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

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 52 (1995)

Heft: 9

Artikel: Les Suisses et le sport

Autor: Hättich, Achim

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997855

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: 09.07.2025

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

Les Suisses et le sport

Achim Hättich, docteur ès sciences, Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Zurich, collaborateur de l'Institut des sciences du sport de l'EFSM
Traduction: Andrea Meyer

Les Suisses et le sport: qu'en est-il dans la vie de tous les jours? Un groupe de travail de l'Institut des sciences du sport (ISS) s'est penché sur la question dans le but d'élaborer un programme d'action. Il en conclut qu'il devient impératif de promouvoir le sport et une activité physique régulière et de prendre des mesures efficaces et orientées vers les groupes cibles. Différents organismes ont entamé des travaux destinés à lancer des programmes d'action, mais souhaiteraient encore voir élaborer une conception de portée nationale pour la promotion de l'activité physique et du sport.

Les effets positifs du sport et de l'activité physique sur la santé sont désormais reconnus: on considère en effet qu'une augmentation de l'activité physique réduit le risque de contracter une maladie chronique, telle une maladie cardio-vasculaire ou un cancer, agit positivement sur le psychisme, en étouffant les tendances dépressives et en renforçant la confiance en soi, et améliore l'état de santé général, en réduisant le poids et le taux de cholestérol. En outre, l'activité physique a des retombées économiques dans la mesure où elle conduit à une baisse de l'absentéisme au travail et à une augmentation de la productivité. Elle contribue aussi à une réduction des coûts de la santé dans la mesure où les personnes pratiquant une activité physique requièrent moins de soins médicaux. Pour l'Organisation mondiale de la santé (OMS), l'activité physique est l'un des quatre facteurs de prévention des maladies. Elle est probablement la seule activité à présenter autant d'avantages.

Les Suisses sont-ils sportifs? Se dépensent-ils physiquement? Pour répondre à ces questions, un groupe de travail de l'ISS a repris 35 enquêtes menées en Suisse ces dernières années. Après une première analyse, celles qui se limitaient à une seule discipline sportive ou à un groupe de sportifs bien définis ont été écartées. Finalement, 12 études[1] ont été jugées suffisamment représentatives de l'ensemble de la population pour être prises en considération.

[1] Les études prises en compte sont les suivantes: étude sur la prévention et étude sur l'alimentation à Bâle (menées par l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Bâle), PROMES (projet intercantonal sur les indicateurs de santé), étude sur l'urgence cardiaque de la Fondation suisse de cardiologie, microrecensement (Office fédéral de la statistique), MONICA Tessin, Fribourg et Vaud, PNR 1 (Projet national de recherche N° 1), étude de l'ASS sur les tendances actuelles, SOMIPOPS (PNR 8), étude Stamm & Lamprecht, étude Vranjes (Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Zurich). L'auteur tient à remercier chaleureusement toutes les personnes qui lui ont fourni les données en leur possession.

Différences liées au sexe

Il ressort de ces enquêtes que les hommes pratiquent davantage, plus souvent et plus intensément une activité sportive que les femmes (34% des hommes, 29% des femmes).

Par ailleurs, le pourcentage de personnes qui pratiquent quotidiennement un sport pendant leur temps libre s'élève à quelque 8,8% pour les femmes et s'abaisse à 7,3% pour les hommes, ce qui s'explique peut-être par le fait que les hommes sont plus nombreux à exercer une activité professionnelle les empêchant de ce fait de se livrer tous les jours à un sport.

Différences liées à l'âge

Plus l'âge croît et plus le nombre de personnes qui s'entraînent moins d'une fois par semaine augmente. Parallèlement, le nombre de personnes qui s'entraînent plus d'une fois par semaine diminue. Cependant, la progression du nombre de personnes qui deviennent inactives avec l'âge est plus régulière et plus accusée que la diminution du nombre de ceux qui pratiquent une activité physique au moins deux fois par semaine. Il ressort des enquêtes que, dans la tranche des 15 à 34 ans, la proportion des inactifs est presque égale à celle des vrais actifs, tandis que, dans la tranche des 55 à 74 ans, la proportion d'inactifs est près de 2,5 fois supérieure à celles des actifs. Le *tableau* de la page ci-contre reflète la tendance générale.

