

## Actualités OFS

14 Santé

Neuchâtel, août 2019

Enquête suisse sur la santé 2017

# Activité physique et santé

En 2017, 76% de la population suisse suivaient les recommandations de santé concernant l'activité physique. Cette proportion est en hausse de près de 14 points de pourcentage par rapport à 2002. La situation est très semblable pour ce qui est des activités sportives: près des deux tiers de la population font du sport au moins une fois par semaine; un peu plus du quart de la population ne fait jamais de sport. L'enquête sur la santé montre par ailleurs que les Suisses passent en moyenne près de six heures par jour assis. Les personnes qui passent le plus de temps assises sont aussi celles qui interrompent le moins les périodes passées en position assise.

### La part des personnes physiquement actives a augmenté de 2002 à 2017

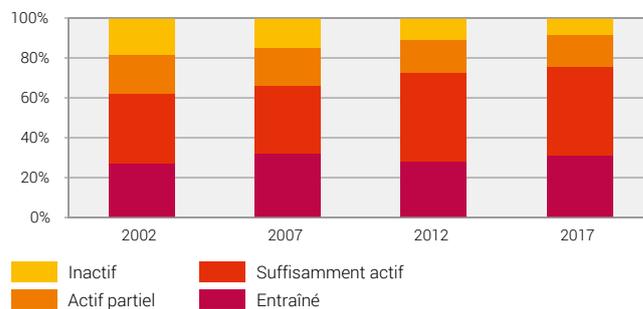
Pratiquer une activité physique régulière est bénéfique pour la santé. L'activité physique contribue notamment à prévenir les troubles cardiovasculaires, le diabète, les maux de dos, le cancer du sein et de l'intestin. Elle aide à prévenir le surpoids et contribue à une bonne santé psychique. L'activité physique n'exerce cependant des effets bénéfiques sur la santé que si elle est pratiquée régulièrement.

La part des personnes entraînées et suffisamment actives – celles qui remplissent les recommandations sur l'activité physique – a nettement augmenté. Elle est passée de 62% en 2002 à 76% en 2017 (G1). La part des personnes inactives ou insuffisamment actives a reculé dans le même temps de 38% à 24%. On observe surtout un recul marqué de la part des personnes inactives (de 19% à 8%) et une hausse marquée de la part des personnes suffisamment actives, celles qui ont une activité physique modérée (de 35% à 45%).

### Activité physique

Population de 15 ans et plus vivant en ménage privé

G1



Source: OFS – Enquête suisse sur la santé (ESS)

© OFS 2019

### Recommandations en matière d'activité physique

L'exercice physique est sain. La pratique d'une activité physique régulière protège contre différentes maladies et a des effets favorables sur le psychisme. Les offices fédéraux du sport et de la santé publique, la Suva, le bpa, la fondation Promotion Santé Suisse et le réseau Santé et Activité physique (Hepa) recommandent une activité physique minimale de 150 minutes par semaine, pendant lesquelles l'activité cardiaque et la respiration doivent s'accélérer légèrement. Cette activité peut être remplacée par une activité physique plus intense d'au moins 75 minutes par semaine avec transpiration et forte accélération de la respiration et du pouls.

36% de la population de 15 ans ou plus font du sport trois heures par semaine ou plus, 28% font du sport modérément au moins une fois par semaine. Dix pour cent font du sport moins d'une fois par semaine, 26% déclarent ne pas faire de sport du tout. 57% de la population disent effectuer quotidiennement certains trajets à pied ou à vélo. Enfin, 34% des personnes professionnellement actives ont un travail physiquement éprouvant ou très éprouvant. Il est intéressant de noter qu'il n'y a pas de corrélation évidente entre ce dernier fait et l'indicateur de l'activité physique, qui concerne essentiellement l'activité physique pendant les loisirs. Autrement dit: un travail physiquement éprouvant ne va pas forcément de pair avec moins d'activité physique pendant les loisirs.

