



## ENQUÊTE DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE 2022-2023

Activité physique et sédentarité en  
Région de Bruxelles - Capitale

# TABLE DES MATIÈRES

|                                                                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Introduction.....</b>                                                                                       | <b>3</b>  |
| <b>2. Activité physique et sédentarité chez les enfants (3-9 ans) .....</b>                                       | <b>4</b>  |
| 2.1. Questions .....                                                                                              | 4         |
| 2.2. Jeux actifs à l'extérieur .....                                                                              | 4         |
| 2.3. Temps consacré aux activités sur écran .....                                                                 | 6         |
| <b>3. Activité physique et sédentarité chez les adolescents (10-17 ans).....</b>                                  | <b>9</b>  |
| 3.1. Questions .....                                                                                              | 9         |
| 3.2. Pratique d'une activité physique suffisante.....                                                             | 10        |
| 3.3. Fréquence hebdomadaire de la pratique d'une heure d'activité physique<br>d'intensité modérée à soutenue..... | 10        |
| 3.4. Pratique d'une activité physique d'intensité soutenue au moins trois fois par<br>semaine .....               | 12        |
| 3.5. Temps consacré aux activités sur écran .....                                                                 | 12        |
| <b>4. Activité physique et sédentarité chez les adultes (18 ans et plus) .....</b>                                | <b>15</b> |
| 4.1. Questions .....                                                                                              | 15        |
| 4.2. Activité physique chez les adultes âgés de 18 ans et plus.....                                               | 17        |
| 4.3. Temps passé assis chez les adultes âgés de 18 à 64 ans .....                                                 | 28        |
| 4.4. Sédentarité au travail chez les adultes âgés de 18 à 64 ans.....                                             | 30        |
| 4.5. Temps consacré aux activités sur écran chez les adultes âgés de 18 ans et plus.....                          | 31        |
| <b>5. Conclusion.....</b>                                                                                         | <b>34</b> |
| <b>6. Annexes .....</b>                                                                                           | <b>36</b> |

## 1. Introduction

L'Enquête de consommation alimentaire est une enquête transversale qui étudie les habitudes alimentaires, la consommation d'aliments et l'apport en nutriments de la population en Belgique. Elle étudie également l'activité physique et la sédentarité au sein de la population. Ces données sont nécessaires pour informer et guider le développement de recommandations et de politiques. En 2022-2023, la troisième édition de cette enquête a été menée en Belgique auprès de la population âgée de 3 ans et plus. Comparativement aux éditions précédentes, celle-ci comportait en plus un volet spécifique pour la région de Bruxelles-Capitale.

En effet, afin de pouvoir fournir des résultats représentatifs à l'échelle de cette région, un échantillon d'environ 1000 personnes vivant à Bruxelles a participé à un volet spécifique de l'enquête, comportant : un questionnaire de fréquence de consommation alimentaire, des questions sur l'activité physique et la sédentarité, ainsi que d'autres questions portant sur des thématiques associées (par exemple, le surpoids et l'obésité, certaines habitudes alimentaires, la sécurité alimentaire).

Etant donné la spécificité des outils de mesure utilisés dans le volet bruxellois de l'enquête, les résultats relatifs à la consommation alimentaire et au respect des recommandations alimentaires, d'une part, et ceux relatifs à l'activité physique et la sédentarité, d'autre part, font l'objets de deux rapports distincts se focalisant uniquement sur la région de Bruxelles-Capitale. Les résultats ayant trait aux thématiques associées, communes à l'enquête générale, telles que le surpoids et l'obésité et les habitudes alimentaires, sont disponibles sur le [site web de l'enquête générale](#), ainsi que sur la [page web du tableau de bord interactif](#).

Le présent rapport présente les résultats spécifiques à l'activité physique et la sédentarité au sein de la population âgée de 3 ans et plus résidant à Bruxelles. Les résultats sont présentés pour chaque groupe d'âge successivement : les enfants âgés de 3 à 9 ans, les adolescents âgés de 10 à 17 ans et les adultes âgés de 18 ans plus (dans certains cas, pour les adultes de 18 à 64 ans). Pour chaque groupe d'âge, les questions ayant été posées aux participants sont tout d'abord décrites et les résultats sont ensuite présentés, séparément par thématique. Chez les enfants, seules des informations contextuelles sur certaines activités physiques et comportements sédentaires sont disponibles. Chez les adolescents et les adultes, en revanche, la proportion de personnes ayant une activité physique suffisante a, en outre, été estimée au regard des recommandations en vigueur.

Nous tenons à remercier tous les enquêteurs qui ont contribué à la collecte des données, ainsi que tous les participants qui ont accepté de prendre part à l'enquête !

Veuillez citer cette publication de la manière suivante : "Thérèse Lebacq, Vicka Versele, Sam Vermeiren, Elise Grimm, Sarah Bel, Maria Vasquez, Elien Le Dieu, Elien Van Campenhout, Laïla Boulbayem, Isabelle Moyersoën & Nicolas Berger (2025). Enquête de consommation alimentaire 2022-2023 : Activité physique et sédentarité en Région de Bruxelles-Capitale, Sciensano, Bruxelles, Belgique."

## 2. Activité physique et sédentarité chez les enfants (3-9 ans)

### 2.1. QUESTIONS

Différentes questions issues du projet européen ToyBox ([www.toybox-study.eu](http://www.toybox-study.eu)) ont été utilisées pour évaluer, d'une part, dans quelle mesure les enfants **jouent activement à l'extérieur** pendant leur temps libre et, d'autre part, **le temps qu'ils passent devant des écrans**.

- Les parents ou tuteurs des enfants participant à l'enquête ont ainsi été interrogés sur le temps que l'enfant avait passé à jouer activement à l'extérieur le dernier jour de semaine et le dernier jour de week-end précédant l'interview.
- Ils ont également été invités à évaluer le nombre d'heures par jour que leur enfant passe habituellement : 1) à regarder des films, vidéos, séries, programmes, etc. ; et 2) à jouer à des jeux vidéo. Ces deux sous-questions ont été utilisées afin d'évaluer le temps quotidien consacré aux activités sur écrans, séparément pour la semaine et pour le week-end.

### 2.2. JEUX ACTIFS À L'EXTÉRIEUR

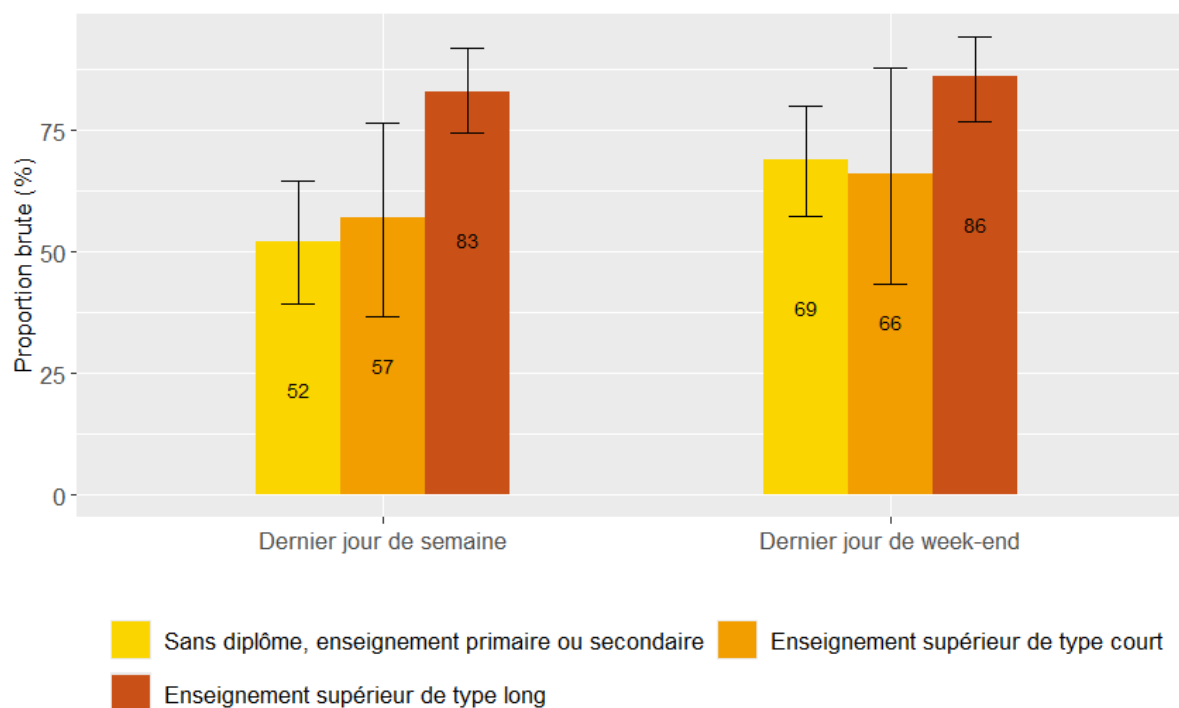
Trois quart (75 %) des enfants vivant à Bruxelles ont joué activement à l'extérieur le dernier **jour de week-end** précédant l'interview, ce qui est similaire à ce qui était observé lors de la précédente enquête menée en 2014-2015 (76 %). Par ailleurs, 64 % des enfants ont joué activement à l'extérieur le dernier **jour de semaine** précédant l'interview, ce qui représente une diminution par rapport à ce qui était observé en 2014-2015 (74 %).

**Le week-end**, les garçons sont plus enclins que les filles à jouer activement à l'extérieur (87 % *versus* 63 %). **En semaine**, en revanche, les proportions d'enfants jouant activement à l'extérieur sont similaires chez les garçons et les filles (respectivement, 63 % et 66 %). **Tant en semaine que le week-end**, les enfants dont les parents ont un niveau d'instruction élevé sont proportionnellement plus nombreux à jouer activement à l'extérieur (Figure 1).

Les enfants ayant joué dehors de manière active le dernier **jour de semaine** précédant l'interview y ont consacré, en moyenne, 1 heure et 51 minutes par jour, ce qui ne diffère pas de ce qui était observé en 2014-2015. Les enfants ayant joué dehors de manière active le dernier **jour de week-end** précédant l'interview y ont consacré, en moyenne, 2 heures et 29 minutes par jour, ce qui représente une diminution d'environ 1 heure 30 par rapport à ce qui était observé en 2014-2015 (3 heures et 59 minutes, en moyenne).

**En semaine comme le week-end**, la durée moyenne passée à jouer dehors activement (parmi les enfants ayant joué activement le dernier jour précédant l'interview) est similaire chez les garçons (semaine : 2 heures et 3 minutes ; week-end : 2 heures et 26 minutes) et chez les filles (semaine : 1 heure et 41 minutes ; week-end : 2 heures et 33 minutes). Cette durée varie, en revanche, selon le niveau d'instruction : elle est ainsi plus élevée chez les enfants dont les parents ont un niveau d'instruction élevé (Figure 2).

**Figure 1.** Proportion d'enfants âgés de 3 à 9 ans ayant joué activement à l'extérieur le dernier jour de semaine ou le dernier jour de week-end précédant l'interview, en fonction du niveau d'instruction, Bruxelles, 2022-2023.

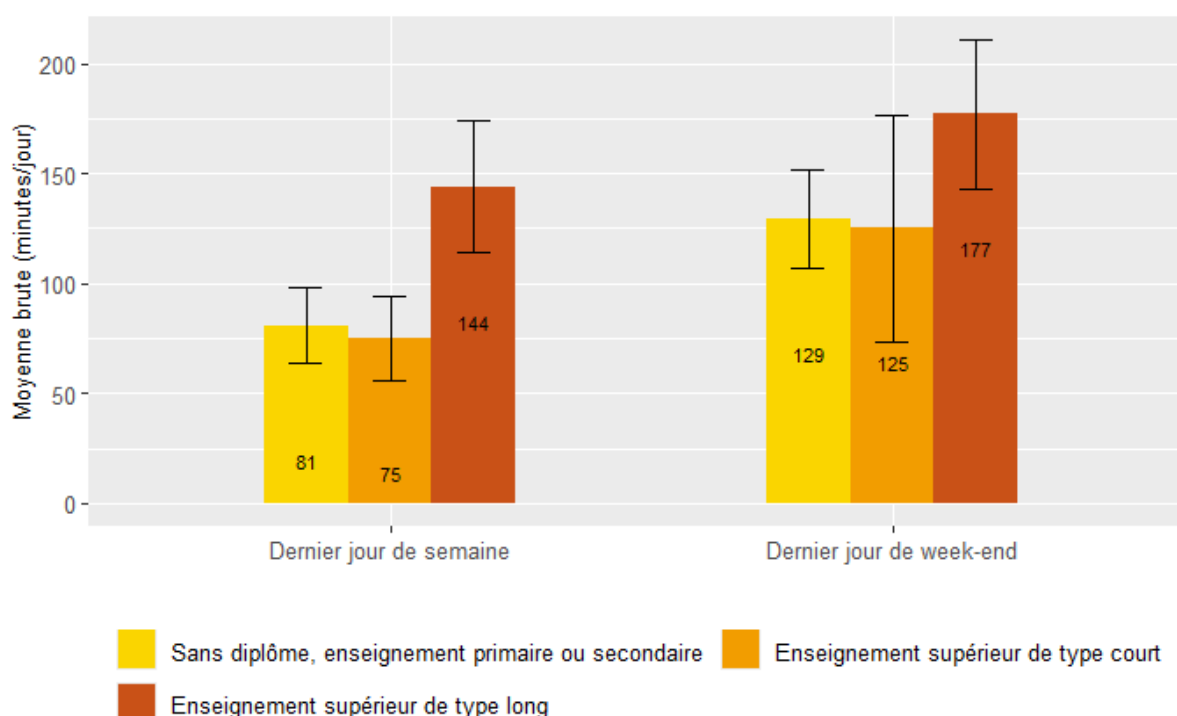


Note : Le week-end, la valeur observée pour la catégorie "Enseignement supérieur de type court" ne varie pas significativement de celle observée pour la catégorie "Enseignement supérieur de type long", en raison de l'importance de l'intervalle de confiance.

Proportions pondérées selon la saison, l'âge, le sexe et le niveau socioéconomique.

Le niveau d'instruction est calculé au niveau du ménage en prenant en compte le diplôme le plus élevé obtenu par le père ou la mère (ou le tuteur, si d'application).

**Figure 2.** Durée moyenne passée à jouer activement à l'extérieur parmi les enfants âgés de 3 à 9 ans ayant joué activement à l'extérieur le dernier jour de semaine ou le dernier jour de week-end précédant l'interview, en fonction du niveau d'instruction, Bruxelles, 2022-2023.



Note : Le week-end, la valeur observée pour la catégorie "Enseignement supérieur de type court" ne varie pas significativement de celle observée pour la catégorie "Enseignement supérieur de type long", en raison de l'importance de l'intervalle de confiance.

Moyennes pondérées selon la saison, l'âge, le sexe et le niveau socioéconomique.

Le niveau d'instruction est calculé au niveau du ménage en prenant en compte le diplôme le plus élevé obtenu par le père ou la mère (ou le tuteur, si d'application).

## 2.3. TEMPS CONSACRÉ AUX ACTIVITÉS SUR ÉCRAN

Les enfants résidant à Bruxelles passent en moyenne 1 heures et 28 minutes par jour devant des écrans **en semaine** et 2 heures et 41 minutes par jour **pendant le week-end**<sup>1</sup>. Ces durées moyennes ne varient pas selon le sexe. Le temps consacré aux activités sur écran **en semaine** varie selon le niveau d'instruction : il est plus faible chez les enfants issus de familles à niveau d'instruction élevé (1 heure et 11 minutes, en moyenne) que chez ceux issus de familles à niveau d'instruction faible (1 heure et 38 minutes, en moyenne)<sup>2</sup>. Cette différence selon le niveau d'instruction n'est pas observée **le week-end**.

Bien qu'il n'existe pas de consensus sur la durée maximale recommandée, il est généralement admis que les enfants âgés de 3 et 4 ans ne doivent pas dépasser une heure par jour devant les écrans, et que les enfants âgés de 5 ans et plus ne doivent pas dépasser deux heures par jour. Ces limites ont donc été utilisées pour déterminer la proportion d'enfants ne respectant pas ces recommandations.

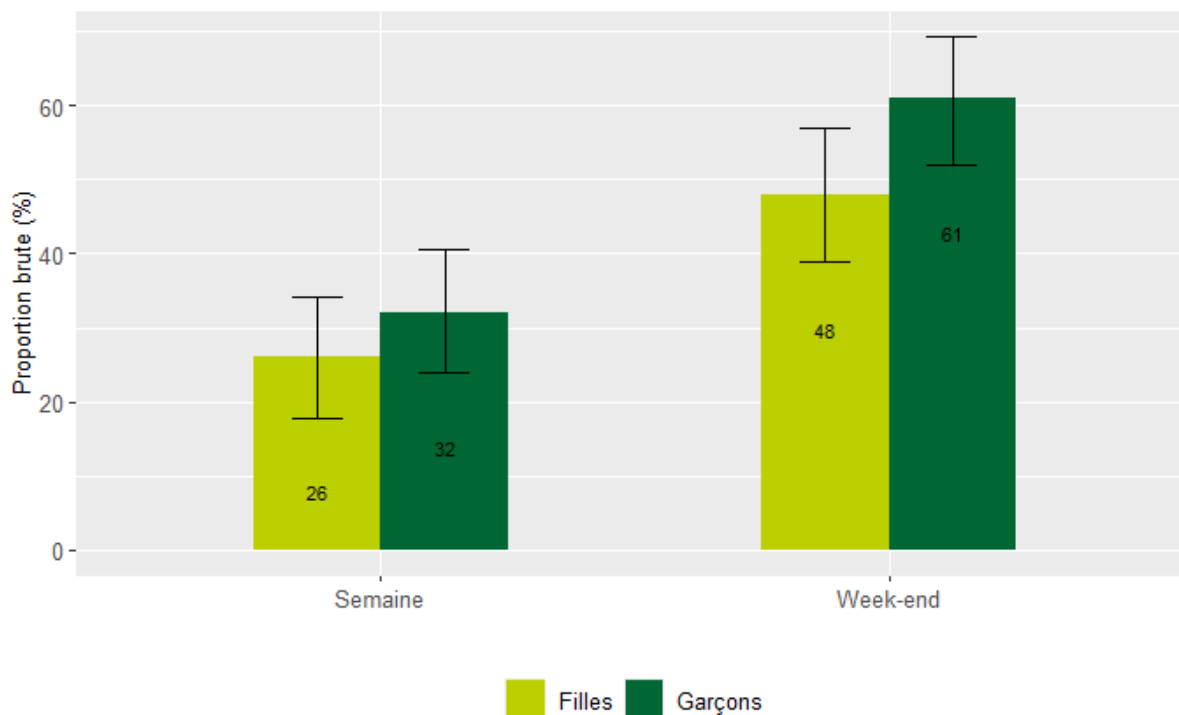
A Bruxelles, un tiers (29 %) des enfants dépassent les recommandations en matière de temps d'écran **en semaine**. Cette proportion monte à 54 % **pendant le week-end**. La proportion d'enfants passant trop de temps devant des écrans **en semaine** ne varie pas selon le sexe (Figure 3), mais varie selon le

<sup>1</sup> Médianes de 1 heure et 3 minutes (semaine) et 1 heure et 36 minutes (week-end). La médiane est la valeur en-dessous de laquelle se trouve 50 % de la population.

<sup>2</sup> Médianes de 39 minutes (niveau d'instruction élevé) et 1 heure et 12 minutes (niveau d'instruction faible).

niveau d'instruction : cette proportion est plus élevée chez les enfants issus de familles à niveau d'instruction faible (35 %) que chez ceux issus de familles à niveau d'instruction élevé (22 %) (Figure 4). En ce qui concerne le temps consacré aux activités sur écran **pendant le week-end**, les garçons sont plus enclins que les filles (61 % *versus* 48 %) à dépasser la durée maximale recommandée (Figure 3). La proportion d'enfants dépassant les recommandations pendant le week-end n'est, en revanche, pas significativement associée au niveau d'instruction (Figure 4).

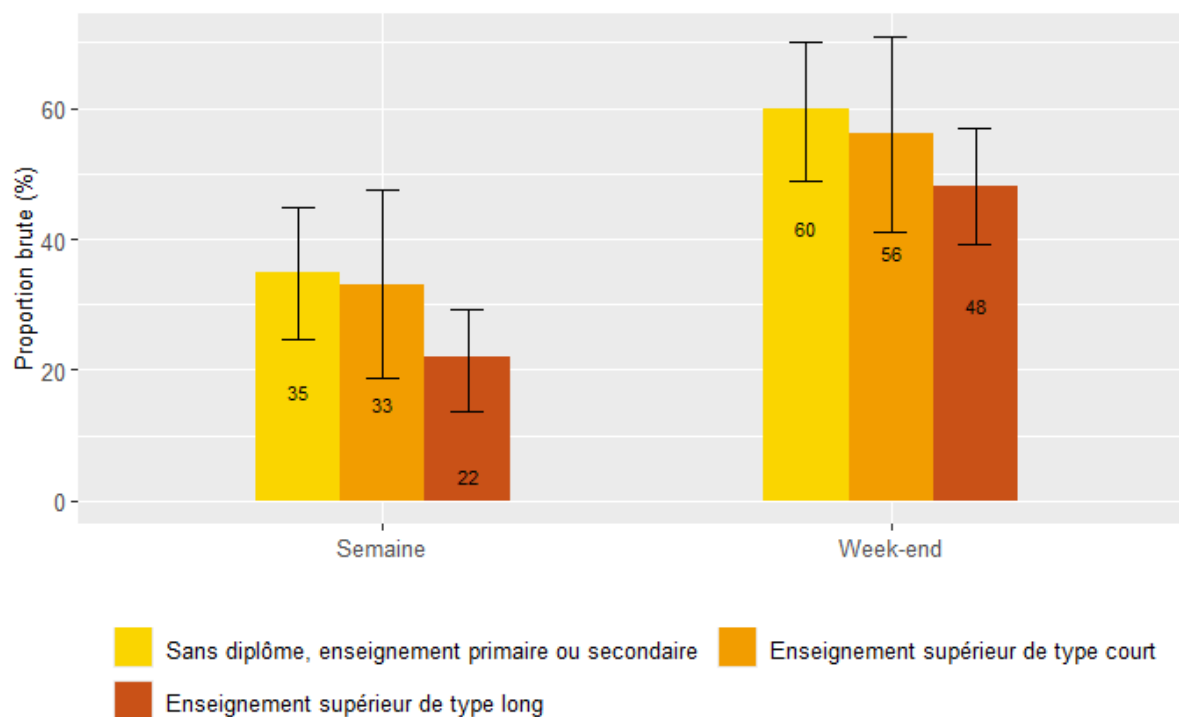
**Figure 3.** Proportion d'enfants âgés de 3 à 9 ans dépassant les recommandations en matière de temps d'écran en semaine et pendant le week-end, en fonction du sexe, Bruxelles, 2022-2023.



Note : pour les enfants âgés de 3 et 4 ans, il est recommandé de passer au maximum une heure par jour devant des écrans, tandis que pour les enfants âgés de 5 ans et plus, la durée maximale recommandée est de deux heures par jour.

Proportions pondérées selon la saison, l'âge, le sexe et le niveau socioéconomique.

**Figure 4.** Proportion d'enfants âgés de 3 à 9 ans dépassant les recommandations en matière de temps d'écran en semaine et pendant le week-end, en fonction du niveau d'instruction, Bruxelles, 2022-2023.



Note : pour les enfants âgés de 3 et 4 ans, il est recommandé de passer au maximum une heure par jour devant des écrans, tandis que pour les enfants âgés de 5 ans et plus, la durée maximale recommandée est de deux heures par jour.

Proportions pondérées selon la saison, l'âge, le sexe et le niveau socioéconomique.

Le niveau d'instruction est calculé au niveau du ménage en prenant en compte le diplôme le plus élevé obtenu par le père ou la mère (ou le tuteur, si d'application).

### 3. Activité physique et sédentarité chez les adolescents (10-17 ans)

#### 3.1. QUESTIONS

Deux questions utilisées dans le cadre de l'enquête européenne "Health Behaviour in School-aged Children" (HBSC) ont été utilisées pour évaluer l'**activité physique** des adolescents âgés de 10 à 17 ans.

