



Fiche d'information

Manque d'activité physique: décès et années de vie en bonne santé perdues en Suisse en 2022

En 2022, plus de 52 000 années de vie en bonne santé perdues (en anglais *disability-adjusted life years* (DALY) étaient imputables à un manque d'activité physique en Suisse. Cette inactivité a entraîné 1621 décès, ce qui représente 2,2 % du total des décès. Les maladies cardiovasculaires, la démence et le cancer sont particulièrement liés au manque d'activité physique. En outre, ce sont les femmes et les personnes de plus de 75 ans qui sont les plus touchées. Cette étude a été menée par la Haute école spécialisée bernoise à la demande de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).

CHIFFRES-CLÉS

**Femmes
et
+75 ans**

sont les plus touchés par le manque d'activité et leurs conséquences

1621

décès dus au manque d'activité physique

INFORMATIONS PRINCIPALES

Manque d'activité physique

Le manque d'activité physique est défini comme moins de 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée ou moins de 75 minutes d'activité physique d'intensité soutenue par semaine (selon hepa.ch).

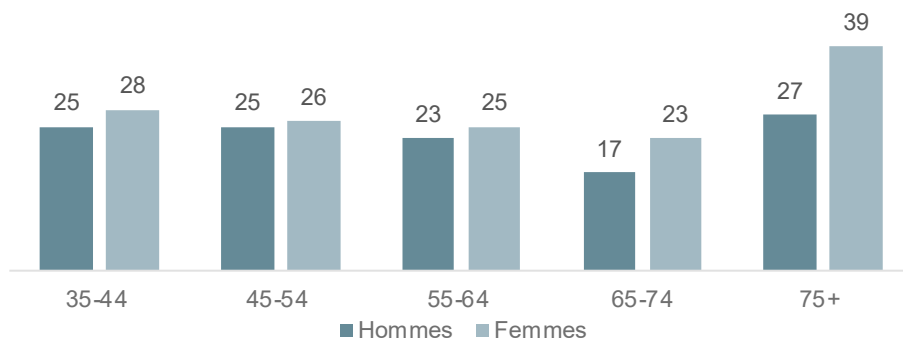


Fig. 1 : Prévalence du manque d'activité physique selon le sexe et le groupe d'âge en %

Décès

Le calcul des décès liés au manque d'activité physique repose sur 19 maladies. Les maladies cardiovasculaires, la démence, les cancers et l'Alzheimer occupent les premières places.

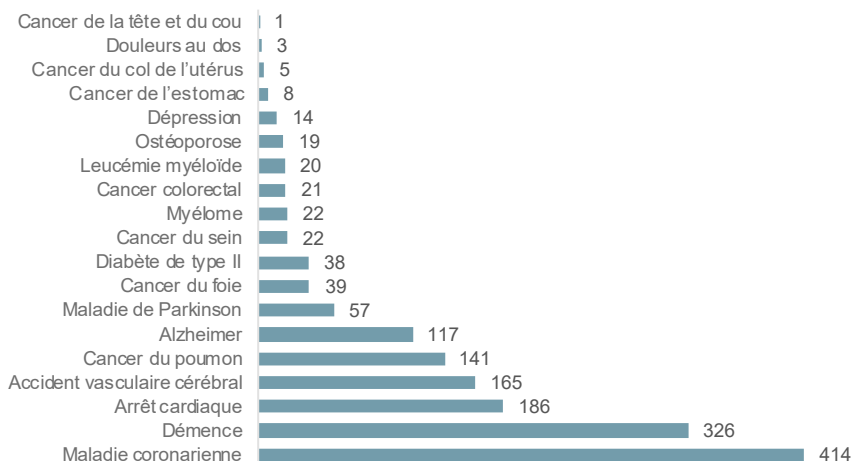


Fig. 2 : Nombre de décès causés par le manque d'activité physique

52'689

DALY liées au manque
d'activité physique

Un chiffre qui stagne

C'est la première fois depuis
2002 que le nombre de DALY
n'a pas baissé.

DALY

Les *Disability-adjusted life years* (DALY) sont définies comme la somme des années de vie perdues par mortalité prématurée et des années de vie en bonne santé perdues en raison d'une incapacité ou d'une maladie. Les manifestations les plus fréquentes sont les maladies cardiovasculaires et les cancers.

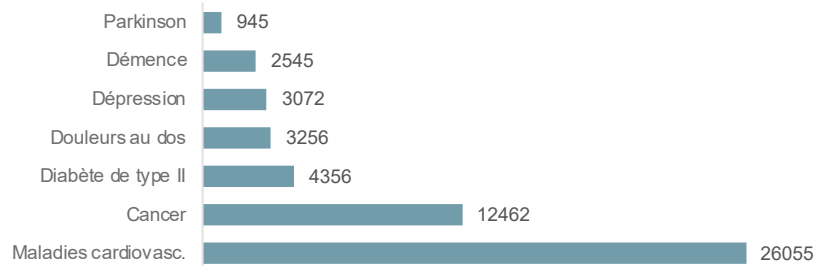
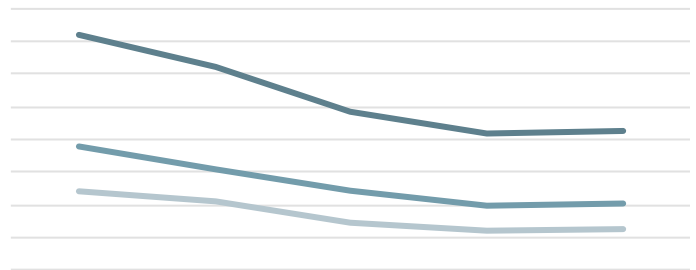


Fig. 3 : Nombre de DALY causés par le manque d'activité physique

Tendance

Jusqu'en 2017, la limitation de la qualité de vie et les décès provoqués par la sédentarité diminuaient ; depuis, les chiffres semblent stagner.



	2002	2007	2012	2017	2022
— Total	82055	72017	58550	51847	52689
— Femmes	47891	41078	34264	29749	30265
— Hommes	34164	30939	24286	22098	22424

Fig. 4 : DALY dues à un manque d'activité physique de 2002 à 2022

Le manque d'activité physique impacte sérieusement la santé de la population. Les personnes sont plus exposées aux maladies ; leur espérance de vie et leurs capacités de profiter pleinement de la vie diminuent. Cette étude montre combien il est urgent de prendre des mesures ciblées pour encourager l'activité physique, notamment chez les femmes et les personnes de plus de 75 ans.

SOURCES

Lutz, N., Baur, H., Taeymans, J., & Mattli, R. (2024). Physical inactivity-attributable deaths and disability-adjusted life years in Switzerland – Estimates for 2022. Haute école spécialisée bernoise. [LINK]

CONTACT

Office fédéral de la santé publique OFSP
Division Prévention des maladies non transmissibles
Section Bases scientifiques
BAGncdGrundlagen@bag.admin.ch

DATE

Juin 2024