en regard des moins diplômés

■ Hauts-de-France — Reste de la France

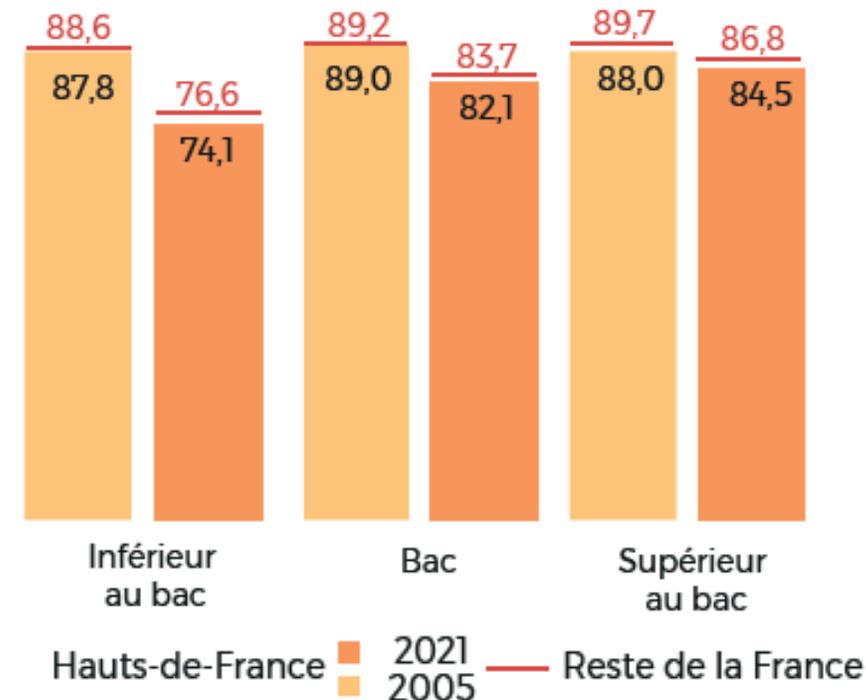
Pratiquer au moins une activité physique au cours des sept jours précédant l'enquête

en %

selon le sexe et le niveau d'intensité



selon le niveau de diplôme



Tant chez les hommes que chez les femmes, et qu'elle soit modérée ou intense, **l'activité physique a diminué de façon importante en seize ans**

Activité physique au cours des 7 derniers jours :
en 2005, pas de différence suivant le niveau de diplôme.
Les écarts actuels s'expliquent par une **diminution plus marquée chez les moins diplômés**

*taux standardisés sur l'âge pour 100 personnes de 18-75 ans.
Sources : Baromètres Santé 2005 et 2021, Santé publique France - Exploitation : OR2S

Recommandations de l'OMS en matière d'activité physique

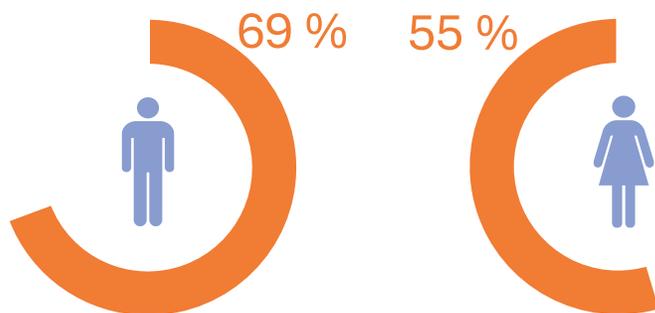
pratiquer au moins 150 à 300 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée
ou au moins 75 à 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité soutenue
ou une combinaison équivalente d'activité physique d'intensité modérée ou soutenue par semaine



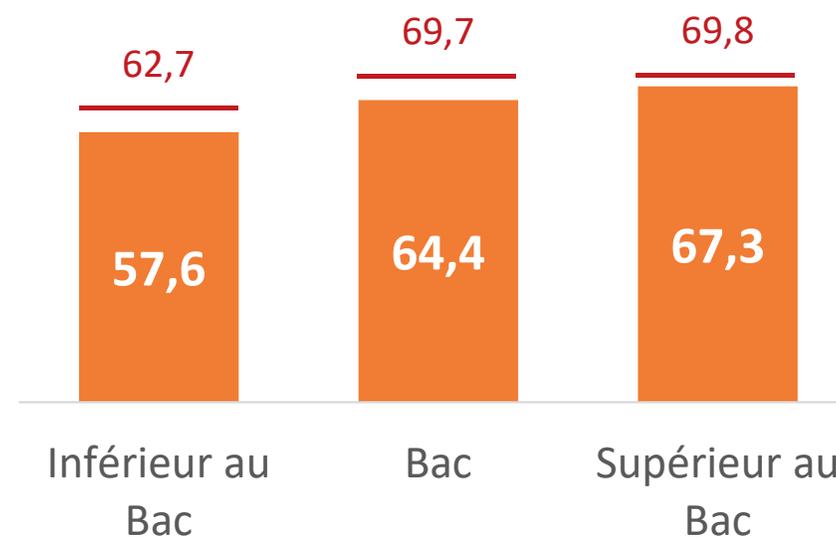
Atteindre les recommandations de l'OMS



Pourcentages plus élevés dans le reste de la France,
*73,6 % pour les hommes
et
60,1 % pour les femmes*



