

# LA PRATIQUE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE CHEZ LES ADULTES DE LA VILLE DE SOUSSE-TUNISIE

Channouf N, Denden S, Bhiri S, Maatoug J, Ghammem R, Chouikha F, Ben Fredj Sihem, Ammar A, Zammit N, H.Ghannem  
Service d'épidémiologie et de statistiques médicales Sousse – Tunisie

## Introduction :

La Tunisie est en phase avancée de la transition épidémiologique marquée par l'émergence de nouveaux styles de vie.

L'objectif est de décrire les habitudes en activités physique des adultes de la communauté de Sousse et déterminer les principales contraintes.

## Matériel et Méthodes :

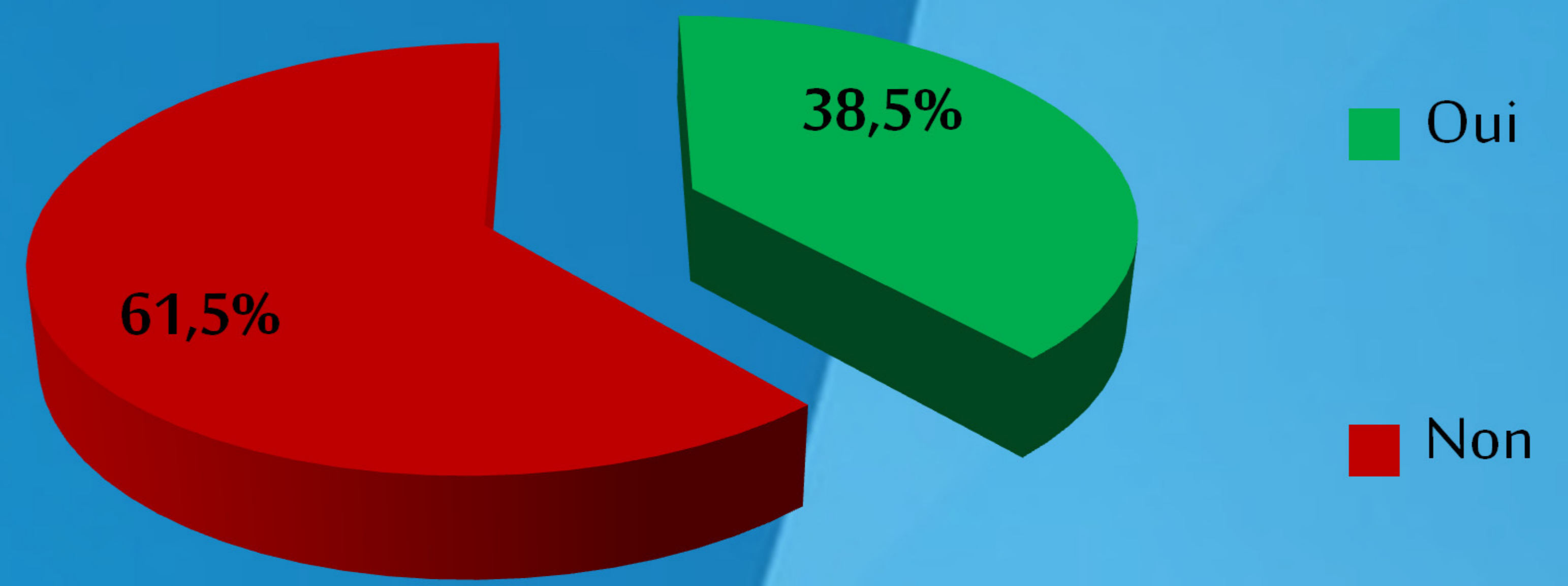
Il s'agit d'une étude transversale effectuée en 2014 dans la région de Sousse (Tunisie). Un échantillonnage en grappe dans tous les districts de la région a été réalisé. Les adultes âgés de plus de 18 ans tirés au sort ont été inclus dans l'étude. Les participants ont été appelés à répondre à un questionnaire pré testé, rédigé en arabe pour collecter les données sociodémographiques, les habitudes et les contraintes à la pratique de l'activité physique. L'activité physique recommandée a été définie en se basant sur les recommandations de l'organisation mondiale de la santé (30 minutes par jour, 5 jours par semaines). Tous les participants ont signé un formulaire de consentement libre et éclairé.

## Résultats :

Au total 976 adultes ont participé à l'étude. Les femmes représentaient 65,7%. L'âge moyen était de 40,4 ±13,9 ans. La pratique d'un niveau recommandé d'activité physique a été rapportée par 38,5% des participants.

Les hommes étaient plus actifs que les femmes (43,4% versus 36% ;  $p=0,002$ ). Les adultes actifs étaient plus jeunes que ceux inactifs (âge moyen : 38,7 ± 13,5 ans versus 41,5 ±14,2 ans  $p=0,003$ ).

