



Enquête Aphyquad : activité physique et sportive en Guadeloupe

Contexte national et régional

Éléments méthodologiques

Niveau d'activité physique des adultes

Pratique sportive des adultes



Contexte national et régional

- ✓ Présentation en décembre 2008, par le Ministère de la Santé, de la Jeunesse, des Sports et de la Vie, du rapport préparatoire [1] au Plan National de prévention par l'Activité Physique ou Sportive (PNAPS) dont l'objectif sera **d'encourager la pratique d'activités physiques auprès de la population**.
- ✓ Diffusion par le Plan National Nutrition Santé (PNNS) [2] de la **recommandation nationale en termes d'activité physique pour les adultes (15 ans ou plus) : « pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide chaque jour »**. Il s'agit en fait de réaliser 30 minutes ou plus d'activité physique modérée au moins cinq jours par semaine, et de préférence tous les jours.
- ✓ Intégration, dans le Plan Régional de Santé Publique (PRSP) 2006-2010 de la Guadeloupe, d'un volet consacré à la nutrition et à l'activité physique. L'un des objectifs opérationnels est **d'améliorer la connaissance du niveau d'activité physique des Guadeloupéens**.



Dans ce contexte, le Groupement Régional de Santé Publique (GRSP) a financé, en 2007, la mise en place de l'enquête "Aphyguad" destinée à **dresser un état des lieux de la pratique de l'activité physique en Guadeloupe**. L'analyse de l'étude a été confiée à l'ORSaG.

Eléments méthodologiques

Qu'est ce que l'activité physique ?

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit l'activité physique comme « **tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui entraîne une augmentation substantielle de la dépense d'énergie au dessus de la dépense énergétique de repos** ».

Elle ne se limite donc pas à la pratique sportive mais comprend également l'ensemble des activités pratiquées dans le cadre des loisirs, de la vie professionnelle, de la vie domestique (ménages, jardinage et bricolage) et des trajets (pour se rendre au travail, pour faire les courses, pour aller au cinéma, etc.).

Quelle méthode d'enquête pour Aphyguad ?

- Enquête dirigée et réalisée sur le terrain par l'institut de sondage Qualistat.
- Echantillon de population enquêtée constitué par la **méthode des quotas**.
- **Questionnaires administrés en face à face**, par des enquêteurs, au domicile des personnes interrogées.
- Intégration de l'**International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)** au questionnaire réalisé pour l'enquête Aphyguad afin de permettre l'évaluation du niveau d'activité physique de la population.
- **685 Guadeloupéens âgés de 15 ans ou plus** ont été interrogés à leur domicile du 19 décembre 2008 au 12 mai 2009.

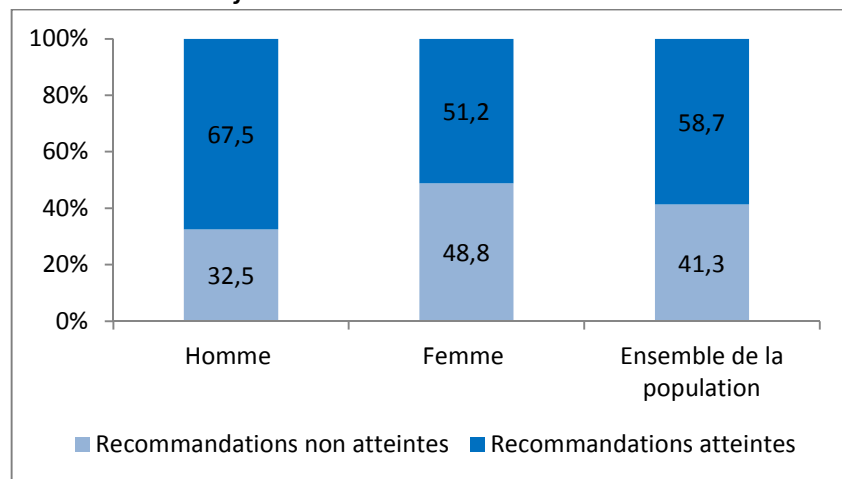
Qu'est ce que l'IPAQ ?