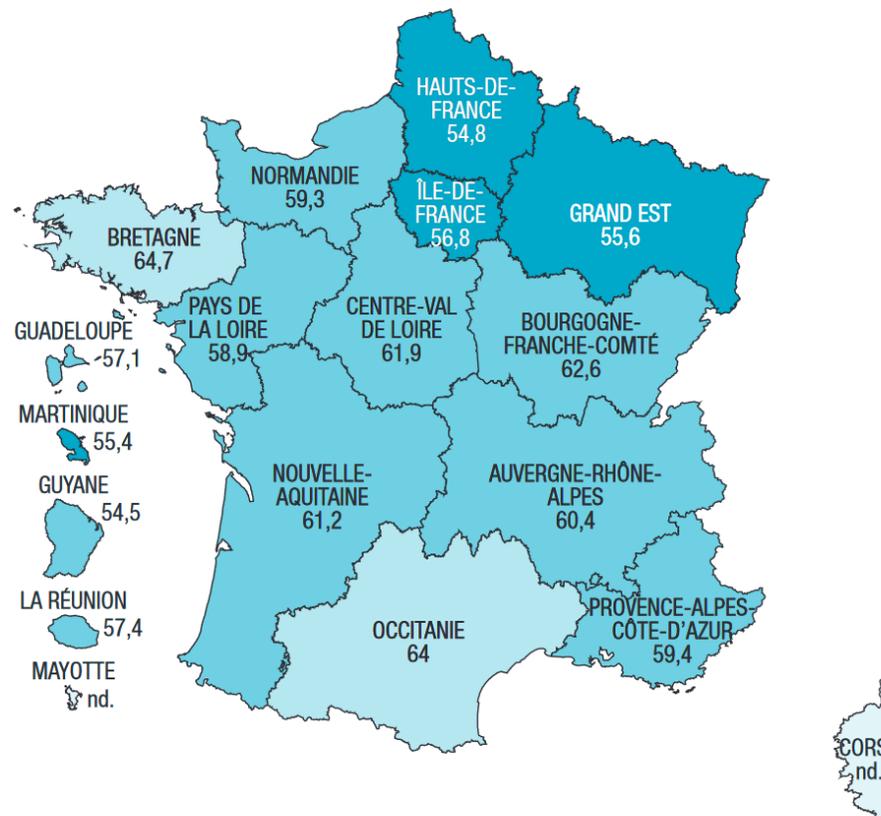
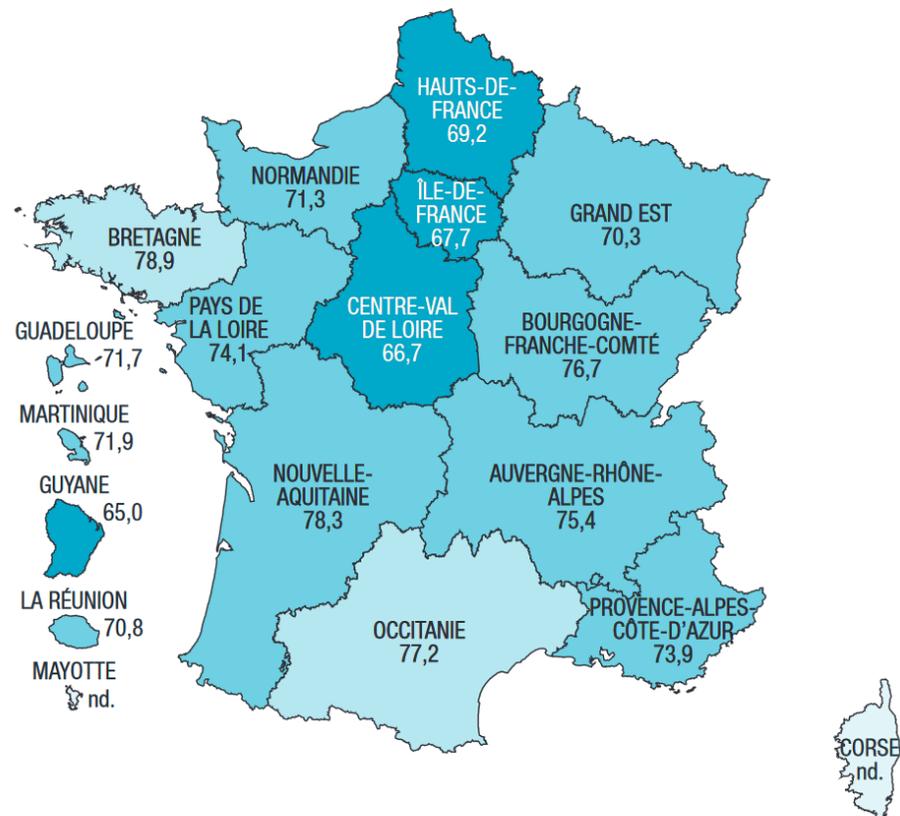
selon le niveau de diplôme



Prévalence d'atteinte des recommandations d'AP par région chez les hommes et chez les femmes en France hexagonale et dans les DROM en 2021

a) Hommes

b) Femmes



■ Prévalence régionale inférieure à la prévalence nationale ■ Sans différence significative avec la prévalence nationale
 ■ Prévalence régionale supérieure à la prévalence nationale ■ Non disponible

PRÉVALENCES NATIONALES ET RÉGIONALES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE LA SÉDENTARITÉ DES ADULTES EN FRANCE : RÉSULTATS DU BAROMÈTRE DE SANTÉ PUBLIQUE FRANCE 2021

Charlotte Verdot¹, Benoît Salanave¹, Hélène Escalon², Valérie Deschamps¹

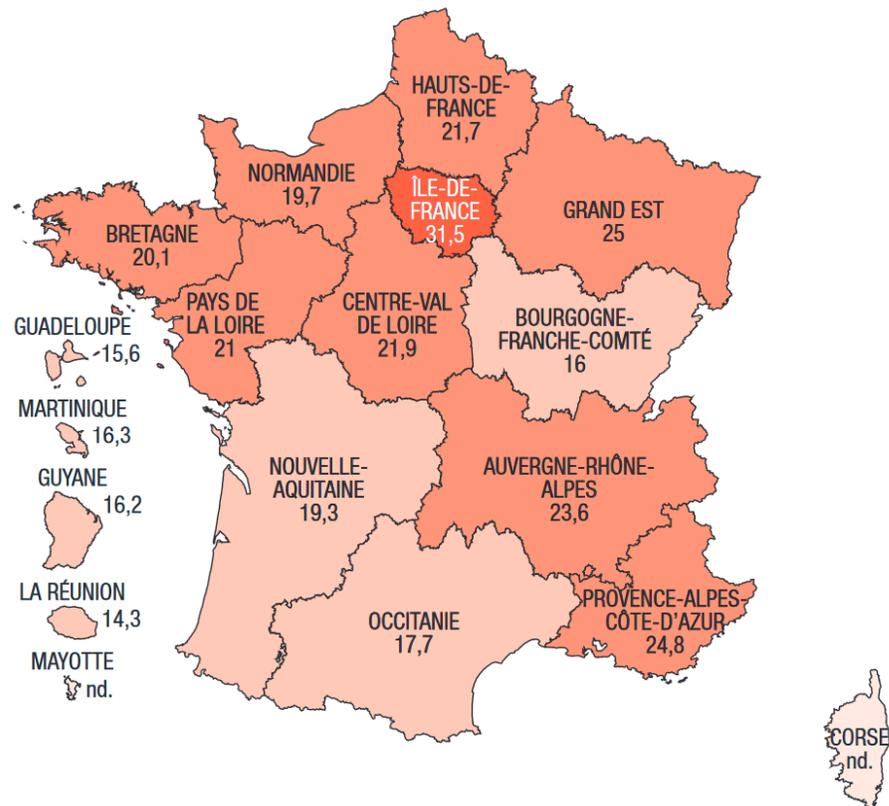
¹ Équipe de surveillance et d'épidémiologie nutritionnelle (Esen), Santé publique France, Université Paris 13, Bobigny
² Santé publique France, Saint-Maurice

