

Baromètre mesure du niveau d'APS



15 place de la République 75003 Paris











ENJEUX

"opinionway

Enjeux

- Depuis 2012, Attitude Prévention mène chaque année un baromètre sur le niveau d'activité physique ou sportive et de sédentarité des Français avec l'Institut BVA et l'IRMES (Institut de Recherche bio-Médicale et d'Epidémiologie du Sport), qui apporte son expertise et sa caution scientifique.
- Suite à cette étude, Attitude Prévention met en place depuis 2012 une série d'actions sur la promotion de l'activité physique ou sportive, qui fait écho au PNNS mis en œuvre par le Ministère de la Santé et aux nouvelles recommandations en matière d'activité physique qui ont été actualisées début 2016 suite au rapport de recherche mené par l'ANSES.
- En 2016, une 5^{ème} vague du baromètre est réalisée, les objectifs de cette nouvelle vague sont d'insuffler une nouvelle impulsion tout en assurant une certaine continuité des résultats.
- Plus précisément les objectifs de l'étude sont les suivants :
 - ▶ Évaluer le niveau d'APS et de sédentarité des plus jeunes vs celui des parents
 - Évaluer le niveau de connaissance des parents sur les recommandations APS
 - ▶ Évaluer l'impact de l'environnement et des habitudes de vie sur la pratique de l'APS
 - Évaluer l'impact du temps écran sur la pratique d'activité physique et le niveau de sédentarité
 - Connaître les motivations et les freins à la pratique d'APS ainsi que les raisons qui pourraient inciter à une pratique régulière
 - Connaître le niveau d'aptitude au changement de comportement dans le cadre professionnel (travailler debout avec un bureau adapté, ...)
 - Évaluer le niveau d'information/l'opinion
 - » sur les bienfaits généraux de l'APS et sur les pathologies chroniques
 - Sur les recommandations émises
 - Évaluer le niveau de mise en pratique des recommandations de promotion de l'APS
 - Évaluer le taux d'équipement et d'utilisation des objets connectés en lien avec l'APS

Pour in fine:

- Mesurer le niveau national d'activité physique et sportive ou de sédentarité de la population Française et suivre son évolution par rapport aux années précédentes
 - Identifier les leviers pour faire évoluer, demain, les comportements
 - Et identifier les angles de communication pertinents à utiliser lors de la médiatisation de l'étude

MÉTHODOLOGIE

"opinionway

Méthodologie



Étude réalisée auprès d'un échantillon principal de 1048 Français âgés de 18 à 64 ans et d'un suréchantillon complémentaire de 300 parents d'enfants 6-17 ans.



L'échantillon principal est représentatif des Français âgés de 18 à 64 ans, il a été construit selon la méthode des quotas, au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle, de région et catégorie d'agglomération.



▶ OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la norme ISO 20252.



▶ Mode d'interrogation : L'échantillon a été interrogé par internet sur système CAWI.



- Dates de terrain: les interviews ont été réalisées du 05 au 29 septembre 2016.
- ▶ Pour rappel, les précédentes éditions du baromètre se sont déroulées :
 - ▶ Vague 1 : du 10 au 29 janvier 2012 pour une médiatisation de résultats le 11 avril 2012
 - ▶ Vague 2 : du 15 avril au 15 mai 2013 pour une médiatisation de résultats le 12 septembre 2013
 - ▶ Vague 3 : en mars 2014 pour une médiatisation de résultats le 12 juin 2014
 - ▶ Vague 4 : du 16 février au 17 mars 2015 pour une médiatisation de résultats le 30 juin 2014



▶ OpinionWay rappelle par ailleurs que les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des marges d'incertitude : 2 à 3 points au plus pour un échantillon de 1000 répondants.

Méthodologie

1815 podomètres envoyés

1805 podomètres utilisables pour l'étude

1 691 individus se sont rendus sur le lien

1 582 individus ont noté le nombre de pas pour au moins 1 jour

1 452 individus ont été jusqu'à la fin du questionnaire

1 362 individus ont fait les relevés pdt 7 jours dont 1 samedi et 1 dimanche

1 348 individus (1048 dans l'échantillon principal et 300 parents dans le boost)

49 podomètres signalés comme défectueux (soit 2,7%)

→ 39 ont été renvoyés
 (10 ont été signalés trop tardivement)

Après cleaning des réponses signalées comme erronées (relevés en calories, erreur de saisie etc)



Traitement et pondération

✓ Pondération, analyse et limites statistiques :

- Une pondération a été effectuée a posteriori pour correspondre exactement aux quotas requis.
- ✓ Avant analyse, une relecture de contrôle du tri à plat brut a été effectuée en comparaison du tri à plat final de terrain. Après pondération les résultats ont été contrôlés afin de valider qu'ils ne sont pas affectés de manière significative.

✓ Représentation des différences significatives :

- ✓ Dans ce rapport les différences significatives testées au seuil de 10% seront indiquées de la façon suivante :
 - xx%: différence significativement positive de la population vs le Total

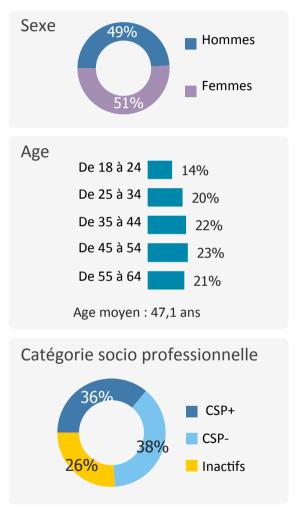


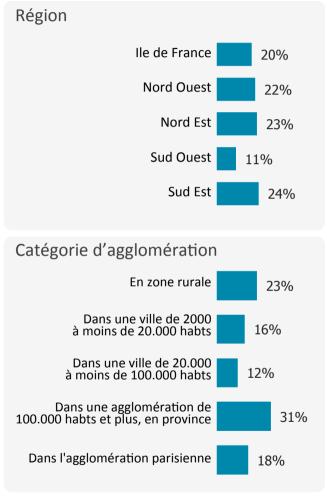
Conditions de diffusion et de réalisation

- ✓ <u>Conditions de diffusion de l'étude</u>: les résultats de cette étude sont l'entière propriété de l'association Attitude Prévention qui peut si elle le souhaite en faire une diffusion totale ou partielle qui sera soumise pour validation à OpinionWay. En outre toute diffusion à des fins de reprise presse devra comporter un encart rappelant que l'étude a été réalisée par OpinionWay, la méthodologie précise (mode de recueil, taille d'échantillon et mode de représentativité) ainsi que les dates de recueil des données.
- ✓ <u>Application de la norme ISO</u>: OpinionWay a réalisé ce projet /cette étude en appliquant les procédures et règles de la norme ISO 20252.

"

Profil des répondants

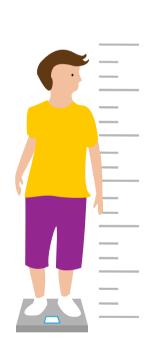


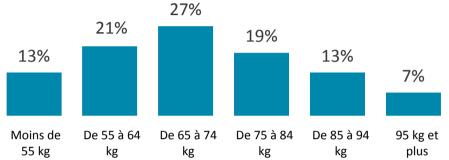


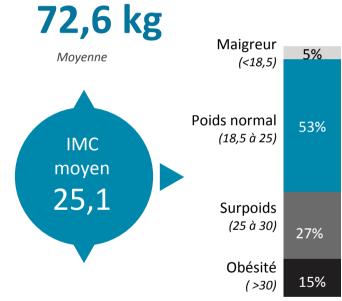


IMC des répondants : 4 Français sur 10 en surpoids

a1. Veuillez saisir votre poids : Base ensemble (1048)

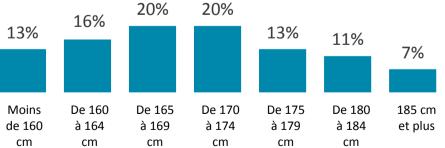








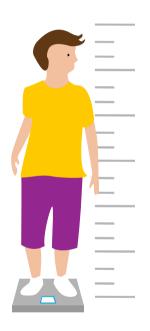
Base ensemble (1048)



169,8 cm

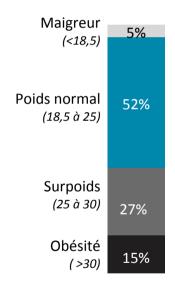


IMC des répondants selon le genre



Ensemble des répondants

(1048 répondants)



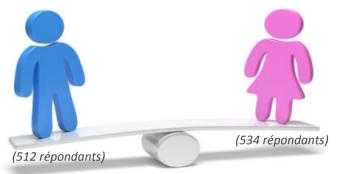
IMC moyen 25,1

Moyenne Poids

72,6 kg

Moyenne Taille

169,8 cm

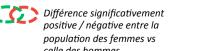












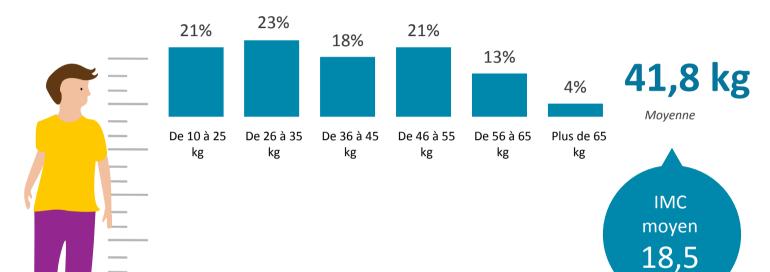
79,4 kg 176,4 cm

celle des hommes



D0a : Tout d'abord quel est le poids de ?

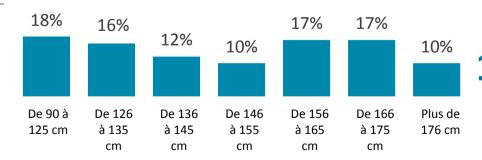
Base parents d'enfants 6-17 ans (405)



Garçons	Filles	6-10 ans	11-17 ans
210	195	205	200
44,2	39,3	29,9	54,1

D0b : Et quelle est sa taille ?

Base parents d'enfants 6-17 ans (405)



147,5 cm

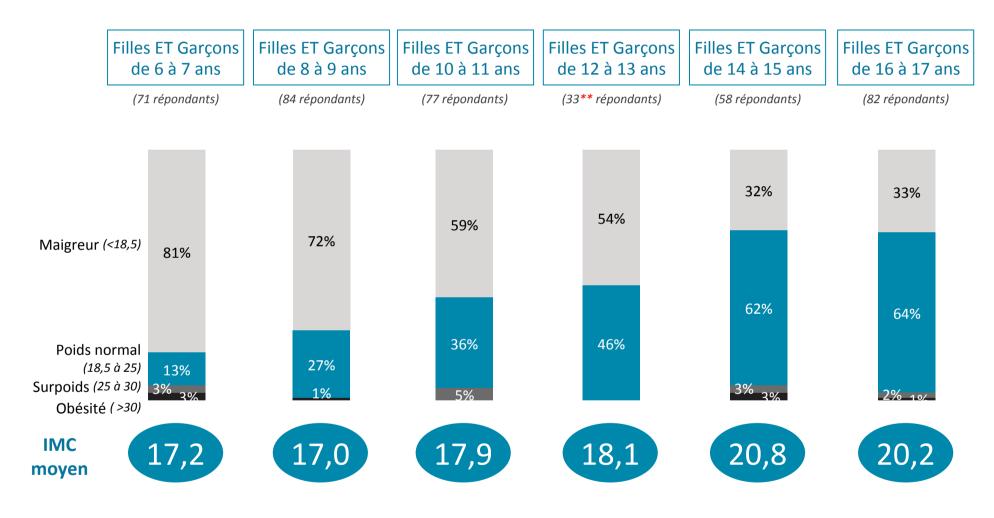
Moyenne

Garçons	Filles	6-10 ans	11-17 ans
210	195	205	200
150,0	144,8	131,5	164,0

12



IMC des enfants selon l'âge et le genre



^{**}Base très faible

Baromètre mesure du niveau d'APS

01

Une recommandation de 10 000 pas par jour dont la notoriété progresse



Une connaissance moyenne de la recommandation mais en progression vs 2015.

E1 : Selon vous, quel est le nombre de pas par jour qu'il est recommandé de faire pour préserver sa santé et entretenir sa forme ?

Base ensemble (1048)



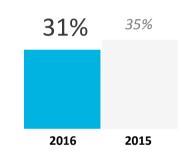






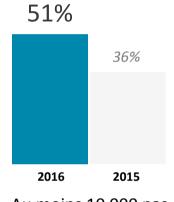


25% auprès des 55-64 ans 23% auprès des habitants du Sud Est



40% auprès des habitants du Sud Ouest

Au moins 7 500 pas



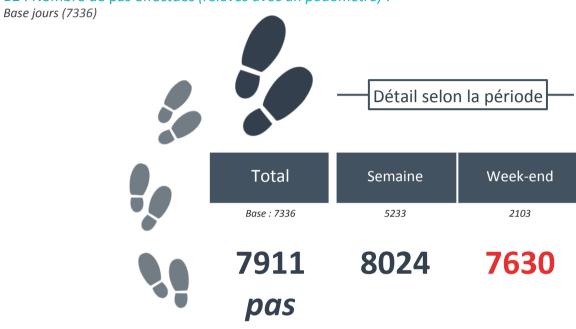
Au moins 10 000 pas

61% auprès des 18-24 ans 58% auprès des habitants de l'IDF 56% auprès des CSP+



Dans les faits, la pratique de la marche est fortement en deçà de la recommandation notamment pendant le week-end.