- La première question concernait la fréquence hebdomadaire à laquelle l'adolescent réalise une heure d'activité physique : « *Durant les 7 derniers jours, c'est-à-dire durant une semaine, combien de jours as-tu été physiquement actif ou active pendant un total d'au moins 60 minutes par jour (lorsque tu additionnes tous les moments où tu as été actif) ?* ». Les options de réponse allaient de « jamais » à « plus de 7 fois par semaine ». L'activité physique était définie dans le questionnaire comme « toute activité qui fait battre ton cœur plus vite et qui parfois te rend essoufflé(e). L'activité physique peut être un sport, un cours de gym, jouer avec des amis ou même marcher vers l'école. Les activités physiques sont par exemple : faire du vélo, jouer au ballon, promener son chien, monter des escaliers, nager, danser, faire du basket, du football, du roller ou un autre sport ».
- La seconde question portait sur la fréquence hebdomadaire à laquelle l'adolescent effectue une activité physique intense : « *Combien de fois par semaine fais-tu des activités physiques intenses pendant au moins 20 minutes d'affilée ? Les activités physiques intenses sont des activités qui te font transpirer et respirer plus vite* ». Les options de réponse allaient de « aucun jour » à « 7 jours ». Notons ici que les activités physiques intenses réalisées à l'école ont aussi été incluses.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande que les enfants et adolescents âgés de 5 à 17 ans pratiquent, en moyenne sur la semaine, au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue et effectuent des activités physiques d'intensité soutenue au moins trois jours par semaine. Afin d'évaluer le pourcentage d'adolescents rencontrant ces recommandations, les réponses aux deux questions ont été combinées : les adolescents pratiquant une heure par jour d'activité physique sept fois par semaine ou plus et effectuant des activités physiques intenses au moins trois jours par semaine ont été considérés comme répondant aux recommandations de l'OMS. Il faut toutefois noter que l'OMS souligne qu'il s'agit de pratiquer, en moyenne, 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue, certains jours pouvant en compenser d'autres. La question posée ne permet cependant pas d'intégrer cela dans les calculs ce qui implique une sous-estimation du pourcentage évalué. Etant donné la taille d'échantillon relativement faible (n=216), les pourcentages obtenus incluent par conséquent une marge importante d'incertitude. C'est pourquoi, en plus de l'indicateur combiné, les réponses aux deux questions ont été analysées dans ce rapport.

Le **temps consacré aux activités sur écran** a, quant à lui, été mesuré au moyen de questions issues du « *Flemish Physical Activity Questionnaire* » : « *Environ combien d'heures par jour passes-tu à pratiquer les activités suivantes en position assise ou allongée, pendant les jours de semaine / les jours de week-end ?* ».

- Regarder la télévision, des films, des séries, des programmes, etc. sur un ordinateur, une tablette ou un smartphone.
- Jouer à des jeux sur un ordinateur, une console de jeux (par ex. : Playstation®, Xbox®, GameCube® ...), une tablette, un smartphone ou un autre équipement.
- Naviguer sur Internet, envoyer des e-mails, chatter, aller sur Facebook, TikTok, Instagram, etc., sur un ordinateur, une tablette ou un smartphone.

Ces questions ont été posées séparément pour les jours de semaine et les jours de week-end. Les options de réponse allaient de « jamais » à « plus de 4 heures/jour ». Les temps passés à regarder la

télévision, à jouer à des jeux vidéo et à naviguer sur Internet ont été additionnés séparément pour les jours de semaine et de week-end.

### **3.2. PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE SUFFISANTE**

A Bruxelles, 10 % des adolescents sont suffisamment actifs, c'est-à-dire qu'ils effectuent au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue et pratiquent une activité physique d'intensité soutenue au moins trois fois par semaine<sup>3</sup>. Étant donnée la faible taille de l'échantillon, il n'est pas possible de comparer ce pourcentage en fonction du sexe ni en fonction du niveau d'instruction. Les composantes de cet indicateur sont donc analysées séparément dans les deux sections suivantes.

### **3.3. FRÉQUENCE HEBDOMADAIRE DE LA PRATIQUE D'UNE HEURE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ MODÉRÉE À SOUTENUE**

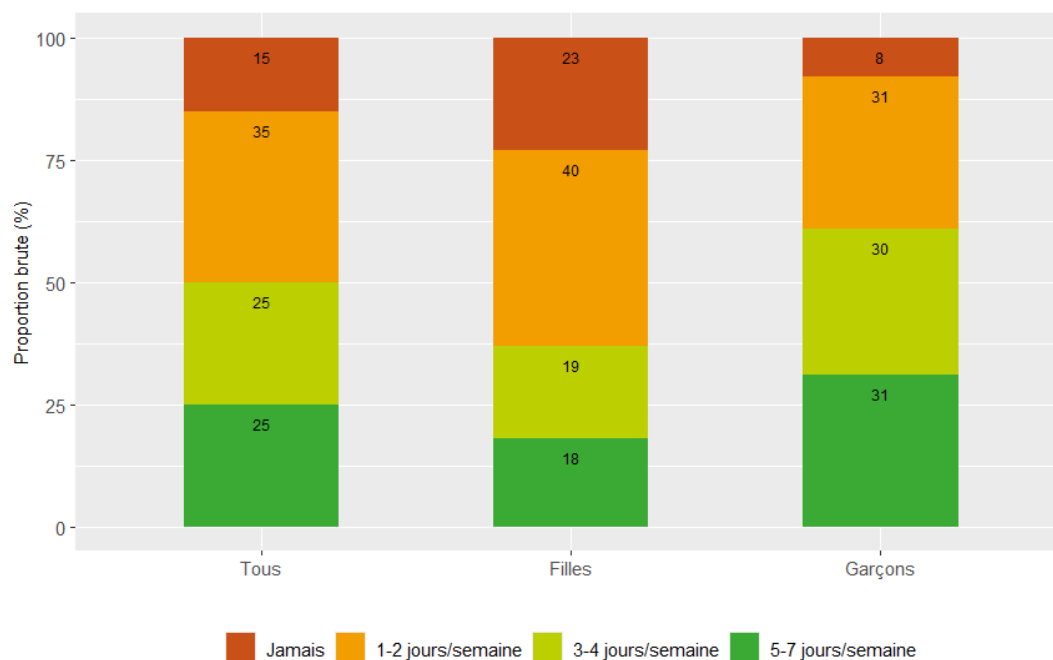
A Bruxelles, 15 % des adolescents n'effectuent une heure d'activité physique aucun jour de la semaine et 35 % des adolescents pratiquent une heure d'activité physique un ou deux jours par semaine (Figure 5). Un quart des adolescents effectuent une heure d'activité physique trois ou quatre jours par semaine et un autre quart plus de quatre jours par semaine. Les filles sont plus enclines que les garçons à ne jamais faire une heure d'activité physique par jour (23 % *versus* 8 %). Environ un tiers des garçons font une heure d'activité physique cinq jours par semaine ou plus (Figure 5).

En ce qui concerne les différences observées selon le niveau d'instruction, environ 70 % des adolescents issus de familles avec un niveau d'instruction faible ne font jamais ou rarement (c'est-à-dire un ou deux jours par semaine) une heure d'activité physique, ce qui est plus élevé que ce qui est observé chez les adolescents issus de familles avec un niveau d'instruction moyen ou élevé (environ 35 %) (Figure 6). 15 % des adolescents issus de familles avec un niveau d'instruction faible font une heure d'activité physique cinq jours par semaine ou plus, tandis que ce pourcentage est de 36 % chez les adolescents issus de familles avec un niveau d'instruction moyen et 33 % chez ceux issus de familles avec un niveau d'instruction élevé (Figure 6).

---

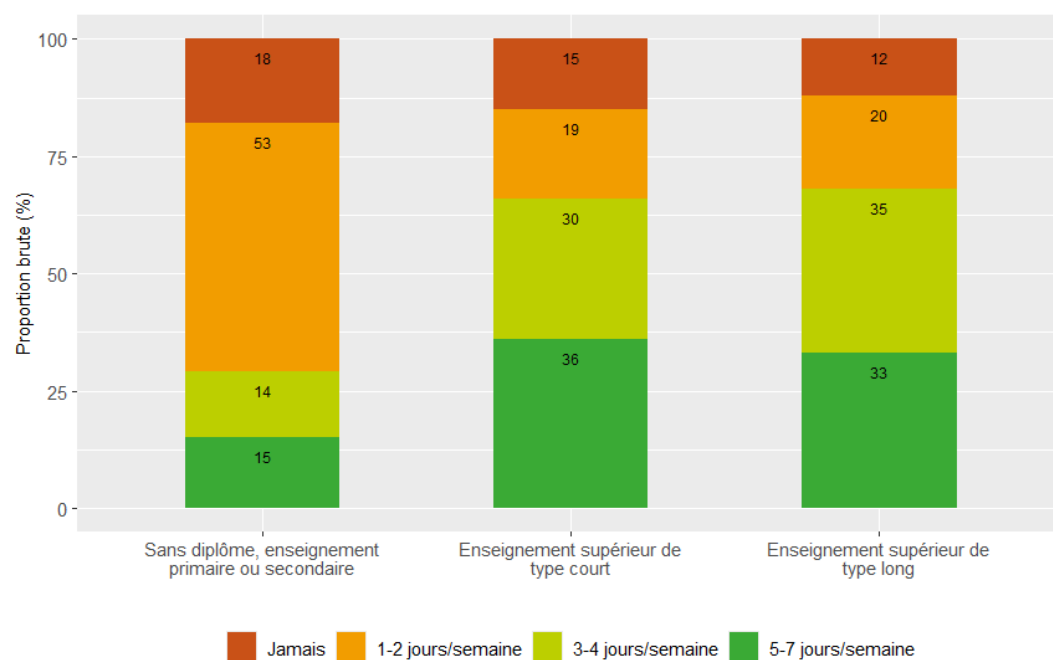
<sup>3</sup> Ceci correspond au résultat observé en Région de Bruxelles-Capitale dans l'enquête HBSC de 2022 ([https://www.ulb.be/medias/fichier/20240313-brochure-rbc-finale-2-\\_1714401180013-pdf](https://www.ulb.be/medias/fichier/20240313-brochure-rbc-finale-2-_1714401180013-pdf)).

**Figure 5.** Distribution des adolescents âgés de 10 à 17 ans selon le nombre de jours par semaine pendant lesquels ils font au minimum une heure d'activité physique, en fonction du sexe, Bruxelles, 2022-2023.



Proportions pondérées selon la saison, l'âge, le sexe et le niveau socioéconomique.

**Figure 6.** Distribution des adolescents âgés de 10 à 17 ans selon le nombre de jours par semaine pendant lesquels ils font au minimum une heure d'activité physique, en fonction du niveau d'instruction, Bruxelles, 2022-2023.



Proportions pondérées selon la saison, l'âge, le sexe et le niveau socioéconomique.

Le niveau d'instruction est calculé au niveau du ménage en prenant en compte le diplôme le plus élevé obtenu par le père ou la mère (ou le tuteur, si d'application).

### 3.4. PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ SOUTENUE AU MOINS TROIS FOIS PAR SEMAINE

Cinquante-sept pourcent des adolescents pratiquent une activité physique d'intensité soutenue trois fois par semaine ou plus (Tableau 1)<sup>4</sup>. Ce pourcentage est nettement plus élevé parmi les garçons (72 %) que parmi les filles (41 %). Il est aussi plus élevé chez les adolescents issus de familles à niveau d'instruction élevé (81 %) que chez ceux issus de familles à niveau d'instruction faible (40 %) ou moyen (48 %) (Tableau 1).

**Tableau 1.** Proportion d'adolescents âgés de 10 à 17 ans pratiquant une activité physique d'intensité soutenue trois fois par semaine ou plus, Bruxelles, 2022-2023.

|                             |                                                     | % brute* | IC 95%      | % ajusté** | IC 95%      | N   |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------|----------|-------------|------------|-------------|-----|
| <b>Sexe</b>                 | Garçons                                             | 71,7     | (60,7-82,7) | 71,7       | (60,7-82,7) | 109 |
|                             | Filles                                              | 40,7     | (29,1-52,4) | 40,7       | (29,1-52,4) | 108 |
| <b>Niveau d'instruction</b> | Pas de diplôme, enseignement primaire ou secondaire | 39,7     | (27,1-52,3) | 39,6       | (28,5-50,7) | 88  |
|                             | Enseignement supérieur de type court                | 48,2     | (25,7-70,6) | 49,6       | (30,4-68,7) | 32  |
|                             | Enseignement supérieur de type long                 | 81,3     | (71,0-91,5) | 80,9       | (70,3-91,5) | 93  |
| <b>Total</b>                |                                                     | 57,1     | (48,5-65,7) | ---        | ---         | 217 |

\* Proportion brute : proportion pondérée selon la saison, l'âge, le sexe et le niveau socioéconomique.

\*\* Proportion ajustée : proportion pondérée et ajustée selon l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire prenant la population belge de 2022 comme population de référence.

### 3.5. TEMPS CONSACRÉ AUX ACTIVITÉS SUR ÉCRAN

Les adolescents résidant à Bruxelles passent en moyenne 4 heures et 12 minutes par jour devant des écrans **en semaine** et 4 heures et 57 minutes par jour **pendant le week-end**. La durée quotidienne moyenne consacrée aux écrans ne varie pas selon le sexe **en semaine**. **Pendant le week-end**, en revanche, les garçons passent en moyenne plus de temps (5 heures et 29 minutes) que les filles (4 heures et 22 minutes) devant des écrans.

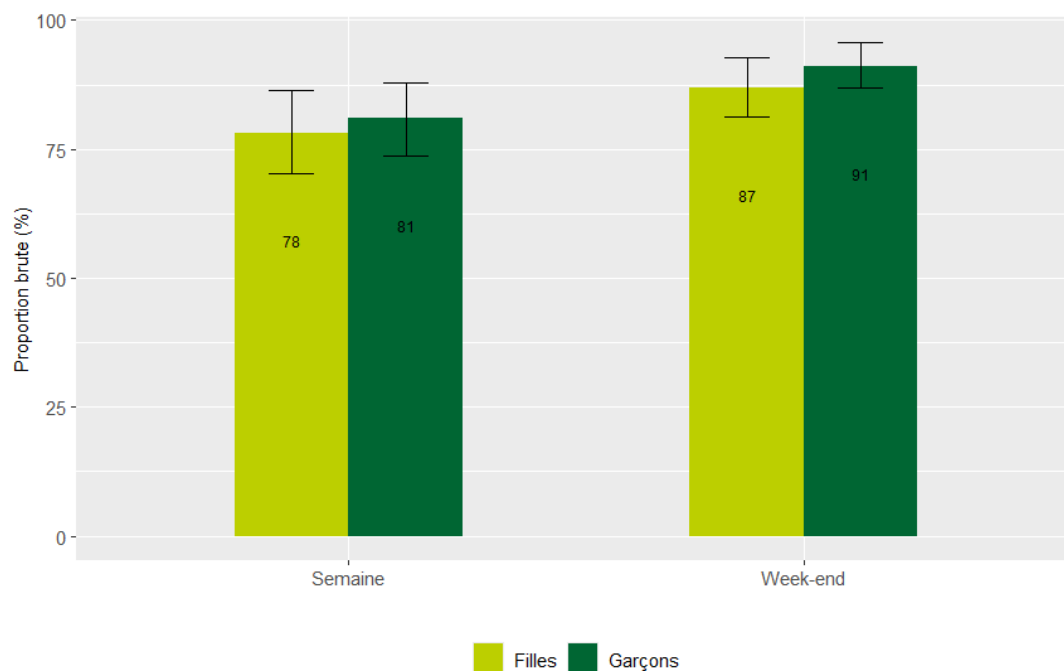
Le temps consacré aux activités sur écran **en semaine** varie selon le niveau d'instruction : il est plus faible chez les enfants issus de familles à niveau d'instruction élevé (3 heures et 47 minutes, en moyenne) que chez ceux issus de familles à niveau d'instruction faible (4 heures et 22 minutes, en moyenne) ou moyen (4 heures et 58 minutes, en moyenne). **Le week-end** également, les adolescents issus de famille à niveau d'instruction élevé passent en moyenne moins de temps devant des écrans (4 heures et 36 minutes) que ceux issus de familles à niveau d'instruction faible (5 heures et 17 minutes).

Bien qu'il n'existe pas de consensus sur la durée quotidienne maximale que les adolescents devraient passer devant des écrans, il est généralement recommandé que cette durée ne dépasse pas deux heures par jour. C'est cette limite qui a été utilisée pour déterminer la proportion d'adolescents ne respectant pas les recommandations en matière de temps passé devant les écrans.

<sup>4</sup> Ceci est plus élevé que le résultat observé en Région de Bruxelles-Capitale dans l'enquête HBSC de 2022 (50 %) (<https://www.ulb.be/medias/fichier/20240313-brochure-rbc-finale-2-1714401180013-pdf>). Ceci peut s'expliquer par la prise en compte du sport à l'école dans notre enquête, contrairement à l'enquête HBSC.

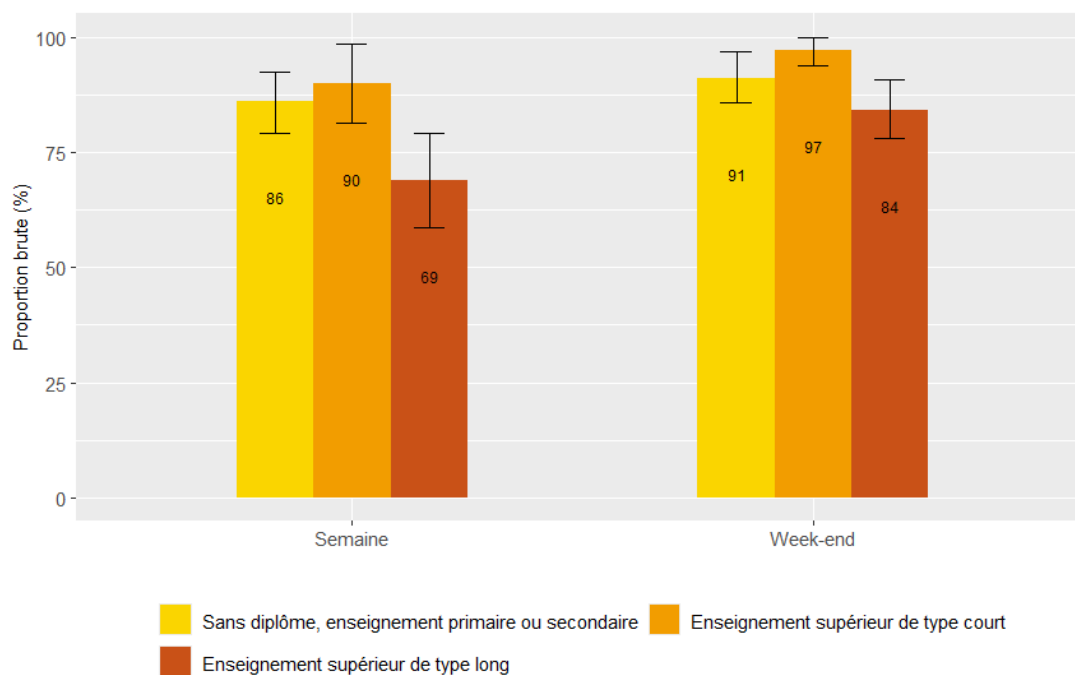
A Bruxelles, 80 % des adolescents passent plus de deux heures par jour devant des écrans **en semaine**, et 89 % **pendant le week-end**. La proportion d'adolescents passant trop de temps devant des écrans ne varie pas selon le sexe **tant en semaine que pendant le week-end** (Figure 7). Cette proportion varie selon le niveau d'instruction : **en semaine comme le week-end**, elle est en effet plus faible chez les adolescents issus de familles à niveau d'instruction élevé (69 % en semaine et 84 % le week-end) que chez ceux issus de familles à niveau d'instruction moyen (90 % en semaine et 97 % le week-end) ou faible (86 % en semaine et 91 % le week-end) (Figure 8).

**Figure 7.** Proportion d'adolescents âgés de 10 à 17 ans passant plus de deux heures par jour devant des écrans en semaine et pendant le week-end, en fonction du sexe, Bruxelles, 2022-2023.



Proportions pondérées selon la saison, l'âge, le sexe et le niveau socioéconomique.

**Figure 8.** Proportion d'adolescents âgés de 10 à 17 ans passant plus de deux heures par jour devant des écrans en semaine et pendant le week-end, en fonction du niveau d'instruction, Bruxelles, 2022-2023.



Proportions pondérées selon la saison, l'âge, le sexe et le niveau socioéconomique.

Le niveau d'instruction est calculé au niveau du ménage en prenant en compte le diplôme le plus élevé obtenu par le père ou la mère (ou le tuteur, si d'application).

## 4. Activité physique et sédentarité chez les adultes (18 ans et plus)

### 4.1. QUESTIONS

#### 4.1.1. Activité physique

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande aux adultes de pratiquer chaque semaine au moins 150 à 300 minutes d'activité physique d'intensité modérée ou 75 à 150 minutes d'activité physique d'intensité soutenue (ou une combinaison équivalente d'activités d'intensité modérée et soutenue). Cette recommandation couvre toutes les formes d'activité physique, y compris les activités récréatives, l'activité physique liée aux déplacements et au travail.

Le questionnaire EHIS-PAQ (« *European Health Interview Survey - Physical Activity Questionnaire* ») a été utilisé pour évaluer l'activité physique des adultes âgés de 18 ans et plus résidant à Bruxelles, dans différents domaines :

- **Dans le cadre du travail** : les participants ont été interrogés sur leur activité physique lorsqu'ils sont au travail (c'est-à-dire ce qu'ils font pendant leur travail rémunéré mais aussi lorsqu'ils font des tâches ménagères, lorsqu'ils s'occupent de leur famille ou lorsqu'ils étudient). Ils pouvaient choisir l'une des options suivantes : « Je suis principalement assis(e) ou debout », « Je suis principalement en train de marcher ou occupé(e) à des tâches qui demandent un effort modéré », « Je suis principalement occupé(e) à un travail lourd ou physiquement exigeant » ou « Je n'ai aucune tâche liée au travail ».
- **Dans le cadre des déplacements** : les participants ont été interrogés sur leurs comportements en matière de déplacement actif (marche ou vélo). Il leur était demandé d'indiquer combien de jours par semaine ils se déplacent pendant au moins 10 minutes d'affilée en marchant ou en faisant du vélo et combien de temps ils y consacrent chaque jour. Pour la durée quotidienne, ils pouvaient choisir parmi différentes catégories de temps, allant de « 10 minutes/jour » à « 3 heures/jour ou plus ».
- **Pendant le temps libre** : les participants ont été interrogés sur les activités physiques qu'ils réalisent pendant leur temps libre. Il était spécifié que ceci inclut « le sport, le fitness et les activités physiques réalisées pendant les loisirs qui provoquent au moins une légère augmentation de la respiration ou du rythme cardiaque. Par exemple, la marche rapide, les sports de ballon, le jogging, le vélo ou la natation ». Il était demandé aux participants d'indiquer combien de jours par semaine ils consacrent au moins 10 minutes à ces activités, le temps total qu'il y consacre par semaine, et combien de jours ils font des exercices spécifiques de renforcement des muscles, comme des exercices contre résistance ou de renforcement.

Afin d'évaluer la proportion de la population ayant un niveau d'activité physique suffisant, les indicateurs suivants ont été créés et calculés sur base des données collectées :

- Le pourcentage d'adultes pratiquant au moins 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée à soutenue, sans inclure l'activité physique liée au travail. Les activités de loisirs et la pratique de vélo pour se déplacer ont été prises en compte dans le calcul de cet indicateur.
- Le pourcentage d'adultes pratiquant au moins 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée à soutenue et effectuant des activités de renforcement musculaire au moins deux jours par semaine.
- Le pourcentage d'adultes pratiquant au moins 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée à soutenue, en incluant l'activité physique liée au travail.

#### 4.1.2. Sédentarité

Le **temps passé quotidiennement assis** a été évalué chez les **adultes âgés de 18 à 64 ans** au moyen de deux questions issues du questionnaire "*International Physical Activity Questionnaire*" (IPAQ) :

- « En moyenne, ces 7 derniers jours, combien de temps avez-vous passé assis pendant un jour de semaine ? »
- « En moyenne, le week-end dernier, combien de temps avez-vous passé assis au cours d'une journée ? »

Il était précisé d'inclure le temps passé en position assise au travail (études, stage), à la maison, et pendant les loisirs, mais de ne pas inclure le temps passé assis dans un véhicule motorisé.

Ces durées ont été dichotomisées afin de créer un indicateur analysant la proportion de personnes passant plus de huit heures par jour en position assise, en semaine et pendant le week-end (après exclusion du temps passé assis dans un véhicule).

Afin d'étudier le contexte des comportements sédentaires, la **sédentarité au travail** a été étudiée au moyen de deux questions posées aux **adultes âgés de 18 à 64 ans**.

- La première question visait à estimer le temps passé quotidiennement en position assise au travail : « En moyenne, ces 7 derniers jours, combien de temps par jour avez-vous passé assis au travail ? » (avec des options de réponse allant de « moins de 2 heures par jour », « de 2 à 3 heures par jour », etc. à « plus de 8 heures par jour »). Certaines options de réponse ont été rassemblées afin de fournir un indicateur ayant les catégories suivantes : « moins de 2 heures par jour », « entre 2 et 5 heures par jour », « entre 5 et 7 heures par jour », « 7 heures par jour et plus ».
- La deuxième question s'intéressait à la fréquence à laquelle les personnes travaillant en position assise se lèvent chaque heure pour interrompre ce comportement sédentaire : « Au cours d'un jour de travail habituel, combien de fois par heure vous levez-vous (par exemple, pour aller chercher à boire, aller à la toilette, vous étirer, marcher) lorsque vous êtes au travail en position assise ? » (avec des options de réponse allant de « 6 », « 5 », etc. à « 0 »). Etant donné qu'il est recommandé d'interrompre la position assise toutes les demi-heures au minimum (c'est-à-dire au moins deux fois par heure), un indicateur dichotomique a été créé afin d'étudier plus particulièrement la proportion d'individus interrompant la position assise au travail moins de deux fois par heure (et donc ne respectant pas cette recommandation).

