



Version corrigée, notes de bas de page 1 + 2, pages 2 + 3: modifications en italique (octobre 2014)

## Actualités OFS

BFS Aktuell

Attualità UST

14 Santé

Neuchâtel, octobre 2014

### Enquête suisse sur la santé 2012

## Activité physique et santé

Près des trois quarts de la population ont une activité physique suffisante et plus de la moitié fait du sport au moins une fois par semaine. Une activité physique régulière permet non seulement de se sentir mieux mais aussi de souffrir moins souvent de troubles chroniques tels que le diabète ou l'hypertension et d'avoir un style de vie plus sain. On observe cependant de nettes différences sociales dans les habitudes en matière de pratique du sport et d'activité physique. Les personnes habitant en Suisse alémanique et celles ayant un statut social supérieur exercent particulièrement souvent une activité physique.

#### Recommandations relatives à une activité physique bénéfique pour la santé

L'exercice physique est sain. Qui pratique une activité physique régulière se protège contre diverses maladies et peut escompter des effets psychiques positifs. Les offices fédéraux du sport et de la santé publique, la Suva, le bpa, Promotion Santé Suisse et le Réseau suisse Santé et Activité physique (Hepa) recommandent une activité physique hebdomadaire minimale de 150 minutes pendant lesquelles l'activité cardiaque et la respiration s'accroissent légèrement. En lieu et place, on peut pratiquer une activité physique plus intense pendant au moins 75 minutes par semaine de sorte à transpirer et à avoir une forte accélération de la respiration et du pouls.

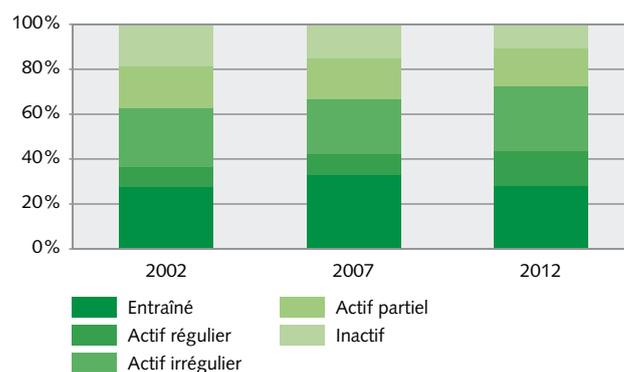
#### Evolution positive des habitudes en matière d'activité physique

L'enquête suisse sur la santé (ESS) fournit des données sur l'ampleur des activités physiques modérées et intenses, qui peuvent être combinées en un indice mesurant en premier lieu le comportement en matière d'activité physique pendant les loisirs (voir l'encadré concernant cet indice p. 2). Les personnes actives régulièrement ou irrégulièrement ainsi

que les personnes entraînées satisfont aux recommandations minimales (voir l'encadré sur les recommandations). Leur part est passée de 63% en 2002 à 72% en 2012, celle des personnes inactives ou partiellement actives tombant parallèlement de 37% à 28% (G 1).

#### Activité physique, 2002–2012

G 1



Source: ESS

© OFS, Neuchâtel 2014

Le recul de l'inactivité physique résulte notamment d'une progression des activités peu intenses n'entraînant pas forcément une transpiration (progression de 35% à 44%). En revanche, la part des personnes «entraînées» présentant au moins trois épisodes de transpiration par semaine est restée relativement constante pendant la période considérée.

Il n'est donc pas surprenant que la proportion des personnes sportivement actives n'ait que peu varié étant donné que les activités sportives font très souvent transpirer: la part de la population faisant du sport au moins une fois par semaine se montait à 52% en 2002 et à 55% dix ans plus tard.