B2 : Nombre de pas effectués (relevés avec un podomètre) :



 Sédentaire (<5000)</th>
 Faiblement actif (5000 à 7499)
 Moyennement actif (7500 à 9999)
 Actif (10000 à 12499)
 Très actif (>12500)

 25%
 26%
 23%
 14%
 12%

26%

Rappel 2015 :

Base ensemble (1048)

32%

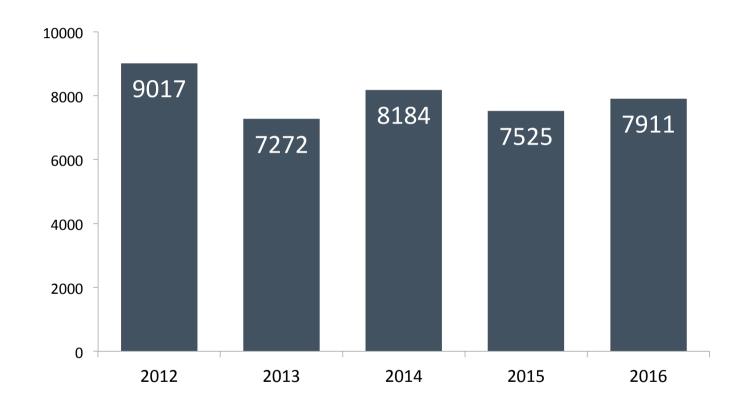
20%

11%

11%



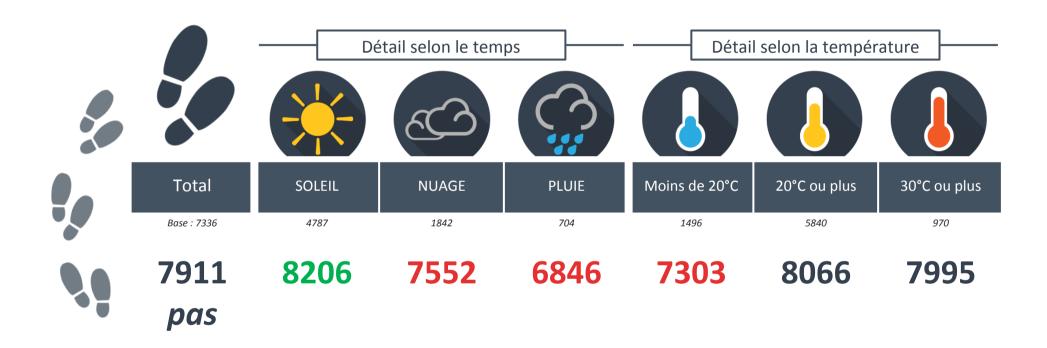
Evolution depuis 2012 du nombre moyen de pas réalisés par jour





Une pratique qui varie avec la météo.

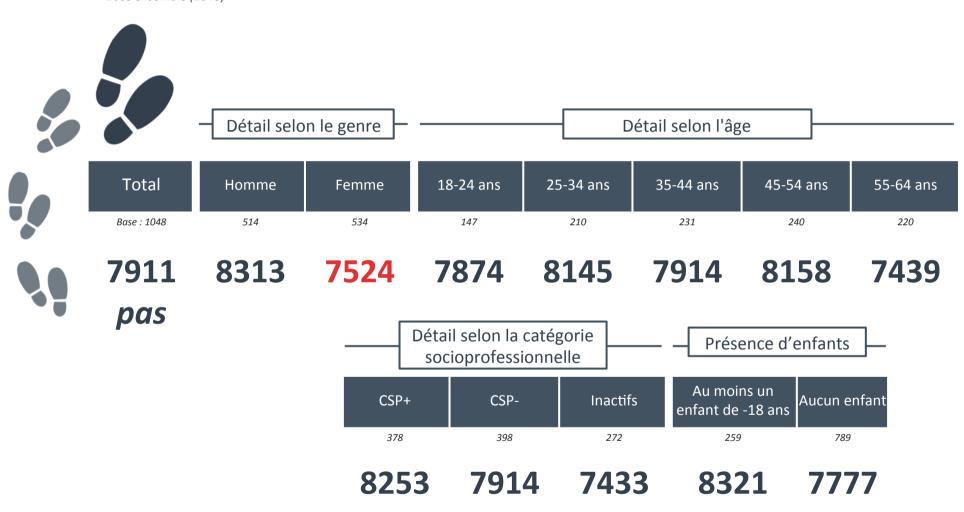
B2 : Nombre de pas effectués *(relevés avec un podomètre)* : *Base jours (7336)*





Un nombre de pas moyen inférieur pour les femmes. Une pratique qui est stable selon l'âge et la catégorie socioprofessionnelle...

B2 : Nombre de pas effectués *(relevés avec un podomètre)* : Base ensemble (1048)

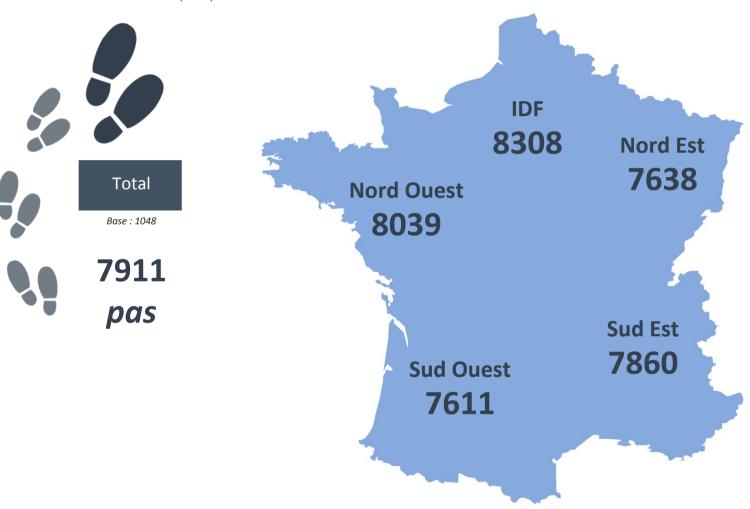




mais également constante selon les régions.

B2 : Nombre de pas effectués (relevés avec un podomètre) :

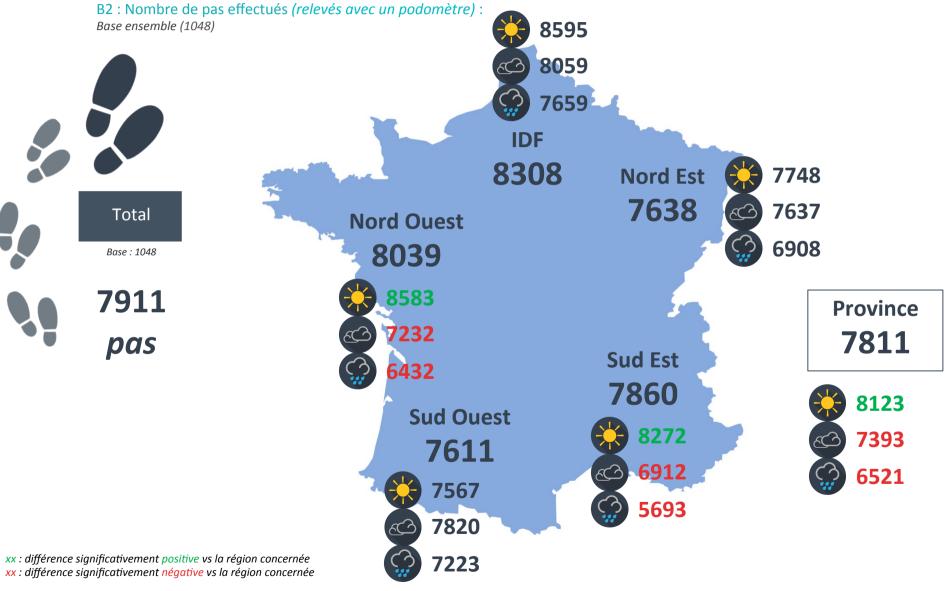
Base ensemble (1048)



Province **7811**



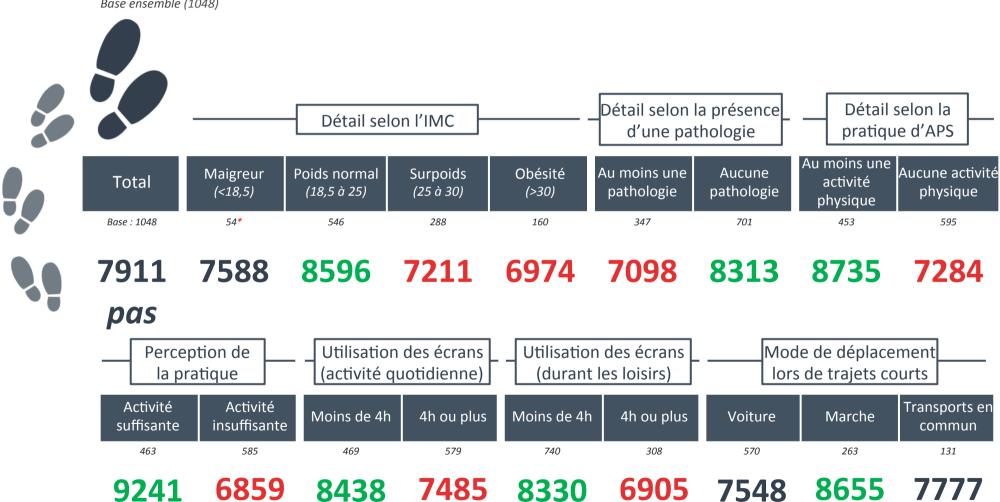
Nombre de pas moyen par région selon la météo





Un nombre de pas quotidien fortement corrélé à l'IMC, à la présence d'une pathologie ainsi qu'à la pratique d'une APS. Une perception du volume d'activité en ligne avec la réalité.

B2 : Nombre de pas effectués *(relevés avec un podomètre)* : Base ensemble (1048)



Baromètre mesure du niveau d'APS

02

Une activité physique ou sportive toutefois présente dans le quotidien des Français

Baromètre mesure du niveau d'APS



"

Une pratique qui repose avant tout sur l'entretien physique



Moins de la moitié des Français déclare pratiquer une activité physique ou sportive.

C1 : Pratiquez-vous actuellement une activité physique ou sportive ?

Base ensemble (1048)

C8 : Pensez-vous avoir une activité physique suffisante ?

Base ensemble (1048)

43%

des Français pratiquent actuellement une activité physique ou sportive 49% auprès des CSP+

A titre indicatif:

Hommes: 46%

Femmes: 40%

et **44%**estiment avoir une activité
physique suffisante

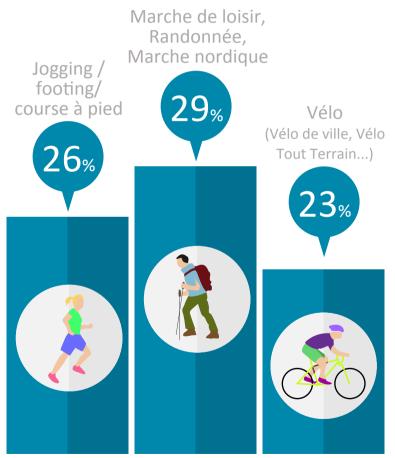
67% auprès des individus pratiquant une aps 51% auprès des 25-34 ans 49% auprès des Hommes



La marche, la course et le vélo étant les activités les plus pratiquées. Un choix d'activité fortement corrélé à l'âge.

C2 : Dans la liste d'activités physiques ou sportives suivantes, pourriez-vous indiquer celle(s) que vous pratiquez ? Base pratiquent une APS (453)

Les TOP3 des activités des Français



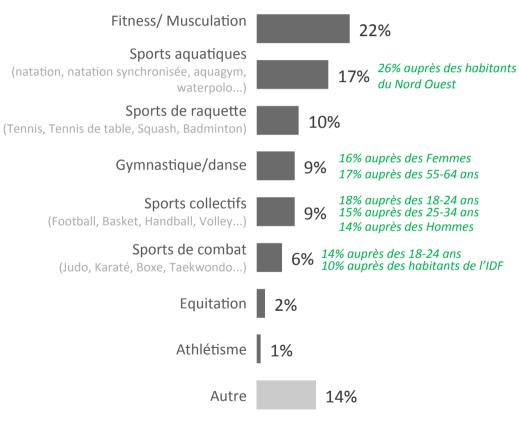
 38% auprès des 18-24 ans
 38% aup

 35% auprès des 25-34 ans
 37% aup

 35% auprès des Hommes

38% auprès des 45-54 ans 37% auprès des 55-64 ans

Les autres activités pratiquées

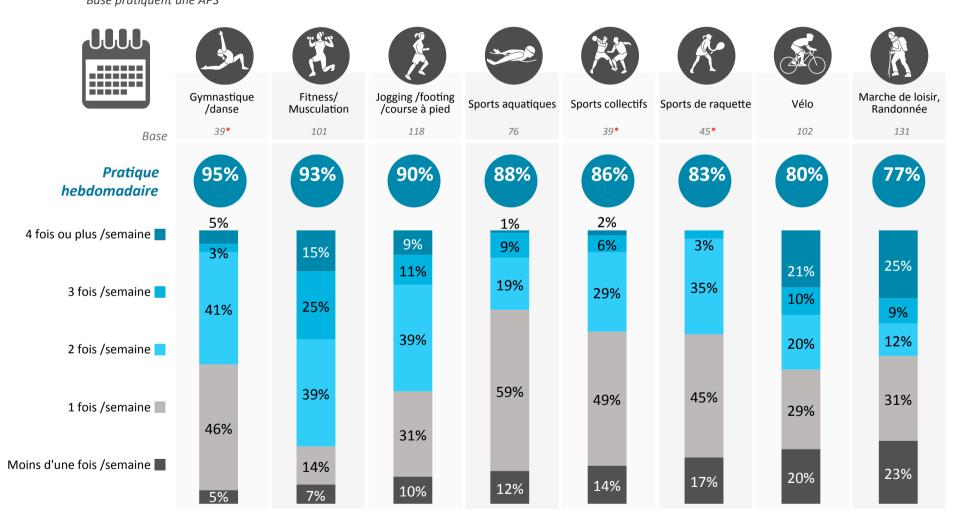


1,7 Activité en moyenne



Une pratique qui s'effectue le plus souvent au moins une fois par semaine...

C3 : A quelle fréquence pratiquez-vous cette activité physique ou sportive ? Base pratiquent une APS



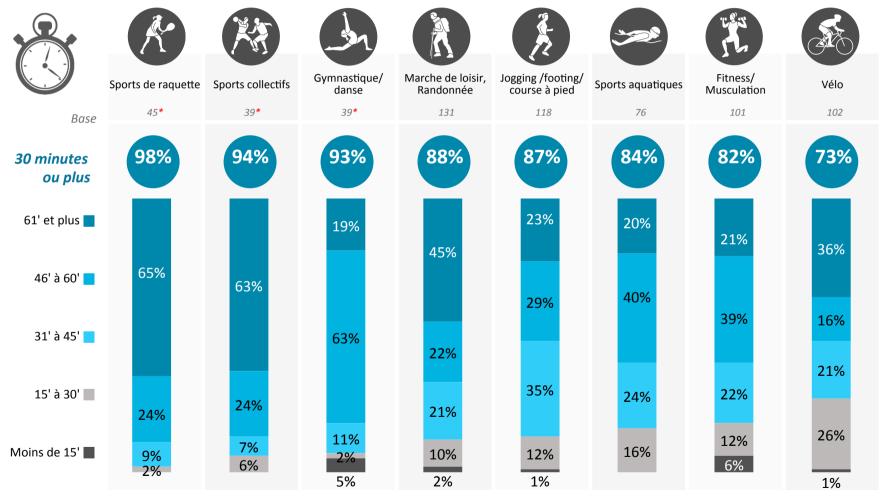
27



et dans la plupart des cas, celle-ci dure au moins 30 minutes.