Enfin, le second élément contextuel lié à la sédentarité concerne le **temps consacré aux activités sur écran**. Celui-ci a été évalué à l'aide de deux questions, posées aux **adultes âgés de 18 ans et plus**, séparément pour les jours de semaine et les jours de week-end :

- « En moyenne, ces 7 derniers jours, combien de temps par jour avez-vous passé assis ou couché à regarder des films, vidéos, séries, émissions, ... ou à jouer à des jeux vidéo pendant votre temps libre ? Que ce soit à la télévision, sur l'ordinateur, une tablette, un smartphone ou d'autres équipements » ;
- « En moyenne, ces 7 derniers jours, combien de temps par jour avez-vous passé assis ou couché à utiliser un ordinateur pendant votre temps libre ? Ne prenez PAS en compte le temps passé sur l'ordinateur dans le cadre de votre travail, que ce soit à la maison ou au travail. Prenez en compte le temps passé à : envoyer des e-mails, surfer sur internet, tchatter, aller sur les réseaux sociaux (Facebook, ...), ...pendant votre temps libre, sur un ordinateur, une tablette ou un smartphone ».

Pour chacune de ces questions, les répondants devaient sélectionner une option de réponse parmi les suivantes : « 1 à 15 minutes par jour », « 15 à 30 minutes par jour », « 30 à 60 minutes par jour », « 1 à 2 heures par jour », « 2 à 3 heures par jour », « 3 à 4 heures par jour », « 4 à 5 heures par jour », « 5

à 6 heures par jour », « 6 à 7 heures par jour », « plus de 7 heures par jour ». Les réponses aux deux questions ont été additionnées et regroupées en quatre catégories, séparément pour les jours de semaine et de week-end : moins de 2 heures par jour, entre 2 et 4 heures par jour, entre 4 et 8 heures par jour, plus de 8 heures par jour.

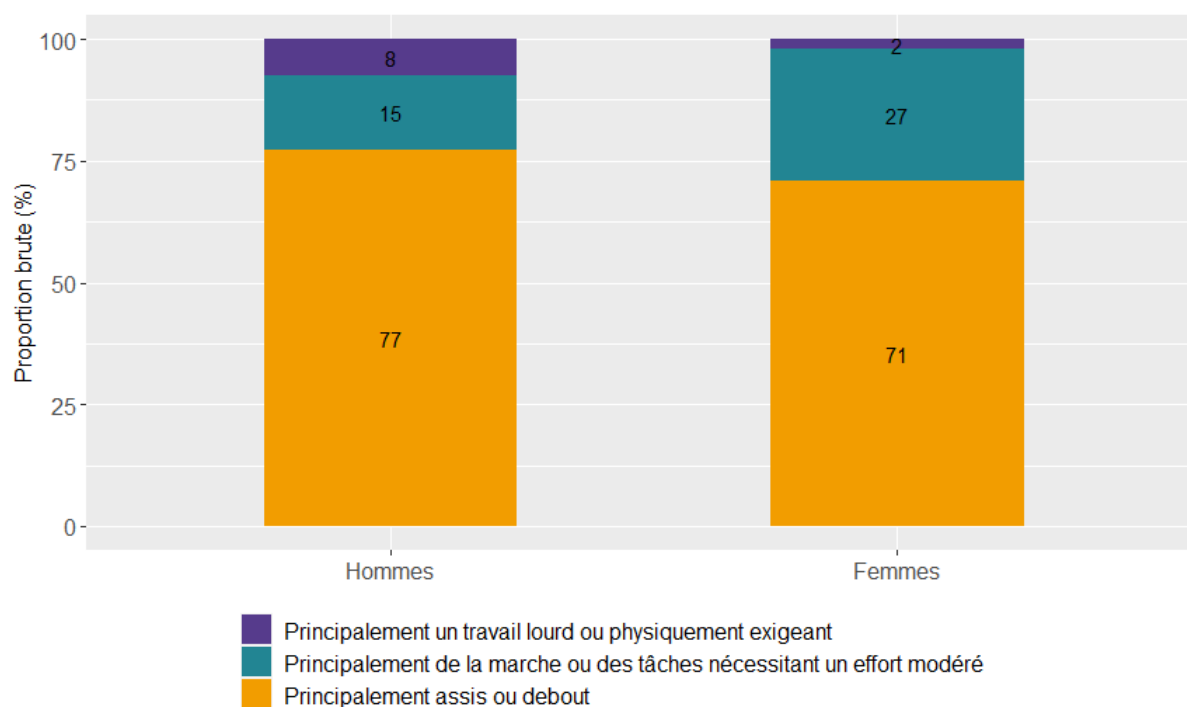
## 4.2. ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES ADULTES ÂGÉS DE 18 ANS ET PLUS

### 4.2.1. Activité physique liée au travail (dans la population ayant un emploi rémunéré)

À Bruxelles, 74 % des adultes âgés de 18 ans et plus ayant un emploi rémunéré travaillent principalement assis ou debout, 21 % des adultes ayant un emploi rémunéré sont principalement en train de marcher ou d'effectuer des tâches nécessitant un effort physique modéré lorsqu'ils sont au travail, et 5 % ont un emploi impliquant principalement des travaux lourds ou physiquement exigeants.

La proportion d'adultes qui sont principalement assis ou debout au travail est similaire chez les femmes et chez les hommes (77 % et 71 % respectivement). La proportion d'adultes qui sont principalement en train de marcher ou d'effectuer des tâches nécessitant un effort physique modéré au travail est plus faible parmi les hommes (15 %) que parmi les femmes (27 %). Enfin, les hommes sont plus susceptibles (8 %) que les femmes (2 %) d'avoir un travail lourd ou physiquement exigeant (Figure 9).

**Figure 9.** Distribution des adultes âgés de 18 ans et plus ayant un emploi rémunéré selon le niveau d'activité physique au travail, en fonction du sexe, Bruxelles, 2022-2023.



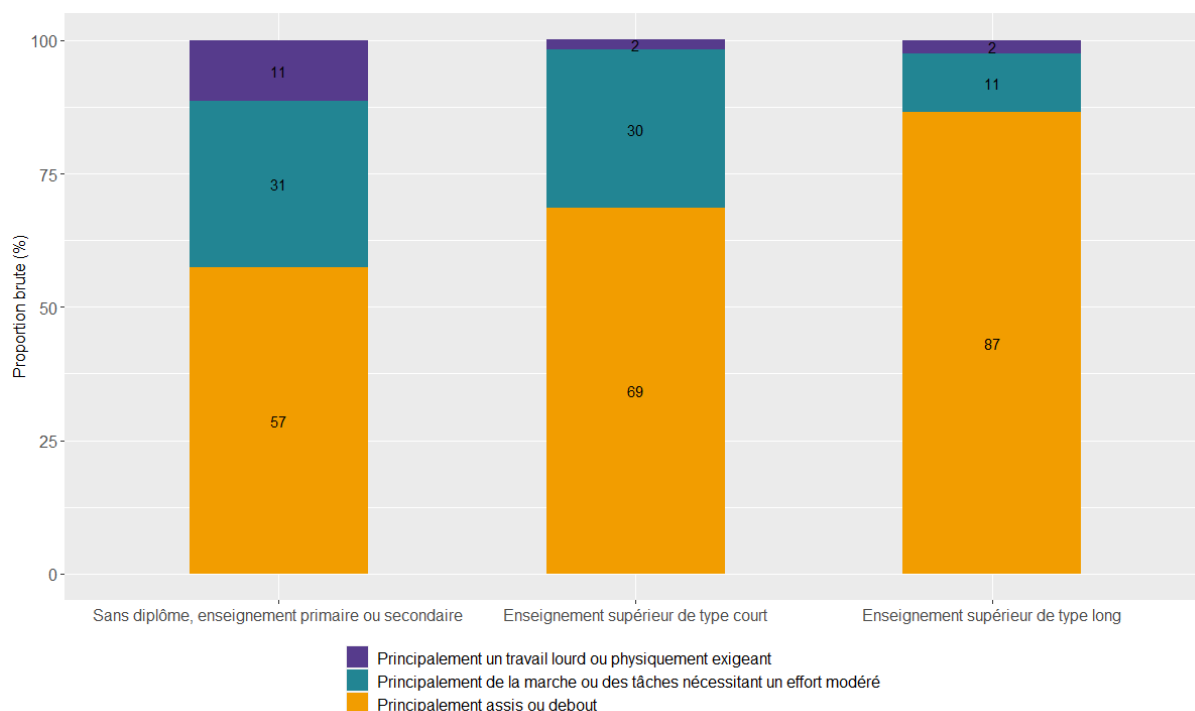
Proportions pondérées selon la saison, l'âge, le sexe et le niveau socioéconomique.

Le niveau d'activité physique lié au travail est similaire chez les adultes âgés de 18 à 39 ans et chez ceux âgés de 40 à 64 ans.

Parmi les adultes ayant un emploi rémunéré, le niveau d'activité physique au travail varie en fonction du niveau d'instruction (Figure 10). Les adultes ayant un faible niveau d'instruction sont plus susceptibles d'avoir un emploi physiquement exigeant ou impliquant une activité physique modérée, en comparaison avec les adultes ayant un niveau d'instruction élevé. Inversement, les adultes ayant un niveau d'instruction élevé sont plus susceptibles de travailler principalement en position assise ou

debout que les adultes ayant un faible niveau d'instruction. En outre, les adultes ayant un niveau d'instruction moyen sont moins susceptibles de travailler assis ou debout et plus susceptibles d'occuper des emplois impliquant une activité physique modérée, en comparaison avec les adultes ayant un niveau d'instruction élevé.

**Figure 10.** Distribution des adultes âgés de 18 ans et plus ayant un emploi rémunéré selon le niveau d'activité physique au travail, en fonction du niveau d'instruction, Bruxelles, 2022-2023.



Proportions pondérées selon la saison, l'âge, le sexe et le niveau socioéconomique.

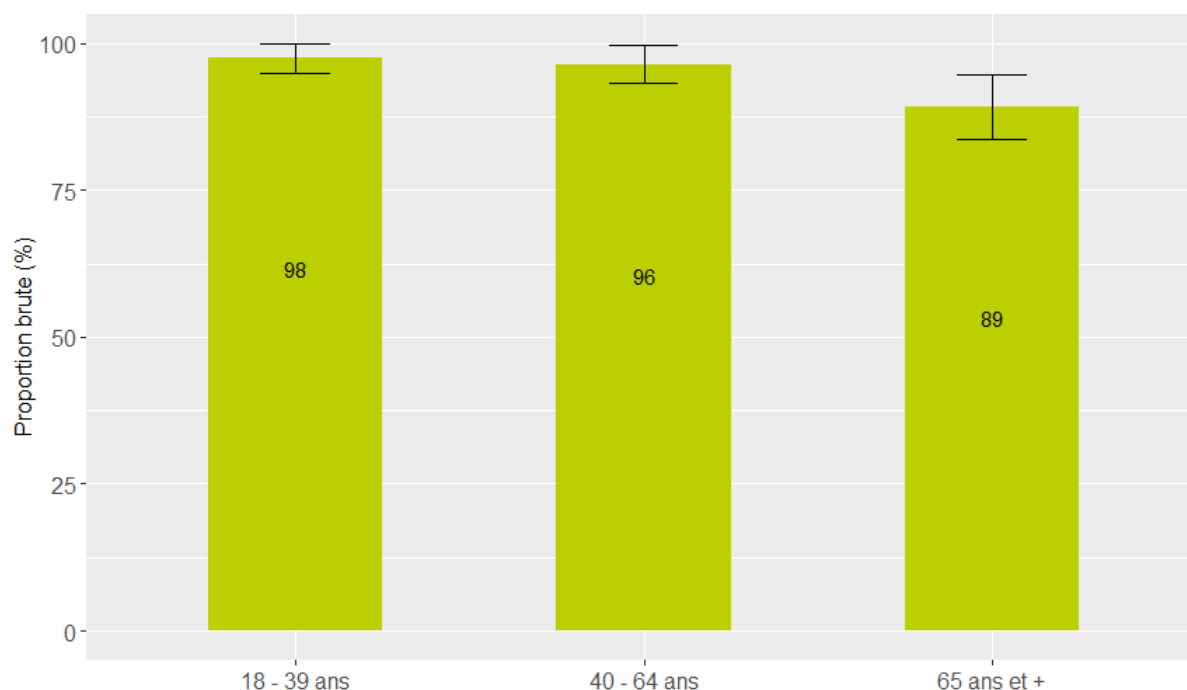
Le niveau d'instruction est calculé au niveau du ménage en prenant en compte le diplôme le plus élevé obtenu par les répondants ou leur partenaire. Cependant, dans un souci de concision, nous faisons référence dans les résultats au niveau d'instruction des individus plutôt qu'à celui du ménage.

#### 4.2.2. Activité physique liée au transport

##### Se déplacer à pied d'un endroit à l'autre

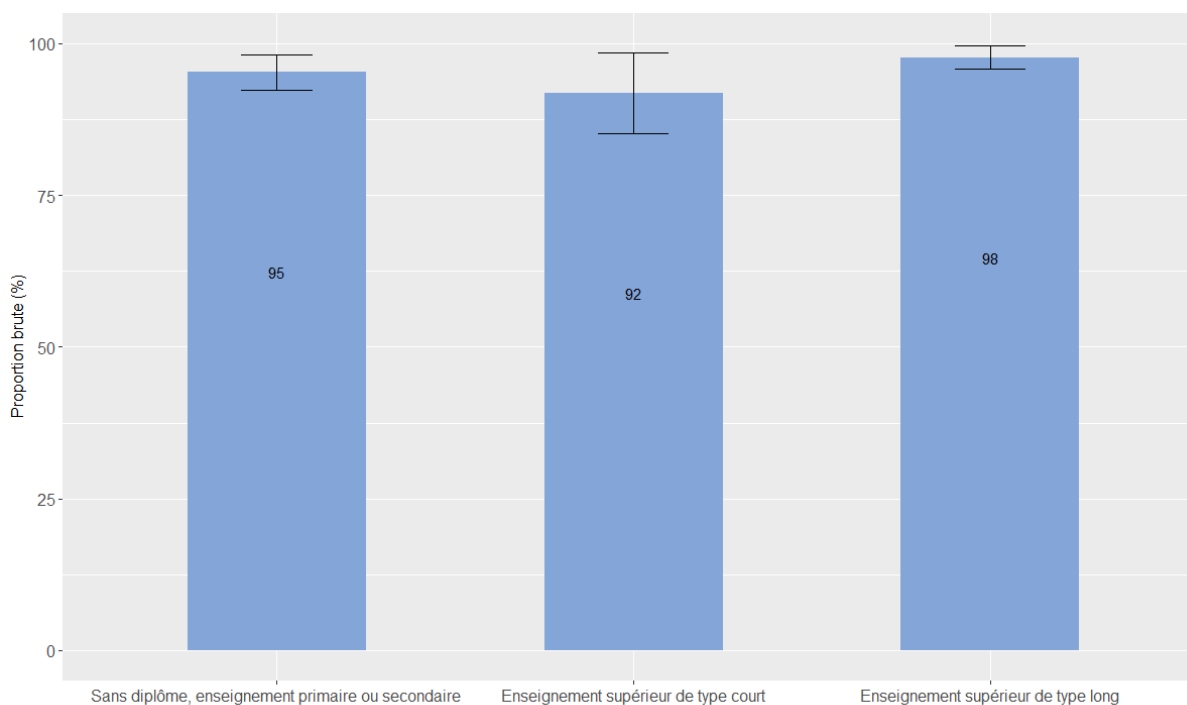
Nonante-six pourcent des adultes bruxellois âgés de 18 ans et plus se déplacent à pied au moins une fois par semaine. Cette proportion ne varie pas selon le sexe mais varie selon le groupe d'âge et le niveau d'instruction. Elle est ainsi plus élevée chez les adultes âgés de 18 à 39 ans (98 %) et ceux âgés de 40 à 64 ans (96 %) que chez ceux âgés de 65 ans et plus (89 %) (Figure 11). Les adultes ayant un niveau d'instruction élevé sont proportionnellement plus nombreux à se déplacer à pied au moins une fois par semaine (98 %) que ceux ayant un niveau d'instruction moyen (92 %) (Figure 12).

**Figure 11.** Proportion d'adultes âgés de 18 ans et plus qui se déplacent à pied au moins une fois par semaine, en fonction de l'âge, Bruxelles, 2022-2023.



Proportions pondérées selon la saison, l'âge, le sexe et le niveau socioéconomique.

**Figure 12.** Proportion d'adultes âgés de 18 ans et plus qui se déplacent à pied au moins une fois par semaine, en fonction du niveau d'instruction, Bruxelles, 2022-2023.



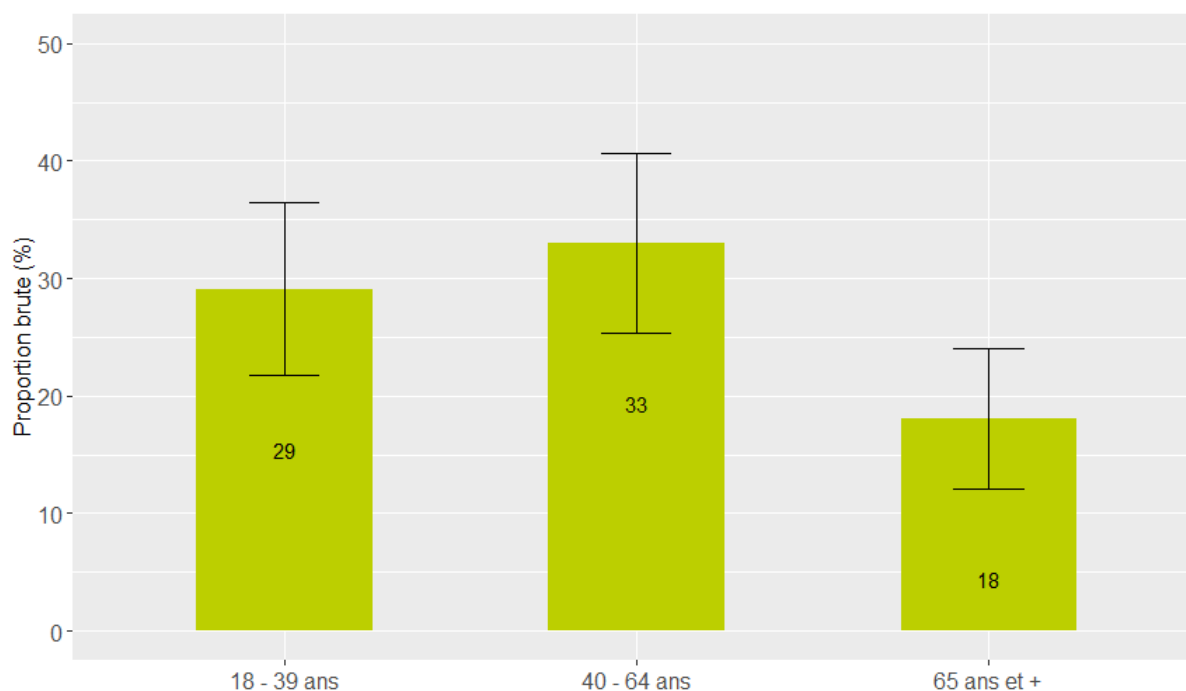
Proportions pondérées selon la saison, l'âge, le sexe et le niveau socioéconomique.

Le niveau d'instruction est calculé au niveau du ménage en prenant en compte le diplôme le plus élevé obtenu par les répondants ou leur partenaire. Cependant, dans un souci de concision, nous faisons référence dans les résultats au niveau d'instruction des individus plutôt qu'à celui du ménage.

## Se déplacer à vélo d'un endroit à l'autre

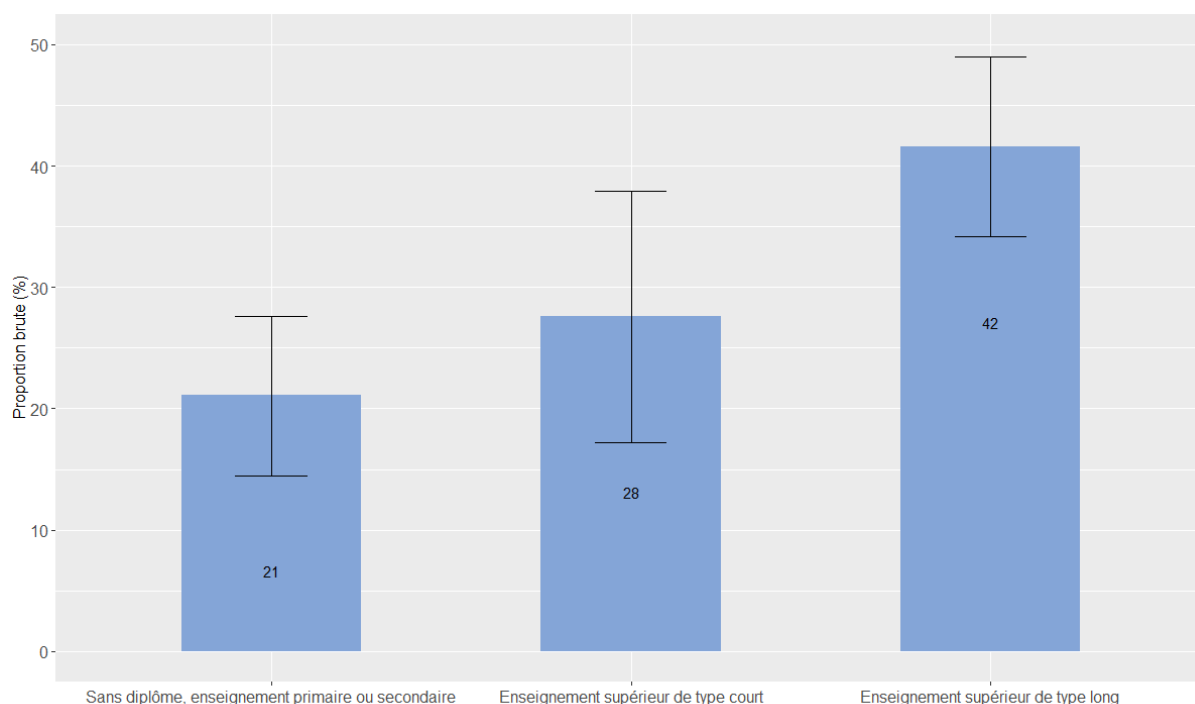
Vingt-neuf pourcent des adultes bruxellois âgés de 18 ans et plus se déplacent à vélo au moins une fois par semaine. Ce pourcentage est plus élevé chez les hommes (40 %) que chez les femmes (18 %). Ce pourcentage varie aussi selon l'âge : il est plus faible chez les adultes âgés de 65 ans et plus (18 %) que chez les adultes âgés de 18 à 39 ans (29 %) et de 40 à 64 ans (33 %) (Figure 13). Par ailleurs, les adultes ayant un niveau d'instruction élevé sont proportionnellement plus nombreux (42 %) que les adultes ayant un faible niveau d'instruction (21 %) à se déplacer à vélo au moins une fois par semaine (Figure 14).

**Figure 13.** Proportion d'adultes âgés de 18 ans et plus qui se déplacent à vélo au moins une fois par semaine, en fonction de l'âge, Bruxelles, 2022-2023.



Proportions pondérées selon la saison, l'âge, le sexe et le niveau socioéconomique.

**Figure 14.** Proportion d'adultes âgés de 18 ans et plus qui se déplacent à vélo au moins une fois par semaine, en fonction du niveau d'instruction, Bruxelles, 2022-2023.



Proportions pondérées selon la saison, l'âge, le sexe et le niveau socioéconomique.

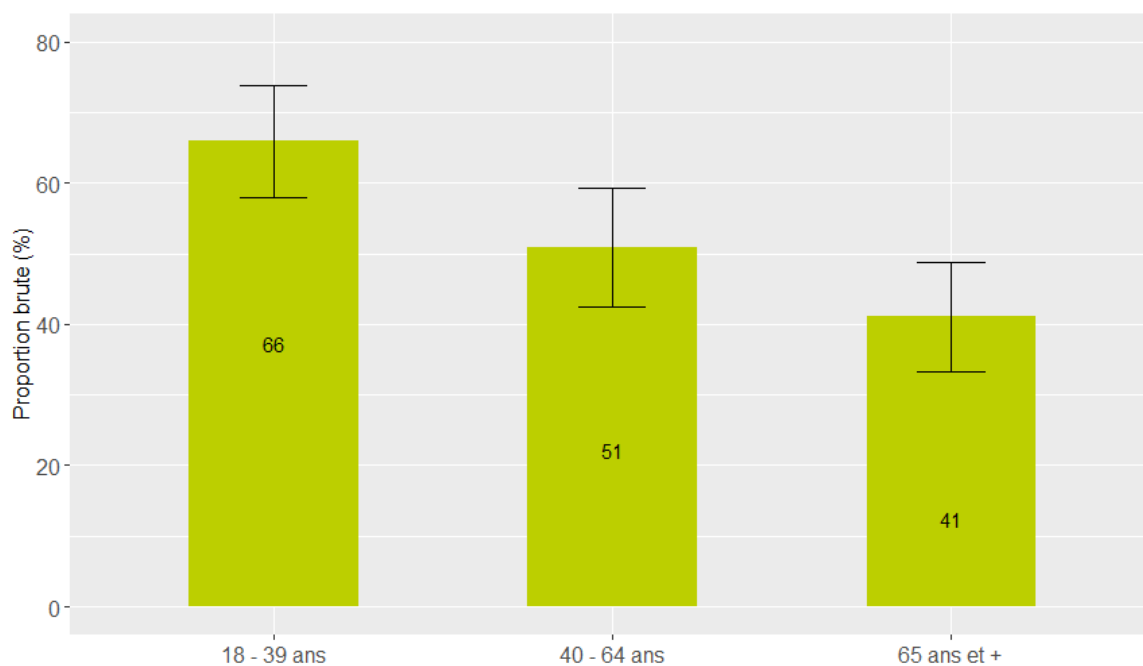
Le niveau d'instruction est calculé au niveau du ménage en prenant en compte le diplôme le plus élevé obtenu par les répondants ou leur partenaire. Cependant, dans un souci de concision, nous faisons référence dans les résultats au niveau d'instruction des individus plutôt qu'à celui du ménage.

