

# PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Enquête de Santé 2018

—

SABINE DRIESKENS

## **Sciensano**

Epidémiologie et santé publique - Mode de vie et maladies chroniques

**HIS2018**

Octobre 2019 • Bruxelles • Belgique

## **PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES**

**Auteur principal : Sabine Drieskens**

•

**Réviseur et traducteur : Diem Nguyen**

•

**Éditeurs : Lydia Gisle, Sabine Drieskens**

Personne de contact : Sabine Drieskens • T+32 2 642.50.25 • [sabine.drieskens@sciensano.be](mailto:sabine.drieskens@sciensano.be)

Merci de citer cette publication comme suit :

S. Drieskens, D. Nguyen, L. Gisle . Pratique d'activités physiques. Bruxelles, Belgique : Sciensano ; Numéro de rapport : D/2019/14.440/63 . Disponible en ligne : [www.enquetesante.be](http://www.enquetesante.be)

## REMERCIEMENTS

### **Nous tenons à remercier les personnes suivantes :**

Karin De Ridder et Lize Hermans de Sciensano pour la relecture attentive de ce rapport

Ledia Jani et Tadek Krzywania de Sciensano pour la mise en page et le support administratif

Sandrine de Waleffe et l'équipe de Statbel pour l'organisation du travail de terrain

L'équipe des enquêteurs pour la collecte des données

Et toutes les personnes qui ont volontairement participé à l'enquête

## COMMANDITAIRES

### **Cette enquête est réalisée à l'initiative du :**

Gouvernement fédéral, Ministère des Affaires sociales et de la Santé publique

Gouvernement flamand, Ministère du Bien-être, de la Santé publique et de la Famille

Commission communautaire commune de Bruxelles-Capitale (COCOM), Politique de la Santé

Communauté française, Ministère de la Culture, de l'Audiovisuel, de la Santé et de l'Égalité des chances

Gouvernement wallon, Ministère de la Santé, de l'Action sociale et de l'Égalité des chances

Communauté germanophone , Ministère de la Famille, de la Santé et des Affaires sociales

# TABLE DES MATIÈRES

<b>RÉSUMÉ</b> .....	<b>5</b>
<b>ABRÉVIATIONS</b> .....	<b>7</b>
<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>8</b>
<b>QUESTIONS</b> .....	<b>10</b>
<b>INDICATEURS</b> .....	<b>13</b>
<b>RÉSULTATS</b> .....	<b>15</b>
<b>1. Activité physique liée au travail</b> .....	<b>15</b>
1.1. Distribution pour la Belgique.....	15
1.2. Différences démographiques.....	16
1.3. Différences Socio-économiques .....	19
<b>2. Activité physique liée aux déplacements</b> .....	<b>20</b>
2.1. Prévalence pour la Belgique.....	20
2.2. Différences démographiques.....	21
2.3. Différences Socio-économiques .....	23
<b>3. Niveau d'activité physique (non liée au travail) bénéfique pour la santé selon l'OMS</b> .....	<b>23</b>
3.1. Prévalence pour la Belgique.....	23
3.2. Différences démographiques.....	24
3.3. Différences Socio-économiques .....	27
<b>4. Niveau d'activité physique (liée ou non au travail) bénéfique pour la santé selon l'OMS</b> .....	<b>28</b>
4.1. Prévalence pour la Belgique.....	28
4.2. Différences démographiques.....	28
4.3. Différences socio-économiques.....	30
<b>5. Comportements sédentaires</b> .....	<b>30</b>
5.1. Prévalence pour la Belgique.....	30
5.2. Différences démographiques.....	31
5.3. Différences socio-économiques.....	32
<b>6. Risque pour la santé par manque d'activités physiques de loisirs</b> .....	<b>33</b>
6.1. Prévalence pour la Belgique.....	33
6.2. Evolution .....	33
6.3. Différences démographiques.....	34
6.4. Différences socio-economiques.....	35
<b>7. Tableaux de synthèse</b> .....	<b>36</b>
<b>SYNTHÈSE ET CONCLUSION</b> .....	<b>38</b>
<b>RÉFÉRENCES</b> .....	<b>41</b>
<b>LISTE DES TABLEAUX</b> .....	<b>42</b>
<b>ANNEXES</b> .....	<b>97</b>

# RÉSUMÉ



L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit l'activité physique comme étant un ensemble de mouvements du corps produits par les muscles striés qui entraîne une augmentation significative de la dépense d'énergie. L'activité physique peut être pratiquée de différentes manières : par la marche à pied, le vélo, les sports et les loisirs actifs, mais on peut aussi être physiquement actif au travail ou en effectuant les tâches ménagères. Toutes les formes d'activités physiques peuvent être bénéfiques pour la santé si elles sont pratiquées régulièrement pendant une durée suffisamment longue et avec une intensité suffisante. L'OMS recommande qu'un adulte passe au moins 150 minutes par semaine à pratiquer une activité physique qui soit au minimum d'une intensité modérée afin de se maintenir en bonne santé. Deux indicateurs permettent d'en rendre compte dans l'enquête.

L'enquête de santé de 2018 a utilisé un nouveau questionnaire, l'EHIS-PAQ provenant de l'enquête de santé européenne, pour évaluer l'activité physique au sein de la population âgée de 15 ans et plus. L'EHIS-PAQ tient compte des activités physiques dans des domaines pertinents en termes de santé publique : l'activité physique liée au travail (3 niveaux d'intensité), l'activité physique liée aux déplacements (marche, vélo) et l'activité physique de loisirs. Une question supplémentaire concerne les comportements sédentaires en dehors du travail, c'est-à-dire les activités que l'on fait en étant assis ou couché. Une question de l'OMS relative aux types d'activités de loisirs a été conservée en 2018 afin d'observer une continuité entre les enquêtes.

- Dans le contexte du travail, les activités sédentaires (effectuées assis ou debout) concernent le plus grand nombre de personnes, soit 45,4% de la population de 15 ans et plus et 56,3% de la population active de 15-64 ans. Les Bruxellois sont plus nombreux à pratiquer des activités sédentaires au travail. Au sein de la population active, ce sont principalement les femmes et les personnes les plus instruites qui travaillent assis ou debout. Les hommes, les jeunes de 15-24 ans et les moins instruits effectuent plus souvent un travail physiquement lourd ou exigeant.
- En ce qui concerne l'activité physique lors des déplacements, 76,7% de la population de 15 ans et plus se déplace à pied au moins un jour par semaine et 29,3% se déplace à vélo. La marche est le mode de déplacement le plus fréquent à Bruxelles (92,6%) et le vélo est plus courant en Flandre (42,0%, soit un pourcentage 4 fois supérieur à celui de la Wallonie). Autant d'hommes que de femmes se déplacent à pied, mais les hommes utilisent plus souvent le vélo pour se déplacer que les femmes. Les jeunes de 15-24 ans utilisent autant la marche que le vélo pour leurs déplacements. Les personnes les plus instruites se déplacent plus souvent à pied ou à vélo que les personnes moins instruites (sauf en Flandre, où aucune différence par niveau d'éducation n'est observée).
- Pour ce qui concerne le niveau d'activité physique (non liée au travail) recommandé par l'OMS : près d'un tiers (30,1%) des adultes de 18 ans et plus passe au moins 150 minutes par semaine à des activités physiques qui soient au minimum d'intensité modérée, un peu plus d'un adulte sur dix (10,5%) pratique des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours par semaine et 6,7% pratiquent ces deux types d'activités. Pour chacun de ces trois indicateurs, la proportion qui les pratique est la plus élevée en Flandre (sauf pour le renforcement musculaire où il n'y a pas de différences régionales), chez les hommes, chez les adolescents de 18-24 ans et chez les plus instruits.
- Si l'on tient compte à la fois des activités physiques liées ou non au travail par rapport au niveau recommandé par l'OMS : plus de la moitié des adultes de 18 ans et plus (55,8%) passe au moins 150 minutes par semaine à des activités physiques modérées pendant les temps libres ou effectue un travail qui demande un effort physique au moins modéré. La prévalence est la plus élevée en Flandre, chez les hommes (sauf en Flandre où il n'y a pas de différence entre les sexes), chez les jeunes de 18-24 ans (par après la prévalence diminue) et chez les plus instruits.
- Comportements sédentaires : les Belges de 15 ans et plus passent presque 6 heures par jour (5,8 heures pour être précis) à être assis ou couché en période d'éveil. Ce temps est le plus élevé dans la

Région bruxelloise, chez les hommes, chez les jeunes de 15-24 ans et les 75 ans et plus, ainsi que chez ceux qui ont le plus haut niveau d'éducation.

- En Belgique, 28,8% de la population de 15 ans et plus court un risque de santé en raison du manque d'activité physique de loisirs. La prévalence la plus faible est observée en Région flamande, chez les hommes, les jeunes et les plus instruits. Cette prévalence est restée relativement stable au fil du temps depuis 2004, sauf en Région wallonne, où elle a significativement augmenté depuis 2013.

D'un côté, les hommes, les jeunes de 15-24 ans et les personnes avec un niveau d'éducation élevé obtiennent les meilleurs résultats lorsqu'il s'agit des activités physiques bénéfiques pour la santé et les activités physiques de loisirs, mais d'autre part, ils obtiennent de moins bons résultats en matière de comportements sédentaires. Les résidents de la Flandre sont les plus performants pour ces indicateurs. Un seul indicateur permet d'étudier l'évolution de la pratique des activités physiques au cours du temps : aucune amélioration n'a pu être observée depuis 2004.

La promotion de la pratique d'activités physiques est très importante, surtout parmi les personnes ayant des activités habituellement sédentaires. Pour ce faire, on peut encourager un plus grand nombre de personnes à se déplacer à pieds ou en vélo, ou à consacrer plus de temps à des activités physiques pendant leur temps libre. Des stratégies visant à réduire le temps passé assis au travail sont également nécessaires.

# ABRÉVIATIONS



<b>HIS</b>	Health Interview Survey, traduit par Enquête de santé par interview
<b>EHIS</b>	European Health Interview Survey, traduit par Enquête de santé par interview européenne
<b>OMS</b>	Organisation Mondiale de la Santé
<b>MET</b>	Metabolic Equivalent of Task
<b>IMC</b>	Indice de Masse Corporelle
<b>IPAQ</b>	International Physical Activity Questionnaire
<b>EHIS-PAQ</b>	Physical Activity Questionnaire, questionnaire concernant la pratique d'activité physique développé par EHIS
<b>CAPI</b>	Computer Assisted Personal Interview
<b>NHANES</b>	National Health and Nutrition Examination Survey
<b>ECA</b>	Enquête de Consommation Alimentaire

# INTRODUCTION



L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit l'activité physique comme étant « un ensemble de mouvements du corps produits par les muscles striés qui entraînent une augmentation significative de la dépense d'énergie ». La pratique d'activité physique peut se faire de différentes façons : la marche à pied, le vélo, les sports et loisirs actifs (comme la danse, le yoga, le tai chi...). On peut aussi être physiquement actif au travail (soulever des charges, travaux ou autres tâches actives) et en effectuant les tâches de la vie quotidienne (nettoyer, faire les courses, s'occuper de la famille). Toutes les formes d'activités physiques peuvent être bénéfiques pour la santé si elles sont pratiquées régulièrement pendant une durée suffisamment longue et avec une intensité suffisante. Une activité physique adéquate aide à prévenir les facteurs de risque importants pour la santé comme l'hypertension artérielle, le surpoids et l'obésité. Elle participe aussi à la prévention des maladies chroniques, comme les maladies cardiaques, le cancer, le diabète et les maladies respiratoires chroniques. À côté de ces effets positifs pour la santé physique, la pratique régulière d'une activité physique, en particulier lors des loisirs, s'avère également bénéfique pour le sentiment de bien-être général, et peut ralentir l'apparition de la démence (1).

L'OMS recommande qu'un adulte pratique une activité physique (au moins d'intensité modérée) au moins 150 minutes par semaine. Les enfants et les adolescents (5-17 ans) ont besoin d'au moins 60 minutes d'activité physique quotidienne pour une santé physique et mentale optimales (2). Les chiffres de 2016 montrent que plus d'un quart (27,5%) des adultes (18 ans et plus) dans le monde n'atteignent pas le niveau d'activité recommandé (les femmes étant moins actives que les hommes), avec de grandes disparités entre les pays. Par exemple, la prévalence du manque d'activité physique était plus du double dans les pays à revenu élevé (36,8%, dont 35,7% en Belgique) que dans les pays à faible revenu (16,2%). En outre, cette prévalence a augmenté depuis 2001 (31,6%) dans les pays à revenu élevé, alors qu'elle est restée globalement stable durant la période 2001-2016 au niveau mondial. Cette prévalence élevée du manque d'activité physique s'explique probablement par le passage à un travail plus sédentaire et aux moyens de déplacement par transport motorisé. La stabilisation de la prévalence globale indique que l'objectif de l'OMS de réduire l'inactivité physique de 10% d'ici 2025 ne sera probablement pas atteint (3). Le nouveau plan d'action de l'OMS vise une baisse relative de 15% de cette prévalence d'ici 2030 (par rapport à 2016) (1). Ces résultats indiquent que le message sur l'importance de la pratique d'une activité physique pour la santé et le bien-être n'a toujours pas mené à un changement dans les comportements au sein de la population (4).

Outre la pratique ou non d'une activité physique, ce rapport s'intéresse également au « comportement sédentaire », défini comme un ensemble d'activités en état de veille dont la consommation d'énergie est inférieure ou égale à 1,5 MET<sup>1</sup>, comme lorsque l'on est assis ou couché à lire, regarder la télévision, etc. Des données récentes indiquent qu'une position assise prolongée est associée à un métabolisme anormal du glucose, à des troubles cardiométaboliques et au décès prématuré (1). Selon une étude, un mode de vie sédentaire est un facteur de risque pour la santé tout aussi important que l'hypertension, le diabète ou le tabagisme, entraînant le décès prématuré. (5). Une autre étude montre que les personnes (de 40-79 ans) avec un IMC sain (18,5-24,9) mais ayant un mode de vie sédentaire présentent un risque de maladie cardiovasculaire aussi élevé que les personnes en surpoids (IMC 25,0-29,9) (6). Il est donc important de pratiquer une activité physique en suffisance pour vivre plus longtemps et en meilleure santé (7).

---

<sup>1</sup> Metabolic Equivalent of Task



S'il est clair que la pratique d'une activité physique est bénéfique pour la santé, il est utile d'évaluer le niveau d'activité physique au sein de la population, d'identifier les variations éventuelles entre différents groupes et d'en suivre l'évolution au cours du temps. Le niveau d'activité physique peut être mesuré à l'aide d'appareils comme des pedomètres ou des accéléromètres ; mais cette manière de collecter les données n'est pas envisagée dans le cadre de l'enquête de santé, car il n'est pas prévu de réaliser des mesures para-cliniques. L'option qui a été choisie dans le module sur l'activité physique de l'enquête de santé consiste à demander directement au répondant dans quelle mesure il pratique de telles activités. Cette estimation repose sur les déclarations des personnes interrogées, avec toute la subjectivité que cela peut entraîner.

La version courte du questionnaire international sur l'activité physique « IPAQ » (International Physical Activity Questionnaire) a été utilisée pour mesurer l'activité physique dans les enquêtes de santé précédentes (2001, 2004, 2008 et 2013). Une version adaptée du questionnaire IPAQ faisait aussi partie de la première vague de l'Enquête de santé par interview européenne (EHIS, 2006-2010). Cependant plusieurs États Membres de l'UE ont pointé des problèmes au niveau de la mise en pratique de cet instrument dans leurs enquêtes. Eurostat a donc proposé une révision de trois modules problématiques, dont celui sur l'activité physique, par le biais d'un appel à projet. Un nouveau questionnaire dédié à la pratique d'activité physique a été développé pour la deuxième vague de l'EHIS (2013-2015). Les experts de trois instituts de recherche en santé publique (Estonie, Allemagne et Belgique) ont collaboré pour l'élaboration et le testing de ce questionnaire, appelé « EHIS-PAQ ». Tout d'abord, des « cognitive tests » ont eu lieu dans différentes langues en Grande Bretagne, Estonie, Allemagne et Belgique pour évaluer la compréhension globale du questionnaire par les répondants. Après quelques ajustements, un prétest utilisant différentes méthodes de collecte de données (interview face-à-face, questionnaire papier (PAPI) et interview téléphonique assistée par ordinateur (CATI)) a été mené simultanément en Estonie, Allemagne et Belgique, pour évaluer la faisabilité et l'application de cet outil dans le cadre d'enquêtes internationales (8).

L'EHIS-PAQ est un instrument pragmatique permettant d'évaluer dans quelle mesure la population est active physiquement, et ce dans des domaines pertinent pour la santé publique : les activités liées au travail, celles liées aux déplacements et celles liées aux loisirs. Lors de la troisième vague de l'enquête européenne (EHIS 2015-2018), une question à propos de l'activité sédentaire a été ajoutée dans l'EHIS-PAQ. L'enquête de santé belge a intégré l'EHIS-PAQ pour la première fois en 2018. Des comparaisons dans le temps ne seront donc pas possibles. Toutefois, afin d'assurer une certaine continuité, une question de l'OMS (activité physique pendant les loisirs) a été maintenue dans le questionnaire de la HIS 2018 belge.

# QUESTIONS



Les questions de l'IPAQ (International Physical Activity Questionnaire, version courte) et de l'OMS pour mesurer la pratique d'activité physique dans la population sont incluses dans le HIS belge depuis 2001. En 2013, Eurostat qui chapeaute les enquêtes de santé européennes (EHIS) a demandé aux États membres de l'UE d'inclure un nouvel instrument révisé (EHIS-PAQ) dans le questionnaire EHIS-vague 2. Ce nouvel outil répond aux exigences suivantes : les questions sont courtes et simples, pouvant être utilisées dans un contexte international, produisant des indicateurs faciles à comprendre et pertinents pour la santé publique. L'EHIS-PAQ couvre les aspects suivants : l'activité physique liée au travail, l'activité physique lors des déplacements et l'activité physique durant les loisirs. La HIS belge de 2013 n'a pourtant pas intégré ce nouvel instrument, qui fut alors assigné à l'Enquête de Consommation Alimentaire en 2014. Enfin, l'EHIS-PAQ a été inclus dans la HIS belge de 2018, y compris la question supplémentaire sur les comportements sédentaires. Le remplacement de l'IPAQ par l'EHIS-PAQ a pour conséquence qu'il n'est plus possible d'effectuer des analyses de tendances entre 2018 et les enquêtes précédentes. C'est pourquoi une question de l'OMS qui fait partie de la HIS depuis 1997 a été maintenue dans l'enquête, de sorte qu'une comparaison dans le temps est encore possible. D'autre part, l'inclusion de l'EHIS-PAQ dans le questionnaire permet de comparer les résultats de la Belgique avec d'autres pays européens, ce qui constitue une valeur ajoutée.

Les questions relatives à l'EHIS-PAQ font partie de l'interview du CAPI, mais ces questions n'ont été posées qu'aux personnes de 15 ans et plus. Les interviews par proxy n'ont pas été autorisées pour ces questions. Par souci de cohérence dans la manière de poser les questions, la question de l'OMS est restée dans le questionnaire auto-administré.

## Questions utilisées dans l'enquête de santé 2018

Les questions EHIS-PAQ suivantes ont été posées aux répondants :

### **Introduction générale :**

On voudrait à présent savoir dans quelle mesure vous êtes physiquement actif.

On va d'abord s'intéresser aux activités physiques dans le cadre du travail (y compris les travaux domestiques), ensuite lors de vos déplacements et enfin, pendant vos temps libres, incluant le sport et l'entraînement.

### **Introduction en ce qui concerne le travail :**

Les questions suivantes concernent les activités physiques exercées durant une semaine normale. Répondez aux questions même si vous ne vous considérez pas comme quelqu'un de physiquement actif.

Pensez d'abord au temps que vous consacrez au travail. Par 'travail' on entend les activités rémunérées ou non que vous devez accomplir comme les activités professionnelles, les tâches ménagères, s'occuper de la famille, étudier, aller au cours, être en stage...

**PA.01.** Lorsque vous travaillez, quelle proposition décrit le mieux ce que vous faites ? Etes-vous...

1. Je suis principalement assis(e) ou debout
  2. Je suis principalement en train de marcher ou de faire des activités qui demandent un effort modéré
  3. Je suis principalement occupé(e) à un travail lourd ou physiquement exigeant
- Enquêteur: ne pas lire la dernière proposition de réponse*
4. Je n'ai aucune activité liée au travail

***Introduction en ce qui concerne les déplacements :***

Les questions suivantes excluent les activités que vous venez de mentionner pour le travail. Ici, je vous demande de penser uniquement à la manière habituelle dont vous vous déplacez pour aller d'un endroit à un autre. Par exemple, pour vous rendre au travail, à l'école, au marché, pour aller faire du shopping...

- PA.02.** Au cours d'une semaine normale, combien de jours marchez-vous au moins 10 minutes d'affilée pour vous déplacer d'un endroit à un autre ?
- PA.03.** Au cours d'une journée habituelle, combien de temps passez-vous à marcher pour vous déplacer d'un endroit à un autre ?
1. 10 - 29 minutes par jour
  2. 30 - 59 minutes par jour
  3. De 1 heure à moins de 2 heures par jour
  4. De 2 à moins de 3 heures par jour
  5. 3 heures par jour ou plus
- PA.04.** Au cours d'une semaine normale, combien de jours roulez-vous à vélo au moins 10 minutes d'affilée pour vous déplacer d'un endroit à un autre ?
- PA.05.** Au cours d'une journée habituelle, combien de temps passez-vous à vélo pour vous déplacer d'un endroit à un autre ?
1. 10 – 29 minutes par jour
  2. 30 – 59 minutes par jour
  3. De 1 heure à moins de 2 heures par jour
  4. De 2 heures à moins de 3 heures par jour
  5. 3 heures ou plus par jour

***Introduction en ce qui concerne les activités pendant les loisirs :***

Les questions qui suivent excluent toutes les activités liées au travail ou aux déplacements que vous venez de mentionner. Ici, on se réfère uniquement au sport, au fitness et aux activités physiques que vous faites durant vos loisirs, et qui provoquent au moins une légère augmentation de la respiration ou du rythme cardiaque. Par exemple, de la marche rapide, des sports de ballon, du jogging, du vélo ou de la natation...

- PA.06.** Au cours d'une semaine normale, combien de jours pratiquez-vous du sport, du fitness ou des activités physiques de loisirs pendant au moins 10 minutes d'affilée ?
- PA.07.** Au cours d'une semaine normale, combien de temps au total consacrez-vous au sport, au fitness ou aux activités physiques de loisir ?
- ... heures – ... minutes
- PA.08.** Au cours d'une semaine normale, combien de jour(s) pratiquez-vous d'exercices physiques spécialement conçus pour renforcer les muscles, comme des l'entraînement contre résistance ou les exercices de musculation (altères, etc) qui développent la force ?

**Introduction en ce qui concerne les comportements sédentaires :**

La dernière question dans ce module porte sur votre position assise ou couchée au travail, à la maison, lors de vos déplacements ou chez des amis. Nous faisons allusion au temps que vous passez assis(e) au bureau, chez des amis, dans la voiture, le bus, le train, à lire, à regarder la télévision,... mais pas le temps que vous passez à dormir.

**PA.09.** Au cours d'une journée habituelle, combien de temps passez-vous assis(e) ou couché(e) ?  
... heures – ... minutes

La question OMS suivante a été posée aux répondants :

**PA.10.** Quelle proposition caractérise le mieux vos activités de loisirs au cours de l'année qui vient de s'écouler ? (une seule réponse possible !)

1. Entraînement intensif et sport de compétition plus d'une fois par semaine
2. Jogging, autre sport de détente ou jardinage, 4 heures ou plus par semaine
3. Jogging, autre sport de détente ou jardinage, moins de 4 heures par semaine
4. Marche, vélo ou autre activité légère, 4 heures ou plus par semaine
5. Promenade, vélo ou autre activité légère, moins de 4 heures par semaine
6. Lecture, TV ou autre activité sédentaire

Deux catégories de réponses supplémentaires (3 et 5) ont été ajoutées à cette question.

Pour les questions PA.01, PA.06 et PA.08, une carte-réponse a été utilisée et présentée au répondant. Ces cartes donnent des exemples d'activités physiques liées au travail, au sport, au fitness et aux loisirs, respectivement, et de la musculation (voir annexe « Carte N° 17 », « Carte N° 19 » et « Carte N° 20 »). Pour les questions PA.03 et PA.05 concernant les déplacements, une carte a également été utilisée pour montrer le temps passé à se déplacer (voir annexe « Carte N° 18 »)

# INDICATEURS

EHIS-PAQ (9)

## Activité physique liée au travail

**PA01\_1** Distribution de la population de 15 ans et plus selon l'intensité des activités physiques liées au travail :

1. La plupart du temps assis ou debout
2. La plupart du temps en train de marcher ou de faire des activités qui demandent un effort physique léger à modéré
3. La plupart du temps occupé(e) à un travail lourd ou physiquement exigeant
4. N'exécute aucune tâche de travail

**PA01\_2** Distribution de la population active de 15-64 ans selon l'intensité des activités physiques liées au travail :

1. La plupart du temps assis ou debout
2. La plupart du temps en train de marcher ou de faire des activités qui demandent un effort physique léger à modéré
3. La plupart du temps occupé(e) à un travail lourd ou un physiquement exigeant
4. N'exécute aucune tâche de travail

## Activité physique liée aux déplacements

**PA02\_1** Distribution de la population de 15 ans et plus selon le nombre de jours où les déplacements se font à pied.

**PA02\_2** Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui se déplace à pied au moins un jour par semaine.

**PA04\_1** Distribution de la population de 15 ans et plus selon le nombre de jours où les déplacements se font à vélo.

**PA04\_2** Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui se déplace au moins un jour par semaine à vélo.

Seuls les indicateurs PA02\_2 et PA04\_2 seront abordés dans le texte. Les indicateurs PA02\_1 et PA04\_1 sont uniquement présentés sous forme de tableau à la fin du rapport.

## Activité physique non liée au travail, et répondant aux recommandations de l'OMS

Il s'agit des activités physiques de loisirs (basé sur les questions PA.07-PA.08) et/ou l'utilisation du vélo pour les déplacements (basé sur les questions PA.04 et PA.05) pendant au moins 150 minutes au total par semaine.

**PA\_1** Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 minutes par semaine à pratiquer des activités physiques qui soient au minimum d'une intensité modérée.

**PA\_2** Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui pratique des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours par semaine.

**PA\_3** Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 minutes par semaine à des activités physiques d'intensité modérée et fait des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours par semaine.

### **Activité physique liée ou non au travail, et répondant aux recommandations de l'OMS**

Semblable à l'indicateur PA\_1 « passer au moins 150 minutes par semaine à pratiquer des activités physiques d'intensité au minimum modérée », mais ici les activités liées au travail sont également prises en compte :

**PA\_4** Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 minutes par semaine à pratiquer des activités physiques d'intensité au minimum modérée et/ou qui fait des activités qui demandent au moins un effort physique modéré au travail.

### **Comportements sédentaires**

**PA09\_1** Temps moyen (minutes) passé en position assise ou couchée sur une journée, dans la population de 15 ans et plus.

OMS

La question PA.10 de l'OMS est la seule question relative à l'activité physique qui est posée depuis le début des enquêtes de santé réalisées en Belgique (1997). Deux indicateurs ont été créés sur base de cette question :

**PA10\_1** Distribution de la population de 15 ans et plus selon le niveau d'activité physique de loisir, avec les catégories suivantes :

1. Entraînement intensif ou au moins 4 heures de sport par semaine (réponse 1 ou 2 à la question PA.10.)
2. Moins de 4 heures de sport par semaine ou des activités légères (réponse 3 à 5 à la question PA.10.)
3. Activités sédentaires (réponse 6 à la question PA.10.)

**PA10\_2** Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui court un risque de santé en raison du manque d'activités physiques de loisirs.

Ce dernier indicateur est la version dichotomisée de l'indicateur précédent (PA10\_1), où les activités sédentaires (assises) sont considérées comme un risque pour la santé. Seul l'indicateur PA10\_2 sera traité dans le texte. L'indicateur PA10\_1 est uniquement présenté sous forme de tableau à la fin du rapport.

# RÉSULTATS



## 1. Activité physique liée au travail

Les indicateurs reflètent la distribution de la population suivant l'intensité de l'activité physique liée au travail (ici : travail rémunéré ou non, travaux domestiques, études ou formation). Une distinction est faite d'une part, entre la population de 15 ans et plus, et d'autre part, la population de 15-64 ans ayant une occupation professionnelle (telle que rapportée dans l'enquête). Pour la facilité de lecture, nous ferons référence à celle-ci par les termes « population active » dans le texte qui suit.