### Indice de l'activité physique

L'indice de l'activité physique est basé sur les questions de l'enquête suisse sur la santé (ESS) relatives à la pratique d'une activité physique modérée («provoquant un léger essoufflement») ou intense («occasionnant une transpiration»). Pour cette dernière, l'ESS ne considère que les activités physiques pratiquées pendant les loisirs. L'indice distingue quatre niveaux d'activité physique:

- *entraîné*: pratique d'une activité physique avec transpiration au moins trois jours par semaine
  - *suffisamment actif*: au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne par semaine ou pratique d'une activité avec transpiration deux jours par semaine
- Ces deux premiers niveaux d'activité satisfont aux recommandations sur l'activité physique
- *partiellement actif*: 30 à 149 minutes d'activité physique d'intensité moyenne par semaine ou pratique d'une activité avec transpiration un jour par semaine
  - *inactif*: moins de 30 minutes d'activité physique d'intensité moyenne par semaine et pratique d'une activité intense moins d'un jour par semaine

## Différences sociodémographiques et différences entre les régions

Les hommes pratiquent globalement un peu plus d'activité physique que les femmes (G2): dans tous les groupes d'âge, la part des personnes entraînées est plus élevée chez les hommes que chez les femmes. L'inverse est vrai pour la part des personnes inactives, sauf dans le groupe des 45–64 ans. Mais dans l'ensemble, les différences entre les sexes sont faibles: 78% des hommes et 74% des femmes observent les recommandations sur l'activité physique. À noter que l'écart entre les sexes s'est réduit au cours des 15 dernières années: en 2002, 58% des femmes et 67% des hommes suivaient les recommandations.

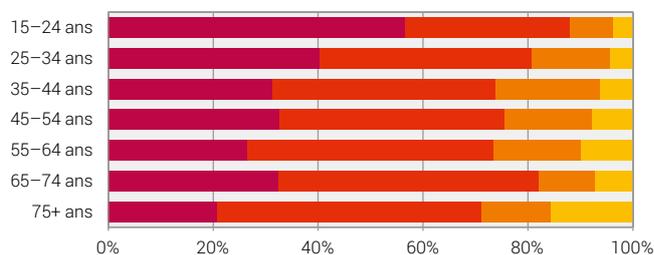
Les différences selon l'âge ne sont pas très marquées non plus: le groupe des hommes les plus jeunes est le seul où la part des personnes entraînées est nettement plus élevée, tandis que le groupe des femmes les plus âgés se caractérise par une part relativement élevée de personnes inactives. Même parmi les personnes de 75 ans et plus, les recommandations sont suivies par 64% des personnes. À noter que le niveau d'activité physique augmente légèrement chez les hommes lorsqu'ils arrivent à l'âge de la retraite.

## Activité physique selon l'âge et le sexe, en 2017

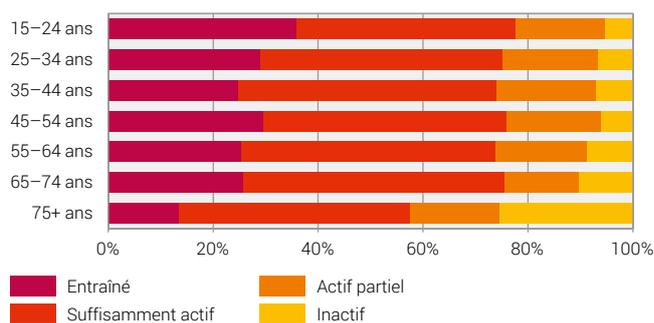
Population de 15 ans et plus vivant en ménage privé

G2

### Hommes



### Femmes



Source: OFS – Enquête suisse sur la santé (ESS)

© OFS 2019

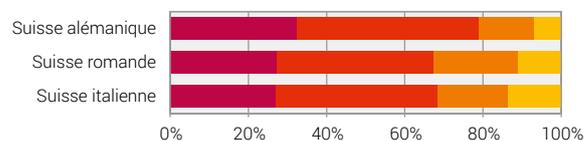
Des différences importantes s'observent selon les régions linguistiques et selon la nationalité (G3). Les recommandations sont nettement plus suivies en Suisse alémanique (79%) qu'en Suisse italienne (68%) et en Suisse romande (67%). Les différences entre régions urbaines et rurales, en revanche, sont très faibles.

