

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 3 (2001)
Heft: 5

Artikel: Une demi-heure pour le bien-être
Autor: Fischer, Stephan
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995290>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Une demi-heure

Un tiers de la population suisse est inactive sur le plan de l'activité physique et sportive.pire encore: la proportion des Suisses qui pratiquent moins d'une demi-heure d'activité physique par jour – à une intensité moyenne – a nettement augmenté ces dernières années.

La Division d'économie médicale de l'Institut de médecine sociale et préventive de l'hôpital universitaire de Zurich a réalisé pour la première fois une étude [2] qui a permis d'analyser les retombées économiques imputables aux bienfaits de l'exercice physique pour la santé. Selon ces estimations (il est impossible d'établir un calcul précis), l'activité physique permettrait d'épargner à la population suisse 2,3 millions de maladies, 3300 décès et 2,7 milliards de francs en frais de traitement. Par contre, le manque d'activité physique des 37 pour-cent d'inactifs occasionnerait 1,4 million de maladies, quelque 2000 décès et 1,6 milliard de frais de traitement directs par année.

En comparaison, les effets négatifs de l'activité physique et plus particulièrement du sport pour l'économie publique se traduisent comme suit: 300 000 accidents de sport par année – dont sont victimes non seulement les personnes sportivement actives, mais aussi celles qui pratiquent du sport de façon irrégulière ou insuffisante – occasionnent environ 160 décès et des frais de traitement directs atteignant 1,1 milliard de francs. Ces chiffres, de même que les frais indirects qui sont estimés à quelque 2,3 milliards de francs, indiquent clairement qu'il est nécessaire d'accorder une attention accrue à la promotion du sport-santé, non seulement pour des raisons de qualité de vie et de santé individuelles, mais aussi du point de vue économique.

Tabl. 1

L'inactivité et ses effets

	L'activité physique permet d'éviter	Le manque d'activité physique occasionne
Maladies/accidents	2 300 000	1 400 000
Décès	3300	2 000
Frais de traitement directs	2,7 Mia.	1,6 Mia.
Total des frais	4,0 Mia.	2,4 Mia.

Stephan Fischer

L'importance fondamentale de l'activité physique pour la santé est un fait incontesté. Selon une enquête réalisée en 1999 [1], 69,3 % des Suisses – hommes et femmes confondus – estiment que l'activité physique est «très importante» pour la santé et 24 % qu'elle est «relativement importante». Bien que 93,3 % des Suisses soient convaincus des bienfaits de l'activité physique pour la santé, le comportement général révèle une réalité beaucoup moins réjouissante.

Des statistiques depuis 1992 seulement

On ne dispose de données systématiques sur le comportement de la population suisse en matière d'activité physique que depuis 1992, date à laquelle a été réalisée une enquête à l'échelon national sur la santé. L'analyse de ces données a permis de mettre en évidence trois conclusions principales: premièrement, on s'est aperçu que l'inactivité a pris des proportions inquiétantes; deuxièmement, de grandes différences de comportement apparaissent en fonction des catégories sociales de la population; troisièmement, il est prouvé que les personnes actives se sentent en meilleure santé, se rendent moins souvent chez le médecin ou à l'hôpital et vivent plus sainement que les inactifs.

Depuis la fin 1999, les résultats de deux autres études scientifiques sont venues corroborer les premières analyses. Les résultats de l'enquête sur l'activité physique menée en 1999 [1] ont permis d'établir pour la première fois une comparaison entre le comportement effectif de la population suisse et les recommandations à suivre pour pratiquer une activité physique bénéfique pour la santé (tableau 2). Une analyse secondaire de l'enquête suisse sur la santé réalisée en 1997 rend compte de l'évolution en matière d'activité physique depuis la première enquête réalisée en 1992 [3].

Une demi-heure par jour pour se sentir mieux

Les recommandations élaborées par l'Office fédéral du sport (OFSPO) et l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) ainsi que par le «Réseau santé et activité physique Suisse» accordent une importance accrue aux comportements les plus simples ayant des répercussions positives sur la santé

et la qualité de vie, comme la pratique quotidienne d'une demi-heure d'exercice physique à une intensité moyenne. Toute personne qui respecte ces recommandations minimales, peut, avec un entraînement ciblé de l'endurance, de la force et de la souplesse contribuer à amé-

Tableau 1: Répercussions de l'activité – respectivement de l'inactivité – sur les personnes et les coûts de la santé.

pour le bien-être

liorer son bien-être, sa santé et ses performances. Pour être efficace, l'entraînement de l'endurance ou de la fonction cardio-respiratoire doit comporter au moins trois séances hebdomadaires de 20 à 60 minutes (*tableau 1*). L'intensité recommandée sera atteinte si, tout en transpirant un peu et en étant légèrement essoufflée, la personne est encore capable de parler.

Un tiers de la population est inactive

Une enquête a été menée en 1999 afin de déterminer la proportion de la population suisse qui se conforme à ces recommandations. Pour cela, environ 500 interviews ont été réalisées dans chacune des trois régions linguistiques. Il est ressorti de cette enquête que 37,1 % des personnes interrogées ne suivent pas ces recommandations et peuvent être classées dans la catégorie des inactifs.

