

Activité physique de la population bâloise

Autor(en): **Schneider, Monika**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport**

Band (Jahr): **48 (1991)**

Heft 3

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-997752>

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.

Activité physique de la population bâloise

Monika Schneider

Traduction: Fabienne Gabus et Yves Jeannotat

Dans le but de préciser le comportement de la population bâloise (Bâle-Ville) dans le domaine des activités physiques et sportives, Franziska Kübler, Susan Spirgi et Monika Schneider (auteur de l'article qui va suivre), ont mené récemment une enquête en collaboration avec Andreas Bodenmann, du département cantonal de médecine préventive et sociale. La consultation s'est faite par téléphone auprès de quelque 800 personnes qui ont eu à répondre à des questions relatives:

- à leur formation
- à leur profession
- à leur mode de déplacement (travail, loisirs)
- à leurs caractéristiques morphologiques (poids, taille)
- à leurs habitudes (fumée, etc.).

Il est important de noter que les résultats présentés ci-après par les responsables de l'enquête sont directement issus des déclarations obtenues, sans contrôle complémentaire, ce qui fragilise quelque peu leur fiabilité sans empêcher toutefois de constituer un élément indicatif précieux pour d'autres centres urbains de même type. (Y.J.)

Activité physique requise par la profession

Compte tenu du peu de mouvement requis par la société industrielle contemporaine, force est de constater – et les résultats de l'enquête dont il est question ici en font foi – que la population de Bâle-Ville est peu sollicitée, physiquement, aussi bien dans le cadre de la profession exercée que dans celui des déplacements du lieu de domicile au lieu de travail et inversement.

Quelque 30 pour cent des personnes interrogées ont en effet déclaré n'exercer pratiquement aucune activité physique pour aller à leur travail. Cette activité physique est dite faible pour 46 pour cent et importante pour 14 pour cent seulement. Le pourcentage désignant les personnes soumises à une «faible activité physique» lors de leurs déplacements dans le cadre professionnel reste le plus important, qu'on le mette en rapport avec l'âge, avec le sexe, avec la nationalité ou avec la durée du temps de travail. Les personnes assez fortement sollicitées physiquement en raison d'un travail tardif sont au nombre de quelque 18 pour cent.

Cette tranche de population est ainsi assez proche de celle qui regroupe les personnes encore en formation professionnelle (23 pour cent). Les raisons ne sont par contre pas les mêmes (santé, respect de l'environnement, compensation physique volontaire) pour les travailleurs d'une part, les étudiants et les apprentis (absence de moyens financiers, de permis de conduire, etc.) d'autre part. Un nombre important (43 pour cent) des personnes consultées (ménagères y comprises) déclarent «peu» se mouvoir, également au lieu de travail. La plupart du temps, elles sont debout ou assises, se déplaçant lentement, au pas de marche, d'un endroit à l'autre. Plus le niveau de la formation est élevé – c'était à prévoir – plus l'activité physique «professionnelle» est réduite. Pour un bon 60 pour cent, les intéressés au bénéfice d'une formation universitaire jugent que l'effort physique nécessité par leur travail est insignifiant, ce qui n'est le cas que pour 18 pour cent des jeunes gens en phase de formation.

L'enquête a aussi révélé que les non-fumeurs sont largement plus «sportifs» que les fumeurs. Par contre, plus on s'approche du groupe de la population

présentant un excédent de poids, plus le nombre des pratiquants diminue, ce qui ne fait d'ailleurs que confirmer une tendance généralement bien connue.

