Ça commence à bouger!

Autor(en): **Martin, Brian**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **7 (2005)**

Heft 1

PDF erstellt am: **20.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995787

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://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.

Reprenons 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.

Photo: Keystone / Roger Doelly

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.

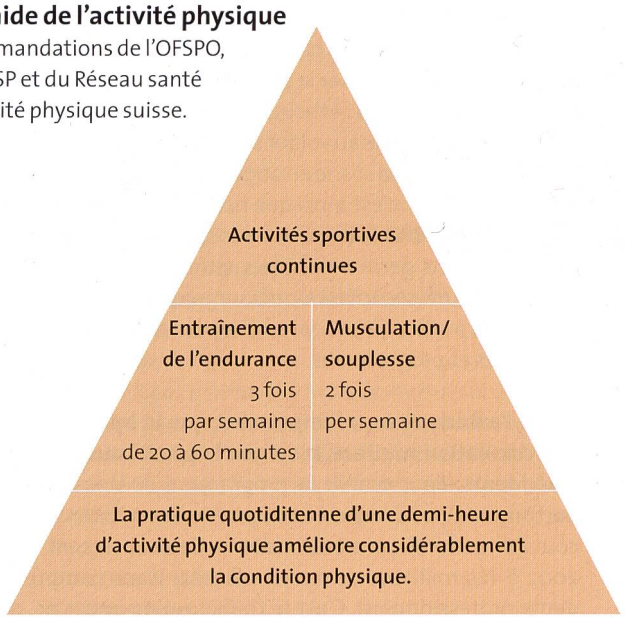
Déficit comblé grâce à «Allez Hop»

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 enrayée 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. m

***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'OFSPO, de l'OFSP et du Réseau santé et activité physique suisse.