



ENQUETE SUR LES COMPORTEMENTS SEDENTAIRES ET LA PRATIQUE D'ACTIVITE PHYSIQUE LORS DES TRANSITIONS DE VIE DE LA FEMME

RAPPORT

Document réalisé par l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Soutenu par



**MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

TABLE DES MATIERES

Préambule	3
Contexte	5
Méthodologie générale	6
Echantillon	7
Entrée dans la vie étudiante	8
Comportements actifs et sédentaires	8
Evolution des moyens de transports	9
Freins à la pratique d'activité physique	9
Leviers à la pratique d'activité physique	10
Entrée dans la vie active depuis moins d'un an	12
Comportements actifs et sédentaires	12
Evolution des moyens de transports	13
Freins à la pratique d'activité physique	13
Leviers à la pratique d'activité physique	14
Vie en couple depuis moins d'un an	16
Comportements actifs et sédentaires	16
Evolution des moyens de transports	17
Freins à la pratique d'activité physique	17
Leviers à la pratique d'activité physique	18
Grossesse	20
Comportements actifs et sédentaires	20
Evolution des moyens de transports	21
Freins à la pratique d'activité physique	21
Leviers à la pratique d'activité physique	22
Post-partum	24
Comportements actifs et sédentaires	24
Evolution des moyens de transports	25
Freins à la pratique d'activité physique	25
Leviers à la pratique d'activité physique	26
Parentalité	28
Comportements actifs et sédentaires	28
Evolution des moyens de transports	29
Freins à la pratique d'activité physique	29
Leviers à la pratique d'activité physique	30

Périménopause.....	32
Comportements actifs et sédentaires.....	32
Evolution des moyens de transports.....	33
Freins à la pratique d'activité physique	33
Leviers à la pratique d'activité physique.....	34
Retraitées depuis moins d'un an.....	36
Comportements actifs et sédentaires.....	36
Evolution des moyens de transports.....	36
Freins à la pratique d'activité physique	36
Leviers à la pratique d'activité physique.....	37
Conclusion	40
Bibliographie.....	43
Liste des figures.....	44



PREAMBULE

L'activité physique (AP) comprend tous les mouvements corporels produits par la contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique au-dessus de la dépense de repos. Elle est déterminée par différents paramètres : sa durée, son intensité, sa fréquence, son type et son contexte (professionnel, de déplacement, domestiques ou de loisirs). Concernant l'intensité, les repères peuvent être les suivants :

L'activité physique de faible intensité se situe entre 1,5 et 3 Metabolic Equivalent of Task (MET) (marche lente, baignade, pétanque, golf) (ANSES, 2016).

L'activité physique d'intensité modérée se situe entre 3 et 6 MET (marche rapide, jardinage, natation « plaisir », danse de salon) et peut se caractériser par un essoufflement léger à moyen, laissant la possibilité d'avoir une discussion (ANSES, 2016).

L'activité physique d'intensité élevée se situe au moins à 6 MET (natation « rapide », sports de combat, football, basketball, jogging, VTT) (ANSES, 2016). Ici, l'essoufflement rend la discussion difficile voire impossible.

Concernant le type d'activité, nous pouvons notamment distinguer les activités développant :

- L'aptitude cardio-respiratoire ;
- Les fonctions musculaires ;
- La souplesse et la mobilité articulaire ;
- L'équilibre.

Les recommandations d'activité physique pour une population d'adulte ne présentant pas de pathologies sont :

- Pratiquer au moins 150 à 300 minutes d'activité physique développant les aptitudes cardio-respiratoires à une intensité modérée ou au moins 75 à 150 minutes d'activité physique développant les aptitudes cardio-respiratoires à une intensité élevée ou une combinaison équivalente d'activité physique d'intensité modérée et élevée par semaine pour en retirer des bénéfices substantiels sur le plan de la santé (OMS, 2021) ;
- Pratiquer une activité physique régulière (OMS, 2021). Pour cela, l'Anses recommande de fractionner ce temps global par semaine en au moins 30 minutes d'AP 5 jours dans la semaine (ANSES, 2016) ;
- Pratiquer des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus soutenue faisant travailler les principaux groupes musculaires deux fois par semaine ou plus (OMS, 2021).

L'inactivité physique se définit par la non-atteinte de ces recommandations (OMS, 2021).

Un comportement sédentaire est une « situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique proche de la dépense énergétique de repos en position assise ou allongée ». Elle correspond ainsi au temps passé en position assise ou allongée dans la journée, hors temps de sommeil ; que ce soit sur le lieu de travail ou à l'école, lors des déplacements en transports motorisés, ou lors des loisirs, notamment devant les écrans.

Pour les adultes, concernant la sédentarité, les recommandations pour maintenir une bonne santé sont les suivantes :

- Limiter le temps de sédentarité (ANSES, 2016; OMS, 2021) ;
- Interrompre les périodes prolongées passées en position assise ou allongée, toutes les 90 à 120 min, par une AP de type marche de quelques minutes (3 à 5), accompagnée de mouvements de mobilisation musculaire (ANSES, 2016) ;
- Remplacer la sédentarité par une activité physique de tout niveau d'intensité (y compris de faible intensité) (OMS, 2021) ;
- Pour contribuer à réduire les effets néfastes pour la santé d'un niveau de sédentarité élevé, les adultes devraient viser à dépasser les niveaux recommandés d'activité physique d'intensité modérée à soutenue (OMS, 2021).

Il est important de souligner que chaque minute d'activité physique supplémentaire et de sédentarité en moins compte, et ce, même si elle ne permet pas d'atteindre les recommandations indiquées ci-dessus.

CONTEXTE

A moins de deux ans des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, pratiquer une activité physique et lutter contre la sédentarité demeurent plus que jamais de véritables enjeux de santé publique. Les données scientifiques démontrent qu'une activité physique modérée et régulière (Haute Autorité de Santé (HAS), 2019) engendre des bénéfices sur la santé (INSERM, 2019). Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS, 2021), elle réduit en effet « la mortalité toutes causes confondues, la mortalité liée aux maladies cardio-vasculaires, l'hypertension, certains cancers, le diabète de type 2, améliore la santé mentale, la santé cognitive ou encore le sommeil ». De même, les effets négatifs de la sédentarité sur la santé sont largement prouvés (HAS, 2019) puisque les comportements sédentaires augmentent notamment : « la mortalité toutes causes confondues, la mortalité liée à des maladies cardiovasculaires, la mortalité liée au cancer, l'incidence de maladies cardiovasculaires, le risque de cancer et de diabète de type 2 » (OMS, 2021).

La promotion de l'activité physique et la lutte contre la sédentarité font l'objet de recommandations aussi bien nationales qu'internationales. Les inégalités de genre dans l'atteinte de ces recommandations en matière d'activité physique et dans la pratique sportive encadrée demeurent marquées à tous les âges de la vie et nous poussent à porter une attention particulière aux pratiques des femmes. Les périodes de transition dans la vie de ces dernières (adolescence, grossesse, parentalité, ménopause...) semblent constituer des périodes de rupture importantes où les comportements, les freins, les leviers et les motivations à la pratique d'activité physique évoluent.

Avec le soutien du ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques, l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps) a souhaité réaliser une enquête centrée sur ces périodes de transition avec pour objectifs de caractériser l'évolution des pratiques et des comportements sédentaires et d'identifier les freins et les leviers à la pratique d'activités physiques.

Plus de 2400 femmes, en transition de vie (huit transitions : étudiante, vie en couple depuis moins d'un an, vie active depuis moins d'un an, enceinte, post-partum, parents avec enfants de 1 à 10 ans, péri-ménopause, retraite) ont répondu à l'enquête. Ce rapport rend compte des résultats de cette enquête.

L'étude des freins et des leviers à la pratique d'activités physiques et sportives ainsi que des comportements sédentaires au cours de certains moments de transition de la vie d'une femme a été menée grâce à une méthodologie quantitative par questionnaire, construit par l'Onaps. Auto-administré *via* un lien informatisé et anonyme, ce dernier avait une durée moyenne de remplissage de cinq à dix minutes.

L'enquête était ouverte à toutes les femmes répondant à une ou plusieurs des situations suivantes, quels que soient leur âge, leur région, et leur pratique d'activité physique ou sportive, qu'elle soit élevée, faible ou inexistante :

- Je suis dans la période de la puberté.
- Je suis étudiante.
- J'ai emménagé en couple, sous le même toit, depuis moins d'un an.
- Je suis entrée dans la vie active depuis moins d'un an.
- Je suis enceinte.
- J'ai accouché depuis moins d'un an.
- J'ai un ou plusieurs enfants entre 1 et 10 ans.
- Je suis dans la période de périménopause, c'est à dire dans la période de transition qui précède la ménopause.
- Je suis retraitée depuis moins d'un an.

Le questionnaire permettait de collecter des informations concernant :

- Des données socio-démographiques générales.
- Le type d'activités physiques et sportives pratiquées au moins une fois par semaine pendant 30 minutes, avant et après chacune des périodes de transition correspondantes.
- Les impacts de chacune des périodes de transition correspondantes sur la durée et la fréquence de pratique d'activités physiques et sportives, sur l'utilisation de modes de déplacements actifs et motorisés, et sur les comportements sédentaires.
- Les motivations, freins et leviers à la pratique d'activités physiques et/ou sportives.

La collecte des données s'est faite de manière sécurisée et anonyme *via* l'outil LimeSurvey. Le questionnaire a été diffusé du 19 mai au 10 octobre 2022 auprès des populations cibles *via* différents supports : réseaux sociaux spécialisés, newsletters (Onaps et Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Etre notamment), mailing dans les réseaux de différents relais, affichage de supports de communication dans certains cabinets de kinésithérapie, de sages-femmes, réseaux de périnatalité, associations de retraité(e)s, collectivités, Maisons Sport-Santé, journaux et newsletter.

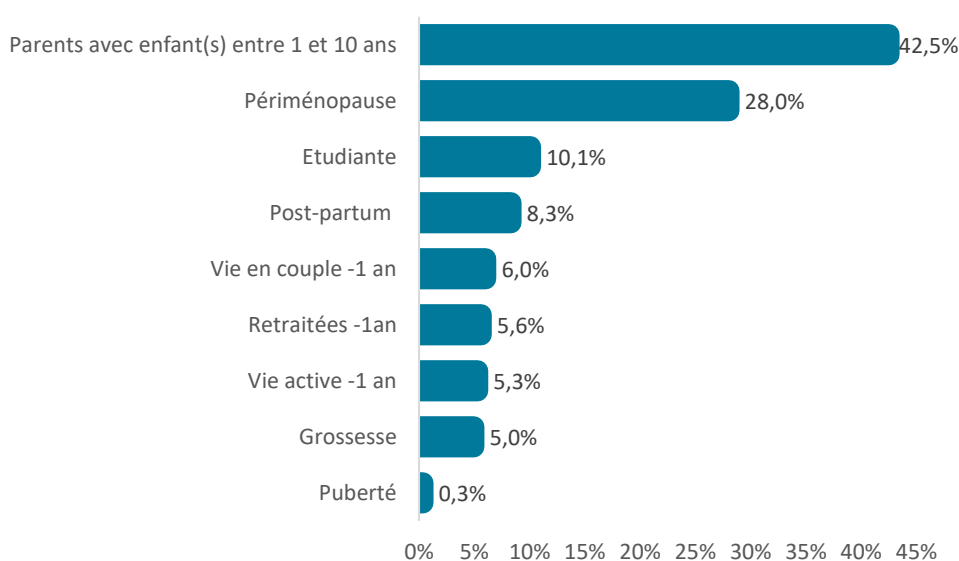
Le traitement et l'analyse des données ont été assurés par l'Onaps.

Ce rapport a été réalisé afin de trouver des éléments pour chacune des transitions.

ECHANTILLON

Au total, 2692 réponses ont été recueillies, représentant 9 transitions de vie. Les répondantes pouvaient être concernées par plusieurs transitions de vie. Leur répartition en fonction des transitions identifiées est hétérogène. Les femmes ayant un ou plusieurs enfant(s) âgé(s) d'un à dix ans sont surreprésentées dans l'étude (42,5%). Il en est de même avec les femmes périménopausées¹ (28,0%). En revanche, les adolescentes en période de puberté sont sous-représentées (0,3%). Cette dernière catégorie a été exclue de l'analyse.

Figure 1 : Répartition des répondantes en fonction des transitions de vie



L'enquête ayant été réalisée sur la base du volontariat, l'échantillon ne tend pas à être représentatif de la population générale et des écarts existent entre la répartition de certaines transitions de vie dans l'étude et dans la population générale. En ce sens, les analyses réalisées et les résultats avancés font référence aux 2692 réponses recueillies et ne tendent pas à être généralisés. Le rapport offre un premier panorama d'analyses et fait émerger des tendances qui constituent de premiers éléments de compréhension sur la thématique.

¹La période de périménopause est la période qui précède la ménopause. La durée de cette période peut varier de deux à quatre ans.

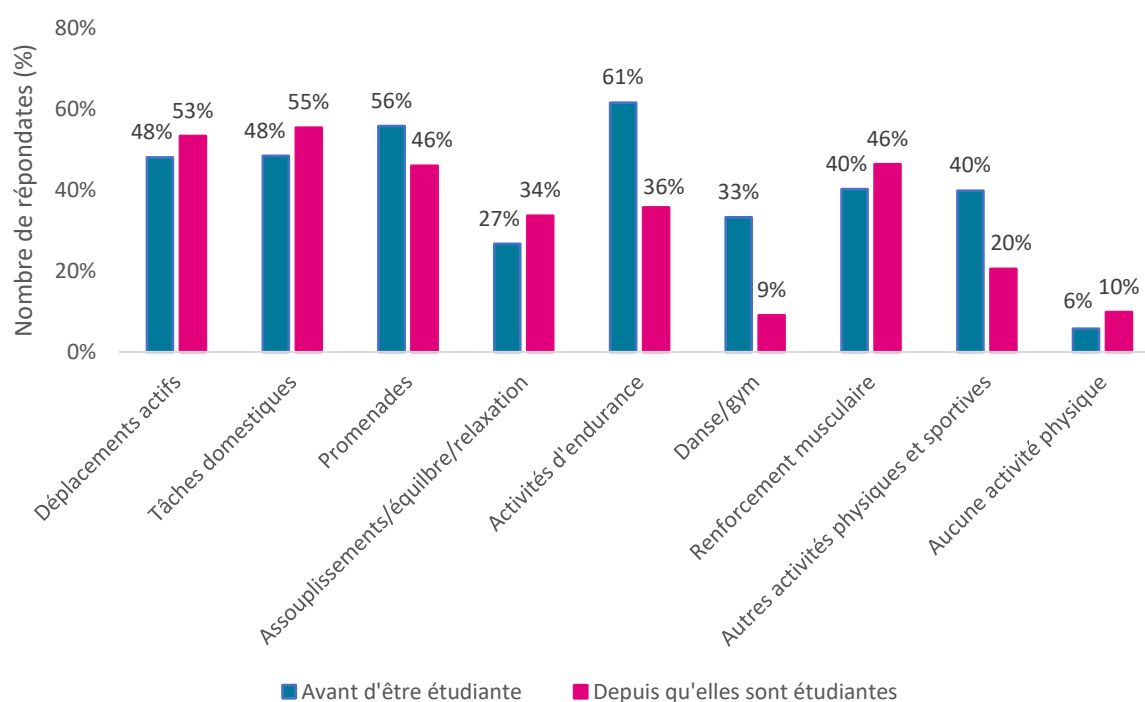
ENTREE DANS LA VIE ETUDIANTE

La transition de vie d'entrée dans la vie étudiante est marquée par un changement de mode de vie compte tenu du rythme étudiant. Le nombre d'étudiantes ayant répondu s'élève à 244. L'âge moyen de ces dernières est de $23,2 \pm 4,8$ ans.