Néanmoins, certaines enquêtes soulignent que les hommes en particulier se mettent à pratiquer davantage de sport à la retraite (entre 65 et 69 ans). Ce fait s'explique par l'augmentation de leur temps de loisirs, dont une partie est consacrée au sport. Le pourcentage des personnes de plus de 65 ans pratiquant un sport plus d'une fois par semaine atteint celui de la tranche des 40 ans.

Différences liées au niveau de formation, à l'état civil et à la situation géographique

Les personnes bénéficiant d'un bon niveau de formation, qui, par leur métier, se retrouvent souvent assises toute la

Age	Fréquence de l'entraînement		
	Plus d'une fois par semaine	Une fois par semaine	Moins d'une fois par semaine
15 à 34 ans	36,2%	24,5%	39,3%
35 à 54 ans	26,3%	24%	49,7%
55 à 74 ans	25,2%	15,4%	59,4%

Activité physique de la population par classes d'âge (valeurs moyennes établies à partir des 12 études prises en considération).

journée derrière un bureau, pratiquent davantage de sport pendant leurs loisirs que celles ayant un niveau de formation moins élevé, qui se dépensent généralement davantage physiquement dans le cadre de leur travail. Un niveau de formation supérieur et un travail assis sont souvent associés à un salaire élevé, facteur qui facilite la pratique d'un sport pendant les loisirs. S'y ajoutent un besoin physique de compenser le manque d'activité au travail, ainsi qu'un mode de vie qui laisse plus de place au sport et à l'activité physique.

Pour ce qui est du rapport entre le sport et l'état civil, ce sont les personnes mariées ou veuves qui pratiquent le moins d'activités physiques pendant leurs loisirs et les personnes célibataires qui en pratiquent le plus. Entre ces deux extrêmes, on trouve les personnes divorcées ou séparées. Cela s'explique par l'âge d'une part, et la cohabitation avec d'autres personnes, d'autre part. Pour schématiser, on peut dire que l'âge, l'état civil et l'activité physique constituent les trois sommets d'un triangle et sont interdépendants. Preuve en est la proportion élevée de personnes veuves qui occupent leurs loisirs de manière sédentaire ou inactive: 71,8% chez SOMIPOPS, par exemple. Même à 30 ou à 40 ans, elles sont plus de 50% à être inactives.

Les personnes ayant la charge d'une famille déploient plus d'activités physiques dans leur ménage que les personnes vivant seules ou en couple.

Sur le plan géographique, ce sont les Suisses alémaniques qui se montrent les plus actifs, suivis des Suisses romands et des Tessinois.

Différences liées aux modes

Les spécialistes s'intéressent aux modes, qui exercent leur influence également sur la santé. Cependant, il est difficile d'en évaluer les répercussions avec méthode en raison, notamment, de la multitude d'agents interdépendants. Si l'on prend en considération les 25 dernières années écoulées, on constate que le niveau sportif de la population suisse s'est élevé entre la fin des années septante et le début des années quatre-vingts pour se stabiliser ensuite. Certains indices donnent à penser qu'il a baissé à nouveau depuis le début des années nonante.

Différences liées à la discipline sportive

Natation, randonnée, gymnastique et fitness, cyclisme, ski et jogging, telles sont les disciplines favorites des Suisses: un éventail optimal, puisqu'on recense parmi elles les disciplines qui sont plus particulièrement recommandées par le corps médical pour leur effet préventif, à savoir la course à pied, la natation et le cyclisme, comme d'autres qui peuvent être pratiquées avec plaisir par les personnes âgées, à savoir la marche et la gymnastique.