### 1.1. DISTRIBUTION POUR LA BELGIQUE

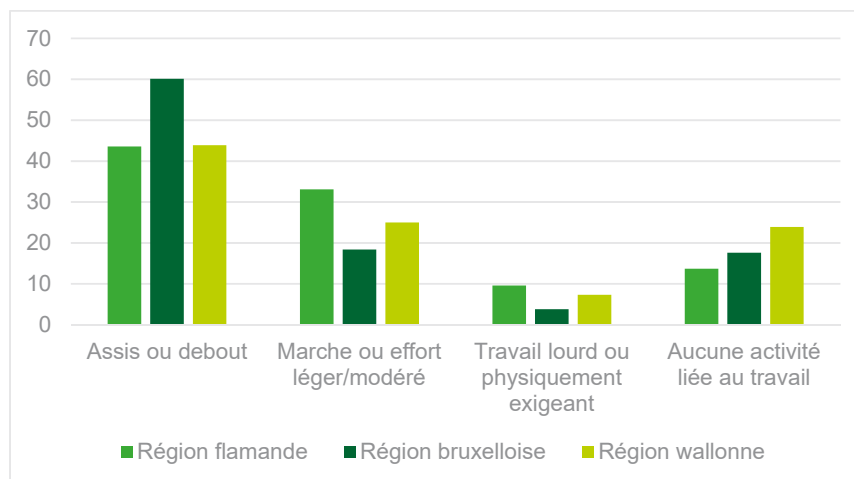
En Belgique, en 2018, 45,4% de la population de 15 ans et plus rapporte avoir des activités au travail qui nécessitent principalement d'être assis ou debout, 29,0% ont des activités qui impliquent de marcher ou qui demandent un effort physique léger à modéré, 8,3% occupent un travail lourd ou physiquement exigeant et 17,4% n'ont aucune activité liée à un travail.

En ce qui concerne la population active (15-64 ans), 56,3% ont une activité qui s'effectue principalement assis ou debout, 29,5% ont des activités professionnelles qui impliquent de marcher ou qui demandent un effort physique léger à modéré et 14,2 % indiquent qu'ils occupent un travail lourd ou physiquement exigeant.

#### Spécificités régionales

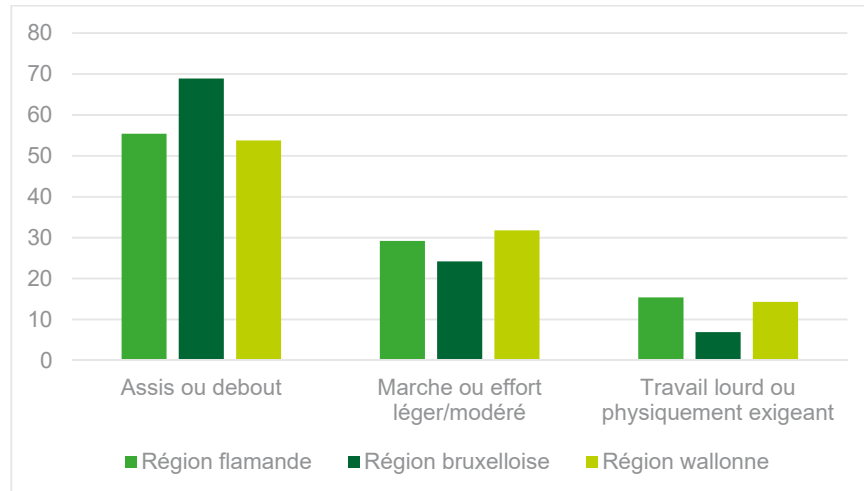
En Région Bruxelloise, le pourcentage de personnes de 15 ans et plus qui décrivent leur activité comme étant principalement effectuée assis ou debout (60,1%) est plus élevé que dans les Régions flamande (43,6%) et wallonne (43,9%). En outre, le pourcentage de personnes de 15 ans et plus qui pratique une activité lourde ou physiquement exigeante est le plus faible en Région bruxelloise (3,8%), contre 9,6% en Région flamande et 7,3% en Région wallonne. Enfin, le pourcentage de personnes de 15 ans et plus qui indique exercer aucune activité professionnelle est le plus élevé en Région wallonne (23,9%), qu'en Région flamande (13,7%) et bruxelloise (17,6%) (Figure 1).

Figure 1 | Distribution de la population de 15 ans et plus suivant l'intensité de l'activité physique liée au travail, par région, Enquête de santé, Belgique 2018



La distribution de la population active de 15-64 ans suivant l'intensité de l'activité physique liée au travail suit la même tendance : le pourcentage le plus élevé est observé en Région bruxelloise (68,9%) pour ce qui est du travail en position assise ou debout (55,4% en Flandre et 53,8% en Wallonie) ainsi que le pourcentage le plus faible pour l'occupation d'un travail lourd ou physiquement exigeant, soit 6,9% contre 15,4% en Flandre et 14,3% en Wallonie (Figure 2).

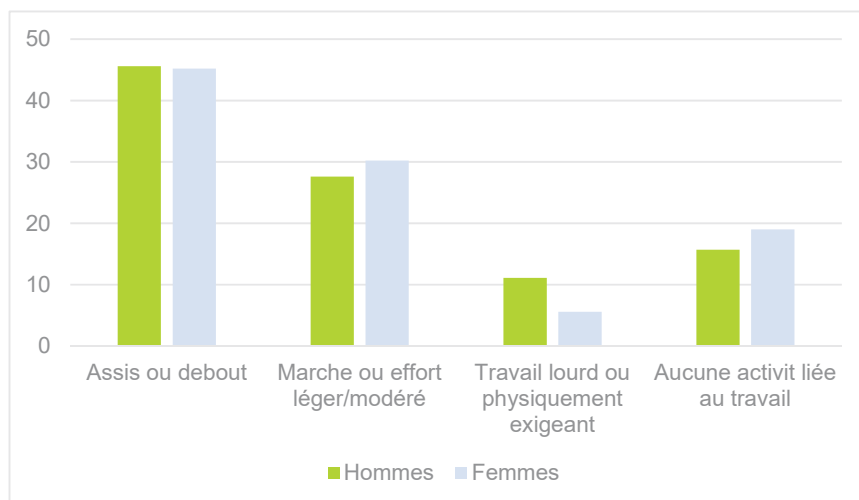
**Figure 2 | Distribution de la population de 15-64 ans suivant l'intensité de l'activité physique liée au travail, par région, Enquête de santé, Belgique 2018**



## 1.2. DIFFÉRENCES DÉMOGRAPHIQUES

Les plus grandes différences par sexe dans la population de 15 ans et plus sont observées pour le travail lourd ou physiquement exigeant : 5,6% des femmes font partie de cette catégorie d'activités de travail contre à 11,1% des hommes. De plus, le pourcentage de femmes qui indiquent qu'elles n'exécutent aucune activité liée au travail (19,0%) est également plus élevé que celui des hommes (15,7%) (Figure 3).

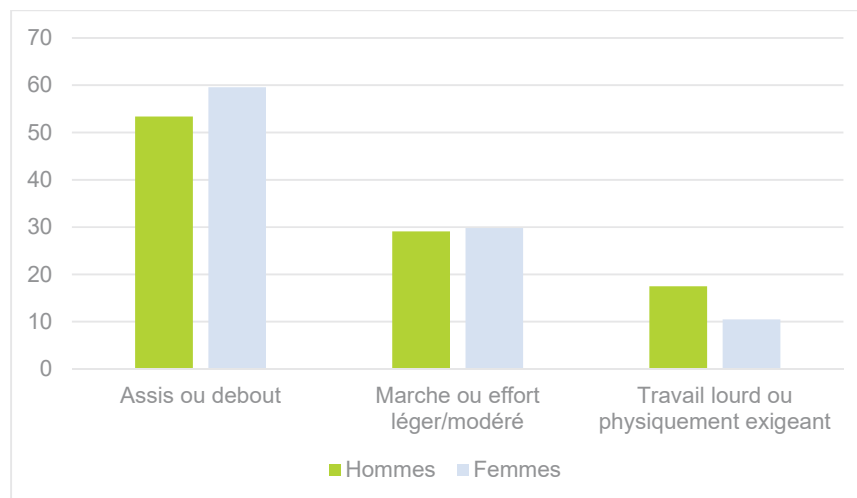
**Figure 3 | Distribution de la population de 15 et plus suivant l'intensité de l'activité physique liée au travail, par sexe, Enquête de santé, Belgique 2018**





En ce qui concerne la population active de 15-64 ans, 59,6% des femmes indiquent qu'elles sont principalement assises ou debout au travail, alors que les chiffres pour les hommes est de 53,4%. Ici aussi, la plus grande différence entre les femmes et les hommes est observée au niveau d'un travail lourd ou physiquement exigeant, respectivement 10,5% et 17,5% (Figure 4)

**Figure 4 | Distribution de la population active de 15-64 ans suivant l'intensité de l'activité physique liée au travail, par sexe, Enquête de santé, Belgique 2018**



L'intensité de l'activité physique liée au travail diffère également selon l'âge dans la population de 15 ans et plus. Par exemple, le pourcentage d'individus qui effectuent un travail principalement sédentaire (assis ou debout) diminue progressivement avec l'âge. Les pourcentages les plus élevés (55,8% à 51,4%) sont observés dans les groupes d'âge entre 15 et 54 ans. Pour une activité de travail impliquant principalement de marcher ou de faire des activités demandant un effort physique léger à modéré, les pourcentages les plus élevés sont observés dans les groupes d'âge compris entre 55 et 74 ans (35,7% à 38,0%) ; le travail lourd ou physiquement exigeant est plus souvent rapporté dans les groupes d'âge compris entre 25 et 54 ans (11,6% à 12,3%) et enfin les plus jeunes (15-24 ans : 21,0%) et les plus âgés (65+ ans : 34,6% à 44,7%) sont plus nombreux à n'avoir aucune activité liée au travail (Figure 5).

Pour la population active de 15-64 ans, la distribution par âge suivant l'intensité de l'activité physique liée au travail est la suivante : pour le travail sédentaire (principalement assis ou debout), le pourcentage le plus faible (39,3%) est observé chez les 15-24 ans; pour les activités de travail « impliquant principalement de marcher ou de faire des activités qui demandent un effort physique léger à modéré », les pourcentages sont les plus élevés chez les jeunes (34,8% des 15-24 ans) et les plus âgés (33,5 % des 55-64 ans) ; et pour le travail « lourd ou physiquement exigeant », le plus haut pourcentage (25,9 %) revient aux jeunes de 15-24 ans (Figure 6).

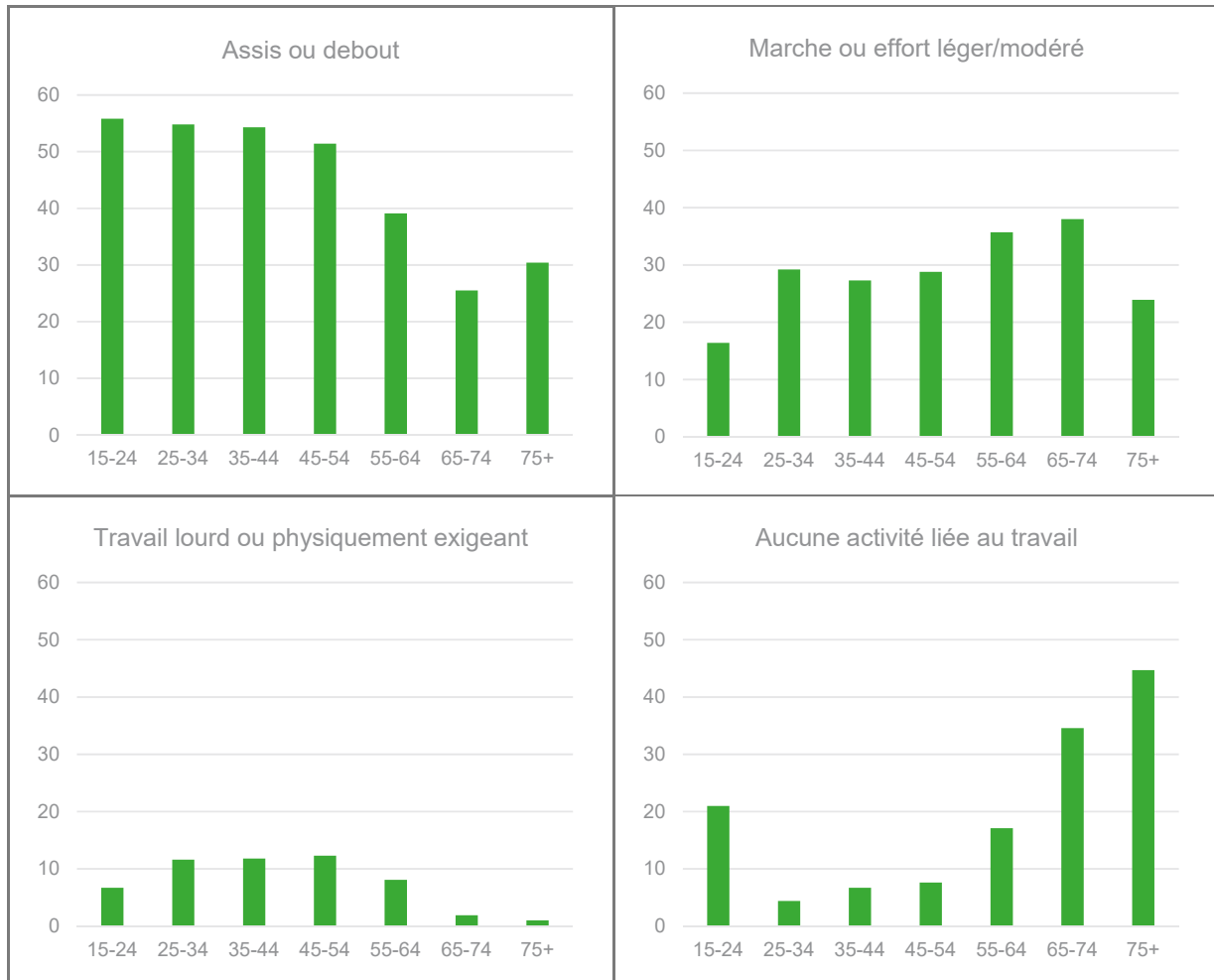
### Spécificités régionales

Les différences entre les sexes dans la population de 15 ans et plus correspondent à celles de la Belgique pour les trois régions, à l'exception du fait qu'en Région flamande, le pourcentage de femmes ayant un travail impliquant principalement de marcher ou de faire des activités qui demandent un effort physique léger à modéré (35,7%) est tout de même plus élevé que celui des hommes (30,4%).

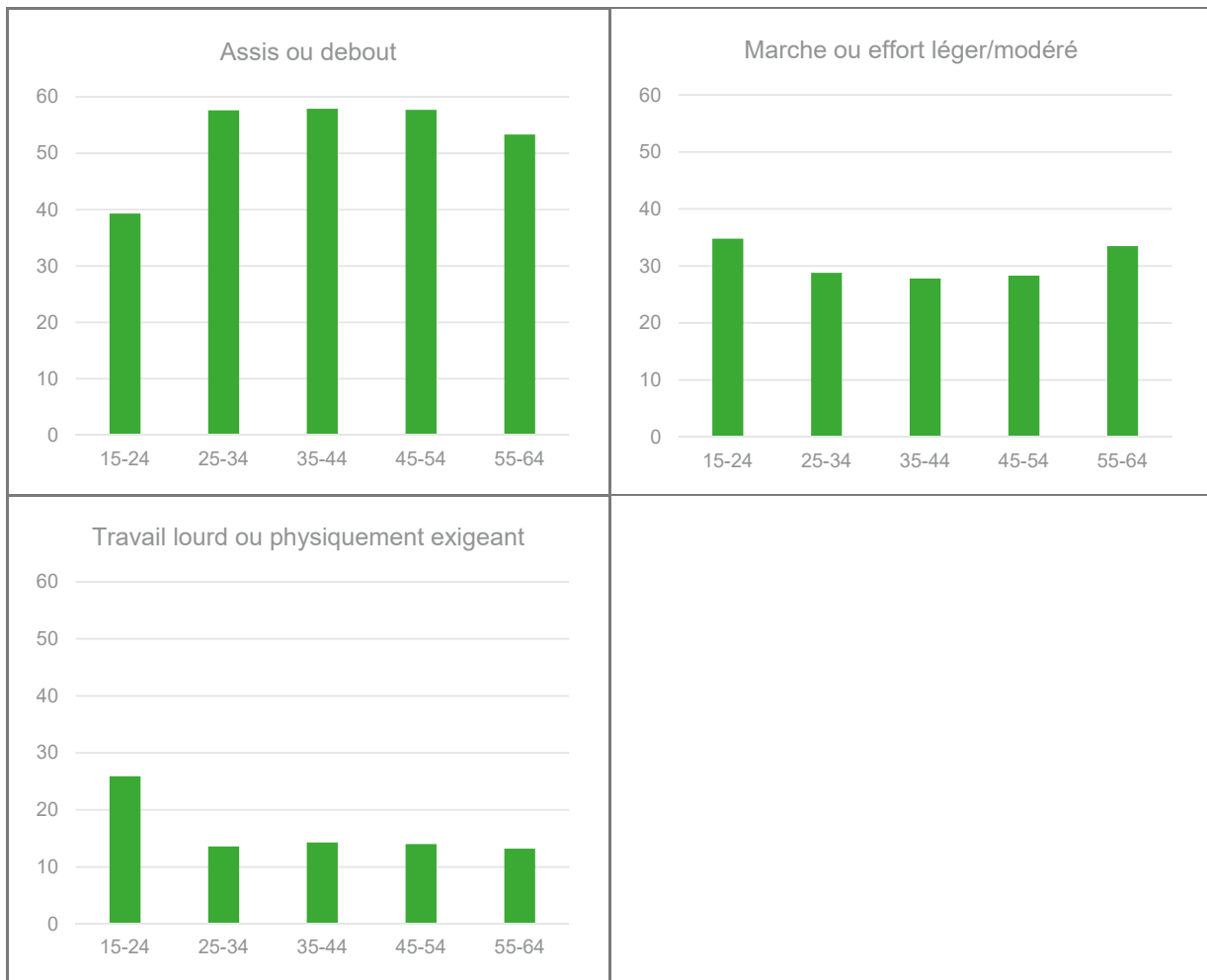
Pour la population active de 15-64 ans, les différences par sexe dans les trois régions sont conformes à celles de la Belgique, c'est-à-dire un pourcentage plus élevé de femmes que d'hommes ayant un travail principalement sédentaire (assis ou debout) et un pourcentage plus faible de femmes que d'hommes, dont le travail s'avère principalement lourd ou physiquement exigeant.

En Région flamande, les différences par âge de la population de 15 ans et plus sont tout à fait comparables à celles de la Belgique, et pour les deux autres régions, dans une large mesure. La même observation s'applique à la population active occupée de 15-64 ans.

**Figure 5 | Distribution de la population de 15 ans et plus suivant l'intensité de l'activité physique liée au travail, par âge, Enquête de santé, Belgique 2018**



**Figure 6 | Distribution de la population active occupée de 15-64 ans suivant l'intensité de l'activité physique liée au travail, par âge, Enquête de santé, Belgique 2018**



### 1.3. DIFFÉRENCES SOCIO-ÉCONOMIQUES

L'intensité de l'activité physique liée au travail varie selon le niveau de scolarité de la population de 15 ans et plus. Les personnes ayant fait des études supérieures (56,2%) sont les plus nombreuses à effectuer un travail principalement sédentaire (assis ou debout). Les personnes sans diplôme ou de primaire (20,3%) indiquent le moins souvent avoir un travail qui implique principalement de marcher ou de faire un effort physique léger à modéré. Ce sont les diplômés de l'enseignement secondaire supérieur (12,8%) qui occupent le plus souvent un travail lourd ou physiquement exigeant. Enfin, les personnes les moins instruites (37,5% de celles qui ont au plus un diplôme de primaire) sont également les plus nombreuses à ne pas avoir une activité liée au travail.

Dans la population active, ce sont également les plus instruits (67,5% des diplômés de l'enseignement supérieur) qui ont un travail principalement sédentaire (assis ou debout). De plus, ce groupe indique moins souvent devoir marcher ou faire des activités qui demandent un effort physique léger à modéré dans le cadre de leur travail, ou occuper un travail lourd ou physiquement exigeant (respectivement 25,1% et 7,4%). Ce sont les moins instruits (36,2% de ceux qui ont au plus un diplôme de primaire) qui occupent le plus souvent un travail lourd ou physiquement exigeant.

### Spécificités régionales

Les différences socio-économiques pour la population de 15 ans et plus dans les trois régions sont similaires à celles observées en Belgique. En général, c'est aussi le cas pour la population active de 15-64 ans.

## 2. Activité physique liée aux déplacements

Les indicateurs suivants se rapportent à la manière dont les gens se déplacent généralement d'un lieu à un autre, par exemple pour aller au travail, à l'école, faire des courses, etc. L'accent est mis ici d'une part sur le nombre de jours par semaine où les gens se déplacent à pied et d'autre part sur le nombre de jours par semaine où ils se déplacent à vélo.

### 2.1. PRÉVALENCE POUR LA BELGIQUE

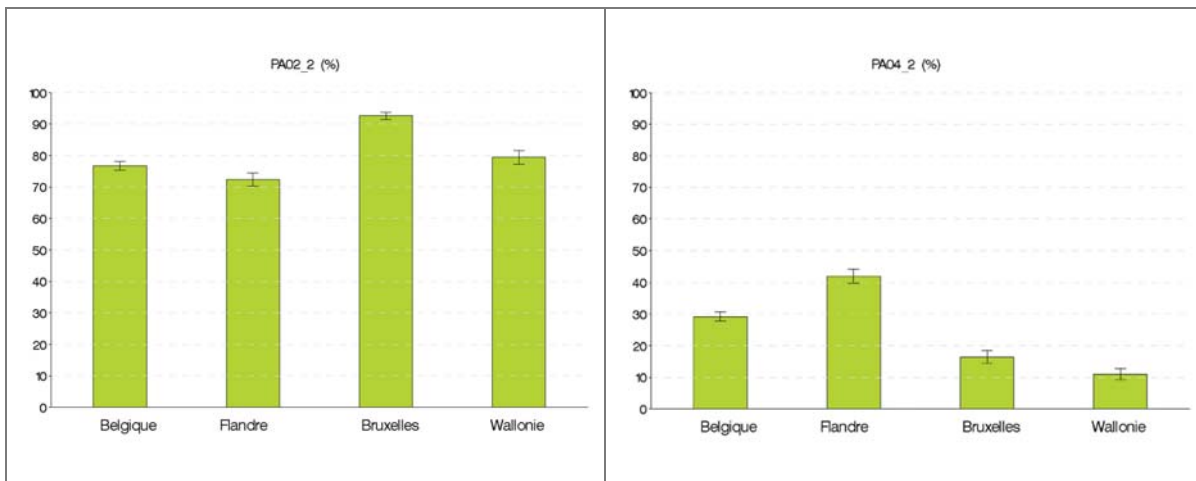
En Belgique, en 2018, 76,7% de la population de 15 ans et plus se déplace à pied au moins un jour par semaine ; le pourcentage de la population qui se déplace à vélo au moins un jour par semaine est de 29,3%.

### Spécificités régionales

Le pourcentage de personnes de 15 ans et plus qui se déplacent à pied au moins un jour par semaine est le plus élevé en Région bruxelloise (92,6%), un pourcentage qui dépasse de loin celui de la Région wallonne (79,4%) et de la Région flamande (72,3%). La différence entre les Régions flamande et wallonne est également significative (Figure 7a).

Le pourcentage de personnes de 15 ans et plus qui se déplace à vélo au moins un jour par semaine se distingue à nouveau en Région flamande (42,0%) : ce pourcentage est plus du double de celui de la Région bruxelloise (16,4%) et près de quatre fois celui de la Région wallonne (10,9%). Les différences entre la Région flamande et les deux autres régions sont significatives, de même que la différence entre la Région bruxelloise et la Région wallonne (Figure 7b).

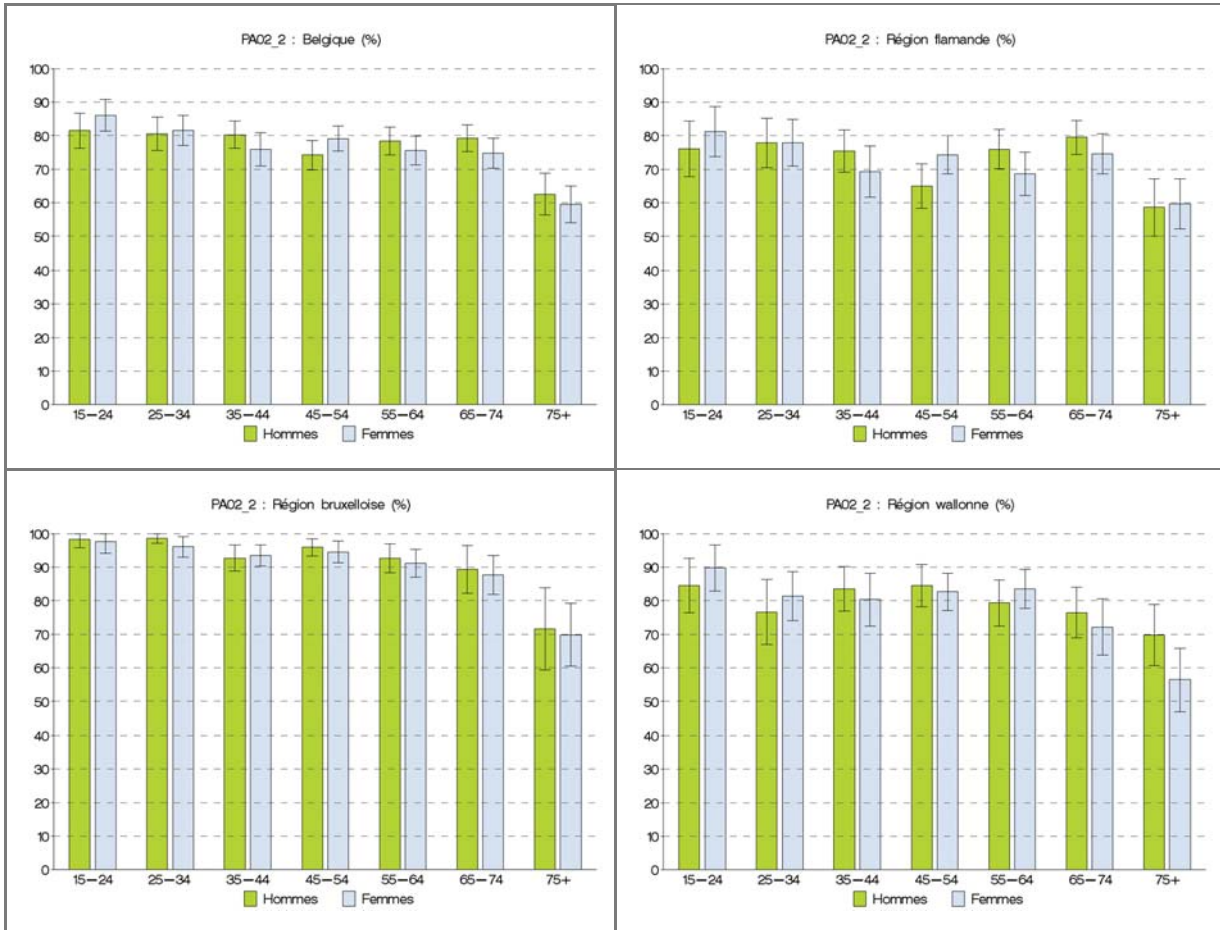
Figure 7 | Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui se déplace au moins un jour par semaine a) à pied (PA02\_2) et b) à vélo (PA04\_2), par Région, Enquête de santé, Belgique 2018



## 2.2. DIFFÉRENCES DÉMOGRAPHIQUES

Au sein de la population de 15 ans et plus, il n'y a pas de différence significative entre le pourcentage d'hommes et de femmes qui se déplacent à pied au moins un jour par semaine. Le pourcentage de personnes qui se déplacent à pied au moins un jour par semaine diminue avec l'âge, allant de 83,7% dans le groupe des 15-24 ans à 60,8% dans celui des 75 ans et plus. À partir de 35 ans, la prévalence est nettement inférieure à celle du groupe d'âge de 15-24 ans. On n'observe aucune différence significative entre les sexes quelque soit le groupe d'âge (Figure 8).

