

FOCUS

AVRIL 2024 | N°23

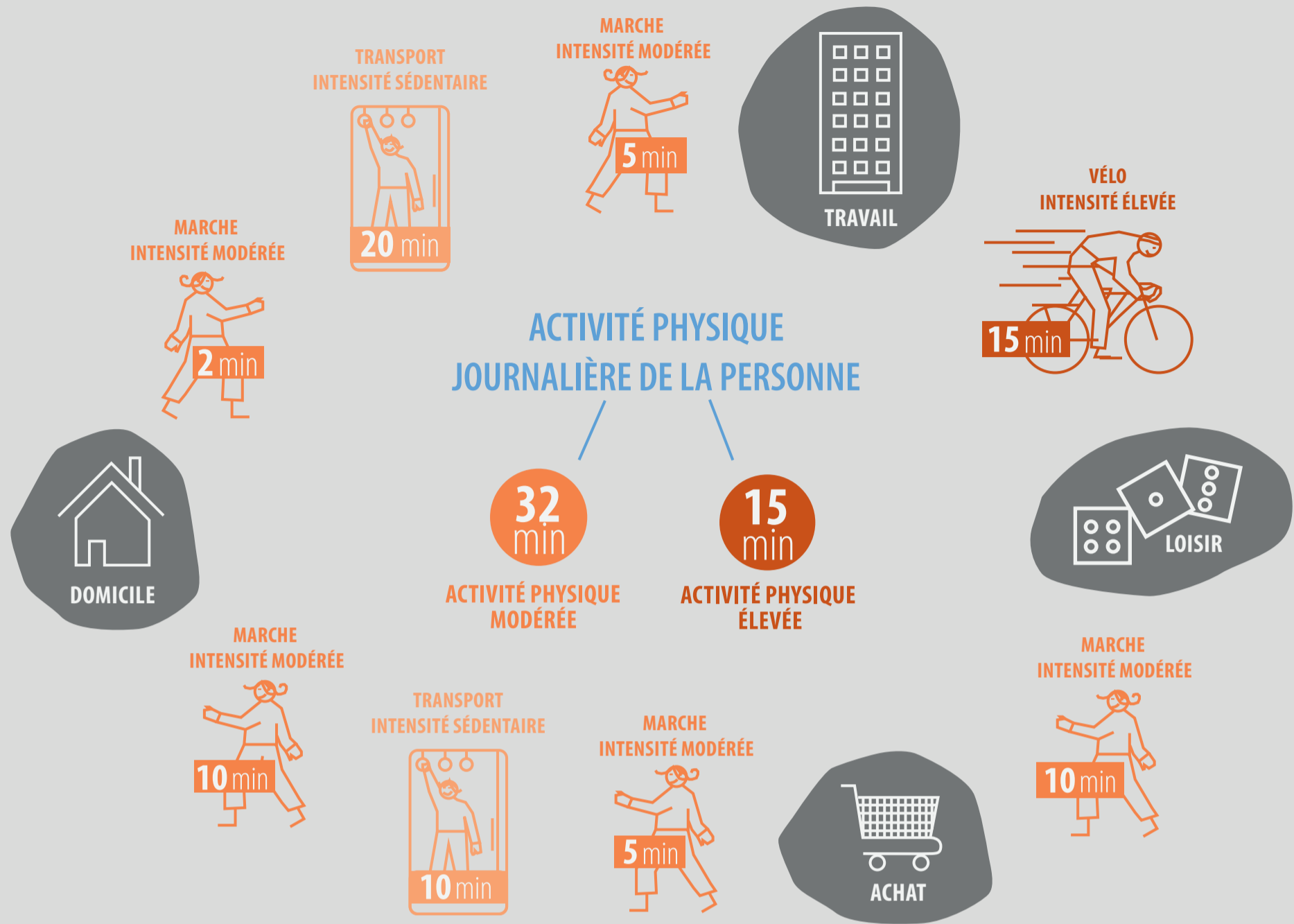
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SÉDENTARITÉ DANS LES DÉPLACEMENTS