L'IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) [3] est un questionnaire standardisé utilisé pour évaluer le niveau d'activité physique global dans différentes populations adultes. Il a été mis en place par un comité d'experts internationaux. Il prend en compte l'ensemble des activités pratiquées dans les différentes dimensions de la vie quotidienne (loisirs dont le sport, vie professionnelle, vie domestique et trajets) ainsi que la fréquence, la durée et l'intensité de l'activité.

Niveau d'activité physique des adultes

Niveau d'activité physique recommandé pour les adultes (15 ans ou plus) afin de bénéficier d'effets favorables pour la santé : pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide chaque jour.

Répartition par sexe de la population guadeloupéenne de 15 ans ou plus selon le fait d'atteindre ou non les recommandations



Source : Enquête Aphyguad

Exploitation : ORSaG

En Guadeloupe, **41,3 %** des personnes âgées de 15 ans ou plus n'atteignent pas le niveau d'activité physique recommandé.

C'est plus souvent le cas des femmes que des hommes (48,8 % contre 32,5 %).

Éléments de comparaison

Selon le Baromètre Santé 2008, 33,1 % des personnes âgées de 15 à 74 ans ne respectent pas les recommandations en France hexagonale [4]. En Guadeloupe, pour le même groupe d'âge, ils sont 39,3 %.

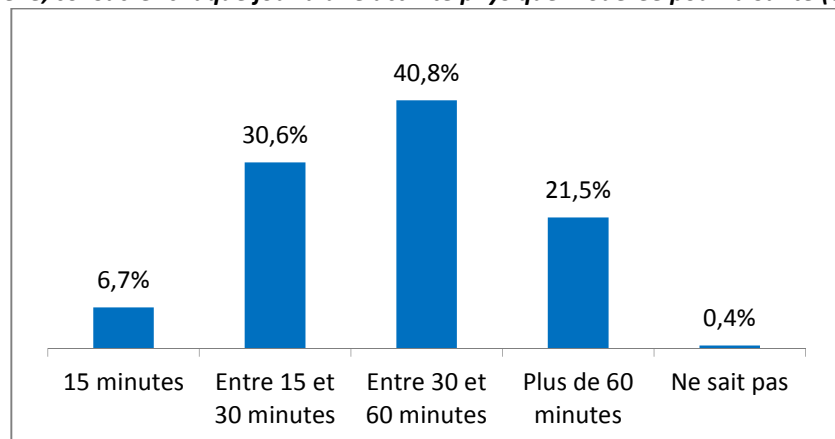
Qui est plus exposé à la pratique d'un niveau d'activité physique ne respectant pas les recommandations ?

- ✓ Les femmes
- ✓ Les personnes ne vivant pas avec des enfants
- ✓ Les retraités
- ✓ Les personnes ayant des revenus élevés (de 2 000 à 2 999 euros)
- ✓ Les individus qui regardent la télévision plus de 5 heures par jour
- ✓ Les individus habitant la côte sous le vent (Bouillante, Pointe-Noire et Vieux-Habitants)

➔ Si les personnes ne vivant pas avec des enfants et celles ayant des revenus élevés atteignent moins souvent les recommandations, elles pratiquent cependant plus fréquemment un sport. Ces personnes sont actives dans le cadre des loisirs alors qu'elles sont probablement peu actives dans les autres domaines de la vie quotidienne (travail, vie domestique ou déplacements).

Connaît-on les recommandations en matière d'activité physique ?

Répartition de la population guadeloupéenne selon le temps minimal qu'il faut, selon elle, consacrer chaque jour à une activité physique modérée pour la santé (en %)



Source : Enquête Aphyguad

Exploitation : ORSaG

Environ **40 %** de la population guadeloupéenne semble connaître la recommandation nationale. Ces personnes ont répondu qu'il faut, pour sa santé, pratiquer chaque jour entre 30 et 60 minutes d'activité physique modérée.