#### 4.2.3. Activité physique pendant le temps libre

##### Sport

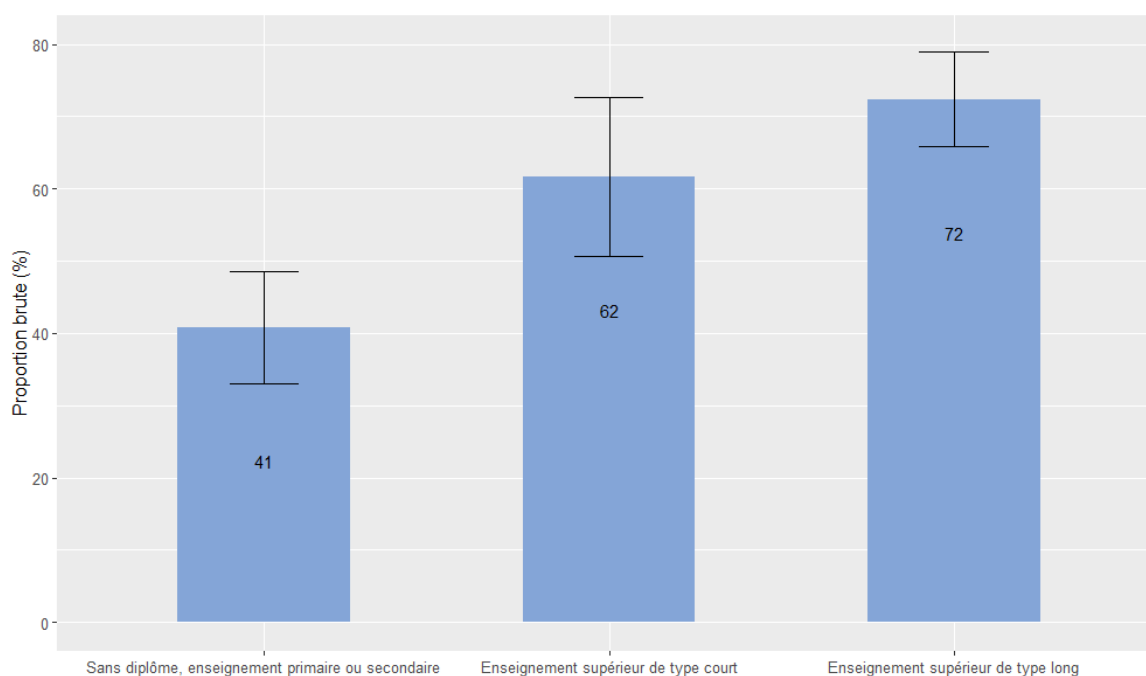
55% des adultes bruxellois font du sport au moins une fois par semaine. Autant d'hommes (58 %) que de femmes (52 %) font du sport au moins une fois par semaine. Le pourcentage d'adultes faisant du sport au moins une fois par semaine est plus élevé chez les adultes âgés de 18 à 39 ans (66 %) que chez ceux âgés de 40 à 64 ans (51 %) et ceux âgés de 65 ans et plus (41 %) (Figure 15). Les adultes ayant un niveau d'instruction élevé ou moyen sont plus susceptibles de faire du sport au moins une fois par semaine (72 % et 62 %, respectivement), en comparaison des adultes ayant un faible niveau d'instruction (41 %) (Figure 16).

**Figure 15.** Proportion d'adultes âgés de 18 ans et plus qui font du sport au moins une fois par semaine, en fonction de l'âge, Bruxelles, 2022-2023.



Proportions pondérées selon la saison, l'âge, le sexe et le niveau socioéconomique.

**Figure 16.** Proportion d'adultes âgés de 18 ans et plus qui font du sport au moins une fois par semaine, en fonction du niveau d'instruction, Bruxelles, 2022-2023.



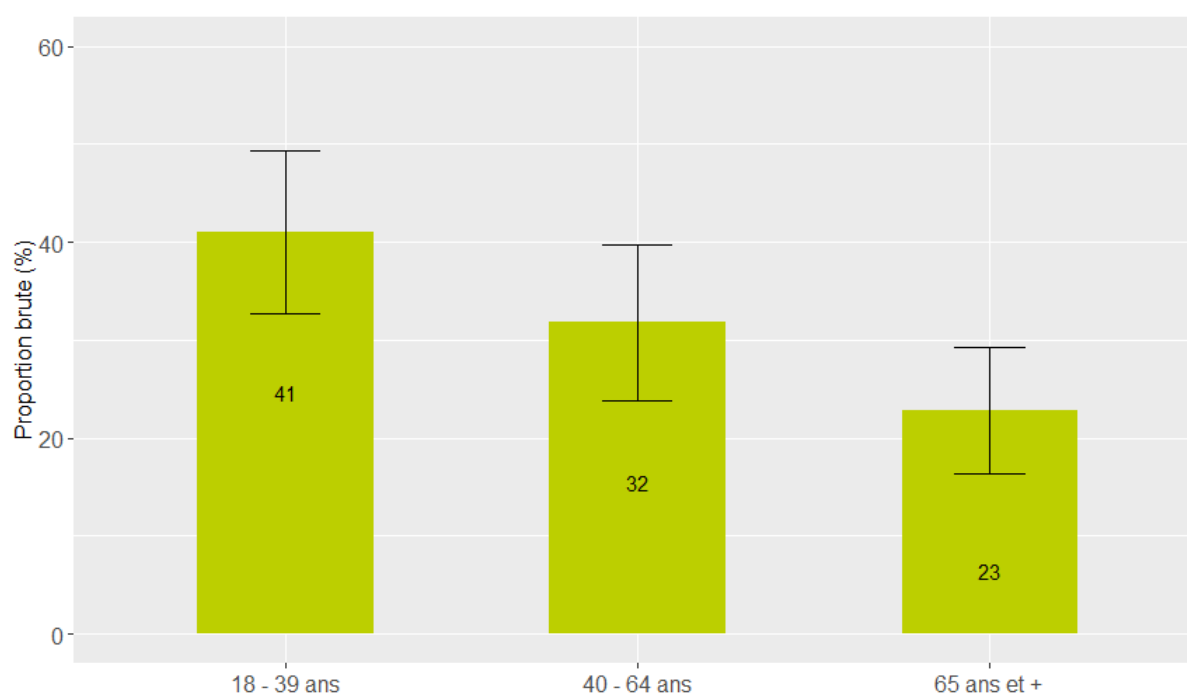
Proportions pondérées selon la saison, l'âge, le sexe et le niveau socioéconomique.

Le niveau d'instruction est calculé au niveau du ménage en prenant en compte le diplôme le plus élevé obtenu par les répondants ou leur partenaire. Cependant, dans un souci de concision, nous faisons référence dans les résultats au niveau d'instruction des individus plutôt qu'à celui du ménage.

## Activités de renforcement musculaire

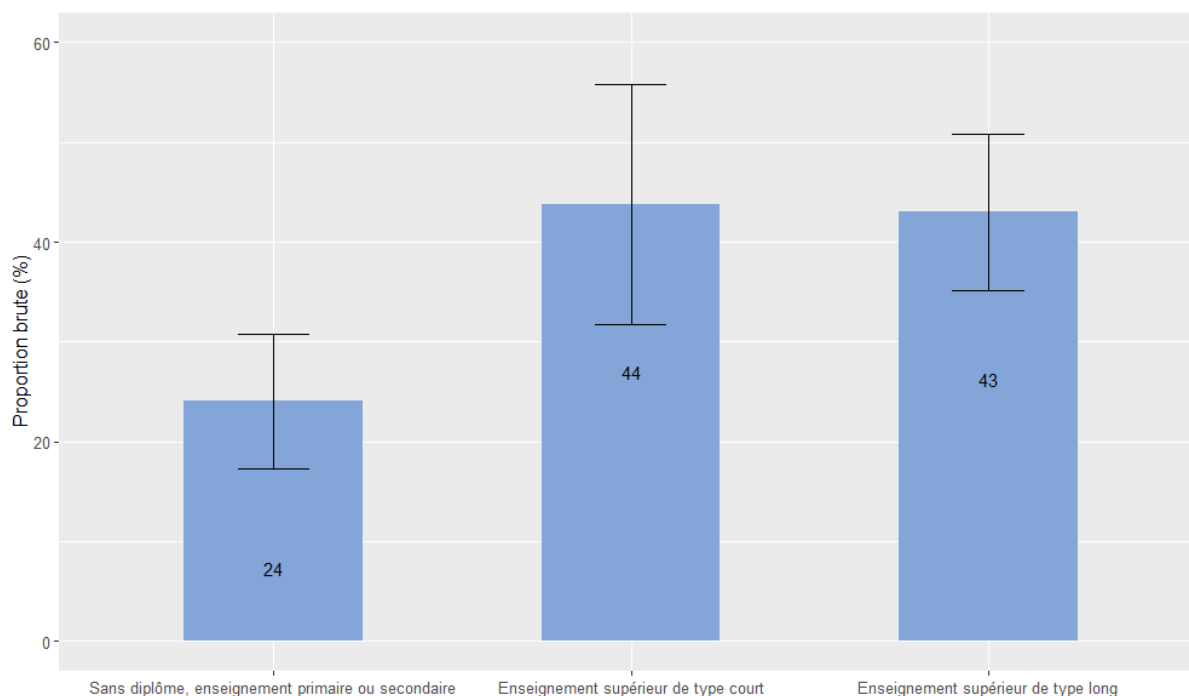
Un tiers (34 %) des adultes bruxellois âgés de 18 ans et plus pratiquent des activités de renforcement musculaire au moins un jour par semaine. Ce pourcentage est similaire chez les hommes (32 %) et les femmes (35 %). Le pourcentage d'adultes pratiquant des activités de renforcement musculaire au moins un jour par semaine est le plus élevé chez les adultes âgés de 18 à 39 ans (41 %) et le plus faible chez les adultes âgés de 65 ans et plus (23 %) (Figure 17). Les adultes ayant un faible niveau d'instruction sont proportionnellement moins nombreux (24 %) que les adultes ayant un niveau d'éducation moyen (44 %) ou élevé (43 %) à pratiquer des activités de renforcement musculaire au moins un jour par semaine (Figure 18).

**Figure 17.** Proportion d'adultes âgés de 18 ans et plus qui réalisent des activités de renforcement musculaire au moins une fois par semaine, en fonction de l'âge, Bruxelles, 2022-2023.



Proportions pondérées selon la saison, l'âge, le sexe et le niveau socioéconomique.

**Figure 18.** Proportion d'adultes âgés de 18 ans et plus qui réalisent des activités de renforcement musculaire au moins une fois par semaine, en fonction du niveau d'instruction, Bruxelles, 2022-2023.



Proportions pondérées selon la saison, l'âge, le sexe et le niveau socioéconomique.

Le niveau d'instruction est calculé au niveau du ménage en prenant en compte le diplôme le plus élevé obtenu par les répondants ou leur partenaire. Cependant, dans un souci de concision, nous faisons référence dans les résultats au niveau d'instruction des individus plutôt qu'à celui du ménage.

#### 4.2.4. Activité physique favorable à la santé

##### Niveau d'activité physique suffisant lorsque l'activité physique liée au travail n'est pas incluse

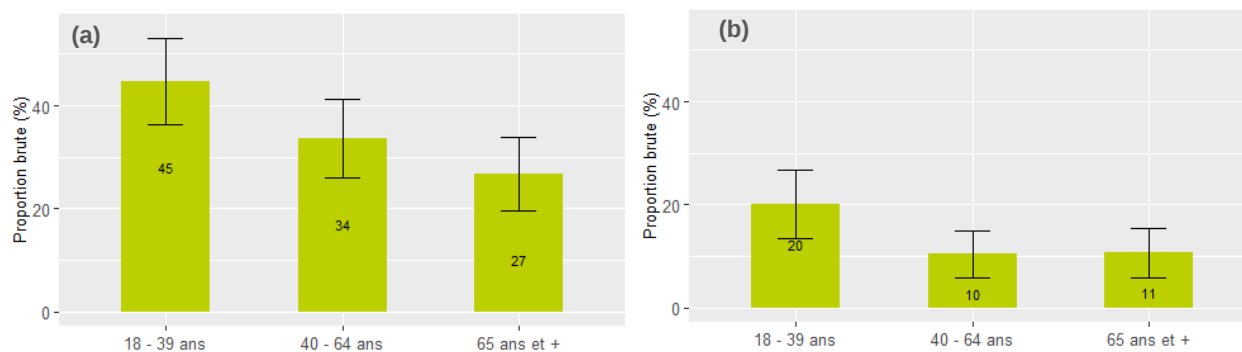
À Bruxelles, 37 % des adultes âgés de 18 ans et plus pratiquent une activité physique d'intensité modérée à soutenue pendant au moins 150 minutes par semaine, dans le cadre de leurs déplacements et de leurs loisirs (sans inclure l'activité physique liée au travail). Par ailleurs, un quart (24 %) des adultes bruxellois réalisent des activités de renforcement musculaire au moins deux jours par semaine. Enfin, 14 % des adultes répondent simultanément à ces deux critères, c'est-à-dire qu'ils pratiquent au moins 150 minutes par semaine d'activité physique modérée à soutenue et réalisent au moins deux jours par semaine des activités de renforcement musculaire.

Les hommes sont proportionnellement plus nombreux (43 %) que les femmes (30 %) à pratiquer au moins 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée à soutenue (sans inclure l'activité physique liée au travail). La proportion d'adultes ayant un tel niveau d'activité physique est plus élevée chez les adultes âgés de 18 à 39 ans (45 %) que chez ceux âgés de 40 à 64 ans (34 %) et ceux âgés de 65 ans et plus (27 %) (Figure 19a). Les adultes ayant un faible niveau d'instruction sont moins susceptibles d'avoir un niveau d'activité physique (non liée au travail) suffisant (23 %), en comparaison de ceux ayant un niveau d'instruction moyen (47 %) ou élevé (54 %) (Figure 20a).

Lorsque la pratique de 150 minutes par semaine d'activité physique modérée à soutenue (non liée au travail) et la pratique d'activités de renforcement musculaire au moins deux jours par semaine sont considérées conjointement, la différence entre hommes et femmes disparaît : 15 % des hommes et 13 % des femmes remplissent ces deux critères. En ce qui concerne l'âge, les adultes âgés de 18 à 39

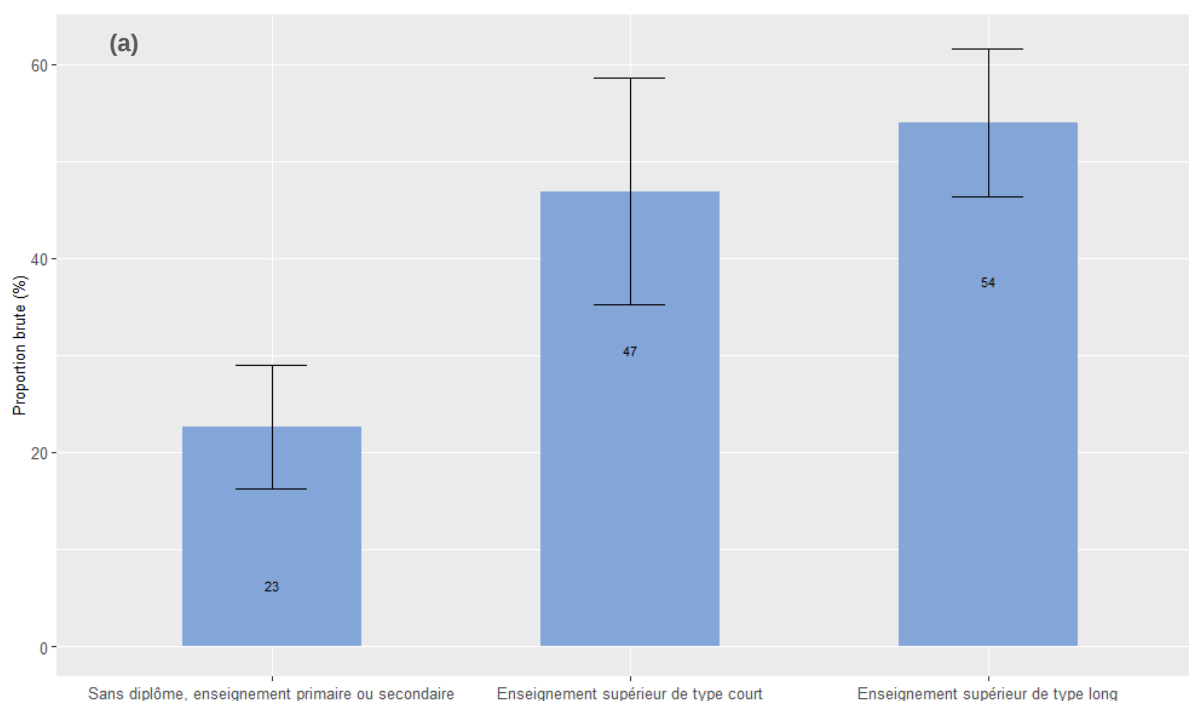
ans sont plus enclins à répondre à ces deux critères (20 %) que les adultes âgés de 40 à 64 ans (10 %) et de 65 ans et plus (11 %) (Figure 19b). Enfin, au niveau du niveau d'instruction, la proportion d'adultes répondant à ces deux critères est plus faible parmi ceux ayant un faible niveau d'instruction (10 %) que parmi ceux ayant un niveau d'instruction moyen (25 %) (Figure 20b).

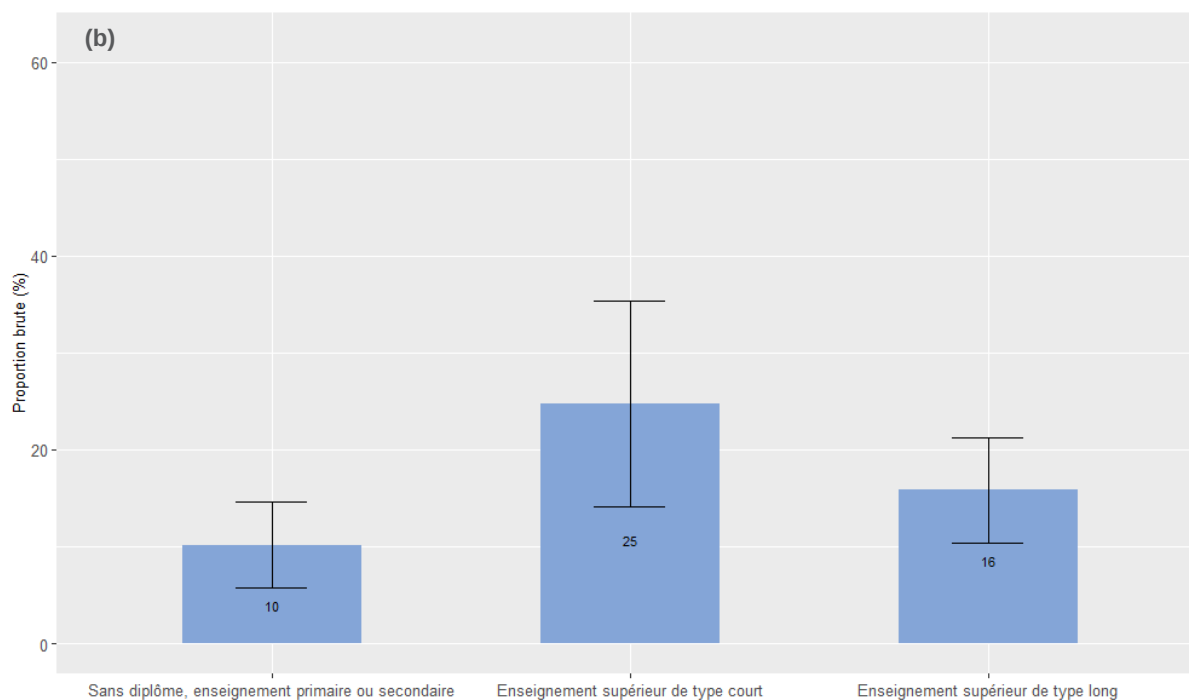
**Figure 19.** Proportion d'adultes âgés de 18 ans et plus qui : (a) pratiquent au moins 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée à soutenue (sans inclure l'activité physique liée au travail) ; (b) pratiquent au moins 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée à soutenue (sans inclure l'activité physique liée au travail) et réalisent des activités de renforcement musculaire au moins deux jours par semaine, en fonction de l'âge, Bruxelles, 2022-2023.



Proportions pondérées selon la saison, l'âge, le sexe et le niveau socioéconomique.

**Figure 20.** Proportion d'adultes âgés de 18 ans et plus qui : (a) pratiquent au moins 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée à soutenue (sans inclure l'activité physique liée au travail) ; (b) pratiquent au moins 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée à soutenue (sans inclure l'activité physique liée au travail) et réalisent des activités de renforcement musculaire au moins deux jours par semaine, en fonction du niveau d'instruction, Bruxelles, 2022-2023.





Proportions pondérées selon la saison, l'âge, le sexe et le niveau socioéconomique.

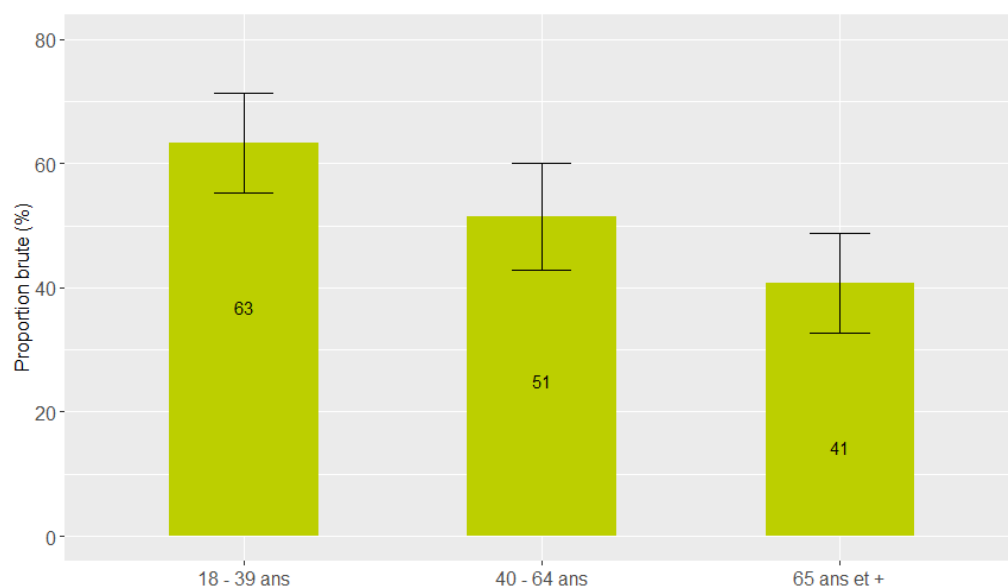
Le niveau d'instruction est calculé au niveau du ménage en prenant en compte le diplôme le plus élevé obtenu par les répondants ou leur partenaire. Cependant, dans un souci de concision, nous faisons référence dans les résultats au niveau d'instruction des individus plutôt qu'à celui du ménage.

### **Niveau d'activité physique suffisant lorsque l'activité physique liée au travail est incluse**

Environ la moitié (54 %) des adultes bruxellois âgés de 18 ans et plus pratiquent au moins 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée à soutenue, lorsque l'activité physique liée au travail est prise en compte. Autant d'hommes (56 %) que de femmes (52 %) sont dans ce cas.

