

Résumé

L'étude SOPHYA (**S**wiss children's **O**bjectively measured **PHYS**ical **A**ctivity) a été lancée en 2013 avec le soutien de l'Office fédéral du sport, l'Office fédéral de la santé publique et Promotion Santé Suisse. Elle a pour but de mesurer objectivement le comportement en matière d'activité physique des enfants de 6 à 16 ans en Suisse et d'identifier les facteurs influant de manière positive ou négative sur ce comportement.

Pour le choix des participants et participantes à l'étude SOPHYA, deux groupes d'âge ont été distingués : les enfants nés dans les années 1998 à 2002 ont été recrutés lors d'entretiens menés dans le cadre de l'étude « Sport Suisse », ceux nés dans les années 2003 à 2007 lors d'entretiens similaires, mais nettement plus courts, faisant partie de l'étude SOPHYA. Suite aux entretiens, les familles qui ont exprimé l'intérêt de participer ont reçu un accéléromètre qui a enregistré l'activité physique de l'enfant pendant sept jours consécutifs.

Ci-dessous, les principaux résultats provenant des mesures objectives (accéléromètre) et des entretiens portant sur le comportement en matière de sport sont présentés séparément, puis comparés entre eux de manière sommaire.

Les principaux enseignements tirés des mesures effectuées à l'aide d'accéléromètres auprès des 6 à 16 ans

- Durant la journée, les enfants ont passé la plupart du temps (90 %) en position assise ou couchée ou en exerçant une activité physique de faible intensité. Les garçons étaient plus actifs que les filles (89 minutes d'activité physique par jour vs 69 minutes). La durée de l'activité physique a diminué avec chaque année de vie, tandis que le temps passé en position assise a continuellement augmenté.
- Le taux d'activité physique était plus élevé chez les enfants de Suisse alémanique (80.7 minutes par jour) par rapport à ceux de Suisse romande (76.7 minutes par jour). La proportion d'enfants qui ont suivi la recommandation d'exercer chaque jour une activité physique pendant au moins 60 minutes était ainsi plus élevée en Suisse alémanique qu'en Suisse romande (67.5 % vs 60.4 %). Cette différence était plus marquée chez les garçons. Les enfants de Suisse italienne ont montré le taux d'activité physique le plus faible (71.5 minutes par jour ; 54.8 % satisfaisant aux recommandations en la matière).
- En ce qui concerne le nombre de minutes consacrées à une activité physique, aucune différence n'a été observée entre les enfants vivant en ville, à la campagne ou dans une commune d'agglomération.
- Selon les entretiens, le taux d'activité sportive était moindre chez les enfants de parents dont le niveau de formation ne dépasse pas l'école obligatoire. Ce constat n'a pas été confirmé par les données recueillies à l'aide d'accéléromètres auprès d'une population d'étude identique. Les différences concernant la nationalité et le revenu de ménage étaient également très faibles si on se réfère aux données relevées au moyen des accéléromètres.
- Une relation a pu être établie entre l'activité physique des enfants et plusieurs aspects du contexte familial. Avoir des frères et sœurs ou vivant avec d'autres enfants dans le même ménage se traduit par une activité physique accrue, notamment chez les enfants de dix ans et plus : si 61.6 % des enfants uniques ont satisfait aux recommandations en matière d'activité physique, cette proportion était de 72.4 % dans les ménages avec quatre enfants ou plus. Un taux d'occupation élevé des parents avait des répercussions négatives sur l'activité physique des enfants seulement si ces derniers n'étaient pas pris en charge par des tiers (par ex. grands-parents, autres parents, structures d'accueil extrafamilial). Le comportement en matière de sport des parents joue également un rôle : les recommandations en matière d'activité physique ont été suivies par un peu

plus de 66 % des enfants de parents sportifs, mais de 60.6 % seulement des enfants dont les parents ne pratiquaient aucune activité sportive.

