

Feuille d'information 18

Comportement en matière d'activité physique des enfants et des adolescents en Suisse

Résumé

Les enfants et les adolescents passent plus de 90 % de leur temps quotidien en position assise, couchée ou ne pratiquent qu'une activité physique de faible intensité. Ce sont là les conclusions de l'étude «SOPHYA» (1a). Parallèlement, l'étude «Sport Suisse 2014» (1b) a montré que dans cette catégorie d'âge, le temps dévolu à l'activité physique, qui comprend l'activité sportive et l'activité physique au quotidien, a enregistré un léger recul durant ces six dernières années. L'éventail des facteurs qui se répercutent sur le comportement en matière d'activité physique des enfants et des adolescents est large. Il englobe aussi bien le revenu des parents que l'intégration dans la région, la taille de la fratrie et la fonction d'exemple des parents (2). Pour comparer les résultats obtenus en Suisse à ceux recueillis dans d'autres pays européens, l'étude «HBSC» menée par l'OMS (4) a servi de référence.

1 Méthodologie et résultats

a) Etude SOPHYA

Méthodologie

L'étude de l'Institut Tropical et de Santé Publique Suisse (Swiss Tropical and Public Health Institute, Swiss TPH) «Swiss children's Objectively measured PHYSical Activity» (SOPHYA) a été menée entre 2013 et 2016. Les enfants et les adolescents ont été interrogés dans le cadre d'entretiens standardisés et ont été équipés d'un **accéléromètre** durant sept jours. Cet appareil mesure les accélérations du corps que produit l'activité physique confrontée à la force de gravitation. Les données enregistrées sont ensuite analysées à l'aide d'un logiciel. L'un des inconvénients de l'accéléromètre est qu'il n'est guère en mesure d'enregistrer les activités pratiquées sur des engins roulants (vélo, scooter, skateboard notamment). Ainsi, les relevés ne permettent pas de savoir si un enfant se rend à l'école en vélo.

Résultats

Comme le montre de manière éloquent la figure 1, les enfants et les adolescents entre 6 et 16 ans passent plus de 90 % de leur temps quotidien en position assise, couchée ou ne pratiquent qu'une activité physique de faible intensité.

Les enfants et les adolescents **âgés** de 6 à 16 ans exercent une activité physique pendant environ 78,6 minutes par jour. 64 % d'entre eux satisfont aux recommandations en matière d'activité physique, qui

Table des matières

1	Méthodologie et résultats	1
	a) Etude SOPHYA	1
	b) Etude Sport Suisse 2014	3
2	Vue d'ensemble des deux études	5
3	Recommandations	6
4	Où se situe la Suisse en comparaison européenne? Les constats de l'étude HBSC	6
5	Sources	7

préconisent au minimum 60 minutes d'activité physique par jour. Avec l'âge, cette durée tend à diminuer. Les enfants de 6 et 7 ans sont encore 99,8% à respecter les recommandations, tandis que les 12-13 ans ne sont plus que 39,4% et les 14-16 ans, 21,5%. La figure 2 illustre cette évolution négative.

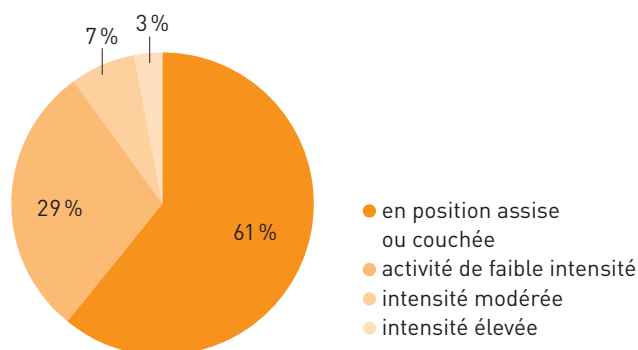
Les résultats selon le **sexe** se sont aussi révélés très édifiants: les garçons sont plus actifs que les filles. Ils passent en effet en moyenne chaque jour 89 minutes à pratiquer une activité physique, contre 69 minutes seulement pour les filles. L'intensité de leur effort est également plus élevée. Chez les adolescents entre 11 et 16 ans, les garçons ne sont plus que 53,5% (soit tout de même deux fois plus que les filles) à satisfaire aux recommandations en matière d'activité physique.

Au niveau régional, des conclusions claires ont également été tirées. Le taux d'activité physique des enfants est plus élevé en Suisse alémanique qu'en Suisse romande, et la Suisse italophone occupe la dernière place.

