

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:	Ça commence à bouger!
Autor:	Martin, Brian
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-995787

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: 14.02.2026

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

Ça commence à bouger!

L'enquête sur la santé menée en 2002 l'a confirmé: la population suisse ne bouge pas assez. Mais les efforts entrepris pour promouvoir l'activité physique commencent à produire leurs effets. L'expérience semble montrer que chaque tranche d'âge a besoin d'incitations spécifiques.

Brian Martin

Depuis 1999, la Suisse dispose de recommandations pour l'activité physique et la santé éditées par les offices fédéraux du sport, de la santé publique et par le Réseau santé et activité physique (voir encadré).

Le comportement de la population suisse en regard de ces recommandations a été étudié pour la première fois dans le cadre de l'enquête suisse sur la santé de 2002, enquête qui a recueilli 20 000 réponses (compte-rendu aux pages 30 et 31). Il s'avère que 64 % des Suisses de plus de 15 ans ne remplissent ni les recommandations minimales (une demi-heure quotidienne d'activité physique), ni les recommandations pour un entraînement d'endurance. Les enquêtes précédentes, basées sur des instruments différents et une participation largement inférieure, avaient fourni un tableau de la situation trop optimiste.

Les chiffres rouges de la sédentarité

L'incidence économique des effets de l'exercice physique sur la santé a été examinée pour la première fois en Suisse en 2001. Les auteurs de l'étude tablaient encore à l'époque sur 37 % de personnes inactives ou insuffisamment actives. Sur cette base – trop optimiste selon les données actuelles –, ils sont parvenus à la conclusion que 1,4 million de cas de maladie, près de 2000 décès et des frais de traitements directs d'un montant de 1,6 milliard de francs sont imputables chaque année à l'inactivité.

Reprendons les hypothèses de l'étude de 2001 et appliquons les chiffres tirés du questionnaire sur la santé de 2002, qui révèlent une proportion de 64 % de personnes insuffisamment actives. Il en ressort que le coût annuel de la sédentarité en Suisse se monte à 2,1 millions de cas de maladie, plus de 2900 décès prématurés et 2,4 milliards de francs pour les frais de santé...

Près du but

Les données détaillées tirées de l'enquête suisse sur la santé permettent de différencier trois catégories de personnes insuffisamment actives:

- Les personnes actives de temps à autre, soit un bon quart de la population, s'adonnent à l'activité physique hebdoma-

Le point Le point Le point Le point Le point Le point Le po

Jardiner, c'est du sport!

En vertu des recommandations de base, ou minimales, et conformément aux recommandations internationales, il est conseillé à chacun, quel que soit son âge, de pratiquer une activité physique au moins une demi-heure par jour. L'activité préconisée revêt une «intensité moyenne», c'est-à-dire qu'elle génère un léger essoufflement, sans forcément provoquer de transpiration. La marche rapide, le vélo, le jardinage en sont des exemples typiques. Celui qui n'arrive pas à consacrer trente minutes consécutives à une activité physique peut aussi la fractionner sur toute la journée, en tranches de dix minutes par exemple. Quant à celui qui s'astreint à un entraînement ciblé d'endurance, de force et de souplesse, il en retire naturellement un bénéfice supérieur en termes de bien-être, santé et performance. Un entraînement d'endurance ou de fitness cardio-respiratoire comprend au minimum trois unités hebdomadaires de 20 à 60 minutes caractérisées par une légère sudation et une accélération de la respiration.





daire recommandée, mais pas assez régulièrement. Elles ont par exemple une activité d'intensité moyenne trois fois une heure par semaine au lieu de cinq fois une demi-heure, ou alors elles font du sport deux fois par semaine au lieu de trois. Ces personnes sont près de satisfaire aux recommandations. Les offres existantes – et celles à venir – devraient permettre de toucher assez facilement ce segment de la population.

- Les personnes partiellement actives, qui représentent 19 % de la population, pratiquent une certaine activité physique, mais sans atteindre le volume hebdomadaire recommandé. Pour elles aussi, il existe des offres appropriées.
- La situation est plus délicate pour les 19 % restants, qui transpirent moins d'une fois par semaine durant leurs loisirs et s'adonnent moins d'une demi-heure par semaine à une activité physique d'intensité moyenne. Les offres traditionnelles ne permettent pas de toucher efficacement ces personnes, dont la proportion est de 27 % pour la tranche de 65 à 74 ans et de 46 % pour les plus de 75 ans. Il faut plutôt les aborder individuellement, par l'entremise de leur médecin par exemple.

Déficit comblé grâce à «Allez Hop»

Pour atteindre les objectifs assignés à la promotion de l'activité physique et du sport, il faut commencer par reconduire et étoffer les offres bien établies. Mais il faut aussi prévoir des approches novatrices afin de toucher de nouveaux groupes cibles. L'exemple des cours de walking montre comment la réussite peut être au rendez-vous. Au cours des dernières années, «Allez Hop» et d'autres institutions ont élaboré un large éventail de prestations qui s'adressent principalement aux femmes d'âge mûr. Leurs effets sont désormais observables: les femmes de 45 à 54 ans, notamment, sont parvenues à combler le déficit d'activité physique dont elles souffraient il y a une décennie par rapport aux autres tranches d'âge.

Sur la bonne voie

Bien qu'une grande partie de la population suisse manque d'exercice, il ne faut pas céder au pessimisme: si la proportion de personnes inactives a encore augmenté entre 1992 et 1997, les chiffres tirés de l'enquête sur la santé de 2002 indiquent que cette progression a été enrayer depuis lors; en Suisse alémanique, l'Observatoire du sport et de l'activité physique en

Suisse a même pu mettre en évidence un renversement de tendance. Comme les enquêtes de 1999 et 2001 l'avaient déjà révélé, il est communément reconnu en Suisse que la pratique régulière d'une activité physique est une ressource importante en matière de santé. L'intérêt des médias et des milieux politiques pour les interactions entre l'activité physique, le sport et la santé a considérablement augmenté. Comme évoqué précédemment, nous commençons aussi à voir dans notre pays les premiers bienfaits d'une promotion de l'activité physique et du sport à grande échelle. Grâce à l'engagement résolu et constant des partenaires traditionnels ainsi que celui de nouveaux acteurs, il sera possible «pour toutes les catégories d'âge, d'augmenter la part de la population active sur le plan physique», conformément au premier objectif du Concept du Conseil fédéral pour une politique du sport en Suisse. 

Brian Martin dirige l'unité «Promotion de la santé par l'activité physique et le sport» à la Haute école fédérale de sport Macolin.

E-mail: brian.martin@baspo.admin.ch

Pyramide de l'activité physique

Recommandations de l'OFSCO, de l'OFSP et du Réseau santé et activité physique suisse.