C4 : Combien de minutes consacrez-vous en moyenne, chaque fois, à cette activité physique ou sportive (hors temps de trajet pour vous y rendre et le temps que vous consacrez à vous équiper?)

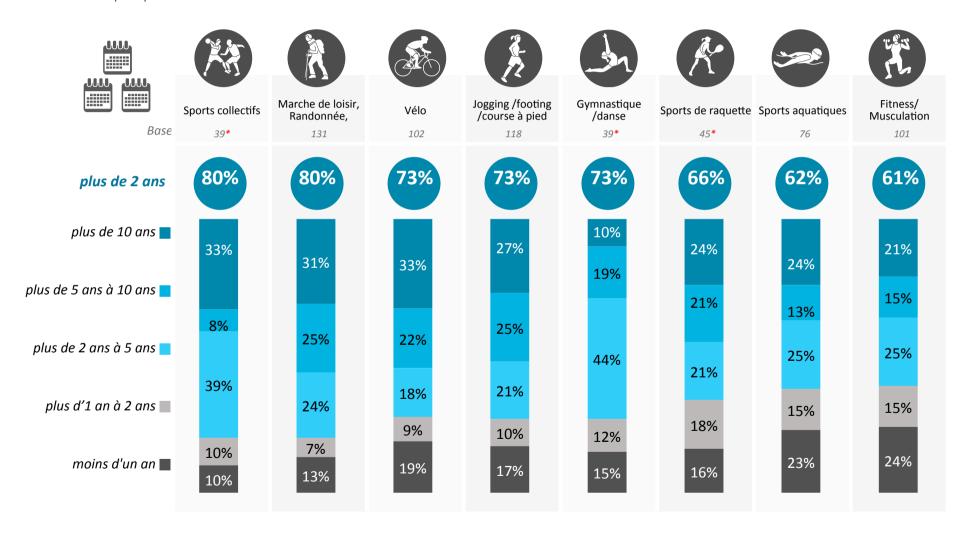
Base pratiquent une APS





Des activités qui ont débuté majoritairement il y a plus de 2 ans.

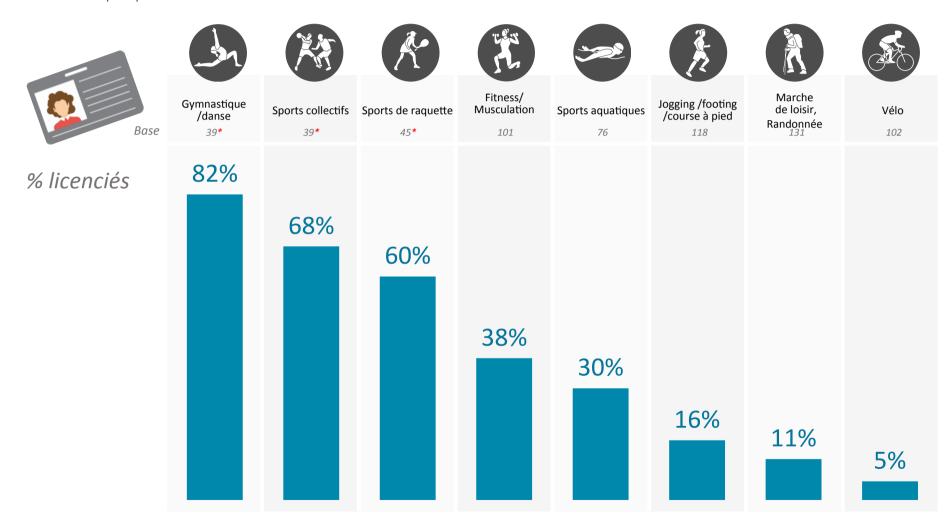
C5 : Depuis combien de temps pratiquez-vous cette activité physique ou sportive ? Base pratiquent une APS





Un taux de licenciés logiquement plus important pour les activités nécessitant une infrastructure spécifique.

C6 : Etes-vous licencié(e) à un club ou une association sportive ? Base pratiquent une APS

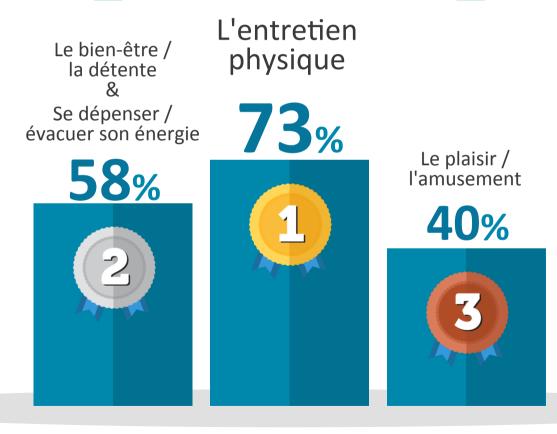




Une pratique principalement motivée par l'entretien physique. Des motivations qui diffèrent selon l'âge du répondant.

C7 : Quelles ont été les motivations principales pour pratiquer cette activité physique ou sportive ? En 1er, en 2ème, en 3ème ? Base pratiquent une APS





88% auprès des 55-64 ans

53% auprès des 18-24 ans

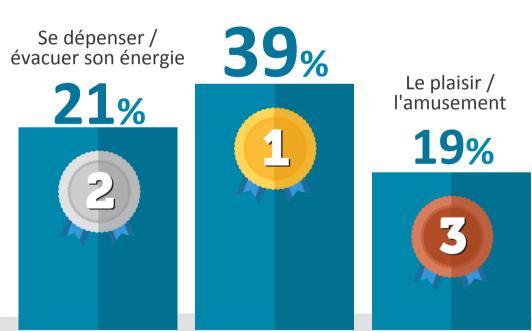


Motivations en 1^{er} - Tous sports confondus

C7 : Quelles ont été les motivations principales pour pratiquer cette activité physique ou sportive ? En 1er, en 2ème, en 3ème ? Base pratiquent une APS

Les TOP3 des motivations citées en 1er / Tous sports confondus

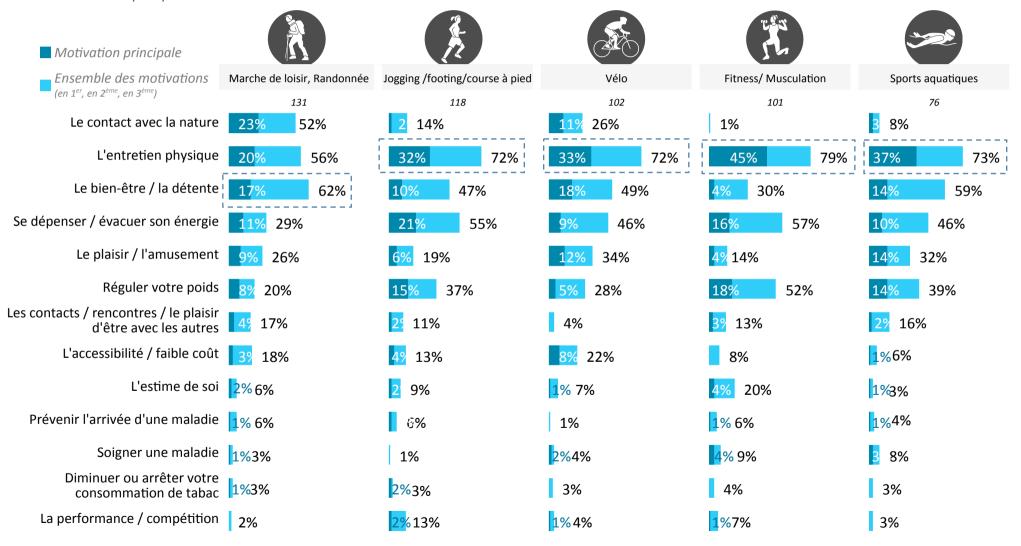






Les motivations à la pratique d'une APS (1/2)

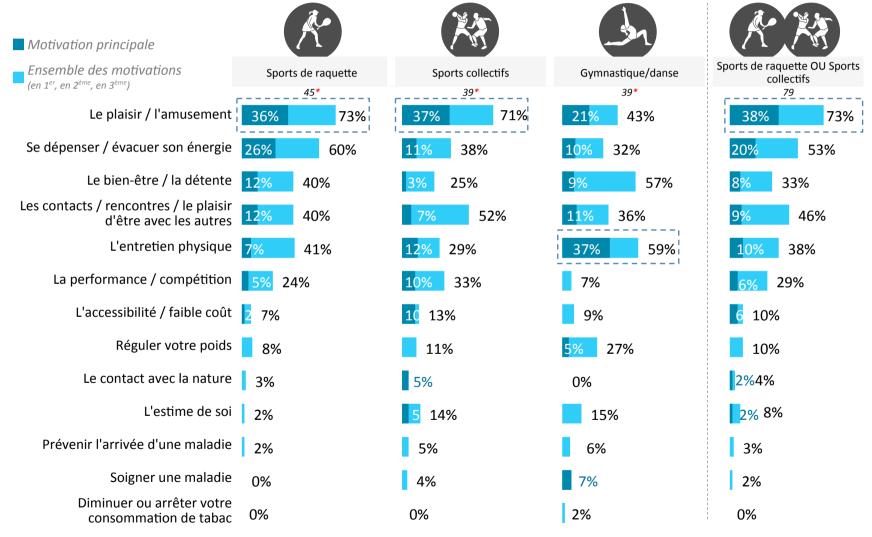
C7 : Quelles ont été les motivations principales pour pratiquer cette activité physique ou sportive ? En 1er, en 2ème, en 3ème ? Base pratiquent une APS





Les motivations à la pratique d'une APS (2/2)

C7 : Quelles ont été les motivations principales pour pratiquer cette activité physique ou sportive ? En 1er, en 2ème, en 3ème ? Base pratiquent une APS



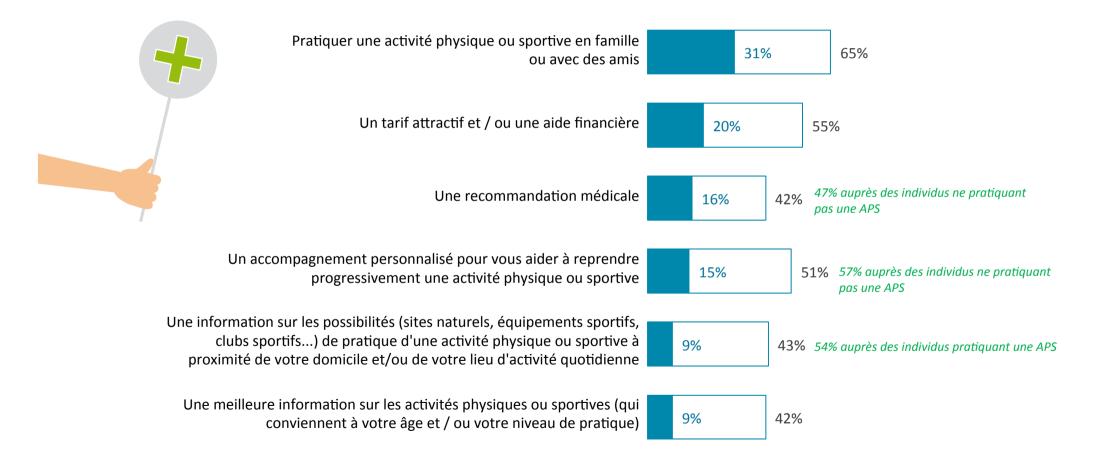


Ne pas pratiquer seul, des tarifs plus attractifs ainsi qu'un accompagnement personnalisé voire une recommandation médicale pourraient être des leviers à une pratique plus régulière.

C11 : Selon vous, quelle(s) raison(s) pourraient vous inciter à pratiquer régulièrement une activité physique ou sportive ? En 1er, en 2ème, en 3ème ?

Base ensemble (1048)

En 1er En 1er, en 2ème ou en 3ème





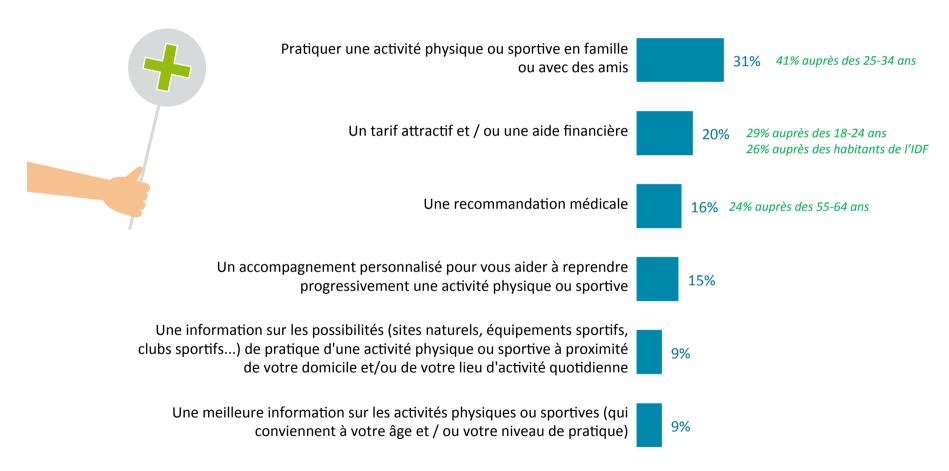
Des leviers qui une fois encore diffèrent selon l'âge et la région.

C11 : Selon vous, quelle(s) raison(s) pourraient vous inciter à pratiquer régulièrement une activité physique ou sportive ? En 1er, en 2ème, en 3ème ?

Base ensemble (1048)

En 1er

En 1er, en 2ème ou en 3ème





L'emploi du temps ou la motivation étant les principaux freins à la pratique d'une activité physique ou sportive.

C9 : Quels sont, selon vous, les freins principaux à votre pratique d'une activité physique ou sportive ? En 1er, en 2ème, en 3ème ?

Base ne pratiquent pas d'activité physique ou sportive (595)

En 1er En 1er, en 2ème ou en 3ème





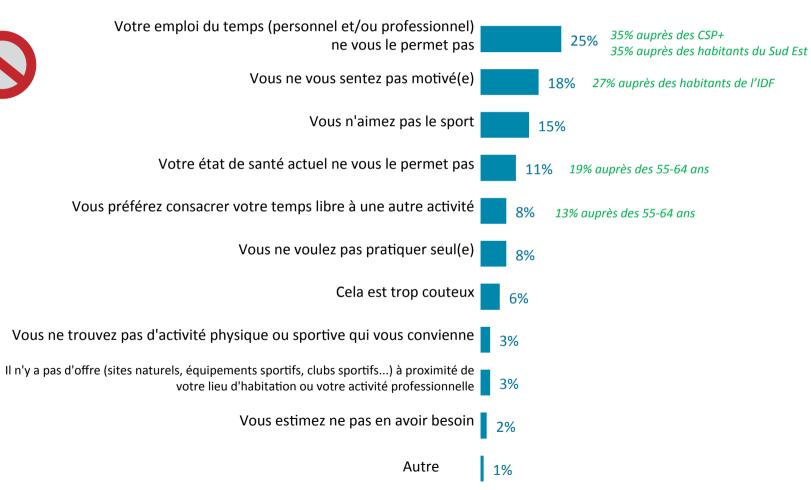
Des freins liés également à l'âge mais aussi à la profession et la région.

