

## Résumé

De nos jours, la plupart des gens passent leurs journées principalement en position assise. Nous sommes assis à l'heure du petit-déjeuner, lors de notre trajet au travail, au bureau, à la pause de midi, sur le chemin du retour, devant la télévision ou en compagnie de nos amis (chapitre 1). La présente étude analyse sur la base des données de l'Omnibus 2011 et de l'Enquête suisse sur la santé 2012 (ESS 2012) de l'Office fédéral de la statistique l'avancée de modes de vie plus ou moins sédentaires en Suisse (chapitre 2).

Les analyses statistiques dévoilent entre autres que...

... la population âgée entre 15 et 74 ans en Suisse est assise entre quatre et cinq heures par jour. Près d'une personne sur six passe quotidiennement plus de 8,5 heures en position assise (chapitre 3).

... la durée en position assise dépend fortement de l'activité professionnelle. Les personnes exerçant des professions manuelles sont évidemment moins souvent assises que les personnes ayant des emplois de bureau ou des postes de direction. Les personnes n'exerçant pas d'activité lucrative (p. ex. les femmes au foyer ou les retraités) sont moins souvent assises que les personnes dont le taux d'occupation est de 50 % ou plus. Parmi les autres facteurs d'influence déterminants pour la sédentarité, on trouve le revenu du ménage, le niveau de formation ainsi que l'âge. À noter ici que plus une personne est âgée, moins elle est à tendance à être assise (chapitre 5).

... qu'une longue période en position assise est en général corrélée à un faible niveau d'activité physique (chapitre 3). La durée en position assise et l'activité physique peuvent être réunies en une typologie simple de différents modes de vie. Près d'un sixième des personnes âgées entre 15 et 74 ans dispose d'un «mode de vie sédentaire» au sens strict, caractérisé par de longues périodes assises et peu de mouvement. Une part comparable de la population dispose d'un «mode de vie de faible activité physique», dont le niveau d'activité physique est faible et la durée quotidienne en position assise l'est comparativement aussi. Un quart de la population combine une longue durée en position assise avec un niveau d'activité physique élevé, menant ainsi dans un certain sens un «mode de vie compensatoire». Le «style de vie actif» comprenant peu de périodes assises et un niveau d'activité physique élevé est propre à environ 40 % de la population. L'appartenance à un des quatre modes de vie est largement influencée par des caractéristiques sociales (chapitre 4).

... les corrélations entre la durée en position assise et la typologie du mode de vie d'une part et d'autres caractéristiques d'influence sur la santé d'autre part sont en principe faibles (chapitre 6). Deux raisons expliquent que cette constatation est loin d'être étonnante. Premièrement, il semble que la «position assise» soit une dimension indépendante d'autres aspects du comportement en matière de santé, nettement plus marquée par des aspects structurels (le contexte professionnel notamment) et moins ouverte aux interactions individuelles que d'autres aspects. Deuxièmement, l'actuelle discussion menée par les experts en la matière laisse supposer que ce n'est pas la durée en position assise qui pose problème mais le manque d'interruption des longues phases sédentaires (p. ex. par des pauses pour bouger ou des activités debout). Ni Omnibus 2011, ni ESS 2012 ne contiennent de données concernant de telles interruptions.

En raison de l'importance indéniable de la position assise dans la vie de la population suisse, documentée dans la présente étude, il est à espérer qu'une base de données permettant l'analyse du mode de vie assis verra le jour dans les années à venir (chapitre 7).