



**EMBARGO:**

11.04.2006, 09:15

**COMMUNIQUÉ DE PRESSE**  
**MEDIENMITTEILUNG**  
**COMUNICATO STAMPA**

**14**

Santé  
Gesundheit  
Salute

N° 0351-0603-90  
Neuchâtel, le 11 avril 2006

## Enquête suisse sur la santé

### **Le manque d'activité physique de la population suisse reste important**

**Deux tiers de la population souffrent d'un manque d'activité physique. Mais ce déficit n'affecte pas de la même manière tous les groupes de population. En dépit du recul croissant des activités physiques quotidiennes, les efforts déployés pour promouvoir l'activité physique commencent à porter leurs fruits. L'étude publiée conjointement par l'Office fédéral de la statistique (OFS) et par l'Office fédéral des sports (OFSP) met en évidence le déficit flagrant d'activité physique, tout en soulignant les bienfaits de l'activité physique et du sport pour la santé.**

#### **Le manque d'exercice physique plutôt sous-estimé jusqu'ici**

Le manque d'exercice physique a plutôt été sous-estimé en Suisse jusqu'ici. Seul un bon quart de la population (27%) suit les recommandations relatives à l'entraînement sportif d'endurance, qui prévoient au moins trois séances hebdomadaires relativement intensives. Neuf pour cent des Suisses ne s'entraînent par régulièrement, mais se conforment néanmoins aux recommandations minimales, dans la mesure où ils pratiquent chaque jour au moins 30 minutes d'activité physique ou sportive provoquant un léger essoufflement. Quant aux deux tiers restants environ, ils ne suivent pas les recommandations s'appliquant à une activité physique bénéfique pour la santé.

Parmi les éléments qui caractérisent un comportement sain en matière d'activité physique, le sport joue un rôle déterminant. La moitié de la population suisse fait du sport au moins une fois par semaine, fournissant dans la plupart des cas un effort qui non seulement provoque l'essoufflement, mais qui fait transpirer. A l'inverse, seul un bon quart de la population transpire régulièrement lors d'activités déployées dans le cadre professionnel ou domestique ou en effectuant du jardinage. Relevons cependant que la moitié de la population effectue une partie de ses trajets quotidiens à pied ou à vélo. Toutefois, la durée et l'intensité de ces activités quotidiennes sont souvent trop faibles pour être bénéfiques pour la santé.

#### **Importantes disparités sociales et régionales**

Le manque d'exercice physique augmente avec l'âge. On observe un net recul de l'activité physique entre 20 et 30 ans, puis après 74 ans. Durant leur jeunesse, les hommes bougent

nettement plus que les femmes. Celles-ci rattrapent peu à peu leur retard, si bien qu'entre 35 et 65 ans, le niveau d'activité physique des deux sexes est comparable. A partir de 65 ans, la pratique d'activités physiques dans le cadre du sport et du travail se réduit, mais tant les femmes que les hommes se déplacent (à nouveau) plus souvent à pied.

Le degré d'activité physique augmente également avec le statut social : les personnes qui ont un niveau d'éducation moyen ou supérieur et dont le ménage bénéficie d'un revenu supérieur à la moyenne font davantage d'exercice physique que les personnes ayant un statut social plus bas. Par ailleurs, l'intensité de l'activité physique est inférieure à la moyenne dans la population résidente de nationalité étrangère. Les étrangères âgées de 15 à 34 ans manquent singulièrement d'exercice physique.

Le manque d'activité physique est moins marqué en Suisse alémanique qu'en Suisse romande et qu'en Suisse italienne. C'est dans le canton de Zoug que la population s'adonne le plus aux activités physiques et dans le canton du Tessin que l'on trouve la plus grande part d'inactifs. Les habitants des régions urbaines sont plus nombreux que ceux des régions rurales à effectuer leurs trajets quotidiens à pied ou à vélo.

## **L'activité physique quotidienne continue de diminuer**

Si l'on compare les données avec celles des précédentes enquêtes sur la santé, on se rend compte que le déficit en matière d'activité physique en général s'est nettement aggravé de 1992 à 1997. Ce recul a été stoppé depuis lors, et le mouvement est même reparti à la hausse en Suisse alémanique, mais pas en Suisse romande et au Tessin. Les différences entre les régions linguistiques se sont incontestablement renforcées au cours de la décennie écoulée.

A la différence de la tendance générale, le recul de l'activité physique au quotidien se poursuit. Le nombre de personnes qui n'effectuent jamais leurs trajets quotidiens à pied ou à vélo a encore augmenté de 1997 à 2002. On relève que les femmes se rapprochent peu à peu des valeurs plus basses des hommes en matière d'activité physique au quotidien. Elles s'efforcent toutefois davantage de compenser ces déficits par le sport.

## **Les personnes actives vivent plus sainement et se sentent mieux dans leur peau**

Indépendamment de leur âge et de leur sexe, les personnes qui exercent régulièrement une activité physique se soucient davantage de leur santé et adoptent en conséquence un mode de vie plus sain. Elles fument moins, se nourrissent plus sainement et sont moins nombreuses à souffrir d'un excès de poids. Les personnes actives jouissent en outre d'une meilleure santé sur les plans physique et psychique et sont moins nombreuses à souffrir de troubles physiques que les personnes inactives.

Les personnes qui soignent leur condition physique risquent davantage de se blesser dans l'exercice d'un sport ou d'un jeu d'équipe que les personnes pas ou peu actives. Indépendamment de leur âge et de leur profession, ces dernières sont pourtant victimes d'accidents de sport plus graves et ont un taux d'absentéisme semblable à celui des personnes régulièrement actives. Au final, mille personnes physiquement actives n'engendreront guère plus de jours d'absence pour cause d'accident de sport et de jeu que mille personnes pas actives.

### **L'Enquête suisse sur la santé**

Le programme pluriannuel de la statistique fédérale prévoit la réalisation, tous les cinq ans, d'une enquête sur l'état de santé de la population résidante de 15 ans et plus vivant dans des ménages privés. La première édition de l'Enquête suisse sur la santé remonte à 1992/93 ; l'enquête de 2002 est la troisième du genre. A cette occasion, quelque 19'700 personnes composant un échantillon aléatoire ont été interrogées sur leur état de santé, leur attitude face à la santé, leurs besoins en prestations de santé et le recours à ces dernières, leur assurance-maladie, leur mode de vie ainsi que sur les comportements pouvant influencer sur l'état de santé. Les données collectées lors de ces enquêtes sur l'exercice quotidien d'une activité physique et la pratique d'un sport sont l'objet d'une nouvelle publication.

.....

#### ***Renseignements:***

Renaud Lieberherr, OFS, section Santé, tél. : 032 713 65 61

#### ***Nouvelles parutions:***

Activité physique, sport et santé. Faits et tendances se dégageant des Enquêtes suisses sur la santé de 1992, 1997 et 2002. Statsanté 1/2006, n° de commande : 515-0601. Prix : gratuit

.....

Service de presse OFS, tél. : 032 713 60 13; fax : 032 713 63 46

Commandes de publications : tél. : 032 713 60 60, fax : 032 713 60 61, e-mail : [order@bfs.admin.ch](mailto:order@bfs.admin.ch)

Vous trouverez d'autres informations et publications sous forme électronique sur le site Internet de l'OFS à l'adresse <http://www.statistique.admin.ch/>

Abonnement aux communiqués de presse par e-mail sous : <http://www.news-stat.admin.ch>