

Les Françaises sont derrière leurs voisines européennes en matière de sport et d'exercice physique

Genève, Suisse (le 7 mars 2013) – Selon un nouveau sondage, les Françaises sont moins susceptibles de consacrer du temps aux activités physiques, y compris au sport, à l'exercice physique et même aux tâches ménagères, par rapport aux femmes résidant en Allemagne, au Danemark, en Suède et au Royaume-Uni. Cette enquête internationale sur les habitudes en matière de sport et d'exercice physique révèle également qu'au cours d'une semaine donnée, plus de 50 % des Françaises n'ont participé à aucune compétition sportive et n'ont pas pratiqué d'entraînement intense tel que la course à pied ou le cyclisme. Tandis que l'équipe de France féminine de football se prépare pour l'EURO féminin de l'UEFA qui aura lieu cet été en Suède, ce compte à rebours avant les championnats offre aux femmes l'opportunité de commencer à pratiquer des activités physiques saines et de se fixer comme objectif d'être plus actives.

« La pratique du sport peut représenter une part importante d'une vie active et saine. En combinaison avec des activités physiques quotidiennes telles que le jardinage ou même les tâches ménagères, le sport peut contribuer à réduire le risque d'apparition de maladies cardiaques, première cause de mortalité féminine avec un tiers des décès féminins dans le monde. Selon les recommandations internationales de l'Organisation mondiale de la Santé concernant l'activité physique au profit de la santé, les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient pratiquer 150 minutes d'activité physique modérée (jardinage, danse ou marche rapide) ou 75 minutes d'activité physique intensive (sport, course à pied ou gymnastique rythmique) par semaine. À la veille de la Journée internationale de la femme, nous encourageons celles-ci à préserver la santé de leur cœur afin d'éviter de payer la contrepartie d'un mode de vie inactif », a déclaré Johanna Ralston, présidente-directrice générale de la Fédération mondiale du cœur.

L'enquête révèle que les Françaises ne se contentent pas d'être indifférentes au sport et à l'exercice physique : 42 % d'entre elles ne pratique pas assez d'activité physique hebdomadaire, s'exposant ainsi au risque de maladie cardiovasculaire (MCV), qui regroupe notamment les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux (AVC). Plus de 2 millions de femmes en France se trouvent juste en dessous du seuil d'une durée saine d'activité physique¹. Elles pourraient réduire leur risque de MCV en se fixant pour objectif de faire juste une heure supplémentaire de sport chaque semaine ou de pratiquer des activités physiques quotidiennes, telles que des travaux de jardinage ou des tâches ménagères.

L'enquête internationale menée par YouGov en France, en Suède, au Royaume-Uni, au Danemark et en Allemagne à l'initiative de la Fédération mondiale du cœur révèle qu'en France :

- 42 % des femmes interrogées n'ont pas atteint la durée d'activité physique recommandée au cours de la semaine durant laquelle l'enquête a été menée, par rapport à 34 % de femmes au Royaume-Uni, 33 % en Suède, 19 % au Danemark et 19 % en Allemagne ;
- 22 % des femmes interrogées ont admis être physiquement inactives et ne pas avoir fait du tout d'exercice ;
- Les hommes étaient plus susceptibles d'avoir atteint la durée d'activité physique recommandée au cours de la semaine durant laquelle l'enquête a été menée, avec 75 % d'entre eux ayant pratiqué au moins 150 minutes d'activité physique, par rapport à 58 % des femmes interrogées.

Menée en partenariat avec l'EURO féminin 2013, la campagne de la Fédération mondiale du cœur, « Make a Healthy Heart your Goal » (faites d'un cœur sain votre but), sera lancée officiellement demain, à l'occasion de la Journée internationale de la femme. Cette campagne encourage les femmes et les jeunes filles à se fixer pour « but » de devenir plus actives physiquement, en pratiquant des sports tels que le football et en intégrant des activités physiques à leur vie quotidienne, afin de réduire le risque de maladie cardiaque et d'AVC.