En ce qui concerne l'**environnement**, l'étude SOPHYA ne laisse apparaître aucune différence notable. En d'autres termes, les enfants et les adolescents provenant de zones urbaines, de communes d'agglomération ou de zones rurales ont un taux d'activité physique globalement identique.

FIGURE 1

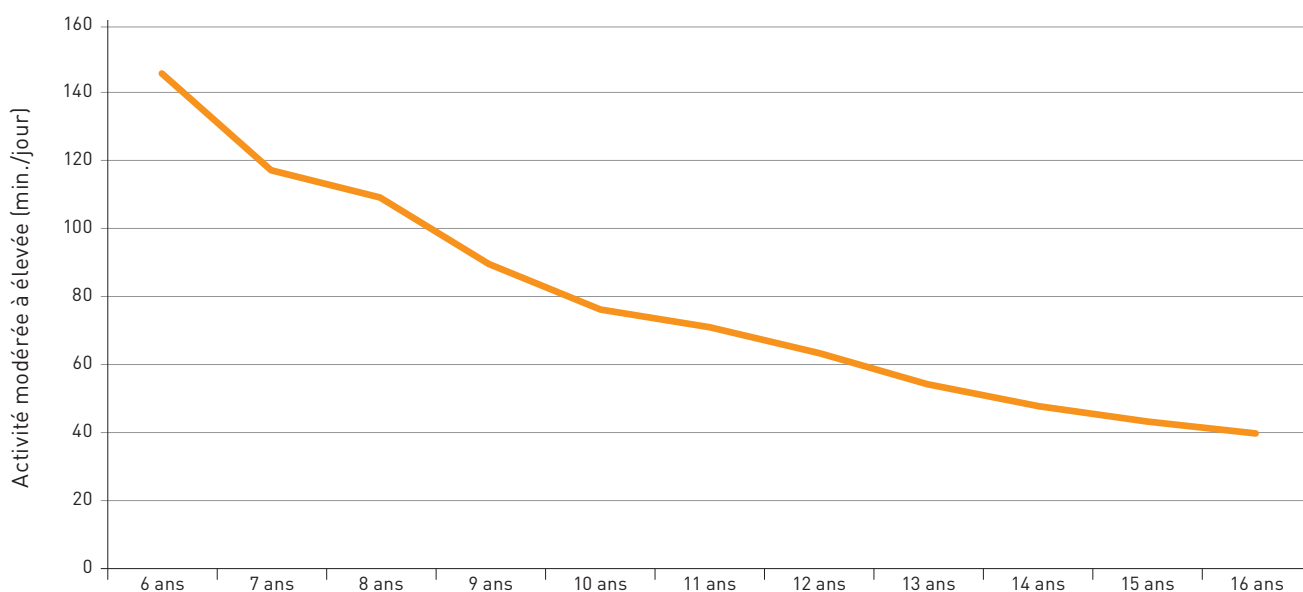
Temps quotidien consacré à l'activité physique (intensité modérée à élevée) et l'inactivité (position assise, couchée ou activité de faible intensité) en %



Source: étude SOPHYA, Swiss TPH 2016

FIGURE 2

Durée moyenne en minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par jour selon l'âge (n = 1320)



Source: étude SOPHYA, Swiss TPH 2016

Les résultats concernant l'**impact de l'origine sociale et de la nationalité** sur le comportement en matière d'activité physique ne sont pas probants. Les entretiens font ressortir que les enfants socialement moins privilégiés et les enfants de nationalité étrangère pratiquent plus rarement une activité sportive. Les relevés de l'accéléromètre n'indiquent pratiquement aucune différence. On pourrait en déduire que les enfants provenant de milieux aisés sont plus actifs dans des structures sportives organisées tandis que les enfants issus d'un milieu social défavorisé et ceux de nationalité étrangère pratiquent un mode de vie actif grâce aux activités du quotidien. Cette interprétation est plausible car dans les entretiens, les questions concernaient le «sport» et non l'activité ou le fait de bouger.

Les résultats portant sur le **comportement en matière d'activité physique des parents** sont parlants: les enfants de parents physiquement actifs sont également plus actifs. Encourager l'activité physique des parents a également un impact direct sur les enfants. La causalité entre activité physique et **nombre d'enfants par famille** est aussi clairement établie: plus le nombre d'enfants dans le ménage est élevé, plus l'enfant sera actif. Il s'agit probablement d'un effet de mimétisme, car un enfant incite un autre à bouger davantage, une situation que l'on ne retrouve pas chez les enfants uniques.