Figure 8 | Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui se déplace à pied au moins un jour par semaine, par sexe, par âge et par région, Enquête de santé, Belgique 2018

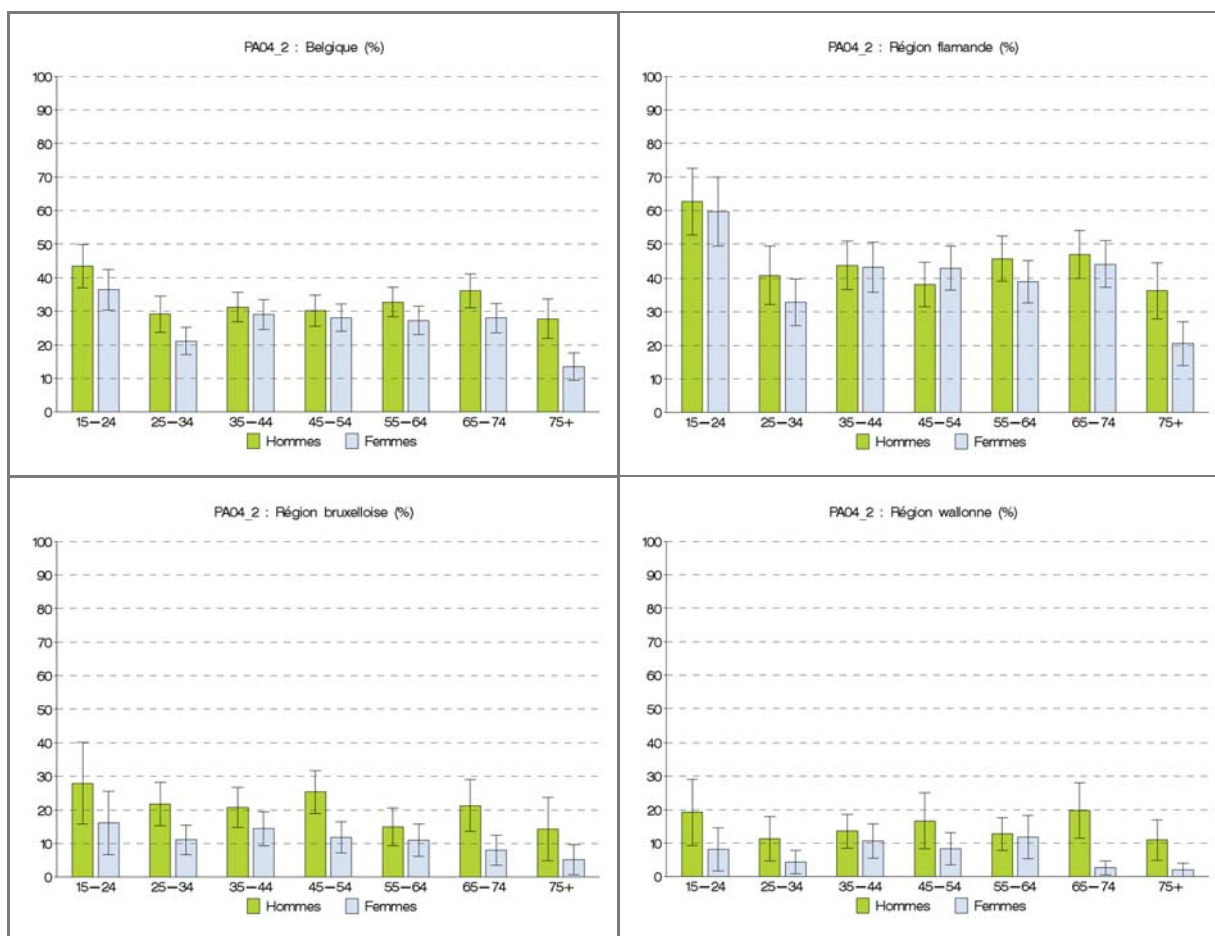


Le pourcentage d'hommes qui se déplace à vélo au moins un jour par semaine (32,7%) est significativement plus élevé que celui des femmes (26,1%) chez les 15 ans et plus. La prévalence des personnes se déplacent à vélo au moins un jour par semaine est la plus élevée chez les jeunes de 15-24 ans (40,0%), un pourcentage beaucoup plus élevé que dans les autres groupes d'âge (19,3 à 31,7%). À l'exception des 75 ans et plus, où les hommes se déplacent beaucoup plus à vélo que les femmes, il n'y a de différence significative entre les sexes dans aucun des groupes d'âge (Figure 9).

### Spécificités régionales

Comme pour la Belgique, aucune différence significative entre les hommes et les femmes qui se déplacent à vélo au moins un jour par semaine n'est observée dans les trois régions. En outre, dans les trois régions, la prévalence la plus élevée est observée dans le groupe d'âge des 15-24 ans et cette prévalence diminue aussi fortement avec l'âge. De même, aucune différence entre les sexes par groupe d'âge n'est observée.

Figure 9 | Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui se déplace à vélo au moins un jour par semaine, par sexe, par âge et par région, Enquête de santé, Belgique 2018



Comme en Belgique, le pourcentage d'hommes de 15 ans et plus qui se déplacent à vélo au moins un jour par semaine est significativement plus élevé que le pourcentage de femmes, et ce dans les trois régions : 44,4% contre 39,6% en Région flamande, 21,6% contre 11,5% en Région bruxelloise et 15,0% contre 7,3% en Région wallonne.

La prévalence par âge, comme pour la Belgique, est aussi la plus élevée chez les 15-24 ans (61,2% en Région flamande, 22,0% en Région bruxelloise et 13,8% en Région wallonne). En Région flamande, comme au niveau national, cette prévalence est significativement plus élevée par rapport aux autres groupes d'âge (de 45,5% à 27,2%) ; en Région bruxelloise, elle n'est significativement plus élevée que dans les groupes d'âge 55-64 ans (12,9%) et 75+ ans (8,6%) ; et en Région wallonne, elle est seulement significativement plus élevée dans le groupe d'âge 75+ ans (5,4%). Il n'y a pas de différence entre les sexes par groupe d'âge en Région flamande. C'est le cas, par contre, en Région bruxelloise (prévalence significativement plus élevée chez les hommes que chez les femmes dans les groupes d'âge 45-54 et 65-74 ans) et en Région wallonne (prévalence significativement plus élevée chez les hommes que chez les femmes chez les 65 ans et plus).

### 2.3. DIFFÉRENCES SOCIO-ÉCONOMIQUES

Le pourcentage de la population de 15 ans et plus qui se déplace à pied au moins un jour par semaine est significativement plus élevé chez les personnes ayant un diplôme d'études supérieures (80,5%) que chez les personnes ayant un niveau d'éducation moins élevé (74,1% des personnes ayant un diplôme du secondaire supérieur, 72,3% des personnes ayant un diplôme du secondaire inférieur et 67,7% des personnes sans diplôme ou diplôme de primaire).

Il en va de même pour le pourcentage de la population de 15 ans et plus qui se déplace à vélo au moins un jour par semaine : une prévalence significativement plus élevée chez les personnes les plus instruites (33,9% des personnes ayant un diplôme de l'enseignement supérieur) que chez celles moins instruites (26,4% des personnes ayant un diplôme du secondaire supérieur, 23,4% des personnes ayant un diplôme du secondaire inférieur et 19,4% des personnes ayant tout au plus un diplôme de primaire).

#### Spécificités régionales

Contrairement à la Belgique, aucune différence socio-économique n'est observée en Région flamande en ce qui concerne les personnes qui se déplacent à pied au moins un jour par semaine. C'est pourtant le cas dans les deux autres régions : en Région bruxelloise, les diplômés de l'enseignement supérieur (93,8%) ont une prévalence significativement plus élevée que les personnes ayant au plus un diplôme de primaire (86,0%) ; et en Région wallonne comme en Belgique, les personnes les plus instruites ont une prévalence significativement plus élevée (85,6%) que celles ayant un niveau de scolarité inférieur (entre 76,3% et 63,8%).

Comme pour la Belgique, il existe des différences socio-économiques dans les trois régions pour les personnes qui se déplacent à vélo au moins un jour par semaine. Côté flamand, les diplômés de l'enseignement supérieur ont une prévalence significativement plus élevée (47,2%) que les diplômés de l'enseignement secondaire supérieur (37,2%) et ceux qui n'ont pas de diplôme ou diplôme de primaire (31,3%) ; les Bruxellois diplômés de l'enseignement supérieur ont une prévalence significativement plus élevée (20,3%) que ceux qui ont un diplôme inférieur (entre 12,7% et 5,7%) ; et les Wallons diplômés de l'enseignement supérieur ont également une prévalence significativement plus élevée (14,0%) que ceux qui ont un diplôme du secondaire supérieur ou inférieur (respectivement 9,3% et 7,4%).

## 3. Activité physique (non liée au travail) bénéfique pour la santé selon l'OMS

Dans ce chapitre, l'accent est mis sur les activités de loisirs et/ou le vélo pour se déplacer. Les activités de loisirs se rapportent aux sports, le fitness et autres activités de loisirs qui entraînent une respiration plus rapide ou augmente la fréquence cardiaque, comme la marche rapide, les jeux de balle, le jogging, le vélo ou la natation. Les activités liées au travail sont exclues ici (9). Trois indicateurs sont abordés : 1) pratiquer au moins 150 minutes par semaine d'activités physiques d'une intensité au moins modérée (parfois abrégé dans le texte ci-dessous en : « 150 min./sem. d'activités physiques au moins modérées ») , 2) pratiquer des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours par semaine (=2 jours/sem.) et 3) la combinaison de ces deux types d'activités.

### 3.1. PRÉVALENCE POUR LA BELGIQUE

En Belgique, en 2018, 30,1% de la population de 18 ans et plus a déclaré passer au moins 150 min./sem. à des activités physiques au moins modérées, 10,5% pratique au moins 2 jours/sem. des exercices de renforcement musculaire et 6,7% pratiquent les deux.

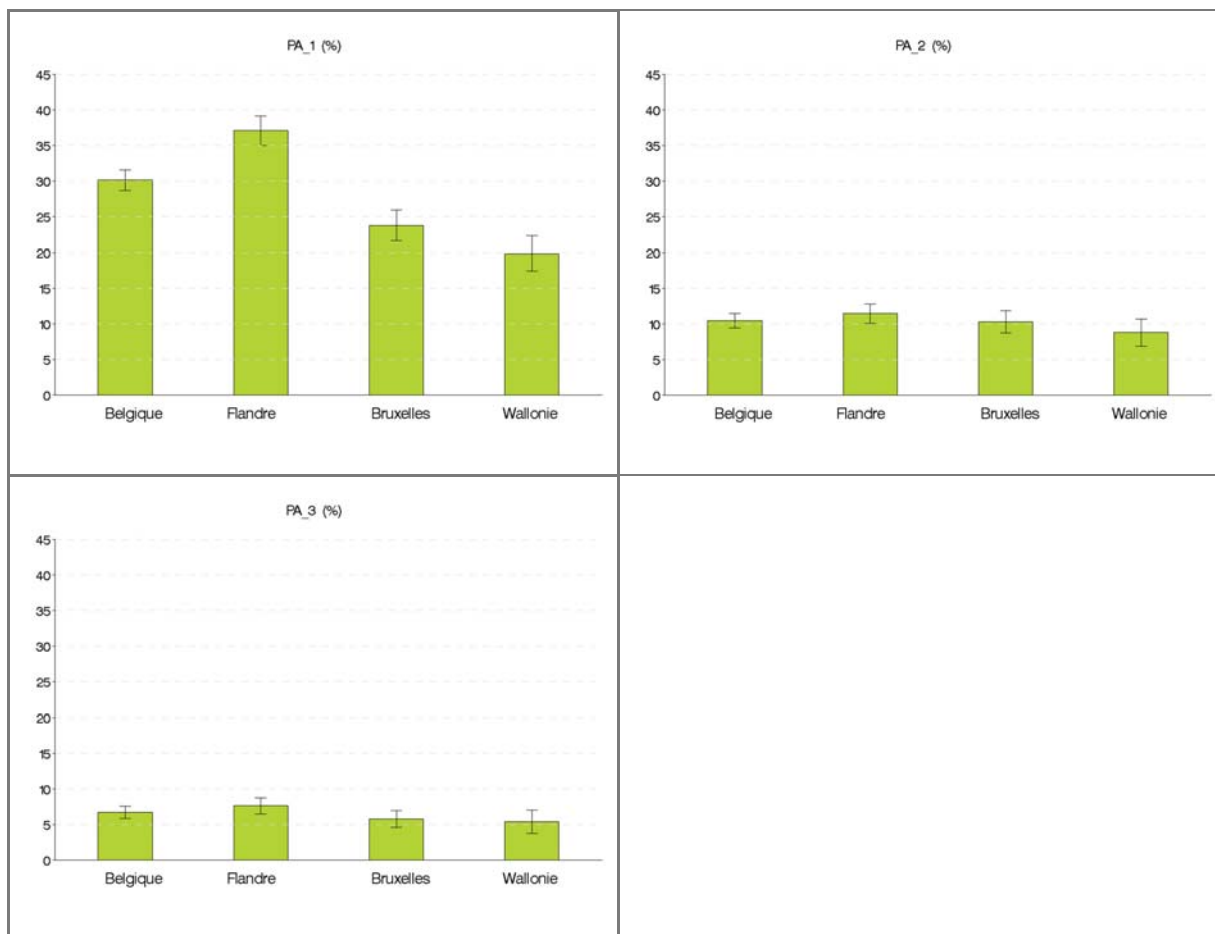
#### Spécificités régionales

Le pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 min./sem. à des activités physiques au moins modérées est nettement plus élevé en Flandre (37,1%) qu'à Bruxelles (23,8%) et Wallonie (19,9%) (Figure 10a).

En ce qui concerne la population de 18 ans et plus qui pratique au moins 2 jours/sem. des exercices de renforcement musculaire, la prévalence est significativement plus élevée en Région flamande (11,5%) qu'en Région bruxelloise (10,3%) et en Région wallonne (8,8%) (Figure 10b).

La prévalence de ces deux activités combinées est également significativement plus élevée en Région flamande (7,6%) qu'en Région bruxelloise (5,8%) et wallonne (5,4%) (Figure 10c).

**Figure 10 | Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui a) passe au moins 150 minutes par semaine à pratiquer des activités physiques au moins modérées (PA\_1), b) pratique au moins 2 jours par semaine des exercices de renforcement musculaire et c) pratique les deux (PA\_3), par région et par âge, Enquête de santé, Belgique 2018**



### 3.2. DIFFÉRENCES DÉMOGRAPHIQUES

La prévalence est significativement plus élevée chez les hommes que chez les femmes pour les trois indicateurs repris ici, soit au moins 150 min./sem. d'activités physiques au moins modérées, au moins 2 jours/sem. d'exercices de renforcement musculaire, ou les deux à la fois : respectivement 35,9% contre 24,7%, 11,9% contre 9,1% et 8,1% contre 5,4%.

De plus, ces trois prévalences sont significativement plus élevées chez les jeunes de 18-24 ans (respectivement 46,6%, 20,6% et 15,1%), avant de diminuer progressivement à 11,9%, 5,6% et 1,2% respectivement chez les 75 ans et plus. Pour la pratique d'au moins 150 min./sem. d'activités physiques modérées, la différence avec les 18-24 ans est significative à partir de l'âge de 25 ans ; pour les exercices de renforcement musculaire d'au moins 2 jours/sem. et la combinaison des deux activités, la différence est significative à partir de 35 ans.



Pour ces trois indicateurs, à quelques exceptions près, la prévalence dans chaque groupe d'âge est presque toujours plus élevée chez les hommes que chez les femmes, mais pour la pratique d'au moins 150 min./sem. d'activités physiques au moins modérées, la différence n'est significative que dans les groupes d'âge entre 18-54 ans et 75 ans et plus ; aucune différence significative par sexe n'est observée dans les groupes d'âge pour les exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours/sem. ; et pour la combinaison des deux activités, la différence est significative dans le groupe des 75 ans et plus (Figure 11-13).

**Figure 11 | Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 minutes par semaine à des activités physiques d'intensité au moins modérée, par sexe, par âge et par région, Enquête de santé, Belgique 2018**

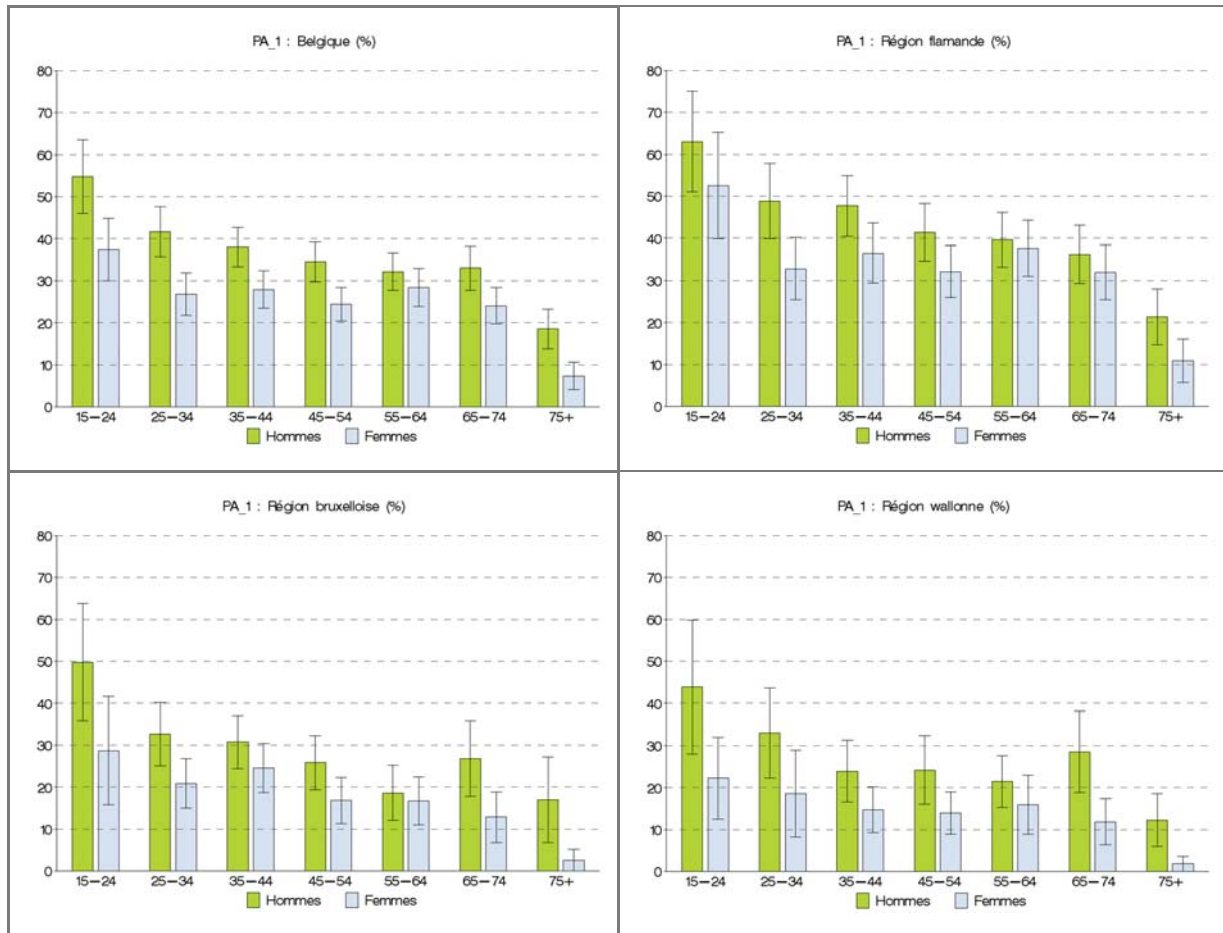
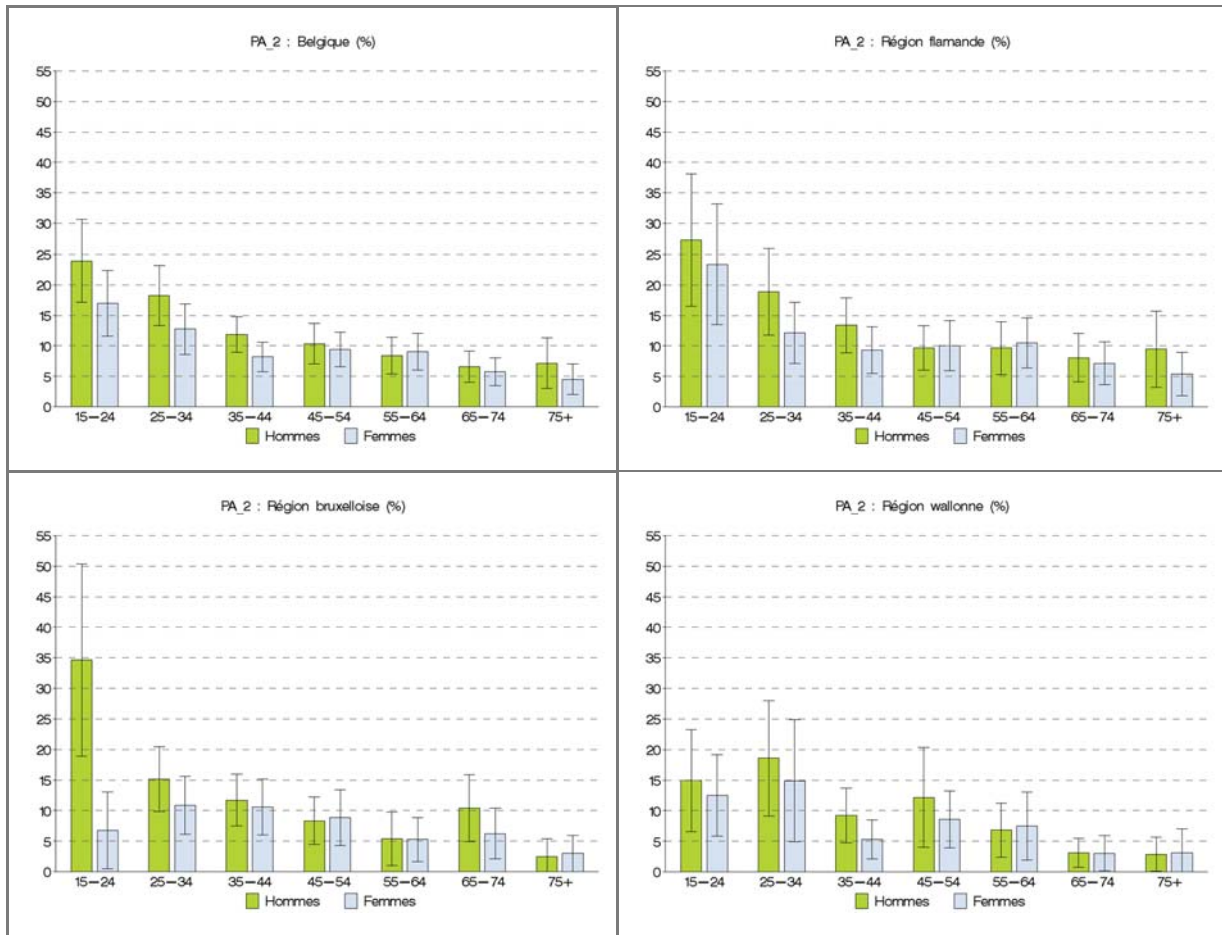


Figure 12 | Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui pratique des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours par semaine, par sexe, par âge et par région, Enquête de santé, Belgique 2018



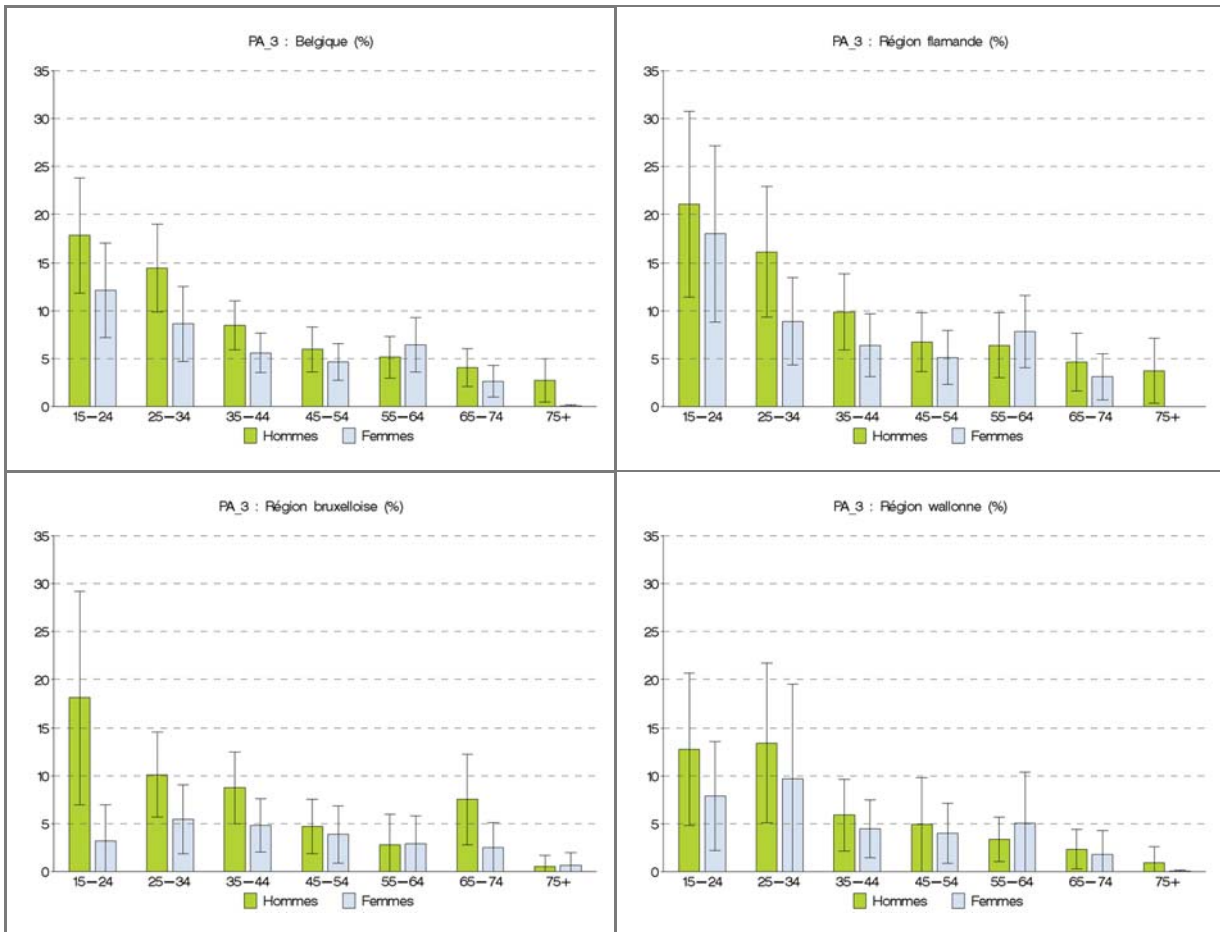
### Spécificités régionales

A l'exception de l'indicateur sur les exercices de renforcement musculaire où il n'y a pas de différence entre les sexes en Région flamande et en Région wallonne, et de l'indicateur qui combine les deux activités où il n'y a pas de différence entre les sexes en Région wallonne, les différences pour les trois indicateurs dans les trois régions correspondent à celles de la Belgique, soit une prévalence supérieure chez les hommes que chez les femmes.

La distribution par âge des trois indicateurs dans les trois régions est également très similaire à celle de la Belgique, c'est-à-dire la prévalence la plus élevée chez les jeunes de 18-24 ans, puis elle ne fait que diminuer.

Dans les trois régions comme pour la Belgique, la prévalence est généralement plus élevée chez les hommes que chez les femmes dans chaque groupe d'âge, mais la différence n'est significative que dans certains cas : en ce qui concerne l'indicateur « passer au moins 150 min./sem. à des activités physiques d'intensité au moins modérée », la différence est significative pour les 75 ans et plus en Région bruxelloise et pour les 65 ans et plus en Région wallonne ; pour l'indicateur « pratiquer des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours/sem. », la différence est significative pour les 18-24 ans en Région bruxelloise (Figure 11- 13).

**Figure 13 | Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 minutes par semaine à des activités physiques d'intensité au moins modérée et pratique d'exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours par semaine, par sexe, par âge et par région, Enquête de santé, Belgique 2018**



### 3.3. DIFFÉRENCES SOCIO-ÉCONOMIQUES

Le pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 min./sem. à des activités physiques au moins modérées est significativement plus élevé chez les personnes ayant un diplôme d'études supérieures (37,9%) que chez celles qui ont un niveau d'éducation inférieur (26,1% des personnes qui ont un diplôme d'études secondaires supérieures, 21,3% chez les personnes qui ont un diplôme du secondaire inférieur et 10,5% des personnes sans diplôme ou un diplôme de primaire).

En ce qui concerne la pratique d'au moins 2 jours/sem. d'exercices de renforcement musculaire, la prévalence est significativement plus élevée chez les diplômés de l'enseignement supérieur (12,4%) que chez les diplômés de l'enseignement secondaire supérieur (9,4%).

Dans le cas de la combinaison des deux activités, la prévalence est significativement plus élevée chez les diplômés de l'enseignement supérieur (8,5%) que chez les diplômés de l'enseignement secondaire supérieur (5,6%) et chez ceux qui ont tout au plus un diplôme de primaire (2,5%).

### Spécificités régionales

Dans les trois régions, comme pour la Belgique, la prévalence la plus élevée est observée parmi les plus instruits, et c'est le cas pour les trois indicateurs, une différence qui est significative par rapport à la classe des sans diplôme/diplôme de primaire. En Région flamande, il n'y a pas de différences significatives selon le niveau d'éducation pour l'indicateur "pratiquer des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours/sem.", ni en Région wallonne pour la combinaison des deux activités.

## 4. Activité physique (liée ou non au travail) bénéfique pour la santé selon l'OMS

Cet indicateur est une combinaison de l'indicateur précédent « passer au moins 150 min./sem. à des activités physiques d'intensité au moins modérée » (qui se réfère aux activités de loisirs et à l'utilisation du vélo pour se déplacer) et aux activités liées au travail, c'est-à-dire faire une activité physique d'intensité au moins modérée au travail (9).