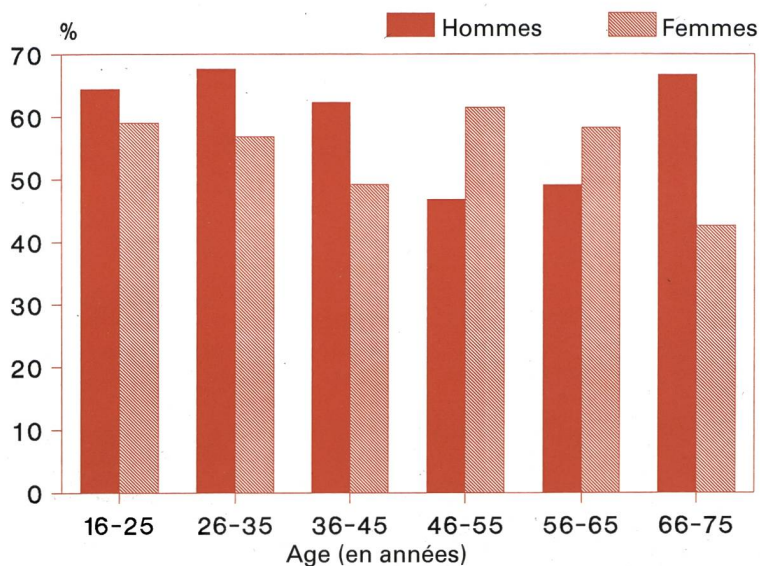
Du sport? Oui et non!

L'enquête a tenu à mettre un accent important sur les habitudes sportives de la population concernée. Il s'agissait de savoir dans quelle proportion on faisait du sport durant les heures qui forment ce que l'on appelle la «tranche du temps libre». Voici l'essentiel du contenu des réponses obtenues: 57 pour cent exercent effectivement une activité sportive. Ce résultat, qui peut paraître par trop positif, est peut-être dû à l'assimilation excessive de n'importe quel mouvement à une activité sportive. Il est aussi étonnant de constater que l'âge n'a pour ainsi dire pas d'influence sur la régression du nombre des pratiquants (voir le graphique 1). Sans doute, chez les hommes, la courbe s'infléchit légèrement jusqu'à l'âge de 65 ans, mais pour remonter par la suite. Il en va de même chez les femmes, le point de reprise se situant par contre plus tôt, à savoir vers l'âge de 45 ans. L'accroissement du temps libre dû à la retraite, de même que le départ des enfants du foyer familial peuvent constituer des motifs explicatifs de ce phénomène.

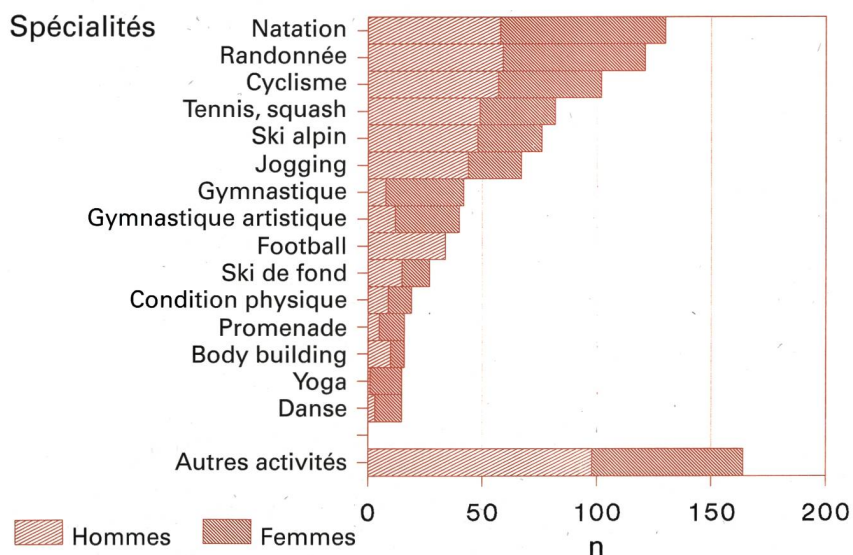
Les raisons le plus souvent invoquées (voir le tableau 1) pour justifier l'activité sportive sont le plaisir (27 pour cent), juste devant le souci de se maintenir en bonne santé (20 pour cent) et celui de rester en bonne santé (16 pour cent). Une pudeur instinctive et bien compréhensible peut avoir faussé quelque peu le spectre des réponses apportées à cette question. On imagine en effet difficilement, par exemple, qu'une personne répondant aux questions d'un enquêteur inconnu, questions posées par téléphone de surcroît, avoue spontanément faire du sport pour maigrir ou pour embellir sa silhouette (voir le tableau 2).