Plus du tiers de la population (37,3 %) pense qu'il faut y consacrer moins de temps.

Comment atteindre le niveau d'activité recommandé ?

Durée de pratique recommandée selon le type et l'intensité de l'activité

Intensité de l'activité	Exemple d'activités	Durée de pratique recommandée
Faible	Marche lente, laver la vaisselle, repasser, faire la poussière, bricolage, entretien, mécanique, arroser le jardin, pétanque, billard, bowling, tennis de table, danse de salon	45 minutes
Modérée	Marche rapide, laver la voiture ou les vitres, passer l'aspirateur, jardinage léger, ramassage de feuilles, aérobic, vélo ou natation "plaisir", aquagym, ski alpin, frisbee, voile, badminton, golf	30 minutes
Elevée	Marche avec dénivelés, randonnée en moyenne montagne, bêcher, déménager, jogging, VTT, natation "rapide", saut à la corde, football, volley-ball (et la plupart de jeux de ballon collectifs), sports de combat, tennis, squash, escalade	20 minutes

Source : site internet « mangerbouger.fr »

Le saviez-vous ?

L'effet de l'activité physique diffère selon les contextes. Ainsi, selon certaines études [4], l'activité physique au travail est le domaine d'activité le plus contributif au niveau d'activité physique globale alors que c'est celle qui est la moins modifiable et qui a probablement le moins d'effets bénéfiques sur la santé.

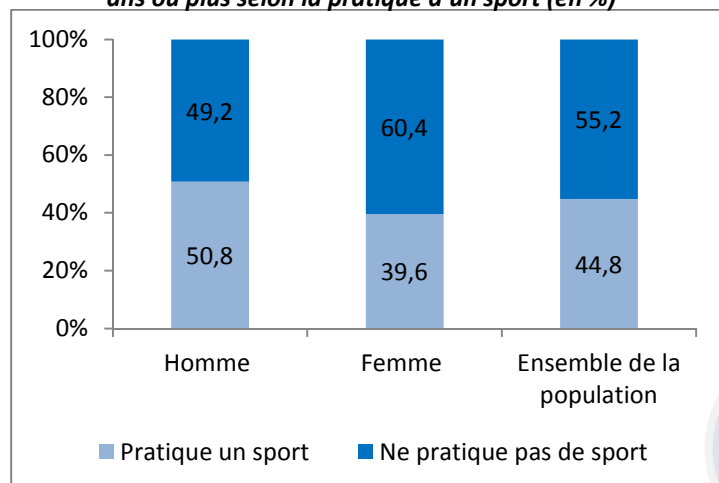
Quels sont les effets sur la santé du manque d'activité physique ?

Une étude prospective publiée fin 2007 et portant sur 250 000 personnes montre qu'une pratique à un niveau voisin de celui des recommandations entraîne une réduction du risque de mortalité de l'ordre de 30 % [6]. Chez l'adulte, un faible niveau d'activité physique est associé à une augmentation du risque de mortalité totale, de morbi-mortalité de cause cardio-vasculaire en général et coronarienne en particulier, de diabète de type 2, d'hypertension artérielle, de certains cancers (côlon), d'un état anxieux ou dépressif [7].

Pratique sportive des adultes

Les activités sportives contribuent de façon importante au niveau d'activité physique global. Elles sont facilement modifiables et procurent de nombreux bienfaits pour la santé physique et mentale.

Répartition par sexe de la population guadeloupéenne de 15 ans ou plus selon la pratique d'un sport (en %)



En Guadeloupe, 55,2 % de la population adulte ne pratique pas d'activité sportive régulièrement (au moins une fois par semaine).

C'est davantage le cas des femmes que des hommes (60,4 % contre 49,2 %).