COMPORTEMENTS ACTIFS ET SEDENTAIRES

20,1% des répondantes qui entrent dans la vie étudiante ont estimé que leur temps de pratique hebdomadaire a légèrement diminué et 34,4% ont estimé qu'il a beaucoup diminué. Il en est de même avec la fréquence de pratique puisque 21,3% l'ont légèrement diminuée et 33,2% l'ont beaucoup réduite. Par ailleurs, le nombre d'étudiantes réalisant au minimum 30 minutes d'activité physique par semaine *via* des activités d'endurance, de danse et de gymnastique, ainsi que des activités classées comme "autres" a significativement diminué (figure 2).

Figure 2 : Evolution des types d'activités physiques pratiquées depuis l'entrée dans la vie étudiante



De plus, 66,0% ont augmenté leur temps en position assise et 40,6% d'entre elles ont affirmé que cette augmentation est très importante. Concernant le temps passé devant les écrans, ce dernier a beaucoup augmenté pour 56,1% de ces répondantes et pour 18,0% a augmenté légèrement.

Evolution des moyens de transports

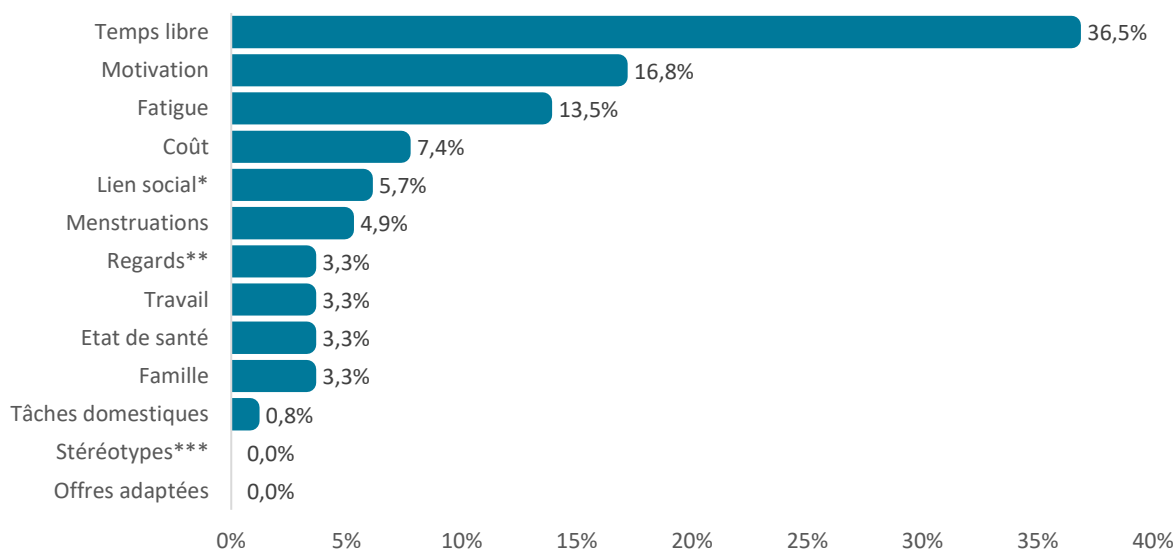
Il semblerait que l'utilisation des transports motorisés pour effectuer des trajets de moins de 10km évolue au moment de l'entrée en études : 20,9% des répondantes concernées par cette transition les utilisent légèrement plus dont 39,8% qui les utilisent beaucoup plus. Pour autant, 27,0% ont augmenté leurs déplacements à pied pour des distances inférieures à 2km.

FREINS A LA PRATIQUE D'ACTIVITE PHYSIQUE

Les freins à la pratique les plus cités par les femmes entrant dans la vie étudiante sont le manque de temps libre (84,8%), la fatigue (82,4%), le manque de motivation (75,4%) et le travail universitaire (61,5%). En revanche, les regards des autres ne sont pas cités dans les freins les plus récurrents mais ont été identifiés tout de même par 29,1% des étudiantes, tout comme les stéréotypes de genre (13,5%). Ce dernier résultat est à interpréter avec prudence au regard d'une possible difficulté à objectiver les stéréotypes de genre.

Dans la mesure où elles avaient la possibilité d'identifier le frein le plus limitant, le manque de temps libre (36,5%), le manque de motivation (16,8%), et la fatigue (13,5%) sont les freins qui ont été les plus cités (figure 3).

Figure 3 : Freins les plus limitants identifiés par les étudiantes



« Lien social » correspond au fait de n'avoir personne avec qui pratiquer

« Regards » correspondent aux regards des autres pendant la pratique d'une activité physique

« Stéréotypes » correspondent aux représentations simplifiées et généralisantes sur les hommes et les femmes

Le manque de temps libre est le frein qui limite le plus la pratique des étudiantes du fait qu'il soit le plus cité et considéré comme le frein le plus limitant. La fatigue et le manque de motivation semblent

être moins dominants pour cet échantillon. En revanche, le travail universitaire a été cité régulièrement mais ne figure pas parmi les freins les plus limitants.

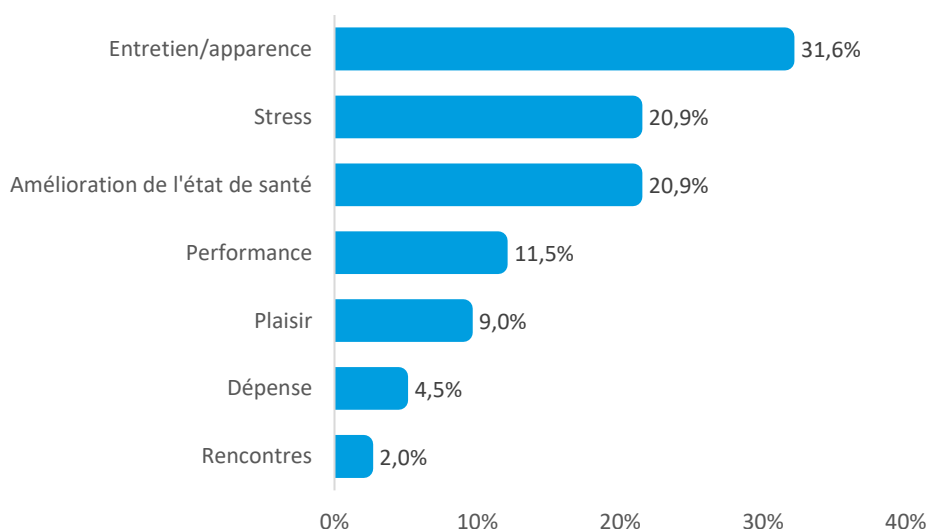
LEVIERS A LA PRATIQUE D'ACTIVITE PHYSIQUE

Pour les répondantes entrant dans la vie étudiante, une partie des freins précédemment cités pourrait être levés si elles avaient l'occasion de pratiquer à l'université. Cette piste d'action a été identifiée par 72,1% d'entre elles. L'accompagnement d'un tiers peut également se révéler être un levier à la pratique puisque 57,0% ont estimé que la pratique avec l'entourage pourrait permettre de lever certains freins et 60,7% ont affirmé que pratiquer avec l'aide d'un professionnel pouvait être un levier.

Les motivations les plus citées par cette population sont relatives à la santé (94,7%), au stress (92,2%) et à l'entretien/ apparence (91,4%). Les notions de plaisirs (82,0%) et de dépense physique (81,1%) font également partie des motivations majoritairement citées par les étudiantes. Les motivations relatives à la performance sportive sont moins évoquées (59,4%). Faire des rencontres est la source de motivation la moins citée (38,9%).

Dans la mesure où elles avaient la possibilité d'identifier la motivation la plus importante, l'entretien et l'apparence physique (31,6%), la diminution du stress (20,9%) et l'amélioration de l'état de santé (20,9%) sont les motivations les plus citées (figure 14).

Figure 4 : Sources de motivation les plus importantes pour les étudiantes



Enfin, les étudiantes estiment que les créneaux les plus adaptés pour s'engager dans une pratique d'activité physique et sur lesquels il est donc intéressant de s'appuyer sont de 17h à 19h (22%) et surtout de 19h à 21h (55%).

ENQUÊTE ONAPS LES FEMMES ET LES TRANSITIONS DE VIE ÉTUDIANTES

Comportements, freins, leviers et motivations
à la pratique d'activité physique (n=244)

ÉVOLUTION DES PRATIQUES DEPUIS QU'ELLES SONT ÉTUDIANTES



54% ont diminué
leur temps et leur fréquence
d'activité physique

La diminution du temps est principalement liée à la baisse de la durée de pratique d'activités sportives structurées ou non.



66% ont augmenté
leur temps passé
en position assise

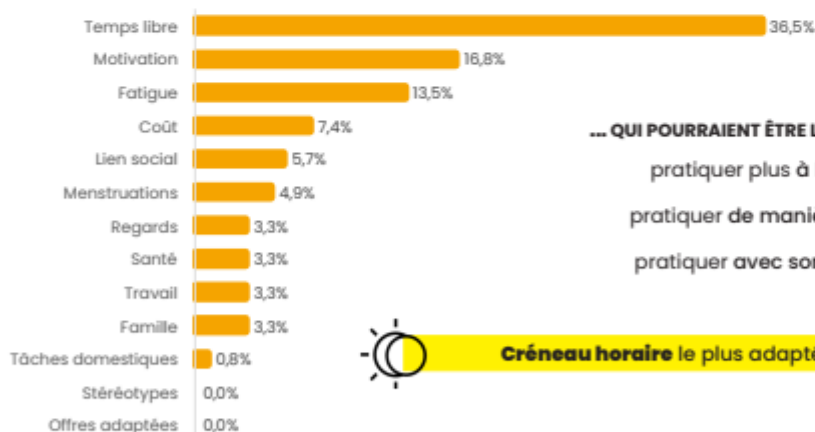


46% ont affirmé
se déplacer plus fréquemment à pied
pour des distances inférieures à 2km



74% ont augmenté
leur temps passé
devant un écran

FREINS À LA PRATIQUE



... QUI POURRAIENT ÊTRE LEVÉS S'IL ÉTAIT POSSIBLE DE :

pratiquer plus à l'université **72%**

pratiquer de manière encadrée **61%**

pratiquer avec son entourage **57%**



Créneau horaire le plus adapté : 19h à 21h (pour 55%)

MOTIVATIONS

LEURS MOTIVATIONS À LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

32% pour l'apparence

21% pour la santé

21% contre le stress

Soutenu par

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

ONAPS
OBSERVATOIRE NATIONAL
DES ACTIVITÉS PHYSIQUES
ET SPORTIVES

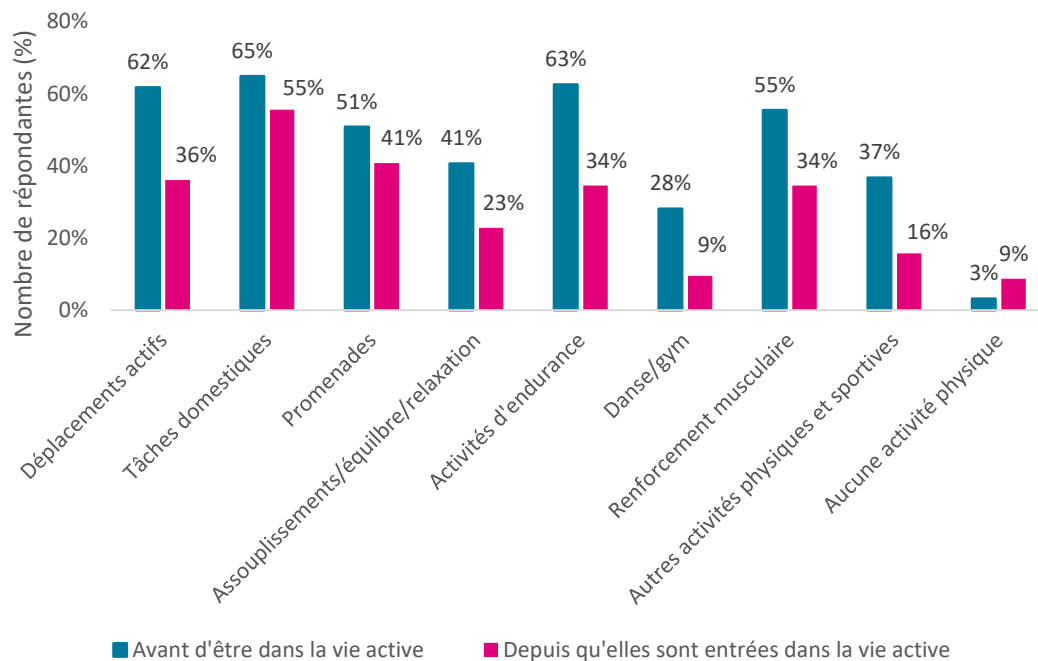
ENTREE DANS LA VIE ACTIVE DEPUIS MOINS D'UN AN

Parmi l'ensemble des répondantes, 128 sont entrées dans la vie active depuis moins d'un an. L'âge moyen de ces dernières est de 23,4 ± 3,1 ans.

COMPORTEMENTS ACTIFS ET SEDENTAIRES

La pratique d'activité physique et les comportements sédentaires ont tendance à évoluer chez les femmes ayant commencé une activité professionnelle depuis moins d'un an. En effet, 53,9% ont diminué leur durée de pratique d'activité physique et 52,4% ont diminué sa fréquence. Les activités les plus impactées par cette transition de vie sont les activités d'endurance, le renforcement musculaire, les déplacements actifs ainsi que les activités non citées dans le questionnaire et regroupées sous le terme générique « autres activités physiques ou sportives » (figure 5). Depuis qu'elles travaillent, le nombre de répondantes réalisant ces activités au moins une fois par semaine pendant 30 minutes est significativement plus faible ($p < 0,0001$).

Figure 5 : Evolution des types d'activités physiques pratiquées depuis qu'elles sont entrées dans la vie active



Par ailleurs, depuis qu'elles sont entrées dans la vie active, 35,9% des répondantes de ce groupe ont beaucoup augmenté leur temps passé en position assise contre 21,1% qui l'ont légèrement augmenté. De la même manière, 52,3% ont assuré avoir augmenté leur temps passé devant un écran dont 32,8% ont observé une forte augmentation.

Evolution des moyens de transports

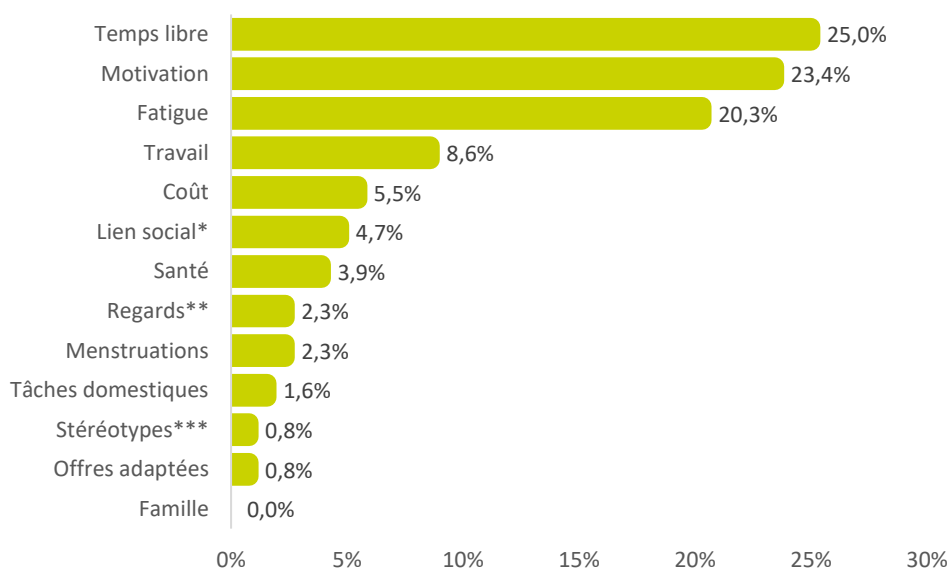
L'utilisation des transports motorisés pour des trajets inférieurs à 10km est aussi devenue plus importante : 50,8% ont augmenté l'utilisation de ces transports motorisés avec 32,0% qui les utilisent bien plus régulièrement.