### Indice de l'activité physique

L'indice de l'activité physique est basé sur les questions relatives à l'ampleur des activités modérées («provoquant un léger essoufflement») et intenses («occasionnant une transpiration»), ces dernières n'étant cependant recensées dans l'ESS que pour les loisirs. L'indice distingue cinq niveaux d'activité physique:

- **entraîné**: activité physique allant jusqu'à la transpiration au moins 3 jours par semaine.
- **actif régulier**: activité physique d'intensité moyenne (léger essoufflement) au moins 5 jours par semaine pendant 30 minutes.
- **actif irrégulier**: au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne par semaine ou 2 jours par semaine jusqu'à la transpiration.

Ces trois premiers groupes satisfont aux recommandations en matière d'activité physique.

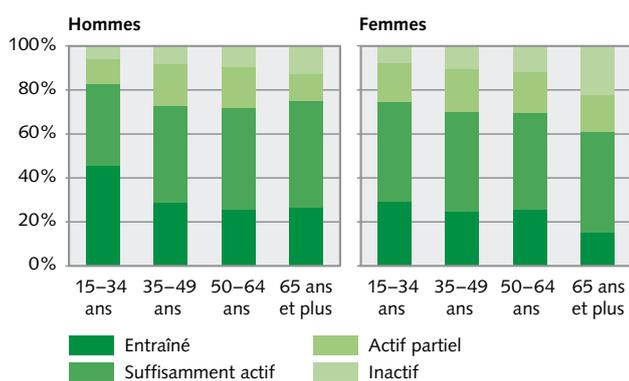
- **actif partiel**: 30 à 149 minutes d'activité physique d'intensité moyenne par semaine ou 1 jour par semaine jusqu'à la transpiration.
- **inactif**: pas d'activité physique notable.

Pour la plupart des graphiques suivants, les actifs réguliers et les actifs irréguliers ont été groupés dans une catégorie «suffisamment actifs», pour faciliter la vue d'ensemble.

### Différences sociodémographiques

Les divers groupes de population ne sont pas physiquement actifs dans la même mesure. Les hommes satisfont aux recommandations en matière d'activité physique un peu plus fréquemment que les femmes (76% contre 69%), les premiers comptant une proportion plus élevée d'«entraînés» avant tout dans les jeunes années (G2). De plus, l'activité physique tend à diminuer légèrement avec l'âge. Chez les femmes, deux diminutions sont perceptibles: l'une à l'âge moyen (35 à 49 ans) et l'autre après la retraite. Chez les hommes, on observe la même première diminution, mais l'activité physique augmente à nouveau légèrement après la retraite. Les différences entre les sexes sont relativement faibles à l'âge moyen.

### Activité physique selon l'âge et le sexe, en 2012 G 2



Source: ESS

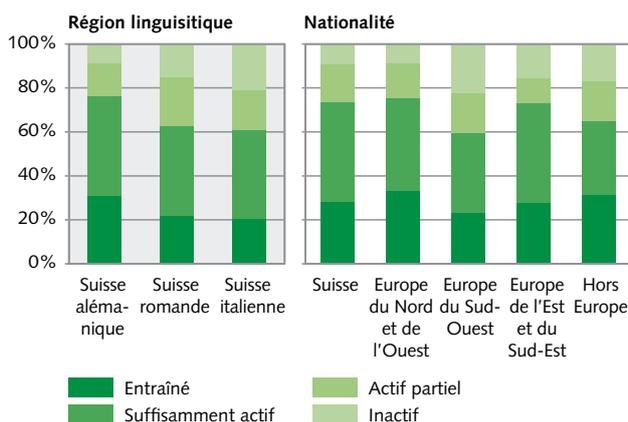
© OFS, Neuchâtel 2014

Si la part des personnes trop peu actives se situe à près d'un quart en Suisse alémanique, elle atteint presque deux cinquièmes en Suisse romande et en Suisse italienne (G3). En outre, ces deux dernières régions linguistiques présentent une part nettement plus faible de personnes entraînées. Le tableau est semblable si l'on considère l'activité sportive: la Suisse alémanique compte 58% de personnes faisant du sport au moins une fois par semaine, contre 46% en Suisse romande et 40% en Suisse italienne.

