

ENQUÊTE COVIPREV

Depuis le 23 mars 2020, Santé publique France, en lien avec l'institut de sondage BVA, réalise l'enquête CoviPrev pour suivre l'évolution de la santé mentale et l'adoption des comportements de prévention dans le contexte de l'épidémie de Covid-19. Pour chaque vague d'enquête, un échantillon national représentatif de 2 000 personnes âgées de 18 ans et plus est interrogé par Internet.
+ d'info : www.santepubliquefrance.fr

[Covid-19, activité physique et sédentarité]

Comment ont évolué les niveaux d'activité physique et de sédentarité des Français un an après le confinement strict de 2020 ?

Résultats de la vague 24 de l'enquête CoviPrev (17-19 mai 2021)

Indicateurs clés des niveaux d'activité physique et de sédentarité des français lors de la vague 24 (17-19 mai 2021), un an après le confinement strict de la population

1 adulte sur 2 déclarait un niveau d'activité physique insuffisant, inférieur aux recommandations.

[Pas d'évolution depuis la vague 6 en période de confinement strict, marquant une persistance dans le temps de la baisse d'activité physique des adultes malgré un allègement des restrictions]

1 adulte sur 5 déclarait une sédentarité élevée, passant plus de 7 heures par jour en position assise.

[-12 points par rapport à la période de confinement strict (vague 6) ; diminution observée uniquement chez les personnes déclarant une continuité d'activité professionnelle, hors personnes en situation de télétravail pour qui aucune évolution du temps quotidien passé assis n'a été relevée]

► Évolution des indicateurs des niveaux d'activité physique et de sédentarité depuis la période de confinement strict (vague 6, 04-06 mai 2020)

Lors de la vague 6 de l'enquête CoviPrev, (04-06 mai 2020), réalisée durant la période de confinement strict de la population, les niveaux d'activité physique et de sédentarité des Français ont été estimés, ainsi que l'évolution déclarée de ces comportements en comparaison avec la période d'avant le confinement. Ces données avaient mis en évidence¹ :

- **une prévalence d'un manque d'activité physique de l'ordre de 50 %**, avec un adulte sur deux n'atteignant pas les recommandations de 30 minutes d'activité physique par jour ;
- **une forte prévalence de « sédentarité élevée »**, avec un tiers des adultes passant plus de 7 heures par jour en position assise ;
- **une rupture de sédentarité** de fréquence insuffisante.

Les répondants déclaraient par ailleurs majoritairement avoir une activité physique moindre et une sédentarité plus élevée comparées à la période d'avant le confinement. Ces modifications déclarées de comportements étaient en lien avec des changements de situation relative à l'emploi et à diverses composantes de la santé mentale.

Quelques questions relatives à l'activité physique et la sédentarité ont été posées un an plus tard, lors de la vague 24 (17-19 mai 2021). Les questions posées ont concerné le niveau d'activité physique, le temps quotidien passé assis et la fréquence de rupture de sédentarité (les questions sur les évolutions perçues de ces comportements n'ont pas été reconduites).

Lors de la vague 24 (17-19 mai 2021), les mesures restrictives de déplacements avaient été allégées : l'activité professionnelle avait globalement repris mais les activités et infrastructures collectives (notamment sportives) étaient toujours fermées.

- **Concernant le niveau d'activité physique des répondants, les résultats ne montrent aucune évolution entre les vagues 6 et 24.** La prévalence du manque d'activité physique (de l'ordre de 50% en mai 2020) s'est maintenue un an après, témoignant de la persistance de la baisse d'activité physique des adultes malgré un allègement des contraintes de déplacements liées à la Covid-19.
- **Concernant la sédentarité, on relève par contre une diminution de la proportion d'adultes déclarant une sédentarité élevée entre les vagues 6 et 24.** En effet, si lors du confinement strict de mai 2020, un tiers des adultes (33,4%) déclarait passer plus de 7 heures par jour en position assise, cela ne concernait plus qu'un adulte sur cinq (21,3 %) un an plus tard (différence significative $p < 0,001$). Cette baisse de la prévalence de la « sédentarité élevée » était observée quels que soient le sexe, l'âge, la PCS, le niveau de diplôme ou la situation géographique des répondants. Elle semble être liée à une reprise de l'activité professionnelle puisqu'elle ne concernait que les personnes déclarant une continuité d'activité et non celles en arrêt de travail ou au chômage partiel. Par ailleurs, elle ne concernait pas les personnes en situation de télétravail, pour qui aucune évolution du temps quotidien passé assis n'a été relevée.
- **Enfin, aucune évolution de la fréquence de la rupture de sédentarité** n'a été observée entre les vagues 6 et 24, ce qui confirme le constat d'une rupture de sédentarité de fréquence insuffisante.

¹ Escalon H, Deschamps V, Verdot C. Activité physique et sédentarité des adultes pendant la période de confinement lié à l'épidémie de Covid-19 : état des lieux et évolutions perçues (CoviPrev, 2020). Bull Epidémiol Hebd. 2021;(Cov_3):2-13.
http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2021/Cov_3/2021_Cov_3_1.html

► Conclusion

Ces résultats mettent en évidence la nécessité d'accompagner la population à une reprise progressive d'activité physique en sortie de crise afin de lutter contre la persistance d'un mode de vie inactif sur le long terme.

Par ailleurs, ils illustrent également la nécessité de prévenir les comportements sédentaires dans le cadre du télétravail, amené à se développer dans les prochaines années.

Citer ce document : Comment ont évolué les niveaux d'activité physique et de sédentarité des Français 1 an après le confinement strict de 2020 ? Résultats de la vague 24 de l'enquête CoviPrev (17-19 mai 2021). Le point sur. 11 mai 2022. Saint-Maurice : Santé publique France, 3 p. Directrice de publication : Pr Geneviève Chêne. Dépôt légal : 11 mai 2022