FREINS A LA PRATIQUE D'ACTIVITE PHYSIQUE

Les freins les plus cités par cet échantillon de répondantes sont le manque de temps libre (82,0%), la fatigue (82,0%), le manque de motivation (78,9%) et le travail (70,3%).

Dans la mesure où elles avaient la possibilité d'identifier le frein le plus limitant, le manque de temps libre (25,0%), le manque de motivation (23,4%) et la fatigue (20,3%) sont les freins qui ont été les plus cités. Les contraintes professionnelles sont citées seulement par 8,6% d'entre elles (figure 6).

Figure 6 : Freins les plus limitants identifiés par les femmes qui sont entrées dans la vie active depuis moins d'un an



« Lien social » correspond au fait de n'avoir personne avec qui pratiquer

« Regards » correspondent aux regards des autres pendant la pratique d'une activité physique

« Stéréotypes » correspondent aux représentations simplifiées et généralisantes sur les hommes et les femmes

Le manque de temps libre, de motivation et la fatigue sont donc les freins qui limitent le plus la pratique de ces femmes du fait qu'ils soient les plus cités et considérés comme les freins les plus limitants par la majorité. En revanche, l'activité professionnelle a été citée régulièrement mais ne figure pas parmi les freins limitants.

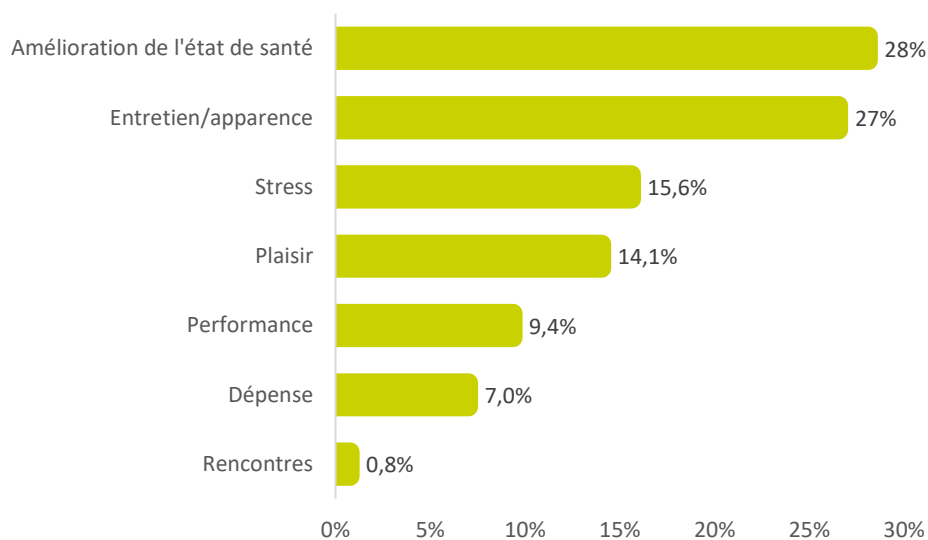
LEVIERS A LA PRATIQUE D'ACTIVITE PHYSIQUE

Les freins précédemment cités pourraient être en partie levés si une pratique d'activité physique était proposée sur le lieu du travail (évoqué par 60,9% des femmes de ce groupe). De la même manière, 50,0% ont estimé qu'une pratique encadrée pourrait également lever certains freins et 48,4% estiment qu'elles pourraient davantage pratiquer si elles le faisaient avec leur entourage.

Les sources de motivation les plus souvent citées par ces femmes sont l'amélioration de l'état de santé (93,0%), l'entretien du corps et de l'apparence physique (88,3%), la réduction du stress (85,2%), la sensation de plaisir, le fait de se dépenser (80,5%), la performance sportive (61,7%) et faire des rencontres (43,8%).

Dans la mesure où elles avaient la possibilité d'identifier la motivation la plus importante, l'amélioration de l'état de santé (28,1%), l'entretien et l'apparence physique (26,6%) et la diminution du stress (15,6%) et le plaisir (14,1%) sont les motivations les plus citées (figure 7).

Figure 7 : Sources de motivation les plus importantes depuis qu'elles sont entrées dans la vie active



Enfin, 46,9% des femmes de ce groupe estiment que le créneau le plus adapté pour s'engager dans une pratique d'activité physique est de 19h à 21h.

ENQUÊTE ONAPS LES FEMMES ET LES TRANSITIONS DE VIE VIE ACTIVE DEPUIS MOINS D'UN AN

Comportements, freins, leviers et motivations
à la pratique d'activité physique (n=128)

ÉVOLUTION DES PRATIQUES DEPUIS QU'ELLES TRAVAILLENT



54% ont diminué
leur temps d'activité physique

52% ont diminué
leur fréquence
d'activité physique

La diminution du temps est principalement liée à la baisse de la durée de pratique d'activités sportives structurées ou non.



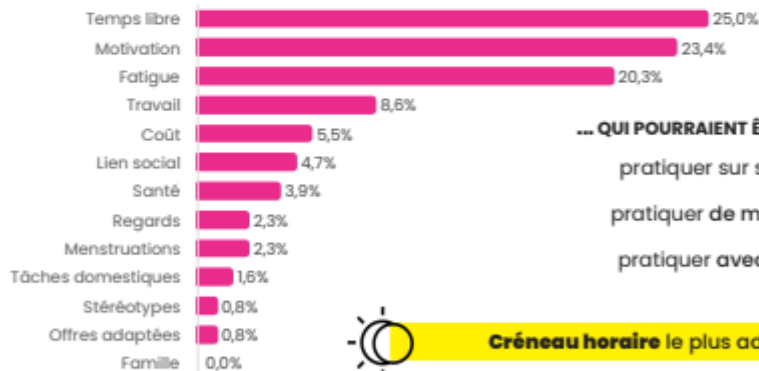
57% ont augmenté
leur temps passé en position assise

53% ont augmenté
leur temps passé devant un écran



51% ont affirmé
se déplacer
plus fréquemment
avec des transports motorisés

FREINS À LA PRATIQUE



... QUI POURRAIENT ÊTRE LEVÉS S'IL ÉTAIT POSSIBLE DE :

pratiquer sur son lieu de travail **61%**

pratiquer de manière encadrée **50%**

pratiquer avec son entourage **48%**



Créneau horaire le plus adapté : 19h à 21h (pour 47%)

MOTIVATIONS

LEURS MOTIVATIONS À LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

28% pour la **santé**

27% pour l'**apparence**

16% contre le **stress**

14% pour le **plaisir**

Soutenu par

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES



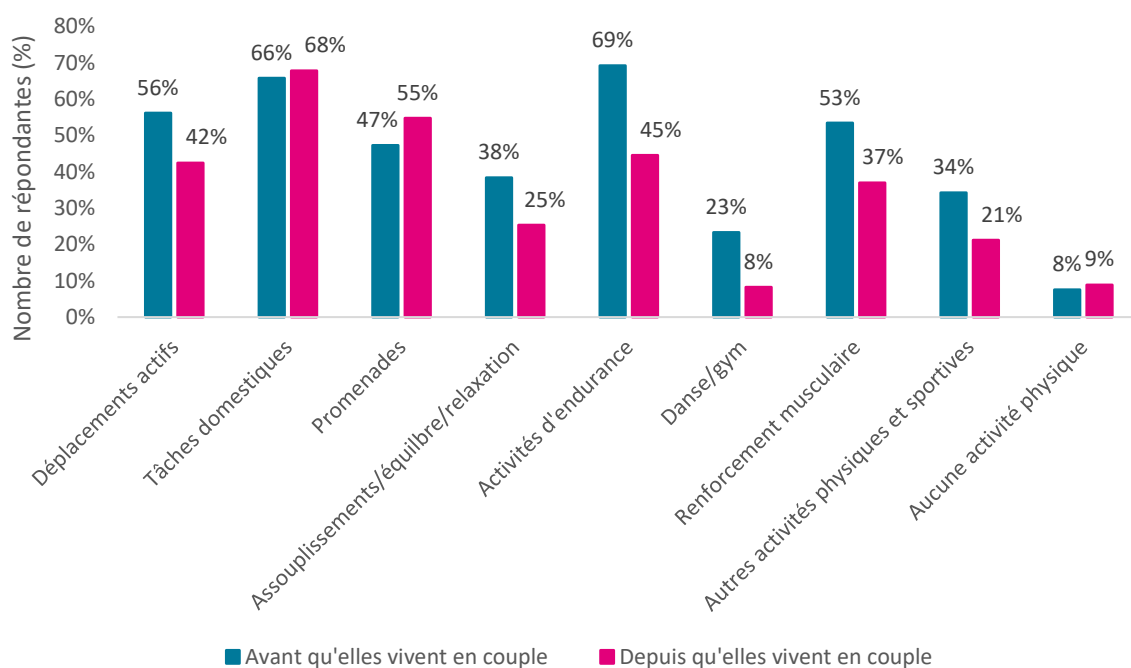
VIE EN COUPLE DEPUIS MOINS D'UN AN

Le nombre de répondantes vivant en couple depuis moins d'un an est de 146. L'âge moyen de ces dernières est de $28,8 \pm 7,7$ ans.

COMPORTEMENTS ACTIFS ET SEDENTAIRES

La vie en couple depuis moins d'un an est une transition ayant un impact sur les comportements sédentaires et la pratique d'activité physique des femmes concernées. En effet, 49,3% d'entre elles ont diminué leur temps de pratique d'activité physique dont 19,9% qui l'ont beaucoup réduit. De même, leur fréquence de pratique décroît. 47,9% l'ont diminué dont 18,5% fortement. Les activités physiques les plus impactées par les changements de comportements liés à cette transition de vie sont les activités d'endurance et les activités citées comme « autres » (figure 8). Le nombre de répondantes réalisant ces activités au moins une fois par semaine pendant 30 minutes est significativement plus faible depuis qu'elles vivent en couple ($p < 0,0001$).

Figure 8 : Evolution des types d'activités physiques pratiquées depuis qu'elles vivent en couple



Par ailleurs, depuis qu'elles vivent en couple, 37,0% d'entre elles ont beaucoup augmenté leur temps passé en position assise. Cependant, pour la majorité de ces répondantes, la durée des comportements sédentaires est restée stable, 42,5% n'ont pas vu évoluer le temps passé en position assise et 39,0% n'ont pas modifié la durée du temps passé devant les écrans.

Evolution des moyens de transports

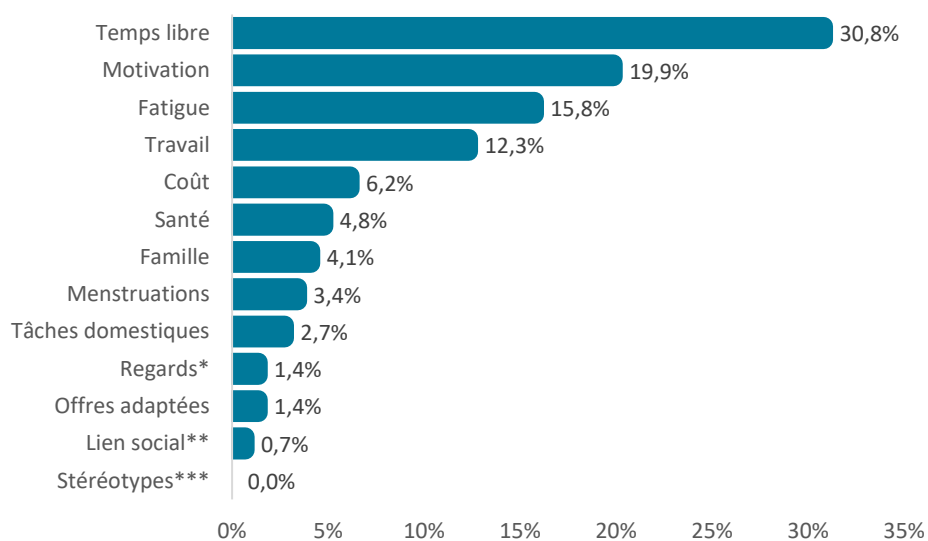
L'utilisation des transports motorisés pour des trajets inférieurs à 10km est devenue plus importante depuis que ces femmes vivent en couple. Au total, 40,4% d'entre elles ont augmenté leur recours à ces transports dont 21,9% qui les utilisent bien plus régulièrement.

FREINS A LA PRATIQUE D'ACTIVITE PHYSIQUE

Les freins les plus cités par les femmes concernées par cette transition de vie sont la fatigue (81,5%), le manque de temps libre (80,8%), le manque de motivation (73,3%) et le travail (71,2%).

La figure 9 illustre les pourcentages de réponses obtenues lorsqu'elles avaient la possibilité de choisir le frein le plus limitant. 30,8% ont choisi le manque de temps libre, 19,9% le manque de motivation, 15,8% la fatigue et 12,3% le travail.

Figure 9 : Freins les plus limitants identifiés par les femmes qui vivent en couple depuis moins d'un an



« Lien social » correspond au fait de n'avoir personne avec qui pratiquer

« Regards » correspondent aux regards des autres pendant la pratique d'une activité physique

« Stéréotypes » correspondent aux représentations simplifiées et généralisantes sur les hommes et les femmes

Le manque de temps libre est le frein qui limite le plus la pratique de ces femmes du fait qu'il soit le plus cité et considéré comme frein le plus limitant par la majorité des répondantes. Le manque de motivation, la fatigue et l'activité professionnelle semblent donc être moins présents pour cet échantillon.

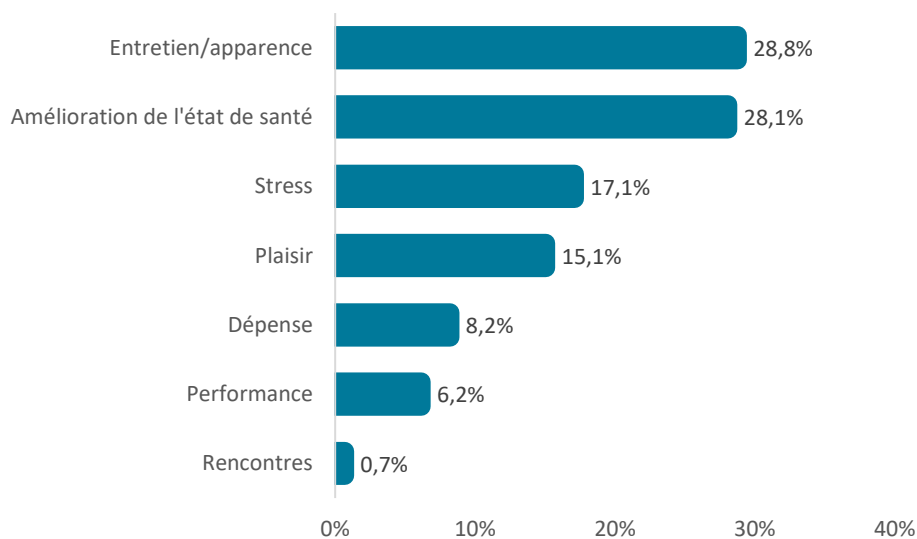
LEVIERS A LA PRATIQUE D'ACTIVITE PHYSIQUE

Selon 72,6% des femmes de cette transition, pratiquer sur leur lieu de travail pourrait participer à lever les freins précédemment cités. De plus, 61,0% ont estimé que la pratique avec l'entourage peut également être une alternative pour faciliter l'engagement dans une activité physique et 55,5% ont affirmé qu'une pratique encadrée pourrait aussi les encourager.

Concernant les sources de motivation les plus citées, 96,6% d'entre elles ont cité l'amélioration de la santé, 97,3% l'entretien du corps et l'apparence, 93,2% la réduction du stress, 85,6% le fait de ressentir du plaisir, 62,3% recherchent la performance sportive et seulement 38,4% cherchent à faire des rencontres.

Dans la mesure où elles avaient la possibilité d'identifier la motivation la plus importante, l'entretien et l'apparence physique (28,8%), l'amélioration de l'état de santé (28,1%) et dans une moindre mesure la diminution du stress (17,1%) sont les motivations les plus citées (figure 10).

Figure 10 : Sources de motivation les plus importantes depuis qu'elles sont en couple



Enfin, les créneaux qui conviendraient le mieux à ces femmes sont de 17h à 19h (30,8%) et surtout de 19h à 21h (34,2%).