Éléments de comparaison

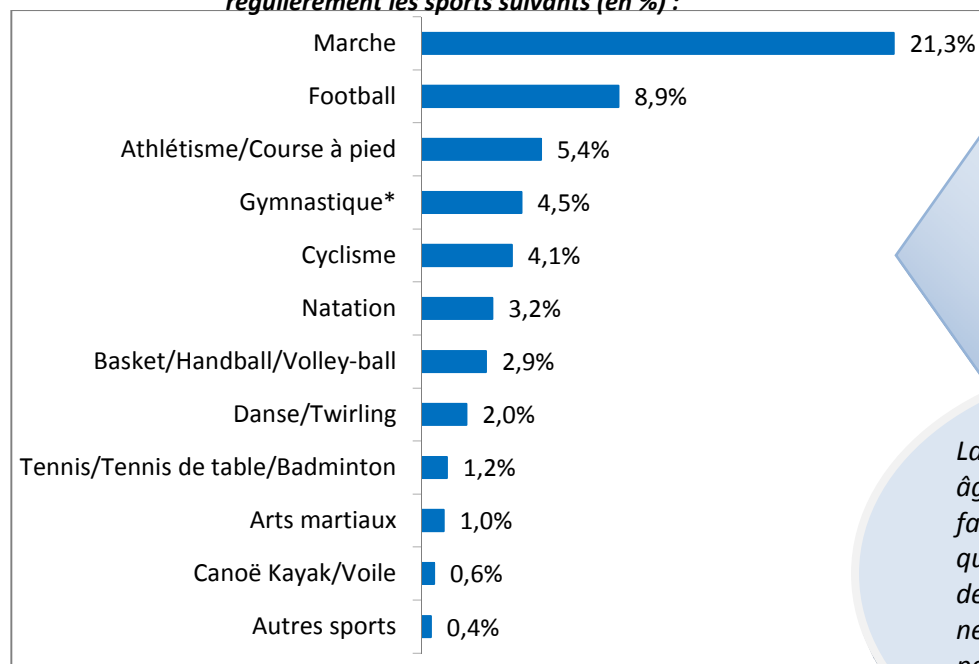
Selon le Baromètre Santé 2005, 42,0 % des personnes des 15- 74 ans ne font pas de sport régulièrement en France hexagonale [5]. En Guadeloupe, pour le même groupe d'âge, ils sont 53,9 %.

Source : Enquête Aphyguad

Exploitation : ORSaG

Quels sports pratiquons-nous ?

Proportion de la population guadeloupéenne de 15 ans ou plus pratiquant régulièrement les sports suivants (en %) :



En Guadeloupe, la marche est l'activité la plus populaire : 21,3 % de la population la pratique régulièrement.

Le football est le 2^{ème} sport le plus pratiqué, il regroupe 8,9 % des Guadeloupéens.

La marche est praticable à tout âge et par tous. Elle est la plus facile à pratiquer quotidiennement et au cours des périodes de loisirs car elle ne demande pas d'équipement particulier. Cependant, il existe beaucoup d'autres sports...