Quelques constats métropolitains

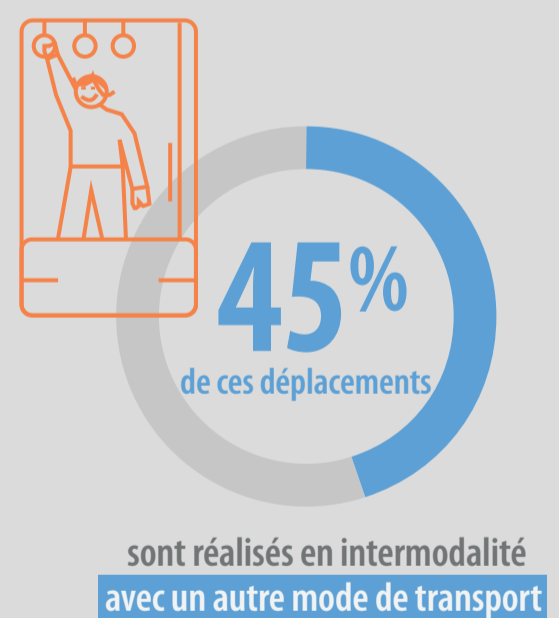
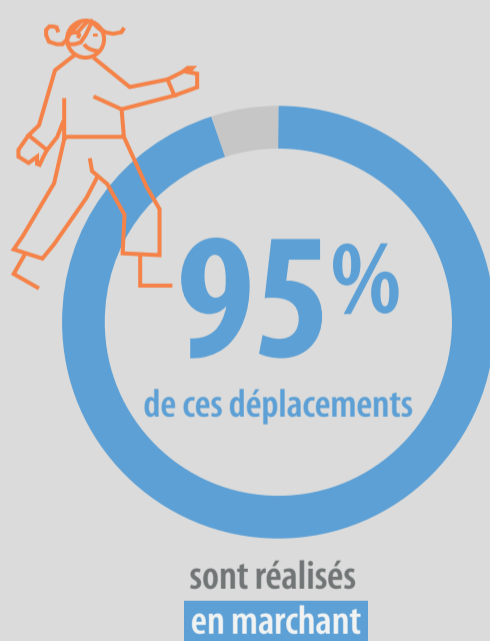
La pratique d'une activité physique régulière et la lutte contre la sédentarité représentent deux objectifs majeurs en matière de santé publique. Dans le cadre de son partenariat avec l'Agence Régionale de Santé (ARS) Provence-Alpes-Côte d'Azur, l'Agam a développé une méthode d'exploitation des données de l'Enquête Mobilité Certifiée Cerema (EMC²), réalisée entre 2019 et 2020, permettant d'évaluer les quantités d'activité physique et de sédentarité dans les déplacements, et d'analyser leurs effets sur la santé des individus. Ce second focus présente quelques résultats clés issus de l'exploitation de cette enquête. L'objectif est de comprendre comment l'activité physique et la sédentarité sont pratiquées dans les déplacements des habitants de la Métropole d'Aix-Marseille-Provence et du département des Bouches-du-Rhône.

Ces résultats ne s'intéressent qu'à l'activité physique pratiquée pendant les déplacements, ils ne prennent donc pas en compte l'ensemble de l'activité physique journalière d'une personne. Ils ne sont pas représentatifs des quantités totales d'activité physique et de sédentarité d'une personne. Par exemple, une personne sédentaire dans ces déplacements peut, en parallèle, pratiquer une activité physique régulière. Et au contraire, une personne active dans ces déplacements peut s'avérer fortement sédentaire dans sa vie quotidienne.

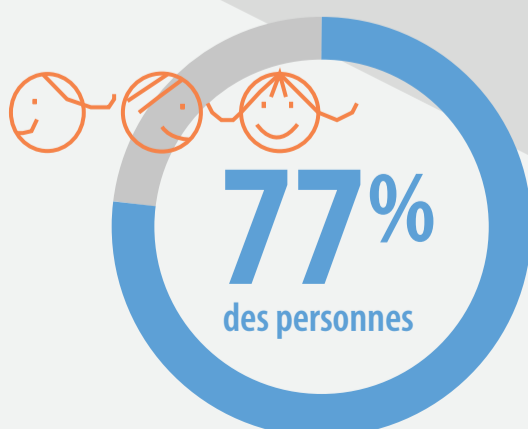
LA PRISE EN COMPTE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS L'ENQUÊTE MOBILITÉ CERTIFIÉE CEREMA (EMC²)



