

Zeitschrift: PS info : nouvelles de Pro Senectute Suisse

Herausgeber: Pro Senectute Suisse

Band: - (2007)

Heft: 4: Offres pour tout le monde et partout

Artikel: La pauvreté de mouvement - une question sociale

Autor: Seifert, Kurt

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-789442>

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>

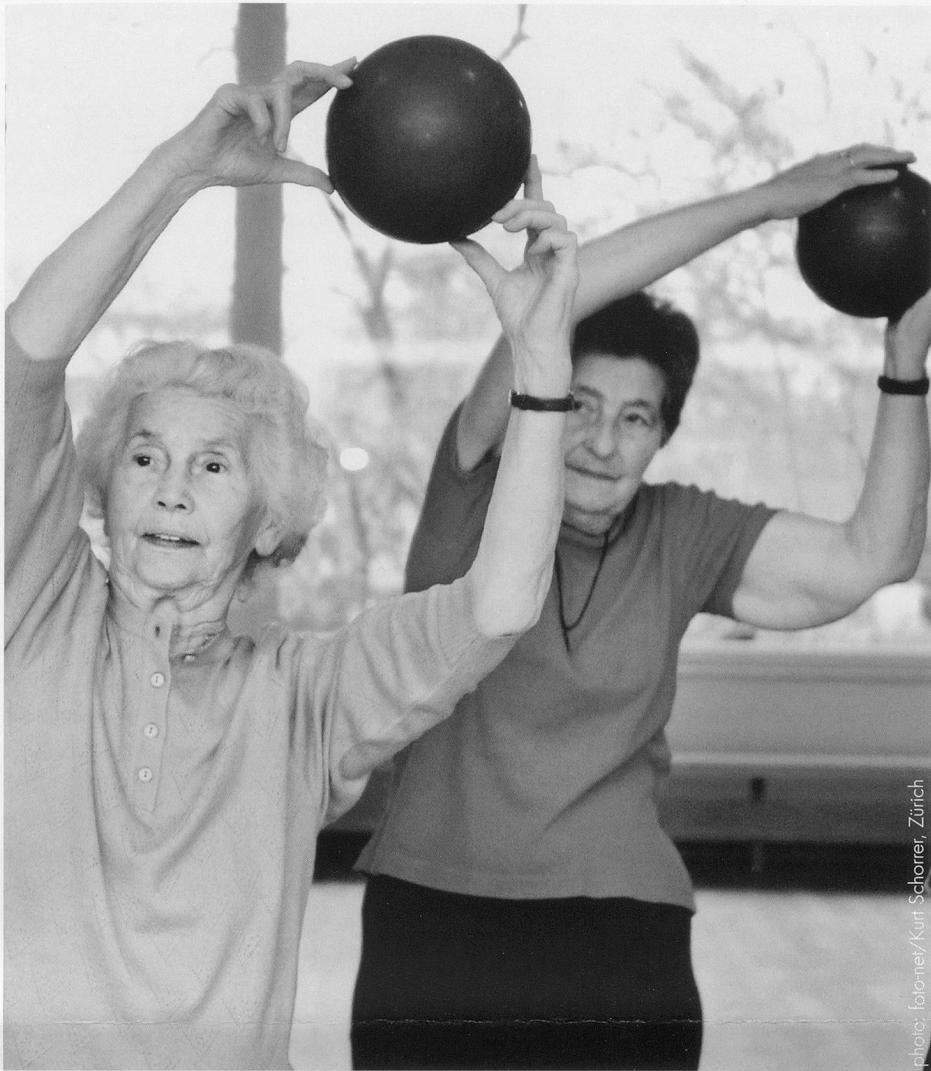


Photo: fotoney/Kurt Schorrer, Zürich

SAVOIRS SPÉCIALISÉS

La pauvreté de mouvement – une question sociale

Deux tiers des hommes et femmes vivant en Suisse ne bougent pas assez. Ce qui est frappant, ce sont les différences sociales dans l'attitude face aux activités physiques. En résumé: la place qu'on a dans la société détermine la conscience qu'on a de sa santé.

Kurt Seifert, responsable du domaine politique et société, Pro Senectute Suisse

L'Office fédéral de la statistique fait régulièrement des sondages sur le thème de la santé qui permettent de se faire une image représentative de la situation sanitaire du pays. Une évaluation des données par l'observatoire «Sport et activité physique

Suisse» a montré qu'un grand nombre de personnes vivant ici ne bougent pas assez et pas régulièrement. Très souvent, ce manque n'est pas pris en compte par les personnes concernées: ainsi une personne sur deux renonce à effectuer à pied ou à vélo le trajet quotidien pour se rendre au travail, faire les courses ou les activités de loisirs.

La pauvreté de mouvement est lourde de conséquences, elle est à l'origine d'au moins 1,6 milliards de francs de dépenses de santé. Les experts et expertes de la santé estiment que le manque d'activité physique est aussi préjudiciable que de fumer, et encore plus préjudiciable que le surpoids.

La pauvreté de mouvement a aussi tendance à augmenter avec l'âge. La diminu-

tion des activités physiques la plus significative apparaît entre la vingtième et la trentième année, ainsi qu'après 75 ans. À cela s'ajoutent des différences spécifiques selon les sexes et les régions. Les contradictions sociales apparaissent toutefois très clairement. On peut ainsi prouver un rapport direct entre les revenus du ménage et l'attitude face aux activités physiques: plus les revenus sont élevés, plus le niveau d'exercice est élevé. Ainsi, les membres des classes sociales privilégiées compensent plus souvent leur manque de mouvement pendant le travail par une activité sportive que ne le font ceux des classes sociales inférieures.

Plus d'égalité des chances

Ce résultat correspond à d'autres études qui mettent l'accent sur les différences sociales, aussi bien face aux risques sanitaires que dans la prise de conscience de sa propre santé. Les personnes à faibles revenus sont plus souvent exposées à des risques affectant leur santé que celles qui ont des revenus élevés. On compte parmi ces risques le bruit, la poussière, la promiscuité et l'autonomie restreinte. De l'autre côté, les femmes et les hommes bien formés ont une compréhension de leur santé plus positive que ceux qui sont moins formés: ils sont conscients qu'ils ont une influence sur leur propre bien-être.

La boucle est ainsi bouclée, car les personnes qui ont une activité physique régulière ne vivent pas seulement plus sainement, elles montrent aussi une plus grande conscience de leur santé. Le mouvement et le sport sont des facteurs qui peuvent contribuer à améliorer la perception que l'on a de son propre état. Les privilégiés bénéficient de ce point de vue d'un double avantage: matériel et mental.

C'est pourquoi les offres qui s'adressent aux personnes avec un petit budget, comme celles de Pro Senectute Sport, sont d'autant plus importantes. Il est vrai qu'on ne résout pas ainsi la question sociale, mais au moins on apporte une contribution pour plus d'égalité des chances.

Office fédéral de la statistique (éditeur): Activité physique, sport et santé. Faits et tendances se dégageant des Enquêtes suisses sur la santé de 1992, 1997, 2002. Neuchâtel 2006.
www.health-stat.admin.ch