C9 : Quels sont, selon vous, les freins principaux à votre pratique d'une activité physique ou sportive ? En 1er, en 2ème, en 3ème ?

Base ne pratiquent pas d'activité physique ou sportive (595)

En 1er





Baromètre mesure du niveau d'APS

h

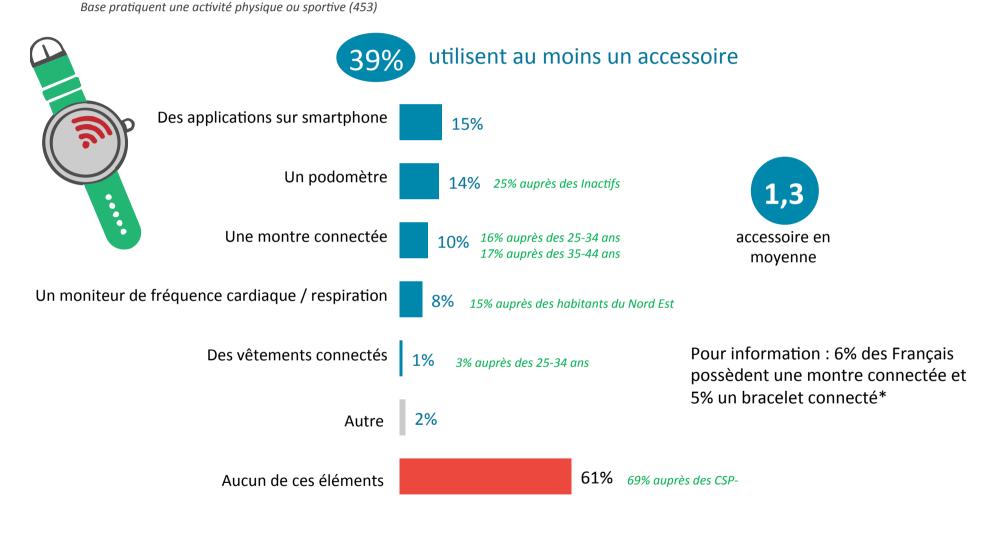
"

Les accessoires et objets connectés : une réponse possible aux freins soulevés



Une utilisation d'accessoires permettant un suivi de sa pratique encore peu répandue au global ...

C12 : Durant votre activité sportive ou pour vous y préparer, utilisez-vous :



*Etude réalisée en ligne du 24 au 26/02/2016 auprès d'un échantillon de 1 002 français âgés de 18 ans et plus, représentatif de cette population selon la méthode des quotas (sur les critères de genre, âge, CSP du chef de famille après stratification par région et catégorie d'agglomération, selon l'INSEE).

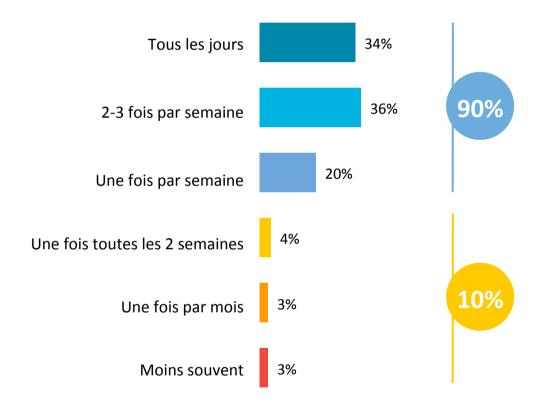


mais des accessoires auxquels le recours est régulier lorsqu'ils sont utilisés.

C13: A quelle fréquence les utilisez-vous?

Base utilisent des accessoires (175)

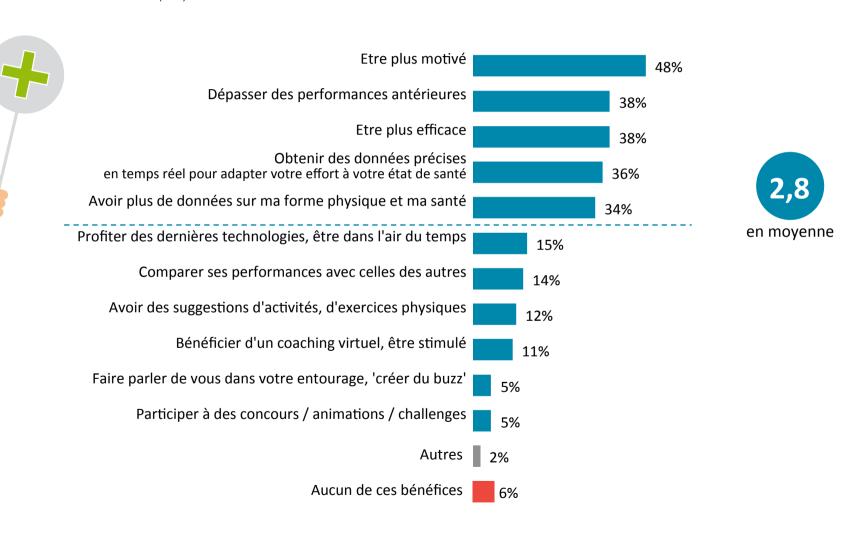






Des accessoires de suivi qui apportent une motivation supplémentaire et un accompagnement relatif à son état de santé.

C14 : Quels sont les bénéfices que vous tirez de leur utilisation ? Base utilisant des accessoires (175)



Baromètre mesure du niveau d'APS

C

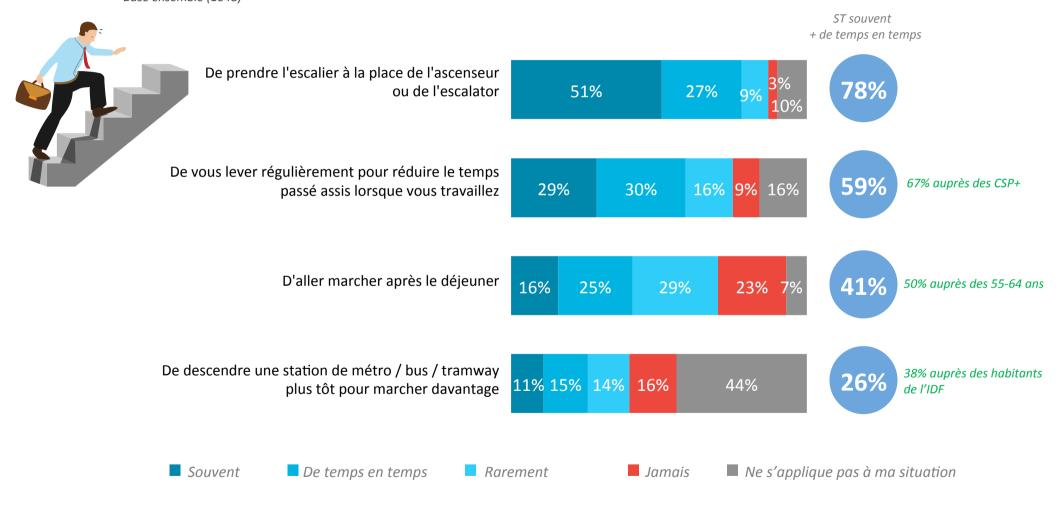


Mais une pratique qui pourrait se développer davantage



Au quotidien, les Français sont davantage disposés à prendre l'escalier vs l'ascenseur/l'escalator qu'à aller marcher après le déjeuner ou descendre une station plus tôt.

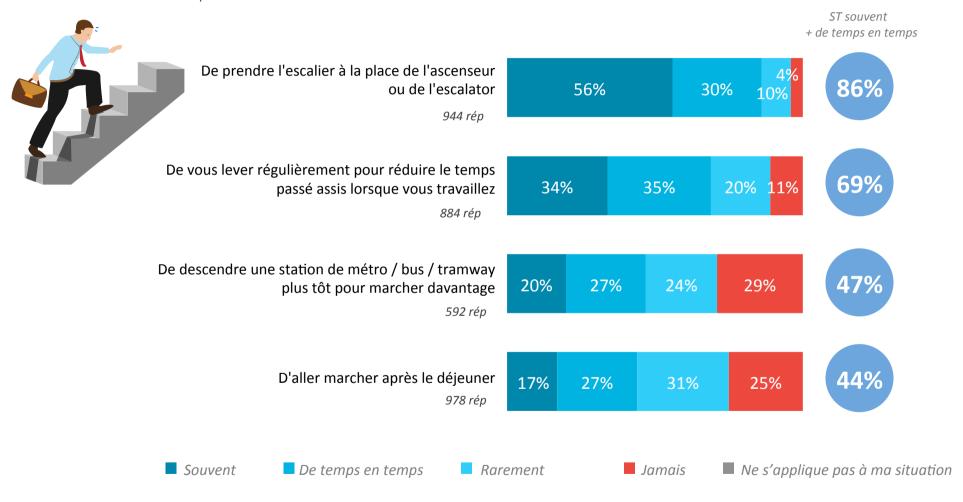
C15: Et dans votre quotidien, vous arrive-t-il: Base ensemble (1048)



Activité au quotidien

C15: Et dans votre quotidien, vous arrive-t-il:

Base concerné par la situation



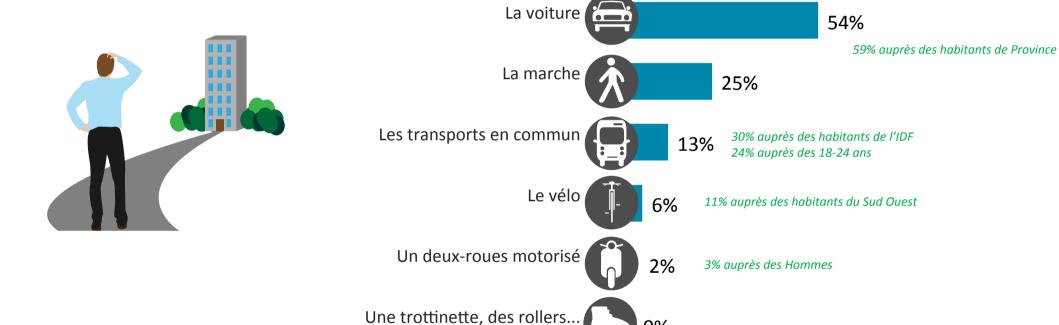


Une pratique de la marche ou du vélo encore peu développée pour des trajets courts. Une activité remplacée essentiellement par la voiture notamment en province.

E11 : Pour vous rendre sur des lieux situés à moins de 30 minutes à pied de votre domicile (que ce soit pour votre activité professionnelle ou personnelle) vous utilisez majoritairement :

Base ensemble (1048)

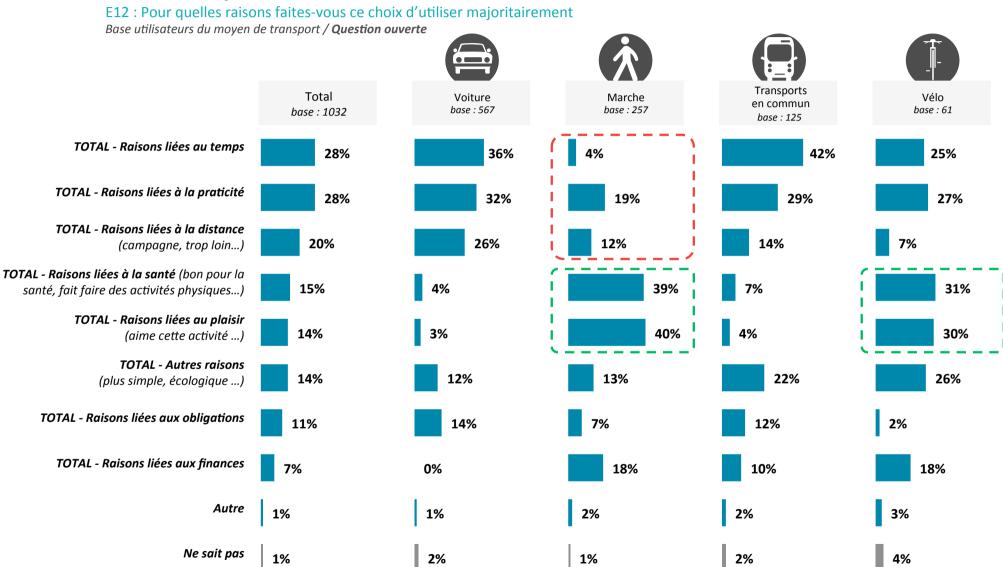
un gyropode...



Un Vélo électrique, une trottinette électrique,



La voiture est privilégiée essentiellement pour des raisons de gain de temps, de distance et de praticité. La marche/le vélo étant préférés pour leur action sur la santé et le plaisir/la détente.



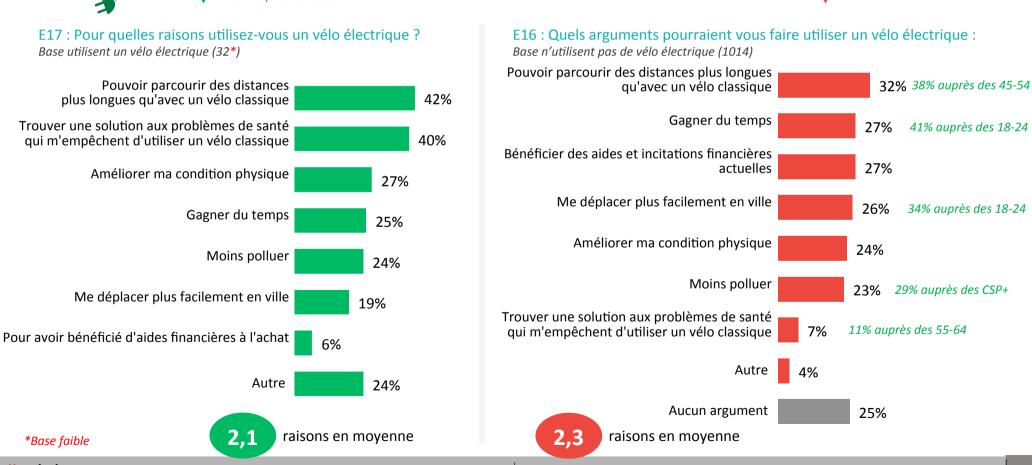
Mesure du niveau d'APS / Octobre 2016



Une utilisation encore marginale du vélo électrique mais pour laquelle la possibilité de parcourir des distances plus longues, le gain de temps, la facilité de déplacement et l'amélioration de la condition physique pourraient être des leviers de développement.

