



# Communiqué de presse

Embargo: 16.10.2014, 9:15

---

14 Santé

N° 0351-1409-80

Enquête suisse sur la santé 2012

## Hausse de l'activité physique en Suisse

Neuchâtel, 16.10.2014 (OFS) – **La proportion de personnes ayant une activité physique suffisante s'est accrue au cours de la décennie passée. En 2012, près de trois personnes sur quatre pratiquaient une activité physique suffisante et plus de la moitié faisait du sport au moins une fois par semaine. Une activité physique régulière permet de se sentir mieux et diminue le risque de souffrir de troubles chroniques, tels que le diabète ou l'hypertension. Ces observations sont tirées de l'enquête suisse sur la santé, que l'Office fédéral de la statistique (OFS) a réalisée pour la cinquième fois en 2012.**

Près des trois quarts de la population ont une activité physique suffisante pendant les loisirs, ce qui signifie qu'ils pratiquent au moins des activités d'intensité moyenne pendant deux heures et demie par semaine. Depuis 2002, les habitudes dans ce domaine tendent à s'améliorer de manière continue. La part des personnes qui font suffisamment d'exercice est passée de 63% à 72% (2012). Cette hausse est due principalement aux activités d'intensité modérée, telles que la randonnée ou le jardinage, dont la pratique s'est développée.

Si l'on ne considère que les activités sportives, on observe peu de changements au fil du temps. La part de la population faisant du sport au moins une fois par semaine (55%) n'a presque pas varié par rapport à 2002 (52%).

### Les personnes diplômées d'une haute école font plus de sport

L'intensité de l'activité physique varie selon les groupes de la population. La pratique du sport, en particulier, met en évidence des différences sociales marquées: 71% des personnes sans formation post-obligatoire ne font que rarement du sport ou n'en font pas du tout, contre 37% des personnes diplômées d'une haute école. Les différences sont par contre moins prononcées pour les activités physiques modérées, telles que le jardinage ou la marche rapide. Globalement, 43% des personnes sans formation post-obligatoire n'ont pas d'activité physique suffisante, contre respectivement 28% et 25% des personnes ayant un niveau de formation moyen ou élevé.

## Les Suisses alémaniques pratiquent plus d'activité physique

Des différences culturelles peuvent également être mises en évidence. On enregistre une plus grande activité physique en Suisse alémanique qu'en Suisse romande ou en Suisse italienne (76% contre respectivement 63% et 61%). Par ailleurs, les hommes sont plus souvent suffisamment actifs que les femmes (76% contre 69%) et les jeunes personnes le sont plus fréquemment que les personnes plus âgées.

## Un net lien avec la santé

L'activité physique est une dimension importante des comportements en matière de santé. Indépendamment de l'âge et du sexe, les personnes qui font régulièrement de l'exercice physique sont davantage attentives à leur santé et ont des comportements plus favorables sur ce plan. Elles fument moins, s'alimentent plus sainement et sont plus rarement en surpoids. Elles souffrent aussi moins souvent de troubles physiques. Les personnes physiquement inactives présentent par contre un risque nettement plus élevé de diabète (10%) et d'hypertension (38%) et elles ont un taux de cholestérol plus élevé (20%) que celles qui ont une activité physique intense (3%; 23% et 15%). Les personnes inactives sont en outre plus souvent sujettes à des symptômes dépressifs ou de détresse psychologique ainsi qu'à des troubles du sommeil que les personnes actives.

## Le risque d'accident augmente avec le niveau d'activité

Par la force des choses, les personnes ayant une activité physique régulière sont plus souvent victimes d'accidents de sport que celles qui sont peu actives ou inactives. 16% des personnes pratiquant une activité physique intense au moins trois fois par semaine ont eu un accident de sport au cours des 12 derniers mois, contre 3% des personnes physiquement inactives. Mais en cas d'accident, ces dernières doivent plus souvent recourir à un traitement médical et sont plus longtemps en situation d'incapacité de travail que les personnes physiquement actives.

OFFICE FEDERAL DE LA STATISTIQUE  
Service de presse

### La mesure de l'activité physique

L'indice de l'activité physique est basé sur les questions relatives à l'ampleur des activités modérées (« provoquant un essoufflement ») et intenses (« faisant transpirer »), ces dernières n'étant recensées que pour les loisirs. L'indice distingue les niveaux d'activité suivants:

- *entraîné*: activité physique intense (faisant transpirer) au moins trois fois par semaine,
- *suffisamment actif*: activité physique intense au moins deux fois par semaine ou activité modérée (essoufflement) au moins 150 minutes par semaine.  
*Ces deux premiers groupes satisfont aux recommandations en matière d'activité physique édictées en 2013 par l'Office fédéral du sport (OFSP) et l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).*
- *actif partiel*: activité physique intense une fois par semaine ou activité modérée de 30 à 149 minutes par semaine,
- *inactif*: moins d'une demi-heure par semaine d'activité modérée.

### Source de données: enquête suisse sur la santé 2012

Depuis 1992, l'Office fédéral de la statistique (OFS) réalise tous les cinq ans l'enquête suisse sur la santé. La cinquième, qui fait partie du programme de relevés du recensement de la population, a eu lieu en 2012. Il s'agit d'une enquête par échantillonnage effectuée au moyen d'interviews téléphoniques assistées par ordinateur (CATI), complétées par un questionnaire écrit. Ont été interrogées les personnes de 15 ans et plus vivant dans des ménages privés et faisant partie de la population résidante. Au total, 21'597 personnes y ont participé, dont 11'314 femmes et 10'283 hommes.

.....  
**Renseignements:**

Renaud Lieberherr, OFS, Section Santé, tél. : +41 58 46 36561,  
e-mail : [Renaud.Lieberherr@bfs.admin.ch](mailto:Renaud.Lieberherr@bfs.admin.ch)

.....  
**Nouvelle parution:**

Enquête suisse sur la santé 2012 – Activité physique et santé  
n° de commande : 213-1209-05. Prix : gratuit

.....  
Service de presse OFS, tél. : +41 58 46 36013, e-mail : [kom@bfs.admin.ch](mailto:kom@bfs.admin.ch)

Commandes de publications : tél. : +41 58 46 36060, fax : +41 58 46 36061,  
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 [www.statistique.admin.ch](http://www.statistique.admin.ch) > [Thèmes > 14 - Santé](#)

Abonnement aux communiqués de presse sous forme électronique (PDF) à l'adresse :  
[www.news-stat.admin.ch](http://www.news-stat.admin.ch)

.....  
Ce communiqué est conforme aux principes du Code de bonnes pratiques de la statistique européenne. Ce dernier définit les bases qui assurent l'indépendance, l'intégrité et la responsabilité des services statistiques nationaux et communautaires. Les accès privilégiés sont contrôlés et placés sous embargo.

Partenaire associé à la réalisation de l'enquête suisse sur la santé, l'Office fédéral du sport (OFSP) a collaboré à la publication et obtenu accès au présent communiqué cinq jours avant sa diffusion.

L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) a obtenu accès deux jours avant la diffusion.