Un examen de l'Eurobaromètre «Sport et activité physique» de 2013 montre que des différences culturelles jouent un rôle dans ce domaine. Les personnes sportivement ou physiquement actives sont proportionnellement plus nombreuses en Suisse que dans les pays voisins. Les parts de ces personnes sont plus importantes en Allemagne et en Autriche qu'en France et en Italie. On observe la même disparité entre les régions linguistiques suisses mais à un niveau plus élevé.

### Activité physique selon la région linguistique et la nationalité, en 2012

G 3



Source: ESS

© OFS, Neuchâtel 2014

Si l'on considère la population suisse issue de la migration, les différences culturelles apparaissent ici aussi importantes (G3): les Suisses et les personnes résidant en Suisse issues de l'Europe de l'Ouest et du Nord présentent un profil semblable sur le plan de l'activité physique, avec des parts comparativement élevées de personnes physiquement actives. En revanche, les personnes venant de l'Europe méridionale (Italie, Portugal, Espagne) sont plus souvent inactives ou insuffisamment actives. Dans ce groupe de personnes, on observe en outre une nette disparité entre les sexes: près de la moitié des femmes (49%) ne satisfont pas aux recommandations en matière d'activité physique, contre 33% des hommes. De plus, ces différences s'observent indépendamment du niveau de formation et du revenu des personnes interrogées.

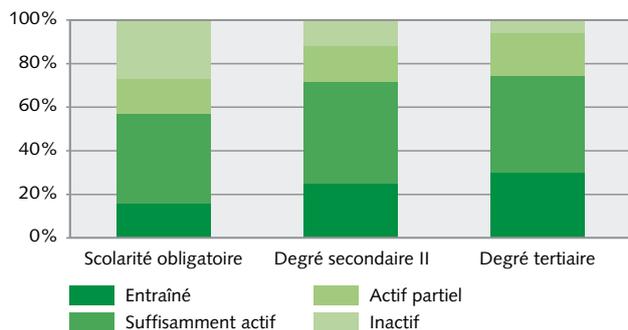
### Formation et revenu: des facteurs importants

La formation et le revenu ont un rôle important à jouer lorsqu'il s'agit d'identifier des différences. Les personnes sans formation postobligatoire sont particulièrement souvent inactives ou partiellement actives (G4). Les différences entre les personnes titulaires d'un diplôme du degré secondaire II et celles diplômées du degré tertiaire sont par contre assez minimes. On retrouve un schéma semblable au niveau du revenu d'équivalence du ménage.<sup>1</sup> Si les différences entre les catégories de revenu proches ne sont pas très

<sup>1</sup> Le revenu d'équivalence du ménage se réfère au revenu par membre du ménage. Le revenu global du ménage est divisé par le nombre pondéré de membres du ménage: la première personne adulte du ménage se voit attribuer le facteur de pondération 1, les personnes de 14 ans et plus le facteur 0.5 et les enfants de moins de 14 ans le facteur 0.3. Pour un ménage formé d'un couple et de deux enfants en bas âge, le revenu du ménage est ainsi divisé par 2.1 (1.0+0.5+0.3+0.3). Les revenus calculés de cette manière sont ensuite répartis dans cinq groupes de taille égale (quintiles).

### Activité physique selon le niveau de formation, en 2012

G 4



Les exploitations selon la formation ne prennent en compte que les personnes à partir de 25 ans.