ARTICLE Soumis le 21.02.2024

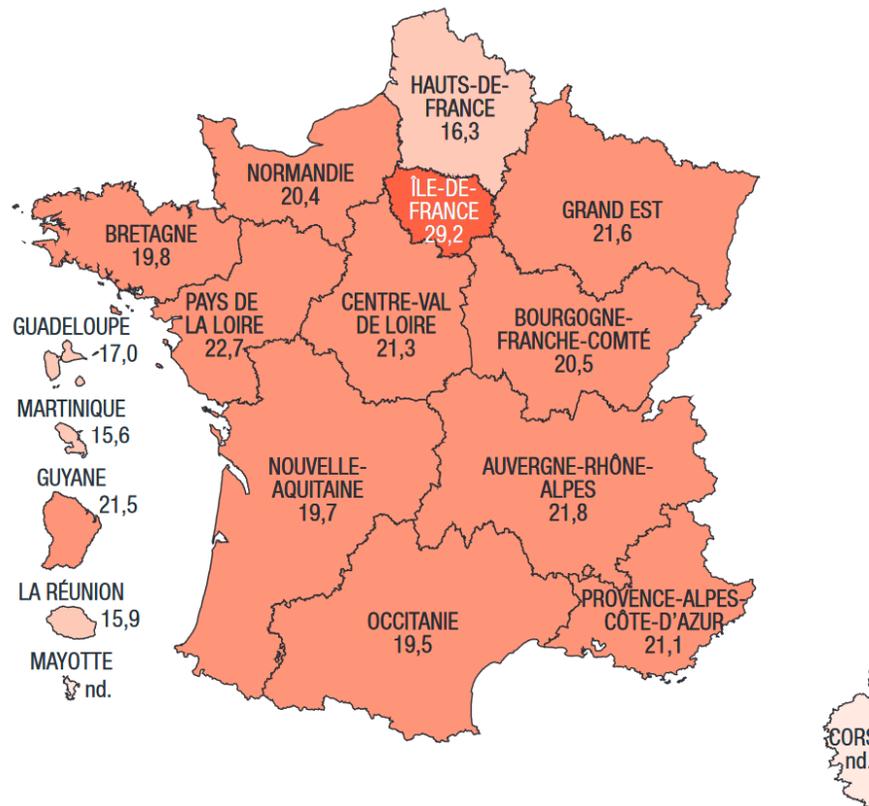
Prévalences standardisées sur la structure par sexe et âge de la population de France hexagonale.
 AP : activité physique ; DROM : départements et régions d'outre-mer.

Prévalence de la sédentarité élevée (temps passé assis supérieur à sept heures par jour) par région chez les hommes et chez les femmes en France hexagonale et dans les DROM en 2021

a) Hommes



b) Femmes



- Prévalence régionale supérieure à la prévalence nationale
- Sans différence significative avec la prévalence nationale
- Prévalence régionale inférieure à la prévalence nationale
- Non disponible

Prévalences standardisées sur la structure par sexe et âge de la population de France hexagonale.
DROM : départements et régions d'outre-mer.

PRÉVALENCES NATIONALES ET RÉGIONALES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE LA SÉDENTARITÉ DES ADULTES EN FRANCE : RÉSULTATS DU BAROMÈTRE DE SANTÉ PUBLIQUE FRANCE 2021

Charlotte Verdot¹, Benoît Salanave¹, Hélène Escalon², Valérie Deschamps¹

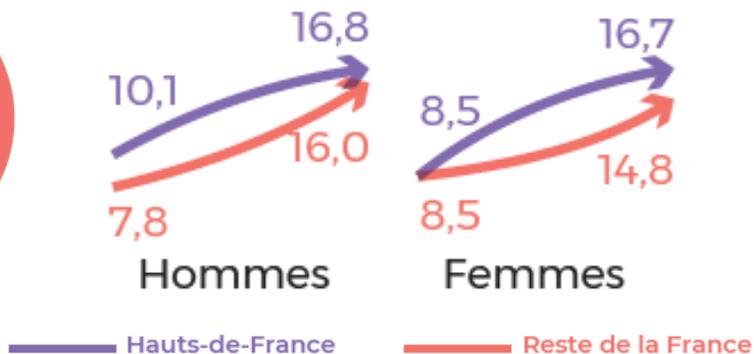
¹ Équipe de surveillance et d'épidémiologie nutritionnelle (Esen), Santé publique France, Université Paris 13, Bobigny

² Santé publique France, Saint-Maurice

ARTICLE Soumis le 21.02.2024

Personnes passant plus de 8h par jour en position assise *en %*

selon le sexe



En région comme dans le reste de la France, tant chez les hommes que chez les femmes,

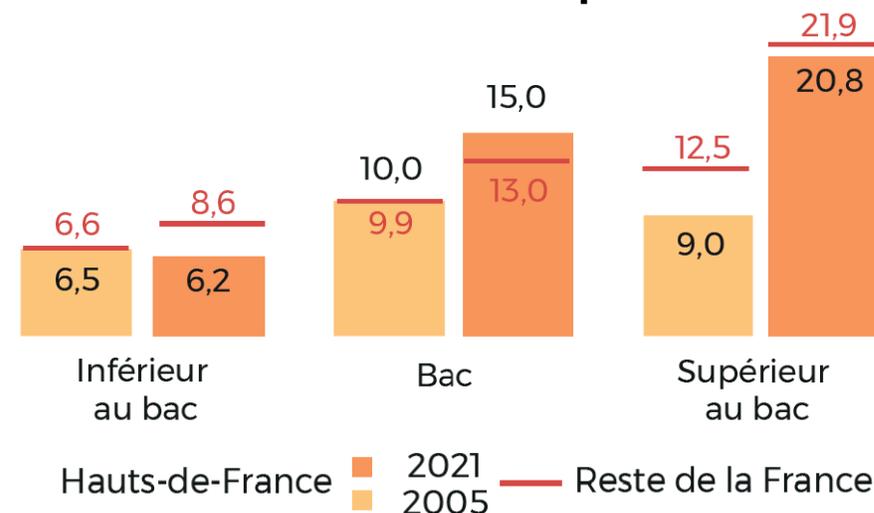
une augmentation sensible de la sédentarité en seize ans...

...particulièrement marquée chez les plus diplômés

selon l'âge



selon le niveau de diplôme



Objectifs

Connaître et suivre l'évolution de l'état de santé des élèves ;
Décrire les relations avec les caractéristiques
sociodémographiques et la dimension territoriale.