ENQUÊTE ONAPS LES FEMMES ET LES TRANSITIONS DE VIE VIE EN COUPLE DEPUIS MOINS D'UN AN

Comportements, freins, leviers et motivations
à la pratique d'activité physique (n=146)

ÉVOLUTION DES PRATIQUES DEPUIS QU'ELLES SONT EN COUPLE



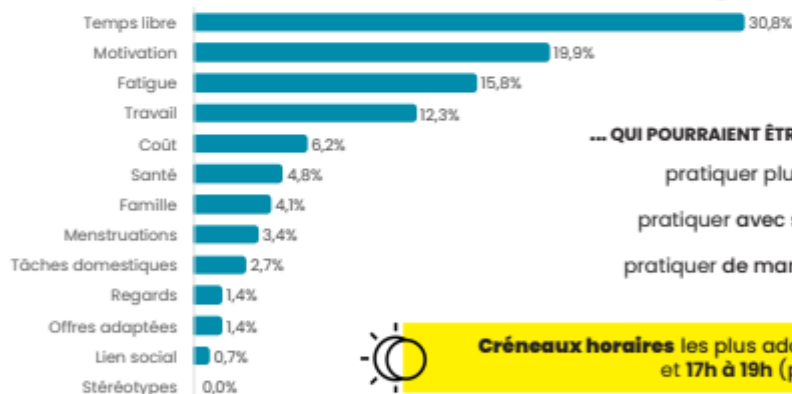
49% ont diminué
leur temps d'activité physique et
47% ont diminué
leur fréquence
d'activité physique

La diminution du temps est principalement liée à la baisse de la durée de pratique d'activités sportives structurées ou non.

40% ont affirmé
se déplacer plus fréquemment
avec des transports motorisés



FREINS À LA PRATIQUE



... QUI POURRAIENT ÊTRE LEVÉS S'IL ÉTAIT POSSIBLE DE :

pratiquer plus au travail **73%**
pratiquer avec son entourage **61%**
pratiquer de manière encadrée **55%**



Créneaux horaires les plus adaptés : 19h à 21h (pour 34%)
et 17h à 19h (pour 31%)

MOTIVATIONS

LEURS MOTIVATIONS À LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

29% pour l'apparence
28% pour la santé
17% contre le stress
15% pour le plaisir

Soutenu par



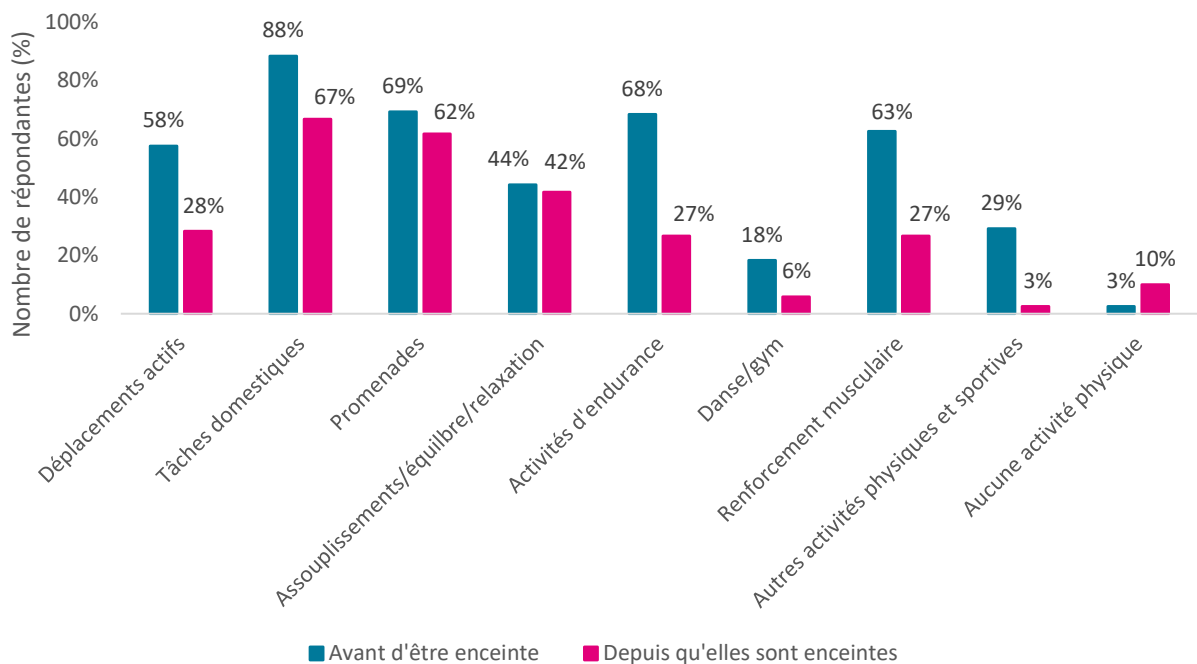
GROSSESSE

Le nombre de femmes enceintes ayant répondu à l'enquête est de 120. L'âge moyen de ces dernières est de $32,3 \pm 4,3$ ans.

COMPORTEMENTS ACTIFS ET SEDENTAIRES

De manière générale, les femmes enceintes ayant répondu à l'enquête ont fortement diminué leurs durée (84,2%) et fréquence (75,8%) de pratique d'activité physique hebdomadaire. Concernant le type d'activité physique, les activités les plus impactées par les changements de comportement induits par cette transition de vie sont les activités d'endurance, les déplacements actifs, les exercices de renforcement musculaire et les activités citées comme « autres » (figure 11). Le nombre de répondantes réalisant ces activités au moins une fois par semaine pendant 30 minutes est significativement plus faible depuis qu'elles sont enceintes ($p < 0,0001$).

Figure 11 : Evolution des types d'activités physiques pratiquées depuis qu'elles sont enceintes



Par ailleurs, depuis qu'elles sont enceintes, 22,5% ont légèrement augmenté leur temps passé en position assise et 39,2% l'ont beaucoup augmenté. Il en est de même avec le temps passé devant un écran : 40,8% ont assuré avoir augmenté leur temps passé devant un écran dont 15,0% y passent beaucoup plus de temps.

Evolution des moyens de transports

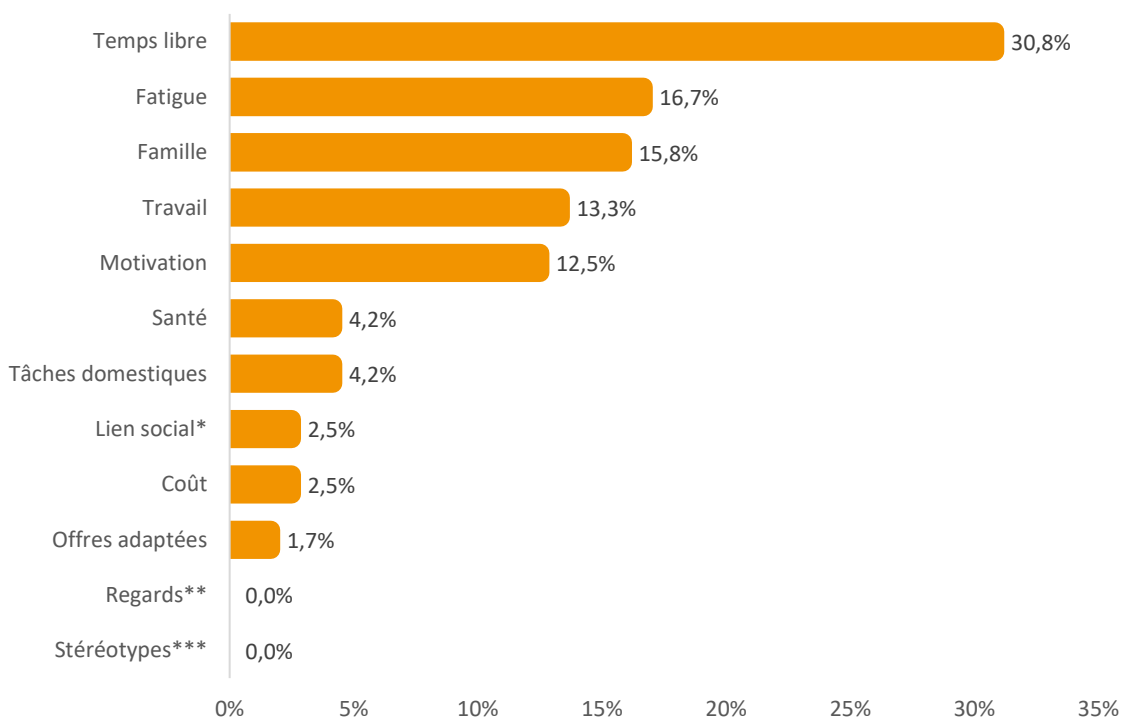
L'utilisation des transports motorisés pour des trajets inférieurs à 10km a tendance à augmenter lorsque les femmes sont enceintes. Au total, 34,2% d'entre elles ont augmenté l'utilisation de ces transports motorisés. En parallèle, les déplacements actifs ont fortement diminué pour 40,0% d'entre elles.

FREINS A LA PRATIQUE D'ACTIVITE PHYSIQUE

Les freins les plus cités par cet échantillon de répondantes sont la fatigue (85,0%), le manque de temps libre (82,5%), le manque de motivation (76,7%) et le travail (75,8%). Pour cette population, les stéréotypes de genre n'ont été identifiés que par 2,5% de l'échantillon. Ce résultat est à interpréter avec prudence au regard d'une possible difficulté à objectiver les stéréotypes de genre.

Dans la mesure où elles avaient la possibilité d'identifier le frein le plus limitant ; le manque de temps libre (30,8%), la fatigue (16,7%), les contraintes familiales (15,8%) et le manque de motivation (12,5%) sont les freins qui ont été les plus cités (figure 12).

Figure 12 : Freins les plus limitants identifiés par les femmes enceintes



« Lien social » correspond au fait de n'avoir personne avec qui pratiquer

« Regards » correspondent aux regards des autres pendant la pratique d'une activité physique

« Stéréotypes » correspondent aux représentations simplifiées et généralisantes sur les hommes et les femmes

Le manque de temps libre est le frein qui limite le plus la pratique des femmes enceintes du fait qu'il soit le plus cité et considéré comme le plus limitant par la majorité. En revanche, les contraintes familiales figurent parmi les freins les plus limitants.

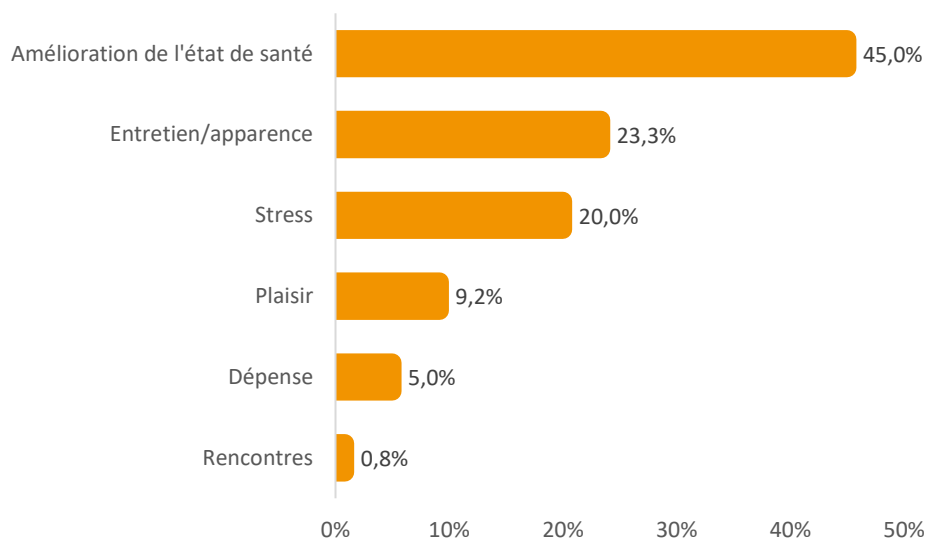
LEVIERS A LA PRATIQUE D'ACTIVITE PHYSIQUE

Selon 73,3% des femmes enceintes, les freins précédemment cités pourraient être en partie levés si elles pouvaient pratiquer une activité physique adaptée. De la même manière, 70,0% ont estimé qu'une offre d'activité physique sur le lieu de travail pourrait leur permettre de s'engager dans une pratique et 61,7% si elles pratiquaient avec leur entourage.

Les sources de motivation les plus souvent citées par ces femmes sont l'amélioration de l'état de santé (97,5%), la réduction du stress (90,8%), le plaisir, l'entretien et l'apparence du corps (84,2%), la dépense physique (73,3%), faire des rencontres (34,2%) et la performance sportive (26,7%).

Dans la mesure où elles avaient la possibilité d'identifier la motivation la plus importante, l'amélioration de l'état de santé (45,0%), l'entretien et l'apparence physique (23,3%), la diminution du stress (20,0%) et le plaisir (9,2%) sont les motivations les plus citées (figure 13).

Figure 13 : Sources de motivation les plus importantes depuis qu'elles sont enceintes



Enfin, 41,7% des répondantes de ce groupe estiment que les créneaux les plus adaptés pour s'engager dans une pratique d'activité physique sont de 9h à 12h (25,8%), de 17h à 19h (25,8%) et de 19h à 21h (15,8%).

ENQUÊTE ONAPS LES FEMMES ET LES TRANSITIONS DE VIE GROSSESSE

Comportements, freins, leviers et motivations
à la pratique d'activité physique (n=120)

ÉVOLUTION DES PRATIQUES PENDANT LEUR GROSSESSE



84% ont diminué
leur temps d'activité physique

76% ont diminué
leur fréquence
d'activité physique

La diminution du temps est principalement liée à la baisse de la durée de pratique d'activités sportives structurées ou non, des transports et des activités physiques domestiques.