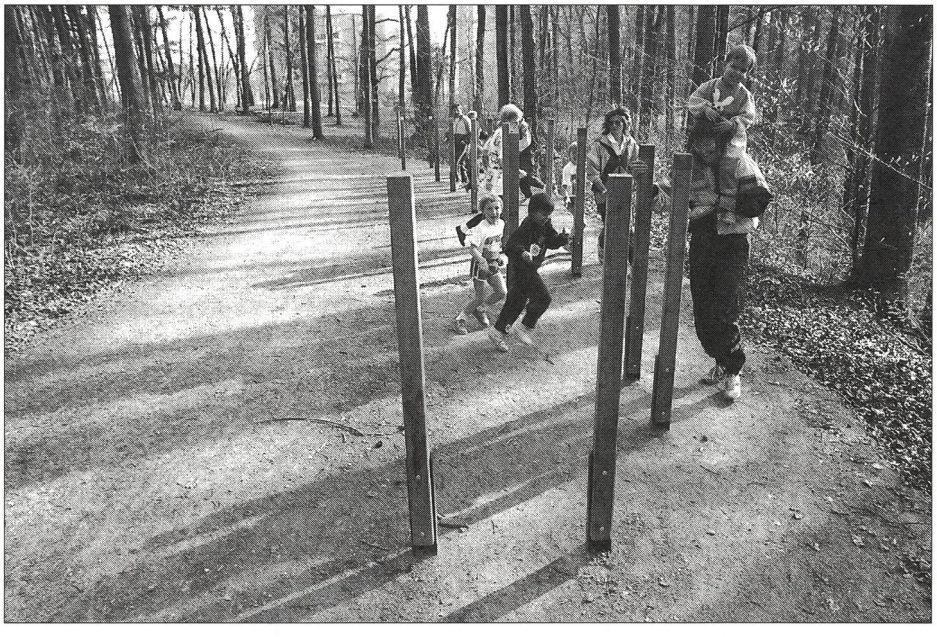
Les femmes préfèrent la natation et la gymnastique, tandis que les hommes choisissent plutôt le cyclisme, le football et les sports de raquette. Le choix de la discipline dépend aussi de l'âge: en vieillissant, de nombreux adeptes arrêtent les sports d'équipe, la natation, le cyclisme et le ski alpin. Seules trois disciplines restent populaires auprès des sportifs vieillissants: la randonnée, que les Suisses sont toujours plus nombreux à pratiquer avec l'âge, la gymnastique, discipline pourtant pas spécialement appréciée par la tranche d'âge moyen, et le ski de fond, dont le nombre d'adeptes reste constant.

Par ailleurs, il importe de préciser que si on réduit généralement la fréquence de ses activités physiques en vieillissant, les préférences, elles, ne varient guère.

Conclusion

Il ressort de ces 12 études que seul un tiers de la population suisse pratique suffisamment de sport ou d'activités physiques pour se maintenir en bonne santé, c'est-à-dire au moins deux fois par semaine. Par ailleurs, un tiers de la population ne pratique quasiment pas d'activités physiques.

Si l'on tient à établir des classifications entre les différents groupes sociodémographiques, on constate que l'activité physique est plus fréquente chez:
- les hommes
- les personnes jeunes
- les personnes célibataires
- les personnes jouissant d'un niveau de formation élevé
- les Suisses allemands

Du reste, les individus qui présentent un risque accru de maladie, telles les personnes veuves, âgées ou peu privilégiées, sont ceux qui pratiquent le moins de sport.

Comme on l'a vu, on assiste aujourd'hui, après la progression des années quatre-vingts, à une certaine stagnation du nombre de personnes pratiquant un sport. En outre, on peut craindre que désormais le progrès technique, en l'occurrence l'automatisation ou les multimédias, ne réduise encore l'activité physique au travail, dans le ménage et pendant les loisirs. C'est pour cela qu'il s'agit de prendre des mesures efficaces pour encourager l'exercice physique. ■