E15 : Utilisez-vous un vélo électrique ? Base ensemble (1046)





Baromètre mesure du niveau d'APS

"

Un temps passé devant les écrans qui prend le pas sur les activités physiques ou sportives notamment auprès des plus jeunes

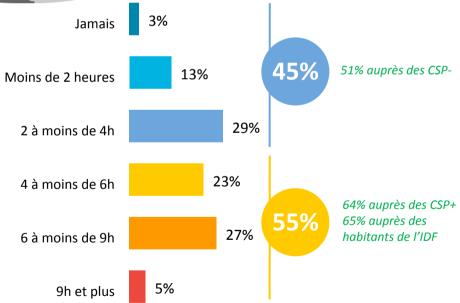


Une utilisation des écrans importante au quotidien mais qui varie selon la catégorie socio-professionnelle.

C16 : Dans le cadre de votre activité quotidienne (activité professionnelle, formation, cursus scolaire...), combien de temps par jour passez-vous en moyenne devant les écrans (télévision, ordinateur, tablette numérique, smartphone, etc.) ?

Base ensemble (1048)

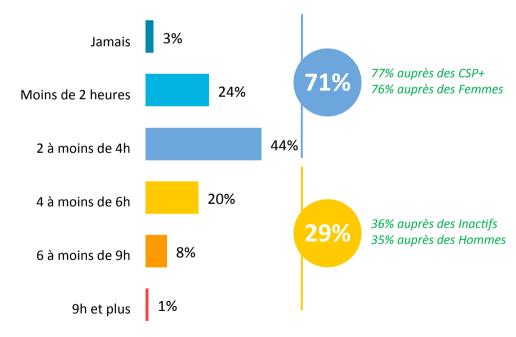




C17 : Durant vos loisirs, combien de temps par jour passez-vous en moyenne au total devant les écrans (télévision, ordinateur, tablette numérique, smartphone, etc.) ?

Base ensemble (1048)



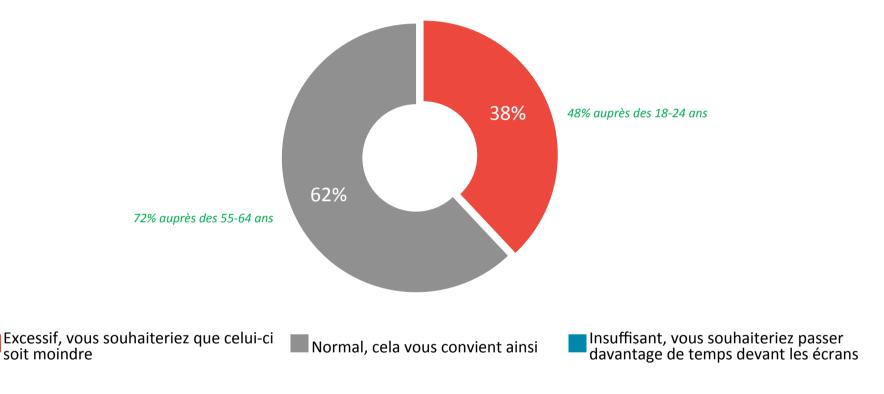




Une exposition aux écrans jugée excessive par plus d'1/3 des utilisateurs. Un taux qui se rapproche des 50% chez les 18-24 ans.

C18 : Selon vous, le temps que vous passez, par jour, en moyenne devant les écrans (télévision, ordinateur, tablette numérique, smartphone, etc.) est-il ?

Base passent du temps devant des écrans (987)





Un temps passé devant les écrans qui selon plus de la moitié des utilisateurs se fait au détriment d'activités physiques ou sportives.

C19: Avez-vous le sentiment que le temps que vous passez, par jour, devant les écrans (télévision, ordinateur, tablette numérique, smartphone, etc.) se fait au détriment d'activités physiques ou sportives ?

Base passent leur temps devant des écrans (987)

53%

63% auprès des 18-24 ans

estiment que le temps passé devant les écrans se fait au détriment d'activités physiques ou sportives



Baromètre mesure du niveau d'APS

03 @

Une pratique d'activités physiques ou sportives plus importante chez les enfants



Plus des 2/3 des enfants pratiquent une activité physique ou sportive en dehors de leur scolarité.

D1 : Votre enfant pratique-t-il actuellement une activité physique ou sportive (en dehors de sa scolarité) ? Base parents d'enfants 6-17 ans (405)

69%

des enfants pratiquent une activité physique ou sportive 78% auprès des individus pour lesquels le parent pratique une APS 61% auprès des individus pour lesquels le parent ne pratique pas d'APS

79% auprès des enfants dont le parent passe moins de 2h ou ne passe pas de temps devant les écrans pendant ses loisirs



	çons) ans	Garçons 11-17 ans	Filles 6-10 ans	Filles 11-17 ans	ST Garçons	ST Filles	ST 6-10 ans	ST 11-17 ans
10	03	107	102	93	210	195	205	200
77	7%	65%	74%	60%	71%	67%	75%	63%

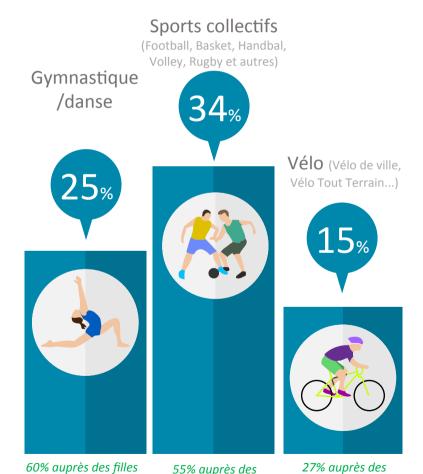


Il s'agit essentiellement de sports collectifs, de gymnastique/danse ou de vélo. Des activités qui varient selon le sexe et l'âge des enfants.

D2 : Dans la liste d'activités physiques ou sportives suivantes, pourriez-vous indiquer celle(s) que votre enfant pratique (en dehors de sa scolarité) ?

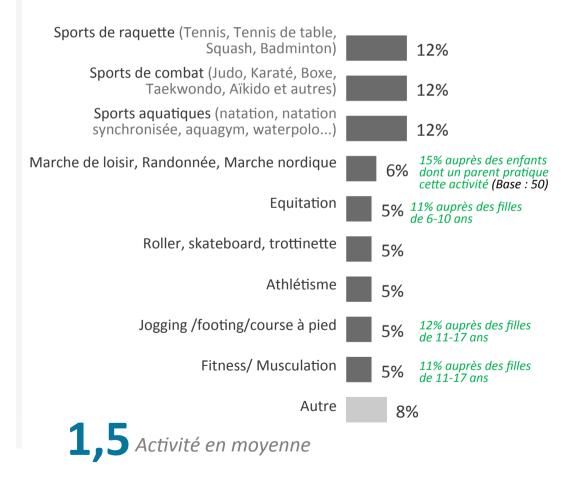
Base parents d'enfants 6-17 ans qui pratiquent une activité (280)

Les TOP3 des activités des enfants de 6 à 17 ans



garcons de 6-10 ans

Les autres activités pratiquées



de 6-10 ans

garçons de 11-17 ans



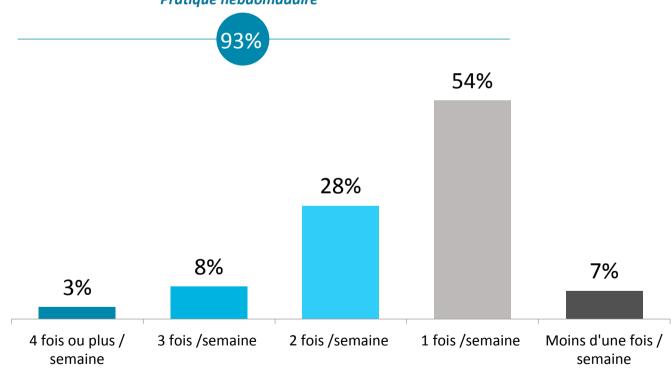
Une activité que les enfants pratiquent au moins une fois par semaine.

D3 : A quelle fréquence votre enfant pratique-t-il cette activité physique ou sportive ? Base parents d'enfants 6-17 ans qui pratiquent une activité







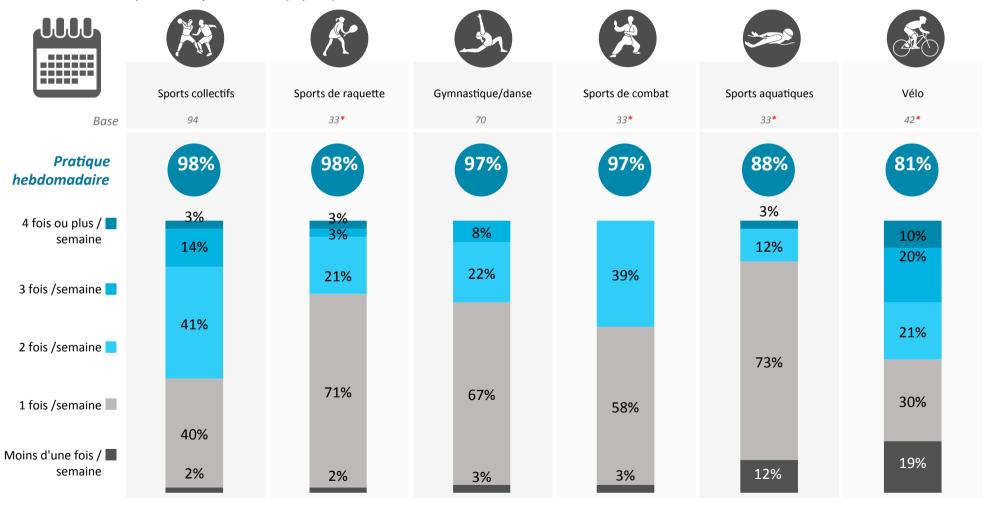




Fréquence de pratique

D3 : A quelle fréquence votre enfant pratique-t-il cette activité physique ou sportive ?

Base parents d'enfants 6-17 ans qui pratiquent une activité





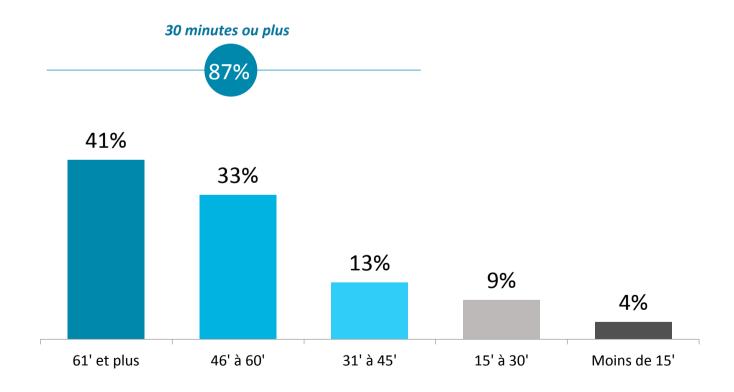
La pratique de l'activité dure dans la très grande majorité des cas plus de 30 minutes.

D4 : Combien de minutes votre enfant consacre-t-il en moyenne, chaque fois, à cette activité physique ou sportive ? (hors temps de trajet pour s'y rendre ou pour s'équiper?)

Base parents d'enfants 6-17 ans qui pratiquent une activité





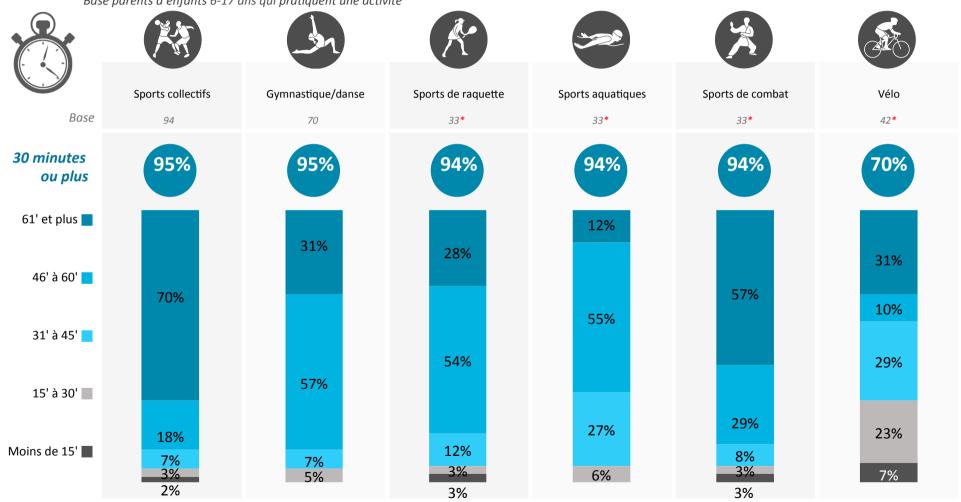




Durées moyennes de pratique

D4 : Combien de minutes votre enfant consacre-t-il en moyenne, chaque fois, à cette activité physique ou sportive ? (hors temps de trajet pour s'y rendre ou pour s'équiper?)

Base parents d'enfants 6-17 ans qui pratiquent une activité

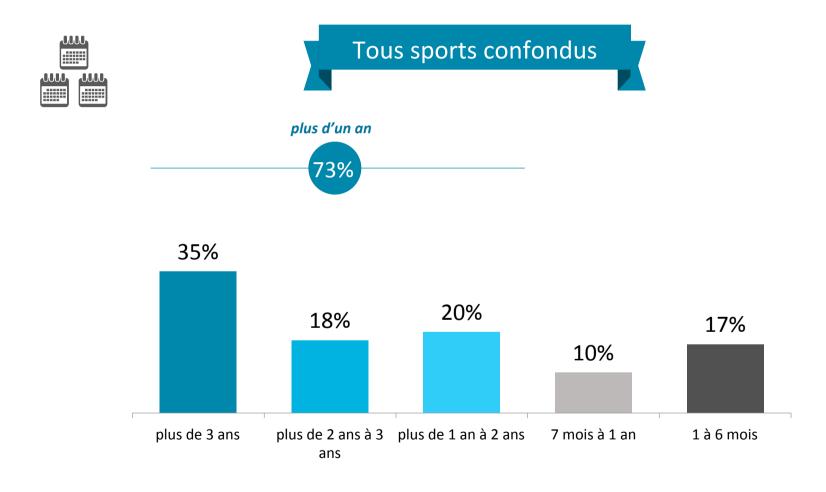


*Base faible



Une activité débutée il y a au moins un an dans la plupart des cas.

