

Résumé

En 2011, l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) a participé à la nouvelle enquête Omnibus de l'Office fédéral de la statistique. Dans le cadre de ce sondage, 5129 personnes âgées entre 15 et 74 ans ont été interrogées à propos de leur activité physique. Cette étude se base sur le Questionnaire mondial sur la pratique d'activités physiques (GPAQ) publié par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). Les résultats documentés ayant trait au GPAQ et figurant dans le présent rapport sont à plus d'un titre intéressantes:

- En moyenne, les personnes interrogées s'activent durant plus de 3,5 h par jour à une allure augmentant légèrement leur rythme cardiaque ou leur respiration. La moitié de toutes les activités physiques est réalisée dans le cadre du travail ou des tâches quotidiennes. Bouger durant les loisirs représente un tiers des activités physiques totales, alors que les trajets effectués à pied ou à vélo représentent un septième du total.
- La quantité globale des activités physiques varie à peine entre les sexes, les tranches d'âge ou d'autres caractéristiques. Il existe uniquement de faibles différences quant aux régions linguistiques, à la formation scolaire et à l'activité professionnelle. On constate une série de différences significatives au niveau du sexe, de l'âge, de la formation, du métier et de la région lorsque l'on analyse séparément les différentes composantes de l'activité physique (quotidien/travail, loisirs, trajets).
- Entre l'activité physique au quotidien et celle effectuée durant les loisirs, il n'existe pas de relation compensatoire dans le sens qu'un environnement professionnel pauvre en activité physique n'entraîne pas des activités physiques plus fréquentes durant les loisirs. C'est plutôt le contraire qui est vrai: les personnes actives dans un domaine seront également plus actives dans l'autre domaine.
- Si l'on compare l'activité totale avec les recommandations actuelles en matière d'activités physiques ayant un effet sur la santé, seuls 7 % des 15 à 74 ans ne sont pas suffisamment actifs. Ce résultat diffère clairement de celui d'autres études qui révèlent un taux nettement plus élevé de personnes ayant une activité physique insuffisante. Deux causes sont à l'origine de cette différence: premièrement, le GPAQ examine l'activité physique de façon plus complète que les autres enquêtes qui n'intègrent pas ou seulement partiellement le domaine professionnel. Deuxièmement, la saisie différenciée de l'activité dans les différents domaines pourrait avoir pour conséquence que le niveau général de l'activité physique est surestimé dans le GPAQ.

Indépendamment de ces réserves, les résultats en présence laissent apparaître que la part des activités professionnelles et quotidiennes a été sous-estimée dans l'analyse globale de l'activité physique en Suisse. La question se pose dès lors de savoir dans quelle mesure les épisodes substantiels d'activité physique effectués au travail et au quotidien contribuent à satisfaire les exigences quant à une activité physique saine ayant des répercussions positives sur la santé.