Un **taux d'occupation élevé des parents** a des répercussions négatives sur le comportement en matière d'activité physique des enfants seulement si ces derniers ne sont pas pris en charge par des personnes tierces, par exemple des grands-parents ou d'autres membres de la famille.

Il pourrait y avoir une corrélation entre activité physique et qualité de vie, un aspect qu'il s'agira d'étudier plus en détail. De même, il n'y a pas suffisamment de données relatives à l'influence de l'environnement et d'associations sportives pour que ces éléments soient abordés dans l'étude.

b) Etude Sport Suisse 2014

Methodologie

Tandis que les 15-19 ans ont été interrogés avec les adultes dans le cadre de l'enquête principale et ont participé à la fois à un sondage par téléphone et à une enquête en ligne, les 10-14 ans ont dû répondre à un questionnaire spécifique exclusivement par téléphone. L'étude a été réalisée par l'Observatoire Sport et activité physique Suisse. Le sondage effectué en 2014 est réalisé pour la troisième fois après les éditions de 2000 et de 2008.

Les résultats recueillis dans le cadre de l'étude SOPHYA ont ensuite été mis à disposition en tant que base de données.

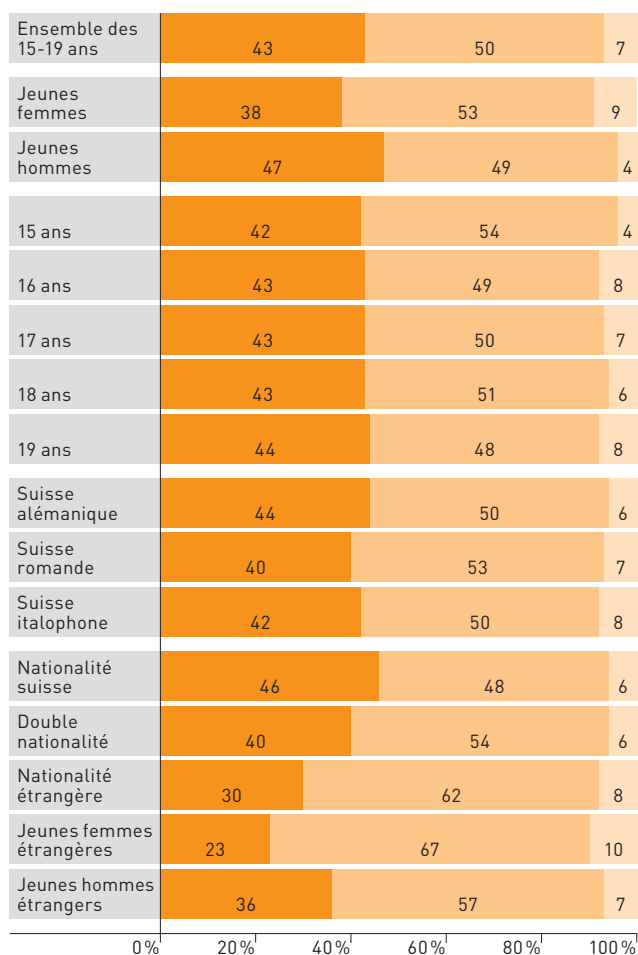
Résultats

Les résultats de l'étude «Sport Suisse 2014» sont globalement réjouissants. Prendre du plaisir, être en bonne forme physique et bien entraîné, ainsi que partager des moments de convivialité constituent des motivations particulièrement importantes pour les jeunes. Les jeunes hommes notamment cherchent aussi à se mesurer aux autres. En Suisse, le sport jouit donc d'une excellente réputation auprès des jeunes. L'activité sportive est toutefois en recul depuis 2008. Celle des adolescents enregistre également une baisse continue après l'âge de 13 ans.

A l'instar de l'étude SOPHYA, les données récoltées indiquent que les jeunes hommes sont plus sportifs que les jeunes femmes. La tendance à pratiquer plusieurs disciplines sportives ne cesse de croître. Le football est le sport favori des garçons, tandis que les filles affichent leur préférence pour la danse et la gymnastique. Comme le montrent aussi les résultats de l'étude SOPHYA, les enfants de parents à haut niveau de formation et à revenu élevé font plus de sport que la moyenne. Les enfants et adolescents de nationalité étrangère sont moins sportifs que leurs homologues suisses. La figure 3 illustre clairement cette situation.

