

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 7 (2005)
Heft: 1

Artikel: Beaucoup de spectateurs, moins d'acteurs
Autor: Lamprecht, Markus / Stamm, Hanspeter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995786>

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: 07.02.2026

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



Photo: Keystone / Gaetan Bally

Alors que les courses populaires affichent complet et que les clubs de football peinent à contenir la vague de nouveaux joueurs, on parle beaucoup, paradoxalement, de faiblesses posturales et de surcharge pondérale liées au manque d'exercice physique. Le point avec deux spécialistes.

Markus Lamprecht, Hanspeter Stamm

Grand Prix de Berne, course du Greifensee, Course de l'Escalade à Genève: partout, on annonce de nouveaux records de participation. Ils sont des centaines de milliers à courir régulièrement, avec l'envie de se mesurer aux autres. Le walking connaît lui aussi un essor extraordinaire, et les clubs de football voient gonfler leurs effectifs.

Et pourtant on parle beaucoup de manque d'exercice, de surcharge pondérale et d'obésité. Les enfants et les adolescents accusent des déficits effrayants sur le plan moteur, les faiblesses posturales et musculaires sont monnaie courante.

Une bombe à retardement

Difficile de s'y retrouver parmi des affirmations aussi contradictoires. D'un côté, on parle d'un véritable essor du sport; de l'autre, on craint les effets de la «bombe à retardement» que représente l'inactivité physique. On estime que le manque d'exercice est aussi nocif, à long terme, que le tabagisme et la surcharge pondérale. Mais comme tout est lié, difficile d'y voir clair. Heureusement, des chiffres basés sur des données scientifiques permettent de mieux cerner l'ampleur du phénomène en Suisse.

En mettant sur pied l'Enquête suisse sur la santé (ESS), l'Office fédéral de la statistique a créé un instrument important et universellement reconnu pour mesurer le comportement de la population helvétique en matière d'activité physique. Tous les cinq ans (1992, 1997, 2002), un échantillon représentatif de la population de plus de 15 ans résidant dans notre pays est interrogé en détail sur ses habitudes en matière de santé et d'exercice physique.

Romands et Tessinois mauvais élèves

Une comparaison avec les enquêtes antérieures montre clairement que l'activité physique a fortement régressé entre 1992 et 1997, le groupe des inactifs ayant nettement gagné du terrain durant cette période. Dans l'intervalle, toutefois, on voit poindre une lueur d'espoir à l'horizon: la tendance a pu être stoppée. En Suisse alémanique – mais pas en Suisse romande ni au Tessin – elle a même été inversée. L'amélioration la plus marquée concerne les femmes de 45 à 54 ans; dans ce segment de la population, les recommandations préconisées en matière d'activité physique sont nettement mieux mises en pratique qu'il y a dix ans. La promotion de l'exercice physique, avec des programmes comme «Allez Hop», mais aussi avec l'essor du walking dont nous parlions plus haut, enregistre là ses plus beaux succès.

Une minorité bouge davantage

Si de premiers succès se dessinent, la dernière enquête en date montre néanmoins que l'on a sous-estimé jusqu'ici l'ampleur du manque d'activité physique en Suisse. Seule une minorité de la population helvétique compense la sédentarité croissante au travail par des activités sportives ciblées durant ses loisirs. Si on se base sur les recommandations les plus récentes des Offices fédéraux du sport et de la santé publique, on aboutit aux constatations du tableau de la page 31. Un bon quart de la population (27%) effectue un entraînement d'endurance comptant au moins trois séances par semaine et peut donc être qualifié d'«entraîné». 9% ne se livrent pas à un entraînement régulier d'endurance, mais satisfont aux recommandations de base en pratiquant au moins 30 minutes d'exercice physique quotidien entraînant un léger essoufflement.

Inactif en chiffres

Beaucoup de spectateurs, moins d'acteurs

Le reste, soit près des deux tiers de la population, ne se conforme pas aux recommandations minimales et se définit donc comme insuffisamment actif sous l'angle préventif. Un quart de la population est certes actif, mais n'atteint pas la régularité préconisée dans le cadre des recommandations. Un cinquième est partiellement actif; la fréquence et/ou le volume de l'activité physique sont toutefois très éloignés des recommandations minimales. Enfin, un cinquième de la population est totalement inactif.

L'exemple des femmes

La pratique d'une activité physique tend à diminuer avec l'âge. Cette baisse ne se fait toutefois pas de façon continue. On observe un net recul entre 20 et 30 ans, de même qu'à partir de 75 ans. Une catégorisation supplémentaire en fonction du sexe montre que les hommes sont nettement plus actifs que les femmes dans leur jeunesse. Mais ces dernières rattrapent leur retard en prenant de l'âge: entre 35 et 65 ans, elles ont une activité physique comparable à celle des hommes.

Le manque d'activité physique est plus prononcé en Suisse romande et au Tessin qu'en Suisse alémanique. La population étrangère affiche quant à elle un taux d'activité physique inférieur à la moyenne. D'une manière générale, on peut dire que le taux d'activité physique augmente avec le statut social. Ainsi, les personnes qui ont un niveau de formation moyen ou élevé et un revenu supérieur à la moyenne font plus d'exercice que les personnes de niveau socio-économique inférieur.

L'Enquête suisse sur la santé permet également des observations intéressantes sur les effets indirects du sport et de l'activité physique sur la santé. Les personnes qui font régulièrement de l'exercice se préoccupent davantage de leur santé et vivent plus sainement; elles fument nettement moins, par exemple, ou souffrent moins souvent de surcharge pondérale. Le sport et l'activité physique ont également une influence positive sur le plan psychosocial: il est prouvé qu'ils améliorent le bien-être psychique et la qualité de vie.

Comportement de la population helvétique en matière d'activité physique

	En % de la population résidant en Suisse
Personnes entraînées:	
au moins trois épisodes de transpiration par semaine	27.0
Personnes régulièrement actives:	
30 minutes d'activité physique d'intensité moyenne (léger essoufflement) au moins 5 fois par semaine	8.9
Personnes sporadiquement actives:	
au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne ou 2 épisodes de transpiration par semaine	25.6
Personnes partiellement actives:	
au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité moyenne ou un épisode de transpiration par semaine	19.1
Personnes inactives	19.4

Nombre de personnes interrogées=18719; source: ESS 02

Markus Lamprecht et Hanspeter Stamm ont été chargés par la Confédération de mettre en place l'Observatoire suisse du sport et de l'activité physique. Basé sur des données empiriques et sur l'emploi d'indicateurs, cet instrument permet d'analyser des tendances et d'évaluer les mesures adoptées de façon scientifique.
Contact: sportobs@LSSFB.ch