**Ce dispositif s'inscrit pleinement dans le cadre
de la Stratégie nationale de santé,
et fait l'objet d'un financement pérenne de la part
de l'ARS et du conseil régional Hauts-de-France.**

**Il repose sur la participation active
des infirmiers dans les établissements et
sur l'acceptation des parents et de leurs enfants.**



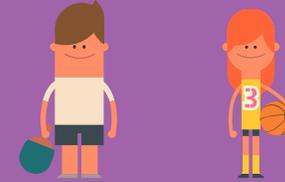
Jeunes en Santé, indicateurs et suivi

Enquête réalisée auprès des élèves
de sixième et de seconde
dans les établissements publics des académies
d'Amiens (depuis 2008)
et de Lille (depuis 2018, pour les élèves de sixième
et 2019 pour ceux de seconde)

Pratique d'une activité physique ou sportive (hors EPS)

pour **PLUS DE TROIS CINQUIÈMES**
des élèves en sixième générale
comme en seconde générale et technologique

et pour **MOINS DE LA MOITIÉ**
en Segpa/Ulis et en filière professionnelle



MOINS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES FILLES,

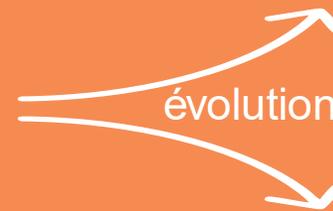
de l'ordre de 7 garçons sur 10
contre un peu plus de la moitié des filles
en filière générale ou technologique

3 filles sur 10 en seconde professionnelle



Des **DISPARITÉS TERRITORIALES**
relevées dans les Hauts-de-France

Une part de jeunes indiquant avoir
une activité physique ou sportive
qui a tendance à être plus élevée
dans les **Bef du Nord** de la région



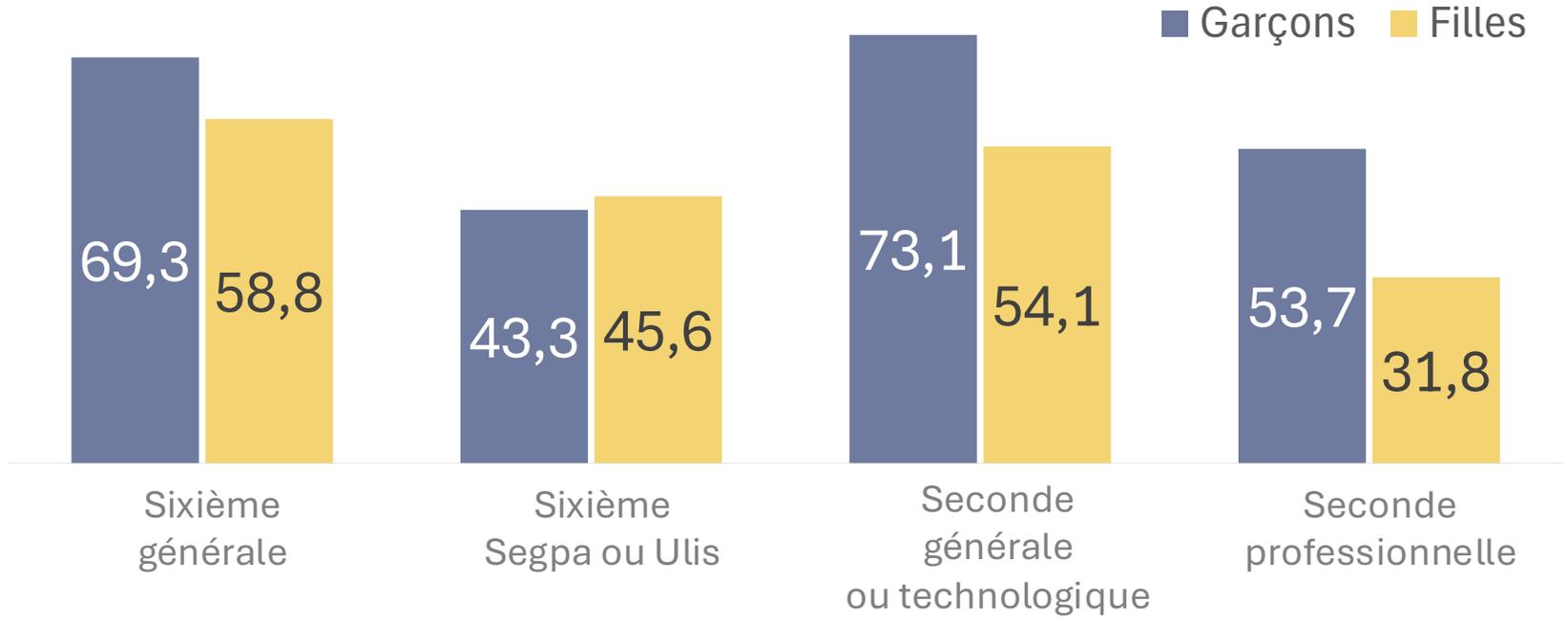
Quel que soit le niveau scolaire,
des parts d'activité physique
ou sportive hors EPS

qui **RESENTENT RELATIVEMENT STABLES**
CES DIX DERNIÈRES ANNÉES

Pratique d'une activité physique ou sportive hors EPS en %



pour 100 élèves
Source : OR2S, rectorats des académies
d'Amiens et de Lille - Jesais,
années scolaires 2020-2021 à 2022-2023