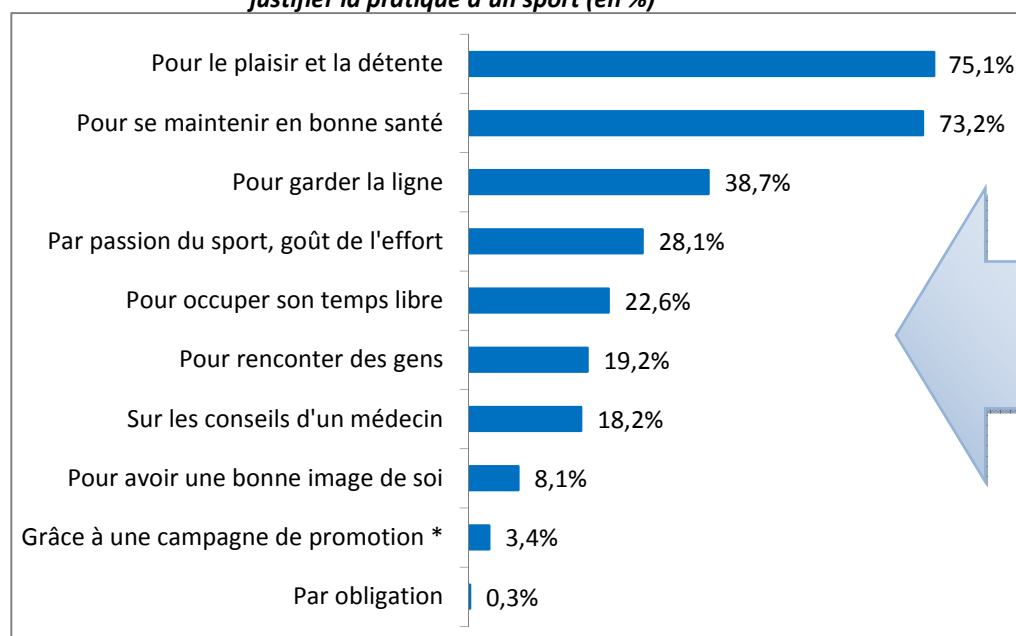
Source : Enquête Aphyguad

Exploitation : ORSaG

* Gymnastique/Aquagym/Fitness/Musculation

Pourquoi fait-on du sport ?

Raisons évoquées par la population guadeloupéenne de 15 ans ou plus pour justifier la pratique d'un sport (en %)



En Guadeloupe, on pratique un sport en priorité **pour le plaisir et la détente** ainsi que **pour se maintenir en bonne santé** (environ trois quarts des pratiquants).

Le motif de non-pratique le plus souvent mentionné est le **manque de temps** (53,8 % des non pratiquants), puis le **manque d'équipements sportifs à proximité de chez soi** (34,4 %).

Source : Enquête Aphyguad

Exploitation : ORSaG

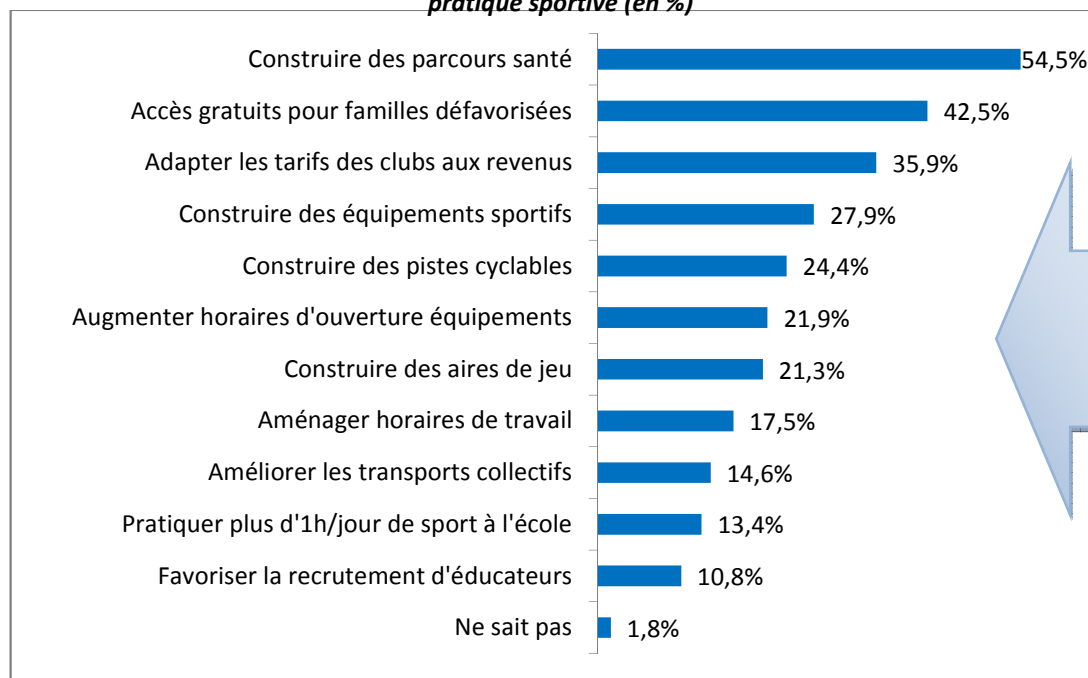
* « parce que vous avez vu une campagne publicitaire vantant les mérites de faire du sport »

Le saviez-vous ?