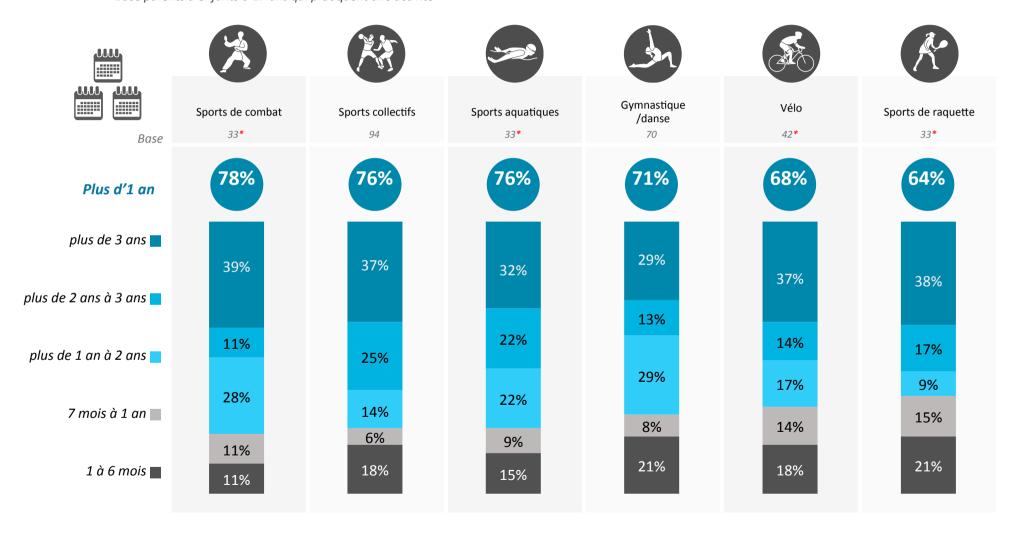
D5 : Depuis combien de temps votre enfant pratique-t-il cette activité physique ou sportive ? Base parents d'enfants 6-17 ans qui pratiquent une activité





Ancienneté de la pratique

D5 : Depuis combien de temps votre enfant pratique-t-il cette activité physique ou sportive ? Base parents d'enfants 6-17 ans qui pratiquent une activité





Les principales motivations des enfants à la pratique d'une activité physique ou sportive sont le plaisir/l'amusement, le fait de se dépenser puis la détente.

D6 : Quelles ont été les motivations principales de votre enfant (ou les vôtres si vous avez décidé de cette activité pour lui) pour pratiquer cette activité physique ou sportive ? En 1er, en 2ème, en 3ème ?

Base parents d'enfants 6-17 ans aui pratiquent une activité

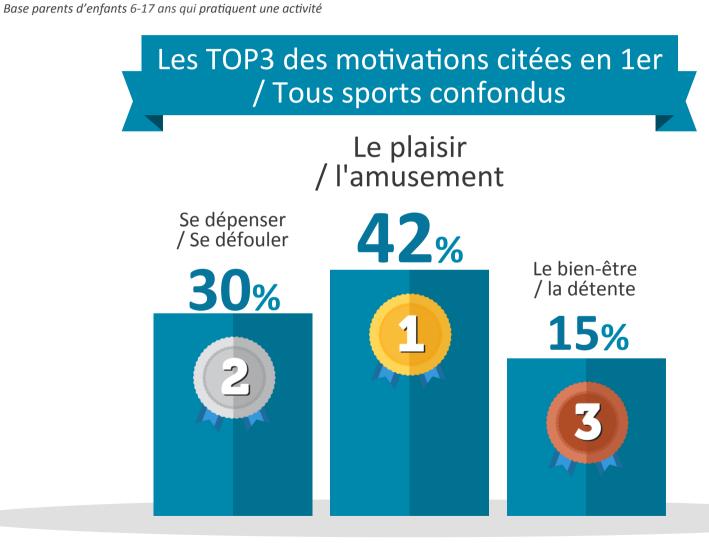
OpinionWay pour ENSD / Attitude Prévention / IRMES





Motivations en 1^{er} - Tous sports confondus

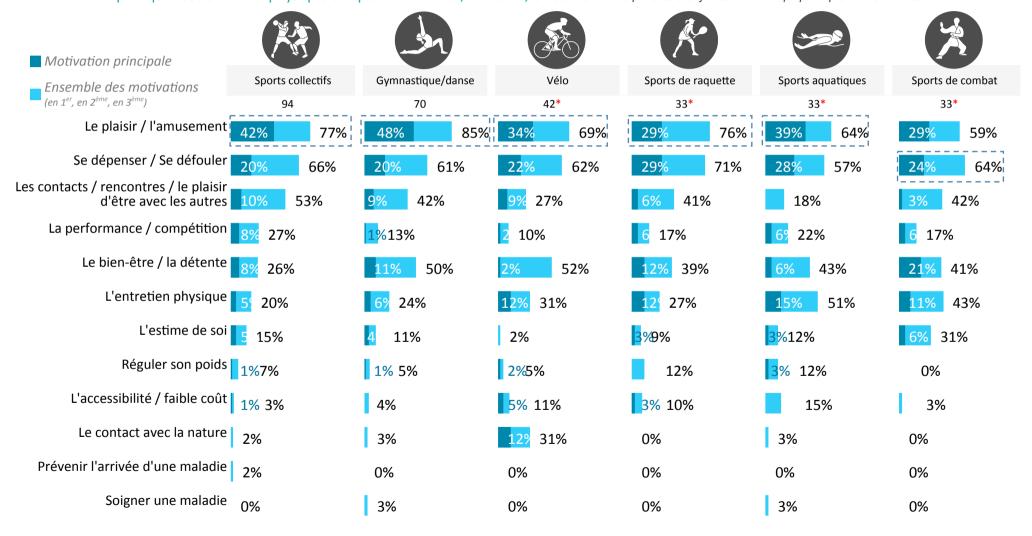
D6 : Quelles ont été les motivations principales de votre enfant (ou les vôtres si vous avez décidé de cette activité pour lui) pour pratiquer cette activité physique ou sportive ? En 1er, en 2ème, en 3ème ?





Les motivations à la pratique d'une APS

D6 : Quelles ont été les motivations principales de votre enfant (ou les vôtres si vous avez décidé de cette activité pour lui) pour pratiquer cette activité physique ou sportive ? En 1er, en 2ème, en 3ème ? Base parents d'enfants 6-17 ans qui pratiquent une activité



64

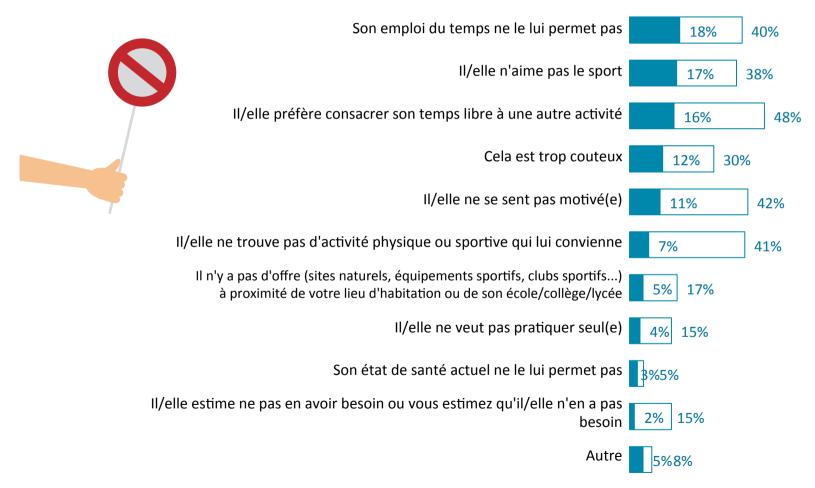


Un emploi du temps chargé, le fait de ne pas aimer le sport et la volonté de consacrer son temps libre à d'autres activités sont les principaux freins à la pratique des enfants.

D7 : Quels sont, selon vous, les freins principaux à la pratique d'une activité physique ou sportive par votre enfant (en dehors de sa scolarité) ? En 1er, en 2ème, en 3ème ?

Base parents d'enfants 6-17 ans qui pratiquent une activité (126)

En 1er 🔻 🗌 En 1er, en 2ème ou en 3ème





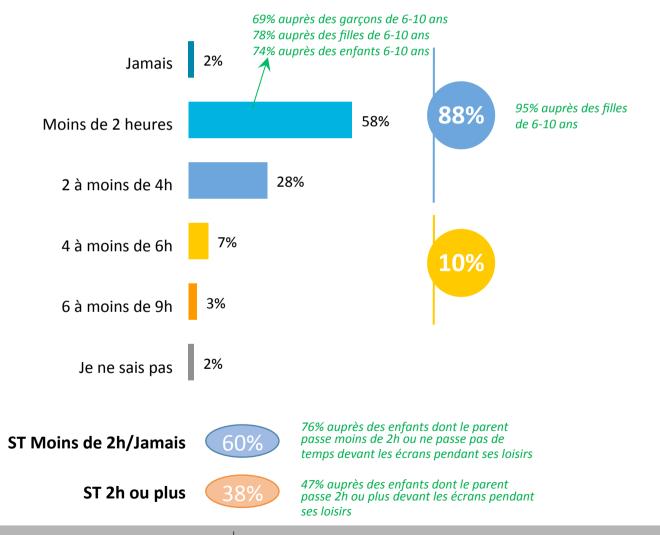
1 enfant sur 10 passe plus de 4h par jour en moyenne devant les écrans.

D8 : Combien de temps par jour votre enfant passe-t-il en moyenne au total devant les écrans (télévision, ordinateur, tablette numérique, smartphone, etc.)?

Base parents d'enfants 6-17 ans (405)

OpinionWay pour ENSD / Attitude Prévention / IRMES





Baromètre mesure du niveau d'APS

04

Une influence bénéfique de l'activité physique sur les pathologies clairement perçue

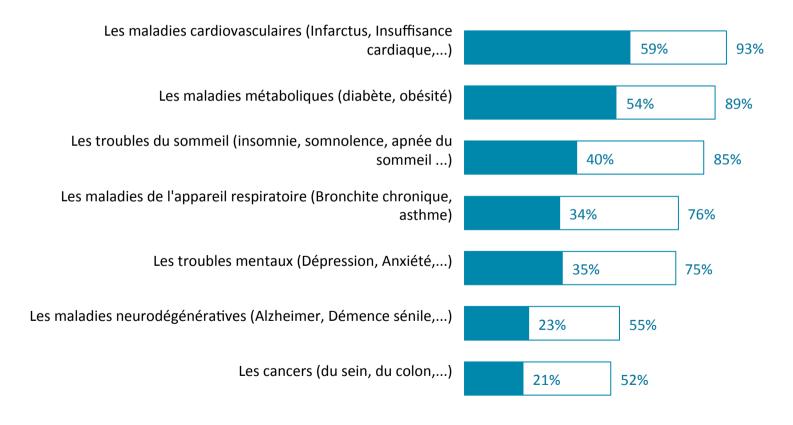


Une activité physique qui, pour une majorité de Français, a des effets protecteurs sur la plupart des pathologies. Mais la perception de ces effets est moindre sur les maladies neurodégénératives ou les cancers.

E2: Voici plusieurs affirmations en rapport avec les pathologies et le lien plus ou moins fort avec les bienfaits de l'activité physique. Pour chacune d'entre elles, vous direz si vous êtes tout à fait d'accord, plutôt d'accord, ni d'accord/ni pas d'accord, plutôt pas d'accord, pas d'accord du tout. Pensez-vous que l'activité physique a un effet protecteur sur :

Base ensemble (1048)

Tout à fait d'accord ST D'accord

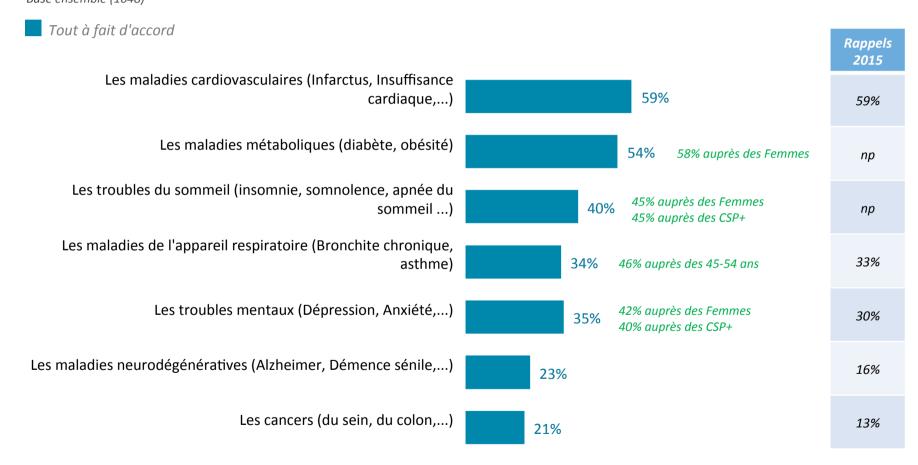




Cette perception est cependant en progression vs 2015. A noter que les effets protecteurs sont davantage perçus par les femmes et les CSP+, plus impliqués en matière de santé.

E2 : Voici plusieurs affirmations en rapport avec les pathologies et le lien plus ou moins fort avec les bienfaits de l'activité physique. Pour chacune d'entre elles, vous direz si vous êtes tout à fait d'accord, plutôt d'accord, ni d'accord/ni pas d'accord, plutôt pas d'accord, pas d'accord du tout. Pensez-vous que l'activité physique a un effet protecteur sur :

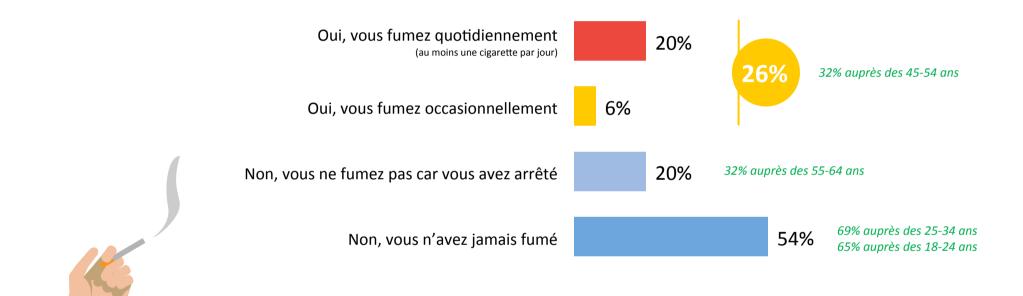
Base ensemble (1048)





1/4 des 18-64 ans sont fumeurs et plus de 50% déclarent n'avoir jamais fumé.