## Activité physique selon la région linguistique et la nationalité, en 2017

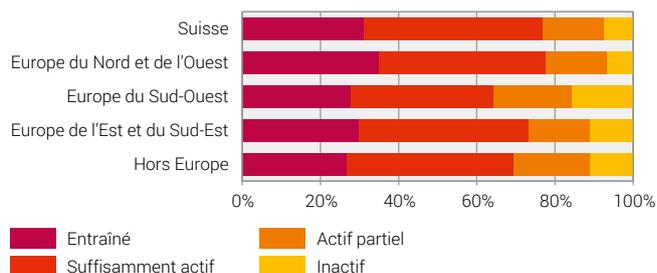
Population de 15 ans et plus vivant en ménage privé

G3

### Région linguistique



### Nationalité



Source: OFS – Enquête suisse sur la santé (ESS)

© OFS 2019

Outre les personnes de nationalité suisse, ce sont surtout les Européens du Nord et de l'Ouest (p.ex. Allemagne, France, Scandinavie) qui se distinguent par un niveau élevé d'activité physique, tandis que la part des personnes inactives ou partiellement actives est particulièrement élevée chez les Européens du Sud (Italie, Espagne, Portugal).

### Différences marquées selon le niveau de formation

Des différences sensibles apparaissent selon le niveau de formation (G4). On observe notamment une différence importante entre les personnes sans formation postobligatoire et les personnes ayant accompli une formation du degré secondaire II (apprentissage, etc.). Chez les premières, 61% seulement des personnes suivent les recommandations, contre 75% chez les deuxièmes. La proportion est un peu plus élevée encore chez les personnes ayant accompli une formation du degré tertiaire (79%). Le constat est assez semblable si l'on considère les activités sportives au sens strict, sauf qu'on observe ici une différence nette entre les personnes formées au degré secondaire II et les personnes formées au degré tertiaire: 42% des personnes n'ayant accompli que la scolarité obligatoire font du sport au moins une fois par semaine, contre 60% chez les personnes ayant accompli une formation du degré secondaire II et 73% chez les personnes ayant accompli une formation du degré tertiaire.

Ces différences démographiques et socioéconomiques s'observent aussi pour les années 2002, 2007 et 2012. Les écarts, bien qu'ils se soient réduits dans certains cas – notamment les écarts selon l'âge et le sexe –, s'avèrent dans l'ensemble très stables. Les modèles multivariés – qui permettent de contrôler l'influence de certaines variables – montrent que les facteurs

sexe, âge, région linguistique, nationalité et formation exercent chacun de manière indépendante un effet sur le niveau d'activité physique. Le niveau de formation et la région linguistique sont des facteurs particulièrement importants. Les recommandations sont suivies avant tout par des personnes formées au degré secondaire II ou au degré tertiaire et par la population de Suisse alémanique.

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

L'activité physique est une conduite parmi tout un ensemble de conduites qui peut avoir des effets favorables sur la santé. Les données de l'enquête suisse sur la santé mettent en évidence une corrélation nette entre l'activité physique et d'autres conduites favorables à la santé: les personnes qui pratiquent une activité physique vivent dans l'ensemble plus sainement que les autres (G5). Les personnes qui suivent les recommandations sur l'activité physique font plus attention à leur santé et à leur alimentation et elles consomment plus fréquemment des fruits et des légumes que les autres. On observe également, en fonction de l'activité physique, des différences dans la proportion de non-fumeurs et de personnes qui ne boivent pas tous les jours de l'alcool.

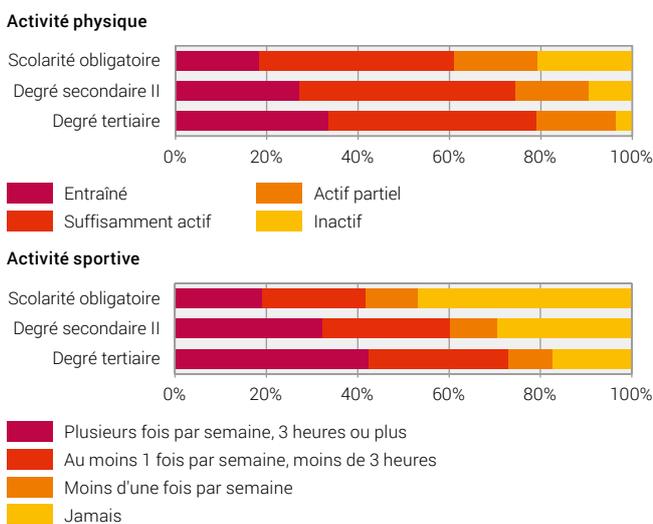
En ce qui concerne la consommation de fruits et légumes, on observe cependant que la part des personnes qui en consomment au moins cinq portions par jour ne dépasse guère, même chez les personnes entraînées, un quart des personnes interrogées. Pour d'autres indicateurs des comportements alimentaires – par exemple la consommation de viande et de sucreries –, on observe peu de différences selon le niveau d'activité physique.