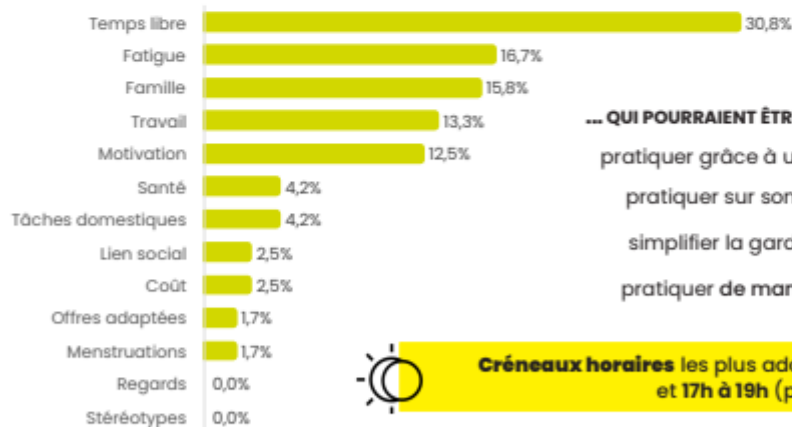
62% ont augmenté
leur temps passé en position assise

41% ont augmenté
leur temps passé devant un écran



34% ont affirmé
se déplacer
plus fréquemment
avec des transports motorisés

FREINS À LA PRATIQUE



... QUI POURRAIENT ÊTRE LEVÉS S'IL ÉTAIT POSSIBLE DE :

pratiquer grâce à une offre adaptée **73%**

pratiquer sur son lieu de travail **70%**

simplifier la garde des enfants **62%**

pratiquer de manière encadrée **59%**



Créneaux horaires les plus adaptés : 9h à 12h (pour 28%)
et 17h à 19h (pour 26%)

MOTIVATIONS

LEURS MOTIVATIONS À LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

45% pour la **santé**

23% pour l'**apparence**

20% contre le **stress**

Soutenu par

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES



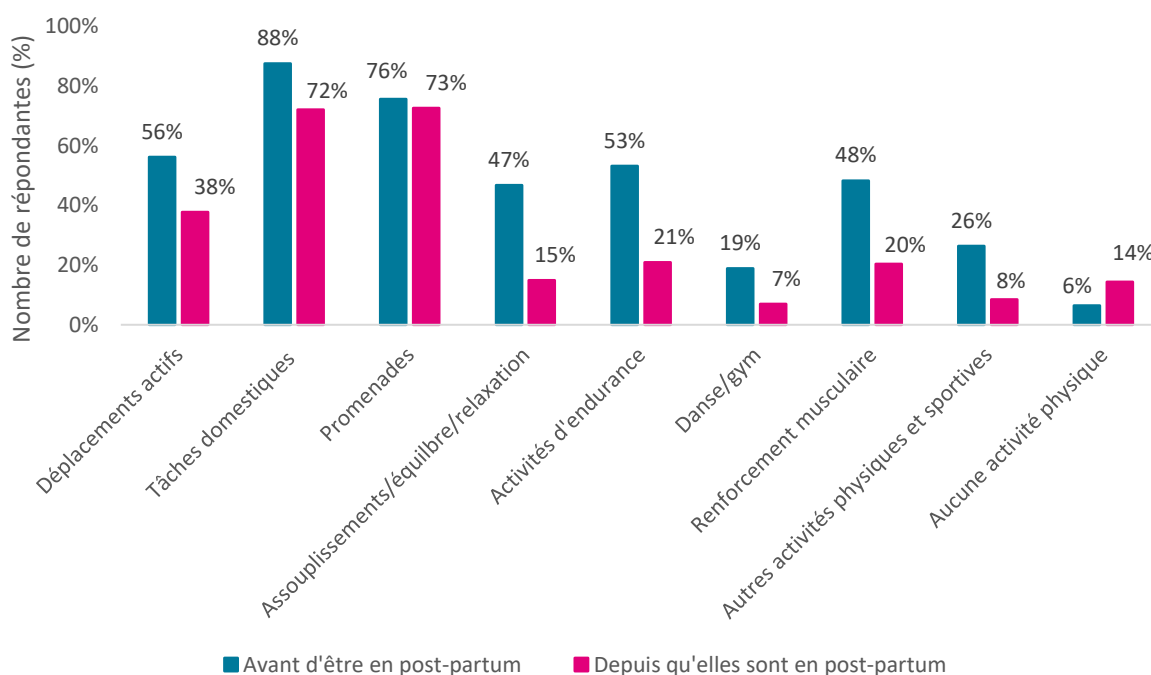
POST-PARTUM

La période du post-partum est la période qui suit l'accouchement. Le nombre de femmes dans cette situation s'élève à 201. L'âge moyen de ces dernières est de $33,1 \pm 4,7$ ans.

COMPORTEMENTS ACTIFS ET SEDENTAIRES

De manière générale, les femmes en post-partum ayant répondu ont fortement diminué leurs durée et fréquence de pratique d'activité physique hebdomadaire. En effet, parmi les 87,6% ayant diminué leur durée de pratique, 68,7% ont constaté une diminution très importante. Concernant la fréquence de pratique d'activité physique, 85,1% l'ont également réduite dont 65,2% de manière importante. Concernant le type d'activité physique, les activités les plus impactées par les changements de comportements induits par cette transition de vie sont les activités d'endurance, les assouplissements, les exercices de renforcement musculaire et les activités citées comme « autres » (figure 14). Le nombre de répondantes réalisant ces activités au moins une fois par semaine pendant 30 minutes est significativement plus faible depuis qu'elles sont en période de post-partum ($p < 0,0001$).

Figure 14 : Evolution des types d'activités physiques pratiquées depuis qu'elles sont en post-partum



Par ailleurs, cette période de vie semble impacter les comportements sédentaires. 29,4% ont diminué leur temps passé en position assise, 27,9% ont assuré qu'il est resté stable et 42,3% l'ont augmenté. Il en est de même avec le temps passé devant un écran puisque 43,8% ont assuré avoir diminué leur temps passé devant un écran et 28,4% l'ont augmenté. Puis, 27,4% ont certifié qu'il est resté stable.

Evolution des moyens de transports

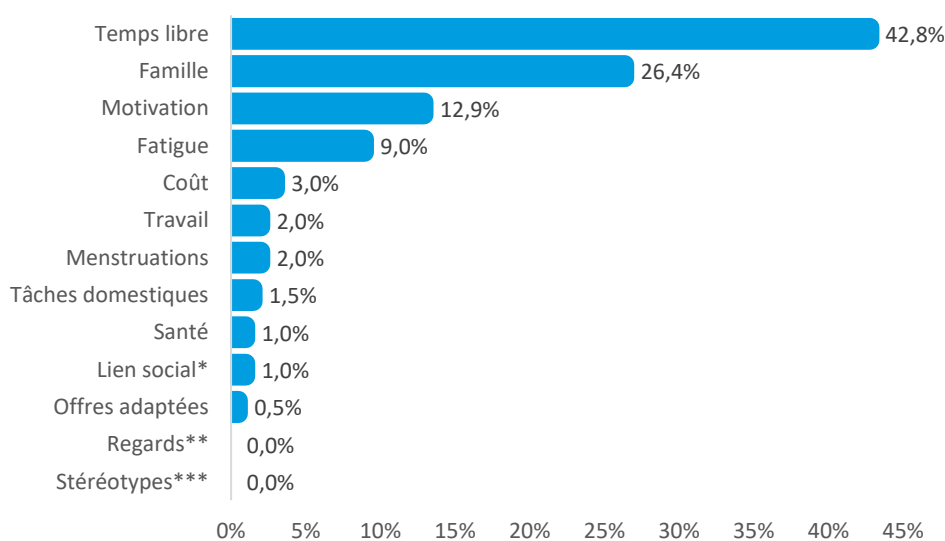
L'utilisation des transports motorisés pour des trajets inférieurs à 10km est plus importante depuis que ces femmes sont entrées en période de post-partum. Au total, 44,8% ont augmenté l'utilisation de ces transports motorisés. En parallèle, les déplacements actifs ont diminué pour 45,3% d'entre elles. En revanche, 47,8% n'ont pas modifié leurs comportements concernant les déplacements actifs.

FREINS A LA PRATIQUE D'ACTIVITE PHYSIQUE

Les freins les plus cités par cet échantillon de répondantes sont le manque de temps libre (90,5%), les contraintes familiales (89,6%), la fatigue (81,1%) et le manque de motivation (76,7%). Pour cette population, les stéréotypes de genre n'ont été identifiés que par 2,5% de l'échantillon. Ce résultat est à interpréter avec prudence au regard d'une possible difficulté à objectiver les stéréotypes de genre.

Dans la mesure où elles avaient la possibilité d'identifier le frein le plus limitant ; le manque de temps libre pour 42,8% d'entre elles, les contraintes familiales pour 26,4%, le manque de motivation pour 12,9% et la fatigue pour 9,0% sont les freins qui ont été les plus cités (figure 15).

Figure 15 : Freins les plus limitants identifiés par les femmes en post partum



« Lien social » correspond au fait de n'avoir personne avec qui pratiquer

« Regards » correspondent aux regards des autres pendant la pratique d'une activité physique

« Stéréotypes » correspondent aux représentations simplifiées et généralisantes sur les hommes et les femmes

Le manque de temps libre est le frein qui limite le plus la pratique des femmes en période de post-partum du fait qu'il soit le plus cité et considéré comme le plus limitant par la majorité. De même, les contraintes familiales ont souvent été citées mais considérées comme frein le plus limitant par une proportion plus faible.

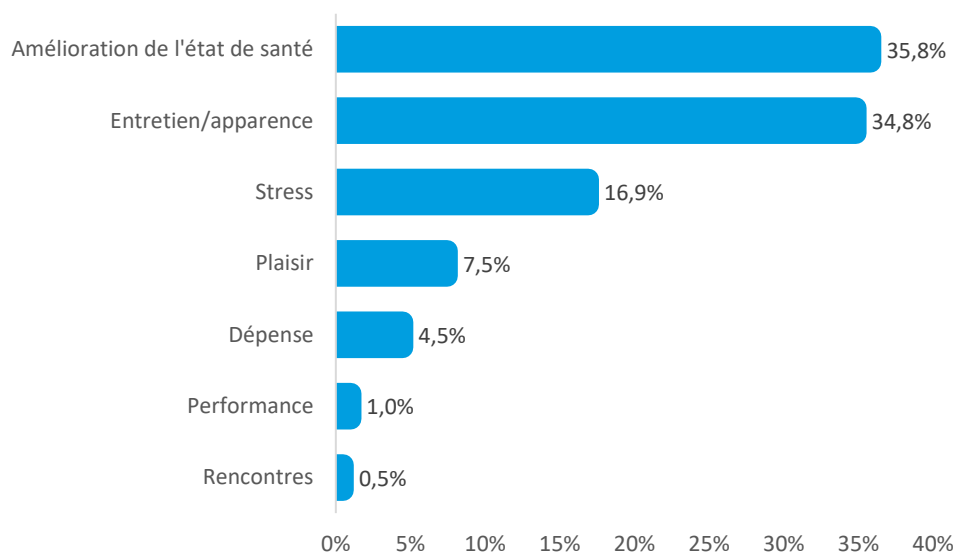
LEVIERS A LA PRATIQUE D'ACTIVITE PHYSIQUE

Selon 71,1% des femmes en post-partum, les freins précédemment cités pourraient être en partie levés si elles pouvaient pratiquer sur leur lieu de travail. De la même manière, 79,6% ont estimé que si la garde de leur(s) enfant(s) était simplifiée, l'engagement dans une pratique d'activité physique serait facilité.

Les sources de motivation les plus souvent citées par ces femmes sont l'amélioration de l'état de santé (96,5%), l'entretien du corps et l'apparence physique (94,5%), la réduction du stress (91,5%), la dépense physique (78,6%), la recherche de plaisir (74,1%), la recherche de performance sportive (36,3%) et faire des rencontres (28,9%).

Dans la mesure où elles avaient la possibilité d'identifier la motivation la plus importante ; l'amélioration de l'état de santé (35,8%), l'entretien et l'apparence physique (34,8%) et la diminution du stress (16,9%) sont les motivations les plus citées (figure 16).

Figure 16 : Sources de motivation les plus importantes depuis qu'elles sont en post partum



Enfin, selon 47,8% d'entre elles, les créneaux les plus adaptés pour s'engager dans une pratique d'activité physique sont de 12h à 14h et après 21h. Le créneau « 19h-21h » n'est plébiscité que par 15,9% des répondantes de ce groupe.

Par ailleurs, près d'un tiers des femmes dans cette situation ont assuré qu'il était envisageable de pratiquer avec leur(s) enfant(s).

ENQUÊTE ONAPS LES FEMMES ET LES TRANSITIONS DE VIE POST-PARTUM*

Comportements, freins, leviers et motivations
à la pratique d'activité physique (n=201)

*Période qui suit l'accouchement

ÉVOLUTION DES PRATIQUES

PENDANT LA PÉRIODE DU POST-PARTUM



88% ont diminué
leur temps d'activité physique

85% ont diminué
leur fréquence
d'activité physique

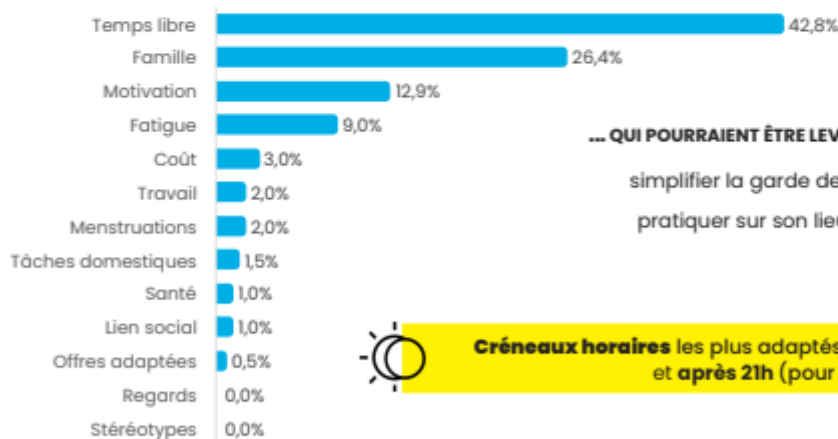
La diminution du temps est principalement liée à la baisse de la durée de pratique d'activités sportives structurées ou non, des transports et des activités physiques domestiques.

45% utilisent
plus fréquemment
les transports motorisés



45% ont affirmé
moins utiliser des transports actifs
pour se déplacer

FREINS À LA PRATIQUE



... QUI POURRAIENT ÊTRE LEVÉS S'IL ÉTAIT POSSIBLE DE :

simplifier la garde des enfants **80%**
pratiquer sur son lieu de travail **71%**



Créneaux horaires les plus adaptés : **12h à 14h** (pour 24%)
et **après 21h** (pour 24%)

MOTIVATIONS

LEURS MOTIVATIONS À LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

36% pour la **santé**
35% pour l'**apparence**
17% contre le **stress**

Soutenu par

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

ONAPS
OBSERVATOIRE NATIONAL
DES PRATIQUES SPORTIVES

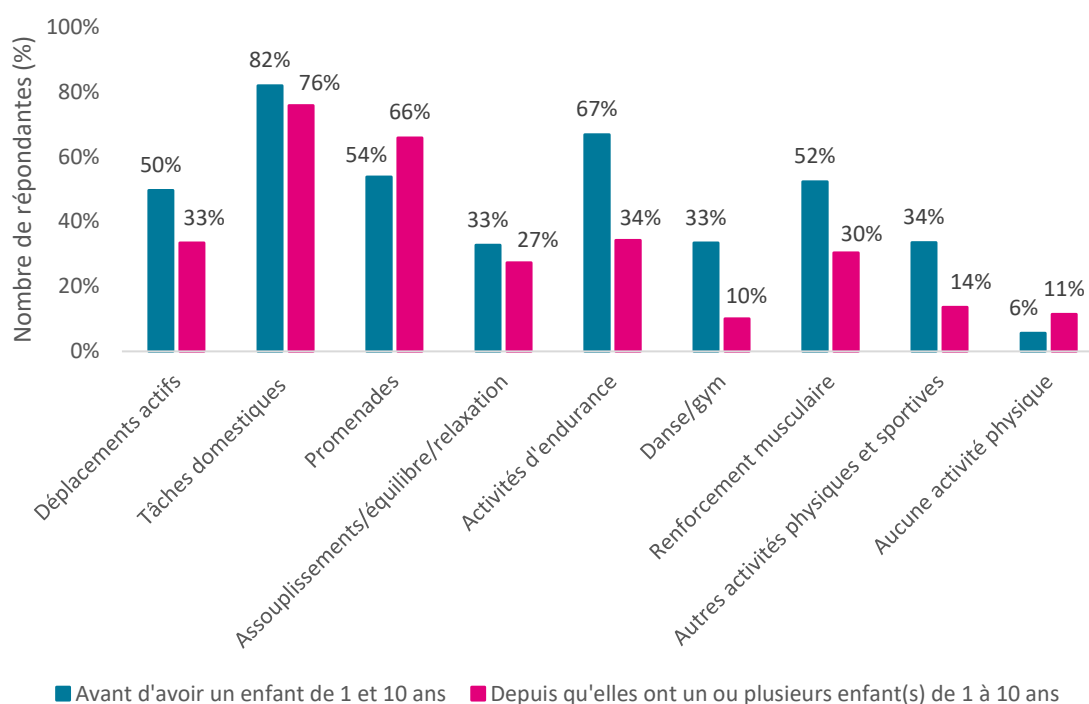
PARENTALITE

Le nombre de mères ayant un ou plusieurs enfant(s) âgés de 1 à 10 ans qui ont répondu à l'enquête est de 1030. L'âge moyen de ces dernières est de $37,6 \pm 5,6$ ans.