Source: ESS

© OFS, Neuchâtel 2014

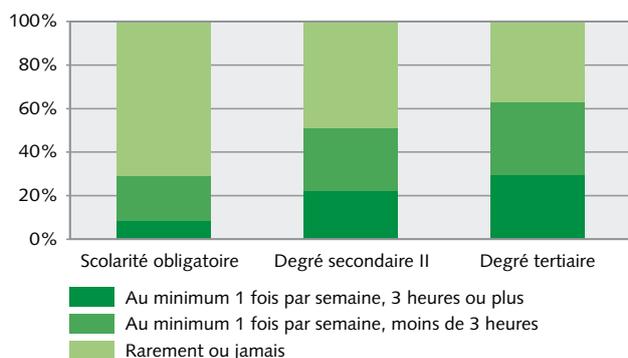
marquées, on peut observer, en considérant l'ensemble des revenus, un net effet de ce facteur dans le sens que le niveau de l'activité physique augmente avec le revenu.

Ces différences sont encore plus nettes lorsque l'on considère l'activité sportive (G5). Près de trois quarts (71%) des personnes sans formation post-obligatoire ne font jamais de sport ou que rarement, alors que la part se situe à 37% chez les personnes diplômées d'une haute école. Parmi ces dernières, près d'un tiers (30%) fait du sport au moins trois heures par semaine. On trouve une part comparable de personnes pratiquant régulièrement un sport dans la population faisant partie de la catégorie de revenus la plus élevée (35%). A l'autre bout de l'échelle, soit dans la catégorie de revenus la plus basse, seule une personne sur cinq fait du sport au moins trois heures par semaine et plus de la moitié de ce groupe de population (57%) ne pratique jamais ou que rarement un sport. Les activités sportives sont ainsi plus socialement marquées que d'autres activités physiques.

Les différences selon le sexe, l'âge, la nationalité, le niveau de formation et le revenu n'ont que très peu changé depuis 2002 tant pour l'activité sportive que pour l'activité physique. De plus, les effets des différentes variables s'avèrent aussi significatifs dans les modèles multivariés, où l'influence des autres variables est contrôlée simultanément. Autrement dit: chacune des variables susmentionnées a une influence propre sur l'activité sportive et sur l'activité physique.

### Activité sportive selon le niveau de formation, en 2012

G 5



Les exploitations selon la formation ne prennent en compte que les personnes à partir de 25 ans.

Source: ESS

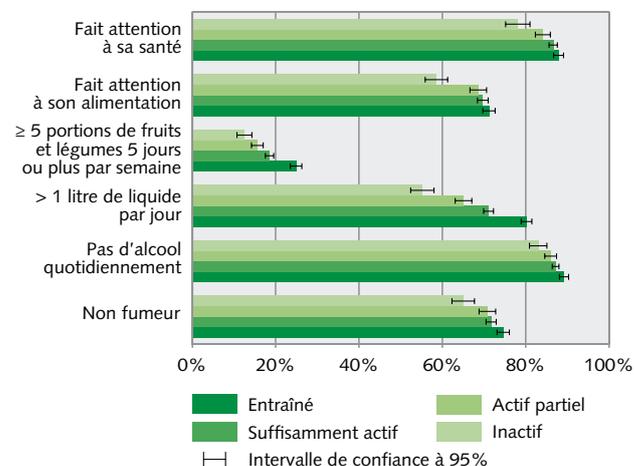
© OFS, Neuchâtel 2014

### L'activité physique comme composante du comportement en matière de santé

Qui est régulièrement actif physiquement fait par la même occasion davantage attention à sa santé (G6). Les personnes physiquement actives se préoccupent plus de leur santé et font plus souvent attention à leur alimentation, ce qui se traduit aussi par une consommation un peu plus fréquente de fruits et de légumes: un quart de ces personnes mangent cinq portions de fruits et de légumes et plus au moins cinq jours par semaine, alors que la part n'atteint que 13% chez les personnes inactives. Les personnes physiquement actives fument par ailleurs moins souvent, ont un apport journalier de liquide plus élevé et consomment plus rarement des boissons alcoolisées.