Certaines différences, en revanche, s'accroissent si l'on considère non l'activité physique mais l'activité sportive: les personnes qui pratiquent au moins trois heures de sport par semaine sont particulièrement nombreuses à faire attention à leur santé (92,2%), à faire attention à leur alimentation (76,1%) et à ne pas fumer (79,2%). En ce qui concerne la consommation quotidienne d'alcool et la consommation de fruits et légumes, les personnes qui font souvent du sport ne se distinguent pas des personnes entraînées.

### Activité physique et sportive selon le niveau de formation, en 2017

Population de 25 ans et plus vivant en ménage privé

G4



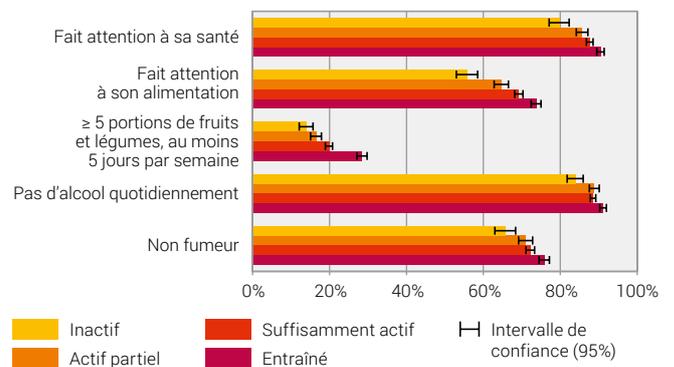
Source: OFS – Enquête suisse sur la santé (ESS)

© OFS 2019

### Comportements de santé selon l'activité physique, en 2017

Population de 15 ans et plus vivant en ménage privé

G5



Source: OFS – Enquête suisse sur la santé (ESS)

© OFS 2019

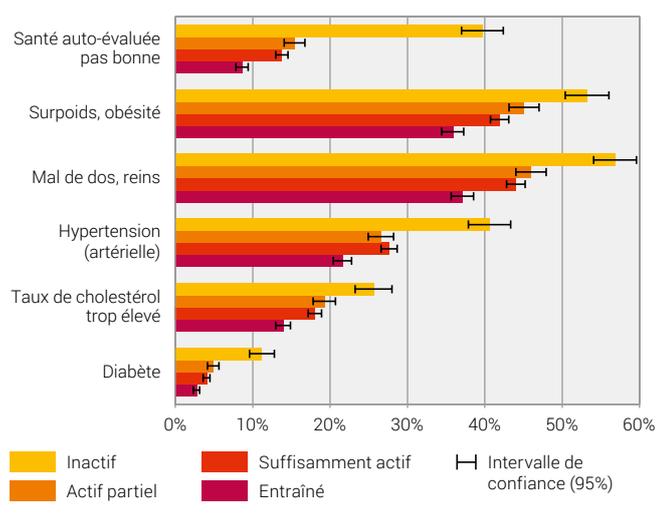
## Corrélations entre l'état de santé et l'activité physique

Les personnes qui pratiquent régulièrement une activité physique sont plus nombreuses que les autres à se sentir en bonne santé et elles sont moins sujettes au surpoids et à certaines maladies non transmissibles (maux de dos, lombalgies, hypertension, hypercholestérolémie, voir G6). Ces observations concordent avec ce qu'on sait des effets favorables d'une activité physique régulière, tels qu'ils sont décrits dans la littérature spécialisée, et qui peuvent encore se renforcer lorsqu'ils sont associés à un style de vie sain (voir l'encadré «Recommandations en matière d'activité physique»). Il ne faut pas oublier cependant que les problèmes de santé sont liés encore à d'autres facteurs, comme l'âge et l'alimentation. Or, même quand ces facteurs sont contrôlés dans un modèle multivarié, un rapport net et positif demeure entre l'activité physique et la santé.