- Les enfants actifs dans un club sportif au cours de la semaine durant laquelle étaient enregistrées les données ont davantage satisfait à la recommandation de 60 minutes d'activité physique par jour (68.2 % vs 57.0 %). Un même constat vaut pour les enfants qui se sont déplacés en vélo au cours de la semaine en question (67.4 % vs 62.5 %). Il n'était toutefois pas possible de déterminer un sens de causalité sur la base de données transversales.
- L'activité physique était plus intense chez les enfants qui estimaient avoir une meilleure qualité de vie. Ainsi, les recommandations concernant l'activité physique n'ont été suivies que par 58.8 % des enfants du quartile avec la qualité de vie la plus faible, mais de 69.1 % des enfants du premier quartile. Dans ce cas également, le sens de causalité n'a pas pu être déterminé.
- La période durant laquelle les données ont été obtenues n'est pas à négliger : l'activité physique des enfants était significativement plus élevée au printemps (69.5 % qui ont satisfait aux recommandations en la matière) et en été (72.7 %) qu'en automne (59.3 %) et en hiver (60.6 %).

Les principaux enseignements tirés des entretiens au sujet de l'activité physique des 6 à 11 ans

(informations recueillies par téléphone auprès des parents)

- Parmi les enfants âgés de 6 à 11 ans, 36 % ont pratiqué chaque semaine une activité sportive pendant plus de trois heures en complément à l'éducation physique obligatoire à l'école. 13 % ont même indiqué une durée de l'activité sportive de plus de sept heures. Par contre, 16 % des enfants n'ont pas pratiqué de manière régulière un sport dans le sens strict à côté de l'éducation physique obligatoire et dans 14 % des cas, les parents ont mentionné que leur enfant ne pratique aucun sport. Ces enfants ont été qualifiés de non-sportifs.
- L'activité sportive a augmenté avec l'âge chez les 6 à 11 ans, tandis que la proportion de ceux qui n'ont pratiqué aucun sport a diminué. Toutefois, cela ne signifie pas que les plus jeunes étaient moins actifs dans l'absolu : en règle générale, ces enfants passent beaucoup de temps avec des jeux spontanés, activité physique qui n'était pas prise en compte lors de l'enquête. Une activité physique de trois heures et plus par semaine durant le temps libre était plus fréquente chez les garçons (45 %) que chez les filles (30 %).
- Le comportement en matière de sport semble dépendre de la région linguistique dans laquelle les enfants grandissent. Une activité physique de sept heures et plus en dehors de l'éducation physique à l'école était indiquée beaucoup plus souvent en Suisse alémanique (16 %) qu'en Suisse romande (8 %). Avec 13 %, la valeur pour les enfants de Suisse italienne se situe entre les deux.
- Les enfants vivant en ville ont moins souvent pratiqué une activité sportive pendant sept heures par semaine (10 %) et étaient plus nombreux à ne pratiquer aucun sport en dehors de l'école (23 %) que les enfants des communes d'agglomération (12 %, resp. 14 %) ou des régions rurales (17 %, resp. 14 %).
- Le contexte familial a eu une influence sur le comportement des enfants en matière de sport. La proportion d'enfants qui n'exerçaient pratiquement aucun sport était nettement plus élevée chez les enfants issus de la migration (27 %, en comparaison à 15 % des enfants suisses et 12 % des enfants avec double nationalité), chez ceux dont le niveau de formation des parents ne dépasse pas l'école obligatoire (45 %, en comparaison à 16 % si les parents bénéficiaient d'une formation secondaire, et 10 % si les parents bénéficiaient d'une formation tertiaire) ou chez ceux dont le revenu de ménage était inférieur à 6000 francs (25 %, en comparaison à 15 % si ce revenu se situait entre 6001 et 9000 francs, et 13 % s'il dépassait 9000 francs). De plus, la proportion d'enfants avec une activité sportive intense était nettement plus basse dans les familles à faible niveau de formation (3 % ; 17 % resp. 11 % dans les cas d'une formation secondaire ou tertiaire).
- Le vélo (77.9 %), la natation (70.9 %) et le ski (53.5 %) étaient les activités sportives que les enfants et adolescents de 6 à 16 ans ont pratiquées le plus souvent.