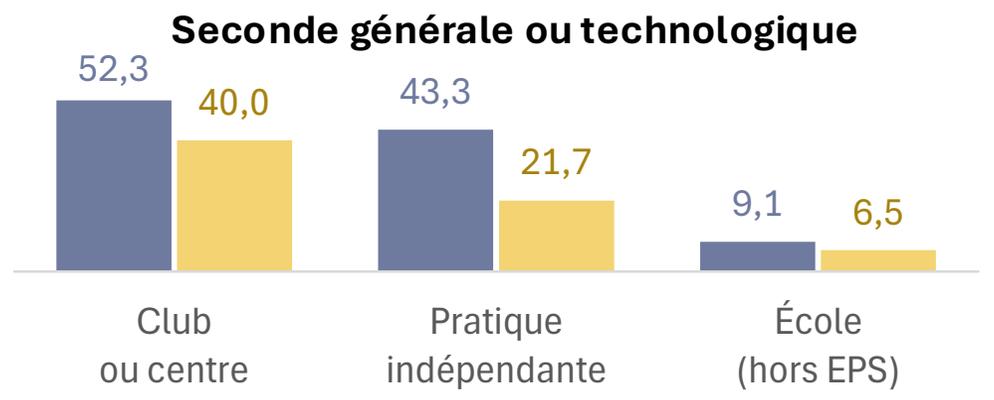
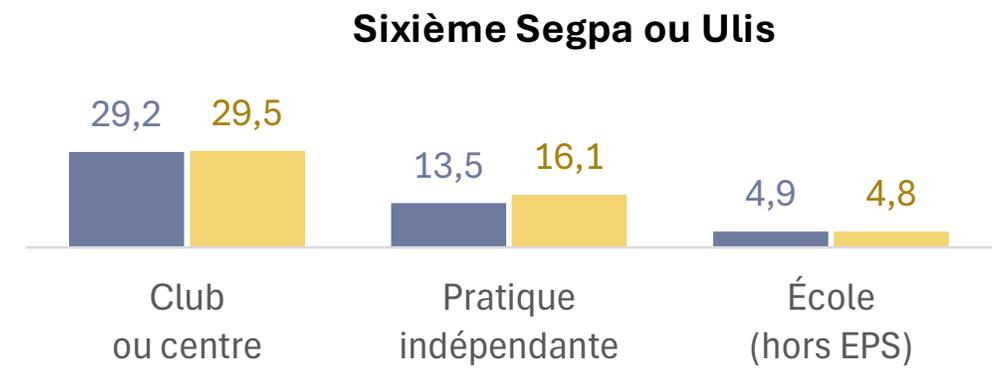
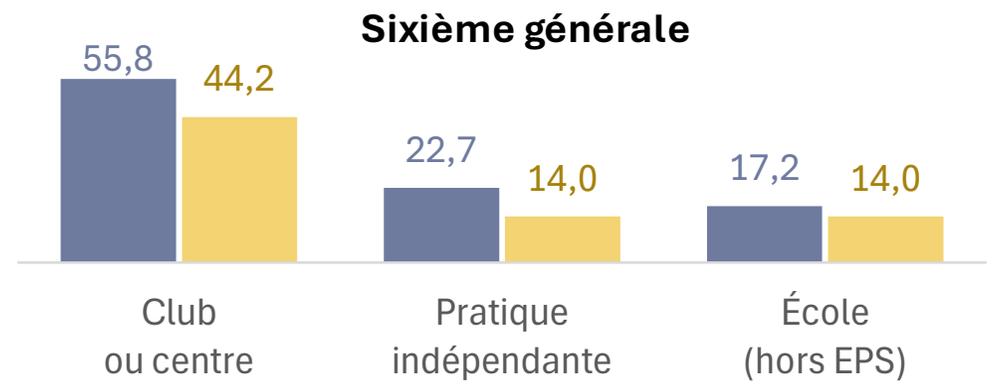


Davantage d'activité physique en filière générale,
plus chez les garçons que chez les filles :
de l'ordre de 7 garçons sur 10 et un peu plus de la moitié des filles
pratiquent une activité physique ou sportive en dehors de l'EPS...

...c'est le cas de seulement **3 filles sur 10 en seconde professionnelle**

Lieux de l'activité sportive extra-scolaire *en %*

■ Garçons ■ Filles



Davantage de pratique en club ou centre, hormis chez les garçons de seconde professionnelle

Une **pratique indépendante plus importante en seconde qu'en sixième**

Peu d'écart entre les filles et les garçons pour la pratique sportive réalisée à l'école (hors cours d'EPS)

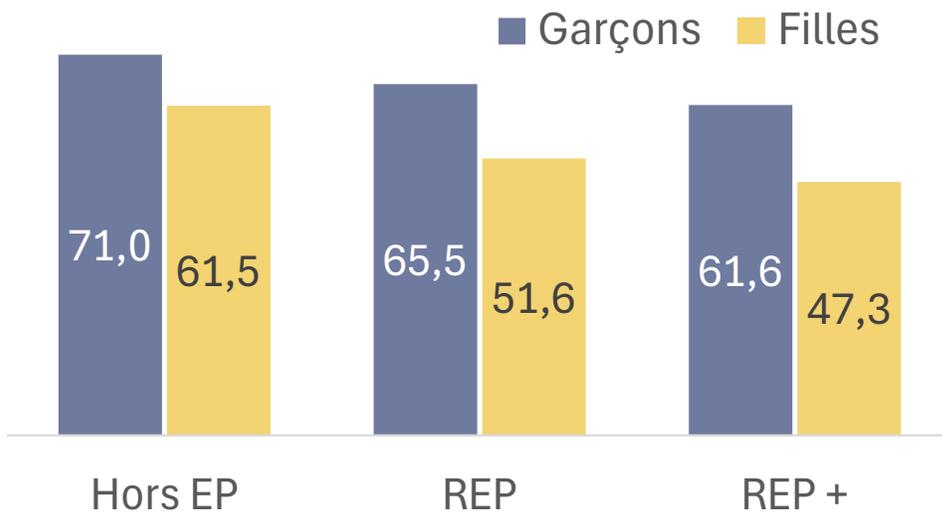
Pratique d'une activité physique ou sportive hors EPS

en %

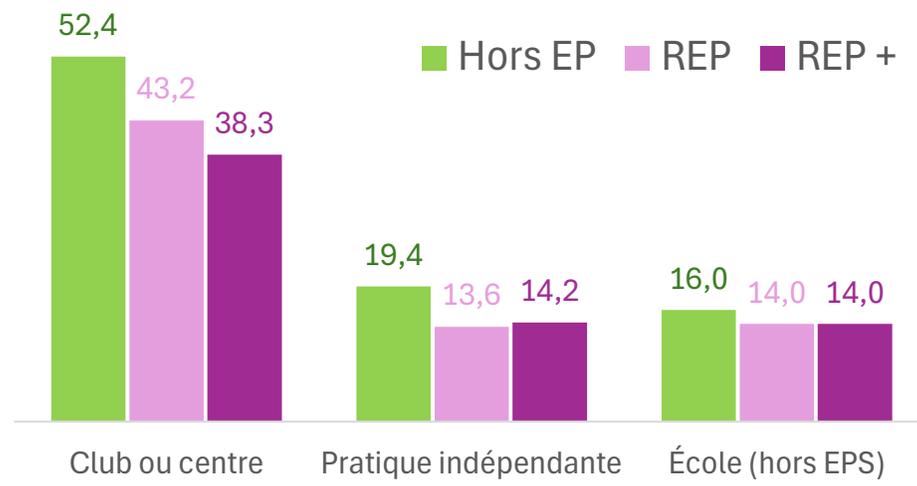


pour 100 élèves
 Source : OR2S, rectorats des académies d'Amiens et de Lille - Jesais, années scolaires 2020-2021 à 2022-2023