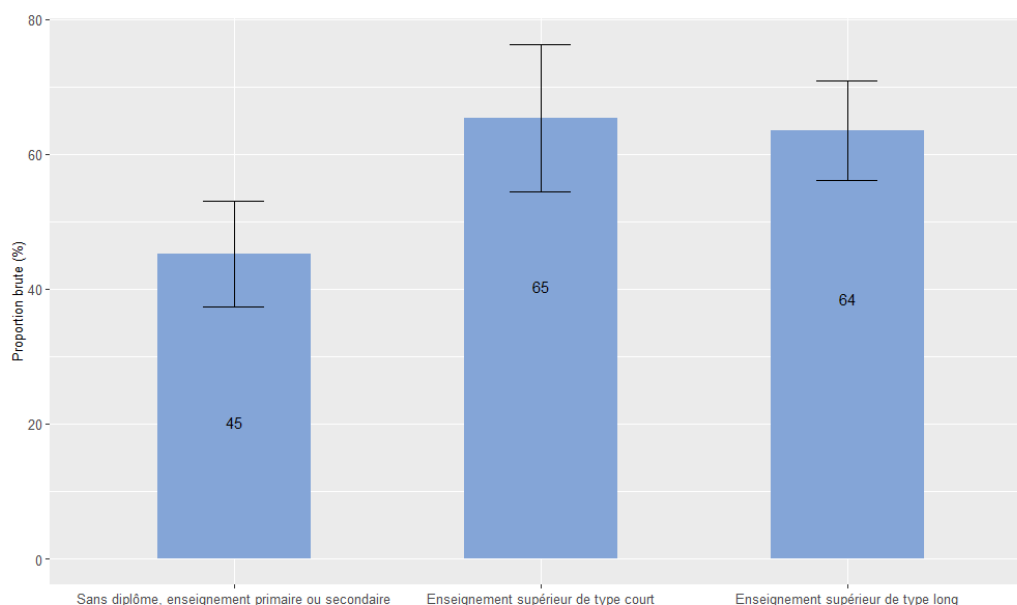
Le pourcentage d'adultes pratiquant au moins 150 minutes par semaine d'activité physique modérée à soutenue (lorsque l'activité physique liée au travail est prise en compte) diminue avec l'âge, passant de 63 % chez les adultes âgés de 18 à 39 ans à 51 % chez les adultes âgés de 40 à 64 ans et à 41 % chez les adultes âgés de 65 ans et plus (Figure 21). Les adultes ayant un faible niveau d'instruction sont moins susceptibles de faire au moins 150 minutes par semaine d'activité physique modérée à soutenue (lorsque l'activité physique liée au travail est incluse) (45 %), en comparaison des adultes ayant un niveau d'instruction moyen (65 %) ou élevé (64 %) (Figure 22).

**Figure 21.** Proportion d'adultes âgés de 18 ans et plus qui pratiquent au moins 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée à soutenue (en incluant l'activité physique liée au travail), en fonction de l'âge, Bruxelles, 2022-2023.



Proportions pondérées selon la saison, l'âge, le sexe et le niveau socioéconomique.

**Figure 22.** Proportion d'adultes âgés de 18 ans et plus qui pratiquent au moins 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée à soutenue (en incluant l'activité physique liée au travail), en fonction du niveau d'instruction, Bruxelles, 2022-2023.



Proportions pondérées selon la saison, l'âge, le sexe et le niveau socioéconomique.

Le niveau d'instruction est calculé au niveau du ménage en prenant en compte le diplôme le plus élevé obtenu par les répondants ou leur partenaire. Cependant, dans un souci de concision, nous faisons référence dans les résultats au niveau d'instruction des individus plutôt qu'à celui du ménage.

#### 4.3. TEMPS PASSÉ ASSIS CHEZ LES ADULTES ÂGÉS DE 18 À 64 ANS

Les adultes âgés de 18 à 64 ans résidant à Bruxelles passent en moyenne 5 heures et 51 minutes par jour en position assise **en semaine** et 4 heures et 44 minutes par jour **pendant le week-end** (en excluant le temps passé assis dans un véhicule).

Le temps passé quotidiennement assis **en semaine** (en excluant le temps passé assis dans un véhicule) ne varie pas selon le sexe ni selon l'âge. Il varie, en revanche selon le niveau d'instruction : ainsi, les personnes ayant un niveau d'instruction élevé passent, en moyenne, plus de temps en position assise en semaine (7 heures et 13 minutes) que les personnes ayant un niveau d'instruction moyen (5 heures et 37 minutes) ou faible (5 heures et 5 minutes).

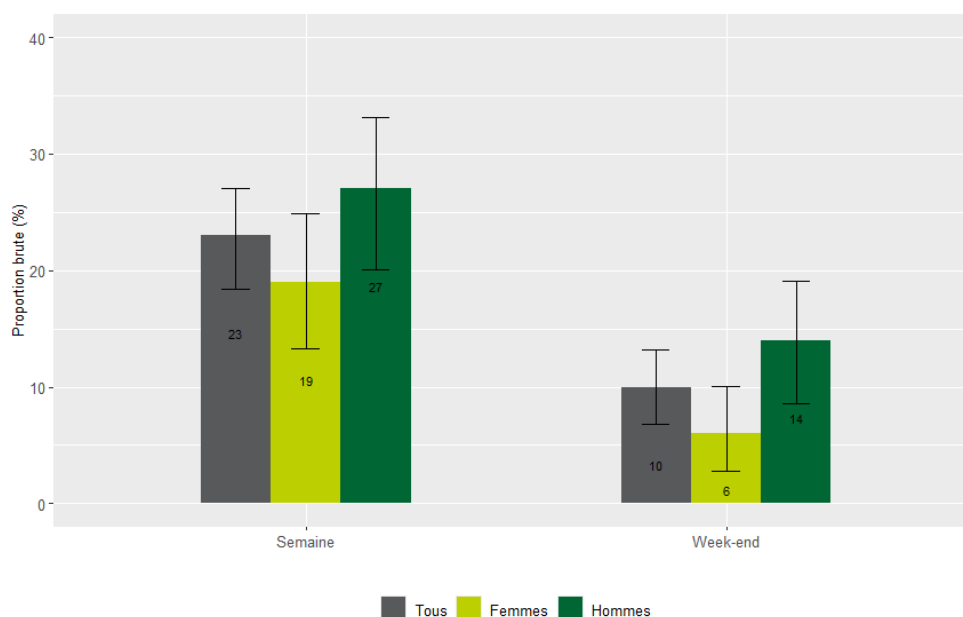
**Pendant le week-end**, les femmes passent en moyenne moins de temps (4 heures et 20 minutes) que les hommes (5 heures et 10 minutes) en position assise. La durée moyenne passée assise pendant le week-end ne varie, par ailleurs, pas selon l'âge ni selon le niveau d'instruction.

Quasiment un quart (23 %) des adultes âgés de 18 à 64 ans résidant à Bruxelles passent plus de huit heures par jour en position assise **en semaine** ; ce pourcentage est de 10 % **pendant le week-end** (Figure 23).

**En semaine**, la proportion d'adultes passant plus de huit heures par jour assis ne varie pas selon le sexe (Figure 23). Une différence entre groupes d'âge est observée : en effet, les adultes âgés de 18 à 39 ans sont plus enclins (28 %) que ceux de 40 à 64 ans (18 %) à passer plus de huit heures par jour en position assise en semaine (Figure 24). De plus, la proportion d'adultes passant plus de huit heures par jour assis en semaine augmente avec le niveau d'instruction : de 15 % parmi les adultes ayant un niveau d'instruction faible à 24 % parmi ceux ayant un niveau d'instruction moyen et 34 % parmi ceux ayant un niveau d'instruction élevé (Figure 25).

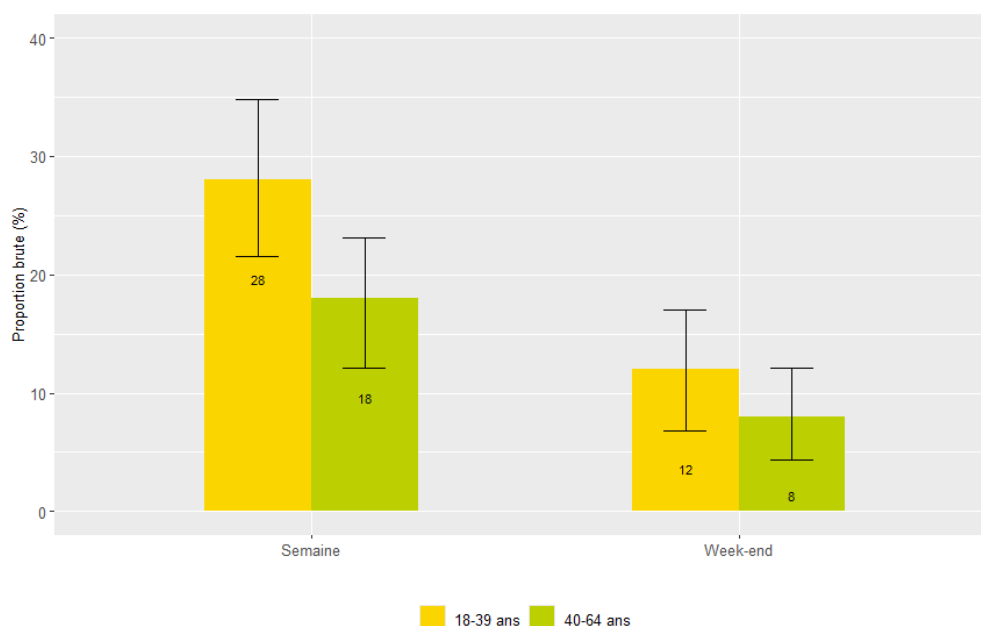
La proportion d'adultes qui passent plus de huit heures en position assise **pendant le week-end** est plus élevée chez les hommes (14 %) que chez les femmes (6 %) (Figure 23). Elle ne varie, par contre, pas entre groupes d'âge (18-39 ans versus 40-64 ans) (Figure 24) ni selon le niveau d'instruction (Figure 25).

**Figure 23.** Proportion d'adultes âgés de 18 à 64 ans passant plus de huit heures par jour en position assise en semaine et pendant le week-end, en fonction du sexe, Bruxelles, 2022-2023.



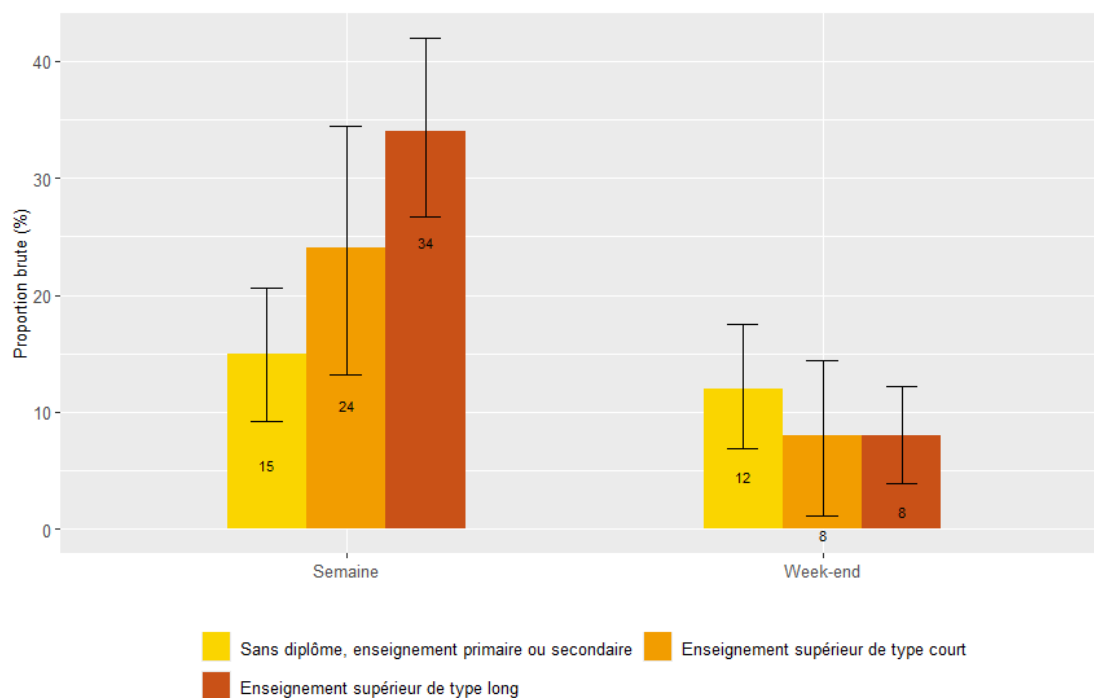
Proportions pondérées selon la saison, l'âge, le sexe et le niveau socioéconomique.

**Figure 24.** Proportion d'adultes âgés de 18 à 64 ans passant plus de huit heures par jour en position assise (sans compter le temps passé assis dans un véhicule) en semaine et pendant le week-end, en fonction de l'âge, Bruxelles, 2022-2023.



Proportions pondérées selon la saison, l'âge, le sexe et le niveau socioéconomique.

**Figure 25.** Proportion d'adultes âgés de 18 à 64 ans passant plus de huit heures par jour en position assise (sans compter le temps passé assis dans un véhicule) en semaine et pendant le week-end, en fonction du niveau d'instruction, Bruxelles, 2022-2023.



Proportions pondérées selon la saison, l'âge, le sexe et le niveau socioéconomique.

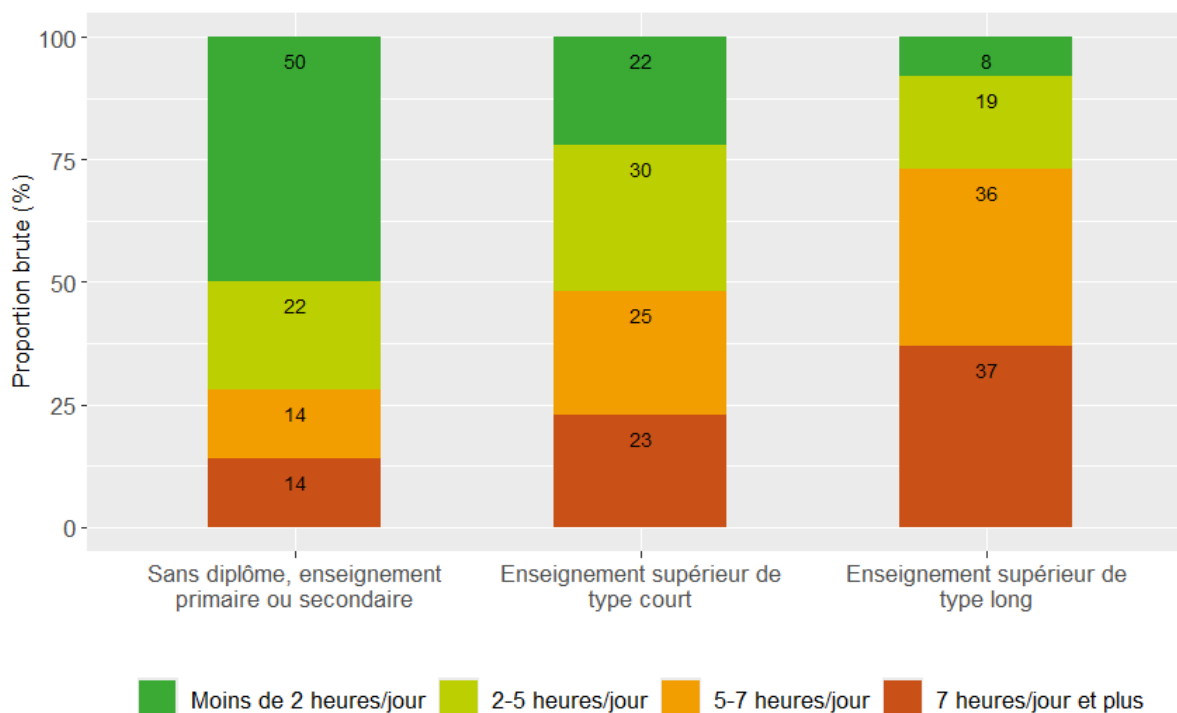
Le niveau d'instruction est calculé au niveau du ménage en prenant en compte le diplôme le plus élevé obtenu par les répondants ou leur partenaire. Cependant, dans un souci de concision, nous faisons référence dans les résultats au niveau d'instruction des individus plutôt qu'à celui du ménage.

#### 4.4. SÉDENTARITÉ AU TRAVAIL CHEZ LES ADULTES ÂGÉS DE 18 À 64 ANS

Près d'un quart (23 %) des adultes âgés de 18 à 64 ans résidant à Bruxelles passent moins de deux heures par jour en position assise au travail, 22 % passent 2 à 5 heures par jour en position assise au travail, 27 % passent 5 à 7 heures par jour en position assise au travail, et 28% plus de 7 heures par jour. Cette distribution ne varie pas selon le sexe ni selon le groupe d'âge (18-39 ans versus 40-64 ans).

Le temps passé quotidiennement assis au travail varie, en revanche, clairement en fonction du niveau d'instruction (Figure 26). Globalement, les personnes ayant un faible niveau d'instruction ont tendance à passer quotidiennement moins de temps en position assise au travail que celles ayant un niveau d'instruction élevé. En effet, 50 % des personnes ayant un faible niveau d'instruction passent moins de 2 heures par jour assises au travail, contre 8 % des personnes ayant un niveau d'instruction élevé. À l'inverse, 36 % des personnes ayant un niveau d'instruction élevé passent 5 à 7 heures par jour en position assise au travail et 37 % restent assises 7 heures par jour ou plus, contre respectivement 14 % et 14 % des personnes ayant un faible niveau d'instruction (Figure 26).

**Figure 26.** Distribution de la population âgée de 18 à 64 ans selon le temps passé quotidiennement assis au travail, en fonction du niveau d'instruction, Bruxelles, 2022-2023.



Proportions pondérées selon la saison, l'âge, le sexe et le niveau socioéconomique.

Le niveau d'instruction est calculé au niveau du ménage en prenant en compte le diplôme le plus élevé obtenu par les répondants ou leur partenaire. Cependant, dans un souci de concision, nous faisons référence dans les résultats au niveau d'instruction des individus plutôt qu'à celui du ménage.

À Bruxelles, 31 % des adultes âgés de 18 à 64 ans ne respectent pas la recommandation d'interrompre la position assise au moins toutes les demi-heures. Ce pourcentage ne varie pas selon le sexe, le groupe d'âge ni le niveau d'instruction.

#### 4.5. TEMPS CONSACRÉ AUX ACTIVITÉS SUR ÉCRAN CHEZ LES ADULTES ÂGÉS DE 18 ANS ET PLUS

A Bruxelles, **en semaine**, 28 % des adultes âgés de 18 ans et plus passent moins de deux heures par jour devant un écran pendant leur temps libre, 35 % y passent entre deux et quatre heures par jour, 28 % entre quatre et huit heures par jour et 10 % huit heures par jour ou plus. Cette distribution est similaire chez les hommes et chez les femmes (Tableau 2).

Globalement, les adultes âgés de 40 à 64 ans consacrent moins de temps aux activités sur écran en semaine que les adultes âgés de 18 à 39 ans et de 65 ans et plus. En effet, 34 % des adultes âgés de 40 à 64 ans passent moins de deux par jour en semaine devant des écrans pendant leur temps libre et 37 % y passent entre deux et quatre heures par jour, tandis que ces proportions sont de 23 % et 35 % chez les adultes âgés de 18 à 39 ans et de 21 % et 28 % chez les adultes âgés de 65 ans et plus. A l'inverse, les adultes âgés de 40 à 64 ans sont moins enclins à passer huit heures par jour ou plus devant un écran en semaine pendant leur temps libre (4 %), en comparaison des adultes âgés de 18 à 39 ans (13 %) et de 65 ans et plus (15 %) (Tableau 2).

Le temps consacré aux activités sur écran en semaine varie aussi en fonction du niveau d'instruction. Les adultes ayant un faible niveau d'instruction sont moins susceptibles de passer moins de deux heures par jour (23 %) ou entre deux et quatre heures par jour (31 %) devant un écran en semaine, en comparaison des adultes ayant un niveau d'instruction élevé (respectivement, 33 % et 41 %). De plus, les adultes ayant un faible niveau d'instruction sont plus susceptibles de passer entre quatre et huit heures par jour (33 %) ou huit heures par jour ou plus (14 %) devant un écran en semaine, en comparaison des adultes ayant un niveau d'instruction élevé (respectivement, 24 % et 3 %) (Tableau 2).

**Tableau 2.** Distribution des adultes âgés de 18 ans et plus selon le temps quotidien consacré aux écrans pendant leur temps libre en semaine, Bruxelles, 2022-2023.

|                                 |                                                           | Moins de<br>2 h/jour* | 2-4 h/jour* | 4-8 h/jour* | 8 h/jour<br>ou plus* | N   |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------|-------------|-------------|----------------------|-----|
| <b>Sexe</b>                     | Femmes                                                    | 26,9                  | 35,9        | 27,8        | 9,4                  | 291 |
|                                 | Hommes                                                    | 28,0                  | 33,1        | 28,7        | 10,2                 | 305 |
| <b>Age</b>                      | 18-39 ans                                                 | 23,4                  | 35,0        | 28,2        | 13,4                 | 190 |
|                                 | 40-64 ans                                                 | 34,1                  | 36,8        | 24,9        | 4,1                  | 206 |
|                                 | 65 ans et plus                                            | 20,8                  | 27,8        | 36,3        | 15,1                 | 200 |
| <b>Niveau<br/>d'instruction</b> | Pas de diplôme,<br>enseignement primaire ou<br>secondaire | 22,6                  | 31,0        | 32,5        | 13,9                 | 241 |
|                                 | Enseignement supérieur de<br>type court                   | 31,8                  | 31,6        | 25,3        | 11,3                 | 119 |
|                                 | Enseignement supérieur de<br>type long                    | 32,8                  | 40,8        | 23,8        | 2,6                  | 235 |
| <b>Total</b>                    |                                                           | 27,5                  | 34,5        | 28,3        | 9,8                  | 596 |

\* Proportions pondérées selon la saison, l'âge, le sexe et le niveau socioéconomique.

**Pendant le week-end**, 23 % des adultes âgés de 18 ans et plus résidant à Bruxelles passent moins de deux par jour devant un écran pendant leur temps libre, 33 % y passent entre deux et quatre heures par jour, 35 % entre quatre et huit heures par jour et 10 % huit heures par jour ou plus. Les résultats en matière de comparaison selon le sexe, l'âge et le niveau d'instruction sont globalement similaires à ceux observés pour le temps consacré aux écrans en semaine (Tableau 3).

**Tableau 3.** Distribution des adultes âgés de 18 ans et plus selon le temps quotidien consacré aux écrans pendant leur temps libre pendant le week-end, Bruxelles, 2022-2023.

|                             |                                                     | Moins de 2 h/jour* | 2-4 h/jour* | 4-8 h/jour* | 8 h/jour ou plus* | N   |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------|-------------|-------------|-------------------|-----|
| <b>Sexe</b>                 | Femmes                                              | 22,6               | 30,5        | 37,2        | 9,7               | 289 |
|                             | Hommes                                              | 23,6               | 34,9        | 32,1        | 9,4               | 296 |
| <b>Age</b>                  | 18-39 ans                                           | 16,2               | 32,0        | 36,8        | 15,0              | 184 |
|                             | 40-64 ans                                           | 30,3               | 35,0        | 31,2        | 3,5               | 205 |
|                             | 65 ans et plus                                      | 21,2               | 29,3        | 37,5        | 12,0              | 196 |
| <b>Niveau d'instruction</b> | Pas de diplôme, enseignement primaire ou secondaire | 19,5               | 31,2        | 35,5        | 13,8              | 237 |
|                             | Enseignement supérieur de type court                | 28,7               | 29,5        | 33,8        | 8,0               | 115 |
|                             | Enseignement supérieur de type long                 | 25,5               | 36,4        | 34,0        | 4,1               | 232 |
| <b>Total</b>                |                                                     | 23,1               | 32,8        | 34,6        | 9,6               | 585 |

\* Proportions pondérées selon la saison, l'âge, le sexe et le niveau socioéconomique.

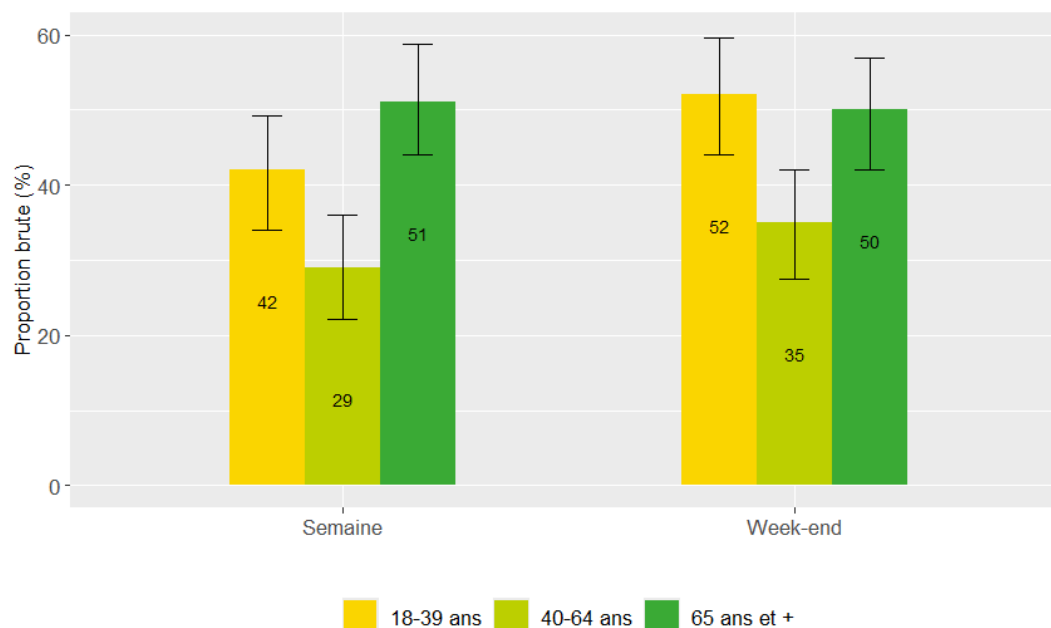
La proportion d'adultes passant au moins quatre heures par jour devant des écrans pendant leur temps libre (en semaine et pendant le week-end) a été étudiée afin de se focaliser sur les personnes consacrant relativement beaucoup de temps à ce type d'activités sédentaires.