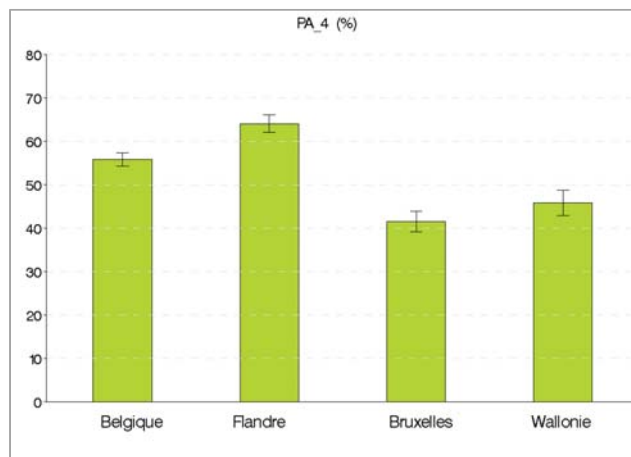
### 4.1. PRÉVALENCE POUR LA BELGIQUE

En Belgique, en 2018, 55,8% de la population de 18 ans et plus déclarent passer au moins 150 min./sem. à des activités physiques au moins modérées (non liées au travail) ou occuper un travail qui demande au moins un effort physique modéré.

### Spécificités régionales

Le pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 min./sem. à des activités physiques au moins modérées (non liées au travail) ou qui fait un travail qui demande un effort physique au moins modéré est nettement plus élevé en Région flamande (64,1%) que dans les Régions bruxelloise (41,6%) et wallonne (45,8%). La différence entre les Régions bruxelloise et wallonne est également significative (Figure 14).

Figure 14 | Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 min./sem. à des activités physiques d'intensité au moins modérée ou qui a un travail qui demande au moins un effort physique modéré, par région, Enquête de santé, Belgique 2018



### 4.2. DIFFÉRENCES DÉMOGRAPHIQUES

Le pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 min./sem. à des activités physiques au moins modérées (non liées au travail) ou qui fait des activités qui demandent au moins un effort physique modéré au travail est beaucoup plus élevé chez les hommes (60,2%) que chez les femmes (51,8%).

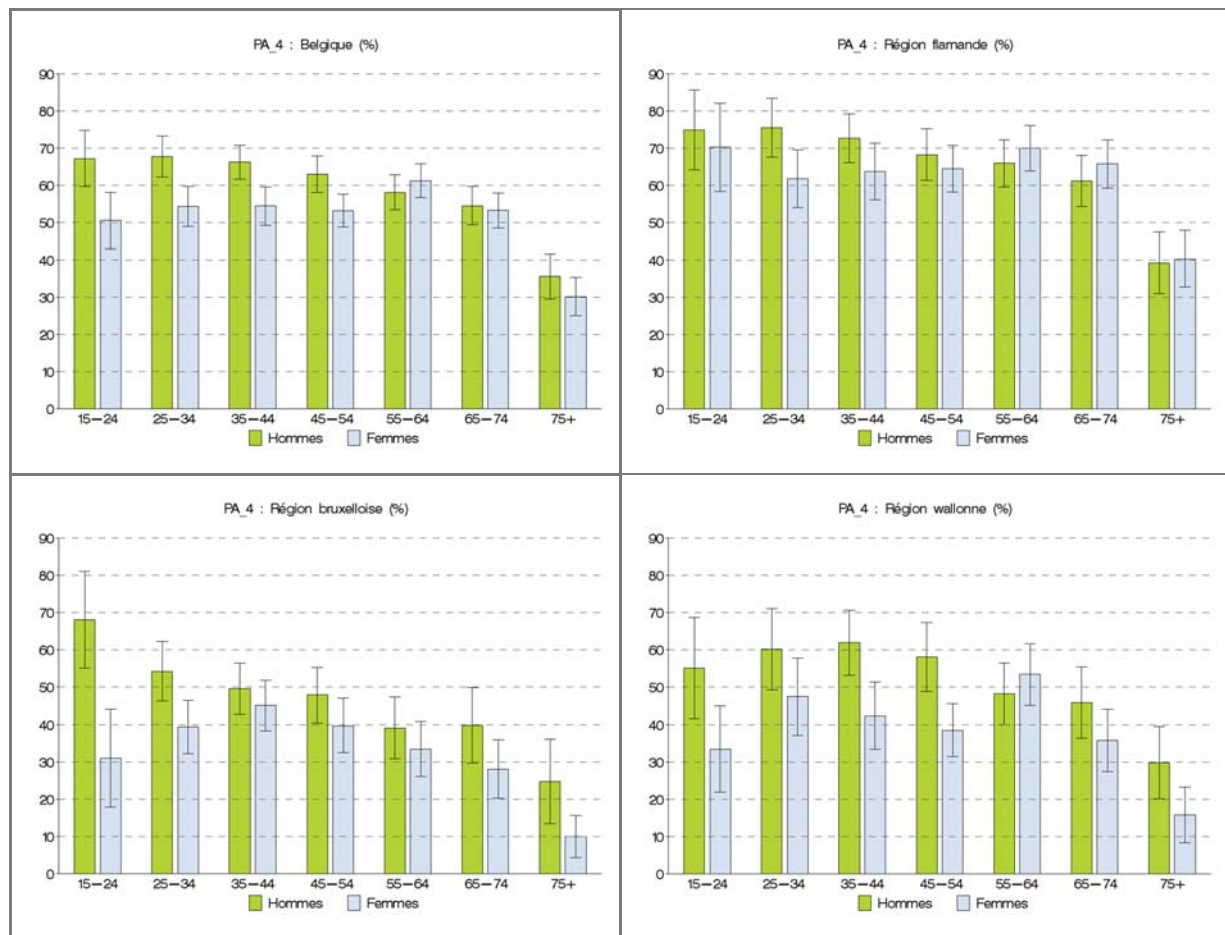
En outre, cette prévalence est la plus élevée chez les jeunes de 18-24 ans (59,3%), puis diminue progressivement. Ce n'est qu'à partir de 75 ans et plus (32,4%) que la prévalence est significativement plus faible que chez les jeunes.

À l'exception des 55-64 ans, la prévalence dans chaque groupe d'âge est plus élevée chez les hommes que chez les femmes, mais n'est significative que dans les groupes d'âge entre 18 et 54 ans (Figure 15).

### Spécificités régionales

À l'exception de la Région flamande, où aucune différence entre les sexes n'est observée, le pourcentage d'hommes qui passe au moins 150 min./sem. à des activités physiques au moins modérées (non liées au travail) ou qui fait des activités qui demandent au moins un effort physique modéré au travail est significativement plus élevé que celui des femmes tant à Bruxelles (48,4% contre 35,0%) que dans la Région wallonne (53,0% contre 39,5%).

**Figure 15 | Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 minutes par semaine à des activités physiques d'intensité au moins modérée (non liées au travail) ou qui fait des activités qui demandent au moins un effort physique modéré au travail, par sexe, par âge et par région, Enquête de santé, Belgique 2018**



La distribution par âge dans les trois régions suit la même tendance que pour la Belgique, c'est-à-dire une prévalence plus élevée dans le groupe des 18-24 ans, après quoi la prévalence diminue. En Région flamande, les différences par rapport à la tranche d'âge 18-24 ans sont significatives à partir de 75 ans ; en Région bruxelloise, c'est à partir de 55 ans et en Région wallonne également à partir de 75 ans.

En Région flamande, la prévalence dans chaque groupe d'âge est plus élevée chez les hommes que chez les femmes jusqu'à 55 ans, par après c'est l'inverse, mais les différences ne sont pas significatives. En Région bruxelloise, la prévalence dans chaque groupe d'âge est plus élevée chez les hommes que chez les femmes, mais la différence n'est significative que chez les 18-24 ans. A l'exception de la tranche d'âge des 55-64 ans, la prévalence en Région wallonne est plus élevée dans chaque tranche d'âge pour les hommes que pour les femmes et ces différences sont significatives pour les tranches d'âge entre 35-54 ans (Figure 15).

### 4.3. DIFFÉRENCES SOCIO-ÉCONOMIQUES

Le pourcentage de la population de 15 ans et plus qui passe au moins 150 min./sem. à des activités physiques au moins modérées (non liées au travail) ou qui a un travail qui demande au moins un effort physique modéré est significativement plus élevé chez les personnes ayant un diplôme d'études supérieures (58,4%) et chez les personnes ayant un diplôme du secondaire supérieur (58,1%) que chez les personnes ayant tout au plus un diplôme de primaire (34,6%).

#### Spécificités régionales

Comme pour la Belgique, il existe également des différences selon le niveau d'éducation dans les trois régions. En Région flamande, la prévalence chez les diplômés de l'enseignement supérieur (66,3%) est significativement plus élevée que celle parmi les diplômés de l'enseignement secondaire supérieur (65,8%) et des diplômés du secondaire inférieur (59,1%). En Région bruxelloise, la prévalence chez les diplômés de l'enseignement supérieur (46,5%) est significativement plus élevée que chez les personnes moins instruites (40,4% parmi celles ayant un diplôme de l'enseignement secondaire supérieur, 24,3% parmi celles ayant un diplôme du secondaire inférieur et 26,9% parmi celles ayant au plus un diplôme de primaire). Par contre, en Région wallonne, il n'y a pas de différences significatives selon le niveau d'éducation.

## 5. Comportements sédentaires

La position assise prolongée est un grand facteur de risque indépendant pour la santé. Les comportements sédentaires sont les activités que l'on fait en position assise ou couchée.

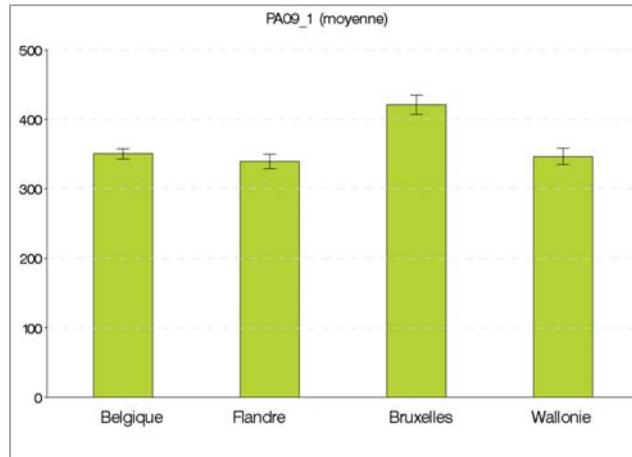
### 5.1. PRÉVALENCE POUR LA BELGIQUE

La durée moyenne que la population belge de 15 ans et plus passe en position assise ou couchée au cours d'une journée est de 350 minutes, soit 5,8 heures.

#### Spécificités régionales

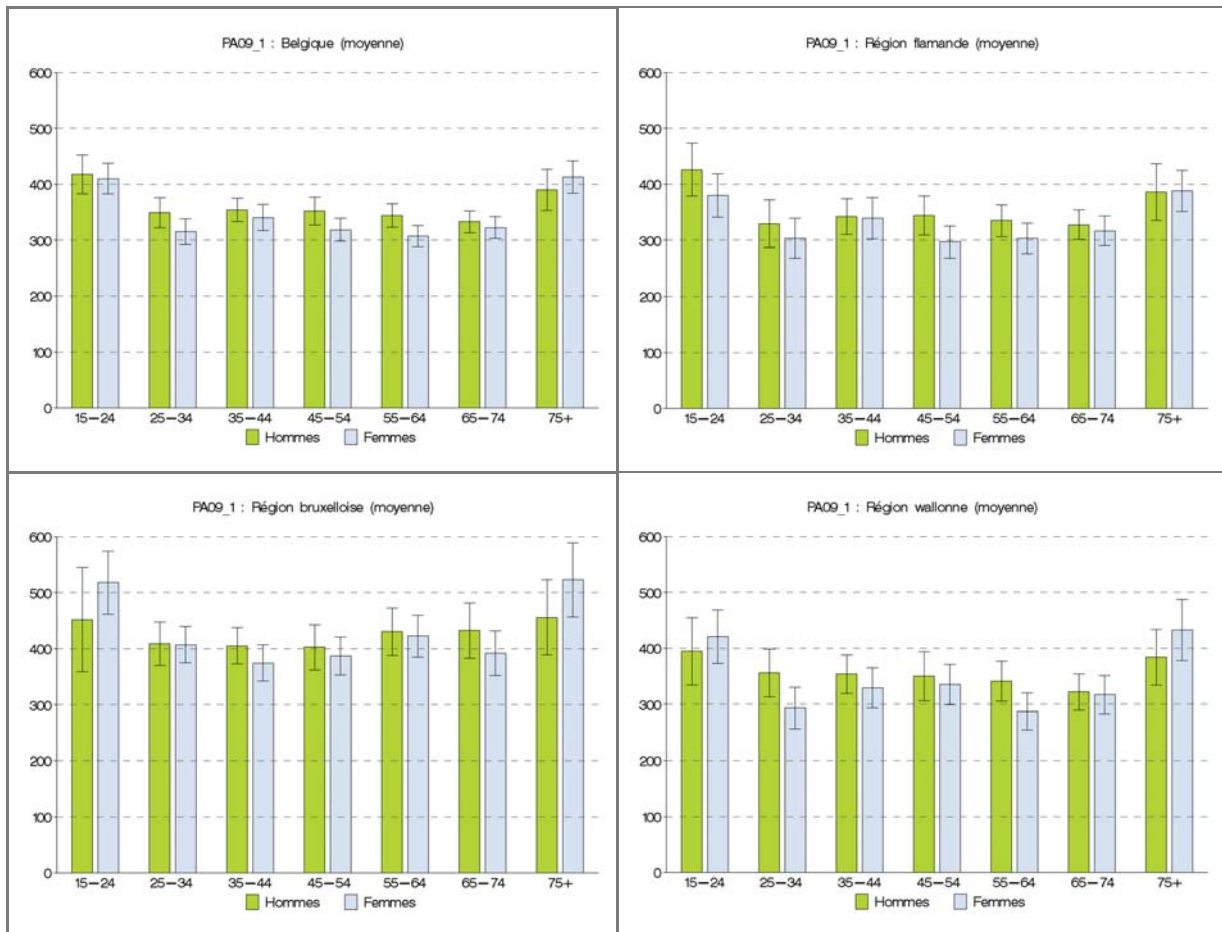
Le temps moyen que la population de 15 ans et plus passe en position assise ou couchée au cours d'une journée est significativement plus élevé en Région bruxelloise (421 minutes, soit 7 heures) que dans la Région flamande (340 minutes, soit 5,7 heures) et en Région wallonne (347 minutes, soit 5,8 heures) (Figure 16).

Figure 16 | Temps moyen (minutes) que la population de 15 ans et plus passe en position assise ou couchée au cours d'une journée, par région, Enquête de santé, Belgique 2018



## 5.2. DIFFÉRENCES DÉMOGRAPHIQUES

Figure 17 | Temps moyen que la population de 15 ans et plus passe en position assise ou couchée au cours d'une journée, par sexe, par âge et par région, Enquête de santé, Belgique 2018



Le temps moyen que les hommes de 15 ans et plus passent en position assise ou couchée au cours d'une journée (360 minutes ou 6,0 heures) est considérablement plus élevé que celui des femmes (341 minutes ou 5,7 heures).

En moyenne, les jeunes de 15-24 ans passent la plupart de leur temps en position assise ou couchée au cours d'une journée, soit 414 minutes ou 6,9 heures. Cette moyenne est significativement plus élevée que dans les groupes d'âge compris entre 25 et 74 ans (325 à 348 minutes, ou 5,4 à 5,8 heures), mais ne diffère pas du temps moyen passé assis ou couché chez les seniors de 75 ans et plus (404 minutes, ou 6,7 heures).

Le temps moyen passé en position assise ou couchée au cours d'une journée dans chaque groupe d'âge est plus élevé chez les hommes que chez les femmes, mais ces différences ne sont pas significatives (Figure 17).

### **Spécificités régionales**

En Région flamande, comme en Belgique, le temps moyen que les hommes de 15 ans et plus passent en position assise ou couchée au cours d'une journée (352 minutes ou 5,9 heures) est nettement supérieur à celui des femmes (328 minutes ou 5,5 heures). Aucune différence significative n'a été observée entre les sexes à Bruxelles, ni en Région wallonne.

La distribution par âge dans les trois régions est similaire à celle en Belgique, c'est-à-dire la durée moyenne passée en position assise ou couchée par jour est nettement plus élevée dans la tranche d'âge des 15-24 ans que dans les tranches d'âge comprises entre 25 et 74 ans, mais en Région wallonne et à Bruxelles, la durée moyenne la plus élevée est observée chez les 75 ans et plus.

En Région flamande, la répartition par sexe et par âge est la même qu'en Belgique ; elle est légèrement différente en Régions bruxelloise et wallonne : la durée moyenne passée en position assise ou couchée par jour est plus élevée pour les jeunes de 15-24 ans et pour ceux de 75 ans et plus, pour les femmes que pour les hommes, mais les différences ne sont pas significatives.

### **5.3. DIFFÉRENCES SOCIO-ÉCONOMIQUES**

Le temps moyen que passe de la population de 15 ans et plus en position assise ou couchée au cours d'une journée est significativement plus élevé chez les diplômés de l'enseignement supérieur (358 minutes ou 6,0 heures) que chez les diplômés de l'enseignement secondaire supérieur (333 minutes ou 5,6 heures).

### **Spécificités régionales**

En Région flamande, la distribution par niveau des études est la même que pour la Belgique : les personnes titulaires d'un diplôme de l'enseignement supérieur passent en moyenne beaucoup plus de temps en position assise ou couchée (347 minutes ou 5,8 heures) que les personnes titulaires d'un diplôme de l'enseignement secondaire supérieur (323 minutes, ou 5,4 heures). En Région bruxelloise, ce temps moyen est significativement plus élevé pour les diplômés de l'enseignement supérieur (437 minutes, soit 7,3 heures) que pour les diplômés du secondaire supérieur (401 minutes, soit 6,7 heures) et que pour les diplômés de primaire (392 minutes, soit 6,5 heures). En Région wallonne, il n'y a pas de différences significatives selon le niveau d'éducation.



## 6. Risque pour la santé par manque d'activité physique de loisirs

C'est le seul indicateur inclus dans l'enquête de santé depuis sa création et dont l'évolution dans le temps peut être suivie.

### 6.1. PRÉVALENCE POUR LA BELGIQUE

En Belgique, 28,8% de la population de 15 ans et plus court un risque pour la santé par manque d'activité physique de loisirs.

#### Spécificités régionales

Le pourcentage de personnes de 15 ans et plus qui court un risque en matière de santé en raison d'un manque d'activité physique de loisirs est nettement plus faible en Région flamande (24,2%) qu'à Bruxelles (30,4%) et en Région wallonne (36,7%). La différence entre les Régions bruxelloise et wallonne est également significative (Figure 18).

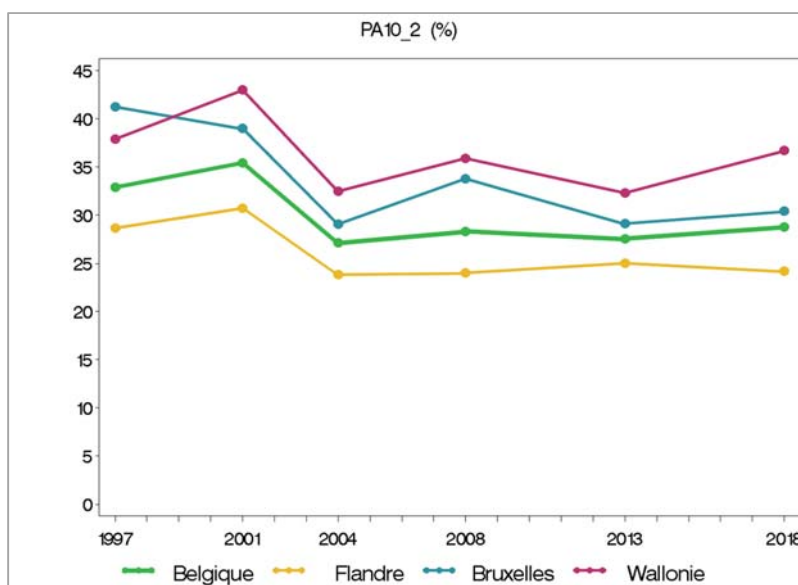
### 6.2. EVOLUTION

Le pourcentage de personnes de 15 ans et plus qui courent un risque pour leur santé en raison d'un manque d'activité physique de loisirs, après une diminution significative entre 2001 et 2004, est resté relativement stable dans le temps depuis 2004 (32,9% en 1997, 35,4% en 2001, 27,1% en 2004, 28,3% en 2008 et 27,6% en 2013).

#### Spécificités régionales

Dans les Régions flamande et bruxelloise, on observe la même tendance au cours du temps que pour la Belgique, mais en Région wallonne, cette prévalence a significativement augmenté depuis 2013 (32,3% (36,7% en 2018)).

Figure 18 | Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui court un risque pour la santé par manque d'activité physique de loisirs, par région et par âge, Enquête de santé, Belgique 2018



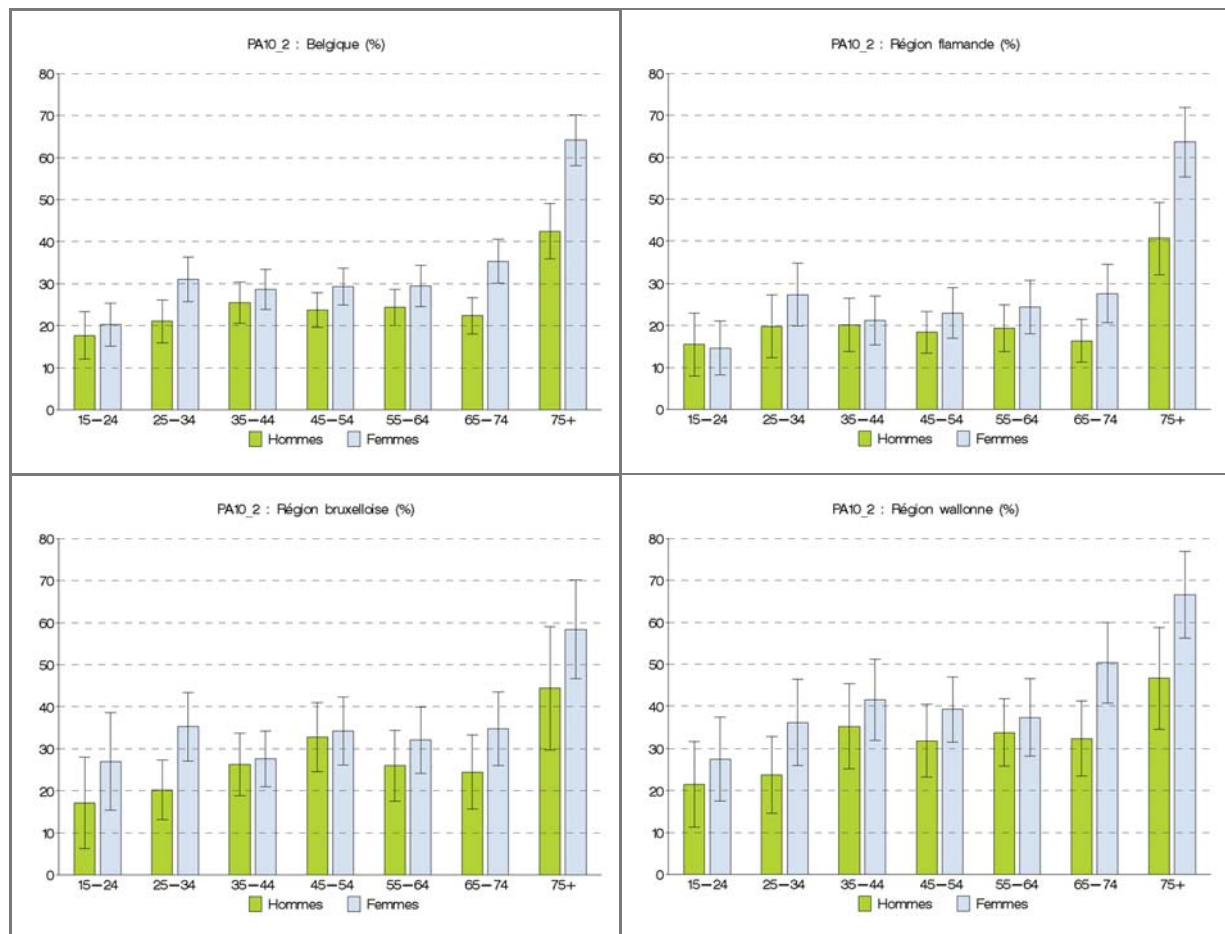
### 6.3. DIFFÉRENCES DÉMOGRAPHIQUES

Le pourcentage de femmes de 15 ans et plus qui courent un risque pour la santé en raison d'un manque d'activité physique de loisirs (33,0%) est significativement plus élevé que celui des hommes de 15 ans et plus (24,4%).

Le pourcentage de la population de 15 ans et plus qui court un risque pour la santé par manque d'activité physique de loisirs est le plus faible dans le groupe des 15-24 ans (19,0%), un pourcentage qui est significativement inférieur à celui des groupes plus âgés. Dans les groupes d'âge entre 25 et 74 ans, ces pourcentages varient de 26,3% à 29,1%, mais pour les 75 ans et plus, ce pourcentage est passé à 55,1%.

Dans chaque groupe d'âge, le pourcentage est plus élevé chez les femmes que chez les hommes, mais les différences ne sont significatives qu'à partir de 65 ans. Chez les femmes de 75 ans et plus, ce pourcentage atteint près de 65,0% (Figure 19).

**Figure 19 | Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui court un risque pour la santé en raison du manque d'activité physique de loisirs, par sexe, par âge et par région, Enquête de santé, Belgique 2018**



#### Spécificités régionales

Dans les trois régions, les mêmes différences entre les sexes sont observées qu'en Belgique en ce qui concerne le pourcentage de personnes de 15 ans et plus qui courent un risque pour la santé par manque d'activité physique de loisirs, c'est-à-dire un pourcentage significativement plus élevé chez les femmes que chez les hommes (27,8% contre 20,6% dans la Région flamande, 34,5% contre 25,9% dans la Région bruxelloise et 41,7% contre 31,2% dans la Région wallonne).

Comme pour la Belgique, le pourcentage de personnes de 15 ans et plus qui courent un risque pour la santé par manque d'activité physique de loisirs est le plus faible chez les 15-24 ans (15,1% en Région flamande, 22,0% en Région bruxelloise et 24,4% en Région wallonne), mais dans les Régions flamande et bruxelloise, les différences avec les groupes d'âge plus âgés sont moins prononcées (en Région flamande, le pourcentage est significativement plus élevé dans les groupes d'âge 25-34 (23,8%), 65-74 (22,3%) et 75+ (53,3%) et dans la Région bruxelloise, le pourcentage significativement plus élevé dans les groupes 45-54 (33,5%) et 75+ (53,0%)). En Région wallonne, les pourcentages sont significativement plus élevés à partir de 35 ans (entre 35,7% et 59,3%).

Comme pour la Belgique, le pourcentage est plus élevé chez les femmes que chez les hommes dans presque tous les groupes d'âge, mais les différences ne sont significatives que chez les 75 ans et plus en Flandre (Figure 19).

#### **6.4. DIFFÉRENCES SOCIO-ECONOMIQUES**

Il existe un lien évident entre le niveau d'éducation et le pourcentage de la population de 15 ans et plus qui court un risque pour la santé par manque d'activité physique de loisirs : une prévalence significativement plus faible chez les personnes ayant un diplôme de l'enseignement supérieur (18,9%) que chez les personnes ayant un diplôme du secondaire supérieur (35,4%), un diplôme secondaire inférieur (42,8%) et sans diplôme ou un diplôme de primaire (53,8%).

##### **Spécificités régionales**

Dans les trois régions, on observe les mêmes différences en fonction du niveau d'éducation qu'en Belgique : la prévalence la plus faible parmi les plus instruits (15,6% en Région flamande, 23,0% en Région bruxelloise et 23,8% en Région wallonne) par rapport aux moins instruits (respectivement 47,6%, 47,5% et 62,3% du moins instruits).