L'activité physique a un effet bénéfique sur la santé immédiate de l'enfant mais également sur sa santé future. En effet, la pratique d'une activité physique pendant l'enfance et l'adolescence augmente les chances d'avoir un mode de vie actif à l'âge adulte [6]. L'implication des parents est essentielle car ils sont généralement responsables des premières opportunités des enfants de faire un sport.

Que faire pour favoriser le sport en Guadeloupe?

Mesures évoquées par la population guadeloupéenne de 15 ans ou plus pour favoriser la pratique sportive (en %)



Plus de la moitié de la population guadeloupéenne (54,5 %) estime que la **construction de parcours de santé** favoriserait la pratique sportive.

Des **mesures en faveur des foyers les plus modestes** sont également souvent mentionnées (accès gratuits aux équipements sportifs, adaptation des tarifs des clubs aux revenus).

Source : Enquête Aphyguad

Exploitation : ORSaG

Sources

1. Ministère de la Santé, de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative, « Plan National de prévention par l'Activité Physique ou Sportive - Rapport Préparatoire de la Commission Prévention, Sport et Santé ». [Consulté le 29/12/2009]
Disponible à partir de : URL < <http://www.sante-jeunesse-sports.gouv.fr/IMG/pdf/RapPreventionActivite-2008.pdf> >
2. Ministère de la santé et des solidarités, « Programme national nutrition santé – 2006-2010 – Actions et mesures », septembre 2006. [Consulté le 29/12/2009]
Disponible à partir de : URL < <http://www.mangerbouger.fr/IMG/pdf/PNNS2-Complet.pdf> >
3. « IPAQ, International Physical Activity Questionnaire ». [Consulté le 29/12/2009]
Disponible à partir de : URL < <http://www.ipaq.ki.se/ipaq.htm> >
4. Vuillemin A., Escalon H., Bossard C., « Activité physique et sédentarité ». In: Escalon H., Bossard C., Beck F, dir., Baromètre Santé 2008, Saint-Denis : INPES, coll. Baromètres santé ; 2009.
5. Escalon H., Vuillemin A., Erpelding M., Oppert J.M., « Activité physique : entre sport et sédentarité ». In: Beck F., Guilbert P., Gautier A., editors., Baromètre Santé 2005, Saint-Denis : INPES, coll. Baromètres santé ; 2007. p.241-266.
6. Institut national de la santé et de la recherche médicale, « Activité physique - Contextes et effets sur la santé ». p.39 et p.90. [Consulté le 29/12/2009]
Disponible à partir de : URL < <http://lesrapports.ladocumentationfrancaise.fr/BRP/084000534/0000.pdf> >
7. Ministère de la santé et des sports, « Activité physique et santé : arguments scientifiques, pistes pratiques », octobre 2005. p.14. [Consulté le 10/11/2010]
Disponible à partir de : URL < <http://www.mangerbouger.fr/pro/IMG/pdf/SynthesePNNS-AP-2.pdf> >

Le rapport complet est disponible sur le site internet de l'ORSAG : <http://www.orsag.org/>

Rédaction et conception de la fiche thématique : Sandrine PITOT



Observatoire Régional de la Santé de Guadeloupe (ORSaG)

1301, cité Grain d'Or

Circonvallation - 97100 BASSE TERRE (Guadeloupe)

Tél : 05 90 38 74 48 Fax : 05 90 38 79 84 Courriel : contact@orsag.org

Site internet : <http://www.orsag.org/>