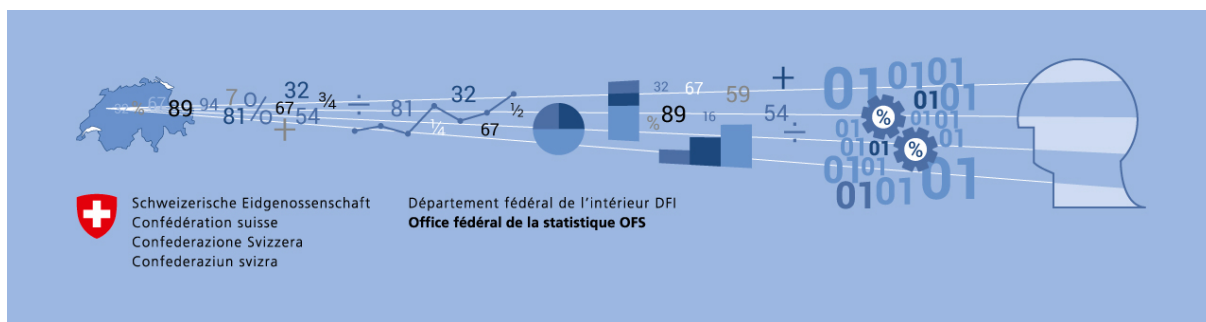




Communiqué de presse

Embargo: 30.8.2019, 8h30

14 Santé

Enquête suisse sur la santé 2017: activité physique et santé

Trois personnes sur quatre en Suisse font suffisamment d'activité physique

La tendance vers plus d'activité physique se poursuit en Suisse. 76% de la population font suffisamment d'activité physique et 64% font du sport toutes les semaines. 9% seulement sont inactifs, 26% ne pratiquent aucun sport. Les personnes physiquement actives ont de manière générale un style de vie plus sain. Des corrélations s'observent notamment avec la santé psychique et avec le stress. Si l'activité physique ne protège pas contre le stress au travail, elle peut aider à mieux le maîtriser. Les résultats ici présentés proviennent de l'enquête suisse sur la santé, que l'Office fédéral de la statistique (OFS) a réalisée en 2017 pour la sixième fois.

Le mouvement et l'activité physique, composantes essentielles d'un style de vie sain, aident à prévenir les maladies somatiques et psychiques. 76% de la population font suffisamment d'activité physique pendant leurs loisirs: ils pratiquent une activité physique d'intensité moyenne au moins deux heures et demie par semaine. Depuis 2002, on observe une tendance continue à l'amélioration des comportements en matière d'activité physique: la part des personnes qui font suffisamment d'activité physique est passée de 62% en 2002 à 76% en 2017. À noter surtout que la part des personnes inactives est tombée de 19% à 8%. En outre, les différences selon le sexe et selon l'âge se sont réduites.

Les personnes diplômées du degré tertiaires font plus de sport

Tous les groupes de population, cependant, n'ont pas le même degré d'activité physique. Des différences sociales s'observent notamment pour ce qui est de la pratique du sport: 42% des personnes sans formation postobligatoire font du sport au moins une fois par semaine. La proportion est de 73% chez les personnes diplômées du degré tertiaire.

Des différences s'observent également en fonction de la nationalité et de la région linguistique. Les Suisses alémaniques (79%) font plus d'activité physique que les Tessinois (68%) et les Suisses romands (67%). Les personnes de nationalité suisse et les personnes issues d'Europe du Nord et de l'Ouest se distinguent par un niveau d'activité physique élevé.

L'activité physique est l'une des composantes d'un style de vie sain

Indépendamment de l'âge et du sexe, les personnes qui ont une activité physique régulière font par ailleurs plus attention à leur santé et ont de meilleurs comportements de santé. Elles fument moins,

ont une alimentation plus équilibrée et sont plus rarement en surpoids. Elles présentent moins de troubles physiques. Les personnes physiquement inactives sont exposées à un risque nettement plus élevé de diabète (OR = 4,5), d'hypertension (OR = 2,5) et d'hypercholestérolémie (OR = 2,1) que les personnes qui sont physiquement très actives.

Les personnes physiquement actives jouissent d'un meilleur équilibre émotionnel

L'enquête suisse sur la santé fait apparaître de nombreuses corrélations entre la santé et l'activité physique. Ainsi les personnes physiquement actives souffrent moins souvent de détresse psychologique moyenne ou élevée et elles souffrent plus rarement de problèmes de sommeil ou de dépression. Elles jouissent globalement de plus de soutien social, elles ont davantage le sentiment de maîtriser leur vie et ont un plus fort sentiment d'auto-efficacité personnelle.

Meilleure maîtrise du stress au travail

Les personnes qui font suffisamment d'activité physique se plaignent plus rarement de stress au travail et ont un degré plus élevé de tolérance au stress que les personnes qui ne font pas assez d'activité physique. Parmi les personnes qui éprouvent toujours ou la plupart du temps du stress, les personnes inactives ont au moins deux fois plus de risques que les autres de se sentir «émotionnellement vidées» (OR = 2,4) ou de souffrir de détresse psychologique moyenne ou élevée (OR = 2,8). Enfin, le risque de ne pas être en état de maîtriser son stress au travail est plus élevé chez elles (OR = 1,7) que chez les personnes entraînées.