A Bruxelles, 38 % des adultes âgés de 18 ans et plus passent au moins quatre heures par jour devant un écran pendant leur temps libre **en semaine**, et 44 % y passent au moins quatre heures par jour **pendant le week-end**. Ces proportions sont similaires chez les hommes (37 % en semaine et 47 % le week-end) et chez les femmes (39 % en semaine et 42 % le week-end).

**Tant en semaine que le week-end**, les adultes âgés de 40 à 64 ans sont moins enclins à passer quatre heures par jour ou plus devant un écran pendant leur temps libre, en comparaison avec les adultes plus jeunes (18-39 ans) et plus âgés (65 ans et plus) (Figure 27).

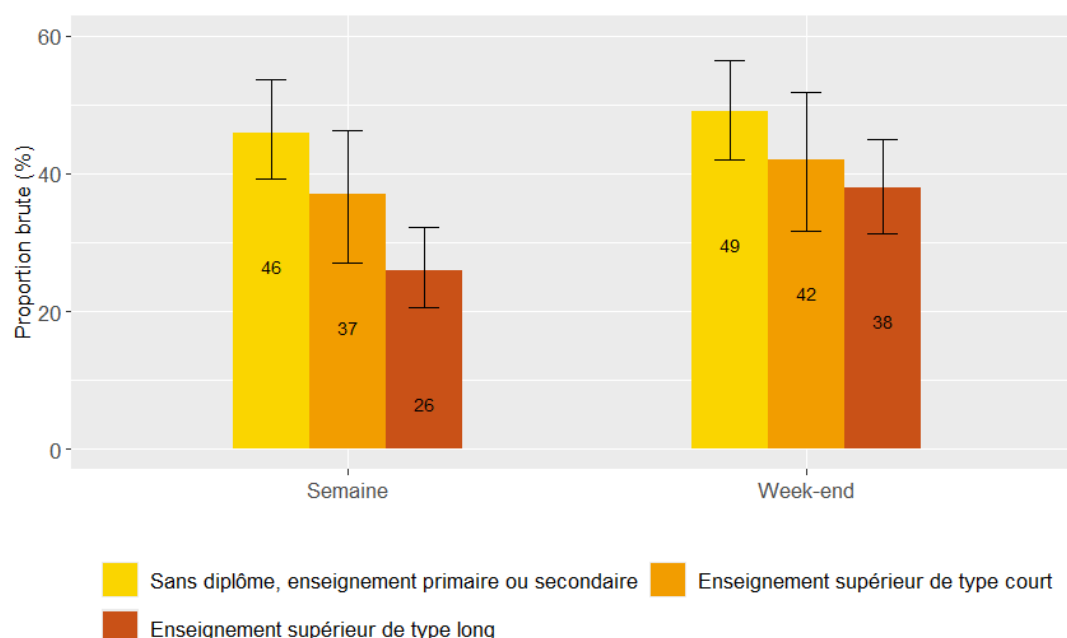
En ce qui concerne le niveau d'instruction, les adultes ayant un niveau d'instruction faible sont proportionnellement plus nombreux à consacrer au moins quatre heures par jour aux activités sur écran pendant leur temps libre, **en semaine et pendant le week-end**, en comparaison avec les adultes ayant un niveau d'instruction élevé. La différence observée entre les adultes ayant un niveau d'instruction faible et ceux ayant un niveau d'instruction élevé est plus marquée en semaine que pendant le week-end (Figure 28). En effet, chez les personnes ayant un niveau d'instruction faible, la proportion de personnes passant quatre heures ou plus devant des écrans est similaire en semaine (46 %) et le week-end (49 %), tandis que chez les personnes ayant un niveau d'instruction élevé, cette proportion est plus élevée le week-end (38 %) que la semaine (26 %).

**Figure 27.** Proportion d'adultes âgés de 18 ans et plus passant quatre heures par jour ou plus devant un écran pendant leur temps libre, en semaine et pendant le week-end, en fonction de l'âge, Bruxelles, 2022-2023.



Proportions pondérées selon la saison, l'âge, le sexe et le niveau socioéconomique.

**Figure 28.** Proportion d'adultes âgés de 18 ans et plus passant quatre heures par jour ou plus devant un écran pendant leur temps libre, en semaine et pendant le week-end, en fonction du niveau d'instruction, Bruxelles, 2022-2023.



Proportions pondérées selon la saison, l'âge, le sexe et le niveau socioéconomique.

Le niveau d'instruction est calculé au niveau du ménage en prenant en compte le diplôme le plus élevé obtenu par les répondants ou leur partenaire. Cependant, dans un souci de concision, nous faisons référence dans les résultats au niveau d'instruction des individus plutôt qu'à celui du ménage.

## 5. Conclusion

Ce rapport présente les résultats de l'Enquête de consommation alimentaire concernant l'activité physique et la sédentarité de la population âgée de 3 ans et plus résidant en Région de Bruxelles-Capitale.

Pour les jeunes âgés de 5 à 17 ans, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande d'effectuer en moyenne au moins une heure par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue, et de réaliser des activités physiques d'intensité soutenue au moins trois fois par semaine. Les données disponibles n'ont pas permis d'évaluer le pourcentage d'enfants (3-9 ans) atteignant ces recommandations. En ce qui concerne les adolescents (10-17 ans) résidant à Bruxelles, seulement 10 % d'entre eux atteignaient ces recommandations en 2022-2023. En outre, la moitié des adolescents ne faisaient jamais ou seulement une fois par semaine une heure par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue. Globalement, les filles font moins d'activité physique que les garçons. De plus, les adolescents issus de familles à faible niveau d'instruction font, de manière générale, moins d'activité physique que les adolescents issus de familles à niveau d'instruction élevé. Il est important de noter que ces résultats sont issus de données auto-rapportées par les participants et peuvent être sujets à des biais de désirabilité sociale ou de mémoire. Ils ne sont pas directement comparables aux résultats obtenus à l'échelle nationale dans le cadre de l'enquête générale qui étaient issus de données mesurées par accélérométrie.

L'OMS recommande, par ailleurs, aux adultes de pratiquer chaque semaine au moins 150 à 300 minutes d'activité physique d'intensité modérée ou 75 à 150 minutes d'activité physique d'intensité soutenue (ou une combinaison équivalente d'activités d'intensité modérée et soutenue). Cette recommandation couvre toutes les formes d'activité physique, y compris les activités récréatives, l'activité physique liée aux déplacements et au travail. En 2022-2023, 54 % des adultes âgés de 18 ans et plus résidant à Bruxelles faisaient au moins 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée à soutenue, en incluant l'activité physique liée au travail. Les adultes plus âgés étaient moins enclins que les plus jeunes à atteindre cette recommandation. De plus, les adultes ayant un faible niveau d'instruction étaient proportionnellement moins nombreux que ceux ayant un niveau d'instruction supérieur à effectuer au moins 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée à soutenue. La proportion d'adultes suffisamment actifs présentée ici est inférieure à celle observée à l'échelle nationale dans le cadre de l'enquête générale. Ceci est dû à l'utilisation d'un outil de mesure différent : en effet, le questionnaire « EHIS-PAQ » a été utilisé dans le volet bruxellois de l'enquête, tandis que c'est la version longue du questionnaire « IPAQ » qui a été utilisé dans l'enquête générale, ce dernier étant connu pour être associé à une surestimation de l'activité physique.

En ce qui concerne les comportements sédentaires, les résultats de l'enquête soulignent qu'à Bruxelles, un tiers des enfants passent plus de deux heures par jour devant des écrans en semaine et la moitié consacrent plus de deux heures par jour aux écrans pendant le week-end. Ces pourcentages s'élèvent à plus de 80 % chez les adolescents. Tant chez les enfants que chez les adolescents, la proportion de jeunes dépassant deux heures de temps d'écran par jour en semaine s'avère plus élevée chez les jeunes issus de familles à faible niveau d'instruction que chez ceux issus de familles à niveau d'instruction élevé. Globalement, ces résultats sont similaires à ceux observés à l'échelle nationale. La seule différence concerne la proportion d'enfants passant plus de deux heures par jour devant des écrans le week-end : celle-ci est plus faible d'environ 10 % à Bruxelles qu'à l'échelle nationale.

Chez les adultes, le temps passé en position assise a été évalué de manière globale. Les résultats indiquent qu'un quart des adultes passent plus de huit heures par jour en position assise en semaine et 10 % des adultes sont dans ce cas le week-end. Le fait de passer plus de huit heures par jour en position assise la semaine s'avère plus fréquent chez les adultes ayant un niveau d'instruction élevé, ce qui peut être mis en relation avec les résultats concernant le temps passé en position assise au travail. Les personnes ayant un niveau d'instruction plus élevé ont en effet tendance à passer plus de temps assis

au travail. Globalement, ces résultats sont similaires à ceux observés à l'échelle nationale dans le cadre de l'enquête générale.

Ces différents résultats mettent en évidence la présence de grandes marges de manœuvre pour tenter d'augmenter le niveau d'activité physique et de limiter la sédentarité dans tous les groupes d'âge. Afin d'y parvenir, des actions concrètes et généralisées devraient être mises en place. Chez les enfants et les adolescents, favoriser la pratique d'activité physique à l'école permettrait, par exemple, d'y contribuer en évitant de creuser davantage les disparités socioéconomiques observées. Chez les adultes, les pistes d'actions proposées devraient prendre en compte le type de travail effectué (travail manuel, de bureau, etc.), celui-ci ayant un impact non négligeable sur la sédentarité.

## 6. Annexes

**Proportion d'enfants âgés de 3 à 9 ans ayant joué activement à l'extérieur le dernier jour de semaine précédant l'interview, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| TXPA_5                  |                                                         | % brut* | IC 95%      | % ajusté** | IC 95%      | N   |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|---------|-------------|------------|-------------|-----|
| SEXE                    | Garçons                                                 | 62,6    | (51,3-73,9) | 62,6       | (51,3-73,9) | 78  |
|                         | Filles                                                  | 65,9    | (55,0-76,8) | 65,9       | (55,0-76,8) | 87  |
| AGE                     | 3 - 9                                                   | 64,4    | (56,5-72,2) | 64,2       | (56,4-72,1) | 165 |
| NIVEAU<br>D'INSTRUCTION | Sans diplôme,<br>enseignement primaire<br>ou secondaire | 51,9    | (39,2-64,6) | 51,7       | (39,0-64,4) | 63  |
|                         | Enseignement supérieur<br>de type court                 | 56,6    | (36,7-76,6) | 56,3       | (36,4-76,2) | 27  |
|                         | Enseignement supérieur<br>de type long                  | 83,3    | (74,6-91,9) | 83,1       | (74,4-91,9) | 75  |
| TOTAL                   |                                                         | 64,4    | (56,5-72,2) | .          | .           | 165 |
| ANNEE                   | 2014                                                    | 73,8    | (63,8-83,9) | 73,8       | (63,7-83,9) | 81  |
|                         | 2022                                                    | 64,4    | (56,5-72,2) | 64,2       | (56,4-72,1) | 165 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

\*\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique et ajustés selon l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (utilisant la population belge de 2022-2023 comme référence).

**Durée quotidienne moyenne (minutes/jour) passée à jouer activement à l'extérieur parmi les enfants âgés de 3 à 9 ans ayant joué activement à l'extérieur le dernier jour de semaine précédant l'interview, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| TXPA_6               |                                                   | Moyenne brute* | IC 95%       | Moyenne ajustée** | IC 95%       | N   |
|----------------------|---------------------------------------------------|----------------|--------------|-------------------|--------------|-----|
| SEXE                 | Garçons                                           | 77,0           | (54,7-99,3)  | 77,0              | (54,7-99,3)  | 78  |
|                      | Filles                                            | 66,3           | (48,5-84,1)  | 66,3              | (48,5-84,1)  | 87  |
| AGE                  | 3 - 9                                             | 71,2           | (57,2-85,3)  | 71,8              | (57,5-86,1)  | 165 |
| NIVEAU D'INSTRUCTION | Sans diplôme, enseignement primaire ou secondaire | 42,0           | (28,2-55,9)  | 41,7              | (28,2-55,1)  | 63  |
|                      | Enseignement supérieur de type court              | 42,6           | (24,4-60,7)  | 42,9              | (24,3-61,6)  | 27  |
|                      | Enseignement supérieur de type long               | 120            | (91,6-148,2) | 121               | (92,1-149,5) | 75  |
| TOTAL                |                                                   | 71,2           | (57,2-85,3)  | .                 | .            | 165 |
| ANNEE                | 2014                                              | 122            | (89,0-155,3) | 122               | (89,0-154,9) | 57  |
|                      | 2022                                              | 71,2           | (57,2-85,3)  | 71,8              | (57,5-86,1)  | 165 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

\*\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique et ajustés selon l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (utilisant la population belge de 2022-2023 comme référence).

**Proportion d'enfants âgés de 3 à 9 ans ayant joué activement à l'extérieur le dernier jour de week-end précédant l'interview, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| TXPA_7                  |                                                         | % brut* | IC 95%      | % ajusté** | IC 95%      | N   |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|---------|-------------|------------|-------------|-----|
| SEXE                    | Garçons                                                 | 87,3    | (79,8-94,8) | 87,3       | (79,8-94,8) | 78  |
|                         | Filles                                                  | 63,1    | (51,8-74,3) | 63,1       | (51,8-74,3) | 82  |
| AGE                     | 3 - 9                                                   | 74,6    | (67,4-81,8) | 75,5       | (68,8-82,2) | 160 |
| NIVEAU<br>D'INSTRUCTION | Sans diplôme,<br>enseignement primaire<br>ou secondaire | 68,6    | (57,3-80,0) | 70,0       | (59,3-80,8) | 67  |
|                         | Enseignement supérieur<br>de type court                 | 65,6    | (43,4-87,8) | 67,8       | (54,4-81,2) | 21  |
|                         | Enseignement supérieur<br>de type long                  | 85,6    | (76,9-94,3) | 85,5       | (76,9-94,1) | 72  |
| TOTAL                   |                                                         | 74,6    | (67,4-81,8) | .          | .           | 160 |
| ANNEE                   | 2014                                                    | 76,3    | (66,1-86,5) | 76,3       | (66,0-86,5) | 81  |
|                         | 2022                                                    | 74,6    | (67,4-81,8) | 75,5       | (68,8-82,2) | 160 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

\*\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique et ajustés selon l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (utilisant la population belge de 2022-2023 comme référence).

**Durée quotidienne moyenne (minutes/jour) passée à jouer activement à l'extérieur parmi les enfants âgés de 3 à 9 ans ayant joué activement à l'extérieur le dernier jour de week-end précédant l'interview, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| TXPA_8               |                                                   | Moyenne brute* | IC 95%        | Moyenne ajustée** | IC 95%        | N   |
|----------------------|---------------------------------------------------|----------------|---------------|-------------------|---------------|-----|
| SEXE                 | Garçons                                           | 128            | (103,4-152,0) | 128               | (103,4-152,0) | 78  |
|                      | Filles                                            | 96,7           | (71,1-122,2)  | 96,7              | (71,1-122,2)  | 82  |
| AGE                  | 3 - 9                                             | 111            | (93,5-129,4)  | 113               | (94,9-130,1)  | 160 |
| NIVEAU D'INSTRUCTION | Sans diplôme, enseignement primaire ou secondaire | 88,8           | (67,4-110,3)  | 90,2              | (69,5-110,8)  | 67  |
|                      | Enseignement supérieur de type court              | 82,0           | (39,5-124,5)  | 83,8              | (44,0-123,7)  | 21  |
|                      | Enseignement supérieur de type long               | 151            | (118,4-184,5) | 151               | (118,3-183,9) | 72  |
| TOTAL                |                                                   | 111            | (93,5-129,4)  | .                 | .             | 160 |
| ANNEE                | 2014                                              | 239            | (200,0-277,7) | 239               | (199,5-277,8) | 61  |
|                      | 2022                                              | 111            | (93,5-129,4)  | 113               | (94,9-130,1)  | 160 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

\*\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique et ajustés selon l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (utilisant la population belge de 2022-2023 comme référence).

**Durée quotidienne moyenne (minutes/jour) consacrée aux activités sur écran en semaine parmi les enfants âgés de 3 à 9 ans, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| TXSB_15              |                                                   | Moyenne brute* | IC 95%       | Moyenne ajustée** | IC 95%       | N   |
|----------------------|---------------------------------------------------|----------------|--------------|-------------------|--------------|-----|
| SEXE                 | Garçons                                           | 94,4           | (78,6-110,2) | 94,4              | (78,6-110,2) | 133 |
|                      | Filles                                            | 80,9           | (66,0-95,8)  | 80,9              | (66,0-95,8)  | 134 |
| AGE                  | 3 - 9                                             | 87,6           | (76,7-98,5)  | 87,8              | (76,9-98,7)  | 267 |
| NIVEAU D'INSTRUCTION | Sans diplôme, enseignement primaire ou secondaire | 98,0           | (81,1-114,9) | 98,2              | (81,4-115,0) | 91  |
|                      | Enseignement supérieur de type court              | 101            | (69,4-132,0) | 99,3              | (69,2-129,5) | 47  |
|                      | Enseignement supérieur de type long               | 71,2           | (56,4-85,9)  | 71,6              | (56,7-86,6)  | 129 |
| TOTAL                |                                                   | 87,6           | (76,7-98,5)  | .                 | .            | 267 |
| ANNEE                | 2014                                              | 91,2           | (68,5-113,9) | 91,1              | (68,6-113,6) | 82  |
|                      | 2022                                              | 87,6           | (76,7-98,5)  | 87,8              | (76,9-98,7)  | 267 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

\*\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique et ajustés selon l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (utilisant la population belge de 2022-2023 comme référence).

**Durée quotidienne moyenne (minutes/jour) consacrée aux activités sur écran pendant le week-end parmi les enfants âgés de 3 à 9 ans, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| TXSB_16              |                                                   | Moyenne brute* | IC 95%        | Moyenne ajustée** | IC 95%        | N   |
|----------------------|---------------------------------------------------|----------------|---------------|-------------------|---------------|-----|
| SEXE                 | Garçons                                           | 169            | (146,2-192,1) | 169               | (146,2-192,1) | 132 |
|                      | Filles                                            | 153            | (128,9-176,8) | 153               | (128,9-176,8) | 134 |
| AGE                  | 3 - 9                                             | 161            | (144,3-177,5) | 161               | (144,6-177,8) | 266 |
| NIVEAU D'INSTRUCTION | Sans diplôme, enseignement primaire ou secondaire | 174            | (145,8-203,1) | 175               | (146,3-203,1) | 90  |
|                      | Enseignement supérieur de type court              | 164            | (124,1-204,4) | 162               | (123,3-200,5) | 47  |
|                      | Enseignement supérieur de type long               | 146            | (123,3-168,0) | 146               | (123,7-168,7) | 129 |
| TOTAL                |                                                   | 161            | (144,3-177,5) | .                 | .             | 266 |
| ANNEE                | 2014                                              | 179            | (145,8-212,4) | 179               | (145,7-212,5) | 82  |
|                      | 2022                                              | 161            | (144,3-177,5) | 161               | (144,6-177,8) | 266 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

\*\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique et ajustés selon l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (utilisant la population belge de 2022-2023 comme référence).

**Proportion d'enfants âgés de 3 à 4 ans passant plus d'une heure par jour devant des écrans en semaine, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| TXSB_17                 |                                                         | % brut* | IC 95%       | % ajusté** | IC 95%       | N  |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|---------|--------------|------------|--------------|----|
| SEXE                    | Garçons                                                 | 55,0    | (36,0-74,0)  | 55,0       | (36,0-74,0)  | 28 |
|                         | Filles                                                  | 39,6    | (15,5-63,7)  | 39,6       | (15,5-63,7)  | 18 |
| NIVEAU<br>D'INSTRUCTION | Sans diplôme,<br>enseignement primaire<br>ou secondaire | 54,4    | (32,4-76,3)  | 51,9       | (29,8-74,0)  | 21 |
|                         | Enseignement supérieur<br>de type court                 | 67,8    | (31,2-100,0) | 77,7       | (54,6-100,7) | 7  |
|                         | Enseignement supérieur<br>de type long                  | 29,7    | (7,2-52,1)   | 29,5       | (7,4-51,6)   | 18 |
| TOTAL                   |                                                         | 48,9    | (33,8-64,1)  | .          | .            | 46 |
| ANNEE                   | 2014                                                    | 44,6    | (23,9-65,2)  | 45,7       | (25,6-65,8)  | 28 |
|                         | 2022                                                    | 48,9    | (33,8-64,1)  | 47,5       | (32,2-62,7)  | 46 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

\*\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique et ajustés selon l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (utilisant la population belge de 2022-2023 comme référence).

**Proportion d'enfants âgés de 3 à 4 ans passant plus d'une heure par jour devant des écrans pendant le week-end, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| TXSB_18                 |                                                         | % brut* | IC 95%       | % ajusté** | IC 95%       | N  |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|---------|--------------|------------|--------------|----|
| SEXE                    | Garçons                                                 | 87,9    | (74,9-100,0) | 87,9       | (74,9-100,9) | 28 |
|                         | Filles                                                  | 65,9    | (42,3-89,5)  | 65,9       | (42,3-89,5)  | 18 |
| NIVEAU<br>D'INSTRUCTION | Sans diplôme,<br>enseignement primaire<br>ou secondaire | 77,6    | (58,4-96,9)  | 75,9       | (55,4-96,5)  | 21 |
|                         | Enseignement supérieur<br>de type court                 | 86,4    | (61,5-100,0) | 90,6       | (73,7-107,6) | 7  |
|                         | Enseignement supérieur<br>de type long                  | 78,4    | (59,2-97,6)  | 77,7       | (61,4-94,0)  | 18 |
| TOTAL                   |                                                         | 79,2    | (66,6-91,9)  | .          | .            | 46 |
| ANNEE                   | 2014                                                    | 77,0    | (61,0-93,0)  | 77,5       | (62,2-92,9)  | 28 |
|                         | 2022                                                    | 79,2    | (66,6-91,9)  | 77,1       | (63,8-90,5)  | 46 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

\*\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique et ajustés selon l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (utilisant la population belge de 2022-2023 comme référence).

**Proportion d'enfants âgés de 5 à 9 ans passant plus de deux heures par jour devant des écrans en semaine, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| TXSB_19              |                                                   | % brut* | IC 95%      | % ajusté** | IC 95%      | N   |
|----------------------|---------------------------------------------------|---------|-------------|------------|-------------|-----|
| SEXE                 | Garçons                                           | 25,9    | (17,1-34,7) | 25,9       | (17,1-34,7) | 105 |
|                      | Filles                                            | 23,7    | (15,0-32,4) | 23,7       | (15,0-32,3) | 116 |
| NIVEAU D'INSTRUCTION | Sans diplôme, enseignement primaire ou secondaire | 28,8    | (17,9-39,8) | 28,9       | (17,9-39,9) | 70  |
|                      | Enseignement supérieur de type court              | 26,6    | (11,7-41,6) | 26,9       | (11,8-42,0) | 40  |
|                      | Enseignement supérieur de type long               | 20,2    | (12,0-28,4) | 20,6       | (12,3-28,9) | 111 |
| TOTAL                |                                                   | 24,8    | (18,6-30,9) | .          | .           | 221 |
| ANNEE                | 2014                                              | 33,7    | (19,1-48,4) | 33,9       | (19,2-48,5) | 54  |
|                      | 2022                                              | 24,8    | (18,6-30,9) | 24,8       | (18,7-31,0) | 221 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

\*\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique et ajustés selon l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (utilisant la population belge de 2022-2023 comme référence).

**Proportion d'enfants âgés de 5 à 9 ans passant plus de deux heures par jour devant des écrans pendant le week-end, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| TXSB_20              |                                                   | % brut* | IC 95%      | % ajusté** | IC 95%      | N   |
|----------------------|---------------------------------------------------|---------|-------------|------------|-------------|-----|
| SEXE                 | Garçons                                           | 52,8    | (42,8-62,8) | 52,8       | (42,8-62,8) | 104 |
|                      | Filles                                            | 45,1    | (35,5-54,8) | 45,1       | (35,5-54,7) | 116 |
| NIVEAU D'INSTRUCTION | Sans diplôme, enseignement primaire ou secondaire | 54,0    | (41,8-66,1) | 55,3       | (43,6-67,1) | 69  |
|                      | Enseignement supérieur de type court              | 50,3    | (34,0-66,7) | 50,3       | (33,8-66,7) | 40  |
|                      | Enseignement supérieur de type long               | 43,3    | (33,7-52,9) | 43,1       | (33,5-52,8) | 111 |
| TOTAL                |                                                   | 48,7    | (41,7-55,7) | .          | .           | 220 |
| ANNEE                | 2014                                              | 59,2    | (45,0-73,5) | 59,9       | (46,7-73,1) | 54  |
|                      | 2022                                              | 48,7    | (41,7-55,7) | 49,0       | (42,1-56,0) | 220 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

\*\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique et ajustés selon l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (utilisant la population belge de 2022-2023 comme référence).

