

Les Français ne font toujours pas assez d'exercice physique

Par [Damien Mascret](http://plus.lefigaro.fr/page/damien-mascret) (http://plus.lefigaro.fr/page/damien-mascret) | Mis à jour le 16/01/2017 à 19:47 / Publié le 16/01/2017 à 19:40



INFOGRAPHIE - Ils marchent davantage en semaine que le week-end, et les hommes un peu plus que les femmes.

Pour la cinquième année consécutive, l'activité physique quotidienne des Français a été évaluée grâce à des podomètres. Et le compte n'y est toujours pas. Trois Français sur quatre sont encore en dessous de l'objectif de 10.000 pas par jour, recommandé pour la santé.

L'idée de l'association d'assureurs «Attitude Prévention» est simple: confier pendant une semaine un podomètre à un échantillon représentatif d'environ 1000 Français âgés de 18 à 64 ans interrogé par OpinionWay (en septembre 2016). Les participants sont invités à reporter chaque soir sur le site Internet de l'étude le nombre de pas effectués dans la journée. Voilà cinq années de suite qu'est publié le Baromètre Attitude Prévention.

Bon an mal an, les Français font en moyenne 7889 pas chaque jour, soit environ 6 km. Un chiffre qui n'évolue pratiquement pas depuis cinq ans. «C'est très inférieur à ce que faisaient nos parents et nos grands-parents», constate le Pr Jean-François Toussaint, directeur de l'Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport (Irms), «et c'est en dessous de la quantité de 8 km fixée par nombre d'objets connectés (type bracelet d'activité, NDLR)».

Le surpoids est également un frein

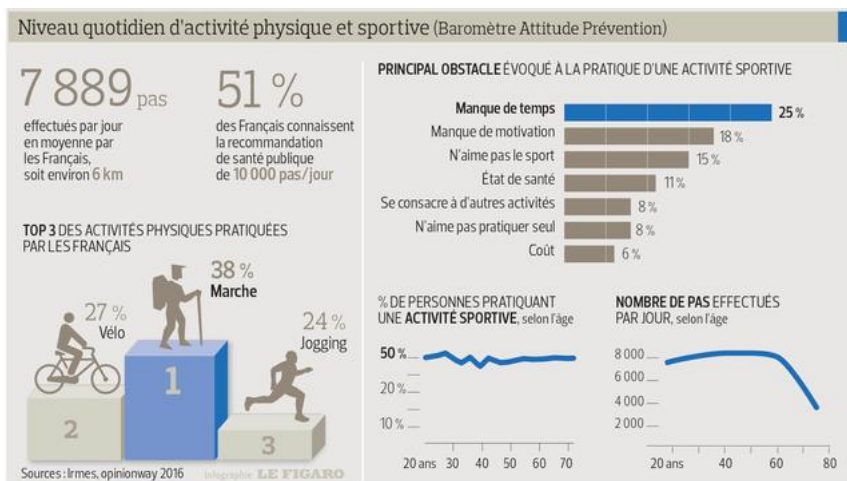
Les femmes font en moyenne 800 pas quotidiens de moins que les hommes, «cela correspond aux différences d'activité généralement enregistrées dès l'adolescence et mesurées depuis 1985, au moins», explique au *Figaro* le Pr Toussaint. En revanche, l'âge ne commence véritablement à peser qu'à partir de 65 ans: «Le nombre de pas chute significativement à 5144 par jour en moyenne», explique le Pr Toussaint. Le surpoids est également un frein: Plus on est gros, moins on bouge.

Paradoxalement, alors que «le manque de temps» est la première excuse invoquée par 25 % des Français qui ne font pas de sport, le baromètre de 2016 montre que l'ensemble de la population ne bouge pas plus le week-end qu'en semaine. C'est même l'inverse qui se produit: 7630 pas quotidiens en moyenne le week-end contre 8024 pas en semaine! «Les Français font finalement peu de sport le week-end», remarque le Pr Toussaint.

Notons tout de même que si l'objectif de 10.000 pas par jour est louable, il n'a jamais été fixé scientifiquement. Il faut aussi tenir compte de l'intensité de l'effort, ce que ne font pas les traqueurs de mouvement, type podomètre. De plus, tout effort est bénéfique, même en dessous de l'objectif de 10.000 pas, et un effort très intense mais bref oriente favorablement le métabolisme pendant au moins 24 heures selon des études récentes (nos éditions du 6 mai 2016).

Il est probable que 7000 à 8000 pas suffisent pour apporter un bénéfice net pour la santé, car ils sont équivalents aux 150 minutes d'activité hebdomadaire (pour un effort d'intensité modérée ou sinon 75 min d'effort vigoureux) prônés par la plupart des recommandations scientifiques. Ce seuil minimum d'activité physique se traduisant par une réduction de mortalité d'environ un tiers. Pour ceux qui voudraient augmenter de 2000 pas leur volume quotidien, l'association souligne que c'est en moyenne l'équivalent de

Il est probable que 7000 à 8000 pas suffisent pour apporter un bénéfice net pour la santé, car ils sont équivalents aux 150 minutes d'activité hebdomadaire

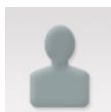


Pour les jeunes, bouger c'est d'abord jouer

Depuis 2014, le baromètre Attitude Prévention ajoute à l'enquête adulte (ci-dessus) un questionnaire sur les enfants âgés de 6 à 17 ans. «Sept sur dix pratiquent un sport en dehors de leur scolarité et jusqu'à huit sur dix lorsque l'un des parents est lui-même pratiquant», note le Pr Jean-François Toussaint, directeur de l'Irmes.

Pour les trois quarts d'entre eux, le plaisir, l'amusement constitue la principale motivation pour faire du sport. Viennent ensuite «se dépenser, se défouler» (58 %) et «bien-être, détente» (40 %).

Les sports collectifs sont plus souvent choisis par les garçons, la gymnastique et la danse par les filles. Il s'agit essentiellement d'une pratique hebdomadaire (54 %). «C'est toujours ça de pris mais finalement un tiers seulement s'active au moins deux fois par semaine», regrette le Pr Toussaint.



Damien Mascret

<http://plus.lefigaro.fr/page/damien-mascret>

Journaliste - [Sa biographie](#)

<http://plus.lefigaro.fr/page/damien-mascret>

8 abonnés

Ses derniers articles

[Ces femmes attirées sexuellement par des des enfants et des adolesc...](#)

[Les Français ne font toujours pas assez d'exercice physique](#) (<http://sant...>)

[Grippe : tension dans 142 hôpitaux et déjà l'annonce d'un lourd bilan](#) (h...