### Comportements de santé selon l'activité physique, en 2012

G 6



Source: ESS

© OFS, Neuchâtel 2014

### Activité physique et santé

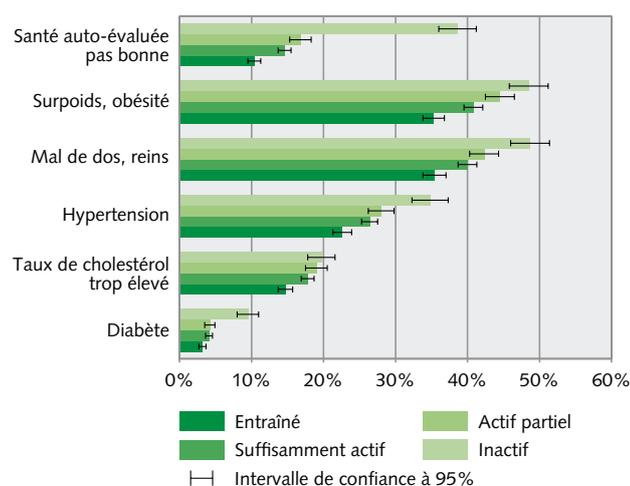
Les personnes pratiquant régulièrement une activité physique se sentent en meilleure santé que d'autres personnes (G7). Seule une personne entraînée sur dix estime que son état de santé n'est pas bon, une proportion qui atteint 17% chez les partiellement actifs et 39% chez les inactifs.

Les personnes physiquement actives sont en outre moins sujettes au surpoids, à l'obésité, aux maux de dos, à l'hypertension, au diabète et à un taux de cholestérol élevé. Si l'on calcule les «Odds Ratios» (OR), on constate que le risque de diabète est plus de trois fois plus important chez les inactifs que chez les entraînés (OR = 3.2). Pour les maux de dos, le surpoids et l'hypertension, le risque est près de deux fois plus élevé (OR = dans chaque cas environ 1.7), et 1.4 fois plus élevé s'agissant du taux de cholestérol élevé.

Les différences sont aussi considérables lorsque l'on prend en compte diverses dimensions de la santé psychique. Les entraînés et les actifs font preuve d'une plus grande vitalité et souffrent moins souvent d'humeur dépressive, d'un faible sentiment de maîtrise de la vie<sup>2</sup>, de troubles du

<sup>2</sup> L'indicateur du sentiment de maîtrise de la vie repose sur quatre questions concernant l'appréciation subjective de l'organisation autodéterminée de la vie. Les personnes ayant un faible sentiment de maîtrise de la vie perçoivent leur vie comme guidée par des facteurs extérieurs et ne voient que peu de possibilités d'influer personnellement sur cette dernière.

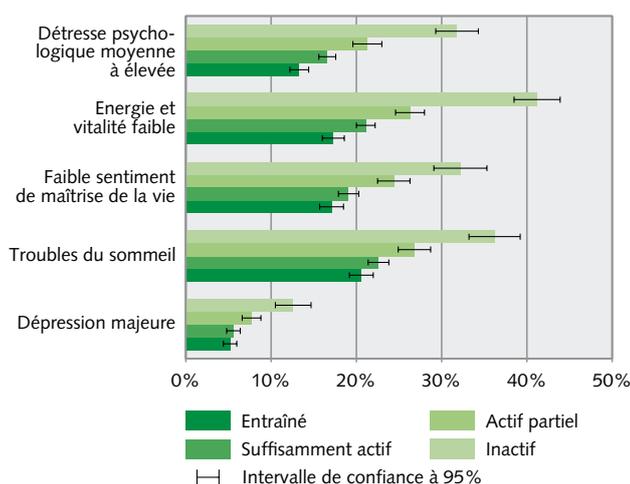
## Etat de santé selon l'activité physique, en 2012 G 7



Source: ESS

© OFS, Neuchâtel 2014

## Santé psychique selon l'activité physique, en 2012 G 8



Source: ESS

© OFS, Neuchâtel 2014

sommeil et de tensions psychiques que les partiellement actifs et surtout les inactifs (G8). Les Odds Ratios pour les inactifs par rapport aux entraînés varient entre 2.2 (troubles du sommeil) et 3.4 (énergie et vitalité) et restent encore importants pour les partiellement actifs par rapport aux entraînés, avec des valeurs se situant entre 1.4 et 1.8.