selon la zone d'éducation prioritaire

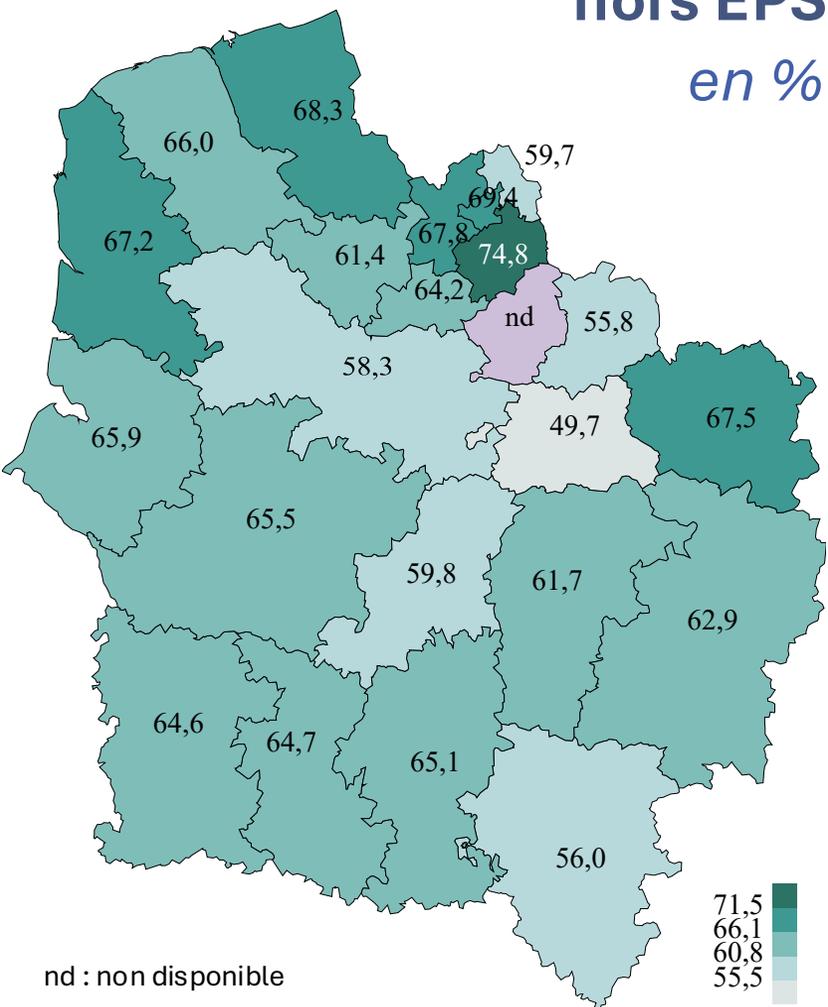


Tant pour les filles que pour les garçons, **moins d'activité physique** pour les élèves de sixième scolarisés dans un établissement classé **en REP et REP+...**