COMPORTEMENTS ACTIFS ET SEDENTAIRES

Dans l'ensemble, les femmes ayant des enfants âgés de 1 à 10 ans qui ont répondu ont fortement diminué leurs durée et fréquence de pratique d'activité physique hebdomadaire. 78,2% ont diminué leur durée de pratique, dont 58,1% ont constaté une forte diminution. Concernant la fréquence de pratique d'activité physique, 76,9% l'ont également réduite dont 53,5% de manière importante. Concernant le type d'activité physique, les activités les plus impactées par les changements de comportements induits par cette transition de vie sont les activités d'endurance, la danse et la gymnastique, les exercices de renforcement musculaire et les activités citées comme "autres" (figure 17). Le nombre de répondantes réalisant ces activités au moins une fois par semaine pendant 30 minutes est significativement plus faible à partir du moment où les femmes ont au moins un enfant âgé de 1 à 10 ans ($p < 0,0001$).

Figure 17: Evolution des types d'activités physiques pratiquées depuis qu'elles ont au moins un enfant âgé de 1 à 10 ans



De plus, cette période de vie semble impacter les comportements sédentaires. 31,3% ont diminué leur temps passé en position assise et 36,2% l'ont augmenté. Cependant 32,4% ont assuré qu'il est resté stable. En revanche, 45,5% ont assuré avoir diminué leur temps passé devant un écran, 27,9% ont affirmé qu'il est resté stable et 26,6% l'ont augmenté.

Evolution des moyens de transports

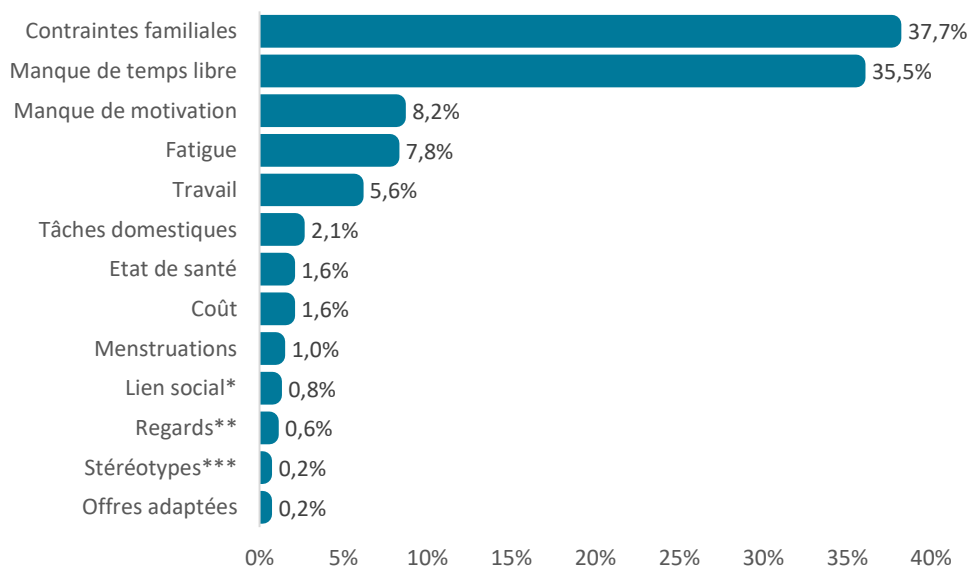
L'utilisation des transports motorisés pour des trajets inférieurs à 10km est plus importante depuis que ces femmes ont un ou plusieurs enfants âgés de 1 à 10 ans. Au total, 56,6% ont augmenté l'utilisation de ces transports motorisés. En parallèle, les déplacements actifs ont diminué 38,1% d'entre elles. En revanche, 44,7% n'ont pas modifié leurs comportements concernant les déplacements actifs.

FREINS A LA PRATIQUE D'ACTIVITE PHYSIQUE

Les freins les plus cités par cet échantillon de répondantes sont le manque de temps libre (95,6%), les contraintes familiales (95,5%), la fatigue (82,2%), les contraintes professionnelles (74,8%) et le manque de motivation (69,3%).

Dans la mesure où elles avaient la possibilité d'identifier le frein le plus limitant ; les contraintes familiales (37,7%) et le manque de temps libre (35,5%) sont les freins qui ont été les plus cités (figure 18).

Figure 18 : Freins les plus limitants identifiés par les femmes ayant au moins un enfant âgé de 1 à 10 ans



« Lien social » correspond au fait de n'avoir personne avec qui pratiquer

« Regards » correspondent aux regards des autres pendant la pratique d'une activité physique

« Stéréotypes » correspondent aux représentations simplifiées et généralisantes sur les hommes et les femmes

Les contraintes familiales et le manque de temps libre sont les freins qui limitent le plus la pratique de cet échantillon de femmes du fait qu'ils soient les plus cités et considérés comme les plus limitants par la majorité. En revanche, les contraintes professionnelles, la manque de motivation et la fatigue ont souvent été cités mais considérés comme freins les plus limitants par une proportion plus faible.

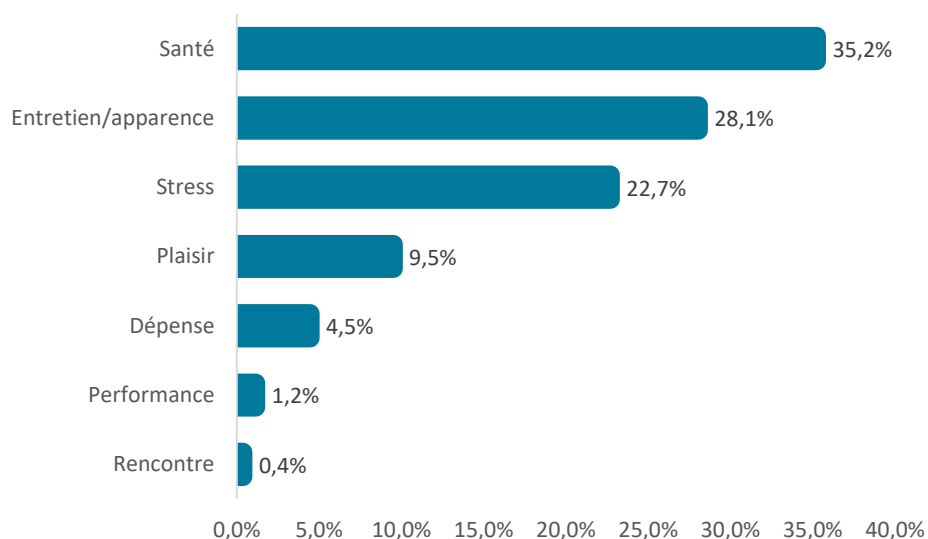
LEVIERS A LA PRATIQUE D'ACTIVITE PHYSIQUE

Selon 71,2% des femmes de ce groupe, les freins précédemment cités pourraient être en partie levés si elles pouvaient pratiquer sur leur lieu de travail. De la même manière, 75,0% ont estimé que si la garde de leur(s) enfant(s) était simplifiée, l'engagement dans une pratique d'activité physique serait facilité.

Les sources de motivation les plus souvent citées par ces femmes sont l'amélioration de l'état de santé (96,5%), l'entretien du corps et l'apparence physique (91,1%), la réduction du stress (92,4%), la dépense énergétique (79,5%), la recherche de plaisir (77,5%), faire des rencontres (41,5%) et la recherche de performance sportive (35,3%).

Dans la mesure où elles avaient la possibilité d'identifier la motivation la plus importante ; l'entretien et l'apparence physique (35,2%), l'amélioration de l'état de santé (35,2%) et la diminution du stress (22,7%) sont les motivations les plus citées (figure 19).

Figure 19 : Sources de motivation les plus importantes depuis qu'elles ont au moins un enfant âgé d'1 à 10 ans



Enfin, selon 71,1% d'entre elles, les créneaux les plus adaptés pour s'engager dans une pratique d'activité physique sont de 12h à 14h et après 19h.

Par ailleurs, près de la moitié des femmes dans cette situation ont assuré qu'il était envisageable de pratiquer avec leur(s) enfant(s).

ENQUÊTE ONAPS LES FEMMES ET LES TRANSITIONS DE VIE PARENTS AVEC ENFANT(S) DE 1 À 10 ANS

Comportements, freins, leviers et motivations
à la pratique d'activité physique (n=1030)

ÉVOLUTION DES PRATIQUES DEPUIS QU'ELLES SONT DANS CETTE SITUATION

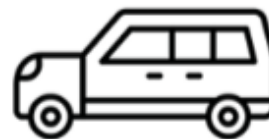


78% ont diminué
leur temps d'activité physique

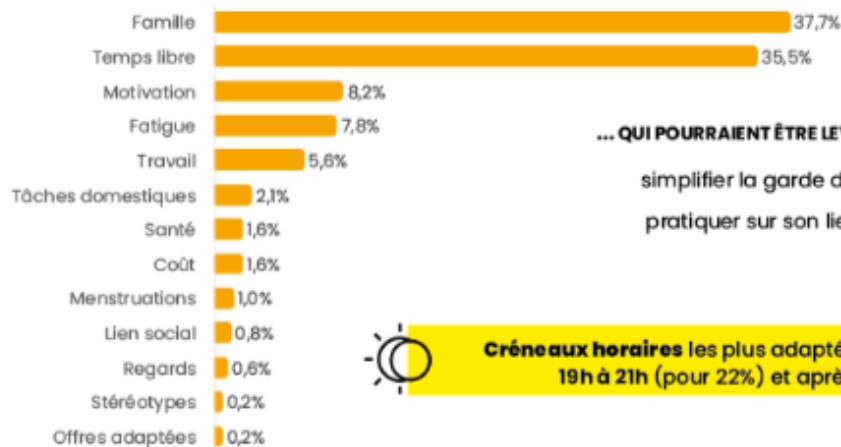
77% ont diminué
leur fréquence
d'activité physique

La diminution du temps est principalement liée à la baisse de la durée de pratique d'activités sportives structurées ou non.

54% utilisent
plus fréquemment les transports motorisés



FREINS À LA PRATIQUE



... QUI POURRAIENT ÊTRE LEVÉS S'IL ÉTAIT POSSIBLE DE :

simplifier la garde des enfants **75%**
pratiquer sur son lieu de travail **71%**



Créneau horaire les plus adaptés : 12h à 14h (pour 28%)
19h à 21h (pour 22%) et après 21h (pour 21%)

MOTIVATIONS

LEURS MOTIVATIONS À LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

35% pour la **santé**
28% pour l'**apparence**
23% contre le **stress**

Soutenu par

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES



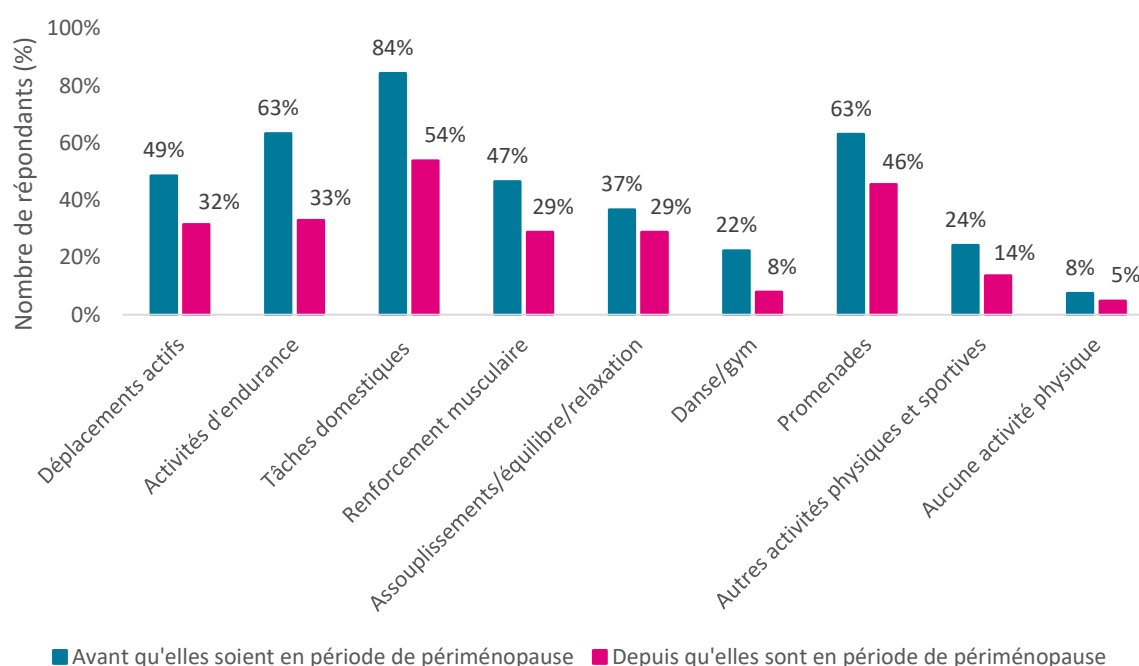
PERIMENOPAUSE

La période de pérимéno pause est la période qui précède la ménopause. La durée de cette période peut varier de deux à quatre ans. 679 répondantes sont dans cette situation et ont un âge moyen de $49,9 \pm 3,9$ ans.

COMPORTEMENTS ACTIFS ET SEDENTAIRES

Les femmes en période de pérимéno pause ont diminué leurs comportements actifs. En effet, 38,4% des répondantes concernées par cette période ont diminué leur temps de pratique et 36,2% leur fréquence de pratique. Les activités physiques les plus impactées par cette transition de vie sont les activités d'endurance et les tâches domestiques. Le nombre de répondantes réalisant ces activités au moins une fois par semaine pendant 30 minutes est significativement plus faible depuis cette transition de vie ($p < 0,0001$) (figure 20).

Figure 20 : Evolution des types d'activités physiques pratiquées depuis qu'elles sont en pérимéno pause



Par ailleurs, cette période de vie semble avoir de légères répercussions sur les comportements sédentaires. 36,4% ont augmenté leur temps passé en position assise et 54,2% ont assuré qu'il est resté stable. De même, 38,3% ont assuré avoir augmenté leur temps passé devant un écran, 52,1% ont certifié qu'il est resté stable.

Evolution des moyens de transports

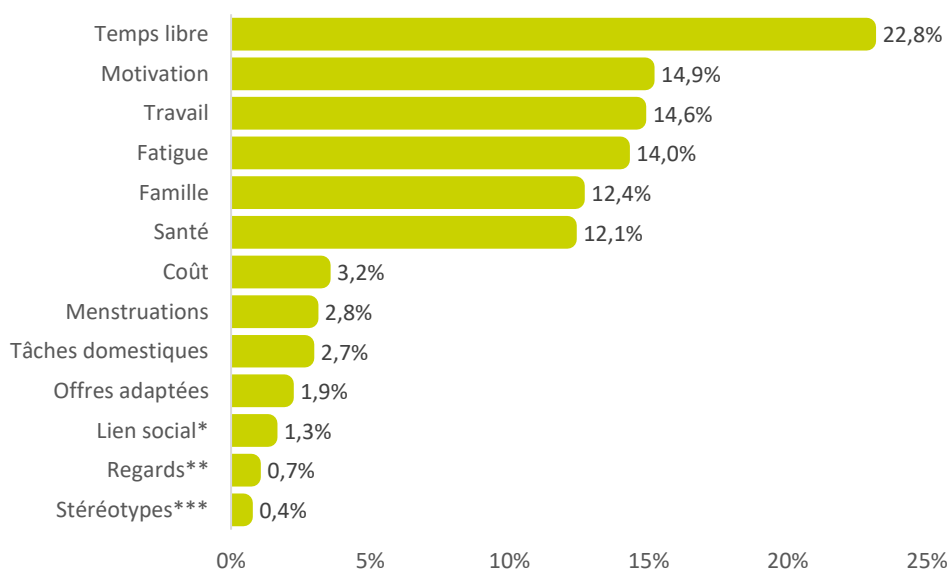
L'utilisation des transports motorisés pour des trajets inférieurs à 10km n'a pas évolué pour 67,3% d'entre elles. Seulement, et 16,3% ont diminué et 16,1% ont augmenté l'utilisation de mode de transport. Il en est de même pour l'évolution de l'utilisation des transports actifs pour 60,5% d'entre elles. De plus, 20,6% ont diminué et 17,4% ont augmenté leur temps de déplacements actifs.