Toutes les corrélations sont attestées indépendamment de l'âge, du sexe, de la nationalité ou du niveau de formation. Autrement dit: même si les troubles évoqués ci-dessus apparaissent plus fréquemment avec l'âge ou à mesure que le statut social est bas, l'activité physique (et en particulier l'activité sportive) a toujours un effet positif sur la santé physique et psychique.

Comme revers de la médaille, on peut mentionner que les personnes physiquement actives ont nettement plus souvent des accidents de sport: environ 10% des personnes interrogées ont eu un accident de sport dans les douze mois précédant l'interview, une part qui était de 16% chez les entraînés et de seulement 3% chez les inactifs. Près d'un tiers de ces accidents ont nécessité un traitement médical et

près de deux cinquièmes ont occasionné une incapacité de travail pendant au moins un jour. Il est intéressant de noter que l'incapacité de travail est plus longue chez les inactifs et les partiellement actifs (15 jours, valeur médiane) que chez les actifs (14 jours) et les entraînés (10 jours). En d'autres termes, les inactifs et les partiellement actifs ont relativement peu souvent des accidents de sport, mais les suites de ces accidents tendent à être plus graves pour eux que pour les actifs et les entraînés.

### Conclusion

L'ESS étant une enquête transversale, elle ne peut fournir des informations sur la direction dans laquelle tendent les corrélations trouvées. Si les personnes physiquement actives souffrent plus rarement de troubles chroniques, cela peut être aussi dû au fait qu'un mauvais état de santé ne permet pas ou que plus difficilement de pratiquer régulièrement des activités physiques.

Les résultats font état sans exception d'une corrélation positive entre l'activité physique et la santé, un lien qui est d'ailleurs maintes fois relevé dans la littérature scientifique. La part croissante des personnes physiquement actives en Suisse est un signe réjouissant. Eu égard aux effets sur la santé, deux points doivent être retenus: d'une part, plus d'un quart de la population suisse ne satisfait pas aux recommandations minimales quant à une activité physique bénéfique pour la santé. D'autre part, les résultats montrent que même des personnes déjà actives peuvent faire encore davantage pour leur santé en intensifiant leur activité physique.

### Source des données

L'analyse s'appuie sur les données de l'enquête suisse sur la santé (ESS). Depuis 1992, l'ESS est effectuée tous les cinq ans par l'Office fédéral de la statistique (OFS). La cinquième enquête, qui fait partie du programme de relevés du recensement de la population, a eu lieu en 2012. Elle fournit des informations importantes sur l'état de santé de la population, sur le comportement en matière de santé et sur le recours aux services de santé. Un total de 21'597 personnes de 15 ans et plus vivant dans des ménages privés ont été interrogées dans le cadre de cette enquête. L'enquête a consisté en une interview téléphonique, suivie d'un questionnaire écrit.

### Impressum

**Editeur:** Office fédéral de la statistique (OFS),  
Office fédéral du sport (OFSP)

**Conception, rédaction:** Marco Storni, Hanspeter Stamm, Doris Wiegand,  
Markus Lamprecht

**Layout:** DIAM, Prepress/Print

**Traduction:** Services linguistiques OFS, **langues:** français et allemand;  
sous forme électronique (format PDF)

**Renseignements:** Office fédéral de la statistique, service d'information Santé,  
tél. 058 463 67 00, e-mail: [gesundheit@bfs.admin.ch](mailto:gesundheit@bfs.admin.ch)

**Numéro de commande:** 213-1209-05, gratuit