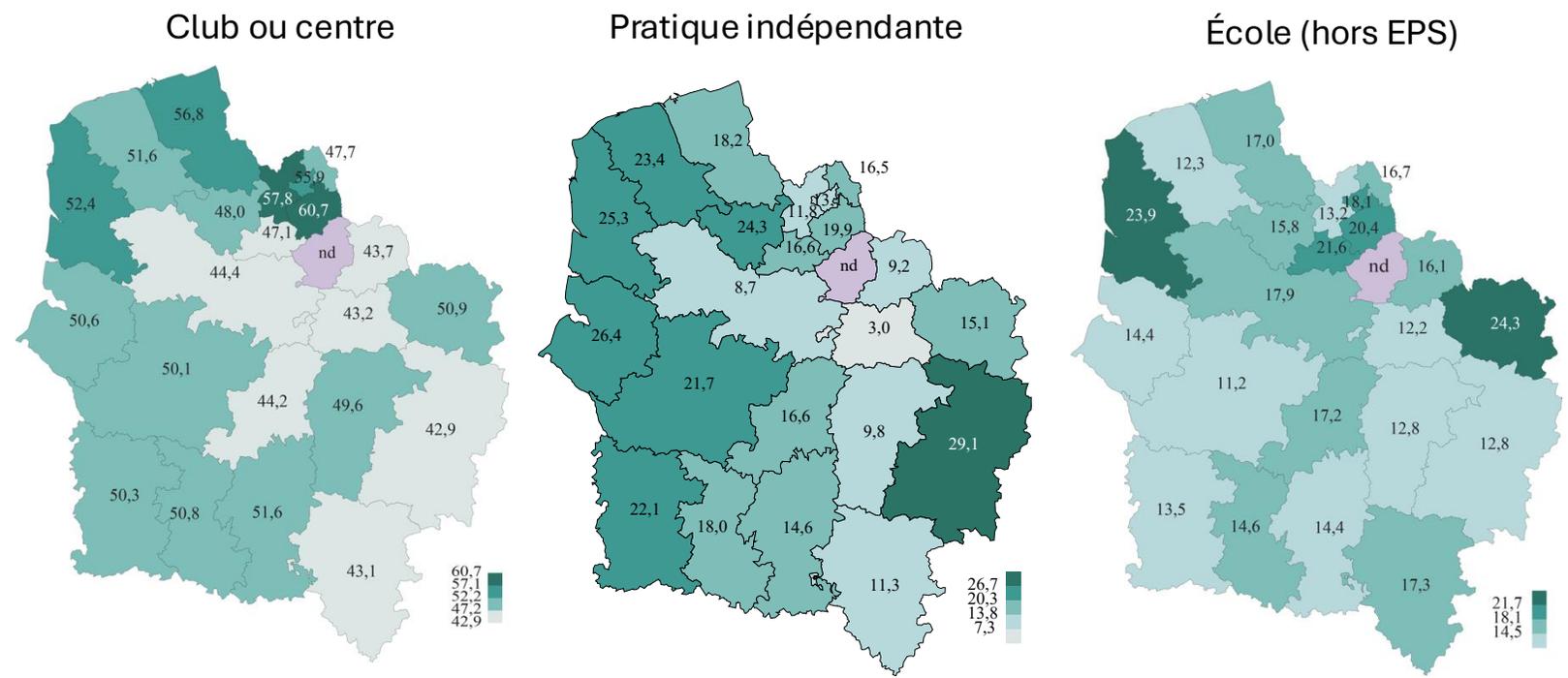


...écarts qui sont principalement le fait de l'activité en club ou centre

Pratique d'une activité physique ou sportive hors EPS en %

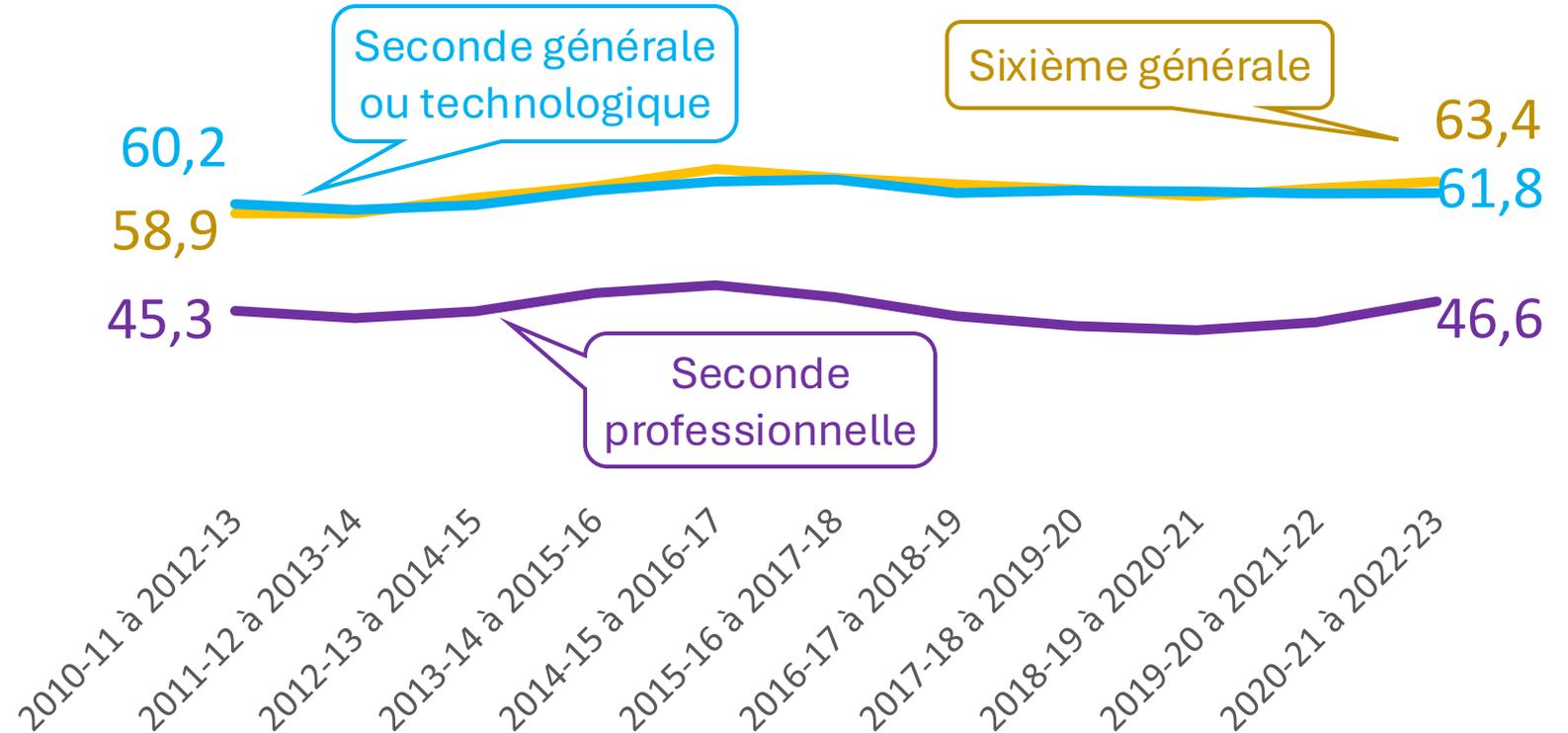


Lieux de l'activité sportive extra-scolaire



Pratique d'une activité physique ou sportive hors EPS

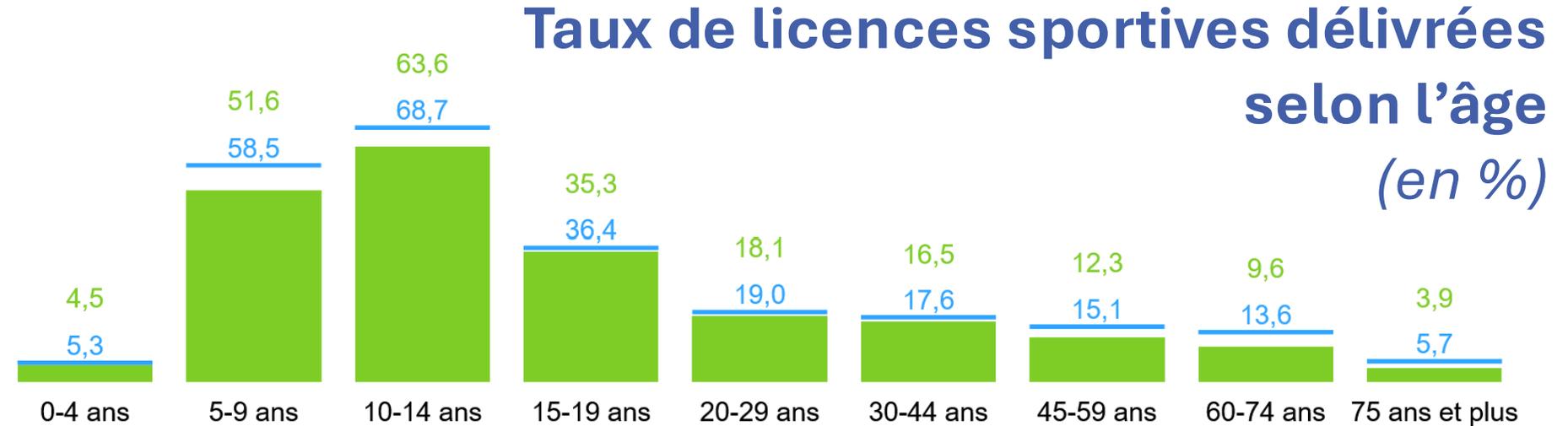
en %



Quel que soit le niveau scolaire, des parts d'activité physique ou sportive hors EPS qui **restent relativement stables ces dix dernières années**