### État de santé selon l'activité physique, en 2017

Population de 15 ans et plus vivant en ménage privé

G6



Source: OFS – Enquête suisse sur la santé (ESS)

© OFS 2019

Les relations entre l'activité physique et les différentes dimensions de la santé physique peuvent aussi être mises en évidence en calculant des «odds ratios» (OR)<sup>1</sup>. On voit alors que la probabilité de ne pas se sentir en bonne santé est multiplié par un facteur 6,9 chez les personnes inactives. Les OR sont plus faibles pour les autres dimensions de la santé, mais il n'en demeure pas moins que le risque de surpoids (OR=2,0), de maux de dos (OR=2,2), d'hypertension (OR=2,5), d'hypercholestérolémie (OR=2,1) et de diabète (OR=4,5) est au moins deux fois plus élevé chez les inactifs que chez les personnes entraînées. Ces valeurs se réduisent si l'on contrôle plusieurs autres facteurs comme l'âge, le sexe, la région linguistique, la nationalité et le niveau de formation, mais ils restent compris entre 1,2 (cholestérol) et 4,0 (état de santé) chez les personnes inactives.

## Activité physique, problèmes psychiques et ressources personnelles

Des résultats analogues s'observent pour les différents aspects de la santé psychique (G7). Les personnes entraînées et les personnes suffisamment actives souffrent plus rarement que les autres de détresse psychologique moyenne ou élevée et de manque d'énergie et de vitalité. Elles jouissent globalement d'un plus fort sentiment de maîtrise de la vie, en ce sens qu'elles ont le sentiment d'être en mesure de diriger elles-mêmes leur vie. Elles portent également une meilleure appréciation sur leur sentiment d'auto-efficacité personnelle, en ce sens qu'elles estiment être suffisamment fortes pour faire face à des événements critiques. En outre, elles ont moins de problèmes de sommeil, moins de symptômes de dépression et elles jouissent davantage de soutien social. Enfin, les personnes professionnellement actives qui suivent les recommandations en matière d'activité physique se plaignent plus rarement de stress au travail.

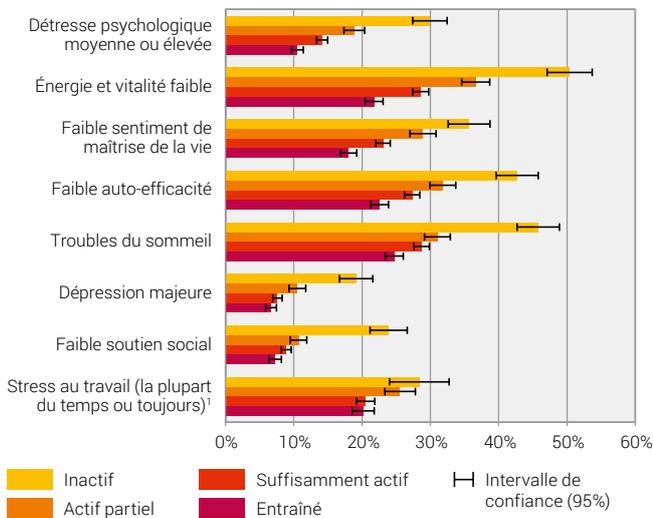
Pour presque toutes les dimensions de la santé psychique, le risque d'être touché par un problème est de deux à près de quatre fois plus élevé chez les personnes inactives que chez les personnes entraînées (détresse psychologique: OR=3,6; vitalité/énergie: OR=3,7; sentiment de maîtrise de la vie: OR=2,5; sentiment d'auto-efficacité: OR=2,6; troubles du sommeil: OR=2,5; symptômes de dépression: OR=3,3; soutien social: OR=4,0). Ici encore, les effets de l'activité physique demeurent sensibles même lorsqu'on contrôle l'influence d'autres variables.

<sup>1</sup> Un *odds ratio* (OR) exprime le degré de dépendance entre deux variables, autrement dit la probabilité pour une personne d'appartenir à un groupe de population donné. Un OR inférieur à 1 indique une corrélation négative (risque faible), un OR supérieur à 1 une corrélation positive (risque accru). Plus l'odds ratio s'élève au-dessus de 1, plus la corrélation est forte: un OR de 6,9 pour la relation entre l'activité physique et l'état de santé subjectif, par exemple, signifie que la probabilité de ne pas se sentir en bonne santé est presque sept fois plus élevée chez les personnes inactives que chez les personnes entraînées.