FREINS A LA PRATIQUE D'ACTIVITE PHYSIQUE

Les freins les plus cités par cet échantillon de répondantes sont le manque de temps libre (80,6%), les contraintes familiales (79,7%) la fatigue (79,2%), les contraintes professionnelles (78,6%) et le manque de motivation (70,0%).

Dans la mesure où elles avaient la possibilité d'identifier le frein le plus limitant, le manque de temps libre (22,9%), le manque de motivation (14,9%), le travail (14,6%) et la fatigue (14,0%) sont les freins qui ont été les plus cités (figure 21).

Figure 21 : Freins les plus limitants identifiés par les femmes en péri-ménopause



« Lien social » correspond au fait de n'avoir personne avec qui pratiquer

« Regards » correspondent aux regards des autres pendant la pratique d'une activité physique

« Stéréotypes » correspondent aux représentations simplifiées et généralisantes sur les hommes et les femmes

Le manque de temps libre est le frein qui limite le plus la pratique des femmes en période de post-partum du fait qu'ils soit le plus cité et considéré comme frein le plus limitant par la majorité. De même, le manque de motivation, le travail, la fatigue, les contraintes familiales ont souvent été citées mais considérés comme frein le plus limitant par une proportion plus faible. En revanche, l'état de santé n'est pas compté parmi les freins les plus cités mais est considéré comme le frein le plus limitant selon 12,1%.

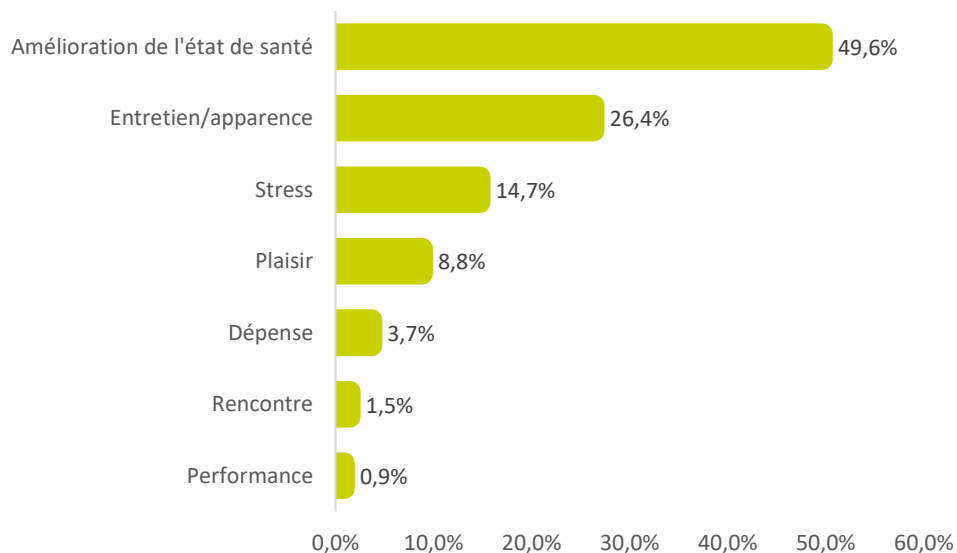
LEVIERS A LA PRATIQUE D'ACTIVITE PHYSIQUE

Pour 62,0% des répondantes de ce groupe, les freins précédemment cités pourraient être en partie levés si elles pouvaient pratiquer sur leur lieu de travail. De la même manière, 58,6% ont estimé que si la pratique était encadrée, l'engagement dans une pratique d'activité physique serait facilité.

Les sources de motivation les plus souvent citées par ces femmes sont l'amélioration de l'état de santé (97,8%), l'entretien du corps et l'apparence physique (92,9%), la réduction du stress (92,5%), la recherche de plaisir (80,9%), la dépense physique (75,7%), faire des rencontres (47,1%) et la recherche de performance sportive (33,3%).

Dans la mesure où elles avaient la possibilité d'identifier la motivation la plus importante ; l'entretien et l'apparence physique (49,6%) et l'amélioration de l'état de santé (26,4%) sont les motivations les plus citées (figure 22).

Figure 22 : Sources de motivation les plus importantes depuis qu'elles sont en pérимénopause



Enfin, selon 53,0% d'entre elles, les créneaux les plus adaptés pour s'engager dans une pratique d'activité physique sont entre 17h et 19h (27,4%) et 19h et 21h (25,6%).

Par ailleurs, 28% des femmes en pérимénopause ont assuré qu'il était envisageable de pratiquer avec leur(s) enfant(s).

ENQUÊTE ONAPS LES FEMMES ET LES TRANSITIONS DE VIE PÉRIMÉNOPAUSE

Comportements, freins, leviers et motivations
à la pratique d'activité physique (n=679)

*Période de transition précédant la ménopause

ÉVOLUTION DES PRATIQUES DEPUIS QU'ELLES SONT DANS CETTE SITUATION



38% ont diminué
leur temps d'activité physique

36% ont diminué
leur fréquence
d'activité physique

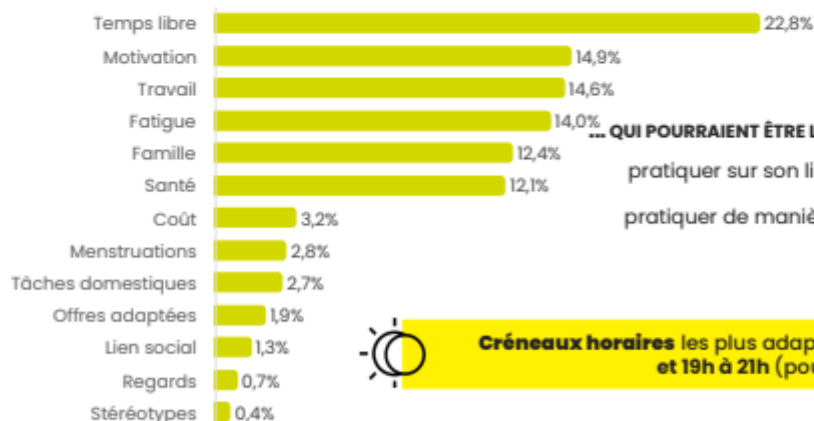
La diminution du temps est principalement liée à la baisse de la durée de pratique d'activités sportives structurées ou non.

36% ont augmenté
leur temps passé en position assise



39% ont augmenté
leur temps passé devant un écran

FREINS À LA PRATIQUE



... QUI POURRAIENT ÊTRE LEVÉS S'IL ÉTAIT POSSIBLE DE :
pratiquer sur son lieu de travail **62%**
pratiquer de manière encadrée **59%**



Créneaux horaires les plus adaptés : 17h à 19h (pour 27%)
et 19h à 21h (pour 26%)

MOTIVATIONS

LEURS MOTIVATIONS À LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

50% pour la **santé**
26% pour l'**apparence**
15% contre le **stress**

Soutenu par

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

ONAPS
OBSERVATOIRE NATIONAL
DES ACTIVITÉS PHYSIQUES
ET SPORTIVES

RETRAITÉES DEPUIS MOINS D'UN AN

Parmi l'ensemble des répondantes, 136 sont retraitées depuis moins d'un an. L'âge moyen de ces dernières est de $61,9 \pm 4,9$ ans.

COMPORTEMENTS ACTIFS ET SEDENTAIRES

Contrairement aux autres transitions de vie, les femmes retraitées depuis peu ont majoritairement augmenté leurs durée et fréquence de pratique d'activités physiques hebdomadaire. En effet, 64,0% des répondantes concernées par cette période ont augmenté leur temps de pratique dont 30,1% l'ont beaucoup augmenté. Quant à la fréquence de pratique d'activité physique, 64,7% l'ont augmenté dont 30,1% qui pratiquent bien plus régulièrement.

En revanche, cette période de vie semble impacter les comportements sédentaires. Près d'un tiers des retraitées ont augmenté leur temps passé en position assise. Un tiers a diminué ce temps et un tiers est resté stable vis-à-vis de ces comportements. Concernant le temps d'écrans, 42,2% ont assuré avoir augmenté leur temps passé devant un écran, tandis que ce dernier est resté stable pour 33,8%.

Evolution des moyens de transports

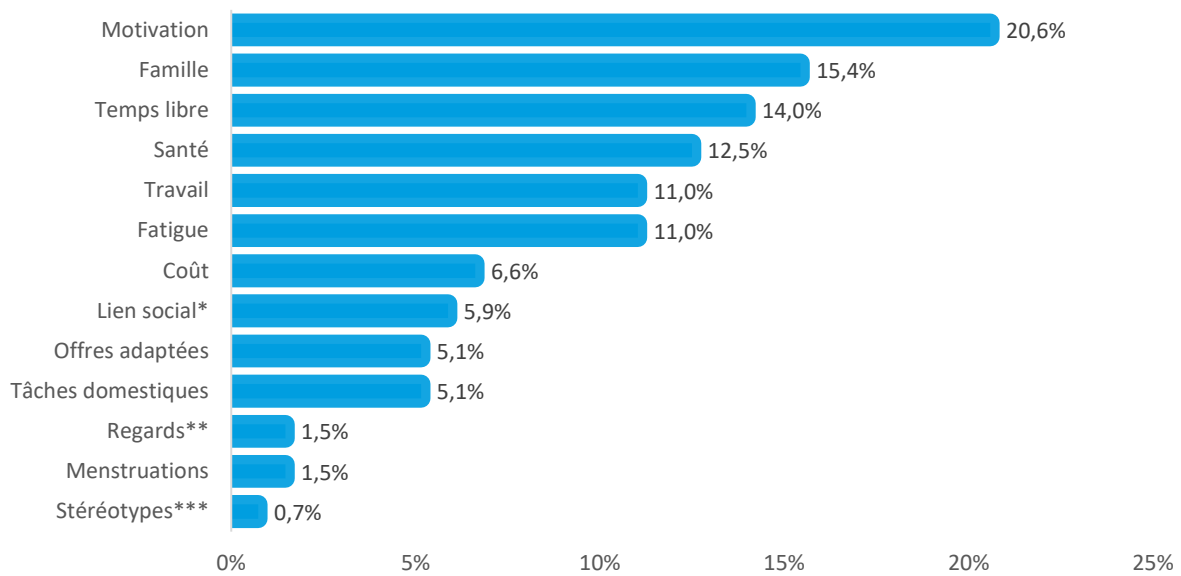
L'utilisation des transports motorisés pour des trajets inférieurs à 10km est plus importante depuis que ces femmes sont retraitées. Au total, 56,6% ont diminué l'utilisation de ces transports motorisés. En parallèle, les déplacements actifs ont augmenté pour 33,1% d'entre elles. En revanche, 47,8% n'ont pas modifié leurs comportements concernant les déplacements actifs.

FREINS A LA PRATIQUE D'ACTIVITE PHYSIQUE

Les freins les plus cités par cet échantillon de répondantes sont la fatigue (68,4%), le manque de motivation (66,2%), les contraintes familiales (64,7%) et le manque de temps libre (61,8%).

Dans la mesure où elles avaient la possibilité d'identifier le frein le plus limitant ; le manque de motivation pour 20,6%, les contraintes familiales pour 15,4%, le manque de temps libre pour 14,0% et l'état de santé pour 12,5% sont les freins qui ont été les plus cités (figure 23).

Figure 23 : Freins les plus limitants identifiés par les femmes retraitées depuis moins d'un an



« Lien social » correspond au fait de n'avoir personne avec qui pratiquer

« Regards » correspondent aux regards des autres pendant la pratique d'une activité physique

« Stéréotypes » correspondent aux représentations simplifiées et généralisantes sur les hommes et les femmes

Le manque de motivation est le frein qui limite le plus la pratique des femmes jeunes retraitées du fait qu'il soit le plus cité et considéré comme frein le plus limitant par la majorité. En revanche, la fatigue qui a été le frein le plus cité par cet échantillon ne figure pas parmi les freins considérés comme les plus limitants.

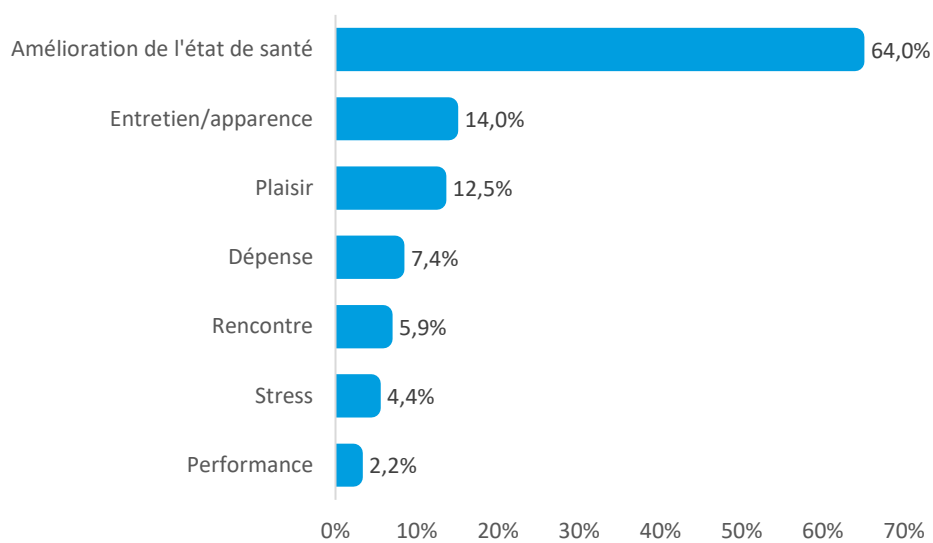
LEVIERS A LA PRATIQUE D'ACTIVITE PHYSIQUE

Selon 57,4% des femmes de cet échantillon les freins précédemment cités pourraient être en partie levés si elles pouvaient pratiquer une activité physique encadrée. De la même manière, 44,9% ont estimé que si l'offre de pratique était adaptée, l'engagement dans une pratique d'activité physique serait facilité.

Les sources de motivation les plus souvent citées par ces femmes sont l'amélioration de l'état de santé (96,3%), l'entretien du corps et l'apparence physique (88,2%), la recherche de plaisir (83,8%), la dépense physique (80,1%), la réduction du stress (74,3%), faire des rencontres (66,2%) et la recherche de performance sportive (40,1%).

Dans la mesure où elles avaient la possibilité d'identifier la motivation la plus importante ; la santé (64,0%), l'entretien et l'apparence physique ainsi que le plaisir sont les motivations les plus citées (figure 24).

Figure 24 : Sources de motivation les plus importantes depuis qu'elles sont retraitées



Enfin, selon 55,9% des femmes de l'échantillon, les créneaux les plus adaptés pour s'engager dans une pratique d'activité physique se situent entre 9h et 12h.

ENQUÊTE ONAPS LES FEMMES ET LES TRANSITIONS DE VIE RETRAITÉES DEPUIS MOINS D'UN AN

Comportements, freins, leviers et motivations
à la pratique d'activité physique (n=136)

ÉVOLUTION DES PRATIQUES DEPUIS QU'ELLES SONT DANS CETTE SITUATION



64% ont diminué
leur temps d'activité physique

65% ont diminué
leur fréquence
d'activité physique

La diminution du temps est principalement liée à la baisse de la durée de pratique d'activités sportives structurées ou non.