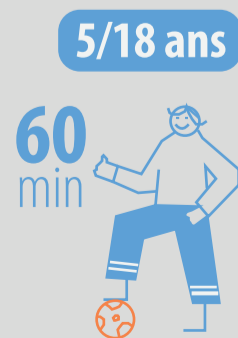
PLUS DE 70% DE LA POPULATION PRATIQUE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LEURS DÉPLACEMENTS QUOTIDIENS...



MAIS PLUS DES TROIS QUARTS LA PRATIQUENT SUR DES DURÉES INFÉRIEURES AUX RECOMMANDATIONS DE L'OMS



n'atteignent pas les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique dans leurs déplacements

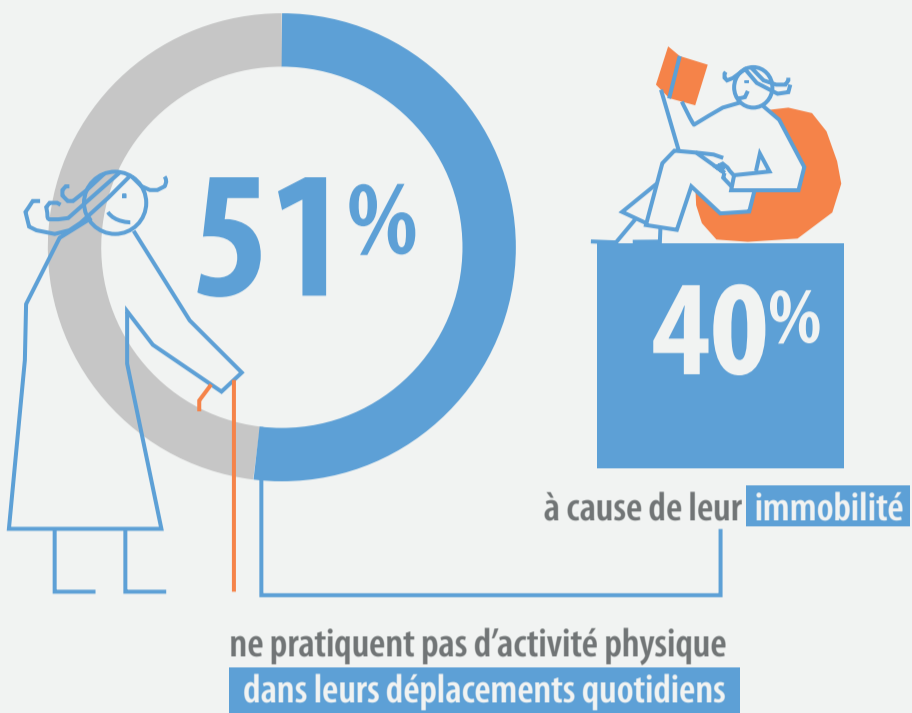


d'activité physique **par jour** Voir Focus n°22

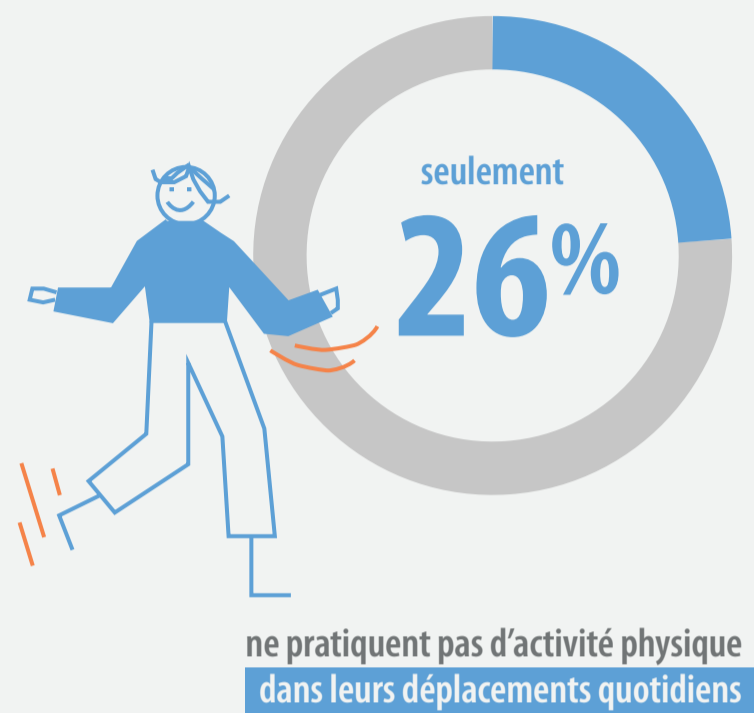
UNE PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES DANS LES DÉPLACEMENTS QUI DIMINUE AVEC L'ÂGE