**Proportion d'enfants âgés de 3 à 9 ans dépassant les recommandations en matière de temps d'écrans en semaine, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| TXSB_21              |                                                   | % brut* | IC 95%      | % ajusté** | IC 95%      | N   |
|----------------------|---------------------------------------------------|---------|-------------|------------|-------------|-----|
| SEXE                 | Garçons                                           | 32,3    | (23,9-40,6) | 32,3       | (23,9-40,6) | 133 |
|                      | Filles                                            | 25,9    | (17,7-34,1) | 25,9       | (17,7-34,1) | 134 |
| AGE                  | 3 - 9                                             | 29,1    | (23,2-35,0) | 29,2       | (23,3-35,0) | 267 |
| NIVEAU D'INSTRUCTION | Sans diplôme, enseignement primaire ou secondaire | 34,8    | (24,7-44,9) | 35,0       | (24,9-45,0) | 91  |
|                      | Enseignement supérieur de type court              | 33,1    | (18,7-47,5) | 33,5       | (18,9-48,2) | 47  |
|                      | Enseignement supérieur de type long               | 21,5    | (13,8-29,2) | 21,9       | (14,1-29,7) | 129 |
| TOTAL                |                                                   | 29,1    | (23,2-35,0) | .          | .           | 267 |
| ANNEE                | 2014                                              | 37,6    | (25,5-49,6) | 37,5       | (25,5-49,5) | 82  |
|                      | 2022                                              | 29,1    | (23,2-34,9) | 29,2       | (23,3-35,0) | 267 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

\*\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique et ajustés selon l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (utilisant la population belge de 2022-2023 comme référence).

**Proportion d'enfants âgés de 3 à 9 ans dépassant les recommandations en matière de temps d'écrans pendant le week-end, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| TXSB_22              |                                                   | % brut* | IC 95%      | % ajusté** | IC 95%      | N   |
|----------------------|---------------------------------------------------|---------|-------------|------------|-------------|-----|
| SEXE                 | Garçons                                           | 60,6    | (51,9-69,2) | 60,6       | (51,9-69,2) | 132 |
|                      | Filles                                            | 48,0    | (39,0-57,0) | 48,0       | (39,0-57,0) | 134 |
| AGE                  | 3 - 9                                             | 54,2    | (47,9-60,5) | 54,4       | (48,2-60,7) | 266 |
| NIVEAU D'INSTRUCTION | Sans diplôme, enseignement primaire ou secondaire | 59,5    | (49,0-70,1) | 60,1       | (50,0-70,2) | 90  |
|                      | Enseignement supérieur de type court              | 56,0    | (41,0-70,9) | 55,8       | (40,6-70,9) | 47  |
|                      | Enseignement supérieur de type long               | 48,0    | (39,1-57,0) | 48,2       | (39,2-57,3) | 129 |
| TOTAL                |                                                   | 54,2    | (47,9-60,5) | .          | .           | 266 |
| ANNEE                | 2014                                              | 65,5    | (54,4-76,5) | 65,5       | (54,7-76,4) | 82  |
|                      | 2022                                              | 54,2    | (47,9-60,5) | 54,4       | (48,2-60,7) | 266 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

\*\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique et ajustés selon l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (utilisant la population belge de 2022-2023 comme référence).

**Durée quotidienne moyenne (minutes/jour) consacrée aux activités sur écran en semaine parmi les adolescents âgés de 10 à 17 ans, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| FQ_26                |                                                   | Moyenne brute* | IC 95%        | Moyenne ajustée** | IC 95%        | N   |
|----------------------|---------------------------------------------------|----------------|---------------|-------------------|---------------|-----|
| SEXE                 | Garçons                                           | 263            | (232,5-294,2) | 263               | (232,5-294,2) | 127 |
|                      | Filles                                            | 240            | (209,2-270,0) | 240               | (209,2-270,0) | 121 |
| AGE                  | 10 - 17                                           | 252            | (230,5-274,1) | 252               | (230,1-273,4) | 248 |
| NIVEAU D'INSTRUCTION | Sans diplôme, enseignement primaire ou secondaire | 262            | (231,9-292,6) | 262               | (232,2-292,5) | 98  |
|                      | Enseignement supérieur de type court              | 298            | (248,8-348,0) | 298               | (247,4-348,5) | 35  |
|                      | Enseignement supérieur de type long               | 227            | (188,8-264,1) | 225               | (186,6-262,7) | 109 |
| TOTAL                |                                                   | 252            | (230,5-274,1) | .                 | .             | 248 |
| ANNEE                | 2014                                              | 155            | (126,1-184,6) | 156               | (127,4-185,4) | 80  |
|                      | 2022                                              | 252            | (230,5-274,1) | 252               | (230,1-273,4) | 248 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

\*\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique et ajustés selon l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (utilisant la population belge de 2022-2023 comme référence).

**Durée quotidienne moyenne (minutes/jour) consacrée aux activités sur écran pendant le week-end parmi les adolescents âgés de 10 à 17 ans, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| FQ_27                |                                                   | Moyenne brute* | IC 95%        | Moyenne ajustée** | IC 95%        | N   |
|----------------------|---------------------------------------------------|----------------|---------------|-------------------|---------------|-----|
| SEXE                 | Garçons                                           | 329            | (296,2-361,5) | 329               | (296,2-361,5) | 123 |
|                      | Filles                                            | 262            | (235,8-287,8) | 262               | (235,8-287,8) | 120 |
| AGE                  | 10 - 17                                           | 297            | (275,2-319,5) | 296               | (275,2-317,1) | 243 |
| NIVEAU D'INSTRUCTION | Sans diplôme, enseignement primaire ou secondaire | 317            | (280,4-354,2) | 318               | (284,7-350,9) | 94  |
|                      | Enseignement supérieur de type court              | 306            | (255,2-357,0) | 306               | (256,0-356,4) | 36  |
|                      | Enseignement supérieur de type long               | 276            | (242,2-309,1) | 272               | (242,6-301,2) | 107 |
| TOTAL                |                                                   | 297            | (275,2-319,5) | .                 | .             | 243 |
| ANNEE                | 2014                                              | 277            | (243,1-310,3) | 277               | (241,9-312,1) | 80  |
|                      | 2022                                              | 297            | (275,2-319,5) | 296               | (275,1-317,2) | 243 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

\*\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique et ajustés selon l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (utilisant la population belge de 2022-2023 comme référence).

**Proportion d'adolescents âgés de 10 à 17 ans passant plus de deux heures par jour devant des écrans en semaine, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| FQ_28                   |                                                         | % brut* | IC 95%      | % ajusté** | IC 95%      | N   |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|---------|-------------|------------|-------------|-----|
| SEXE                    | Garçons                                                 | 80,8    | (73,8-87,8) | 80,8       | (73,8-87,8) | 127 |
|                         | Filles                                                  | 78,4    | (70,2-86,5) | 78,4       | (70,2-86,5) | 121 |
| AGE                     | 10 - 17                                                 | 79,7    | (74,3-85,0) | 79,6       | (74,2-85,0) | 248 |
| NIVEAU<br>D'INSTRUCTION | Sans diplôme,<br>enseignement primaire<br>ou secondaire | 85,6    | (79,0-92,3) | 85,6       | (79,0-92,3) | 98  |
|                         | Enseignement supérieur<br>de type court                 | 89,9    | (81,3-98,5) | 89,8       | (81,0-98,6) | 35  |
|                         | Enseignement supérieur<br>de type long                  | 69,0    | (58,7-79,2) | 68,8       | (58,4-79,2) | 109 |
| TOTAL                   |                                                         | 79,7    | (74,3-85,0) | .          | .           | 248 |
| ANNEE                   | 2014                                                    | 49,1    | (34,8-63,5) | 49,4       | (35,5-63,2) | 80  |
|                         | 2022                                                    | 79,7    | (74,3-85,0) | 79,6       | (74,2-85,0) | 248 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

\*\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique et ajustés selon l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (utilisant la population belge de 2022-2023 comme référence).

**Proportion d'adolescents âgés de 10 à 17 ans passant plus de deux heures par jour devant des écrans pendant le week-end, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| FQ_29                   |                                                         | % brut* | IC 95%       | % ajusté** | IC 95%       | N   |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|---------|--------------|------------|--------------|-----|
| SEXE                    | Garçons                                                 | 91,3    | (86,8-95,7)  | 91,3       | (86,8-95,7)  | 123 |
|                         | Filles                                                  | 87,1    | (81,4-92,7)  | 87,1       | (81,4-92,7)  | 120 |
| AGE                     | 10 - 17                                                 | 89,3    | (85,7-92,8)  | 89,2       | (85,6-92,8)  | 243 |
| NIVEAU<br>D'INSTRUCTION | Sans diplôme,<br>enseignement primaire<br>ou secondaire | 91,3    | (85,9-96,7)  | 91,3       | (85,9-96,7)  | 94  |
|                         | Enseignement supérieur<br>de type court                 | 97,4    | (93,7-100,0) | 97,4       | (93,5-101,2) | 36  |
|                         | Enseignement supérieur<br>de type long                  | 84,4    | (77,9-90,8)  | 84,1       | (77,5-90,7)  | 107 |
| TOTAL                   |                                                         | 89,3    | (85,7-92,8)  | .          | .            | 243 |
| ANNEE                   | 2014                                                    | 80,1    | (70,2-90,0)  | 79,9       | (70,0-89,8)  | 80  |
|                         | 2022                                                    | 89,3    | (85,7-92,8)  | 89,2       | (85,6-92,8)  | 243 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

\*\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique et ajustés selon l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (utilisant la population belge de 2022-2023 comme référence).

**Distribution des adultes âgés de 18 ans et plus ayant un emploi rémunéré selon leur activité physique au travail, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| EH_1_sub             |                                                   | Principalement assis ou debout | Principalement de la marche ou des tâches nécessitant un effort modéré | Principalement un travail lourd ou physiquement exigeant | N   |
|----------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----|
| SEXE                 | Hommes                                            | 77,4                           | 15,1                                                                   | 7,5                                                      | 116 |
|                      | Femmes                                            | 70,9                           | 27,1                                                                   | 2,0                                                      | 101 |
| AGE                  | 18 - 39                                           | 70,4                           | 24,2                                                                   | 5,4                                                      | 90  |
|                      | 40 - 64                                           | 78,9                           | 16,1                                                                   | 4,9                                                      | 114 |
|                      | 65 et +                                           | 44,5                           | 55,5                                                                   | 0,0                                                      | 13  |
|                      | Sans diplôme, enseignement primaire ou secondaire | 57,4                           | 31,3                                                                   | 11,3                                                     | 49  |
| NIVEAU D'INSTRUCTION | Enseignement supérieur de type court              | 68,6                           | 29,6                                                                   | 1,9                                                      | 44  |
|                      | Enseignement supérieur de type long               | 86,6                           | 10,9                                                                   | 2,5                                                      | 124 |
| TOTAL                |                                                   | 74,4                           | 20,6                                                                   | 5,0                                                      | 217 |

Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

**Proportion d'adultes âgés de 18 ans et plus qui se déplacent à pied au moins une fois par semaine, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| EH_2_prev            |                                                   | % brut* | IC 95%       | % ajusté** | IC 95%       | N   |
|----------------------|---------------------------------------------------|---------|--------------|------------|--------------|-----|
| SEXE                 | Hommes                                            | 95,7    | (92,8-98,5)  | 95,1       | (92,2-98,0)  | 249 |
|                      | Femmes                                            | 95,4    | (92,7-98,1)  | 95,0       | (92,2-97,8)  | 254 |
| AGE                  | 18 - 39                                           | 97,5    | (94,9-100,0) | 97,5       | (95,0-100,0) | 162 |
|                      | 40 - 64                                           | 96,4    | (93,3-99,6)  | 96,4       | (93,3-99,5)  | 171 |
|                      | 65 et +                                           | 89,2    | (83,7-94,6)  | 89,3       | (84,1-94,5)  | 170 |
|                      | Sans diplôme, enseignement primaire ou secondaire | 95,3    | (92,3-98,2)  | 94,5       | (91,5-97,6)  | 208 |
| NIVEAU D'INSTRUCTION | Enseignement supérieur de type court              | 91,8    | (85,1-98,4)  | 90,8       | (84,6-97,1)  | 93  |
|                      | Enseignement supérieur de type long               | 97,7    | (95,8-99,6)  | 97,5       | (95,5-99,6)  | 200 |
| TOTAL                |                                                   | 95,5    | (93,6-97,5)  | .          | .            | 503 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

\*\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique et ajustés selon l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (utilisant la population belge de 2022-2023 comme référence).

**Proportion d'adultes âgés de 18 ans et plus qui se déplacent à vélo au moins une fois par semaine, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| EH_4_prev            |                                                   | % brut* | IC 95%      | % ajusté** | IC 95%      | N   |
|----------------------|---------------------------------------------------|---------|-------------|------------|-------------|-----|
| SEXE                 | Hommes                                            | 39,7    | (32,6-46,8) | 38,3       | (31,7-44,8) | 250 |
|                      | Femmes                                            | 17,9    | (12,9-23,0) | 17,7       | (12,8-22,5) | 253 |
| AGE                  | 18 - 39                                           | 29,1    | (21,7-36,5) | 28,8       | (21,5-36,1) | 161 |
|                      | 40 - 64                                           | 33,0    | (25,4-40,7) | 32,3       | (25,4-39,2) | 173 |
|                      | 65 et +                                           | 18,1    | (12,1-24,0) | 18,5       | (12,6-24,5) | 169 |
|                      | Sans diplôme, enseignement primaire ou secondaire | 21,1    | (14,5-27,6) | 19,0       | (13,8-24,2) | 209 |
| NIVEAU D'INSTRUCTION | Enseignement supérieur de type court              | 27,6    | (17,2-37,9) | 28,7       | (19,7-37,6) | 92  |
|                      | Enseignement supérieur de type long               | 41,6    | (34,2-49,0) | 40,7       | (33,6-47,9) | 200 |
| TOTAL                |                                                   | 28,7    | (24,2-33,2) | .          | .           | 503 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

\*\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique et ajustés selon l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (utilisant la population belge de 2022-2023 comme référence).

**Proportion d'adultes âgés de 18 ans et plus qui font du sport au moins une fois par semaine, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| EH_6_prev            |                                                   | % brut* | IC 95%      | % ajusté** | IC 95%      | N   |
|----------------------|---------------------------------------------------|---------|-------------|------------|-------------|-----|
| SEXE                 | Hommes                                            | 58,3    | (51,1-65,4) | 56,2       | (49,5-62,9) | 251 |
|                      | Femmes                                            | 52,1    | (45,1-59,0) | 51,1       | (44,3-57,8) | 252 |
| AGE                  | 18 - 39                                           | 65,9    | (58,0-73,8) | 65,7       | (57,9-73,6) | 162 |
|                      | 40 - 64                                           | 50,9    | (42,5-59,2) | 50,8       | (42,5-59,2) | 172 |
|                      | 65 et +                                           | 41,1    | (33,3-48,8) | 41,2       | (33,6-48,9) | 169 |
|                      | Sans diplôme, enseignement primaire ou secondaire | 40,8    | (33,1-48,6) | 38,1       | (31,1-45,2) | 206 |
| NIVEAU D'INSTRUCTION | Enseignement supérieur de type court              | 61,6    | (50,7-72,6) | 59,2       | (49,2-69,2) | 92  |
|                      | Enseignement supérieur de type long               | 72,4    | (65,8-78,9) | 71,4       | (65,2-77,6) | 203 |
| TOTAL                |                                                   | 55,1    | (50,1-60,1) | .          | .           | 503 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

\*\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique et ajustés selon l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (utilisant la population belge de 2022-2023 comme référence).

**Proportion d'adultes âgés de 18 ans et plus qui font des activités de renforcement musculaire au moins une fois par semaine, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| EH_8_prev               |                                                         | % brut* | IC 95%      | % ajusté** | IC 95%      | N   |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|---------|-------------|------------|-------------|-----|
| SEXE                    | Hommes                                                  | 32,2    | (25,2-39,3) | 30,8       | (24,2-37,4) | 236 |
|                         | Femmes                                                  | 35,1    | (28,5-41,8) | 34,5       | (28,1-41,0) | 244 |
| AGE                     | 18 - 39                                                 | 41,0    | (32,7-49,3) | 41,0       | (32,8-49,3) | 151 |
|                         | 40 - 64                                                 | 31,8    | (23,8-39,7) | 31,9       | (23,9-39,9) | 166 |
|                         | 65 et +                                                 | 22,8    | (16,3-29,3) | 22,5       | (16,1-29,0) | 163 |
| NIVEAU<br>D'INSTRUCTION | Sans diplôme,<br>enseignement primaire<br>ou secondaire | 24,1    | (17,3-30,8) | 21,8       | (15,9-27,7) | 204 |
|                         | Enseignement supérieur<br>de type court                 | 43,8    | (31,8-55,8) | 40,3       | (30,4-50,1) | 88  |
|                         | Enseignement supérieur<br>de type long                  | 43,0    | (35,2-50,8) | 42,6       | (35,2-50,0) | 186 |
| TOTAL                   |                                                         | 33,7    | (28,9-38,6) | .          | .           | 480 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

\*\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique et ajustés selon l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (utilisant la population belge de 2022-2023 comme référence).

**Distribution des adultes âgés de 18 ans et plus selon le temps qu'ils consacrent chaque semaine à des activités physiques bénéfiques pour la santé (hors travail), Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| EH_9                    |                                                         | < 10 min /<br>semaine | 10-59 min /<br>semaine | 60-149 min /<br>semaine | 150-299 min /<br>semaine | ≥ 300 min /<br>semaine | N   |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------|-----|
| SEXE                    | Hommes                                                  | 33,6                  | 2,8                    | 20,3                    | 18,0                     | 25,3                   | 242 |
|                         | Femmes                                                  | 46,8                  | 5,0                    | 17,8                    | 19,2                     | 11,2                   | 240 |
| AGE                     | 18 - 39                                                 | 29,3                  | 4,6                    | 21,4                    | 26,2                     | 18,5                   | 157 |
|                         | 40 - 64                                                 | 44,3                  | 2,5                    | 19,6                    | 13,2                     | 20,4                   | 165 |
|                         | 65 et +                                                 | 55,1                  | 5,7                    | 12,4                    | 14,0                     | 12,8                   | 160 |
| NIVEAU<br>D'INSTRUCTION | Sans diplôme,<br>enseignement primaire<br>ou secondaire | 53,3                  | 3,0                    | 21,1                    | 12,0                     | 10,6                   | 201 |
|                         | Enseignement supérieur<br>de type court                 | 37,0                  | 3,7                    | 12,4                    | 24,2                     | 22,7                   | 87  |
|                         | Enseignement supérieur<br>de type long                  | 22,3                  | 4,2                    | 19,6                    | 26,3                     | 27,6                   | 192 |
| TOTAL                   |                                                         | 40,2                  | 3,9                    | 19,1                    | 18,6                     | 18,2                   | 482 |

Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

**Proportion d'adultes âgés de 18 ans et plus consacrant au moins 150 minutes/semaine à des activités physiques bénéfiques pour la santé (hors travail), Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| EH_10                |                                                   | % brut* | IC 95%      | % ajusté** | IC 95%      | N   |
|----------------------|---------------------------------------------------|---------|-------------|------------|-------------|-----|
| SEXE                 | Hommes                                            | 43,3    | (36,2-50,5) | 41,7       | (35,1-48,4) | 242 |
|                      | Femmes                                            | 30,4    | (24,0-36,8) | 29,8       | (23,6-36,0) | 240 |
| AGE                  | 18 - 39                                           | 44,7    | (36,4-53,0) | 44,0       | (35,9-52,1) | 157 |
|                      | 40 - 64                                           | 33,6    | (26,0-41,2) | 33,5       | (25,9-41,2) | 165 |
|                      | 65 et +                                           | 26,8    | (19,7-33,8) | 27,5       | (20,5-34,5) | 160 |
|                      | Sans diplôme, enseignement primaire ou secondaire | 22,6    | (16,2-29,0) | 20,1       | (14,6-25,6) | 201 |
| NIVEAU D'INSTRUCTION | Enseignement supérieur de type court              | 46,9    | (35,2-58,6) | 45,4       | (34,6-56,2) | 87  |
|                      | Enseignement supérieur de type long               | 53,9    | (46,3-61,6) | 53,0       | (45,8-60,1) | 192 |
| TOTAL                |                                                   | 36,9    | (32,0-41,7) | .          | .           | 482 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

\*\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique et ajustés selon l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (utilisant la population belge de 2022-2023 comme référence).

**Proportion d'adultes âgés de 18 ans et plus qui font des activités de renforcement musculaire au moins deux jours par semaine, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| EH_11                   |                                                         | % brut* | IC 95%      | % ajusté** | IC 95%      | N   |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|---------|-------------|------------|-------------|-----|
| SEXE                    | Hommes                                                  | 24,1    | (17,7-30,6) | 23,4       | (17,3-29,5) | 236 |
|                         | Femmes                                                  | 24,2    | (18,3-30,1) | 23,8       | (18,1-29,5) | 244 |
| AGE                     | 18 - 39                                                 | 30,4    | (22,7-38,0) | 30,3       | (22,7-38,0) | 151 |
|                         | 40 - 64                                                 | 20,7    | (13,8-27,7) | 20,8       | (13,8-27,7) | 166 |
|                         | 65 et +                                                 | 18,9    | (12,8-25,0) | 19,0       | (12,9-25,1) | 163 |
| NIVEAU<br>D'INSTRUCTION | Sans diplôme,<br>enseignement primaire<br>ou secondaire | 18,7    | (12,5-24,9) | 17,0       | (11,5-22,5) | 204 |
|                         | Enseignement supérieur<br>de type court                 | 36,1    | (24,6-47,6) | 34,1       | (23,8-44,3) | 88  |
|                         | Enseignement supérieur<br>de type long                  | 25,7    | (19,0-32,4) | 25,5       | (19,1-31,9) | 186 |
| TOTAL                   |                                                         | 24,2    | (19,8-28,5) | .          | .           | 480 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

\*\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique et ajustés selon l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (utilisant la population belge de 2022-2023 comme référence).

**Proportion d'adultes âgés de 18 ans et plus consacrant au moins 150 minutes/semaine à des activités physiques bénéfiques pour la santé (hors travail) et effectuant des activités de renforcement musculaire au moins deux jours par semaine, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| EH_12                |                                                   | % brut* | IC 95%      | % ajusté** | IC 95%      | N   |
|----------------------|---------------------------------------------------|---------|-------------|------------|-------------|-----|
| SEXE                 | Hommes                                            | 15,2    | (10,2-20,2) | 14,5       | (10,0-19,0) | 237 |
|                      | Femmes                                            | 13,4    | (8,8-18,1)  | 13,2       | (8,7-17,7)  | 243 |
| AGE                  | 18 - 39                                           | 20,1    | (13,5-26,8) | 20,0       | (13,4-26,6) | 152 |
|                      | 40 - 64                                           | 10,4    | (5,9-15,0)  | 10,5       | (5,9-15,0)  | 167 |
|                      | 65 et +                                           | 10,7    | (5,8-15,5)  | 10,9       | (6,0-15,8)  | 161 |
|                      | Sans diplôme, enseignement primaire ou secondaire | 10,1    | (5,7-14,6)  | 9,0        | (5,1-13,0)  | 203 |
| NIVEAU D'INSTRUCTION | Enseignement supérieur de type court              | 24,7    | (14,1-35,4) | 23,2       | (13,7-32,6) | 86  |
|                      | Enseignement supérieur de type long               | 15,9    | (10,4-21,3) | 15,9       | (10,6-21,1) | 189 |
| TOTAL                |                                                   | 14,3    | (10,9-17,7) | .          | .           | 480 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

\*\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique et ajustés selon l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (utilisant la population belge de 2022-2023 comme référence).

**Proportion d'adultes âgés de 18 ans et plus consacrant au moins 150 minutes/semaine à des activités physiques bénéfiques pour la santé (y compris au travail), Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| EH_13                |                                                   | % brut* | IC 95%      | % ajusté** | IC 95%      | N   |
|----------------------|---------------------------------------------------|---------|-------------|------------|-------------|-----|
| SEXE                 | Hommes                                            | 56,5    | (49,1-63,9) | 54,8       | (48,0-61,6) | 242 |
|                      | Femmes                                            | 52,2    | (45,1-59,3) | 51,3       | (44,3-58,3) | 238 |
| AGE                  | 18 - 39                                           | 63,3    | (55,3-71,4) | 62,9       | (54,9-71,0) | 159 |
|                      | 40 - 64                                           | 51,4    | (42,8-60,0) | 51,7       | (43,2-60,2) | 164 |
|                      | 65 et +                                           | 40,8    | (32,7-48,8) | 41,3       | (33,3-49,3) | 157 |
|                      | Sans diplôme, enseignement primaire ou secondaire | 45,2    | (37,4-53,1) | 42,7       | (35,1-50,2) | 201 |
| NIVEAU D'INSTRUCTION | Enseignement supérieur de type court              | 65,4    | (54,4-76,3) | 61,0       | (50,3-71,6) | 85  |
|                      | Enseignement supérieur de type long               | 63,5    | (56,1-70,8) | 62,8       | (56,0-69,7) | 192 |
| TOTAL                |                                                   | 54,4    | (49,2-59,5) | .          | .           | 480 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

\*\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique et ajustés selon l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (utilisant la population belge de 2022-2023 comme référence).