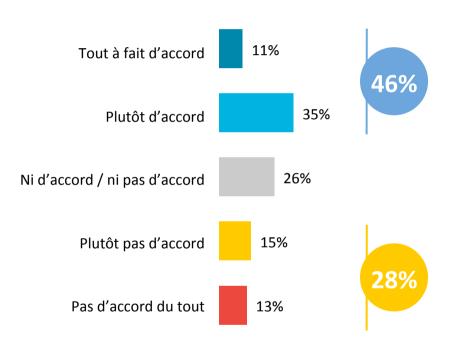
E3 : Est-ce que vous fumez, ne serait-ce que de temps en temps ? Base ensemble (1048)



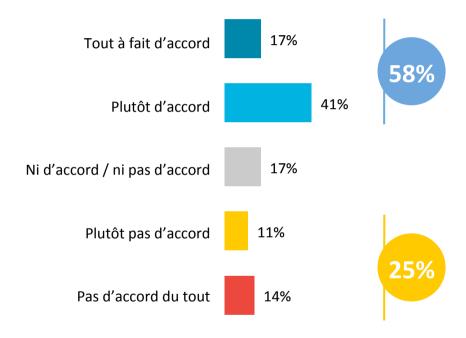


46% des fumeurs estiment qu'une activité physique ou sportive pourrait les aider à arrêter de fumer et 58% jugent que leur consommation de tabac limite leurs capacités à pratiquer une telle activité.

E4 : Pensez-vous que la pratique d'une activité physique ou sportive puisse vous aider à arrêter de fumer ? Base fumeurs (274)



E5 : Pensez-vous que votre consommation de tabac limite vos capacités à pratiquer une activité physique ou sportive ? *Base fumeurs (274)*

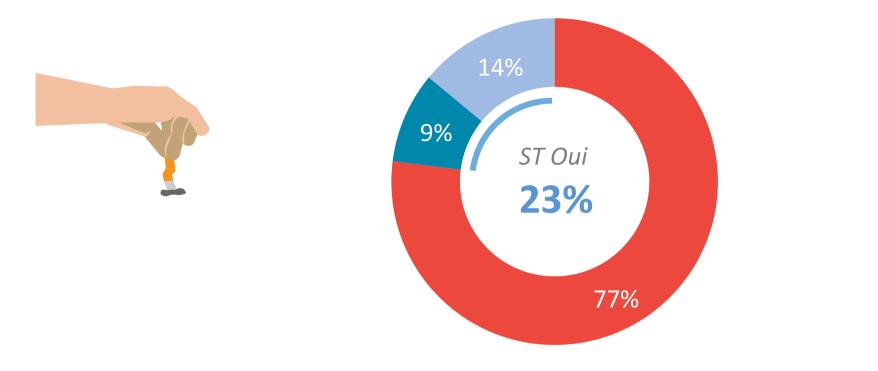






Une activité physique qui aurait aidé près d'1/4 des anciens fumeurs à arrêter.

E6 : Estimez-vous que la pratique d'une activité physique ou sportive vous a aidé à arrêter de fumer ? Base Ex fumeurs (207)



Oui, en partie mais sans jouer un rôle majeur

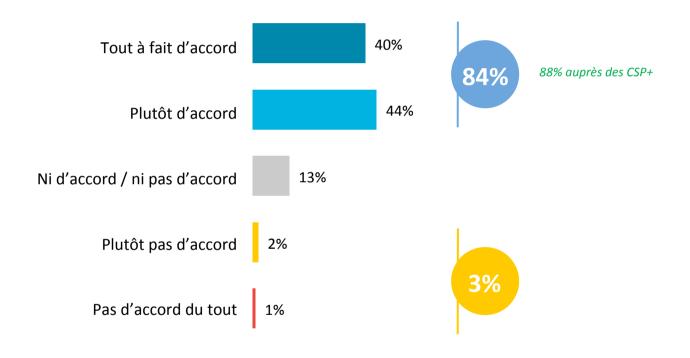
Oui, fortement



Une activité physique qui a également un rôle à jouer dans la régulation du poids pour 84% des 18-64 ans.

E7 : Pensez-vous que la pratique d'une activité physique ou sportive puisse vous aider à réguler votre poids ? Base ensemble (1048)

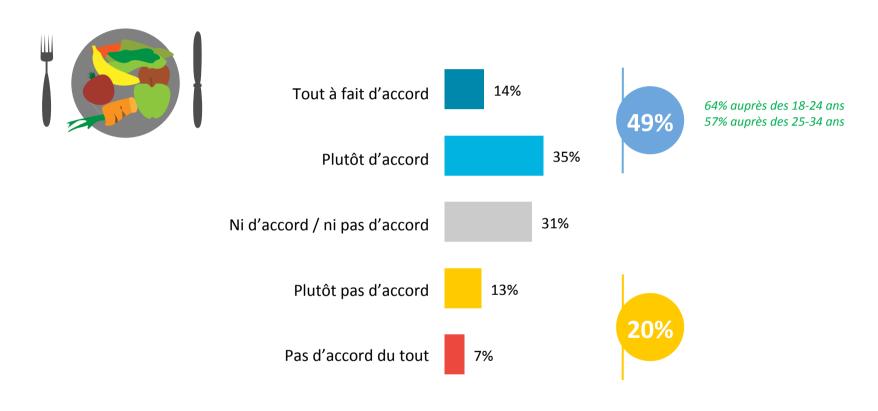






Une perception moins nette des bénéfices d'une APS sur une alimentation plus saine.

E8 : Pensez-vous que la pratique d'une activité physique ou sportive puisse vous aider à manger plus sainement ? Base ensemble (1048)



Baromètre mesure du niveau d'APS



Une communication qui doit venir avant tout des professionnels

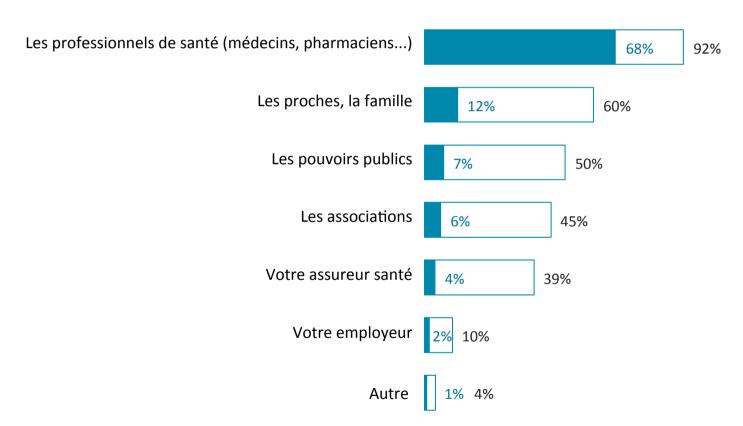


Les professionnels de santé restent les acteurs les plus légitimes pour informer sur les bienfaits de la pratique d'une activité.

E9 : D'après vous, quels acteurs parmi les suivants sont les plus légitimes pour vous informer sur les bienfaits de la pratique d'une activité physique ou sportive ? En 1er, en 2ème, en 3ème ?

Base ensemble (1048)

En 1er En 1er, en 2ème ou en 3ème



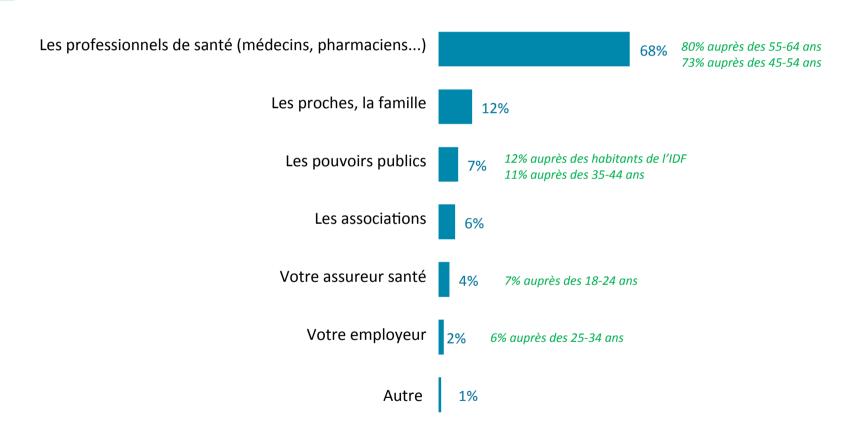


Une légitimité des acteurs qui varie selon l'âge des répondants.

E9 : D'après vous, quels acteurs parmi les suivants sont les plus légitimes pour vous informer sur les bienfaits de la pratique d'une activité physique ou sportive ? En 1er, en 2ème, en 3ème ?

Base ensemble (1048)

En 1er





Les médias traditionnels sont les plus à même de porter les messages d'incitation à la pratique d'une APS.

E10 : Selon vous, quels moyens parmi les suivants sont aujourd'hui les plus adaptés pour porter les messages d'incitation à la

pratique d'une activité physique ou sportive ? En 1er, en 2ème ? Base ensemble (1048) Fn 1er En 1er. en 2ème Les médias traditionnels (télévision, radio, presse, affichage) 50% 73% Les sites d'information spécialisés 22% 51% Les réseaux sociaux 17% 43% **ST Internet** 93% (en 1er ou en 2ème) Les salons/expositions 7% 20%

> Les forums de discussion 4% 14%

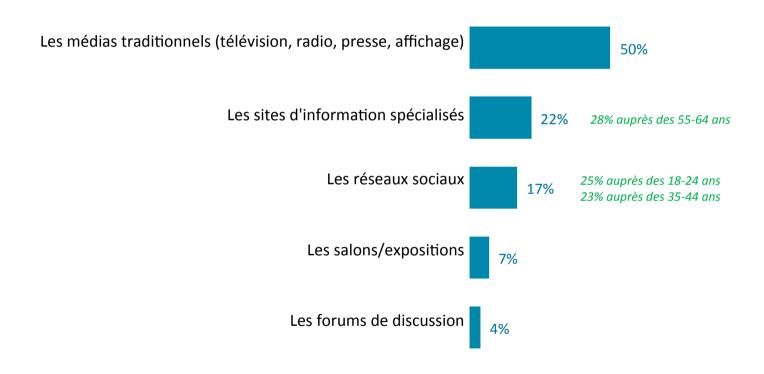


Des moyens de communication qui diffèrent également selon l'âge.

E10 : Selon vous, quels moyens parmi les suivants sont aujourd'hui les plus adaptés pour porter les messages d'incitation à la pratique d'une activité physique ou sportive ? En 1er, en 2ème ?

Base ensemble (1048)

En 1er



Baromètre mesure du niveau d'APS

06

Quels axes envisager pour développer l'activité physique et sportive ?

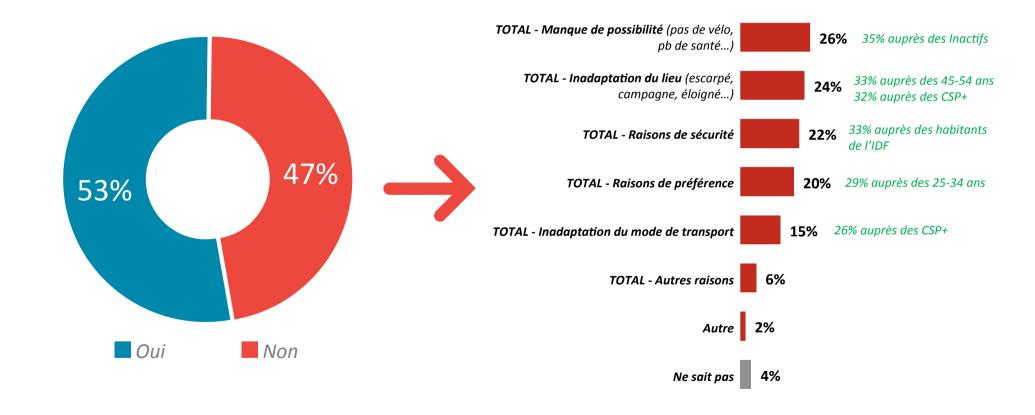


Un développement des pistes cyclables qui inciterait près d'un non utilisateur de vélo sur deux à l'utiliser pour les déplacements quotidiens. Le manque de possibilité, l'inadaptation du lieu ou des raisons de sécurité (essentiellement en IDF) sont les principaux freins à l'utilisation du vélo.

E13 : Prendriez-vous le vélo pour vos déplacements quotidiens si dans votre ville il y avait plus de pistes cyclables protégées ?

Base n'utilisent pas le vélo (986)

E14 : Pour quelles raisons ?
Base N'utiliseraient pas plus le vélo (461) / Question ouverte

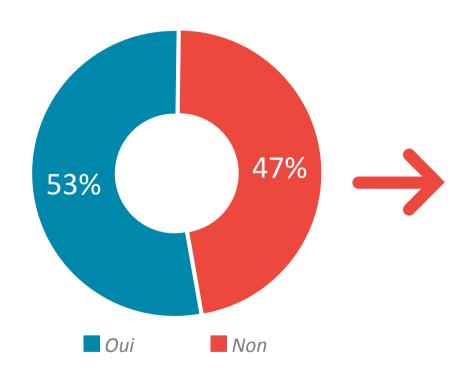




Incitation à utiliser le vélo s'il y avait plus de pistes cyclables

E13: Prendriez-vous le vélo pour vos déplacements quotidiens si dans votre ville il y avait plus de pistes cyclables protégées?

Base n'utilisent pas le vélo (986)



E14: Pour quelles raisons?

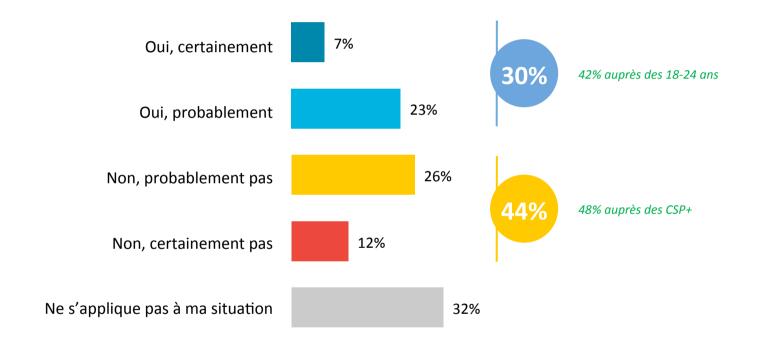
Base N'utiliseraient pas plus le vélo (461) / Question ouverte





Une possibilité de travailler debout qui n'intéresserait que 30% des 18-64 ans. Une solution qui séduirait davantage les plus jeunes et moins les CSP+.

