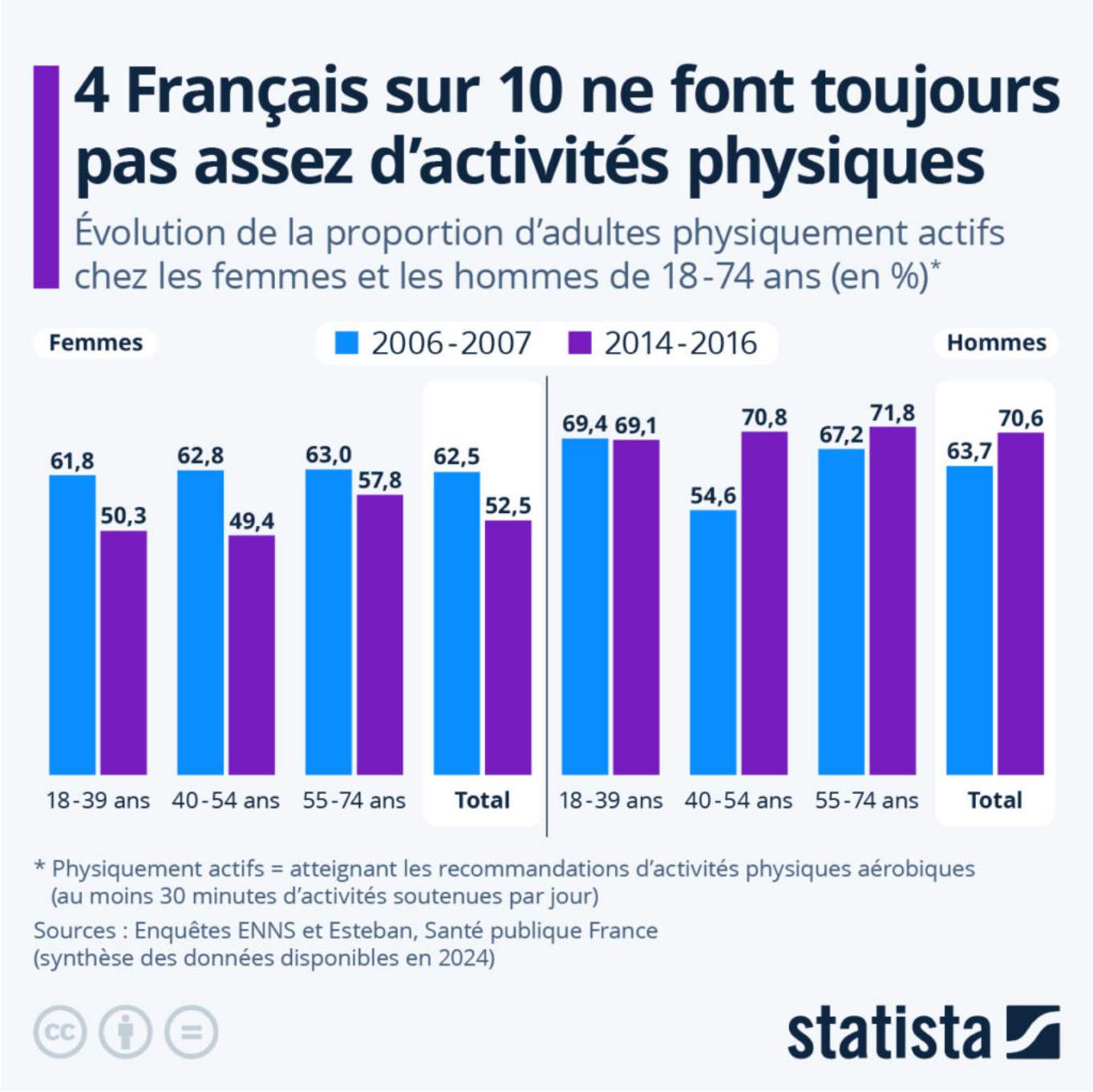
Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par Echo du Mardi le 8 avril 2025

4 Français sur 10 ne font toujours pas assez d’activités physiques



Ecrit par Echo du Mardi le 8 avril 2025

Les Français ne font toujours pas assez d’activités physiques, selon une synthèse des données disponibles publiée par Santé publique France en septembre 2024, qui rappelle les dangers de la sédentarité pour la santé physique et mentale, le bien-être et la qualité de vie. Ce phénomène est notamment plus marqué chez les femmes : alors que 71 % des hommes de 18-74 ans atteignent le seuil recommandé d’activités physiques (au moins 30 minutes d’activités dynamiques moyennes par jour), ce taux n’est que de 53 % pour les femmes. Ainsi, en moyenne, 4 Français sur 10 ne feraient toujours pas assez d’activités physiques pour le maintien de leur santé. En outre, contrairement aux hommes (en particulier ceux de la génération X), la proportion de femmes atteignant les recommandations en matière d’exercice physique a également diminué sur la décennie étudiée (-10 points de pourcentage en général).

Les auteurs de la synthèse notent que l’activité physique globale des femmes trouve son origine pour 39 % dans le domaine du travail (activité professionnelle), pour 31 % dans les activités domestiques et pour 29 % dans les loisirs, tandis que celle des hommes provient majoritairement du travail (46 %) et des loisirs (44 %). En plus des différences observées entre les sexes et les groupes d’âge, il existe aussi de nombreuses disparités sociologiques et territoriales. Santé publique France relève par exemple que la proportion d’adultes physiquement actifs est plus faible chez les personnes les moins diplômées.

De Tristan Gaudiaut pour Statista