**Durée quotidienne moyenne (minutes/jour) passée en position assise (en excluant le temps passé assis dans les véhicules) parmi les adultes âgés de 18 à 64 ans, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| IP_SB_exclVH_tot     |                                                   | Moyenne brute* | IC 95%        | Moyenne ajustée** | IC 95%        | N   |
|----------------------|---------------------------------------------------|----------------|---------------|-------------------|---------------|-----|
| SEXE                 | Hommes                                            | 352            | (324,5-380,1) | 352               | (324,1-379,8) | 189 |
|                      | Femmes                                            | 316            | (289,8-341,8) | 314               | (288,8-339,3) | 207 |
| AGE                  | 18 - 39                                           | 350            | (321,4-378,5) | 351               | (322,0-379,1) | 188 |
|                      | 40 - 64                                           | 318            | (292,4-343,1) | 319               | (293,6-343,5) | 208 |
| NIVEAU D'INSTRUCTION | Sans diplôme, enseignement primaire ou secondaire | 306            | (276,4-335,4) | 301               | (273,7-328,4) | 160 |
|                      | Enseignement supérieur de type court              | 320            | (274,0-365,1) | 332               | (286,7-377,8) | 80  |
|                      | Enseignement supérieur de type long               | 386            | (360,0-412,6) | 388               | (362,3-413,7) | 155 |
| TOTAL                |                                                   | 333            | (314,2-352,4) | .                 | .             | 396 |
| ANNEE                | 2014                                              | 352            | (315,3-389,4) | 352               | (317,5-385,7) | 97  |
|                      | 2022                                              | 333            | (314,2-352,4) | 333               | (314,3-351,9) | 396 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

\*\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique et ajustés selon l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (utilisant la population belge de 2022-2023 comme référence).

**Durée quotidienne moyenne (minutes/jour) passée en position assise (en excluant le temps passé assis dans les véhicules) en semaine, parmi les adultes âgés de 18 à 64 ans, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| IP_SB_exclVH_W       |                                                   | Moyenne brute* | IC 95%        | Moyenne ajustée** | IC 95%        | N   |
|----------------------|---------------------------------------------------|----------------|---------------|-------------------|---------------|-----|
| SEXE                 | Hommes                                            | 367            | (335,4-398,3) | 366               | (334,9-397,7) | 191 |
|                      | Femmes                                            | 336            | (305,1-366,0) | 334               | (304,1-364,0) | 212 |
| AGE                  | 18 - 39                                           | 367            | (334,2-400,4) | 368               | (334,9-401,2) | 191 |
|                      | 40 - 64                                           | 335            | (305,9-363,6) | 336               | (306,9-364,1) | 212 |
| NIVEAU D'INSTRUCTION | Sans diplôme, enseignement primaire ou secondaire | 305            | (272,7-337,3) | 300               | (269,9-329,9) | 165 |
|                      | Enseignement supérieur de type court              | 337            | (282,4-391,5) | 348               | (294,3-402,5) | 82  |
|                      | Enseignement supérieur de type long               | 433            | (402,5-463,1) | 435               | (405,1-464,8) | 155 |
| TOTAL                |                                                   | 351            | (328,5-372,4) | .                 | .             | 403 |
| ANNEE                | 2014                                              | 384            | (338,7-428,4) | 383               | (342,0-424,5) | 97  |
|                      | 2022                                              | 351            | (328,5-372,4) | 350               | (328,6-372,0) | 403 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

\*\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique et ajustés selon l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (utilisant la population belge de 2022-2023 comme référence).

**Durée quotidienne moyenne (minutes/jour) passée en position assise (en excluant le temps passé assis dans les véhicules) pendant le week-end, parmi les adultes âgés de 18 à 64 ans, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| IP_SB_excIVH_WND     |                                                   | Moyenne brute* | IC 95%        | Moyenne ajustée** | IC 95%        | N   |
|----------------------|---------------------------------------------------|----------------|---------------|-------------------|---------------|-----|
| SEXE                 | Hommes                                            | 310            | (281,5-338,5) | 310               | (281,6-338,3) | 190 |
|                      | Femmes                                            | 260            | (236,8-283,0) | 258               | (235,6-280,1) | 207 |
| AGE                  | 18 - 39                                           | 300            | (270,9-328,1) | 300               | (271,4-329,0) | 188 |
|                      | 40 - 64                                           | 270            | (246,1-293,6) | 271               | (247,8-293,5) | 209 |
| NIVEAU D'INSTRUCTION | Sans diplôme, enseignement primaire ou secondaire | 301            | (271,3-331,6) | 298               | (269,2-326,9) | 161 |
|                      | Enseignement supérieur de type court              | 267            | (228,1-305,2) | 284               | (243,1-324,1) | 80  |
|                      | Enseignement supérieur de type long               | 270            | (244,3-295,9) | 271               | (245,3-296,1) | 155 |
| TOTAL                |                                                   | 284            | (265,6-302,6) | .                 | .             | 397 |
| ANNEE                | 2014                                              | 274            | (239,7-309,0) | 273               | (239,4-305,6) | 97  |
|                      | 2022                                              | 284            | (265,6-302,6) | 284               | (266,0-302,1) | 397 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

\*\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique et ajustés selon l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (utilisant la population belge de 2022-2023 comme référence).

**Proportion d'adultes âgés de 18 à 64 ans passant plus de 8 heures par jour en position assise (en excluant le temps passé assis dans les véhicules), Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| IP_sit_CI_exclVH     |                                                   | % brut* | IC 95%      | % ajusté** | IC 95%      | N   |
|----------------------|---------------------------------------------------|---------|-------------|------------|-------------|-----|
| SEXE                 | Hommes                                            | 22,1    | (16,0-28,2) | 21,9       | (15,9-28,0) | 189 |
|                      | Femmes                                            | 16,9    | (11,4-22,3) | 16,3       | (11,1-21,5) | 207 |
| AGE                  | 18 - 39                                           | 24,8    | (18,3-31,3) | 24,8       | (18,3-31,3) | 188 |
|                      | 40 - 64                                           | 14,3    | (9,3-19,2)  | 14,4       | (9,5-19,4)  | 208 |
| NIVEAU D'INSTRUCTION | Sans diplôme, enseignement primaire ou secondaire | 14,4    | (8,6-20,2)  | 13,1       | (8,2-18,1)  | 160 |
|                      | Enseignement supérieur de type court              | 18,4    | (8,9-27,9)  | 20,7       | (10,3-31,2) | 80  |
|                      | Enseignement supérieur de type long               | 27,8    | (20,6-35,0) | 27,9       | (20,8-35,0) | 155 |
| TOTAL                |                                                   | 19,4    | (15,3-23,4) | .          | .           | 396 |
| ANNEE                | 2014                                              | 17,7    | (9,5-25,9)  | 15,9       | (8,9-23,0)  | 97  |
|                      | 2022                                              | 19,4    | (15,3-23,4) | 19,1       | (15,2-23,1) | 396 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

\*\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique et ajustés selon l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (utilisant la population belge de 2022-2023 comme référence).

**Proportion d'adultes âgés de 18 à 64 ans passant plus de 8 heures par jour en position assise (en excluant le temps passé assis dans les véhicules) en semaine, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| IP_sit_W_CI_exclVH   |                                                   | % brut* | IC 95%      | % ajusté** | IC 95%      | N   |
|----------------------|---------------------------------------------------|---------|-------------|------------|-------------|-----|
| SEXE                 | Hommes                                            | 26,6    | (20,1-33,1) | 26,4       | (20,0-32,8) | 191 |
|                      | Femmes                                            | 19,1    | (13,3-24,9) | 18,7       | (13,1-24,3) | 212 |
| AGE                  | 18 - 39                                           | 28,1    | (21,5-34,8) | 28,3       | (21,7-35,0) | 191 |
|                      | 40 - 64                                           | 17,6    | (12,1-23,1) | 17,8       | (12,3-23,3) | 212 |
| NIVEAU D'INSTRUCTION | Sans diplôme, enseignement primaire ou secondaire | 14,9    | (9,2-20,6)  | 13,6       | (8,8-18,5)  | 165 |
|                      | Enseignement supérieur de type court              | 23,9    | (13,2-34,5) | 26,3       | (15,3-37,4) | 82  |
|                      | Enseignement supérieur de type long               | 34,3    | (26,7-42,0) | 34,7       | (27,1-42,3) | 155 |
| TOTAL                |                                                   | 22,7    | (18,4-27,0) | .          | .           | 403 |
| ANNEE                | 2014                                              | 27,0    | (17,5-36,6) | 25,9       | (16,6-35,1) | 97  |
|                      | 2022                                              | 22,7    | (18,4-27,0) | 22,6       | (18,3-26,8) | 403 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

\*\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique et ajustés selon l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (utilisant la population belge de 2022-2023 comme référence).

**Proportion d'adultes âgés de 18 à 64 ans passant plus de 8 heures par jour en position assise (en excluant le temps passé assis dans les véhicules) pendant le week-end, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| IP_sit_WND_CI_exclVH    |                                                         | % brut* | IC 95%     | % ajusté** | IC 95%     | N   |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|---------|------------|------------|------------|-----|
| SEXE                    | Hommes                                                  | 13,9    | (8,6-19,1) | 13,8       | (8,6-19,0) | 190 |
|                         | Femmes                                                  | 6,4     | (2,8-10,1) | 6,3        | (2,7-9,9)  | 207 |
| AGE                     | 18 - 39                                                 | 11,9    | (6,8-17,0) | 12,1       | (7,0-17,3) | 188 |
|                         | 40 - 64                                                 | 8,3     | (4,4-12,1) | 8,3        | (4,4-12,2) | 209 |
| NIVEAU<br>D'INSTRUCTION | Sans diplôme,<br>enseignement primaire<br>ou secondaire | 12,2    | (6,9-17,5) | 11,7       | (6,6-16,8) | 161 |
|                         | Enseignement supérieur<br>de type court                 | 7,8     | (1,2-14,4) | 9,7        | (1,9-17,5) | 80  |
|                         | Enseignement supérieur<br>de type long                  | 8,1     | (3,9-12,2) | 8,1        | (4,0-12,3) | 155 |
| TOTAL                   |                                                         | 10,0    | (6,8-13,2) | .          | .          | 397 |
| ANNEE                   | 2014                                                    | 8,9     | (3,0-14,9) | 8,3        | (2,8-13,9) | 97  |
|                         | 2022                                                    | 10,0    | (6,8-13,2) | 10,1       | (6,9-13,2) | 397 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

\*\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique et ajustés selon l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (utilisant la population belge de 2022-2023 comme référence).

**Distribution des adultes âgés de 18 à 64 ans ayant un emploi rémunéré selon le temps passé assis au travail, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| SB_1                    |                                                         | < 2 h /<br>jour | 2-5 h /<br>jour | 5-7 h /<br>jour | 7 h / jour<br>ou plus | N   |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------------|-----|
| SEXE                    | Hommes                                                  | 23,4            | 17,6            | 29,1            | 30,0                  | 119 |
|                         | Femmes                                                  | 22,8            | 26,9            | 24,9            | 25,4                  | 111 |
| AGE                     | 18 - 39                                                 | 27,0            | 20,7            | 26,1            | 26,3                  | 104 |
|                         | 40 - 64                                                 | 20,0            | 23,1            | 27,9            | 29,1                  | 126 |
| NIVEAU<br>D'INSTRUCTION | Sans diplôme,<br>enseignement primaire<br>ou secondaire | 50,2            | 21,7            | 13,6            | 14,5                  | 48  |
|                         | Enseignement supérieur<br>de type court                 | 22,1            | 29,8            | 24,8            | 23,2                  | 50  |
|                         | Enseignement supérieur<br>de type long                  | 8,0             | 18,9            | 35,7            | 37,4                  | 132 |
| TOTAL                   |                                                         | 23,1            | 22,0            | 27,1            | 27,8                  | 230 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

**Proportion d'adultes âgés de 18 à 64 ans ayant un emploi rémunéré passant 7 heures par jour ou plus en position assise au travail, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| SB_2                    |                                                         | % brut* | IC 95%      | % ajusté** | IC 95%      | N   |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|---------|-------------|------------|-------------|-----|
| SEXE                    | Hommes                                                  | 30,0    | (21,2-38,8) | 30,2       | (21,4-39,0) | 119 |
|                         | Femmes                                                  | 25,4    | (16,6-34,2) | 25,5       | (16,8-34,3) | 111 |
| AGE                     | 18 - 39                                                 | 26,3    | (17,7-34,9) | 26,4       | (17,7-35,0) | 104 |
|                         | 40 - 64                                                 | 29,1    | (20,3-37,9) | 29,1       | (20,3-37,9) | 126 |
| NIVEAU<br>D'INSTRUCTION | Sans diplôme,<br>enseignement primaire<br>ou secondaire | 14,5    | (3,1-25,9)  | 13,8       | (3,0-24,6)  | 48  |
|                         | Enseignement supérieur<br>de type court                 | 23,2    | (10,1-36,2) | 21,9       | (9,3-34,4)  | 50  |
|                         | Enseignement supérieur<br>de type long                  | 37,4    | (28,8-45,9) | 36,8       | (28,2-45,4) | 132 |
| TOTAL                   |                                                         | 27,8    | (21,6-34,0) | .          | .           | 230 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

\*\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique et ajustés selon l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (utilisant la population belge de 2022-2023 comme référence).

**Distribution des adultes âgés de 18 à 64 ans ayant un emploi rémunéré selon le nombre de pauses par heure interrompant la position assise au travail, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| SB_3                    |                                                         | 0-1 pause /<br>heure | 2-4 pauses<br>/ heure | 5 pauses /<br>heure ou plus | N   |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------------|-----|
| SEXE                    | Hommes                                                  | 27,2                 | 46,2                  | 26,7                        | 118 |
|                         | Femmes                                                  | 35,7                 | 34,2                  | 30,0                        | 104 |
| AGE                     | 18 - 39                                                 | 29,8                 | 37,4                  | 32,8                        | 99  |
|                         | 40 - 64                                                 | 32,2                 | 43,2                  | 24,6                        | 123 |
| NIVEAU<br>D'INSTRUCTION | Sans diplôme,<br>enseignement primaire<br>ou secondaire | 26,0                 | 43,7                  | 30,3                        | 45  |
|                         | Enseignement supérieur<br>de type court                 | 30,0                 | 35,4                  | 34,6                        | 48  |
|                         | Enseignement supérieur<br>de type long                  | 34,3                 | 41,1                  | 24,6                        | 129 |
| TOTAL                   |                                                         | 31,1                 | 40,7                  | 28,2                        | 222 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

**Proportion d'adultes âgés de 18 à 64 ans ayant un emploi rémunéré prenant moins de 2 pauses par heure pour interrompre le temps passé en position assise au travail, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| SB_4                    |                                                         | % brut* | IC 95%      | % ajusté** | IC 95%      | N   |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|---------|-------------|------------|-------------|-----|
| SEXE                    | Hommes                                                  | 27,2    | (18,7-35,6) | 27,1       | (18,6-35,6) | 118 |
|                         | Femmes                                                  | 35,7    | (25,9-45,6) | 35,7       | (25,9-45,6) | 104 |
| AGE                     | 18 - 39                                                 | 29,8    | (20,3-39,2) | 30,1       | (20,6-39,5) | 99  |
|                         | 40 - 64                                                 | 32,2    | (23,2-41,1) | 32,5       | (23,6-41,4) | 123 |
| NIVEAU<br>D'INSTRUCTION | Sans diplôme,<br>enseignement primaire<br>ou secondaire | 26,0    | (13,0-39,1) | 24,4       | (12,1-36,6) | 45  |
|                         | Enseignement supérieur<br>de type court                 | 30,0    | (16,1-43,9) | 28,7       | (16,3-41,1) | 48  |
|                         | Enseignement supérieur<br>de type long                  | 34,3    | (25,7-42,9) | 35,0       | (26,4-43,6) | 129 |
| TOTAL                   |                                                         | 31,1    | (24,6-37,6) | .          | .           | 222 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

\*\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique et ajustés selon l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (utilisant la population belge de 2022-2023 comme référence).

**Distribution des adultes âgés de 18 ans et plus selon le temps passé devant des écrans durant le temps libre en semaine, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| SB_5                    |                                                         | Moins de<br>2 h / jour | 2-4 h /<br>jour | 4-8 h /<br>jour | 8 h / jour<br>ou plus | N   |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------|-----------------|-----------------|-----------------------|-----|
| SEXE                    | Hommes                                                  | 26,9                   | 35,9            | 27,8            | 9,4                   | 291 |
|                         | Femmes                                                  | 28,0                   | 33,1            | 28,7            | 10,2                  | 305 |
| AGE                     | 18 - 39                                                 | 23,4                   | 35,0            | 28,2            | 13,4                  | 190 |
|                         | 40 - 64                                                 | 34,1                   | 36,8            | 24,9            | 4,1                   | 206 |
|                         | 65+                                                     | 20,8                   | 27,8            | 36,3            | 15,1                  | 200 |
|                         | Sans diplôme,<br>enseignement primaire<br>ou secondaire | 22,6                   | 31,0            | 32,5            | 13,9                  | 241 |
| NIVEAU<br>D'INSTRUCTION | Enseignement supérieur<br>de type court                 | 31,8                   | 31,6            | 25,3            | 11,3                  | 119 |
|                         | Enseignement supérieur<br>de type long                  | 32,8                   | 40,8            | 23,8            | 2,6                   | 235 |
| TOTAL                   |                                                         | 27,5                   | 34,5            | 28,3            | 9,8                   | 596 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

**Distribution des adultes âgés de 18 ans et plus selon le temps passé devant des écrans durant le temps libre pendant le week-end, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| SB_6                    |                                                         | Moins de<br>2 h / jour | 2-4 h /<br>jour | 4-8 h /<br>jour | 8 h / jour<br>ou plus | N   |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------|-----------------|-----------------|-----------------------|-----|
| SEXE                    | Hommes                                                  | 22,6                   | 30,5            | 37,2            | 9,7                   | 289 |
|                         | Femmes                                                  | 23,6                   | 34,9            | 32,1            | 9,4                   | 296 |
| AGE                     | 18 - 39                                                 | 16,2                   | 32,0            | 36,8            | 15,0                  | 184 |
|                         | 40 - 64                                                 | 30,3                   | 35,0            | 31,2            | 3,5                   | 205 |
|                         | 65+                                                     | 21,2                   | 29,3            | 37,5            | 12,0                  | 196 |
|                         | Sans diplôme,<br>enseignement primaire<br>ou secondaire | 19,5                   | 31,2            | 35,5            | 13,8                  | 237 |
| NIVEAU<br>D'INSTRUCTION | Enseignement supérieur<br>de type court                 | 28,7                   | 29,5            | 33,8            | 8,0                   | 115 |
|                         | Enseignement supérieur<br>de type long                  | 25,5                   | 36,4            | 34,0            | 4,1                   | 232 |
| TOTAL                   |                                                         | 23,1                   | 32,8            | 34,6            | 9,6                   | 585 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

**Distribution des adultes âgés de 18 ans et plus selon le temps passé devant des écrans durant le temps libre, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| SB_7                    |                                                         | Moins de<br>2 h / jour | 2-4 h /<br>jour | 4-8 h /<br>jour | 8 h / jour<br>ou plus | N   |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------|-----------------|-----------------|-----------------------|-----|
| SEXE                    | Hommes                                                  | 23,4                   | 39,7            | 30,0            | 6,9                   | 288 |
|                         | Femmes                                                  | 25,9                   | 36,5            | 28,8            | 8,8                   | 295 |
| AGE                     | 18 - 39                                                 | 20,6                   | 38,5            | 29,5            | 11,4                  | 183 |
|                         | 40 - 64                                                 | 30,3                   | 41,8            | 25,0            | 2,9                   | 204 |
|                         | 65+                                                     | 20,2                   | 28,3            | 39,4            | 12,1                  | 196 |
| NIVEAU<br>D'INSTRUCTION | Sans diplôme,<br>enseignement primaire<br>ou secondaire | 19,5                   | 37,3            | 31,5            | 11,7                  | 236 |
|                         | Enseignement supérieur<br>de type court                 | 29,5                   | 31,5            | 30,0            | 9,0                   | 115 |
|                         | Enseignement supérieur<br>de type long                  | 30,1                   | 42,2            | 26,2            | 1,6                   | 231 |
| TOTAL                   |                                                         | 24,7                   | 38,0            | 29,4            | 7,9                   | 583 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

**Proportion d'adultes âgés de 18 ans et plus passant 4 heures par jour ou plus devant des écrans en semaine, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| SB_8                    |                                                         | % brut* | IC 95%      | % ajusté** | IC 95%      | N   |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|---------|-------------|------------|-------------|-----|
| SEXE                    | Hommes                                                  | 37,2    | (30,7-43,6) | 38,1       | (32,1-44,0) | 291 |
|                         | Femmes                                                  | 38,9    | (32,6-45,1) | 39,5       | (33,4-45,6) | 305 |
| AGE                     | 18 - 39                                                 | 41,6    | (34,0-49,2) | 41,7       | (34,1-49,3) | 190 |
|                         | 40 - 64                                                 | 29,0    | (22,1-36,0) | 29,1       | (22,1-36,0) | 206 |
|                         | 65+                                                     | 51,4    | (44,1-58,7) | 51,1       | (43,9-58,3) | 200 |
| NIVEAU<br>D'INSTRUCTION | Sans diplôme,<br>enseignement primaire<br>ou secondaire | 46,4    | (39,2-53,6) | 47,5       | (40,8-54,2) | 241 |
|                         | Enseignement supérieur<br>de type court                 | 36,6    | (27,0-46,2) | 37,6       | (28,5-46,7) | 119 |
|                         | Enseignement supérieur<br>de type long                  | 26,4    | (20,5-32,3) | 26,8       | (21,1-32,4) | 235 |
| TOTAL                   |                                                         | 38,1    | (33,6-42,5) | .          | .           | 596 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

\*\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique et ajustés selon l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (utilisant la population belge de 2022-2023 comme référence).

**Proportion d'adultes âgés de 18 ans et plus passant 4 heures par jour ou plus devant des écrans pendant le week-end, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| SB_9                 |                                                   | % brut* | IC 95%      | % ajusté** | IC 95%      | N   |
|----------------------|---------------------------------------------------|---------|-------------|------------|-------------|-----|
| SEXE                 | Hommes                                            | 46,9    | (40,2-53,6) | 46,7       | (40,4-53,0) | 289 |
|                      | Femmes                                            | 41,5    | (35,2-47,8) | 41,6       | (35,5-47,7) | 296 |
| AGE                  | 18 - 39                                           | 51,8    | (44,0-59,6) | 51,8       | (44,1-59,6) | 184 |
|                      | 40 - 64                                           | 34,7    | (27,5-42,0) | 34,6       | (27,4-41,8) | 205 |
|                      | 65+                                               | 49,5    | (42,1-56,9) | 49,3       | (42,0-56,6) | 196 |
|                      | Sans diplôme, enseignement primaire ou secondaire | 49,3    | (42,0-56,5) | 49,2       | (42,4-56,0) | 237 |
| NIVEAU D'INSTRUCTION | Enseignement supérieur de type court              | 41,8    | (31,7-51,9) | 45,5       | (36,0-55,1) | 115 |
|                      | Enseignement supérieur de type long               | 38,1    | (31,2-44,9) | 38,2       | (31,7-44,7) | 232 |
| TOTAL                |                                                   | 44,1    | (39,5-48,7) | .          | .           | 585 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

\*\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique et ajustés selon l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (utilisant la population belge de 2022-2023 comme référence).

**Proportion d'adultes âgés de 18 ans et plus passant 4 heures par jour ou plus devant des écrans, Région de Bruxelles-Capitale, 2022-2023.**

| SB_10                   |                                                         | % brut* | IC 95%      | % ajusté** | IC 95%      | N   |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|---------|-------------|------------|-------------|-----|
| SEXE                    | Hommes                                                  | 36,9    | (30,5-43,4) | 37,8       | (31,8-43,8) | 288 |
|                         | Femmes                                                  | 37,6    | (31,4-43,8) | 38,3       | (32,3-44,3) | 295 |
| AGE                     | 18 - 39                                                 | 40,9    | (33,2-48,6) | 40,9       | (33,2-48,6) | 183 |
|                         | 40 - 64                                                 | 27,9    | (21,1-34,7) | 27,9       | (21,1-34,7) | 204 |
|                         | 65+                                                     | 51,5    | (44,2-58,9) | 51,2       | (43,9-58,4) | 196 |
| NIVEAU<br>D'INSTRUCTION | Sans diplôme,<br>enseignement primaire<br>ou secondaire | 43,1    | (35,9-50,3) | 44,2       | (37,4-51,0) | 236 |
|                         | Enseignement supérieur<br>de type court                 | 39,0    | (29,2-48,9) | 40,4       | (31,0-49,8) | 115 |
|                         | Enseignement supérieur<br>de type long                  | 27,7    | (21,6-33,8) | 28,2       | (22,3-34,1) | 231 |
| TOTAL                   |                                                         | 37,3    | (32,8-41,8) | .          | .           | 583 |

\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique.

\*\*Résultats pondérés pour la saison, l'âge, le sexe et le niveau socio-économique et ajustés selon l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (utilisant la population belge de 2022-2023 comme référence).