La quantité d'activité physique pratiquée et de sédentarité n'est pas homogène pour l'ensemble de la population et varie fortement selon l'âge. Ainsi, les personnes âgées sont celles qui pratiquent le moins d'activités physiques dans leurs déplacements, avec un fort taux d'immobilité (personnes ne se déplaçant pas de la journée). Et contrairement au reste de la population, elles ont tendance à être également moins actives dans le reste de leurs activités quotidiennes, compensant plus difficilement ce déficit d'activités physiques dans leurs déplacements.

+ de 80 ans



18-29 ans

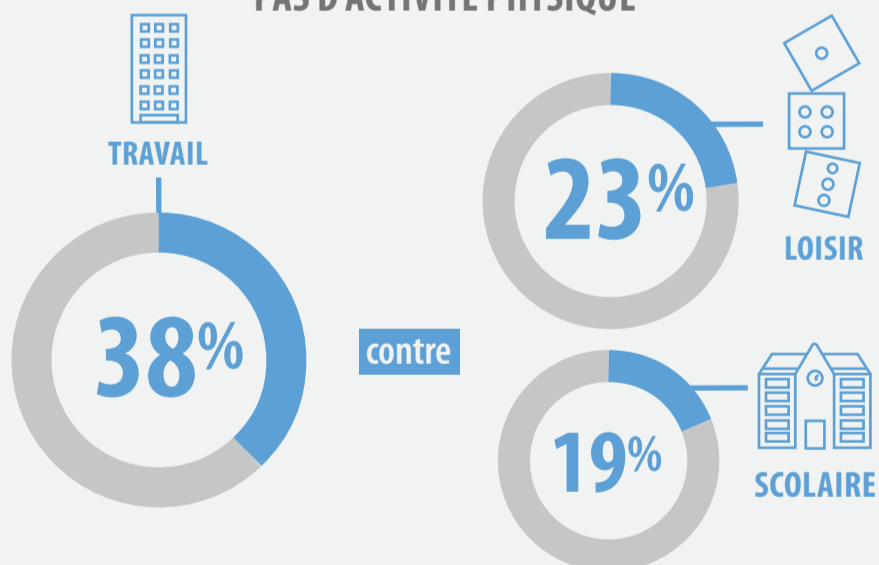


DES DYNAMIQUES DE DÉPLACEMENTS VARIABLES ENTRE LA SEMAINE ET LE WEEK-END