## 7. Tableaux de synthèse

Tableau 1. Evolution de la pratique d'activité physique en Belgique 1997-2018

	1997	2001	2004	2008	2013	2018
<b>Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui ...</b>						
se déplace à pied au moins un jour par semaine						76,7
se déplace à vélo au moins un jour par semaine						29,3
passé au moins 150 min./sem. à des activités physiques d'intensité au moins modérée						30,1
pratique des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours/sem.						10,3
pratique des activités physiques au moins modérées au minimum 150 min./sem. et des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours/sem.						6,7
pratique des activités physiques (non-liées au travail) au moins modérées au minimum 150 min./sem. et/ou fait un travail qui demande un effort physique au moins modéré						55,8
court un risque pour la santé par manque d'activités physiques de loisirs	32,9	35,4	27,1	28,3	27,6	28,8
<b>Temps moyen (heures) que la population de 15 ans et plus...</b>						
passé en position assise ou couchée au cours d'une journée						5,8

Source: Enquête de Santé, Belgique, 1997, 2001, 2004, 2008, 2013, 2018

Tableau 2. Evolution de la pratique d'activité physique en Région flamande 1997-2018

	1997	2001	2004	2008	2013	2018
<b>Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui ...</b>						
se déplace à pied au moins un jour par semaine						72,3
se déplace à vélo au moins un jour par semaine						42,0
passé au moins 150 min./sem. à des activités physiques d'intensité au moins modérée						37,1
pratique des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours/sem.						11,5
pratique des activités physiques au moins modérées au minimum 150 min./sem. et des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours/sem.						7,6
pratique des activités physiques (non-liées au travail) au moins modérées au minimum 150 min./sem. et/ou fait un travail qui demande un effort physique au moins modéré						64,8
court un risque pour la santé par manque d'activités physiques de loisirs	28,7	30,8	23,9	24,0	25,0	24,2
<b>Temps moyen (heures) que la population de 15 ans et plus...</b>						
passé en position assise ou couchée au cours d'une journée						5,7

Source: Enquête de Santé, Belgique, 1997, 2001, 2004, 2008, 2013, 2018

**Tableau 3. Evolution de la pratique d'activité physique en Région bruxelloise 1997-2018**

	1997	2001	2004	2008	2013	2018
<b>Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui ...</b>						
se déplace à pied au moins un jour par semaine						92,6
se déplace à vélo au moins un jour par semaine						16,4
passé au moins 150 min./sem. à des activités physiques d'intensité au moins modérée						23,8
pratique des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours/sem.						10,3
pratique des activités physiques au moins modérées au minimum 150 min./sem. et des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours/sem.						5,8
pratique des activités physiques (non-liées au travail) au moins modérées au minimum 150 min./sem. et/ou fait un travail qui demande un effort physique au moins modéré						41,6
court un risque pour la santé par manque d'activités physiques de loisirs	41,2	39,0	29,1	33,8	29,1	30,4
<b>Temps moyen (heures) que la population de 15 ans et plus...</b>						
passé en position assise ou couchée au cours d'une journée						7,0

Source: Enquête de Santé, Belgique, 1997, 2001, 2004, 2008, 2013, 2018

**Tableau 4. Evolution de la pratique d'activité physique en Région wallonne 1997-2018**

	1997	2001	2004	2008	2013	2018
<b>Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui ...</b>						
se déplace à pied au moins un jour par semaine						79,4
se déplace à vélo au moins un jour par semaine						10,9
passé au moins 150 min./sem. à des activités physiques d'intensité au moins modérée						19,9
pratique des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours/sem.						8,8
pratique des activités physiques au moins modérées au minimum 150 min./sem. et des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours/sem.						5,4
pratique des activités physiques (non-liées au travail) au moins modérées au minimum 150 min./sem. et/ou fait un travail qui demande un effort physique au moins modéré						45,8
court un risque pour la santé par manque d'activités physiques de loisirs	37,9	43,0	32,5	35,9	32,3	36,7
<b>Temps moyen (heures) que la population de 15 ans et plus...</b>						
passé en position assise ou couchée au cours d'une journée						5,8

Source: Enquête de Santé, Belgique, 1997, 2001, 2004, 2008, 2013, 2018

# SYNTHÈSE ET CONCLUSION



Dans le cadre de l'Enquête de santé par interview européenne (EHIS), le questionnaire IPAQ a été remplacé en 2018 par un nouvel outil, EHIS-PAQ. Cet instrument évalue si la population est physiquement active dans les domaines pertinents en matière de santé publique : l'activité physique liée au travail, l'activité physique liée aux déplacements et les activités de loisirs. Cet instrument a été complété par une question concernant les comportements sédentaires et est inclus dans le questionnaire en face à face du CAPI. Afin d'assurer la continuité, une question de l'OMS (les activités physiques durant les loisirs) a été maintenue comme telle dans le questionnaire papier auto-administré.

Les comportements qui sont rapportés au sein d'enquêtes, comme par exemple la pratique d'activité physique, sont influencés par ce qui est « socialement souhaitable ». Cette influence est moins prononcée lorsqu'on utilise un questionnaire papier ou en ligne auquel le répondant répond seul, que lorsqu'on utilise un questionnaire oral par le biais duquel un enquêteur pose les questions et note les réponses. Cela peut conduire à une manière différente de déclarer la pratique d'une activité physique (10). De plus, l'examen par questionnaire du niveau d'activité physique est une mesure subjective, car elle dépend de la capacité du répondant à se souvenir du niveau et de la durée de la pratique, souvent à partir de perceptions personnelles. (11). Une meilleure méthode de mesure de l'activité physique serait d'utiliser un accéléromètre, mais cette technique est coûteuse et ne s'applique pas aux enquêtes de population (10). Dans l'Enquête de consommation alimentaire belge 2014-2015 un accéléromètre a toutefois pu être utilisé pour mesurer et calculer l'activité physique d'une personne au niveau de la population (12).

## Description de la situation en Belgique selon les résultats de l'enquête de santé 2018

Les activités liées au travail sont le plus souvent décrites comme effectuées assis ou debout (45,4% de la population de 15 ans et plus et 56,3% de la population active de 15-64 ans). Les Bruxellois font le plus souvent ce type d'activités sédentaires. Au sein de la population active, ce sont surtout les femmes et les personnes les plus instruites qui sont le plus souvent assis ou debout durant leur travail. Pourtant, seulement un tiers de la population de 18 ans et plus (30,1%) pratique au moins 150 minutes par semaine des activités physiques au moins modérées, et qui plus est, seulement 6,7% pratiquent ces activités combinées à au moins 2 jours par semaine d'exercices de renforcement musculaire. Si l'on tient également compte des activités liées au travail, le pourcentage de la population de 18 ans et plus qui se conforme aux recommandations de l'OMS en ce qui concerne la pratique d'une activité physique bénéfique pour la santé est de 55,8%, soit plus de la moitié de la population. Cependant, les trois quarts (76,7%) de la population de 15 ans et plus se déplace au moins un jour par semaine en marchant, tandis que 29,3% se déplace à vélo. Enfin, les Belges de 15 ans et plus restent assis ou couchés pendant près de 6 heures (5,8 heures) par jour et nous constatons que le pourcentage de la population de 15 ans et plus qui court un risque pour la santé en raison du manque d'activités physiques de loisirs (28,8%) ne s'améliore pas depuis 2004. Les résultats les plus favorables pour ces indicateurs sont obtenus en Région flamande.

D'un côté, les hommes, les jeunes de 15/18 à 24 ans et ceux qui ont un niveau d'éducation élevé obtiennent les meilleurs résultats en ce qui concerne la pratique d'une activité physique bénéfique pour la santé et la pratique d'activités physiques de loisirs, mais d'un autre côté, ils obtiennent de moins bons résultats en ce qui concerne les comportements sédentaires. Cela montre que les stimuli du comportement sédentaire et de la pratique d'activités physiques de loisirs sont différents. Certes, pour les personnes très instruites, cela est probablement dû au fait qu'une grande partie de leur temps passé assis est liée à la profession (8;13). Ils veulent donc probablement compenser leur temps libre par des activités sportives, de fitness et d'autres activités récréatives pour compenser le temps passé assis au travail.

En Région bruxelloise, la prévalence de la marche à pied pour se déplacer est remarquable : plus de 9 Bruxellois sur 10 (92,6%) le font au moins un jour par semaine. Ceci est probablement dû à son caractère métropolitain, où les magasins et les transports publics sont plus susceptibles d'être à une distance prompte pour la marche. La Région flamande (42,0%), en revanche, enregistre un pic du nombre personnes se déplaçant à vélo, en particulier par rapport à la Région wallonne (10,9%). Cela peut être lié à l'aspect géographique de ces zones : la Wallonie est plus vallonnée et plus rurale que la Flandre, et donc les facilités et services publiques sont plus éparpillés.

Le temps moyen passé assis ou couché en Région bruxelloise (7,0 heures) est probablement lié au nombre plus important de Bruxellois qui travaillent en étant assis ou debout. Dans la Région bruxelloise, le secteur tertiaire (économie de services) représente la plus grande part du marché du travail, employant souvent des travailleurs diplômés de l'enseignement supérieur. De plus, la moitié des emplois de la capitale sont occupés par des Bruxellois (14).

Ces résultats, ainsi que le constat que l'activité physique de loisirs ne s'est pas améliorée depuis 2004, peuvent indiquer que le message sur l'importance de la pratique d'une activité physique pour la santé et le bien-être n'a pas encore conduit à un changement de comportement dans la population.

### Données comparatives

Les chiffres de la deuxième vague de l'Enquête de santé par interview européenne (EHIS)<sup>2</sup>, menée entre 2013 et 2015 auprès de personnes de 15 ans et plus dans l'UE-28, indiquent que plus des trois quarts (78,4%) de cette population se déplace au moins une fois par semaine en marchant, ce qui correspond parfaitement aux résultats de la HIS belge pour cet indicateur. En ce qui concerne les déplacements en vélo, ce pourcentage est de 19,7%, soit près de 10 points de pourcentage de moins que celui de la Belgique. L'aspect géographique aura également un impact ici, selon les pays. En comparaison avec d'autres pays européens, l'utilisation du vélo comme moyen de transport est une activité physique importante en Belgique, en particulier en Flandre.

Selon l'EHIS<sup>3</sup>, en 2014, en moyenne 12,6% de la population européenne de 18 ans et plus passaient au moins 150 minutes par semaine à des activités physiques au moins modérée et au moins 2 jours par semaine à des exercices de renforcement musculaire (les pourcentages étaient respectivement de 30,8% et 17,8% pour chacune des deux types d'activités). Les valeurs les plus élevées ont été observées en Norvège (20,3%), en Allemagne (23,2%), en Autriche (24,4%), au Danemark (25,5%), en Finlande (26,5%), en Suède (30,3%) et en Islande (43,3%). En revanche, moins de 5,0% de la population estonienne, bulgare, croate, polonaise et roumaine ont pratiqué ces activités. Le pourcentage établi par la HIS belge (6,7%) représente ainsi près de la moitié de la moyenne européenne. La situation en Belgique n'est donc pas aussi favorable, surtout si on la compare aux pays nordiques. Si l'on tient compte du seul indicateur concernant au moins 150 min./sem. d'activités modérées, nous sommes au même niveau (30,1%) que la moyenne de l'UE-28 (30,8%). C'est donc principalement la faible prévalence de la pratique d'au moins 2 jours par semaine d'exercices de renforcement musculaire en Belgique qui rend la prévalence de la combinaison des deux activités faible. Les différences selon le sexe, l'âge et le niveau d'instruction en Belgique sont également observées dans l'EHIS.

Parce que les comportements sédentaires font référence au temps passé assis ou couché (repos éveillé), ce n'est pas la même chose qu'un manque d'activité physique. Les personnes peuvent respecter les lignes directrices en matière d'activité physique tout en passant beaucoup de temps assises, par exemple dans la voiture, le train ou l'autobus, à l'école ou au travail, et les activités sur écran. Les données de l'Eurobaromètre de 27 pays européens montrent que les adultes européens passent beaucoup de temps en mode sédentaire.

---

<sup>2</sup>[https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Health-enhancing\\_physical\\_activity\\_statistics#Non-work-related\\_physical\\_activity](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Health-enhancing_physical_activity_statistics#Non-work-related_physical_activity)

Le temps moyen au quotidien était de 4,9 heures en 2013 (15). En Amérique et au Canada, ces temps sont encore plus élevés. Selon des mesures objectives (accéléromètre) de la NHANES, le temps moyen passé assis par la population américaine de 6 ans et plus était de 7,7 heures par jour en 2003-2004 (16). Selon une étude de cohorte canadienne, le temps moyen en 2007 était de 7,0 heures par jour dans la population générale, alors que les hommes et les personnes très instruites constituaient les groupes les plus à risque (13). Les données récoltées auprès de l'enquête de consommation alimentaire (ECA) 2014-2015 situent le temps moyen passé assis à 5,8 heures comme dans l'enquête HIS 2018. Les moyennes sont identiques, mais l'ECA utilise toutefois un instrument de mesure différent (l'IPAQ) et au sein d'une population cible différente (15-64 ans) (12). Des recherches ont montré que chaque heure quotidienne passée assise est associée à une augmentation de 2% du risque de décès. Si un adulte reste assis 7 heures ou plus par jour, ce risque augmente de 5% (15;17).

### **Recommandations**

Compte tenu de l'augmentation continue du surpoids et de l'obésité dans notre société, les comportements sédentaires semblent être un élément important de la promotion de la santé dans le but d'encourager les gens à faire plus d'activité physique (16). Selon une étude récente, le risque accru de décès prématuré associé aux longues périodes de sédentarité ne peut être diminué qu'en pratiquant au moins une heure d'activité physique par jour (18). Une visite hebdomadaire au gymnase n'est pas suffisante pour annuler l'effet de tout ce temps passé assis au bureau (ou ailleurs). Nous devons trouver une manière durable d'intégrer la pratique d'activité physique tout au long d'une journée de travail au lieu de considérer l'activité physique uniquement comme une activité de loisirs (temps libre) (19). Il est donc nécessaire d'élaborer des stratégies visant à réduire la position assise sur le lieu de travail (13). Par exemple, la manière de se rendre au travail et en revenir, les pauses actives et les activités occasionnelles peuvent être des moments que l'on consacre à une activité physique, ce qui peut contribuer à accroître la productivité et à réduire l'absentéisme (1). Pour les interventions ciblées, il est important d'identifier les groupes à haut risque ayant un temps élevé en position assise (13).

La pratique d'une activité physique est importante à tous les âges et devrait être intégrée à l'environnement dans lequel les gens vivent, travaillent et jouent. La marche à pied et le vélo sont des moyens de déplacement importants qui permettent aux gens de faire une activité physique quotidiennement, mais leur rôle et leur popularité diminuent. Des politiques devraient être mises en place pour améliorer la sécurité routière et donner la priorité aux piétons, aux cyclistes et aux transports publics. Il est également important que les espaces verts et les zones de sports et de loisirs soient ouverts. Outre les divers avantages d'une telle politique pour la santé, il y a d'autres avantages pour la société, tels que la réduction de la consommation de combustibles fossiles et donc un air plus propre, des routes moins encombrées et plus sûres (1). L'urbanisation, la circulation intense et la pollution peuvent décourager les gens à devenir plus actifs (2).

### **Recommandations générales de l'OMS concernant la pratique d'activité physique**

<https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/>



# RÉFÉRENCES

- (1) Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. Geneva; 2018. Report No.: Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- (2) Global NCD target: reduce physical activity. <https://www.who.int/beat-ncds/take-action/policy-brief-reduce-physical-inactivity.pdf?ua=1>. World Health Organization, editor. 2016.
- (3) Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *Lancet Glob Health* 2018 Oct;6(10):e1077-e1086.
- (4) Special Eurobarometer 472 - December 2017 "Sport and physical activity" Report. 2018.
- (5) Mandsager K, Harb S, Cremer P, Phelan D, Nissen SE, Jaber W. Association of Cardiorespiratory Fitness With Long-term Mortality Among Adults Undergoing Exercise Treadmill Testing. *JAMA Netw Open* 2018 Oct 5;1(6):e183605.
- (6) Mainous AG, III, Tanner RJ, Rahmanian KP, Jo A, Carek PJ. Effect of Sedentary Lifestyle on Cardiovascular Disease Risk Among Healthy Adults With Body Mass Indexes 18.5 to 29.9 kg/m<sup>2</sup>. *Am J Cardiol* 2018 Dec 4.
- (7) Ekelund U, Ward HA, Norat T, Luan J, May AM, Weiderpass E, et al. Physical activity and all-cause mortality across levels of overall and abdominal adiposity in European men and women: the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition Study (EPIC). *Am J Clin Nutr* 2015;101:613-21.
- (8) Finger JD, Tafforeau J, Gisle L, Oja L, Ziese T, Thelen J, et al. Development of the European Health Interview Survey - Physical Activity Questionnaire (EHIS-PAQ) to monitor physical activity in the European Union. *Arch Public Health* 2015;73(59).
- (9) European Health Interview Survey Wave 3. Indicators manual. 2019 Jun 24.
- (10) Luke A, Dugas LR, Durazo-Arvizu RA, Cao G, Cooper RS. Assessing Physical Activity and its Relationship to Cardiovascular Risk Factors: NHANES 2003-2006. *BMC Public Health* 2011;11:387.
- (11) Ferrari P, Friedenreich C, Matthews CE. The Role of Measurement Error in Estimating Levels of Physical Activity. *Am J Epidemiol* 2007 Oct 1;166(7):832-40.
- (12) De Ridder K. Voedselconsumptiepeiling 2014-2015, rapport 3: lichaamsbeweging en sedentair gedrag. Brussel: Wetenschappelijke Instituut voor Volksgezondheid; 2016. Report No.: PHS report 2016-009.
- (13) Gebel K, Pont S, Ding D, Bauman AE, Chau JY, Berger C, et al. Patterns and predictors of sitting time over ten years in a large population-based Canadian sample: Findings from the Canadian Multicentre Osteoporosis Study (CaMos). *Prev Med Rep* 2017 Mar;5:289-94.
- (14) De arbeidsmarkt in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest. Brussel; 2017.
- (15) Milton K, Gale J, Stamatakis E, Bauman A. Trends in prolonged sitting time among European adults: 27 country analysis. *Prev Med* 2015 Aug;77:11-6.
- (16) Matthews CE, Chen KY, Freedson PS, Buchowski MS, Beech BM, Pate RR, et al. Amount of time spent in sedentary behaviors in the United States, 2003-2004. *Am J Epidemiol* 2008 Apr 1;167(7):875-81.
- (17) Chau JY, Grunseit AC, Chey T, Stamatakis E, Brown WJ, Matthews CE, et al. Daily sitting time and all-cause mortality: a meta-analysis. *PLoS One* 2013;8(11):e80000.
- (18) Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, Fagerland MW, Owen N, Powell KE, et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *Lancet* 2016 Sep 24;388(10051):1302-10.
- (19) Baddeley B, Sornalingam S, Cooper M. Sitting is the new smoking: where do we stand? *Br J Gen Pract* 2016 May;66(646):258.

# LISTE DES TABLEAUX

Tableau B 1.	Distribution de la population de 15 ans et plus suivant l'intensité de l'activité physique liée au travail, Belgique .....	45
Tableau B 2.	Distribution de la population active de 15-64 ans suivant l'intensité de l'activité physique liée au travail, Belgique .....	46
Tableau B 3.	Distribution de la population de 15 ans et plus suivant le nombre de jours où les déplacements se font à pied, Belgique .....	47
Tableau B 4.	Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui se déplace à pied au moins un jour par semaine, Belgique .....	48
Tableau B 5.	Distribution de la population de 15 ans et plus suivant le nombre de jours où les déplacements se font à vélo, Belgique .....	49
Tableau B 6.	Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui se déplace à vélo au moins un jour par semaine pour se déplacer, Belgique .....	50
Tableau B 7.	Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 minutes par semaine à des activités physiques d'intensité au moins modérée, Belgique.....	51
Tableau B 8.	Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui pratique des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours par semaine, Belgique .....	52
Tableau B 9.	Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 minutes par semaine à des activités physiques d'intensité au moins modérée et qui pratique des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours par semaine , Belgique .....	53
Tableau B 10.	Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 minutes par semaine à des activités physiques d'intensité au moins modérée (non liées au travail) et/ou qui fait des activités qui demandent au moins un effort physique modéré au travail, Belgique .....	54
Tableau B 11.	Temps moyen (minutes) que la population de 15 ans et plus passe en position assise ou couchée au cours d'une journée, Belgique .....	55
Tableau B 12.	Distribution de la population de 15 ans et plus suivant le niveau d'activités physiques de loisirs, Belgique .....	56
Tableau B 13.	Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui court un risque pour la santé par manque d'activités physiques de loisirs, Belgique .....	57
Tableau B 14.	Distribution de la population de 15 ans et plus suivant l'intensité de l'activité physique liée au travail, Région flamande.....	58
Tableau B 15.	Distribution de la population active de 15-64 ans suivant l'intensité de l'activité physique liée au travail, Région flamande.....	59
Tableau B 16.	Distribution de la population de 15 ans et plus suivant le nombre de jours où les déplacements se font à pied, Région flamande.....	60
Tableau B 17.	Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui se déplace à pied au moins un jour par semaine, Région flamande.....	61
Tableau B 18.	Distribution de la population de 15 ans et plus suivant le nombre de jours où les déplacements se font à vélo, Région flamande.....	62
Tableau B 19.	Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui se déplace à vélo au moins un jour par semaine, Région flamande.....	63
Tableau B 20.	Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 minutes par semaine à des activités physiques d'intensité au moins modérée, Région flamande .....	64

Tableau B 21.	Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui pratique des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours par semaine, Région flamande.....	65
Tableau B 22.	Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui pratique des activités physiques d'intensité au moins modérée au moins 150 minutes par semaine et des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours par semaine, Région flamande .....	66
Tableau B 23.	Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 minutes par semaine à des activités physiques d'intensité au moins modérée (non liées au travail) et/ou qui fait des activités qui demandent au moins un effort physique modéré au travail, Région flamande .....	67
Tableau B 24.	Temps moyen (minutes) que la population de 15 ans et plus passe en position assise ou couchée au cours d'une journée, Région flamande .....	68
Tableau B 25.	Distribution de la population de 15 ans et plus suivant le niveau d'activités physiques de loisirs, Région flamande .....	69
Tableau B 26.	Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui court un risque pour la santé par manque d'activités physiques de loisirs, Région flamande.....	70
Tableau B 27.	Distribution de la population de 15 ans et plus suivant l'intensité de l'activité physique liée au travail, Région bruxelloise .....	71
Tableau B 28.	Distribution de la population active de 15-64 ans suivant l'intensité de l'activité physique liée au travail, Région bruxelloise .....	72
Tableau B 29.	Distribution de la population de 15 ans et plus suivant le nombre de jours où les déplacements se font à pied, Région bruxelloise .....	73
Tableau B 30.	Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui se déplace à pied au moins un jour par semaine, Région bruxelloise .....	74
Tableau B 31.	Distribution de la population de 15 ans et plus suivant le nombre de jours où les déplacements se font à vélo, Région bruxelloise .....	75
Tableau B 32.	Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui se déplace à vélo au moins un jour par semaine, Région bruxelloise .....	76
Tableau B 33.	Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 minutes par semaine à des activités physiques d'intensité au moins modérée, Région bruxelloise.....	77
Tableau B 34.	Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui pratique des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours par semaine, Région bruxelloise .....	78
Tableau B 35.	Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui pratique des activités physiques d'intensité au moins modérée au moins 150 minutes par semaine et des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours par semaine, Région bruxelloise .....	79
Tableau B 36.	Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui pratique au moins 150 minutes par semaine des activités physiques d'intensité au moins modérée (non liées au travail) et/ou qui fait des activités qui demandent au moins un effort physique modéré au travail, Région bruxelloise.....	80
Tableau B 37.	Temps moyen (minutes) que la population de 15 ans et plus passe en position assise ou couchée au cours d'une journée, Région bruxelloise .....	81
Tableau B 38.	Distribution de la population de 15 ans et plus suivant le niveau d'activités physiques de loisirs, Région bruxelloise.....	82
Tableau B 39.	Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui court un risque pour la santé par manque d'activités physiques de loisirs, Région bruxelloise .....	83
Tableau B 40.	Distribution de la population de 15 ans et plus suivant l'intensité de l'activité physique liée au travail, Région wallonne .....	84
Tableau B 41.	Distribution de la population active de 15-64 ans suivant l'intensité de l'activité physique liée au travail, Région wallonne .....	85
Tableau B 42.	Distribution de la population de 15 ans et plus suivant le nombre de jours où les déplacements se font à pied, Région wallonne .....	86

Tableau B 43. Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui se déplace à pied au moins un jour par semaine, Région wallonne .....	87
Tableau B 44. Distribution de la population de 15 ans et plus suivant le nombre de jours où les déplacements se font à vélo, Région wallonne .....	88
Tableau B 45. Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui se déplace à vélo au moins un jour par semaine, Région wallonne .....	89
Tableau B 46. Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 minutes par semaine à des activités physiques d'intensité au moins modérée, Région wallonne.....	90
Tableau B 47. Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui pratique des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours par semaine, Région wallonne .....	91
Tableau B 48. Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui pratique des activités physiques d'intensité au moins modérée au moins 150 minutes par semaine et des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours par semaine, Région wallonne .....	92
Tableau B 49. Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui pratique au moins 150 minutes par semaine d'activités physiques d'intensité au moins modérée (non liées au travail) et/ou qui fait des activités qui demandent au moins un effort physique modéré au travail, Région wallonne.....	93
Tableau B 50. Temps moyen (minutes) que la population de 15 ans et plus passe en position assise ou couchée au cours d'une journée, Région wallonne .....	94
Tableau B 51. Distribution de la population de 15 ans et plus suivant le niveau d'activités physiques de loisirs, Région wallonne .....	95
Tableau B 52. Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui court un risque pour la santé par manque d'activités physiques de loisirs, Région wallonne .....	96

Tableau B 1. Distribution de la population de 15 ans et plus suivant l'intensité de l'activité physique liée au travail, Belgique

PA01_1		Principalement assis ou debout	Principalement en train de marcher ou de faire des activités qui demandent un effort modéré	Principalement occupé(e) à un travail lourd ou physiquement exigeant	Aucune activité liée au travail	N
SEXE	Homme	45,6	27,6	11,1	15,7	4185
	Femme	45,2	30,2	5,6	19,0	4638
GROUPE D'AGE	15 - 24	55,8	16,4	6,7	21,0	795
	25 - 34	54,8	29,2	11,6	4,4	1185
	35 - 44	54,3	27,3	11,8	6,7	1458
	45 - 54	51,4	28,8	12,3	7,6	1616
	55 - 64	39,1	35,7	8,1	17,1	1560
	65 - 74	25,5	38,0	1,9	34,6	1219
	75 +	30,4	23,9	1,0	44,7	990
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	35,3	20,3	6,9	37,5	638
	Secondaire inférieur	32,5	33,8	8,4	25,3	1123
	Secondaire supérieur	36,3	32,6	12,8	18,4	2647
	Enseignement supérieur	56,2	26,2	5,5	12,1	4251
REGION	Région flamande	43,6	33,1	9,6	13,7	3341
	Région bruxelloise	60,1	18,4	3,8	17,6	2292
	Région wallonne	43,9	25,0	7,3	23,9	3190
ANNEE	2018	45,4	29,0	8,3	17,4	8823

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

Tableau B 2. Distribution de la population active de 15-64 ans suivant l'intensité de l'activité physique liée au travail, Belgique

PA01_2		Principalement assis ou debout	Principalement en train de marcher ou de faire des activités qui demandent un effort modéré	Principalement occupé(e) à un travail lourd ou physiquement exigeant	N
SEXE	Homme	53,4	29,4	17,3	2260
	Femme	59,6	30,0	10,5	2098
GROUPE D'AGE	15 - 24	39,3	34,8	25,9	152
	25 - 34	57,6	28,8	13,6	911
	35 - 44	57,9	27,8	14,3	1138
	45 - 54	57,7	28,3	14,0	1268
	55 - 64	53,3	33,5	13,2	807
	65 - 74	52,4	44,6	3,0	75
	75 +	85,4	14,6	0,0	7
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	28,7	36,4	34,9	107
	Secondaire inférieur	37,8	37,5	24,7	302
	Secondaire supérieur	40,4	36,1	23,6	1264
	Enseignement supérieur	67,5	25,2	7,3	2651
REGION	Région flamande	55,3	29,4	15,2	1752
	Région bruxelloise	68,9	24,3	6,8	1130
	Région wallonne	53,8	32,0	14,2	1476
ANNEE	2018	56,3	29,6	14,1	4358

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

Tableau B 3. Distribution de la population de 15 ans et plus suivant le nombre de jours où les déplacements se font à pied, Belgique

PA02_1		0	1	2	3	4	5	6	7	N
<b>SEXE</b>	<b>Homme</b>	22,7	8,7	6,7	6,5	3,7	8,7	4,1	38,9	4179
	<b>Femme</b>	23,8	7,7	7,5	7,0	4,1	9,3	3,7	36,9	4629
<b>GROUPE D'AGE</b>	<b>15 - 24</b>	16,3	5,7	4,7	3,6	3,5	18,3	7,1	40,8	795
	<b>25 - 34</b>	18,9	9,2	5,4	5,3	4,4	11,2	5,2	40,3	1184
	<b>35 - 44</b>	21,8	9,2	8,4	7,2	3,4	9,3	4,4	36,3	1455
	<b>45 - 54</b>	23,3	6,7	7,7	7,0	3,5	8,6	3,3	39,8	1616
	<b>55 - 64</b>	23,0	7,8	8,1	7,2	5,4	5,7	3,1	39,6	1558
	<b>65 - 74</b>	23,1	10,0	7,0	9,2	4,4	6,3	2,2	37,6	1215
	<b>75 +</b>	39,2	8,6	7,7	7,3	2,2	4,9	2,2	27,9	985
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>	<b>Primaire/sans diplôme</b>	32,3	6,3	6,8	6,4	2,5	7,9	3,7	34,1	637
	<b>Secondaire inférieur</b>	27,7	7,8	7,4	5,8	3,3	9,4	3,1	35,5	1120
	<b>Secondaire supérieur</b>	25,9	9,1	6,6	6,0	2,8	9,6	4,9	35,2	2641
	<b>Enseignement supérieur</b>	19,5	7,9	7,5	7,4	5,0	8,8	3,5	40,4	4247
<b>REGION</b>	<b>Région flamande</b>	27,7	9,4	8,1	7,3	4,6	8,5	3,9	30,6	3339
	<b>Région bruxelloise</b>	7,4	5,3	4,3	4,8	2,9	10,1	3,8	61,4	2291
	<b>Région wallonne</b>	20,6	6,9	6,3	6,4	3,2	9,7	4,0	43,1	3178
<b>ANNEE</b>	<b>2018</b>	23,3	8,2	7,1	6,7	3,9	9,0	3,9	37,8	8808