25,6 % des personnes interrogées déclarent déployer un taux d'activité physique qui correspond aux recommandations minimales (mais pas d'entraînement sportif). 37,3 % pratiquent un entraînement sportif axé sur l'endurance. L'analyse des résultats en fonction des régions linguistiques est surprenante: si, en Suisse alémanique, la proportion des personnes inactives s'élève à 27,2 %, elle grimpe à 55,0 % au Tessin et atteint même 62,4 % en Suisse romande.

La comparaison des résultats des deux enquêtes sur la santé réalisées respectivement en 1992 et en 1997 indique des changements de comportement par rapport à l'activité physique. Si la proportion des personnes qui pratiquent plusieurs fois par semaine une activité physique au point de transpirer est restée pratiquement identique, il apparaît que le fossé s'est encore creusé entre la catégorie des moyennement actifs et celle des inactifs. Si l'on en croit les statistiques établies, la proportion de la population inactive aurait augmenté d'environ 4%. L'inactivité physique a donc progressé, en l'espace de cinq années seulement, de plus d'un dixième.

m

Bibliographie

[1] Martin B, Mäder U, Calmonte R: L'opinion, les connaissances et le comportement de la population suisse par rapport à l'activité physique; résultats de l'enquête 1999 sur l'activité physique.

[2] Martin B, Beeler I, Szucs T, Smala A, Brügger O, Casparis C, Allenbach R, Raeber P-A, Marti B: Les répercussions économiques du rapport entre santé et activité physique: premières estimations pour la Suisse. Un rapport scientifique élaboré en commun par l'Office fédéral du sport (OFSPO), l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), le Bureau suisse de prévention des accidents (bpa), la caisse nationale suisse en cas d'accident (SUVA), la division d'économie médicale de l'Institut de médecine sociale et préventive et de l'hôpital universitaire de Zurich et le Réseau santé et activité physique Suisse, 2001.

[3] Lamprecht M, Stamm H: Activité physique, sport et santé dans la population suisse. Analyse secondaire mandatée par l'Office fédéral du sport des données de l'enquête suisse sur la santé 1997. Zürich, L&S Sozialforschung und Beratung AG, 1999.

Les études [1] et [2], ainsi que d'autres informations sur le même sujet, sont disponibles sur le site du Réseau santé et activité physique Suisse, www.hepa.ch.

Tabl. 2

Où suis-je?

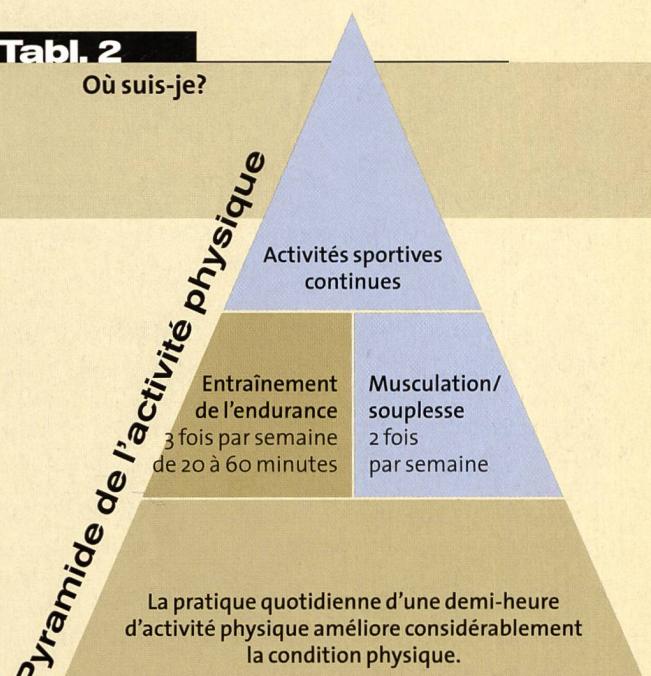
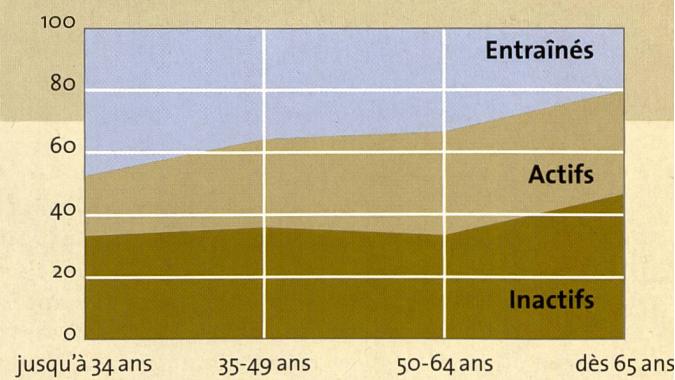


Tableau 2: Recommandations de l'OFSPO, de l'OFSP et du Réseau santé et activité physique suisse.

Tabl. 3

Combien d'inactifs?



- Les personnes **entraînées** pratiquent au moins 3x par semaine une activité sportive d'une durée de 20 minutes provoquant la transpiration.
- Les personnes **actives** s'adonnent chaque jour durant une demi-heure à une activité qui les essouffle légèrement.
- Les personnes **inactives** avouent ne pratiquer que peu ou pas d'activité physique du tout.

Tableau 3: Comportement par rapport à l'activité physique selon l'âge. Résultats de l'enquête menée en 1999 [1].