- Les clubs sportifs jouent un rôle important en ce qui concerne l'activité sportive : deux tiers des enfants de 6 à 11 ans étaient membres d'un club (avec une tendance à la hausse avec l'âge) et y ont pratiqué le sport au moins une fois par semaine. Chez les garçons, il s'agissait le plus souvent de football (40 %), de gymnastique chez les filles (28 %). A part les clubs sportifs, il faut également mentionner les organisations de jeunesse, par exemple les scouts, où 15 % des enfants ont pratiqué des activités physiques.
- Près de deux tiers des enfants ont bénéficié d'une offre de trois leçons d'éducation physique obligatoire, qui leur ont permis d'exercer une activité physique régulière. Parmi les enfants qui devaient se satisfaire de moins de trois leçons par semaine, ceux de Suisse romande (64 %) et de Suisse italienne (54 %) ainsi que ceux qui fréquentent une école privée (67 %) étaient représentés au-dessus de la moyenne. En complément à l'éducation physique obligatoire, 40 % des écoles offraient des cours de sport facultatifs. Les enfants qui ont tiré profit de ces programmes étaient le plus souvent ceux qui n'ont pas régulièrement pratiqué du sport au sein d'un club. Contrairement aux clubs sportifs, aucune sélection selon le niveau de formation des parents ou la nationalité n'a été effectuée dans le cas du sport scolaire facultatif. Ce dernier représente donc une offre à bas seuil pour les enfants peu actifs et un complément important aux activités sportives pratiquées au sein des clubs.
- Le souci que les enfants ne soient plus en mesure d'exécuter une culbute n'a pas été partagé par la majorité des parents, tout au contraire : 92 % étaient d'avis que leur enfant fait bien ou même très bien la culbute. Selon les parents, plus de la moitié des enfants étaient capables de bien ou très bien attraper un ballon, faire du vélo, du ski, nager et se servir d'une raquette.

Comparaison des informations au sujet du comportement en matière de sport provenant des entretiens et des données obtenues à l'aide d'accéléromètres

- Les données recueillies dans le cadre des entretiens ne fournissent pas exactement le même type d'informations que l'accéléromètre. Si les entretiens servent à identifier le comportement en matière de sport, l'accéléromètre mesure chaque minute d'activité physique sans tenir compte de sa nature. L'étude SOPHYA a toutefois démontré que le nombre moyen de minutes passées en pratiquant une activité physique, mesuré de manière objective, a significativement augmenté en relation avec le temps que les enfants ont consacré à des activités sportives. Il faut par contre relever plusieurs différences dans les conclusions tirées des deux études, indiquant que la part que représentent les activités sportives dans le total de l'activité physique varie d'un enfant à l'autre. Ainsi, les enfants plus jeunes atteignent un certain nombre de minutes d'activité physique au cours du jeu libre, tandis que le sport au sens strict joue encore un rôle mineur. Ce rapport change lorsque les enfants avancent en âge. Il est possible que des divergences similaires aient été causées par des facteurs socioéconomiques.

Le comportement alimentaire des 6 à 16 ans évalué sur la base des entretiens (informations données par les parents)

- Près d'un tiers des enfants (32 %) ont indiqué qu'ils mangent cinq portions de fruits ou de légumes par jour. La recommandation de manger deux portions de fruits et trois portions de légumes par jour, conformément à la pyramide alimentaire suisse, a été suivie par 12 % ; cette proportion était particulièrement élevée en Suisse romande avec 41 %. La consommation de fruits était un peu plus fréquente (36 % mangent au moins trois portions par jour) que celle de légumes (12 % mangent au moins trois portions par jour). Les facteurs sociodémographiques n'avaient qu'une influence mineure en ce qui concerne le respect de ces recommandations. Par contre, la proportion d'enfants qui n'ont (pratiquement) jamais consommé des fruits ou des légumes était plus élevée dans les familles à bas niveau d'éducation (4 % ; 1 % resp. 0 % dans les cas d'une formation secondaire ou tertiaire).