

Confinement : un impact certain sur l'activité physique, le temps passé assis et le temps passé devant un écran

Le rythme de vie des Français a été fortement perturbé par le confinement imposé par l'épidémie de Covid-19. Les déplacements et les occasions de faire des activités hors domicile ont été restreints pendant plus de deux mois. Santé publique France a intégré dans son enquête CoviPrev¹ des questions portant sur l'évolution de l'activité physique et sportive, sur le temps passé assis et le temps passé devant un écran pendant le confinement. L'impact du confinement sur temps passé assis et temps d'écran a été plus important chez les jeunes. Par ailleurs, si la baisse de l'activité physique était prévisible, les femmes sont plus nombreuses que les hommes à avoir déclaré augmenter leur pratique d'activité sportive.

Une nette baisse de l'activité physique pendant le confinement

Les limitations de déplacement et l'isolement imposés par le confinement ont réduit fortement la pratique des activités physiques² dans la population. Ainsi :

- **Près de la moitié des personnes interrogées ont déclaré une diminution de leur activité physique**
- **Près de 6 personnes sur 10 ont fait moins de 30 min/jour d'activité physique pendant le confinement.**

En revanche, les Français ont pour une grande partie maintenu leur niveau d'activité sportive pendant le confinement voire augmenté :

- **45% d'entre eux n'ont pas changé leur habitude**
- **18% ont néanmoins augmenté leur pratique sportive**
- **37% des personnes interrogées ont déclaré une diminution de leur activité sportive**

Cette augmentation perçue de l'activité sportive a été plus fréquemment déclarée par les femmes.

Par ailleurs, 33% des personnes ayant fait de l'activité sportive au moins une fois dans la semaine précédant l'enquête³ ont déclaré avoir utilisé davantage des applications, des vidéos ou la télévision pour pratiquer cette activité sportive (yoga, renforcement musculaire, etc.).

On constate que la progression de l'utilisation de ces outils a été plus forte chez les femmes. Une habitude qui devrait être encouragée post confinement pour maintenir la pratique.

6 personnes sur 10 ont augmenté leur temps d'écran

La période de confinement a été propice à l'utilisation des nouvelles technologies, pour rester en contact avec son entourage, s'informer ou encore s'occuper (films, séries, réseaux sociaux...). Parmi les personnes interrogées **59% ont déclaré une augmentation du temps passé devant un écran pendant leur**

¹ Date de recueil des données : du 4 au 6 mai 2020 sur l'ensemble des questions ; du 14 au 16 avril sur l'évolution perçue de l'activité sportive ; du 13 au 15 mai sur la pratique d'activité physique.

² Inclut les activités faites au travail, au domicile, pour les déplacements ou lors des activités sportives ou de loisirs.

³ Echantillon de 1170 personnes. Résultats observés en particulier chez les femmes, les 18-34 ans, les plus diplômés, les parents d'enfants de moins de 16 ans.

temps libre. Le **temps moyen passé devant un écran pendant le temps libre** était de **5h par jour pendant le confinement.**

Parmi l'ensemble des personnes interrogées, **près d'un quart** a déclaré y consacrer **7h ou plus par jour.**

L'augmentation du temps d'écran est davantage observée chez les jeunes, les plus diplômés, les personnes ayant travaillé à domicile pendant le confinement et les personnes vivant en zone urbaine.

Près de 6h30 passées assis par jour en moyenne pendant le confinement

Santé publique France a également interrogé les répondants sur le temps passé en position assise :

- **61% des personnes interrogées ont déclaré une augmentation du temps passé assis.**
- **Le temps moyen passé assis était de 6h19 heures par jour.**

Un tiers des personnes interrogées **a déclaré passer plus de 7 heures assis par jour.**

Parmi l'ensemble des personnes interrogées, 45% ont déclaré **se lever** plusieurs fois par heure, la recommandation pendant le confinement étant de le faire **au moins toutes les demi-heures.** La majorité, **55% s'est levé moins souvent.**

Concernant les indicateurs de sédentarité, temps passé assis, rupture insuffisamment fréquente du temps passé assis et temps d'écran on constate que les jeunes adultes, les personnes ayant travaillé à domicile pendant le confinement et les personnes vivant en milieu urbain sont les catégories les plus concernées.

« Ces résultats confirment la nécessité de renforcer les actions de lutte contre la sédentarité des jeunes adultes mais aussi des enfants et des adolescents qui sont peu sensibles aux longues périodes de temps passé assis ou allongé contrairement aux personnes plus âgées. C'est un des objectifs du programme Nutrition de Santé Publique France » indique Anne-Juliette Serry, responsable de l'unité nutrition et activité physique à Santé publique France.

Des recommandations adaptées sur Mangerbouger.fr pendant la période de confinement

Pendant le confinement, le site mangerbouger a été une source d'informations et d'idées pour mieux bouger et manger. Les Français ont d'ailleurs plébiscité ce site par leur fréquentation record pendant le confinement avec une **hausse globale du trafic de 60%** par rapport à la même période en 2019. Les pages les plus visitées pendant la période de confinement concernent les fiches recettes, **les exercices d'activité physique** (+ 308%) et les articles dédiés au Covid-19.

Pratiquer une activité physique et/ou sportive, c'est mettre toutes les chances de son côté pour améliorer sa qualité de vie, son sommeil et, à plus long terme, réduire le risque de maladies.

La fin du confinement est propice à la reprise des activités physiques quotidiennes. Une attention toute particulière doit toutefois être accordée à la sédentarité et la rupture de sédentarité pour les personnes qui poursuivent le télétravail.

Contacts presse

Santé publique France - presse@santepubliquefrance.fr

Vanessa Lemoine : 01 55 12 53 36 – Marie Delibéros : 01 41 79 69 61

Cynthia Bessarion : 01 71 80 15 66 - Stéphanie Champion : 01 41 79 67 48