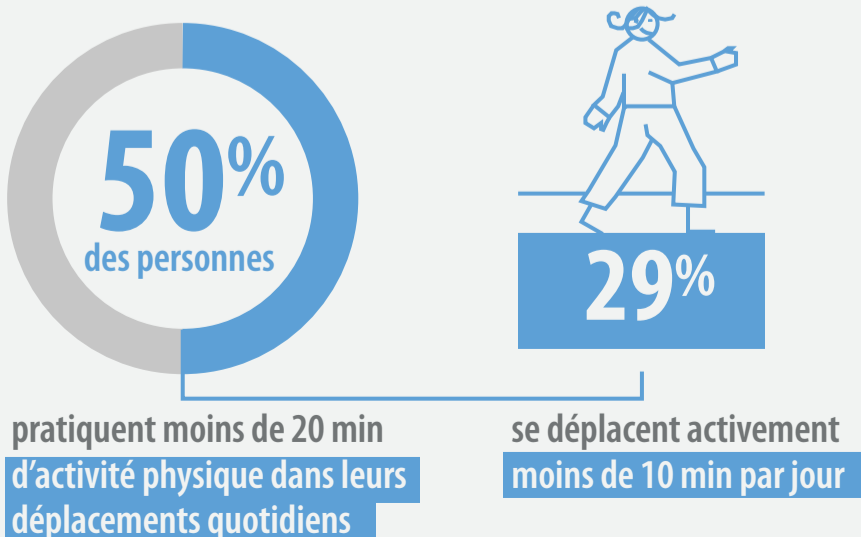
LA SEMAINE

Les déplacements pour le motif travail sont ceux qui favorisent le moins la pratique d'une activité physique, en raison de distances plus élevées favorisant l'usage de la voiture.

DÉPLACEMENTS N'IMPLIQUANT PAS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



En semaine, l'activité physique est principalement pratiquée sur des courtes durées.



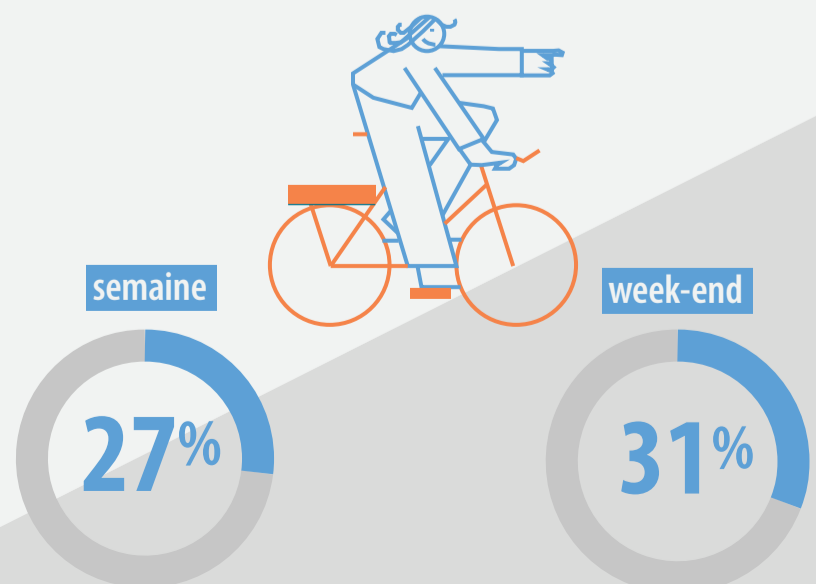
LE WEEK-END

Le week-end, les personnes sont moins nombreuses que la semaine à pratiquer une activité physique dans leurs déplacements...



En revanche, cette pratique s'effectue sur des durées plus longues que la semaine, plus en adéquation avec les recommandations de l'OMS.