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

Tableau B 4. Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui se déplace à pied au moins un jour par semaine, Belgique

PA02_2		Taux brut (%)	IC 95% brut	Taux stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Homme	77,3	(75,5-79,1)	77,6	(75,6-79,4)	4179
	Femme	76,2	(74,4-78,0)	77,1	(75,2-78,9)	4629
GROUPE D'AGE	15 - 24	83,7	(80,0-87,5)	83,7	(79,6-87,1)	795
	25 - 34	81,1	(77,6-84,5)	81,1	(77,4-84,3)	1184
	35 - 44	78,2	(74,6-81,7)	78,1	(74,4-81,5)	1455
	45 - 54	76,7	(73,7-79,7)	76,7	(73,5-79,6)	1616
	55 - 64	77,0	(73,9-80,0)	77,0	(73,8-79,9)	1558
	65 - 74	76,9	(73,6-80,1)	76,9	(73,5-80,0)	1215
	75 +	60,8	(56,3-65,3)	60,8	(56,2-65,2)	985
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	67,7	(62,5-73,0)	73,2	(67,9-77,9)	637
	Secondaire inférieur	72,3	(68,3-76,4)	74,9	(70,9-78,6)	1120
	Secondaire supérieur	74,1	(71,5-76,7)	74,3	(71,6-76,9)	2641
	Enseignement supérieur	80,5	(78,5-82,5)	80,2	(78,1-82,2)	4247
REGION	Région flamande	72,3	(70,2-74,4)	73,1	(70,9-75,2)	3339
	Région bruxelloise	92,6	(91,4-93,8)	92,6	(91,4-93,8)	2291
	Région wallonne	79,4	(77,3-81,6)	79,8	(77,6-81,9)	3178
ANNEE	2018	76,7	(75,3-78,1)	.	.	8808

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

\*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2018 comme référence)



Tableau B 5. Distribution de la population de 15 ans et plus suivant le nombre de jours où les déplacements se font à vélo, Belgique

PA04_1		0	1	2	3	4	5	6	7	N
<b>SEXE</b>	<b>Homme</b>	67,3	7,5	5,5	4,8	2,7	5,2	1,0	5,9	4184
	<b>Femme</b>	73,9	5,7	3,9	3,4	2,1	4,6	1,3	5,2	4635
<b>GROUPE D'AGE</b>	<b>15 - 24</b>	60,0	6,8	7,1	3,6	1,9	11,0	1,7	7,9	795
	<b>25 - 34</b>	75,0	5,2	3,0	3,0	2,4	5,3	1,4	4,6	1184
	<b>35 - 44</b>	69,9	6,9	3,0	4,1	2,8	7,1	1,1	5,1	1457
	<b>45 - 54</b>	70,9	7,7	5,7	3,7	1,8	4,5	1,0	4,7	1616
	<b>55 - 64</b>	70,1	7,1	5,6	4,2	2,7	3,5	1,3	5,5	1559
	<b>65 - 74</b>	68,3	7,8	5,5	5,7	3,5	1,8	1,0	6,5	1219
	<b>75 +</b>	80,7	3,4	2,9	5,0	1,4	1,2	0,5	4,9	989
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>	<b>Primaire/sans diplôme</b>	80,6	3,5	1,5	4,9	1,8	1,4	0,3	5,9	638
	<b>Secondaire inférieur</b>	76,6	4,9	3,5	4,3	1,5	2,5	0,9	5,9	1121
	<b>Secondaire supérieur</b>	73,6	5,9	4,5	4,1	2,2	4,4	0,8	4,4	2648
	<b>Enseignement supérieur</b>	66,1	7,6	5,6	4,0	2,6	6,4	1,6	6,1	4248
<b>REGION</b>	<b>Région flamande</b>	58,0	7,9	6,2	5,9	3,7	7,7	1,9	8,7	3341
	<b>Région bruxelloise</b>	83,6	4,6	2,8	2,3	0,7	2,2	0,6	3,2	2292
	<b>Région wallonne</b>	89,1	4,7	2,7	1,4	0,7	0,8	0,0	0,5	3186
<b>ANNEE</b>	<b>2018</b>	70,7	6,5	4,7	4,1	2,4	4,9	1,2	5,5	8819

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

Tableau B 6. Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui se déplace à vélo au moins un jour par semaine pour se déplacer, Belgique

PA04_2		Taux brut (%)	IC 95% brut	Taux stand*	IC 95% stand	N
<b>SEXE</b>	<b>Homme</b>	32,7	(30,7-34,7)	32,5	(30,5-34,5)	4184
	<b>Femme</b>	26,1	(24,3-27,9)	26,2	(24,5-28,1)	4635
<b>GROUPE D'AGE</b>	<b>15 - 24</b>	40,0	(35,3-44,8)	39,8	(34,8-45,0)	795
	<b>25 - 34</b>	25,0	(21,5-28,5)	24,9	(21,4-28,8)	1184
	<b>35 - 44</b>	30,1	(26,8-33,5)	29,9	(26,5-33,6)	1457
	<b>45 - 54</b>	29,1	(25,9-32,4)	29,0	(25,8-32,4)	1616
	<b>55 - 64</b>	29,9	(26,7-33,2)	29,9	(26,6-33,4)	1559
	<b>65 - 74</b>	31,7	(28,0-35,4)	31,8	(28,1-35,8)	1219
	<b>75 +</b>	19,3	(15,5-23,1)	19,6	(16,0-23,8)	989
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>	<b>Primaire/sans diplôme</b>	19,4	(14,5-24,4)	20,4	(15,6-26,4)	638
	<b>Secondaire inférieur</b>	23,4	(19,5-27,3)	24,0	(20,0-28,6)	1121
	<b>Secondaire supérieur</b>	26,4	(24,0-28,9)	26,1	(23,6-28,7)	2648
	<b>Enseignement supérieur</b>	33,9	(31,7-36,2)	33,8	(31,5-36,2)	4248
<b>REGION</b>	<b>Région flamande</b>	42,0	(39,7-44,2)	42,3	(40,0-44,7)	3341
	<b>Région bruxelloise</b>	16,4	(14,5-18,3)	16,0	(14,1-18,0)	2292
	<b>Région wallonne</b>	10,9	(9,2-12,6)	10,5	(8,9-12,3)	3186
<b>ANNEE</b>	<b>2018</b>	29,3	(27,8-30,7)	.	.	8819

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

\*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2018 comme référence)

Tableau B 7. Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 minutes par semaine à des activités physiques d'intensité au moins modérée, Belgique

PA_1		Taux brut (%)	IC 95% brut	Taux stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Homme	35,9	(33,8-38,0)	35,6	(33,5-37,9)	4070
	Femme	24,7	(22,9-26,5)	25,0	(23,2-27,0)	4515
GROUPE D'AGE	18 - 24	46,6	(40,5-52,7)	46,0	(40,0-52,2)	557
	25 - 34	33,9	(29,9-38,0)	33,8	(29,8-38,1)	1184
	35 - 44	33,1	(29,7-36,4)	32,6	(29,3-36,1)	1458
	45 - 54	29,5	(26,2-32,7)	29,1	(25,9-32,5)	1616
	55 - 64	30,2	(26,9-33,6)	30,0	(26,7-33,6)	1560
	65 - 74	28,2	(24,5-31,8)	28,2	(24,6-32,0)	1220
	75 +	11,9	(9,1-14,7)	12,1	(9,5-15,3)	990
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	10,5	(7,2-13,9)	12,4	(8,8-17,3)	630
	Secondaire inférieur	21,3	(17,2-25,3)	23,1	(18,9-27,9)	1106
	Secondaire supérieur	26,1	(23,5-28,6)	25,4	(22,9-28,0)	2576
	Enseignement supérieur	37,9	(35,7-40,1)	37,5	(35,2-39,9)	4110
REGION	Région flamande	37,1	(35,0-39,2)	37,7	(35,5-40,0)	3244
	Région bruxelloise	23,8	(21,6-26,0)	22,2	(20,1-24,5)	2243
	Région wallonne	19,9	(17,4-22,3)	19,2	(16,9-21,8)	3098
ANNEE	2018	30,1	(28,6-31,6)	.	.	8585

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

\*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2018 comme référence)

Tableau B 8. Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui pratique des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours par semaine, Belgique

PA_2		Taux brut (%)	IC 95% brut	Taux stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Homme	11,9	(10,5-13,4)	11,6	(10,2-13,2)	4070
	Femme	9,1	(7,9-10,4)	9,1	(7,9-10,4)	4513
GROUPE D'AGE	18 - 24	20,6	(15,9-25,4)	20,4	(16,1-25,5)	557
	25 - 34	15,4	(11,9-18,9)	15,4	(12,2-19,2)	1183
	35 - 44	10,0	(8,1-12,0)	9,9	(8,2-12,1)	1458
	45 - 54	9,9	(7,6-12,1)	9,8	(7,8-12,3)	1616
	55 - 64	8,7	(6,6-10,9)	8,7	(6,8-11,1)	1560
	65 - 74	6,1	(4,2-8,1)	6,1	(4,5-8,4)	1219
	75 +	5,6	(3,3-7,9)	5,7	(3,7-8,6)	990
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	6,1	(2,8-9,5)	7,3	(4,2-12,3)	630
	Secondaire inférieur	8,1	(4,8-11,3)	9,0	(6,0-13,3)	1105
	Secondaire supérieur	9,4	(7,8-11,1)	9,0	(7,5-10,7)	2576
	Enseignement supérieur	12,4	(10,9-13,9)	11,9	(10,4-13,6)	4109
REGION	Région flamande	11,5	(10,1-12,8)	11,4	(10,1-13,0)	3244
	Région bruxelloise	10,3	(8,8-11,9)	9,3	(7,9-11,0)	2242
	Région wallonne	8,8	(6,9-10,7)	8,5	(6,9-10,6)	3097
ANNEE	2018	10,5	(9,5-11,5)	.	.	8583

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

\*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2018 comme référence)

**Tableau B 9. Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 minutes par semaine à des activités physiques d'intensité au moins modérée et qui pratique des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours par semaine , Belgique**

PA_3		Taux brut (%)	IC 95% brut	Taux stand*	IC 95% stand	N
<b>SEXE</b>	<b>Homme</b>	8,1	(6,9-9,3)	7,0	(5,9-8,3)	4070
	<b>Femme</b>	5,4	(4,4-6,5)	4,9	(4,0-5,9)	4514
<b>GROUPE D'AGE</b>	<b>18 - 24</b>	15,1	(10,9-19,3)	14,8	(11,1-19,4)	557
	<b>25 - 34</b>	11,4	(8,1-14,7)	11,3	(8,4-15,0)	1184
	<b>35 - 44</b>	7,1	(5,4-8,7)	6,9	(5,4-8,8)	1458
	<b>45 - 54</b>	5,3	(3,7-6,9)	5,2	(3,8-7,1)	1616
	<b>55 - 64</b>	5,8	(4,0-7,6)	5,7	(4,2-7,8)	1560
	<b>65 - 74</b>	3,3	(1,9-4,7)	3,3	(2,2-5,0)	1219
	<b>75 +</b>	1,2	(0,2-2,1)	1,2	(0,5-2,6)	990
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>	<b>Primaire/sans diplôme</b>	2,5	(0,5-4,5)	3,1	(1,3-7,2)	630
	<b>Secondaire inférieur</b>	4,7	(1,7-7,8)	5,1	(2,7-9,4)	1106
	<b>Secondaire supérieur</b>	5,6	(4,3-7,0)	4,7	(3,7-6,0)	2576
	<b>Enseignement supérieur</b>	8,5	(7,3-9,8)	7,2	(6,0-8,6)	4109
<b>REGION</b>	<b>Région flamande</b>	7,6	(6,5-8,8)	6,8	(5,8-8,1)	3244
	<b>Région bruxelloise</b>	5,8	(4,6-6,9)	4,4	(3,5-5,6)	2242
	<b>Région wallonne</b>	5,4	(3,7-7,0)	4,6	(3,4-6,2)	3098
	<b>2018</b>					
<b>ANNEE</b>		6,7	(5,9-7,6)	.	.	8584

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

\*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2018 comme référence)

Tableau B 10. Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 minutes par semaine à des activités physiques d'intensité au moins modérée (non liées au travail) et/ou qui fait des activités qui demandent au moins un effort physique modéré au travail, Belgique

PA_4		Taux brut (%)	IC 95% brut	Taux stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Homme	60,2	(58,1-62,2)	59,9	(57,7-62,0)	4070
	Femme	51,8	(49,8-53,8)	52,2	(50,1-54,3)	4515
GROUPE D'AGE	18 - 24	59,3	(53,8-64,9)	59,1	(53,3-64,7)	557
	25 - 34	60,7	(56,7-64,7)	60,9	(56,8-64,8)	1184
	35 - 44	60,4	(56,9-63,8)	60,3	(56,8-63,7)	1458
	45 - 54	58,1	(54,7-61,5)	58,0	(54,6-61,4)	1616
	55 - 64	59,7	(56,2-63,2)	59,8	(56,2-63,3)	1560
	65 - 74	53,8	(50,1-57,5)	54,1	(50,2-57,9)	1220
	75 +	32,4	(28,2-36,7)	32,9	(28,8-37,3)	990
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	34,6	(29,2-39,9)	40,6	(34,6-46,8)	630
	Secondaire inférieur	50,7	(46,2-55,1)	53,8	(49,1-58,5)	1106
	Secondaire supérieur	58,1	(55,4-60,8)	57,8	(55,0-60,5)	2576
	Enseignement supérieur	58,4	(56,2-60,6)	57,2	(54,8-59,5)	4110
REGION	Région flamande	64,1	(62,0-66,1)	65,0	(62,8-67,1)	3244
	Région bruxelloise	41,6	(39,2-43,9)	39,9	(37,5-42,4)	2243
	Région wallonne	45,8	(42,9-48,8)	45,6	(42,6-48,6)	3098
ANNEE	2018	55,8	(54,3-57,4)	.	.	8585

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

\*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2018 comme référence)

Tableau B 11. Temps moyen (minutes) que la population de 15 ans et plus passe en position assise ou couchée au cours d'une journée, Belgique

PA09_1		Moyenne brut	CI 95% brut	Moyenne stand*	CI 95% stand	N
SEXE	Homme	360	(349,9-370,1)	363	(352,4-372,8)	4106
	Femme	341	(332,5-350,3)	343	(334,4-352,2)	4536
GROUPE D'AGE	15 - 24	414	(391,4-436,8)	414	(390,8-436,5)	784
	25 - 34	332	(312,2-351,2)	332	(312,2-351,7)	1169
	35 - 44	348	(331,4-363,7)	347	(330,9-363,6)	1434
	45 - 54	335	(318,4-352,1)	335	(318,2-352,0)	1591
	55 - 64	325	(310,7-340,2)	326	(310,6-340,4)	1519
	65 - 74	328	(312,6-342,7)	328	(313,0-343,4)	1190
	75 +	404	(379,7-427,2)	405	(381,1-428,8)	955
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	377	(350,5-402,9)	362	(335,6-388,7)	621
	Secondaire inférieur	358	(338,8-377,7)	358	(338,6-377,4)	1095
	Secondaire supérieur	333	(319,9-345,4)	335	(322,1-347,9)	2596
	Enseignement supérieur	358	(346,8-368,3)	363	(352,0-373,4)	4167
REGION	Région flamande	340	(329,4-350,1)	342	(331,6-352,3)	3321
	Région bruxelloise	421	(407,4-434,9)	424	(410,8-438,1)	2259
	Région wallonne	347	(334,6-358,5)	349	(337,1-360,9)	3062
ANNEE	2018	350	(343,1-357,6)	.	.	8642

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

\*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (Population belge de 2018 comme référence)

Tableau B 12. Distribution de la population de 15 ans et plus suivant le niveau d'activités physiques de loisirs, Belgique

PA10_1		Entraînement dur / sport 4 heures par semaine	Sport < 4 heures / activités légères	Activités sédentaires	N
SEXE	Homme	27,2	48,5	24,4	3573
	Femme	12,9	54,1	33,0	3892
GROUPE D'AGE	15 - 24	40,7	40,4	19,0	704
	25 - 34	26,1	47,7	26,3	1006
	35 - 44	19,4	53,5	27,1	1243
	45 - 54	16,2	57,3	26,5	1386
	55 - 64	15,5	57,6	27,0	1351
	65 - 74	13,8	57,1	29,1	1004
	75 +	7,0	37,9	55,1	771
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	7,4	38,7	53,8	434
	Secondaire inférieur	10,6	46,6	42,8	894
	Secondaire supérieur	18,2	46,4	35,4	2213
	Enseignement supérieur	24,2	56,9	18,9	3780
REGION	Région flamande	21,3	54,5	24,2	2988
	Région bruxelloise	16,5	53,1	30,4	1755
	Région wallonne	18,1	45,2	36,7	2722
ANNEE	1997	17,9	49,2	32,9	7800
	2001	16,5	48,1	35,4	9441
	2004	18,3	54,6	27,1	8245
	2008	16,4	55,2	28,3	6918
	2013	18,1	54,3	27,6	5561
	2018	19,8	51,4	28,8	7465

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018



Tableau B 13. Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui court un risque pour la santé par manque d'activités physiques de loisirs, Belgique

PA10_2		Taux brut (%)	IC 95% brut	Taux stand*	IC 95% stand	N
<b>SEXE</b>	<b>Homme</b>	24,4	(22,5-26,2)	24,3	(22,4-26,3)	3573
	<b>Femme</b>	33,0	(30,9-35,0)	32,3	(30,3-34,4)	3892
<b>GROUPE D'AGE</b>	<b>15 - 24</b>	19,0	(15,1-22,8)	18,9	(15,3-23,1)	704
	<b>25 - 34</b>	26,3	(22,2-30,3)	26,0	(22,2-30,3)	1006
	<b>35 - 44</b>	27,1	(23,6-30,6)	27,0	(23,6-30,6)	1243
	<b>45 - 54</b>	26,5	(23,4-29,7)	26,4	(23,4-29,7)	1386
	<b>55 - 64</b>	27,0	(23,6-30,4)	26,8	(23,5-30,4)	1351
	<b>65 - 74</b>	29,1	(25,5-32,7)	28,9	(25,4-32,7)	1004
	<b>75 +</b>	55,1	(50,4-59,7)	54,4	(49,7-59,0)	771
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>	<b>Primaire/sans diplôme</b>	53,8	(47,4-60,3)	47,0	(40,2-54,1)	434
	<b>Secondaire inférieur</b>	42,8	(38,0-47,5)	39,7	(34,8-44,9)	894
	<b>Secondaire supérieur</b>	35,4	(32,6-38,3)	35,6	(32,7-38,6)	2213
	<b>Enseignement supérieur</b>	18,9	(17,1-20,6)	19,0	(17,3-20,8)	3780
<b>REGION</b>	<b>Région flamande</b>	24,2	(22,3-26,2)	23,3	(21,4-25,4)	2988
	<b>Région bruxelloise</b>	30,4	(27,9-32,9)	30,3	(27,7-32,9)	1755
	<b>Région wallonne</b>	36,7	(33,9-39,4)	36,6	(33,8-39,6)	2722
<b>ANNEE</b>	<b>1997</b>	32,9	(31,2-34,6)	35,0	(33,2-36,8)	7800
	<b>2001</b>	35,4	(34,0-36,9)	35,7	(34,2-37,2)	9441
	<b>2004</b>	27,1	(25,7-28,5)	27,6	(26,1-29,0)	8245
	<b>2008</b>	28,3	(26,8-29,9)	28,2	(26,6-29,8)	6918
	<b>2013</b>	27,6	(25,8-29,3)	27,2	(25,4-29,0)	5561
	<b>2018</b>	28,8	(27,3-30,3)	28,2	(26,7-29,8)	7465

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

\*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2018 comme référence)

Tableau B 14. Distribution de la population de 15 ans et plus suivant l'intensité de l'activité physique liée au travail, Région flamande

PA01_1		Principalement assis ou debout	Principalement en train de marcher ou de faire des activités qui demandent un effort modéré	Principalement occupé(e) à un travail lourd ou physiquement exigeant	Aucune activité liée au travail	N
SEXE	Homme	44,3	30,4	13,0	12,4	1610
	Femme	42,9	35,7	6,4	15,0	1731
GROUPE D'AGE	15 - 24	48,8	19,6	9,8	21,8	291
	25 - 34	55,1	32,6	12,0	0,3	408
	35 - 44	54,7	26,9	14,9	3,4	505
	45 - 54	49,7	31,5	14,7	4,1	607
	55 - 64	39,0	40,5	9,0	11,5	621
	65 - 74	22,0	48,2	1,7	28,1	487
	75 +	30,8	29,2	1,3	38,7	422
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	33,4	26,1	8,7	31,7	180
	Secondaire inférieur	28,7	40,8	9,8	20,8	417
	Secondaire supérieur	32,7	37,4	15,2	14,7	1142
	Enseignement supérieur	55,9	28,8	5,8	9,5	1579
ANNEE	2018	43,6	33,1	9,6	13,7	3341

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

Tableau B 15. Distribution de la population active de 15-64 ans suivant l'intensité de l'activité physique liée au travail, Région flamande

PA01_2		Principalement assis ou debout	Principalement en train de marcher ou de faire des activités qui demandent un effort modéré	Principalement occupé(e) à un travail lourd ou physiquement exigeant	N
SEXE	Homme	52,9	28,2	18,9	897
	Femme	58,0	30,9	11,1	855
GROUPE D'AGE	15 - 24	38,7	30,4	30,9	71
	25 - 34	57,6	29,2	13,1	365
	35 - 44	57,5	25,8	16,7	442
	45 - 54	55,5	29,0	15,5	512
	55 - 64	52,8	34,0	13,2	339
	65 - 74	50,1	48,2	1,7	22
	75 +	100,0	0,0	0,0	1
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	34,6	20,7	44,7	27
	Secondaire inférieur	33,1	40,2	26,7	103
	Secondaire supérieur	37,3	36,3	26,4	576
	Enseignement supérieur	68,0	24,8	7,2	1045
ANNEE	2018	55,3	29,4	15,2	1752

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

Tableau B 16. Distribution de la population de 15 ans et plus suivant le nombre de jours où les déplacements se font à pied, Région flamande

PA02_1		0	1	2	3	4	5	6	7	N
<b>SEXE</b>	<b>Homme</b>	27,2	10,2	8,1	7,4	4,3	7,7	4,0	31,1	1608
	<b>Femme</b>	28,1	8,7	8,1	7,2	4,8	9,2	3,8	30,1	1731
<b>GROUPE D'AGE</b>	<b>15 - 24</b>	21,4	6,9	6,4	4,2	4,8	15,4	6,9	34,0	291
	<b>25 - 34</b>	22,1	12,1	4,7	5,8	4,4	10,5	6,0	34,4	408
	<b>35 - 44</b>	27,6	10,0	9,7	6,7	4,1	8,1	4,8	29,2	503
	<b>45 - 54</b>	30,4	7,0	9,4	7,8	4,6	8,7	3,6	28,5	607
	<b>55 - 64</b>	27,7	8,6	9,2	7,8	5,7	6,1	2,4	32,5	621
	<b>65 - 74</b>	23,1	11,8	8,3	10,5	5,1	6,9	2,9	31,3	487
	<b>75 +</b>	40,7	9,8	8,2	7,8	2,9	5,3	1,1	24,1	422
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>	<b>Primaire/sans diplôme</b>	34,5	8,5	8,7	8,1	3,9	7,0	1,6	27,6	180
	<b>Secondaire inférieur</b>	31,7	8,3	7,4	6,4	2,5	7,2	2,2	34,3	416
	<b>Secondaire supérieur</b>	29,6	10,8	7,2	6,4	3,3	9,3	5,4	28,1	1143
	<b>Enseignement supérieur</b>	24,9	8,9	8,7	7,9	6,1	8,4	3,5	31,5	1577
<b>ANNEE</b>	<b>2018</b>	27,7	9,4	8,1	7,3	4,6	8,5	3,9	30,6	3339

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

Tableau B 17. Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui se déplace à pied au moins un jour par semaine, Région flamande

PA02_2		Taux brut (%)	IC 95% brut	Taux stand*	IC 95% stand	N
<b>SEXE</b>	<b>Homme</b>	72,8	(70,1-75,5)	73,3	(70,4-75,9)	1608
	<b>Femme</b>	71,9	(69,3-74,6)	72,8	(70,0-75,4)	1731
<b>GROUPE D'AGE</b>	<b>15 - 24</b>	78,6	(72,7-84,5)	78,6	(72,1-83,9)	291
	<b>25 - 34</b>	77,9	(72,7-83,1)	77,9	(72,3-82,6)	408
	<b>35 - 44</b>	72,4	(67,0-77,9)	72,4	(66,7-77,5)	503
	<b>45 - 54</b>	69,6	(65,1-74,1)	69,6	(64,8-73,9)	607
	<b>55 - 64</b>	72,3	(67,8-76,8)	72,3	(67,6-76,5)	621
	<b>65 - 74</b>	76,9	(72,5-81,2)	76,9	(72,3-80,9)	487
	<b>75 +</b>	59,3	(53,0-65,5)	59,3	(52,9-65,4)	422
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>	<b>Primaire/sans diplôme</b>	65,5	(57,0-73,9)	70,2	(61,3-77,8)	180
	<b>Secondaire inférieur</b>	68,3	(62,3-74,3)	70,4	(64,1-76,1)	416
	<b>Secondaire supérieur</b>	70,4	(66,8-74,0)	71,0	(67,3-74,4)	1143
	<b>Enseignement supérieur</b>	75,1	(72,0-78,1)	75,0	(71,8-78,0)	1577
<b>ANNEE</b>	<b>2018</b>	72,3	(70,2-74,4)	.	.	3339

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

\*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2018 comme référence)

Tableau B 18. Distribution de la population de 15 ans et plus suivant le nombre de jours où les déplacements se font à vélo, Région flamande

PA04_1		0	1	2	3	4	5	6	7	N
<b>SEXE</b>	<b>Homme</b>	55,6	8,8	6,6	6,6	3,9	7,8	1,7	9,0	1610
	<b>Femme</b>	60,4	7,0	5,8	5,3	3,4	7,6	2,1	8,4	1731
<b>GROUPE D'AGE</b>	<b>15 - 24</b>	38,8	8,3	8,9	6,3	2,2	18,7	3,1	13,7	291
	<b>25 - 34</b>	63,3	6,8	3,5	3,6	3,9	8,7	2,5	7,5	408
	<b>35 - 44</b>	56,5	7,6	3,3	6,6	4,8	11,3	1,7	8,3	505
	<b>45 - 54</b>	59,5	8,2	8,2	4,7	3,1	7,3	1,6	7,4	607
	<b>55 - 64</b>	57,6	8,9	7,7	6,2	3,8	5,1	2,3	8,4	621
	<b>65 - 74</b>	54,5	10,2	7,7	8,1	5,2	2,4	1,6	10,2	487
	<b>75 +</b>	72,8	4,6	4,0	6,9	2,2	1,8	0,6	7,1	422
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>	<b>Primaire/sans diplôme</b>	68,7	4,9	2,5	6,9	3,4	2,1	0,7	10,9	180
	<b>Secondaire inférieur</b>	62,4	6,9	4,7	6,4	2,8	4,4	1,7	10,8	417
	<b>Secondaire supérieur</b>	62,8	7,6	5,6	6,1	3,1	6,8	1,4	6,6	1143
	<b>Enseignement supérieur</b>	52,8	8,5	7,4	5,6	3,9	9,7	2,5	9,5	1578
<b>ANNEE</b>	<b>2018</b>	58,0	7,9	6,2	5,9	3,7	7,7	1,9	8,7	3341

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

Tableau B 19. Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui se déplace à vélo au moins un jour par semaine, Région flamande

PA04_2		Taux brut (%)	IC 95% brut	Taux stand*	IC 95% stand	N
<b>SEXE</b>	<b>Homme</b>	44,4	(41,4-47,3)	44,7	(41,6-47,8)	1610
	<b>Femme</b>	39,6	(36,8-42,5)	40,4	(37,6-43,4)	1731
<b>GROUPE D'AGE</b>	<b>15 - 24</b>	61,2	(53,8-68,5)	61,1	(53,6-68,1)	291
	<b>25 - 34</b>	36,7	(30,8-42,5)	36,7	(30,9-42,9)	408
	<b>35 - 44</b>	43,5	(38,2-48,8)	43,4	(38,2-48,8)	505
	<b>45 - 54</b>	40,5	(35,6-45,4)	40,4	(35,6-45,4)	607
	<b>55 - 64</b>	42,4	(37,4-47,3)	42,3	(37,4-47,4)	621
	<b>65 - 74</b>	45,5	(40,0-50,9)	45,6	(40,2-51,1)	487
	<b>75 +</b>	27,2	(21,6-32,9)	27,4	(22,2-33,4)	422
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>	<b>Primaire/sans diplôme</b>	31,3	(22,2-40,5)	34,8	(25,1-45,9)	180
	<b>Secondaire inférieur</b>	37,6	(31,2-44,1)	39,9	(32,9-47,3)	417
	<b>Secondaire supérieur</b>	37,2	(33,5-40,9)	37,5	(33,8-41,3)	1143
	<b>Enseignement supérieur</b>	47,2	(43,8-50,5)	47,1	(43,6-50,5)	1578
<b>ANNEE</b>	<b>2018</b>	42,0	(39,7-44,2)	.	.	3341