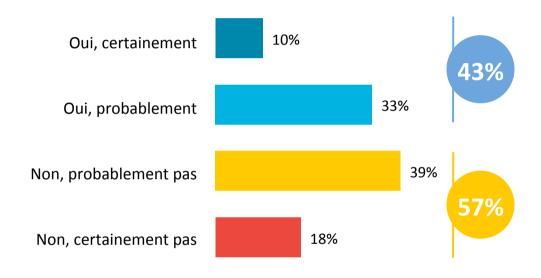
E18 : Aimeriez-vous pouvoir travailler debout si votre bureau était adapté ? *Base ensemble (1048)*





Possibilité de travailler debout

E18 : Aimeriez-vous pouvoir travailler debout si votre bureau était adapté ? Base concerné (707)

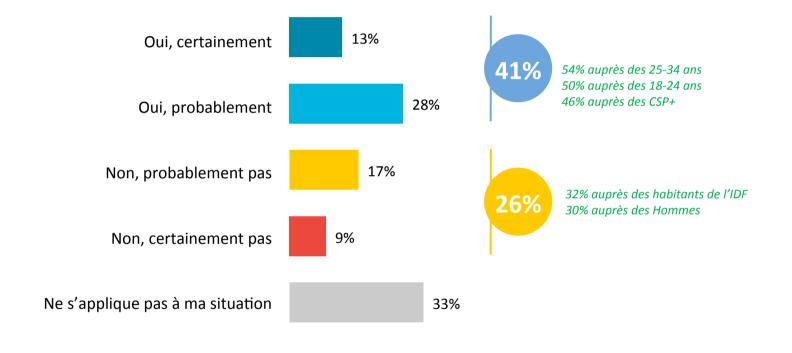




Une intégration d'objets permettant de bouger pendant son temps de travail qui séduirait 41% des 18-64 ans notamment les plus jeunes générations et les CSP+.

E19 : Aimeriez-vous intégrer des objets dans votre cadre de travail qui vous aideraient à bouger en travaillant ? (tapis roulant, swissball, etc)

Base ensemble (1048)

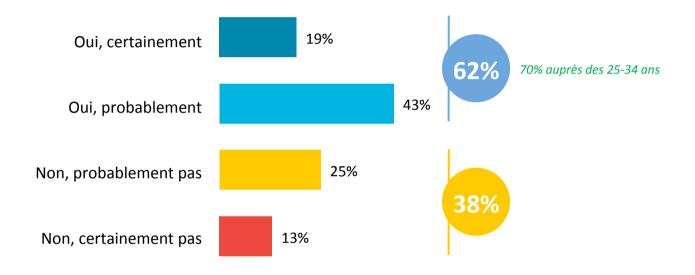




Intégration d'objets qui aideraient à bouger en travaillant

E19 : Aimeriez-vous intégrer des objets dans votre cadre de travail qui vous aideraient à bouger en travaillant ? (tapis roulant, swissball, etc)

Base concerné (699)



SYNTHÈSE

"opinionway



- Une recommandation du nombre de pas par jour encore peu suivie dans les faits mais dont la connaissance progresse :
 - ▶ 51% des 18-64 ans connaissent la recommandation « Au moins 10 000 pas par jour » (+15 pts vs 2015). Une notoriété plus importante auprès des plus jeunes, des habitants de l'IDF et des CSP+.
 - ▶ Dans les faits, les Français réalisent en moyenne 7911 pas par jour. Une donnée légèrement plus élevée en semaine vs le week-end (8024 vs 7630).
 - Seule 26% de la population marche au moins 10 000 pas par jour et peut être considérée comme « active ».
 - ▶ Un nombre de pas effectués qui peut être impacté par différents critères : la météo, l'IMC, la présence ou non d'une pathologie, la pratique d'une activité physique ou sportive ainsi que l'utilisation d'écrans (aussi bien pour les loisirs que pour les activités quotidiennes).
- Une activité physique ou sportive qui fait partie du quotidien des Français :
 - ▶ 43% des Français pratiquent actuellement une activité physique ou sportive : essentiellement la marche, la course à pied, le vélo ou le fitness/musculation. Une activité jugée suffisante pour 44% des Français.
 - ▶ Des activités physiques ou sportives qui s'effectuent le plus souvent de façon hebdomadaire lors de séances qui durent au moins 30 min. Des activités dont l'ancienneté dépasse les 2 ans.
 - ▶ Une pratique motivée essentiellement par l'entretien physique (73%), la détente, la dépense d'énergie (58%) puis le plaisir/l'amusement (40%).



- ▶ Une pratique qui pourrait être plus régulière si elle était effectuée en famille/entre amis, si les tarifs étaient plus attractifs ou si elle prenait la forme d'un accompagnement personnalisé voire suite à une recommandation médicale.
- Des activités non pratiquées pour cause d'emploi du temps ou de manque de motivation.
- Des accessoires et objets connectés qui pourraient répondre à ces freins :
 - ► Seuls 39% des individus pratiquant une activité utilisent un accessoire ou objet connecté (du type : applications, podomètre, montre connectée etc). Une utilisation qui est alors hebdomadaire.
 - Les bénéfices de ces accessoires étant une aide à la motivation, la participation au dépassement de soi ainsi qu'un accompagnement relatif à son état de santé.
- Une pratique qui pourrait cependant se développer davantage :
 - ▶ Des Français peu enclins à descendre une station plus tôt ou à aller marcher après le déjeuner mais qui prennent plus volontiers les escaliers que l'ascenseur/l'escalator.
 - ▶ Des trajets courts (moins de 30 min à pieds) qui sont pour plus de la moitié d'entre eux réalisés en voiture pour des raisons essentiellement de gain de temps, de distance et de praticité. La marche et le vélo (resp. 25 et 6%) sont encore peu utilisés pour ces courts trajets malgré le plaisir/la détente qu'ils peuvent apporter et les actions perçues sur l'état de santé.
 - ▶ Le vélo électrique, quant à lui, reste marginal (3% d'utilisation). Les leviers de développement possibles de ce mode de transport sont : la possibilité de réaliser des trajets plus longs, le gain de temps, la facilité de déplacement et l'amélioration de la condition physique.



- Un temps passé devant les écrans qui s'effectue au détriment des activités physiques ou sportives :
 - ▶ Une utilisation importante des écrans au quotidien (55% 4h ou plus lors d'activité quotidienne et 29% 4h ou plus durant les loisirs). Une exposition aux écrans qui logiquement varie selon la catégorie socioprofessionnelle.
 - ► Cette exposition est jugée excessive par plus d'1/3 des utilisateurs.
 - ▶ Au final, 53% des individus qui passent du temps devant les écrans estiment que cela se fait au détriment de la pratique d'activités physiques ou sportives notamment chez les plus jeunes (63% auprès des 18-24 ans).
- Une pratique d'activités physiques ou sportives plus importante chez les enfants de 6 à 17 ans :
 - ▶ 69% des enfants pratiquent au moins une activité physique ou sportive en dehors du cadre scolaire : essentiellement des sports collectifs (39%), la gymnastique/danse (25%) et plus en recul le vélo (15%). Des activités qui diffèrent logiquement selon le sexe et l'âge des enfants.
 - ▶ Des activités qui se pratiquent de façon hebdomadaire lors de séances de plus de 30 min.
 - ► La plaisir/l'amusement, le défoulement et la détente sont les principales motivations des enfants à la pratique d'une activité physique ou sportive alors que les principaux freins sont l'emploi du temps, l'envie de se consacrer à d'autres activités ainsi que le manque d'attrait pour le sport.



- Les bénéfices de l'activité physique sur les pathologies sont clairement perçus :
 - ▶ Des effets protecteurs de l'activité physique sur les pathologies parfaitement identifiés (notamment maladies cardiovasculaires ou métaboliques) mais moindre sur les maladies neurodégénératives ou les cancers. Une perception cependant en hausse vs 2015.
 - ▶ 26% des 18-64 ans se déclarent être fumeurs (quotidien ou occasionnel) : 58% d'entre eux estiment que leur consommation de tabac limite leurs capacités à pratiquer une activité physique mais 46% jugent qu'une activité physique pourrait les aider à arrêter de fumer. Une activité physique qui a en effet aidé 23% des anciens fumeurs à arrêter.
 - ► Les activités physiques ou sportives ont également, selon les Français, un rôle à jouer dans la régulation du poids (84% d'accord) mais auraient moins d'impact sur l'équilibre de leur alimentation.
- Des recommandations et conseils qui doivent avant tout être communiqués par les professionnels :
 - ► En effet, les professionnels de santé (médecins, pharmaciens...) restent pour les Français les acteurs les plus légitimes pour informer sur les bienfaits d'une pratique physique ou sportive, loin devant les proches ou les pouvoirs publics.
 - ▶ Des informations et incitations qui doivent être relayées par les médias traditionnels (tv, radio etc).
- Quels axes de développement envisager ?
 - ▶ Une multiplication des pistes cyclables inciterait 53% des non utilisateurs pour des courts trajets à pratiquer le vélo au quotidien notamment du fait d'un manque de possibilité (pas de vélo, problèmes de santé...), d'une inadaptation du lieu (escarpé, éloigné ...) et d'un manque de sécurité.
 - Une adaptation du poste de travail permettant de bouger en travaillant séduirait davantage les plus jeunes et les CSP+ que la possibilité de travailler debout.

ANNEXES

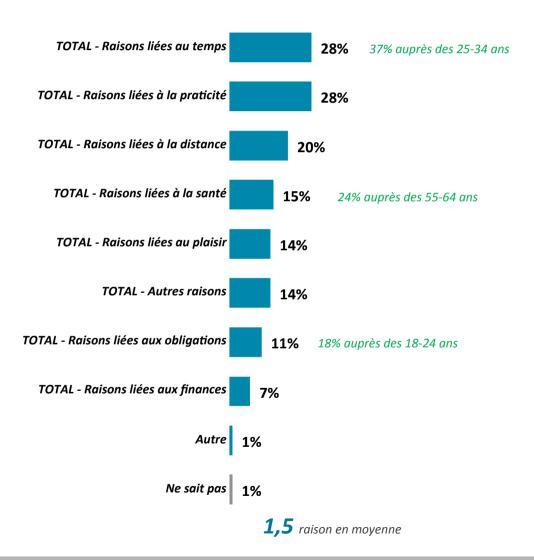
"opinionway



Les raisons de privilégier un moyen de transport

E12 : Pour quelles raisons faites-vous ce choix d'utiliser majoritairement

Base utilisateurs du moyen de transport (1032) / Question ouverte

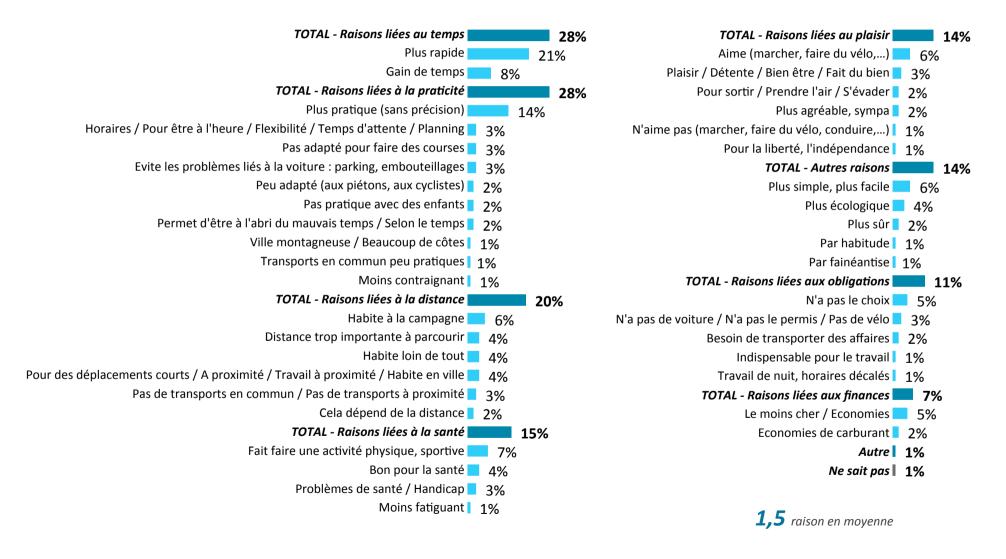




Les raisons de privilégier un moyen de transport

E12 : Pour quelles raisons faites-vous ce choix d'utiliser majoritairement

Base utilisateurs du moyen de transport (1032) / Question ouverte

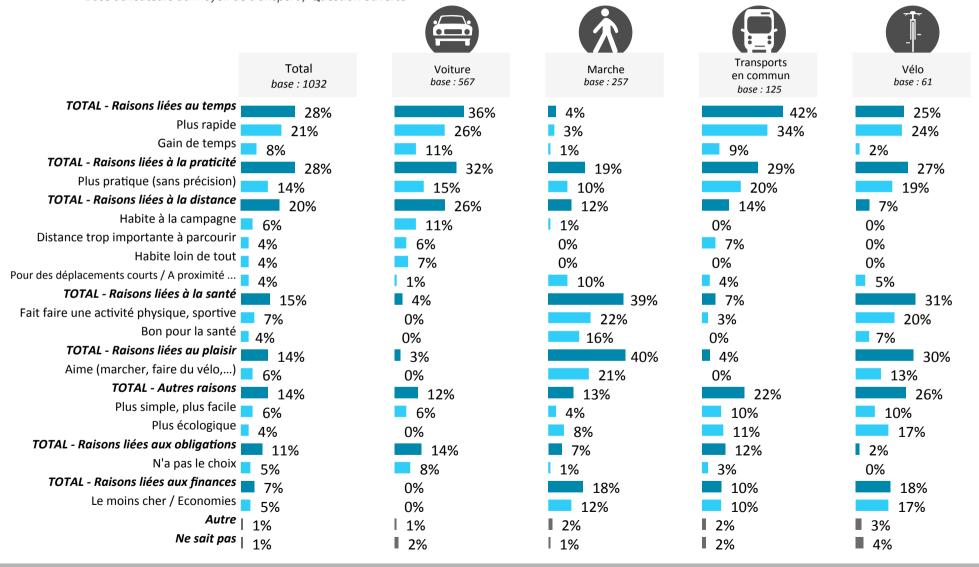




Les raisons de privilégier un moyen de transport

E12 : Pour quelles raisons faites-vous ce choix d'utiliser majoritairement

Base utilisateurs du moyen de transport / Question ouverte





« Notre mission est de permettre à nos clients de comprendre de manière simple et rapide leur environnement actuel et futur, pour mieux décider aujourd'hui, agir demain et imaginer après-demain. »