FIGURE 3

Respect des recommandations en matière d'activité physique des 15-19 ans selon le sexe, l'âge, la région linguistique et la nationalité (en %)



- respect des recommandations en matière d'activité physique destinées aux enfants et aux adolescents
- respect des recommandations en matière d'activité physique destinées aux adultes
- non-respect des recommandations en matière d'activité physique

Nombre de personnes interrogées: 1871

Catégories de comportement en matière d'activité physique: respect des recommandations en matière d'activité physique destinées aux enfants et aux adolescents: au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne; respect des recommandations en matière d'activité physique destinées aux adultes: 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne ou 75 minutes d'activité physique d'intensité élevée par semaine.

Source: étude Sport Suisse 2014, rapport sur les enfants et les adolescents

Les jeunes de 10 à 14 ans ont généralement de bonnes aptitudes en cyclisme, natation et ski. Les garçons maîtrisent mieux le skateboard et les filles, le patinage.

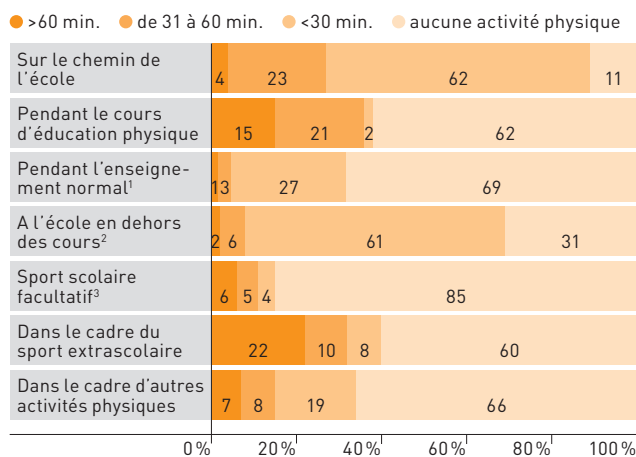
Le sport scolaire est primordial pour inciter les jeunes à bouger davantage.

Contrairement à l'étude SOPHYA, l'étude «Sport Suisse 2014» a montré que les jeunes de 10 à 14 ans vivant à la campagne sont plus actifs que leurs homologues vivant en ville. En revanche, les différences régionales se présentent de la même manière: les enfants de Suisse alémanique font davantage de sport que ceux de Suisse romande et de Suisse italophone.

On peut en conclure que les jeunes de 10 à 14 ans consacrent environ 6,6 heures par semaine au sport et sont donc physiquement actifs, tandis que les jeunes de 15 à 19 ans s'adonnent encore à une activité sportive 5,6 heures par semaine. Chez les jeunes de 10 à 14 ans, le comportement actif s'exprime comme suit:

FIGURE 4

Activités physiques des 10-14 ans dans les différents cadres le jour de référence (en %)