Les contraintes à la pratique de l'activité physique rapportées par les participants étaient le manque de temps ( $p=0,002$ ), un mauvais état de santé ( $p <0,001$ ) et l'absence d'endroits convenables à la pratique de l'activité physique.



Pratique d'activité physique recommandée

## Les facteurs associés à la pratique de l'activité physique

Participants n : 976	Selon le sexe	Age moyen	Activité physique : n: 375 (38,5%)	
			Selon l'âge	Selon le sexe
Hommes	N: 335 (34,3%)	40,4	38,7%	♂ 43,4%
Femmes	N: 641 (65,7%)	±13,9 ans	(± 13,5 ans)	♀ 36,6%

## Les contraintes à la pratique de l'activité physique

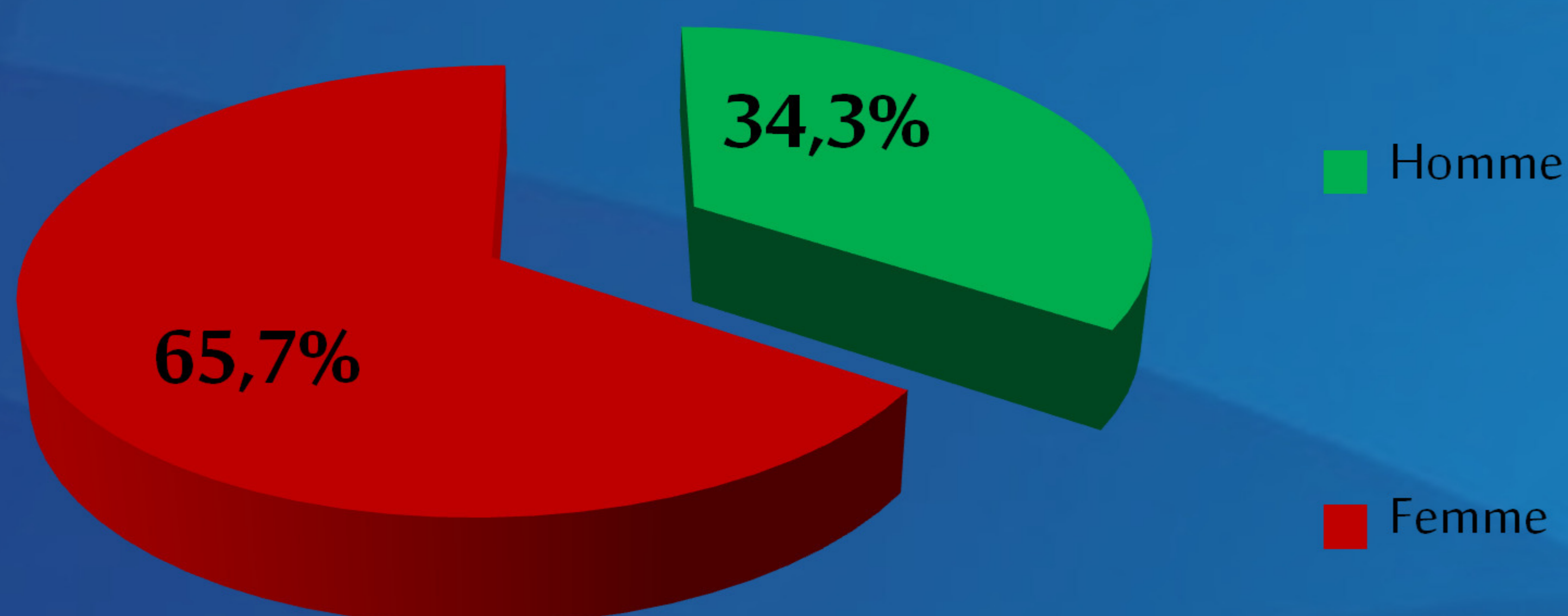
Manques	Non Actif	Actif	p
Santé	100(16,6)	30(0,1)	<0,001
Temps	213(35,6)	96(25,9)	0,002
Lieu	13 (3,5)	9 (1,5)	0,04

## Conclusion :

La promotion de l'activité physique parmi les adultes devrait se baser entre autre sur un programme intersectoriel pour avoir une infrastructure convenable.

## Références :

- 1-Ghannem H. Fredj AH, Epidemiological transition and cardiovascular risk factors in Tunisia. Rev Epidemiol Sante Publique. 1997;45:286-292.
- 2-Who. Global recommendation on physical activity for health. Available at: <http://www.who.int/dietphysical-activity-recommendations-18-64years.pdf>. Published 2011.



Répartition selon le sexe