



Fiche d'information

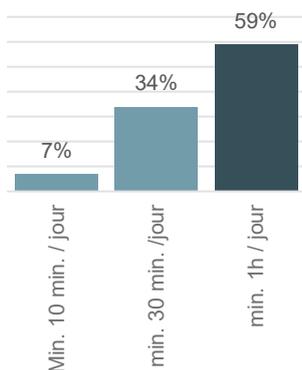
Connaissances de la population en matière d'activité physique en 2022

41% de la population ne connaît pas les recommandations en matière d'activité physique pour les enfants et les adolescents. Les recommandations pour les adultes sont en revanche plus connues. La majorité des personnes interrogées savent que le manque d'activité physique et la position assise prolongée nuisent à la santé. Certaines maladies ne sont toutefois pas connues comme liées au manque d'activité physique. Ces informations sont tirées de l'enquête « Santé et Lifestyle » qui a été réalisée en 2022 auprès de la population suisse.

CHIFFRES CLÉS

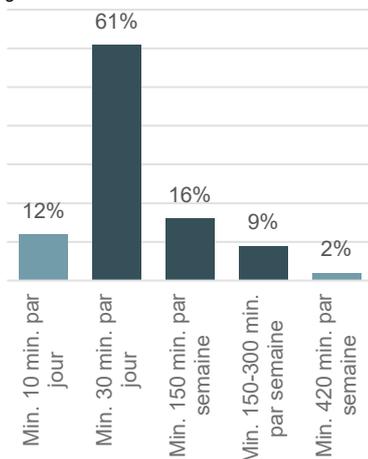
Réponse à la question : *quelles sont les recommandations actuelles en matière d'activité physique pour les enfants et les adolescents ?*

Figure 1



Réponse à la question : *quelles sont les recommandations actuelles en matière d'activité physique pour les adultes ?*

Figure 2



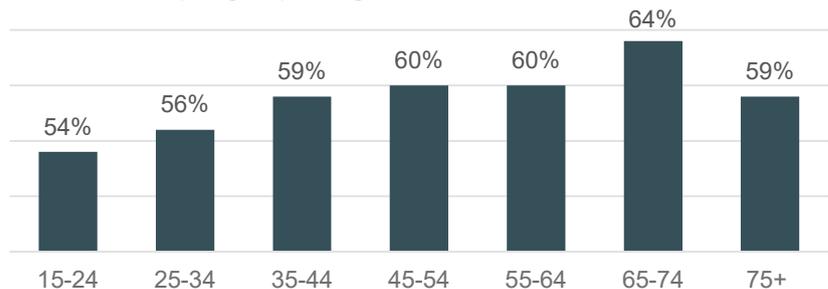
MESSAGES CLÉS

Connaissances des recommandations en matière d'activité physique pour les enfants et les adolescents

La recommandation de base pour les enfants et les adolescents est :
Au moins 1 heure par jour

Les résultats de l'enquête montrent que 56% des hommes et 62% des femmes connaissent la recommandation de base en matière d'activité physique pour les enfants et les adolescents, à savoir au moins une heure par jour. 41% ne les connaissent donc pas (figure 1). La recommandation est mieux connue en Suisse alémanique (66%) qu'en Suisse romande et italienne (41% et 49%). Les groupes d'âge plus jeunes ont tendance à moins connaître la recommandation (figure 3).

Figure 3 : Personnes connaissant la recommandation pour les enfants et les adolescents, par groupe d'âge, en %



Connaissances des recommandations en matière d'activité physique pour les adultes

La recommandation de base pour les adultes est de :
Au moins 150 minutes par semaine

Les résultats de l'enquête montrent que 86% de la population connaît les recommandations. Plusieurs réponses étaient correctes. 27% des hommes et 23% des femmes connaissent la recommandation de base d'au moins 150 minutes d'activité physique par semaine. La majorité, soit 58% des hommes et 64% des femmes, répond également correctement avec la réponse d'au moins 30 minutes par jour (ce qui donne un temps d'activité physique de 210 minutes par semaine). (figure 2)

98%

savent que la position assise prolongée devrait être interrompue plus souvent

97%

pensent que la position assise prolongée peut être compensée par une activité physique suffisante

93%

savent que la position assise prolongée nuit à la santé

98%

savent que l'activité physique doit être répartie sur plusieurs jours par semaine

Connaissances des recommandations concernant la position assise

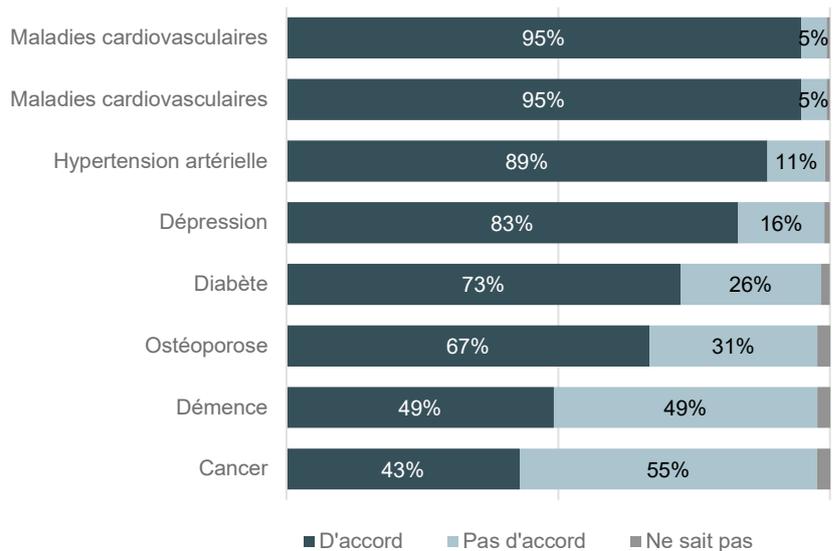
La recommandation concernant la position assise est la suivante :
Limiter la position assise prolongée et l'interrompre régulièrement.

Les résultats de l'enquête montrent que 92% des hommes et 94% des femmes savent que la position assise prolongée nuit à la santé. 98% des hommes et 99% des femmes savent que la position assise prolongée devrait être interrompue.

Effets de l'inactivité physique

L'inactivité physique est un facteur de risque pour un grand nombre de maladies. La connaissance de ces maladies a été abordée dans le cadre de cette enquête. Les risques de maladies cardio-vasculaires et de douleurs dorsales sont les mieux connus de la population. La démence et le cancer sont les risques de maladies les moins connus.

Figure 4 : Connaissance des effets de l'inactivité physique sur la santé:



L'enquête Omnibus 2022 "Santé et style de vie" a été réalisée par l'OFSP en collaboration avec l'OFS auprès d'un échantillon représentatif de la population résidante âgée de 15 ans et plus. Environ 5400 personnes y ont participé. Les résultats sont disponibles sur le site de l'OFSP [LINK].

SOURCE

Enquête "Santé et style de vie" 2022, OFSP [LINK]

Recommandations en matière d'activité physique, HEPA 2023 [LINK]

CONTACT

Office fédéral de la santé publique OFSP

Division Prévention des maladies non transmissibles

Section des bases scientifiques

BAGncdGrundlagen@bag.admin.ch

DATE

Août 2023