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

\*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2018 comme référence)

Tableau B 20. Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 minutes par semaine à des activités physiques d'intensité au moins modérée, Région flamande

PA_1		Taux brut (%)	IC 95% brut	Taux stand*	IC 95% stand	N
<b>SEXE</b>	<b>Homme</b>	42,2	(39,2-45,2)	42,7	(39,6-45,9)	1563
	<b>Femme</b>	32,1	(29,4-34,9)	33,4	(30,5-36,3)	1681
<b>GROUPE D'AGE</b>	<b>18 - 24</b>	58,4	(49,5-67,4)	57,8	(48,9-66,3)	193
	<b>25 - 34</b>	40,4	(34,6-46,3)	40,5	(34,8-46,5)	408
	<b>35 - 44</b>	42,3	(37,1-47,4)	42,0	(36,9-47,2)	505
	<b>45 - 54</b>	36,9	(32,2-41,6)	36,6	(31,9-41,5)	607
	<b>55 - 64</b>	38,7	(33,8-43,5)	38,5	(33,7-43,5)	621
	<b>65 - 74</b>	33,9	(28,8-39,1)	34,1	(29,1-39,4)	488
	<b>75 +</b>	15,4	(11,2-19,6)	15,5	(11,8-20,2)	422
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>	<b>Primaire/sans diplôme</b>	15,6	(9,3-21,9)	20,0	(12,8-29,9)	178
	<b>Secondaire inférieur</b>	27,1	(21,5-32,6)	30,9	(24,8-37,7)	413
	<b>Secondaire supérieur</b>	31,4	(28,0-34,9)	31,8	(28,4-35,5)	1116
	<b>Enseignement supérieur</b>	46,2	(43,1-49,3)	46,0	(42,7-49,3)	1514
<b>ANNEE</b>	<b>2018</b>	37,1	(35,0-39,2)	.	.	3244

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

\*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2018 comme référence)



Tableau B 21. Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui pratique des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours par semaine, Région flamande

PA_2		Taux brut (%)	IC 95% brut	Taux stand*	IC 95% stand	N
<b>SEXE</b>	<b>Homme</b>	12,9	(10,8-14,9)	12,9	(11,0-15,2)	1563
	<b>Femme</b>	10,1	(8,4-11,8)	10,5	(8,8-12,4)	1681
<b>GROUPE D'AGE</b>	<b>18 - 24</b>	25,6	(17,5-33,6)	25,2	(18,1-33,9)	193
	<b>25 - 34</b>	15,3	(11,0-19,7)	15,3	(11,5-20,2)	408
	<b>35 - 44</b>	11,4	(8,4-14,4)	11,3	(8,7-14,6)	505
	<b>45 - 54</b>	9,9	(7,2-12,6)	9,8	(7,4-12,8)	607
	<b>55 - 64</b>	10,1	(7,1-13,0)	10,0	(7,4-13,4)	621
	<b>65 - 74</b>	7,6	(4,6-10,6)	7,6	(5,1-11,1)	488
	<b>75 +</b>	7,1	(3,6-10,7)	7,2	(4,4-11,7)	422
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>	<b>Primaire/sans diplôme</b>	10,5	(3,8-17,2)	12,8	(6,8-22,8)	178
	<b>Secondaire inférieur</b>	6,5	(3,7-9,3)	7,5	(4,8-11,6)	413
	<b>Secondaire supérieur</b>	10,6	(8,2-13,0)	10,6	(8,5-13,2)	1116
	<b>Enseignement supérieur</b>	13,5	(11,4-15,6)	13,3	(11,2-15,7)	1514
<b>ANNEE</b>	<b>2018</b>	11,5	(10,1-12,8)	.	.	3244

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

\*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2018 comme référence)

Tableau B 22. Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui pratique des activités physiques d'intensité au moins modérée au moins 150 minutes par semaine et des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours par semaine, Région flamande

PA_3		Taux brut (%)	IC 95% brut	Taux stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Homme	9,2	(7,4-11,0)	8,3	(6,7-10,3)	1563
	Femme	6,2	(4,8-7,6)	5,9	(4,6-7,4)	1681
GROUPE D'AGE	18 - 24	19,7	(12,4-27,0)	19,2	(13,0-27,3)	193
	25 - 34	12,3	(8,3-16,4)	12,3	(8,8-16,9)	408
	35 - 44	8,2	(5,7-10,7)	8,0	(5,9-10,9)	505
	45 - 54	6,0	(3,9-8,0)	5,8	(4,1-8,3)	607
	55 - 64	7,1	(4,6-9,6)	7,0	(4,9-10,0)	621
	65 - 74	3,8	(1,8-5,9)	3,8	(2,2-6,5)	488
	75 +	1,6	(0,2-3,0)	1,6	(0,7-3,9)	422
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	4,2	(0,1-8,3)	6,0	(2,1-15,9)	178
	Secondaire inférieur	3,4	(1,3-5,4)	4,0	(2,1-7,4)	413
	Secondaire supérieur	6,6	(4,6-8,5)	6,0	(4,5-7,9)	1116
	Enseignement supérieur	10,0	(8,2-11,8)	8,6	(7,0-10,6)	1514
ANNEE	2018	7,6	(6,5-8,8)	.	.	3244

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

\*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2018 comme référence)

Tableau B 23. Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 minutes par semaine à des activités physiques d'intensité au moins modérée (non liées au travail) et/ou qui fait des activités qui demandent au moins un effort physique modéré au travail, Région flamande

PA_4		Taux brut (%)	IC 95% brut	Taux stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Homme	66,2	(63,4-69,0)	66,8	(63,8-69,6)	1563
	Femme	62,1	(59,3-64,9)	63,6	(60,5-66,6)	1681
GROUPE D'AGE	18 - 24	72,8	(64,9-80,7)	72,6	(64,2-79,7)	193
	25 - 34	68,4	(62,6-74,1)	68,4	(62,5-73,8)	408
	35 - 44	68,3	(63,4-73,1)	68,2	(63,2-72,8)	505
	45 - 54	66,4	(61,7-71,0)	66,3	(61,5-70,8)	607
	55 - 64	67,9	(63,1-72,7)	67,9	(62,9-72,5)	621
	65 - 74	63,6	(58,6-68,7)	63,7	(58,6-68,6)	488
	75 +	39,9	(34,0-45,7)	40,1	(34,4-46,0)	422
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	44,8	(35,8-53,8)	54,4	(44,2-64,2)	178
	Secondaire inférieur	59,1	(52,8-65,5)	64,5	(57,4-71,0)	413
	Secondaire supérieur	65,8	(62,3-69,3)	66,7	(63,1-70,1)	1116
	Enseignement supérieur	66,3	(63,4-69,2)	65,4	(62,3-68,4)	1514
ANNEE	2018	64,1	(62,0-66,1)	.	.	3244

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

\*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2018 comme référence)

Tableau B 24. Temps moyen (minutes) que la population de 15 ans et plus passe en position assise ou couchée au cours d'une journée, Région flamande

PA09_1		Moyenne brut	CI 95% brut	Moyenne stand*	CI 95% stand	N
<b>SEXE</b>	<b>Homme</b>	352	(337,5-366,2)	354	(339,9-368,8)	1599
	<b>Femme</b>	328	(315,7-340,8)	330	(317,6-342,9)	1722
<b>GROUPE D'AGE</b>	<b>15 - 24</b>	404	(371,8-435,9)	403	(371,3-435,2)	291
	<b>25 - 34</b>	316	(285,9-346,5)	317	(285,9-347,2)	405
	<b>35 - 44</b>	341	(316,4-365,4)	340	(315,5-365,3)	504
	<b>45 - 54</b>	321	(297,8-344,9)	321	(297,4-344,4)	607
	<b>55 - 64</b>	319	(298,7-339,1)	319	(298,4-339,3)	616
	<b>65 - 74</b>	322	(301,7-341,9)	323	(302,3-342,8)	483
	<b>75 +</b>	387	(355,5-419,0)	389	(356,8-420,5)	415
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>	<b>Primaire/sans diplôme</b>	361	(321,5-400,6)	345	(303,5-385,9)	177
	<b>Secondaire inférieur</b>	352	(322,3-381,1)	350	(319,8-380,0)	410
	<b>Secondaire supérieur</b>	323	(306,0-340,6)	326	(308,2-343,3)	1134
	<b>Enseignement supérieur</b>	347	(331,5-362,5)	352	(336,5-367,3)	1577
<b>ANNEE</b>	<b>2018</b>	340	(329,4-350,1)	.	.	3321

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

\*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (Population belge de 2018 comme référence)

Tableau B 25. Distribution de la population de 15 ans et plus suivant le niveau d'activités physiques de loisirs, Région flamande

PA10_1		Entraînement dur / sport 4 heures par semaine	Sport < 4 heures / activités légères	Activités sédentaires	N
SEXE	Homme	29,4	50,1	20,6	1462
	Femme	13,4	58,8	27,8	1526
GROUPE D'AGE	15 - 24	47,3	37,6	15,1	283
	25 - 34	26,6	49,6	23,8	375
	35 - 44	22,8	56,6	20,7	466
	45 - 54	18,8	60,5	20,7	556
	55 - 64	15,5	62,6	21,9	561
	65 - 74	12,5	65,1	22,3	416
	75 +	7,2	39,5	53,3	331
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	4,9	47,5	47,6	137
	Secondaire inférieur	8,2	54,5	37,3	353
	Secondaire supérieur	19,5	50,0	30,5	1010
	Enseignement supérieur	26,5	57,9	15,6	1466
ANNEE	1997	18,4	52,9	28,7	2771
	2001	17,0	52,2	30,8	3277
	2004	19,2	56,9	23,9	3103
	2008	16,7	59,2	24,0	2748
	2013	17,9	57,1	25,0	2152
	2018	21,3	54,5	24,2	2988

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

Tableau B 26. Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui court un risque pour la santé par manque d'activités physiques de loisirs, Région flamande

PA10_2		Taux brut (%)	IC 95% brut	Taux stand*	IC 95% stand	N
<b>SEXE</b>	<b>Homme</b>	20,6	(18,1-23,0)	20,0	(17,5-22,7)	1462
	<b>Femme</b>	27,8	(25,1-30,5)	26,8	(24,1-29,6)	1526
<b>GROUPE D'AGE</b>	<b>15 - 24</b>	15,1	(9,9-20,2)	15,0	(10,6-20,9)	283
	<b>25 - 34</b>	23,8	(17,8-29,7)	23,5	(18,1-29,9)	375
	<b>35 - 44</b>	20,7	(16,3-25,1)	20,6	(16,5-25,5)	466
	<b>45 - 54</b>	20,7	(16,6-24,7)	20,6	(16,9-24,9)	556
	<b>55 - 64</b>	21,9	(17,3-26,4)	21,8	(17,6-26,7)	561
	<b>65 - 74</b>	22,3	(17,8-26,9)	22,0	(17,9-26,8)	416
	<b>75 +</b>	53,3	(47,0-59,6)	53,0	(46,7-59,1)	331
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>	<b>Primaire/sans diplôme</b>	47,6	(37,7-57,5)	37,5	(28,2-47,9)	137
	<b>Secondaire inférieur</b>	37,3	(30,9-43,6)	32,8	(26,5-39,8)	353
	<b>Secondaire supérieur</b>	30,5	(26,8-34,2)	30,0	(26,4-34,0)	1010
	<b>Enseignement supérieur</b>	15,6	(13,2-17,9)	15,9	(13,6-18,5)	1466
<b>ANNEE</b>	<b>1997</b>	28,7	(26,4-31,0)	30,8	(28,3-33,4)	2771
	<b>2001</b>	30,8	(28,7-32,8)	30,9	(28,8-33,1)	3277
	<b>2004</b>	23,9	(22,0-25,8)	24,1	(22,1-26,1)	3103
	<b>2008</b>	24,0	(21,9-26,1)	23,6	(21,5-25,9)	2748
	<b>2013</b>	25,0	(22,6-27,5)	24,4	(22,0-27,0)	2152
	<b>2018</b>	24,2	(22,3-26,2)	23,3	(21,4-25,4)	2988

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

\*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2018 comme référence)

Tableau B 27. Distribution de la population de 15 ans et plus suivant l'intensité de l'activité physique liée au travail, Région bruxelloise

PA01_1		Principalement assis ou debout	Principalement en train de marcher ou de faire des activités qui demandent un effort modéré	Principalement occupé(e) à un travail lourd ou physiquement exigeant	Aucune activité liée au travail	N
SEXE	Homme	59,1	18,8	5,7	16,3	1068
	Femme	61,0	18,1	2,0	18,9	1224
GROUPE D'AGE	15 - 24	62,8	12,6	1,1	23,6	173
	25 - 34	64,7	21,3	4,7	9,3	405
	35 - 44	64,1	18,2	6,5	11,2	479
	45 - 54	59,4	23,9	4,4	12,2	411
	55 - 64	61,0	18,6	4,2	16,3	351
	65 - 74	47,0	18,3	1,2	33,5	281
	75 +	47,6	8,5	0,0	43,9	192
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	46,3	15,5	4,3	34,0	199
	Secondaire inférieur	51,9	13,3	5,2	29,6	198
	Secondaire supérieur	48,6	20,7	6,7	24,1	546
	Enseignement supérieur	68,7	18,4	2,4	10,5	1297
ANNEE	2018	60,1	18,4	3,8	17,6	2292

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

Tableau B 28. Distribution de la population active de 15-64 ans suivant l'intensité de l'activité physique liée au travail, Région bruxelloise

PA01_2		Principalement assis ou debout	Principalement en train de marcher ou de faire des activités qui demandent un effort modéré	Principalement occupé(e) à un travail lourd ou physiquement exigeant	N
SEXE	Homme	66,6	24,7	8,7	605
	Femme	71,7	23,9	4,3	525
GROUPE D'AGE	15 - 24	29,7	65,3	5,0	19
	25 - 34	70,5	23,4	6,0	271
	35 - 44	73,7	17,5	8,8	320
	45 - 54	68,0	26,2	5,8	293
	55 - 64	66,3	26,5	7,3	200
	65 - 74	71,4	28,6	0,0	25
	75 +	46,0	54,0	0,0	2
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	42,2	45,8	12,1	45
	Secondaire inférieur	61,8	24,8	13,4	63
	Secondaire supérieur	52,8	32,2	15,0	233
	Enseignement supérieur	76,2	20,5	3,3	787
ANNEE	2018	68,9	24,3	6,8	1130

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018



Tableau B 29. Distribution de la population de 15 ans et plus suivant le nombre de jours où les déplacements se font à pied, Région bruxelloise

PA02_1		0	1	2	3	4	5	6	7	N
<b>SEXE</b>	<b>Homme</b>	6,3	6,3	4,9	4,7	3,0	9,8	4,0	60,9	1068
	<b>Femme</b>	8,4	4,4	3,8	5,0	2,7	10,4	3,5	61,9	1223
<b>GROUPE D'AGE</b>	<b>15 - 24</b>	2,1	5,8	3,4	3,4	1,5	7,6	5,1	71,1	173
	<b>25 - 34</b>	2,7	6,5	4,1	3,5	2,5	11,8	3,9	65,1	404
	<b>35 - 44</b>	6,9	4,3	4,9	6,3	2,7	12,9	4,3	57,7	479
	<b>45 - 54</b>	4,7	3,5	4,3	5,9	3,7	11,3	4,2	62,4	411
	<b>55 - 64</b>	8,1	7,2	5,9	5,0	4,2	5,6	3,3	60,8	351
	<b>65 - 74</b>	11,6	4,1	3,7	8,0	2,4	11,0	1,4	57,8	281
	<b>75 +</b>	29,5	6,1	3,4	0,9	3,1	5,6	2,3	49,1	192
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>	<b>Primaire/sans diplôme</b>	14,0	5,3	1,0	2,8	2,7	9,2	2,5	62,5	199
	<b>Secondaire inférieur</b>	11,1	4,6	4,9	7,5	2,1	12,8	4,1	52,9	198
	<b>Secondaire supérieur</b>	6,6	7,2	3,2	4,1	2,5	10,5	4,1	62,0	546
	<b>Enseignement supérieur</b>	6,2	4,6	5,4	5,2	3,2	9,6	3,8	62,0	1296
<b>ANNEE</b>	<b>2018</b>	7,4	5,3	4,3	4,8	2,9	10,1	3,8	61,4	2291

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

Tableau B 30. Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui se déplace à pied au moins un jour par semaine, Région bruxelloise

PA02_2		Taux brut (%)	IC 95% brut	Taux stand*	IC 95% stand	N
<b>SEXE</b>	<b>Homme</b>	93,7	(92,1-95,3)	94,3	(92,6-95,7)	1068
	<b>Femme</b>	91,6	(89,9-93,3)	93,2	(91,2-94,8)	1223
<b>GROUPE D'AGE</b>	<b>15 - 24</b>	97,9	(95,8-100,0)	97,9	(94,5-99,3)	173
	<b>25 - 34</b>	97,3	(95,6-99,1)	97,4	(94,9-98,6)	404
	<b>35 - 44</b>	93,1	(90,6-95,6)	93,1	(90,1-95,2)	479
	<b>45 - 54</b>	95,3	(93,3-97,3)	95,3	(92,8-96,9)	411
	<b>55 - 64</b>	91,9	(88,9-94,9)	91,9	(88,4-94,5)	351
	<b>65 - 74</b>	88,4	(83,1-93,7)	88,5	(82,2-92,8)	281
	<b>75 +</b>	70,5	(62,9-78,1)	71,0	(62,9-77,9)	192
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>	<b>Primaire/sans diplôme</b>	86,0	(80,6-91,4)	90,1	(83,8-94,2)	199
	<b>Secondaire inférieur</b>	88,9	(84,1-93,8)	92,2	(87,4-95,3)	198
	<b>Secondaire supérieur</b>	93,4	(91,3-95,6)	93,8	(91,4-95,6)	546
	<b>Enseignement supérieur</b>	93,8	(92,3-95,4)	94,7	(93,1-96,0)	1296
<b>ANNEE</b>	<b>2018</b>	92,6	(91,4-93,8)	.	.	2291

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

\*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2018 comme référence)

Tableau B 31. Distribution de la population de 15 ans et plus suivant le nombre de jours où les déplacements se font à vélo, Région bruxelloise

PA04_1		0	1	2	3	4	5	6	7	N
<b>SEXE</b>	<b>Homme</b>	78,4	6,0	3,8	3,3	0,9	3,1	0,8	3,7	1068
	<b>Femme</b>	88,5	3,2	1,8	1,3	0,4	1,4	0,5	2,8	1224
<b>GROUPE D'AGE</b>	<b>15 - 24</b>	78,0	8,0	6,3	1,3	0,0	4,1	0,4	1,9	173
	<b>25 - 34</b>	83,7	5,1	1,3	3,2	1,0	2,2	0,3	3,2	405
	<b>35 - 44</b>	82,3	3,1	2,9	2,3	0,6	3,3	1,3	4,1	479
	<b>45 - 54</b>	81,3	4,4	3,4	3,2	0,5	2,6	0,7	3,9	411
	<b>55 - 64</b>	87,1	4,8	1,3	1,4	1,5	0,8	0,2	2,8	351
	<b>65 - 74</b>	86,2	3,0	3,6	1,7	0,4	0,9	0,8	3,5	281
	<b>75 +</b>	91,4	3,3	1,0	1,2	0,2	0,0	0,7	2,1	192
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>	<b>Primaire/sans diplôme</b>	89,5	3,7	0,0	0,9	0,8	1,6	0,0	3,4	199
	<b>Secondaire inférieur</b>	94,3	1,5	1,7	0,8	0,0	1,2	0,0	0,5	198
	<b>Secondaire supérieur</b>	87,3	3,1	3,4	2,3	0,4	0,8	0,0	2,6	546
	<b>Enseignement supérieur</b>	79,7	5,4	3,1	2,7	0,9	3,2	1,2	3,9	1297
<b>ANNEE</b>	<b>2018</b>	83,6	4,6	2,8	2,3	0,7	2,2	0,6	3,2	2292

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

Tableau B 32. Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui se déplace à vélo au moins un jour par semaine, Région bruxelloise

PA04_2		Taux brut (%)	IC 95% brut	Taux stand*	IC 95% stand	N
<b>SEXE</b>	<b>Homme</b>	21,6	(18,7-24,5)	20,5	(17,8-23,5)	1068
	<b>Femme</b>	11,5	(9,4-13,7)	11,1	(9,2-13,3)	1224
<b>GROUPE D'AGE</b>	<b>15 - 24</b>	22,0	(14,3-29,8)	21,3	(14,5-30,1)	173
	<b>25 - 34</b>	16,3	(12,2-20,3)	15,7	(12,1-20,1)	405
	<b>35 - 44</b>	17,7	(13,2-22,2)	16,8	(12,8-21,8)	479
	<b>45 - 54</b>	18,7	(14,5-22,9)	17,9	(14,1-22,4)	411
	<b>55 - 64</b>	12,9	(9,1-16,6)	12,4	(9,1-16,6)	351
	<b>65 - 74</b>	13,8	(9,3-18,4)	13,7	(9,8-18,9)	281
	<b>75 +</b>	8,6	(4,0-13,2)	8,8	(5,1-14,8)	192
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>	<b>Primaire/sans diplôme</b>	10,5	(4,3-16,6)	9,2	(5,2-15,7)	199
	<b>Secondaire inférieur</b>	5,7	(1,8-9,5)	5,3	(2,6-10,5)	198
	<b>Secondaire supérieur</b>	12,7	(9,2-16,3)	10,9	(8,1-14,5)	546
	<b>Enseignement supérieur</b>	20,3	(17,5-23,1)	19,3	(16,6-22,3)	1297
<b>ANNEE</b>	<b>2018</b>	16,4	(14,5-18,3)	.	.	2292

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

\*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2018 comme référence)

Tableau B 33. Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 minutes par semaine à des activités physiques d'intensité au moins modérée, Région bruxelloise

PA_1		Taux brut (%)	IC 95% brut	Taux stand*	IC 95% stand	N
<b>SEXE</b>	<b>Homme</b>	29,4	(26,2-32,5)	27,2	(24,0-30,6)	1050
	<b>Femme</b>	18,4	(15,9-21,0)	17,3	(14,9-19,9)	1193
<b>GROUPE D'AGE</b>	<b>18 - 24</b>	39,8	(30,2-49,4)	39,1	(30,0-48,9)	125
	<b>25 - 34</b>	26,6	(21,4-31,7)	26,3	(21,5-31,7)	404
	<b>35 - 44</b>	27,8	(23,1-32,4)	27,1	(22,7-31,9)	479
	<b>45 - 54</b>	21,4	(17,2-25,6)	20,8	(17,0-25,3)	411
	<b>55 - 64</b>	17,7	(13,3-22,0)	17,3	(13,4-22,1)	351
	<b>65 - 74</b>	19,0	(12,9-25,1)	19,1	(13,7-25,9)	281
	<b>75 +</b>	8,1	(3,7-12,4)	8,3	(4,8-13,9)	192
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>	<b>Primaire/sans diplôme</b>	8,0	(3,8-12,2)	6,7	(3,6-12,0)	197
	<b>Secondaire inférieur</b>	7,9	(4,2-11,7)	7,5	(4,6-11,9)	193
	<b>Secondaire supérieur</b>	17,8	(13,3-22,3)	14,4	(11,1-18,6)	533
	<b>Enseignement supérieur</b>	30,7	(27,6-33,7)	29,6	(26,3-33,1)	1269
	<b>2018</b>					
<b>ANNEE</b>		23,8	(21,6-26,0)	.	.	2243

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

\*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2018 comme référence)

Tableau B 34. Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui pratique des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours par semaine, Région bruxelloise

PA_2		Taux brut (%)	IC 95% brut	Taux stand*	IC 95% stand	N
<b>SEXE</b>	<b>Homme</b>	12,6	(10,2-15,0)	10,8	(8,8-13,2)	1050
	<b>Femme</b>	8,2	(6,4-10,0)	7,2	(5,6-9,1)	1192
<b>GROUPE D'AGE</b>	<b>18 - 24</b>	21,5	(12,4-30,6)	20,9	(13,6-30,9)	125
	<b>25 - 34</b>	12,9	(9,2-16,6)	12,8	(9,5-16,9)	404
	<b>35 - 44</b>	11,2	(8,0-14,3)	10,8	(8,1-14,4)	479
	<b>45 - 54</b>	8,6	(5,6-11,6)	8,4	(5,8-11,9)	411
	<b>55 - 64</b>	5,3	(2,1-8,6)	5,2	(2,8-9,5)	351
	<b>65 - 74</b>	8,1	(4,6-11,5)	8,1	(5,2-12,3)	280
	<b>75 +</b>	2,8	(0,6-4,9)	2,9	(1,3-6,1)	192
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>	<b>Primaire/sans diplôme</b>	2,7	(0,2-5,3)	2,1	(0,8-5,4)	197
	<b>Secondaire inférieur</b>	5,5	(2,3-8,6)	4,9	(2,7-8,7)	193
	<b>Secondaire supérieur</b>	9,6	(6,3-12,8)	7,0	(4,9-10,1)	533
	<b>Enseignement supérieur</b>	11,7	(9,5-13,9)	10,2	(8,1-12,6)	1268
<b>ANNEE</b>	<b>2018</b>	10,3	(8,8-11,9)	.	.	2242

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

\*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2018 comme référence)

Tableau B 35. Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui pratique des activités physiques d'intensité au moins modérée au moins 150 minutes par semaine et des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours par semaine, Région bruxelloise

PA_3		Taux brut (%)	IC 95% brut	Taux stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Homme	7,8	(6,0-9,7)	6,0	(4,6-7,9)	1050
	Femme	3,8	(2,5-5,0)	3,0	(2,1-4,3)	1192
GROUPE D'AGE	18 - 24	11,1	(5,2-16,9)	10,3	(6,0-17,2)	125
	25 - 34	7,7	(4,8-10,7)	7,4	(4,9-10,9)	404
	35 - 44	6,9	(4,5-9,3)	6,4	(4,5-9,1)	479
	45 - 54	4,3	(2,3-6,4)	4,0	(2,4-6,5)	411
	55 - 64	2,9	(0,7-5,0)	2,7	(1,3-5,7)	351
	65 - 74	4,7	(2,1-7,4)	4,6	(2,6-8,0)	280
	75 +	0,6	(0,0-1,5)	0,6	(0,1-2,7)	192
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	1,3	(0,0-2,9)	0,8	(0,2-2,9)	197
	Secondaire inférieur	2,1	(0,2-4,0)	1,5	(0,6-3,7)	193
	Secondaire supérieur	4,5	(2,2-6,7)	2,5	(1,4-4,5)	533
	Enseignement supérieur	7,1	(5,4-8,8)	4,9	(3,5-6,8)	1268
ANNEE	2018	5,8	(4,6-6,9)	.	.	2242

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

\*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2018 comme référence)

Tableau B 36. Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui pratique au moins 150 minutes par semaine des activités physiques d'intensité au moins modérée (non liées au travail) et/ou qui fait des activités qui demandent au moins un effort physique modéré au travail, Région bruxelloise

PA_4		Taux brut (%)	IC 95% brut	Taux stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Homme	48,4	(45,0-51,8)	45,7	(42,1-49,3)	1050
	Femme	35,0	(32,0-38,1)	33,4	(30,4-36,6)	1193
GROUPE D'AGE	18 - 24	50,5	(40,8-60,3)	50,1	(40,8-59,4)	125
	25 - 34	46,5	(41,0-52,1)	46,6	(41,0-52,2)	404
	35 - 44	47,4	(42,6-52,2)	47,0	(42,2-51,8)	479
	45 - 54	43,9	(38,7-49,1)	43,5	(38,3-48,9)	411
	55 - 64	36,3	(30,6-41,9)	36,1	(30,6-41,9)	351
	65 - 74	33,3	(26,4-40,2)	33,6	(27,0-40,9)	281
	75 +	15,7	(9,9-21,4)	16,1	(11,1-22,8)	192
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	26,9	(18,9-34,9)	25,8	(18,8-34,4)	197
	Secondaire inférieur	24,3	(17,4-31,1)	24,2	(18,1-31,5)	193
	Secondaire supérieur	40,4	(35,4-45,3)	36,5	(31,8-41,6)	533
	Enseignement supérieur	46,5	(43,3-49,7)	44,9	(41,5-48,4)	1269
ANNEE	2018	41,6	(39,2-43,9)	.	.	2243

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

\*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2018 comme référence)



Tableau B 37. Temps moyen (minutes) que la population de 15 ans et plus passe en position assise ou couchée au cours d'une journée, Région bruxelloise