Mode de vie sédentaire

Une grande partie de l'activité professionnelle se fait aujourd'hui en position assise et l'on est souvent assis également pendant les loisirs. Presque la moitié des personnes professionnellement actives (48%) sont assises six heures par jour ou plus. La proportion est de 42% chez les personnes sans activité professionnelle. On observe par ailleurs que 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. Rien n'indique que les périodes assises prolongées soient compensées par plus d'activité physique pendant les loisirs. Les rapports entre la position assise d'une part, les comportements de santé et l'état de santé d'autre part, sont peu marqués.

Enquête suisse sur la santé 2017

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.

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.

Indice de l'activité physique

L'indice de l'activité physique est basé sur les questions de l'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.
- **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.

Les deux premiers niveaux remplissent les recommandations sur l'activité physique.

«Odds Ratios» (OR)

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.

Renseignements

Marco Storni, OFS, Section Santé de la population, tél.: +41 58 463 65 63,
e-mail: Marco.Storni@bfs.admin.ch

Service des médias OFS, tél.: +41 58 463 60 13, e-mail: media@bfs.admin.ch

Nouvelles parutions

Activité physique et santé, numéro OFS: 213-1709, prix: gratuit

Commandes de publications: tél.: +41 58 463 60 60, e-mail: order@bfs.admin.ch

Offre en ligne

Autres informations et publications: www.bfs.admin.ch/news/fr/2019-0207

La statistique compte pour vous: www.la-statistique-compte.ch

Abonnement aux NewsMails de l'OFS: www.news-stat.admin.ch

Le site de l'OFS: www.statistique.ch

Accès aux résultats

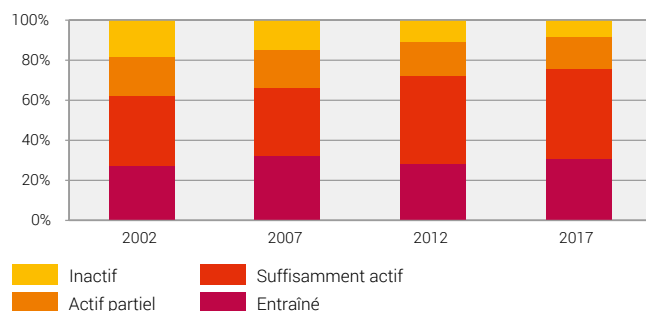
Ce communiqué est conforme aux principes du Code de bonnes pratiques de la statistique européenne. Ce dernier définit les bases qui assurent l'indépendance, l'intégrité et la responsabilité des services statistiques nationaux et communautaires. Les accès privilégiés sont contrôlés et placés sous embargo.

L'Office fédéral du sport (OFSP) et l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) ont eu accès à la publication et au communiqué de presse deux semaines avant leur publication.

Activité physique

Population de 15 ans et plus vivant en ménage privé

G1



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

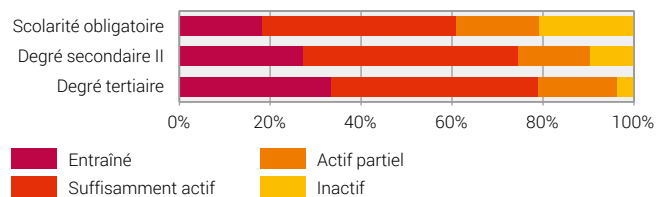
© OFS 2019

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

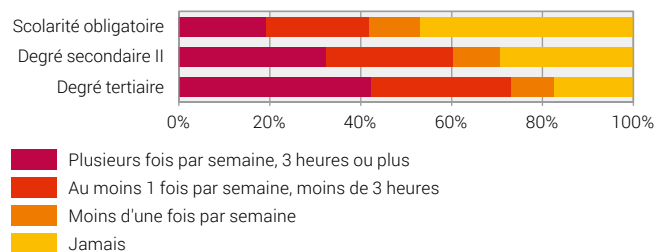
Population de 25 ans et plus vivant en ménage privé

G2

Activité physique



Activité sportive



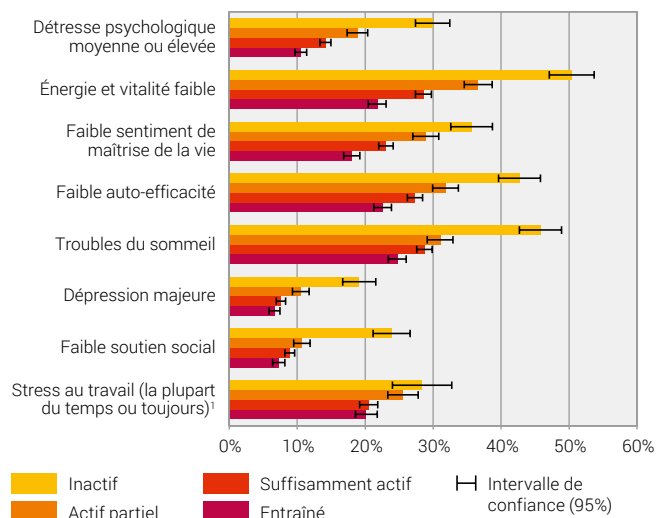
Source: OFS – Enquête suisse sur la santé (ESS)

© OFS 2019

Santé psychique selon l'activité physique, en 2017

Population de 15 ans et plus vivant en ménage privé

G3



¹ seulement personnes actives jusqu'à 64 ans

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

© OFS 2019