## Santé psychique selon l'activité physique, en 2017

Population de 15 ans et plus vivant en ménage privé

G7



<sup>1</sup> seulement personnes actives jusqu'à 64 ans

Source: OFS – Enquête suisse sur la santé (ESS)

© OFS 2019

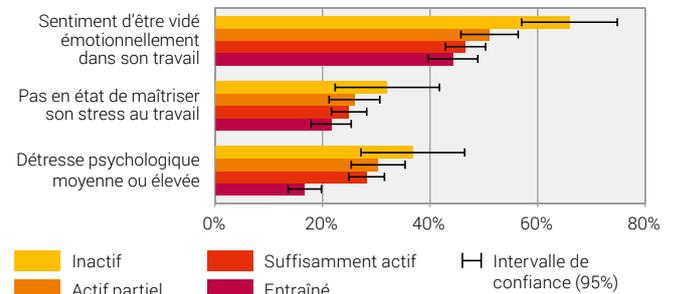
## Activité physique et stress au travail

Les personnes inactives éprouvent du stress au travail plus fréquemment que les personnes entraînées (27% contre 19%). L'odds ratio ne traduit toutefois pas un rapport du simple au double (OR=1,6). La littérature spécialisée indique que l'activité physique peut aider à réduire le stress et à augmenter la tolérance au stress. Parmi les personnes qui éprouvent toujours ou la plupart du temps du stress, les personnes inactives ont au moins deux fois plus de risques de se sentir «émotionnellement vidées» (OR 2,4) ou de souffrir de détresse psychologique moyenne ou élevée (OR 2,8). Le risque de ne pas être en état de maîtriser son stress au travail est plus élevé (OR 1,7) chez les personnes inactives que chez les personnes entraînées (G8). Sauf pour la maîtrise du stress, ces effets demeurent même si l'on contrôle les autres variables. L'activité physique ne protège donc pas contre le stress au travail, mais elle peut contribuer, entre autres, à augmenter la tolérance au stress.

## Charge psychique selon le stress au travail et l'activité physique, en 2017

Population active occupée de 15 à 64 ans (seulement les personnes ressentant la plupart du temps ou toujours du stress au travail)

G8



Source: OFS – Enquête suisse sur la santé (ESS)

© OFS 2019

## Réserves

L'enquête suisse sur la santé étant une enquête transversale, elle ne renseigne pas sur l'orientation des corrélations observées. Il est possible que les personnes qui pratiquent une activité physique régulière soient, en raison de cette activité, moins touchées par l'hypertension et plus rarement en surpoids. Mais il est possible aussi, à l'inverse, qu'un mauvais état de santé général ou une surcharge pondérale aient une influence négative sur le degré d'activité physique. Pour vérifier si un niveau suffisant d'activité physique conduit à une meilleure santé physique et psychique, il faudrait réaliser des enquêtes répétées auprès des mêmes personnes pendant un temps plus long. Le fait que les résultats sont cohérents, tant pour les comportements de santé que pour l'état de santé, n'en est pas moins un indice fort qui permet de considérer que l'activité physique a effectivement les effets positifs qui ont été mis en évidence par différentes études de longue durée.

### Source des données

Cette publication s'appuie sur les données de l'**enquête suisse sur la santé** (ESS). L'ESS est réalisée depuis 1992, tous les cinq ans, par l'Office fédéral de la statistique (OFS). La sixième enquête a eu lieu en 2017 dans le cadre du programme d'enquêtes du recensement de la population. Elle fournit des informations importantes sur l'état de santé de la population, sur les comportements de santé et sur l'utilisation des services de santé. Au total, 22 134 personnes de 15 ans et plus vivant dans un ménage privé ont participé à l'enquête. L'enquête consiste en une interview téléphonique suivie d'un questionnaire écrit papier ou en ligne.