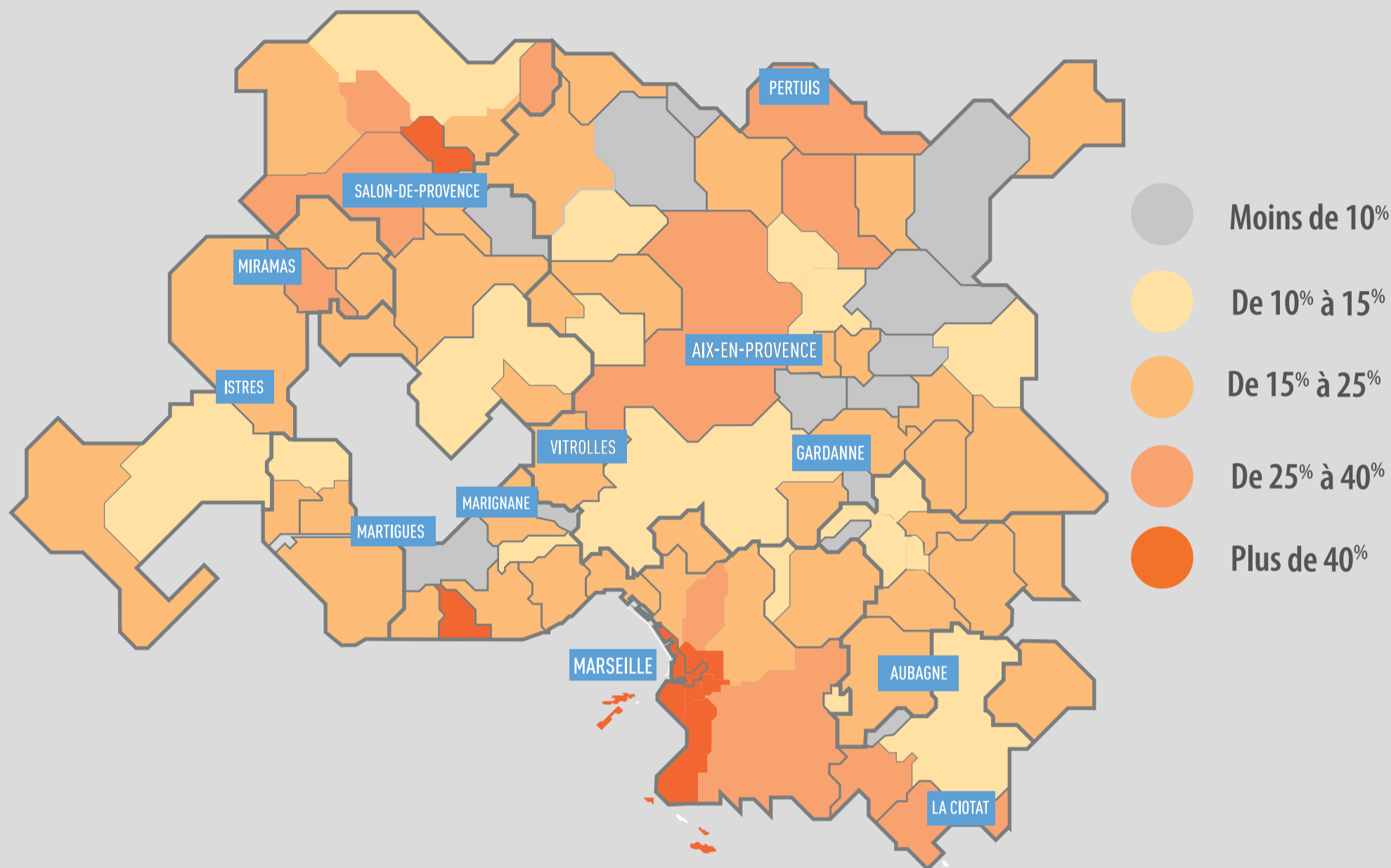
PERSONNES PRATIQUANT PLUS DE 30 MIN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR



UNE PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LES DÉPLACEMENTS QUI S'INTENSIFIE À L'APPROCHE DES CENTRE-URBAINS

En adoptant une approche territoriale à l'analyse de l'activité physique pratiquée dans les déplacements, on observe une gradation de la quantité pratiquée en fonction du degré de centralité et de densité du territoire. Globalement, plus un territoire est dense et plus il est propice aux déplacements de courte distance et à la pratique des modes actifs.

PART DES PERSONNES QUI FONT PLUS DE 30 MIN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LEURS DÉPLACEMENTS QUOTIDIENS



CONCLUSION

L'enquête EMC² montre une pratique de l'activité physique en légère hausse, ainsi qu'une diminution relative des pratiques sédentaires depuis 10 ans. 71 % des personnes se déplacent aujourd'hui en pratiquant une activité physique, contre 68% en 2009. Et, encore 17 % des personnes se déplacent sans pratiquer une activité physique, contre 20 % en 2009. Si ces évolutions sont encourageantes, leurs intensifications sont primordiales au regard des enjeux de santé publique, liés à la pratique des modes actifs et la limitation de la sédentarité.

Le développement de la multimodalité, les politiques de piétonisation et cyclables, ajoutées à une urbanisation multifonctionnelle prônant les courtes distances, sont des leviers pour permettre aux habitants de la Métropole de transformer leurs déplacements sédentaires en déplacements actifs, et ainsi profiter des bénéfiques sanitaires de cette activité physique.