« À l'approche de l'EURO féminin de l'UEFA en juillet 2013, nous encourageons les femmes et les jeunes filles d'Europe à atteindre leur "but" en matière d'activité physique en jouant au football. Ce sport représente une expérience enrichissante et fédératrice pour les femmes et les jeunes filles. L'UEFA estime que chaque jeune fille devrait avoir la possibilité de jouer au football au niveau local, indépendamment de ses compétences ou de son talent. Notre objectif est de soutenir ce but par l'intermédiaire de notre partenariat avec la Fédération mondiale du cœur », a déclaré Karen Espelund, membre du Comité exécutif de l'UEFA et présidente de la Commission du football féminin de l'UEFA.

Coordonnées

Dr Charanjit Jagait

Directeur des communications et des campagnes

+41 22 807 03 34

charanjit.jagait@worldheart.org

-FIN-

Vous trouverez la version anglaise de ce communiqué ainsi que plus d'information sur les résultats de cette enquête en Suède, au Royaume-Uni, au Danemark et en Allemagne sur :
<http://www.world-heart-federation.org/what-we-do/awareness/go-red-for-women/make-a-healthy-heart-your-goal/press-releases/>

À propos de l'enquête

Cette enquête a été menée par YouGov dans 5 pays européens (la France, l'Allemagne, le Royaume-Uni, le Danemark et la Suède), sur un échantillon de population composé de 6 172 adultes âgés de 18 à 64 ans. La question posée aux répondants portait sur le nombre de minutes d'activité physique intensive et modérée pratiquées en une semaine. Les résultats de l'enquête ont été comparés aux recommandations internationales de l'Organisation mondiale de la Santé concernant l'activité physique au profit de la santé, afin de déterminer le niveau d'activité des femmes concernées.

À propos de la campagne « Make a Healthy Heart your Goal »

La Fédération mondiale du cœur et ses partenaires de l'UEFA, la Swedish Heart-Lung Foundation et la Swedish Football Association se réunissent à l'occasion de l'EURO féminin 2013 de l'UEFA afin de soutenir la campagne « Go Red for Women » et son combat contre les maladies cardiovasculaires, première cause de décès chez les femmes. Cette campagne encourage les femmes et les jeunes filles à mener une vie active et saine et à pratiquer des sports tels que le football, dans le but de réduire leur risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. Pour obtenir plus d'informations sur la campagne : www.worldheart.org/womenseuro ou #EURO2013

À propos de la Fédération mondiale du cœur

La mission de la Fédération mondiale du cœur est de mener le combat international contre les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux, en mettant l'accent sur les pays à faibles et moyens revenus par le biais d'une communauté unie comptant plus de 200 organisations membres. Par l'intermédiaire de ses membres, la Fédération mondiale du cœur s'efforce de renforcer l'engagement international dans le but de porter la santé cardio-vasculaire au niveau politique, génère et échange des idées, partage les meilleures pratiques, fait avancer les connaissances scientifiques et favorise le transfert des connaissances afin de s'attaquer aux maladies cardio-vasculaires, première cause de mortalité dans le monde. Cette association aux membres toujours plus nombreux réunit les forces des sociétés cardiaques et des fondations du cœur de plus de 100 pays. Grâce à nos efforts collectifs, nous pouvons aider les gens partout dans le monde à mener des vies plus longues et plus saines sur le plan cardiovasculaire. Pour obtenir plus d'informations, veuillez consulter le site www.worldheart.org ou nous rejoindre sur twitter.com/worldheartfed ou sur www.facebook.com/worldheartfederation

À propos de l'EURO féminin de l'UEFA

Le Championnat d'Europe féminin de l'UEFA est la plus prestigieuse compétition européenne entre équipes nationales féminines de football. Il est disputé tous les quatre ans, pendant deux saisons, en alternance avec le concours européen de qualification pour la Coupe du monde féminine de la FIFA. En 2013, le Championnat se déroulera du 10 au 28 juillet en Suède.

¹ 9 % des femmes interrogées ont déclaré avoir passé entre 90 et 150 minutes à pratiquer une activité physique durant une semaine donnée, soit moins de 60 minutes en-dessous de la durée recommandée pour réduire le risque de MCV. En supposant que l'échantillon sondé par cette enquête omnibus soit représentatif, ce résultat concerne 2,32 millions de femmes sur l'ensemble de la population française.