## Autre facteur de risque: la position assise prolongée et ininterrompue

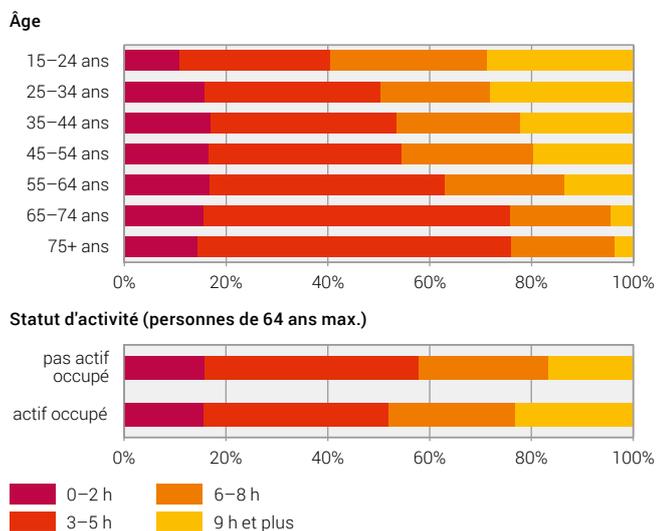
Si les effets préventifs et favorables de l'activité physique sont aujourd'hui établis, on connaît moins les risques liés à une position assise prolongée, dont on n'a découvert que récemment qu'elle est un facteur de risque pour le surpoids, les maux de dos et les maladies cardiovasculaires. Ce risque ne peut être que partiellement éliminé par la pratique d'une activité physique soutenue avant ou après les périodes assises – par exemple la pratique d'un sport après le travail. On recommande plutôt d'interrompre brièvement et régulièrement les périodes assises ou d'effectuer une partie du travail de bureau debout. Mais les chercheurs ne s'accordent pas entièrement sur la fréquence et sur la durée nécessaire de ces interruptions. On parle de courtes pauses d'une à deux minutes toutes les 30 à 60 minutes<sup>2</sup>.

La durée médiane des périodes assises est de 5,6 heures par personne et par jour, avec des différences considérables selon l'âge et le statut professionnel (G9). Presque la moitié des personnes professionnellement actives (48%) sont assises six heures par jour ou plus, contre 42% des personnes sans activité professionnelle. La durée des périodes assises diminue avec l'âge: 60% des 15–24 ans sont assis six heures par jour ou plus, contre 24% des personnes de 75 ans ou plus.

## Temps passé assis les jours de semaine ordinaires, selon l'âge et le statut d'activité, en 2017

Population de 15 ans et plus vivant en ménage privé

G9



Source: OFS – Enquête suisse sur la santé (ESS)

© OFS 2019

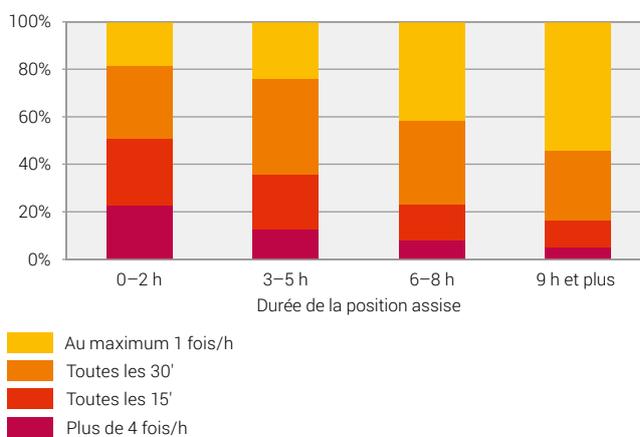
<sup>2</sup> Füzéki E., Kutchner M., Vogt L., Banzer W. (2014): *Unterbrechungen von Sitzphasen im Berufsalltag*. *Zentralblatt für Arbeitsmedizin, Arbeitsschutz und Ergonomie* (64(4)): 270–275.  
Behrens M., Borchert P., Kress S. (2017): «*Körperliche Aktivität in jedem Alter*», pp. 259–266 in: Deutsche Diabetes Gesellschaft (Hg.): *Deutscher Gesundheitsbericht. Diabetes 2018*. Mainz: Kirchheim.  
Brown W.J., Bauman A.E., Bull F.C., Burton N.W. (2012): *Development of Evidence-based Physical Activity Recommendations for Adults (18–64 years)*. Report prepared for the Australian Government Department of Health.