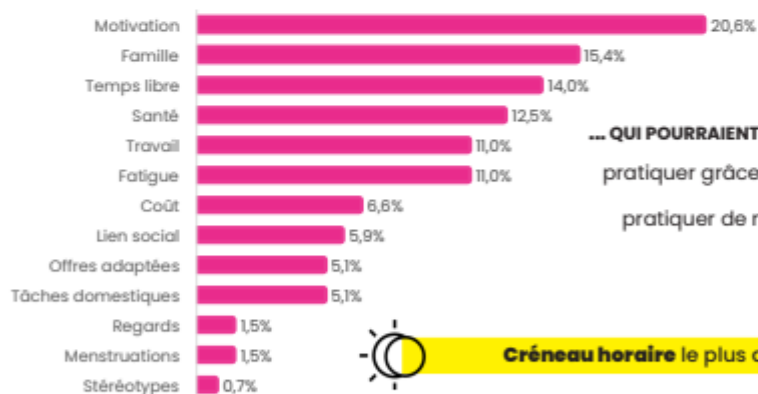
46% ont affirmé
se déplacer plus fréquemment à pied
pour des distances inférieures à 2km



42% ont augmenté
leur temps passé en position assise

37% ont augmenté
leur temps passé devant un écran

FREINS À LA PRATIQUE



... QUI POURRAIENT ÊTRE LEVÉS S'IL ÉTAIT POSSIBLE DE :
pratiquer grâce à une offre adaptée **57%**
pratiquer de manière encadrée **45%**



Créneau horaire le plus adapté : 9h à 12h (pour 56%)

MOTIVATIONS

LEURS MOTIVATIONS À LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

64% pour la **santé**
14% pour l'**apparence**
13% pour le **plaisir**

Soutenu par

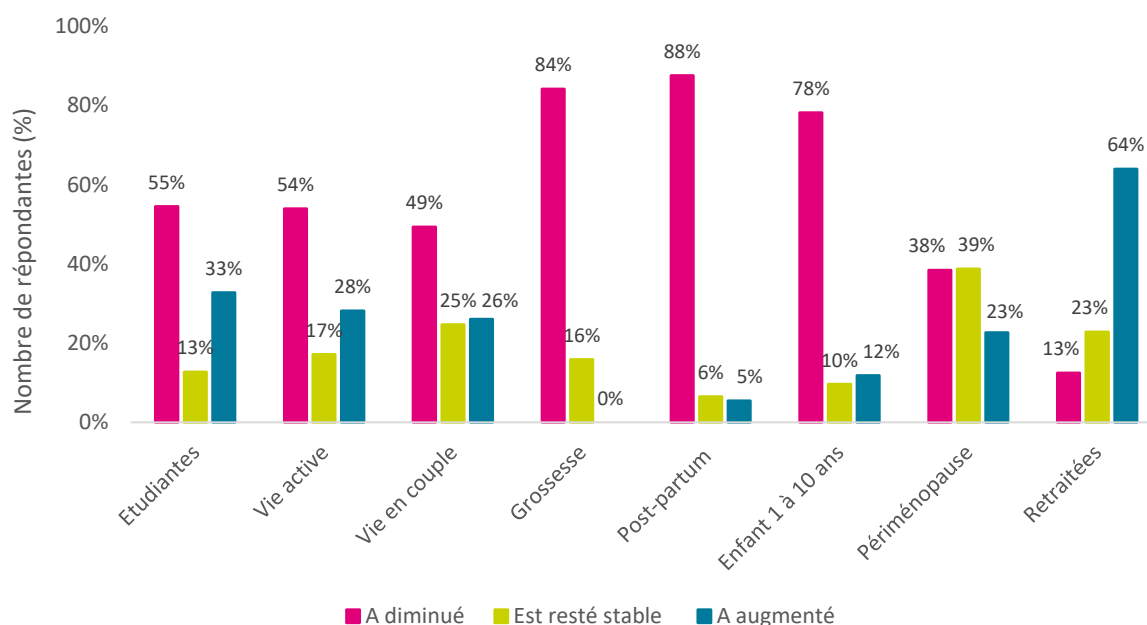
MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

ONAPS
OBSERVATOIRE NATIONAL
DES PRATIQUES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

CONCLUSION

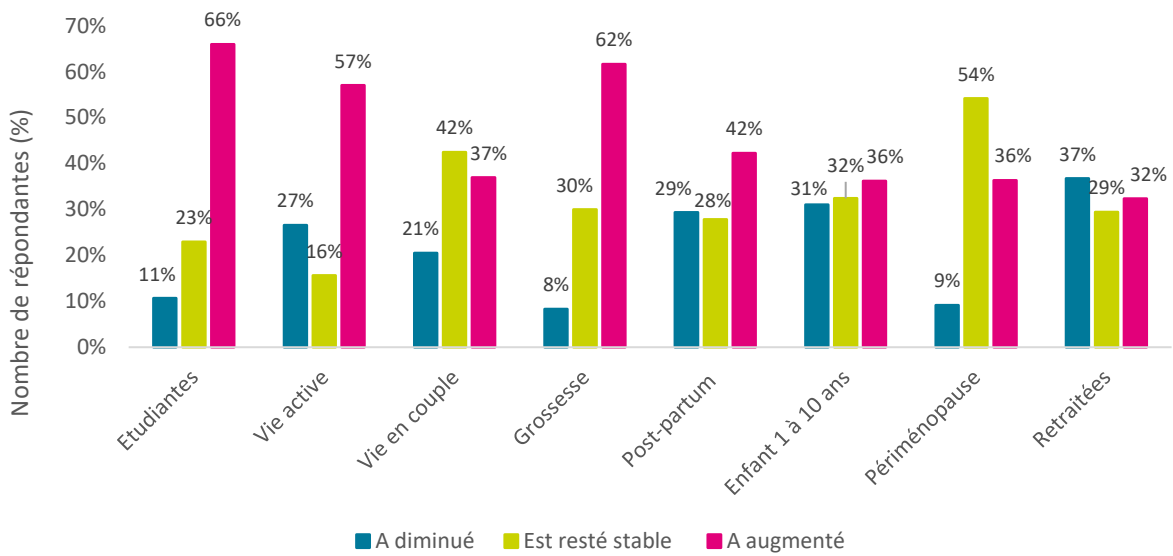
En somme, les comportements sédentaires et actifs sont impactés différemment en fonction des transitions de vie traversées par les femmes. Néanmoins, de manière générale, la durée des comportements sédentaires est plus importante et la durée de pratique d'activité physique hebdomadaire (figure 25) ainsi que la fréquence deviennent moins importantes durant ces transitions de vie, par rapport à la période qui précédait leur entrée dans ces mêmes transitions. Les transitions impactant le plus ces comportements actifs et sédentaires sont la grossesse, le post-partum et la parentalité. A l'inverse, la retraite est une période plus propice à une augmentation de la durée et de la fréquence d'activité physique.

Figure 25 : Evolution du temps de pratique d'activités physiques hebdomadaire



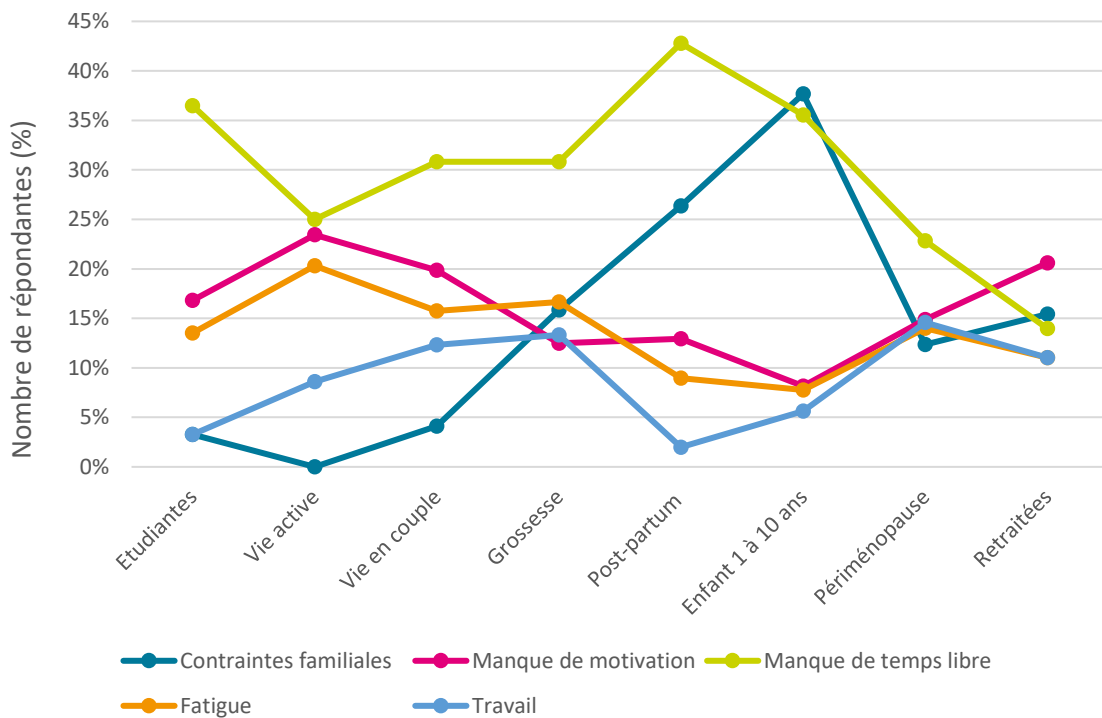
La plupart des transitions de vie s'accompagne d'une augmentation du temps passé assis, principalement pour les étudiantes, les femmes ayant une activité professionnelle et les femmes enceintes (figure 26). Néanmoins, dans la population générale, les données de la littérature montrent que la sédentarité augmente avec l'âge, ce qui nécessite donc de mettre en place des mesures pour diminuer les temps passés assis dès le plus jeune âge.

Figure 26 : Evolution des temps passé en position assise



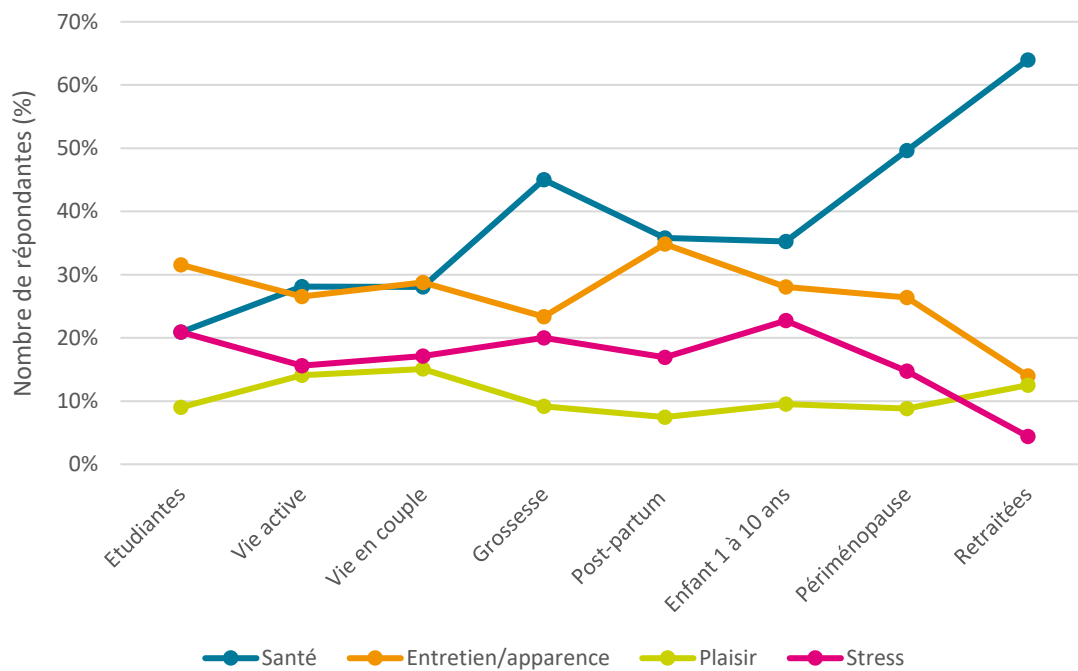
Au cours de la vie, les freins principaux à la pratique d'activité physique évoluent en fonction des situations traversées. Le manque de temps libre semble être le frein majoritaire à la pratique d'activité physique de manière générale (figure 27).

Figure 27 : Freins les plus limitants identifiés en fonction des transitions de vie



De plus, les motivations principales sont orientées autour de l'apparence et de l'entretien du corps dans les premiers temps de la vie adulte, elles évoluent progressivement avec l'âge et s'axent davantage sur l'amélioration de l'état de santé au fil des années. Le plaisir a été peu mentionné lorsque les répondantes avait la possibilité de choisir une seule source de motivation ce qui est un élément à explorer (figure 28).

Figure 28 : Motivations les plus importantes identifiées en fonction des transitions de vie



Ainsi, les leviers favorisant la pratique régulière d'activité physique varient en fonction des transitions de vie. Néanmoins, la santé reste toujours une des motivations principales. Ce qui est un élément motivant pour favoriser la pratique d'une AP tout au long de la vie. Les actions menées sur le lieu de travail pourraient aussi faciliter l'engagement dans une pratique régulière des femmes de toutes les transitions de vie (excepté les retraitées). L'accès à une pratique encadrée peut également représenter un levier pour l'ensemble des répondantes.

BIBLIOGRAPHIE

ANSES. (2016). AVIS de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif à l' « Actualisation des repères du PNNS : Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité ».

<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0155Ra.pdf>

INSERM. (2019). Activité physique : Prévention et traitement des maladies chroniques. EDP sciences.

OMS. (2021). Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour]. <https://www.who.int/fr/publications-detail/9789240014886>

LISTE DES FIGURES

Figure 1 : Répartition des répondantes en fonction des transitions de vie	7
Figure 2 : Evolution des types d'activités physiques pratiquées depuis l'entrée dans la vie étudiante .	8
Figure 3 : Freins les plus limitants identifiés par les étudiantes	9
Figure 4 : Sources de motivation les plus importantes pour les étudiantes.....	10
Figure 5 : Evolution des types d'activités physiques pratiquées depuis qu'elles sont entrées dans la vie active	12
Figure 6 : Freins les plus limitants identifiés par les femmes qui sont entrées dans la vie active depuis moins d'un an	13
Figure 7 : Sources de motivation les plus importantes depuis qu'elles sont entrées dans la vie active	14
Figure 8 : Evolution des types d'activités physiques pratiquées depuis qu'elles vivent en couple	16
Figure 9 : Freins les plus limitants identifiés par les femmes qui vivent en couple depuis moins d'un an	17
Figure 10 : Sources de motivation les plus importantes depuis qu'elles sont en couple	18
Figure 11 : Evolution des types d'activités physiques pratiquées depuis qu'elles sont enceintes	20
Figure 12 : Freins les plus limitants identifiés par les femmes enceintes	21
Figure 13 : Sources de motivation les plus importantes depuis qu'elles sont enceintes.....	22
Figure 14 : Evolution des types d'activités physiques pratiquées depuis qu'elles sont en post-partum	24
Figure 15 : Freins les plus limitants identifiés par les femmes en post partum.....	25
Figure 16 : Sources de motivation les plus importantes depuis qu'elles sont en post partum	26
Figure 17: Evolution des types d'activités physiques pratiquées depuis qu'elles ont au moins un enfant âgé de 1 à 10 ans	28
Figure 18 : Freins les plus limitants identifiés par les femmes ayant au moins un enfant âgé de 1 à 10 ans	29
Figure 19 : Sources de motivation les plus importantes depuis qu'elles ont au moins un enfant âgé d'1 à 10 ans.....	30
Figure 20 : Evolution des types d'activités physiques pratiquées depuis qu'elles sont en péri-ménopause	32
Figure 21 : Freins les plus limitants identifiés par les femmes en péri-ménopause	33
Figure 22 : Sources de motivation les plus importantes depuis qu'elles sont en péri-ménopause	34
Figure 23 : Freins les plus limitants identifiés par les femmes retraitées depuis moins d'un an	37
Figure 24 : Sources de motivation les plus importantes depuis qu'elles sont retraitées	38
Figure 25 : Evolution du temps de pratique d'activités physiques hebdomadaire.....	40
Figure 26 : Evolution des temps passé en position assise.....	41
Figure 27 : Freins les plus limitants identifiés en fonction des transitions de vie.....	41
Figure 28 : Motivations les plus importantes identifiées en fonction des transitions de vie	42

CITATION DU DOCUMENT

Onaps. Enquête sur les comportements sédentaires et la pratique d'activité physique lors des transitions de vie de la femme – Rapport. Janvier 2023. Disponible à partir de l'URL : www.onaps.fr



Observatoire national de l'activité
physique et de la sédentarité

Faculté de médecine
Laboratoire de physiologie
et de biologie du sport
28 place Henri Dunant - BP 38
63001 Clermont-Ferrand Cedex 1
Tél. 04 73 17 82 19
contact@onaps.fr
www.onaps.fr