PA09_1		Moyenne brut	CI 95% brut	Moyenne stand*	CI 95% stand	N
<b>SEXE</b>	<b>Homme</b>	420	(400,4-439,1)	427	(407,9-446,7)	1052
	<b>Femme</b>	423	(406,6-438,4)	427	(410,6-442,7)	1207
<b>GROUPE D'AGE</b>	<b>15 - 24</b>	485	(432,5-537,8)	485	(433,1-537,2)	172
	<b>25 - 34</b>	408	(380,9-434,8)	408	(381,0-434,7)	402
	<b>35 - 44</b>	390	(366,0-414,8)	390	(366,0-414,7)	475
	<b>45 - 54</b>	395	(367,0-422,7)	395	(367,1-422,5)	403
	<b>55 - 64</b>	426	(396,6-456,0)	426	(396,7-455,9)	343
	<b>65 - 74</b>	410	(374,9-444,8)	410	(375,1-444,7)	277
	<b>75 +</b>	498	(445,6-550,5)	498	(446,2-550,1)	187
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>	<b>Primaire/sans diplôme</b>	392	(348,2-436,3)	385	(340,9-429,6)	198
	<b>Secondaire inférieur</b>	409	(358,9-459,3)	407	(359,3-455,5)	198
	<b>Secondaire supérieur</b>	401	(367,8-434,8)	406	(374,3-437,1)	541
	<b>Enseignement supérieur</b>	437	(420,9-453,6)	448	(430,6-465,6)	1270
<b>ANNEE</b>	<b>2018</b>	421	(407,4-434,9)	.	.	2259

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

\*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (Population belge de 2018 comme référence)

Tableau B 38. Distribution de la population de 15 ans et plus suivant le niveau d'activités physiques de loisirs, Région bruxelloise

PA10_1		Entrainement dur / sport 4 heures par semaine	Sport < heures / activités légères	Activités sédentaires	N
SEXE	Homme	21,1	53,0	25,9	809
	Femme	12,3	53,1	34,5	946
GROUPE D'AGE	15 - 24	37,5	40,6	22,0	126
	25 - 34	20,7	51,5	27,8	305
	35 - 44	16,1	57,0	26,9	366
	45 - 54	8,5	58,0	33,5	303
	55 - 64	13,6	57,2	29,2	279
	65 - 74	11,4	58,5	30,2	226
	75 +	4,3	42,6	53,0	150
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	16,6	35,9	47,5	96
	Secondaire inférieur	7,6	38,6	53,9	135
	Secondaire supérieur	12,9	48,3	38,8	392
	Enseignement supérieur	18,5	58,5	23,0	1085
ANNEE	1997	13,1	45,6	41,2	2241
	2001	13,4	47,6	39,0	2298
	2004	13,4	57,5	29,1	1861
	2008	12,6	53,7	33,8	1774
	2013	18,4	52,5	29,1	1186
	2018	16,5	53,1	30,4	1755

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

Tableau B 39. Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui court un risque pour la santé par manque d'activités physiques de loisirs, Région bruxelloise

PA10_2		Taux brut (%)	IC 95% brut	Taux stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Homme	25,9	(22,6-29,3)	26,5	(23,2-30,1)	809
	Femme	34,5	(31,2-37,8)	34,5	(31,2-37,9)	946
GROUPE D'AGE	15 - 24	22,0	(14,0-30,0)	21,9	(15,1-30,8)	126
	25 - 34	27,8	(22,0-33,6)	27,7	(22,3-33,8)	305
	35 - 44	26,9	(21,8-32,1)	26,8	(22,0-32,3)	366
	45 - 54	33,5	(27,7-39,3)	33,4	(27,8-39,4)	303
	55 - 64	29,2	(23,2-35,3)	28,9	(23,2-35,2)	279
	65 - 74	30,2	(23,4-36,9)	29,7	(23,5-36,7)	226
	75 +	53,0	(43,5-62,6)	52,1	(42,6-61,4)	150
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	47,5	(35,7-59,3)	47,6	(36,6-58,9)	96
	Secondaire inférieur	53,9	(43,8-63,9)	51,2	(41,0-61,2)	135
	Secondaire supérieur	38,8	(33,2-44,3)	40,0	(34,5-45,8)	392
	Enseignement supérieur	23,0	(20,1-26,0)	22,5	(19,6-25,7)	1085
ANNEE	1997	41,2	(38,3-44,2)	42,5	(39,3-45,7)	2241
	2001	39,0	(36,6-41,4)	39,2	(36,8-41,7)	2298
	2004	29,1	(26,6-31,5)	29,9	(27,4-32,5)	1861
	2008	33,8	(31,2-36,4)	34,7	(32,0-37,5)	1774
	2013	29,1	(25,7-32,6)	29,7	(26,3-33,4)	1186
	2018	30,4	(27,9-32,9)	30,7	(28,1-33,3)	1755

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

\*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2018 comme référence)

Tableau B 40. Distribution de la population de 15 ans et plus suivant l'intensité de l'activité physique liée au travail, Région wallonne

PA01_1		Principalement assis ou debout	Principalement en train de marcher ou de faire des activités qui demandent un effort modéré	Principalement occupé(e) à un travail lourd ou physiquement exigeant	Aucune activité liée au travail	N
SEXE	Homme	43,5	25,5	9,5	21,5	1507
	Femme	44,2	24,5	5,3	25,9	1683
GROUPE D'AGE	15 - 24	64,2	12,9	3,8	19,1	331
	25 - 34	49,6	26,7	14,2	9,6	372
	35 - 44	49,4	31,5	8,4	10,7	474
	45 - 54	51,8	25,5	10,4	12,4	598
	55 - 64	34,3	31,3	7,5	26,9	588
	65 - 74	27,0	23,8	2,3	46,8	451
	75 +	25,2	16,9	0,6	57,3	376
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	33,4	14,9	5,6	46,1	259
	Secondaire inférieur	34,1	28,1	7,1	30,7	508
	Secondaire supérieur	40,0	26,2	9,8	23,9	959
	Enseignement supérieur	51,8	24,5	6,0	17,7	1375
ANNEE	2018	43,9	25,0	7,3	23,9	3190

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

Tableau B 41. Distribution de la population active de 15-64 ans suivant l'intensité de l'activité physique liée au travail, Région wallonne

PA01_2		Principalement assis ou debout	Principalement en train de marcher ou de faire des activités qui demandent un effort modéré	Principalement occupé(e) à un travail lourd ou physiquement exigeant	N
SEXE	Homme	49,2	33,7	17,1	758
	Femme	58,8	30,1	11,1	718
GROUPE D'AGE	15 - 24	44,8	36,5	18,7	62
	25 - 34	51,5	30,5	18,0	275
	35 - 44	52,9	35,8	11,3	376
	45 - 54	59,2	27,5	13,3	463
	55 - 64	50,2	34,7	15,1	268
	65 - 74	48,6	44,0	7,3	28
	75 +	94,8	5,2	0,0	4
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	10,8	52,1	37,1	35
	Secondaire inférieur	39,1	36,5	24,4	136
	Secondaire supérieur	44,3	36,4	19,3	455
	Enseignement supérieur	62,7	28,1	9,1	819
ANNEE	2018	53,8	32,0	14,2	1476

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

Tableau B 42. Distribution de la population de 15 ans et plus suivant le nombre de jours où les déplacements se font à pied, Région wallonne

PA02_1		0	1	2	3	4	5	6	7	N
<b>SEXE</b>	<b>Homme</b>	19,8	6,6	4,8	5,4	2,9	10,3	4,5	45,7	1503
	<b>Femme</b>	21,2	7,1	7,6	7,3	3,4	9,2	3,5	40,8	1675
<b>GROUPE D'AGE</b>	<b>15 - 24</b>	12,9	3,8	2,6	2,9	2,3	26,0	8,0	41,5	331
	<b>25 - 34</b>	20,9	5,3	7,5	5,3	5,6	12,1	4,3	38,9	372
	<b>35 - 44</b>	18,1	9,8	7,8	8,6	2,4	9,9	3,8	39,7	473
	<b>45 - 54</b>	16,4	7,3	5,8	5,9	1,6	7,7	2,4	52,9	598
	<b>55 - 64</b>	18,3	6,7	6,7	6,8	5,2	5,1	4,3	46,9	586
	<b>65 - 74</b>	25,8	8,0	5,5	7,1	3,6	4,2	1,1	44,6	447
	<b>75 +</b>	38,5	6,7	7,7	8,0	0,7	3,7	4,4	30,3	371
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>	<b>Primaire/sans diplôme</b>	36,2	3,8	6,6	5,7	0,7	8,5	6,8	31,7	258
	<b>Secondaire inférieur</b>	25,4	7,6	7,7	4,8	4,7	11,8	4,2	33,8	506
	<b>Secondaire supérieur</b>	23,7	6,3	6,2	5,7	2,1	9,9	4,3	41,7	952
	<b>Enseignement supérieur</b>	14,4	7,3	5,9	7,4	3,6	9,3	3,2	48,9	1374
<b>ANNEE</b>	<b>2018</b>	20,6	6,9	6,3	6,4	3,2	9,7	4,0	43,1	3178

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

Tableau B 43. Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui se déplace à pied au moins un jour par semaine, Région wallonne

PA02_2		Taux brut (%)	IC 95% brut	Taux stand*	IC 95% stand	N
<b>SEXE</b>	<b>Homme</b>	80,2	(77,2-83,2)	80,3	(77,0-83,3)	1503
	<b>Femme</b>	78,8	(75,9-81,6)	79,8	(76,8-82,5)	1675
<b>GROUPE D'AGE</b>	<b>15 - 24</b>	87,1	(81,5-92,7)	87,1	(80,4-91,7)	331
	<b>25 - 34</b>	79,1	(72,8-85,4)	79,1	(72,2-84,7)	372
	<b>35 - 44</b>	81,9	(76,4-87,4)	81,9	(75,7-86,8)	473
	<b>45 - 54</b>	83,6	(79,1-88,0)	83,6	(78,6-87,6)	598
	<b>55 - 64</b>	81,7	(77,3-86,0)	81,7	(76,8-85,7)	586
	<b>65 - 74</b>	74,2	(68,3-80,2)	74,2	(67,9-79,7)	447
	<b>75 +</b>	61,5	(54,4-68,6)	61,6	(54,2-68,4)	371
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>	<b>Primaire/sans diplôme</b>	63,8	(55,2-72,3)	70,8	(62,0-78,4)	258
	<b>Secondaire inférieur</b>	74,6	(68,4-80,9)	76,9	(70,5-82,3)	506
	<b>Secondaire supérieur</b>	76,3	(72,0-80,6)	75,8	(71,1-80,0)	952
	<b>Enseignement supérieur</b>	85,6	(82,9-88,3)	85,3	(82,4-87,9)	1374
<b>ANNEE</b>	<b>2018</b>	79,4	(77,3-81,6)	.	.	3178

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

\*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2018 comme référence)

Tableau B 44. Distribution de la population de 15 ans et plus suivant le nombre de jours où les déplacements se font à vélo, Région wallonne

PA04_1		0	1	2	3	4	5	6	7	N
<b>SEXE</b>	<b>Homme</b>	85,0	5,5	4,2	2,0	1,2	1,2	0,0	0,7	1506
	<b>Femme</b>	92,7	4,1	1,3	0,9	0,2	0,5	0,0	0,4	1680
<b>GROUPE D'AGE</b>	<b>15 - 24</b>	86,2	4,2	4,7	0,2	1,9	1,7	0,0	1,0	331
	<b>25 - 34</b>	92,3	2,1	3,0	1,7	0,4	0,4	0,0	0,0	371
	<b>35 - 44</b>	87,9	7,4	2,6	0,6	0,3	1,3	0,0	0,0	473
	<b>45 - 54</b>	87,7	7,7	2,0	2,1	0,0	0,1	0,0	0,3	598
	<b>55 - 64</b>	87,7	4,4	3,1	1,5	1,1	1,2	0,0	1,0	587
	<b>65 - 74</b>	89,3	4,4	1,8	2,2	1,1	0,7	0,0	0,5	451
	<b>75 +</b>	94,6	0,8	1,2	1,8	0,1	0,4	0,0	1,1	375
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>	<b>Primaire/sans diplôme</b>	92,1	1,8	1,0	3,8	0,1	0,6	0,0	0,7	259
	<b>Secondaire inférieur</b>	92,6	2,8	2,2	2,1	0,0	0,1	0,0	0,2	506
	<b>Secondaire supérieur</b>	90,7	3,5	2,8	0,7	0,9	0,8	0,0	0,6	959
	<b>Enseignement supérieur</b>	86,0	7,0	3,1	1,4	0,8	1,2	0,0	0,6	1373
<b>ANNEE</b>	<b>2018</b>	89,1	4,7	2,7	1,4	0,7	0,8	0,0	0,5	3186

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018



Tableau B 45. Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui se déplace à vélo au moins un jour par semaine, Région wallonne

PA04_2		Taux brut (%)	IC 95% brut	Taux stand*	IC 95% stand	N
<b>SEXE</b>	<b>Homme</b>	15,0	(12,2-17,7)	14,3	(11,8-17,2)	1506
	<b>Femme</b>	7,3	(5,4-9,2)	7,1	(5,5-9,1)	1680
<b>GROUPE D'AGE</b>	<b>15 - 24</b>	13,8	(7,7-20,0)	12,9	(8,2-19,8)	331
	<b>25 - 34</b>	7,7	(4,0-11,3)	7,3	(4,5-11,5)	371
	<b>35 - 44</b>	12,1	(8,0-16,2)	11,4	(8,0-16,2)	473
	<b>45 - 54</b>	12,3	(7,3-17,2)	11,8	(7,8-17,5)	598
	<b>55 - 64</b>	12,3	(8,0-16,5)	11,9	(8,1-17,0)	587
	<b>65 - 74</b>	10,7	(6,3-15,0)	10,2	(6,8-15,1)	451
	<b>75 +</b>	5,4	(2,6-8,1)	5,5	(3,3-9,0)	375
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>	<b>Primaire/sans diplôme</b>	7,9	(2,6-13,3)	8,4	(3,9-17,0)	259
	<b>Secondaire inférieur</b>	7,4	(4,2-10,5)	7,1	(4,6-10,8)	506
	<b>Secondaire supérieur</b>	9,3	(6,7-11,9)	8,3	(6,2-11,0)	959
	<b>Enseignement supérieur</b>	14,0	(10,9-17,1)	12,9	(10,2-16,1)	1373
<b>ANNEE</b>	<b>2018</b>	10,9	(9,2-12,6)	.	.	3186

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

\*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2018 comme référence)

Tableau B 46. Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui passe au moins 150 minutes par semaine à des activités physiques d'intensité au moins modérée, Région wallonne

PA_1		Taux brut (%)	IC 95% brut	Taux stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Homme	26,4	(22,8-30,1)	25,5	(22,0-29,2)	1457
	Femme	14,1	(11,4-16,7)	13,7	(11,4-16,5)	1641
GROUPE D'AGE	18 - 24	32,9	(23,3-42,5)	32,3	(23,6-42,5)	239
	25 - 34	25,5	(17,3-33,7)	25,0	(17,5-34,3)	372
	35 - 44	19,3	(14,4-24,2)	18,5	(14,2-23,9)	474
	45 - 54	18,8	(13,7-23,9)	18,3	(13,8-23,9)	598
	55 - 64	18,5	(13,6-23,5)	18,1	(13,6-23,8)	588
	65 - 74	19,7	(13,8-25,5)	19,2	(14,2-25,6)	451
	75 +	5,7	(2,9-8,5)	5,9	(3,6-9,4)	376
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	5,2	(1,4-9,0)	6,0	(2,8-12,4)	255
	Secondaire inférieur	15,8	(8,6-23,0)	15,8	(9,7-24,7)	500
	Secondaire supérieur	17,8	(13,4-22,2)	15,8	(12,2-20,3)	927
	Enseignement supérieur	25,0	(21,2-28,7)	24,0	(20,4-28,1)	1327
ANNEE	2018	19,9	(17,4-22,3)	.	.	3098

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

\*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2018 comme référence)

Tableau B 47. Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui pratique des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours par semaine, Région wallonne

PA_2		Taux brut (%)	IC 95% brut	Taux stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Homme	10,0	(7,4-12,6)	8,9	(6,9-11,4)	1457
	Femme	7,8	(5,6-10,0)	7,1	(5,3-9,4)	1640
GROUPE D'AGE	18 - 24	13,7	(8,2-19,2)	13,7	(8,9-20,3)	239
	25 - 34	16,7	(8,4-24,9)	16,6	(9,9-26,5)	371
	35 - 44	7,3	(4,2-10,3)	7,2	(4,7-10,9)	474
	45 - 54	10,3	(5,3-15,3)	10,3	(6,3-16,3)	598
	55 - 64	7,2	(3,6-10,8)	7,2	(4,3-11,8)	588
	65 - 74	3,1	(1,0-5,2)	3,1	(1,5-6,1)	451
	75 +	3,1	(0,5-5,7)	3,1	(1,3-7,1)	376
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	1,9	(0,2-3,7)	2,5	(1,0-6,5)	255
	Secondaire inférieur	10,7	(3,5-18,0)	10,7	(5,8-19,0)	499
	Secondaire supérieur	7,2	(4,6-9,7)	6,0	(4,1-8,6)	927
	Enseignement supérieur	10,6	(7,6-13,5)	9,3	(6,8-12,7)	1327
ANNEE	2018	8,8	(6,9-10,7)	.	.	3097

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

\*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2018 comme référence)

Tableau B 48. Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui pratique des activités physiques d'intensité au moins modérée au moins 150 minutes par semaine et des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours par semaine, Région wallonne

PA_3		Taux brut (%)	IC 95% brut	Taux stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Homme	6,2	(4,2-8,1)	4,7	(3,3-6,6)	1457
	Femme	4,7	(2,7-6,6)	3,7	(2,4-5,5)	1641
GROUPE D'AGE	18 - 24	10,3	(5,4-15,2)	10,2	(6,3-16,3)	239
	25 - 34	11,5	(3,7-19,3)	11,4	(5,6-21,9)	372
	35 - 44	5,2	(2,4-8,0)	5,1	(3,0-8,7)	474
	45 - 54	4,4	(1,0-7,9)	4,4	(2,0-9,5)	598
	55 - 64	4,3	(1,2-7,3)	4,3	(2,0-8,7)	588
	65 - 74	2,1	(0,3-3,8)	2,0	(0,9-4,8)	451
	75 +	0,4	(0,0-1,0)	0,4	(0,1-2,0)	376
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	0,8	(0,0-2,0)	1,0	(0,2-4,7)	255
	Secondaire inférieur	7,1	(0,0-14,1)	6,4	(2,6-14,8)	500
	Secondaire supérieur	4,1	(2,2-6,1)	2,9	(1,7-4,8)	927
	Enseignement supérieur	6,4	(4,1-8,8)	4,8	(3,1-7,6)	1327
ANNEE	2018	5,4	(3,7-7,0)	.	.	3098

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

\*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2018 comme référence)

Tableau B 49. Pourcentage de la population de 18 ans et plus qui pratique au moins 150 minutes par semaine d'activités physiques d'intensité au moins modérée (non liées au travail) et/ou qui fait des activités qui demandent au moins un effort physique modéré au travail, Région wallonne

PA_4		Taux brut (%)	IC 95% brut	Taux stand*	IC 95% stand	N
SEXE	Homme	53,0	(49,2-56,9)	51,9	(47,9-55,9)	1457
	Femme	39,5	(36,0-43,0)	39,0	(35,5-42,7)	1641
GROUPE D'AGE	18 - 24	44,1	(34,6-53,5)	44,0	(35,1-53,3)	239
	25 - 34	53,6	(45,7-61,4)	53,7	(45,6-61,7)	372
	35 - 44	52,1	(45,3-58,9)	52,0	(45,4-58,6)	474
	45 - 54	47,7	(41,4-54,0)	47,9	(41,8-54,1)	598
	55 - 64	51,0	(44,6-57,3)	51,3	(44,7-57,9)	588
	65 - 74	40,5	(33,9-47,2)	40,6	(34,1-47,5)	451
	75 +	21,1	(14,6-27,6)	21,8	(15,9-29,2)	376
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	24,6	(17,1-32,1)	30,1	(21,9-39,8)	255
	Secondaire inférieur	43,9	(36,4-51,4)	45,4	(37,6-53,4)	500
	Secondaire supérieur	47,8	(42,8-52,9)	46,1	(41,1-51,2)	927
	Enseignement supérieur	48,3	(43,7-52,9)	46,4	(41,8-51,1)	1327
ANNEE	2018	45,8	(42,9-48,8)	.	.	3098

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

\*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2018 comme référence)

Tableau B 50. Temps moyen (minutes) que la population de 15 ans et plus passe en position assise ou couchée au cours d'une journée, Région wallonne

PA09_1		Moyenne brut	CI 95% brut	Moyenne stand*	CI 95% stand	N
<b>SEXE</b>	<b>Homme</b>	355	(338,4-372,0)	358	(341,1-375,2)	1455
	<b>Femme</b>	339	(323,5-354,1)	341	(325,5-355,4)	1607
<b>GROUPE D'AGE</b>	<b>15 - 24</b>	407	(368,8-445,6)	407	(368,0-445,5)	321
	<b>25 - 34</b>	323	(292,9-353,2)	323	(292,9-353,7)	362
	<b>35 - 44</b>	341	(315,6-367,1)	341	(315,5-367,0)	455
	<b>45 - 54</b>	342	(312,6-371,8)	343	(312,8-372,2)	581
	<b>55 - 64</b>	313	(287,6-338,1)	313	(287,8-338,5)	560
	<b>65 - 74</b>	320	(293,3-345,7)	320	(293,6-346,2)	430
	<b>75 +</b>	414	(372,6-455,6)	416	(374,7-457,5)	353
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>	<b>Primaire/sans diplôme</b>	391	(345,6-435,4)	375	(331,5-418,5)	246
	<b>Secondaire inférieur</b>	358	(329,8-385,4)	359	(331,9-386,1)	487
	<b>Secondaire supérieur</b>	333	(311,4-354,2)	336	(314,6-357,6)	921
	<b>Enseignement supérieur</b>	346	(328,2-364,5)	351	(333,1-369,3)	1320
<b>ANNEE</b>	<b>2018</b>	347	(334,6-358,5)	.	.	3062

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

\*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (Population belge de 2018 comme référence)

Tableau B 51. Distribution de la population de 15 ans et plus suivant le niveau d'activités physiques de loisirs, Région wallonne

PA10_1		Entrainement dur / sport 4 heures par semaine	Sport < 4 heures / activités légères	Activités sédentaires	N
SEXE	Homme	24,8	44,1	31,2	1302
	Femme	12,1	46,2	41,7	1420
GROUPE D'AGE	15 - 24	30,7	44,9	24,4	295
	25 - 34	27,3	42,5	30,2	326
	35 - 44	14,5	46,9	38,6	411
	45 - 54	13,4	50,9	35,7	527
	55 - 64	15,8	48,5	35,7	511
	65 - 74	16,7	42,0	41,3	362
	75 +	7,4	33,3	59,3	290
NIVEAU D'INSTRUCTION	Primaire/sans diplôme	8,1	29,6	62,3	201
	Secondaire inférieur	14,3	37,2	48,5	406
	Secondaire supérieur	16,6	39,0	44,5	811
	Enseignement supérieur	21,7	54,4	23,8	1229
ANNEE	1997	18,5	43,6	37,9	2788
	2001	16,5	40,5	43,0	3866
	2004	17,9	49,6	32,5	3281
	2008	16,9	47,2	35,9	2396
	2013	18,5	49,2	32,3	2223
	2018	18,1	45,2	36,7	2722

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

Tableau B 52. Pourcentage de la population de 15 ans et plus qui court un risque pour la santé par manque d'activités physiques de loisirs, Région wallonne

PA10_2		Taux brut (%)	IC 95% brut	Taux stand*	IC 95% stand	N
<b>SEXE</b>	<b>Homme</b>	31,2	(27,6-34,8)	31,5	(27,9-35,4)	1302
	<b>Femme</b>	41,7	(37,9-45,5)	41,2	(37,4-45,2)	1420
<b>GROUPE D'AGE</b>	<b>15 - 24</b>	24,4	(17,5-31,3)	24,4	(18,1-32,0)	295
	<b>25 - 34</b>	30,2	(22,9-37,6)	30,0	(23,2-37,7)	326
	<b>35 - 44</b>	38,6	(31,6-45,5)	38,3	(31,7-45,4)	411
	<b>45 - 54</b>	35,7	(29,6-41,9)	35,5	(29,5-41,9)	527
	<b>55 - 64</b>	35,7	(29,8-41,7)	35,4	(29,6-41,6)	511
	<b>65 - 74</b>	41,3	(34,3-48,3)	41,3	(34,5-48,5)	362
	<b>75 +</b>	59,3	(51,0-67,5)	58,1	(49,7-66,1)	290
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>	<b>Primaire/sans diplôme</b>	62,3	(52,3-72,4)	57,7	(46,2-68,4)	201
	<b>Secondaire inférieur</b>	48,5	(40,2-56,9)	46,7	(38,4-55,2)	406
	<b>Secondaire supérieur</b>	44,5	(39,4-49,5)	45,5	(40,3-50,7)	811
	<b>Enseignement supérieur</b>	23,8	(20,4-27,3)	23,4	(20,1-27,0)	1229
<b>ANNEE</b>	<b>1997</b>	37,9	(35,1-40,7)	40,2	(37,4-43,1)	2788
	<b>2001</b>	43,0	(40,8-45,2)	43,5	(41,2-45,7)	3866
	<b>2004</b>	32,5	(30,1-34,9)	33,1	(30,7-35,7)	3281
	<b>2008</b>	35,9	(33,4-38,3)	35,8	(33,3-38,4)	2396
	<b>2013</b>	32,3	(29,6-35,0)	32,2	(29,5-35,0)	2223
	<b>2018</b>	36,7	(33,9-39,4)	36,3	(33,5-39,3)	2722

Source: Enquête de Santé, Belgique, 2018

\*Correction pour âge et/ou sexe sur base d'un modèle de régression logistique (Population belge de 2018 comme référence)



# ANNEXES



## CARTE N° 17

### ACTIVITÉS PHYSIQUES LIÉES AU TRAVAIL (PA.01)

<b>Je suis principalement assis(e) ou debout</b>	Tâches avec un <u>effort physique léger</u> , p.ex. : <ul style="list-style-type: none"><li>- Travail de bureau léger</li><li>- Lire</li><li>- Ecrire</li><li>- Dessiner</li><li>- Utiliser l'ordinateur</li><li>- Parler ou parler au téléphone</li><li>- Etudier</li><li>- Conduire une voiture ou un camion</li><li>- Donner cours</li><li>- Coudre</li><li>- Vendre des produits de boulangerie</li><li>- Coiffures</li><li>- Le contrôle du trafic</li></ul>
<b>Je suis principalement en train de marcher ou de faire des activités qui demandent un effort modéré</b>	Tâches avec un <u>effort physique léger à modéré</u> , p ex. : <ul style="list-style-type: none"><li>- Livrer le courrier</li><li>- Porter des charges légères</li><li>- Arroser le gazon ou le jardin</li><li>- Travailler dans l'électricité</li><li>- Plomberie</li><li>- Réparer des voitures</li><li>- Réparer des machines</li><li>- Frapper</li><li>- Percer / Forer</li><li>- Peindre la maison</li><li>- Soins infirmiers</li><li>- Divers tâches domestique tel que:<ul style="list-style-type: none"><li>- Le ménage à la maison</li><li>- Passe l'aspirateur</li></ul></li><li>- Faire les magasins</li><li>- Jouer avec les enfants</li></ul>
<b>Je suis principalement occupé(e) à un travail lourd ou physiquement exigeant</b>	Tâches avec un <u>effort physique lourd</u> , p. ex. : <ul style="list-style-type: none"><li>- Utiliser des outils lourds</li><li>- Travailler dans la construction</li><li>- Travailler dans les mines</li><li>- Porter des charges lourdes</li><li>- Charger</li><li>- Couper ou empiler du bois</li><li>- Travailler le sol</li><li>- Bêcher ou creuser</li><li>- Planter le jardin</li></ul>

## CARTE N° 18

### ACTIVITÉ PHYSIQUE : SE DÉPLACER

*(Question PA.03 et PA.05)*

1. 10 - 29 minutes par jour
2. 30 - 59 minutes par jour
3. De 1 heure à moins de 2 heures par jours
4. De 2 à moins de 3 heures par jours
5. 3 heures par jours ou plus

## CARTE N° 19

### SPORT, FITNESS ET ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉCRÉATIVE (LOISIRS)

*(Question PA.06)*

Activités durant le temps libre qui cause AU MOINS une petite augmentation de la respiration ou du rythme cardiaque, par exemple :

- Marche nordique
- Marche rapide
- Sports de ballon
- Jogging
- Faire du vélo
- Nager
- Aérobits
- Aviron
- Badminton

## CARTE N° 20

### ACTIVITÉS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

*(Question PA.08)*

Activités physique désigné spécifiquement pour RENFORCER vos muscles, par exemple :

- Entraînement à la résistance
- Exercices de musculation (avec l'aide de poids, élastique, le poids de son propre corps, ...)
- Faire des squats
- Faire des pompes
- Faire des abdos

## CONTACT

Sabine Drieskens • T+32 2 642.50.25 • [sabine.drieskens@sciensano.be](mailto:sabine.drieskens@sciensano.be)

### POUR PLUS D'INFORMATIONS

—

Rendez-vous sur notre site  
web >[www.sciensano.be](http://www.sciensano.be) ou  
contactez-nous à l'adresse  
>[info@sciensano.be](mailto:info@sciensano.be)

Sciensano • Rue Juliette Wytsman 14 • Bruxelles • Belgique • T + 32 2 642 51 11 • T presse + 32 2 642 54 20 •  
[info@sciensano.be](mailto:info@sciensano.be) • [www.sciensano.be](http://www.sciensano.be)

Éditeur responsable : Myriam Sneyers, Directeur général • Rue Juliette Wytsman 14 • Bruxelles • Belgique • D/2019/14.440/63