Il est intéressant de noter que les personnes qui passent beaucoup de temps dans la position assise tendent plus rarement à interrompre leurs périodes assises que celles qui passent moins de temps dans cette position (G10). Plus de la moitié des personnes qui sont assises neuf heures par jour ou plus s'accordent un peu de mouvement tout au plus une fois par heure, contre moins d'un cinquième (18%) des personnes qui sont assises au maximum deux heures par jour. La moitié de ces dernières (51%) interrompent leurs périodes assises au moins toutes les demi-heures.

## Fréquence d'interruption de la position assise, en 2017

Population de 15 ans et plus vivant en ménage privé

G10



Source: OFS – Enquête suisse sur la santé (ESS)

© OFS 2019

## Position assise, activité physique et santé

Il n'y a qu'une corrélation faible entre le temps passé assis, les interruptions de la position assise et l'activité physique: 77% des personnes qui sont assises au maximum deux heures par jour suivent les recommandations sur l'activité physique, contre 71% des personnes qui sont assises neuf heures par jour ou plus. Parmi les personnes qui suivent les recommandations sur l'activité physique, 78% interrompent leurs périodes assises au moins toutes les demi-heures, contre 73% des personnes qui n'ont pas assez d'activité physique. Le temps passé assis et la fréquence des interruptions des périodes assises prolongées sont donc très faiblement corrélées avec l'activité physique.

Les comportements de santé et la santé physique et psychique ne sont en règle générale que faiblement corrélés avec le temps passé assis et avec le fait d'interrompre les périodes assises prolongées. Ceci est vrai même pour le surpoids, les maux de dos et les maladies cardiovasculaires, qui sont présentés dans les sources comme des risques directement liés à la position assise prolongée. Ces effets – en contrôlant les autres facteurs (âge, sexe, région linguistique, nationalité) – ne peuvent pas être démontrés ou sont nettement plus faibles que ceux de l'activité physique. Vu la méthode relativement simple utilisée ici pour mesurer le temps passé assis et le nombre d'interruptions de la position assise, il ne faut pas surestimer la signification de ces résultats.

## Bilan

Les présents résultats confirment que les pratiques de la population en matière d'activité physique évoluent favorablement: par rapport à 2002, la part des personnes qui observent les recommandations sur l'activité physique a augmenté d'environ un cinquième. Il reste que près du quart de la population suisse est physiquement inactive ou insuffisamment active.

Il existe entre l'activité physique d'une part, la santé et les comportements de santé d'autre part, des corrélations positives et documentées qui justifient la promotion de l'activité physique, et ce d'autant plus que les recommandations actuelles sont des recommandations «minimales». La pratique d'une activité physique supérieure aux 2,5 heures par semaine recommandées produit des effets bénéfiques supplémentaires pour la santé, comme le montrent nos données sur les «personnes entraînées», qui ont de meilleurs résultats que les personnes «suffisamment actives». Les données ici présentées montrent par ailleurs qu'il importe, dans la promotion de l'activité physique, de tenir compte des différences sociales entre groupes de population.

En ce qui concerne le facteur de risque «position assise prolongée et ininterrompue», les résultats sont peu probants. Les corrélations avec différents aspects de la santé sont faibles. Des études supplémentaires sont nécessaires sur les effets de la position assise sur la santé et sur les seuils à partir desquels les périodes assises prolongées deviennent un problème pour la santé.

---

**Éditeur:** Office fédéral de la statistique (OFS)

**Renseignements:** Marco Storni, OFS, tél. 058 463 65 63

**Rédaction:** Marco Storni, OFS; Hanspeter Stamm L&S SFB;  
Markus Lamprecht L&S SFB

**Série:** Statistique de la Suisse

**Domaine:** 14. Santé

**Langue du texte original:** allemand

**Traduction:** Services linguistiques de l'OFS

**Mise en page:** section DIAM, Prepress/Print

**Graphiques:** section DIAM, Prepress/Print

**En ligne:** [www.statistique.ch](http://www.statistique.ch)

**Imprimés:** [www.statistique.ch](http://www.statistique.ch)  
Office fédéral de la statistique, CH-2010 Neuchâtel,  
[order@bfs.admin.ch](mailto:order@bfs.admin.ch), tél. 058 463 60 60  
Impression réalisée en Suisse

**Copyright:** OFS, Neuchâtel 2019  
La reproduction est autorisée, sauf à des fins commerciales,  
si la source est mentionnée.

**Numéro OFS:** 213-1709