L'attribution de certaines réponses à une catégorie plutôt qu'à une autre n'a pas toujours été facile, elle non plus. Il est probable, par exemple, que la même «idée» ait servi de base à deux arguments invoqués pour s'abstenir de faire du sport: le manque de temps et l'absence d'intérêt. Le fait que le manque d'installations n'ait jamais été cité com-

Fréquence de la pratique sportive, en pourcentage, selon l'âge et le sexe (Graphique 1)



Spécialités sportives les plus fréquemment pratiquées, selon le sexe (Possibilité de citer plusieurs spécialités) (Graphique 2)



me raison de ne pas faire de sport est probablement dû à l'absence d'un index de réponses possibles. Dans ce cas, on n'a tout simplement pas pensé à cette éventualité.

Choix d'une activité sportive

On ne sera pas étonné de constater que ce sont les sports les plus facilement accessibles qui sont le plus souvent cités par les pratiquants (voir le graphique 2). Relevons, parmi ceux-ci, la natation, la randonnée pédestre, le jogging et le vélo. Dans ce contexte, il est toutefois possible que la natation soit surévaluée, l'enquête ayant été menée en été, donc à un moment où cette activité est particulièrement prisée.

Le football, à Bâle-Ville comme ailleurs, reste l'affaire des hommes, alors que la gymnastique, le yoga ou la danse, qui font une large place à l'expressivité et à la concentration, gardent la préférence des femmes. Mais on constate aussi que, dans la plupart des autres disciplines, le pourcentage des pratiquants et des pratiquantes est à peu près le même. Un certain nombre de spécialités moins connues vont progressivement, elles aussi, vers un équilibre que tout le monde n'apprécie pas de la même façon. C'est le cas du body building, par exemple, de plus en plus familier aux femmes.

Intensité/volume et fréquence

L'enquête a aussi permis d'éclaircir un certain nombre de points en relation avec l'intensité/volume et la fréquence des entraînements. Quatre catégories

Raisons le plus souvent citées pour justifier la pratique du sport (Tableau 1)

| Raisons | Citations | |
|------------------------------------|------------|--------------|
| | n | % |
| Plaisir | 237 | 27,2 |
| Garder la forme | 172 | 19,7 |
| Santé | 136 | 15,6 |
| Compensation | 107 | 12,2 |
| Motivations sociales | 52 | 6,0 |
| Besoin de mouvement | 41 | 4,7 |
| Plaisir au contact de la nature | 37 | 4,2 |
| Autres raisons | 33 | 3,8 |
| Embellir sa silhouette | 27 | 3,1 |
| Problèmes de poids et d'embonpoint | 17 | 2,0 |
| Par habitude | 13 | 1,5 |
| Total | 872 | 100,0 |

Raisons le plus souvent citées pour justifier la non-pratique du sport (Tableau 2)

| Raisons | Citations | |
|---------------------------------------|------------|--------------|
| | n | % |
| Manque de temps | 214 | 32,0 |
| Manque d'intérêt | 147 | 22,0 |
| Maladie, handicap | 106 | 15,8 |
| Exerce assez de mouvement | 47 | 7,0 |
| Autres raisons | 46 | 6,9 |
| Fatigue | 35 | 5,2 |
| Age | 32 | 4,7 |
| Solitude | 20 | 3,0 |
| Raisons financières | 12 | 1,8 |
| Pas de possibilités de faire du sport | 7 | 1,0 |
| Dégâts à l'environnement | 4 | 0,6 |
| Total | 670 | 100,0 |

ont été proposées aux personnes interrogées: pas de sport, peu de sport, un peu de sport, beaucoup de sport. Contrairement à ce qui a été vu au sujet du nombre des pratiquants, on constate que l'intensité/volume de l'entraînement diminue avec l'âge, mais chez les hommes seulement (voir le graphique 3). Chez les femmes, le rapport ne varie pour ainsi dire pas avec les années.