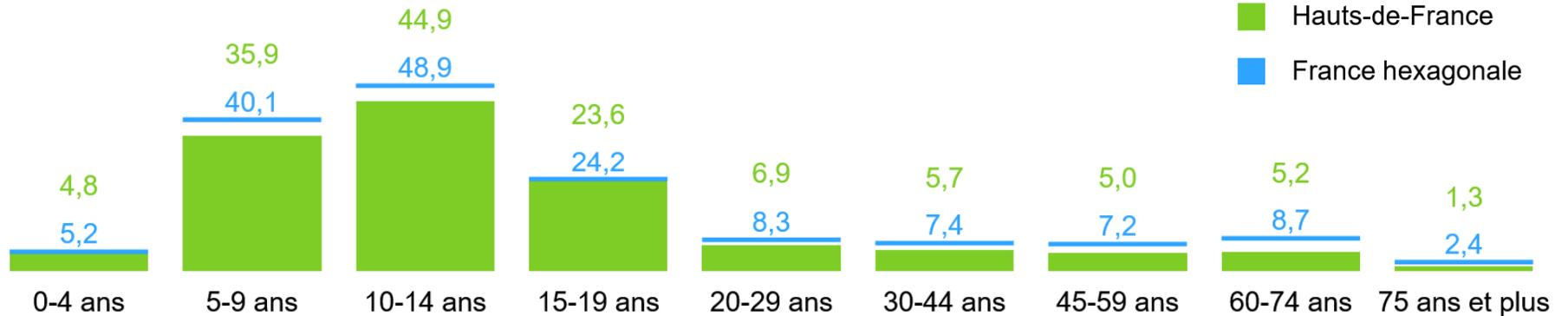
591 025

licences
sportives
délivrées



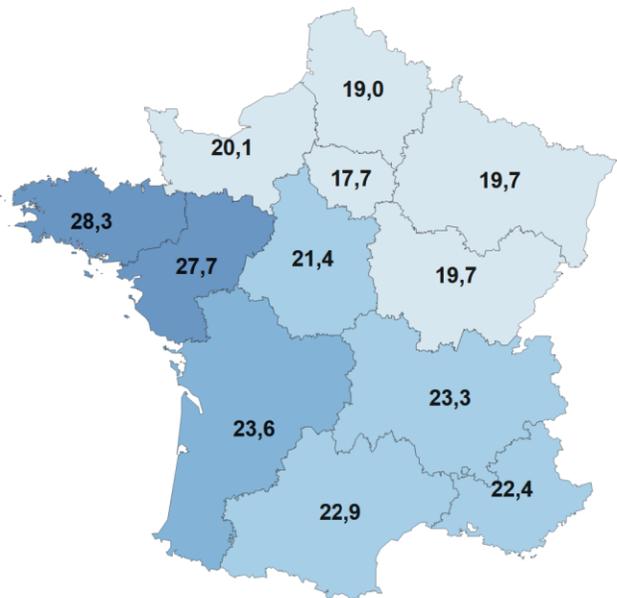
328 658

licences
sportives
délivrées

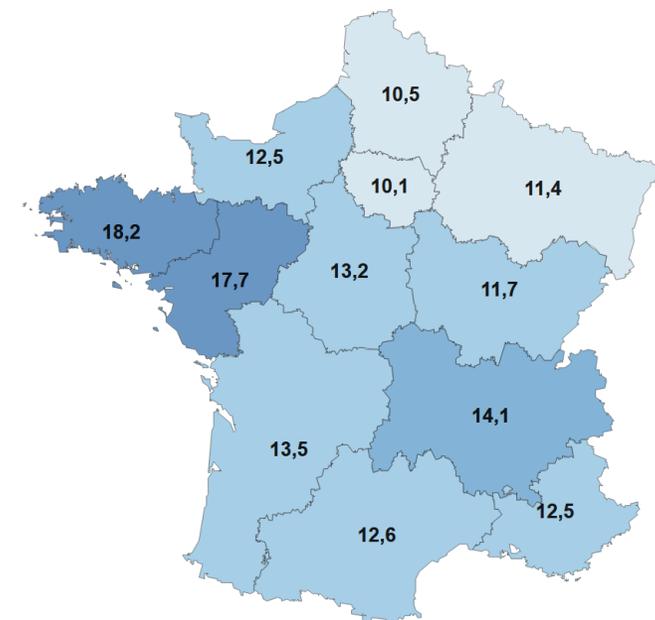
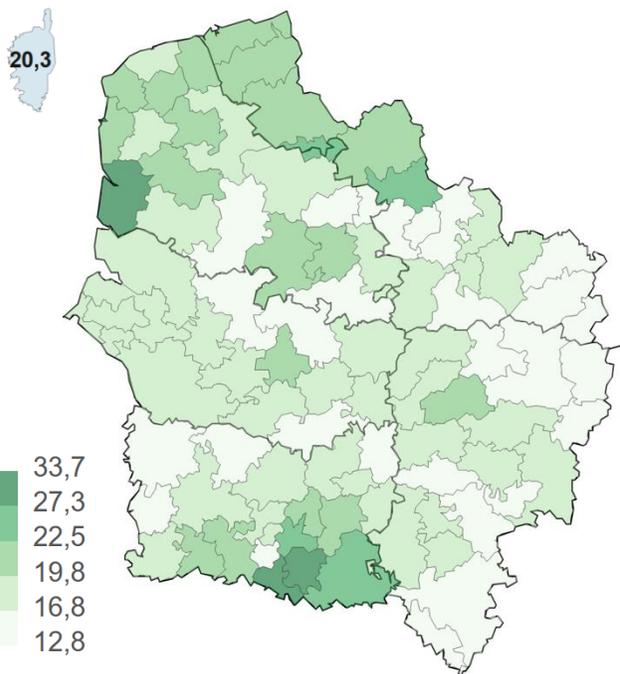


L'activité physique étudiée par le prisme des licences sportives délivrées n'est pas le reflet de l'ensemble de l'activité physique effectuée par la population. Certaines personnes peuvent par exemple avoir une activité physique en salle de sport, dans une association sans nécessairement prendre une licence ou encore la pratiquer de manière indépendante. De plus, le recensement des licences fournit un nombre de licences et non de licenciés. En effet, cette source ne permet pas d'identifier les adhérents détenant plusieurs licences auprès de différentes fédérations sportives.

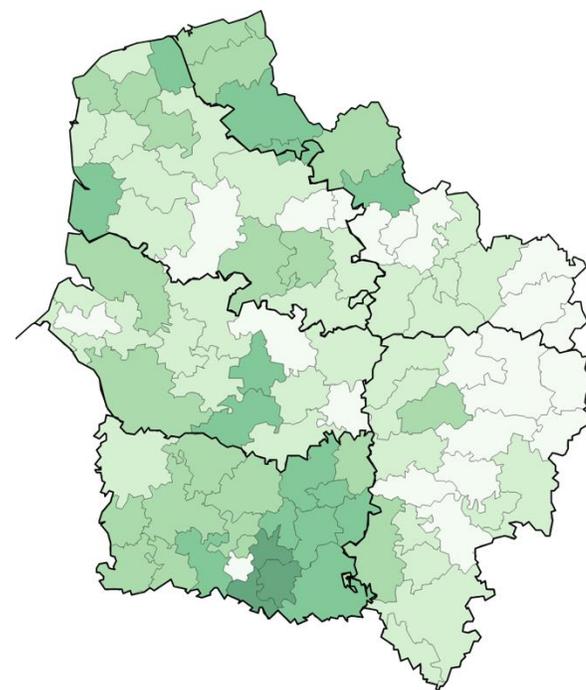
Taux standardisé selon l'âge en %



France hexagonale : 21,5 %



France hexagonale : 12,6 %



9,0



Regard transversal quoi que succinct

- À travers deux outils complémentaires pour **apprécier la situation à un instant donné** et **mesurer les tendances** sur une période longue **EN RÉGION** (en comparaison avec différents niveaux en France), voire à un **échelon plus fin** ;
- Point convergeant : une **activité physique différente suivant le sexe**, que ce soit chez les seuls jeunes ou l'ensemble de la population, **au détriment de la population féminine** ;
- Une évolution au cours du temps de **l'activité physique au mieux stable** chez les jeunes, **voire en diminution** chez les adultes et les seniors au « profit » de la sédentarité, notamment à travers les écrans dans leur diversité ;
- Un espoir : les **JOP 2024** qui ont permis des **inscriptions plus nombreuses** lors de la dernière rentrée...