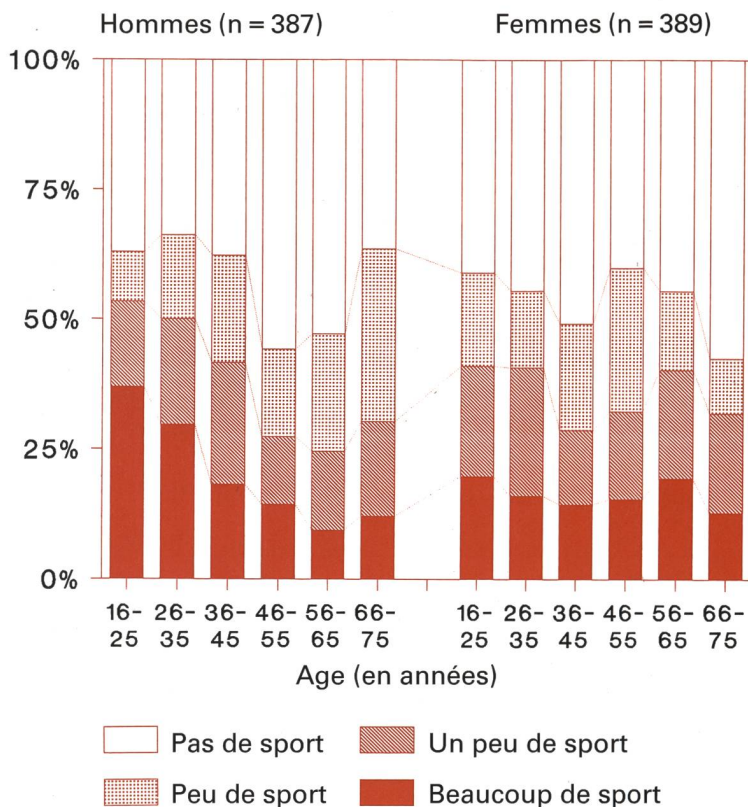
Conclusions

Comme on a pu s'en rendre compte, pour la plupart des personnes interrogées dans le cadre de l'enquête présentée ici, c'est le temps libre qui reste le moment privilégié pour exercer une activité physique. Ceux qui se proposent de l'augmenter doivent donc en tenir compte. Dans le domaine du sport populaire, ce sont des spécialités de type «endurance» (natation, jogging, vélo) qui doivent être favorisées: d'une part, parce qu'elles sont les préférées et, d'autre part, parce qu'elles constituent un des moyens de prévention les plus efficaces contre les maladies cardiovasculaires.

Le fort pourcentage de jeunes qui ne font pas de sport (38 pour cent pour les deux tranches d'âge regroupant les individus de 16 à 25 ans et de 26 à 35 ans) devrait inciter les spécialistes à faire un effort d'encouragement dans ce secteur, tout en proposant des activités parfois mieux adaptées aux plus âgés, de plus en plus désireux de pratiquer, eux!

En outre, des possibilités spécifiques devraient être offertes à celles et à ceux qui invoquent le manque de temps pour justifier leur passivité vis-à-vis d'une activité physique: sport au lieu

Intensité/volume de la pratique sportive, selon l'âge et le sexe
(Graphique 3)



de travail, par exemple, avec une adaptation en conséquence de la pause de midi, etc.

En ce qui concerne le travail proprement dit, on ne peut changer grand-chose au fait qu'il ne requiert souvent qu'un effort physique réduit. Ce n'est pas le cas, par contre, en ce qui concerne les modes de déplacement, à condition de rendre l'effort alors exigé «pos-

sible» (pistes cyclables, etc.) et attrayant (zones vertes, rues piétonnes, etc.).

Mais il ne fait aucun doute que les prestations, quelles qu'elles soient, ne suffiront jamais à améliorer à elles seules, de façon sensible, une situation qui le mériterait pourtant, si elles ne peuvent prendre appui sur une volonté individuelle et collective affirmée dans ce sens. ■



Natation: le sport le plus populaire.