¹ p. ex. lors des pauses actives

² p. ex. pendant les récréations

³ ou événements sportifs scolaires facultatifs

Nombre de personnes interrogées: 1525

Source: étude Sport Suisse 2014, rapport sur les enfants et les adolescents

2 Vue d'ensemble des deux études

Etude	SOPHYA	Sport Suisse
Thème	<ul style="list-style-type: none"> Swiss children's Objectively measured PHYsical Activity: mesure objective du comportement en matière d'activité physique des enfants suisses Quels facteurs se répercutent positivement ou négativement sur le comportement en matière d'activité physique des enfants et des adolescents? 	Cette étude analyse le comportement sportif des enfants et des adolescents de Suisse.
Année d'enquête	2013 à 2016	2014 (pour la 3 ^e fois après 2000 et 2008)
Origine des données	Tirage au sort aléatoire d'adresses dans les données des registres de l'Office fédéral de la statistique. 1583 entretiens ont été menés et 1231 jeunes ont été équipés d'un accéléromètre.	Echantillon de base de toutes les personnes domiciliées en Suisse âgées de 15 à 74 ans. L'échantillon de base de jeunes qui en a été tiré a été complété par un échantillon supplémentaire. 1895 jeunes au total ont été interrogés.
Age	Enfants et adolescents de 6 à 16 ans	Enfants et adolescents de 10 à 19 ans
Méthode	<ul style="list-style-type: none"> Entretien téléphonique sur la base d'un questionnaire Années de naissance 1998–2002: données tirées de l'étude «Sport Suisse 2014» Années de naissance 2003–2007: bref entretien Plus: accéléromètre pendant 7 jours 	Entretien téléphonique sur la base d'un questionnaire
Résultats globaux	Les enfants/adolescents de 6 à 16 ans passent 90% de leur temps en position assise, couchée ou ne pratiquent qu'une activité physique de faible intensité.	<ul style="list-style-type: none"> Les jeunes de 10 à 14 ans font environ 6,6 heures de sport par semaine. Les jeunes de 15 à 19 ans font environ 5,6 heures de sport par semaine. L'inactivité a augmenté de 2% entre 2008 et 2014.
Sexe	<ul style="list-style-type: none"> Garçons: 89 minutes d'activité physique par jour Filles: 69 minutes d'activité physique par jour 	Les garçons font davantage de sport que les filles.
Formation/revenu	Si les parents ont un bon niveau de formation, les enfants/adolescents sont physiquement plus actifs.	Les enfants de parents à haut niveau de formation et d'un revenu élevé pratiquent plus de sport que la moyenne.
Ville/campagne	Le fait de vivre en ville, à la campagne ou dans une commune d'agglomération n'a aucune influence significative sur le comportement en matière d'activité physique.	Les jeunes de 10 à 14 ans vivant en zone rurale font plus de sport, une différence qui tend à s'estomper au fil des ans.
Nationalité	Il n'y a pas de différence statistiquement significative entre les enfants étrangers et les suisses.	Les enfants et les adolescents issus de l'immigration pratiquent moins de sport que leurs homologues suisses.
Divers	<ul style="list-style-type: none"> Les enfants de Suisse alémanique bougent davantage que ceux de Suisse romande et de Suisse italophone. Les enfants vivant en fratrie bougent davantage que les enfants uniques. Les enfants de parents sportifs bougent davantage. Les jeunes faisant partie d'une association sportive ou qui se rendent à l'école en vélo bougent davantage. L'activité physique des enfants et adolescents est plus intense au printemps et en été qu'en automne et en hiver. Un taux d'occupation élevé des parents a des répercussions négatives seulement si les enfants ne sont pas pris en charge par des personnes tierces. 	<ul style="list-style-type: none"> L'activité sportive enregistre une baisse continue après l'âge de 13 ans. Les enfants et les adolescents pratiquent de plus en plus de disciplines sportives sans pour autant devenir plus sportifs. Le sport jouit d'une excellente réputation auprès des enfants et des adolescents. Les participants à des compétitions font plus de sport.

3 Recommandations

L'accès au sport organisé devrait bénéficier d'un meilleur soutien et devrait être plus aisé, surtout aux enfants et aux adolescents issus de familles défavorisées. Aussi bien l'étude SOPHYA que l'étude «Sport Suisse 2014» ont montré que les associations sportives exercent un effet sélectif. Un tel effet n'a en revanche pas pu être prouvé dans le cas du sport scolaire facultatif, celui-ci se révélant une offre facile d'accès importante dans le domaine du sport organisé. Il s'agit également d'étudier comment faciliter le passage du sport scolaire facultatif à une association sportive, l'objectif étant d'éviter que les enfants arrêtent de faire du sport dès leur sortie du cadre scolaire. Les installations sportives devraient cibler des intérêts variés et de nouvelles offres devraient être développées dans l'espace public telles que des pistes cyclables, chemins de randonnées, parcours de jogging ou zones favorisant l'activité physique. Il serait aussi judicieux de garantir au grand public et aux enfants et aux adolescents, le libre accès aux installations sportives.

Il est regrettable que les études n'accordent qu'une faible importance à la question de l'activité physique au quotidien. Il va sans dire que l'activité physique sous forme de jeu et le fait de bouger au quotidien devraient être soutenus et encouragés par un aménagement approprié de l'habitat. Le temps presse, car il a été démontré que la promotion de l'activité physique chez les nourrissons, les jeunes enfants et les enfants d'âge préscolaire influence positivement et durablement le comportement en matière d'activité physique des futurs enfants et adolescents.

4 Où se situe la Suisse en comparaison européenne? – Les constats de l'étude HBSC

Depuis 1986, l'étude **H**ealth **B**ehaviour in **S**chool-aged **C**hildren (HBSC) est réalisée tous les quatre ans sous l'égide de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) dans la plupart des pays européens. Elle a également analysé le comportement en matière d'activité physique des élèves âgés de 11 à 15 ans. Il s'agissait principalement de vérifier si les directives du Réseau suisse Santé et activité physique (hepa.ch), de l'Office fédéral du sport (OFSP) et de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) préconisant une activité physique d'au moins 60 minutes par jour étaient respectées. Durant l'année du relevé 2014, seuls 14,4% des élèves de 11 à 15 ans ont satisfait à cette recommandation (2002: 14,3%, pourcentage donc globalement stable). Si l'on y ajoute les enfants qui, certes ne suivent pas cette directive, mais qui font fréquemment du sport en dehors du contexte scolaire, il en résulte une part de 33,3% de jeunes que l'on peut qualifier de physiquement actifs.

L'étude HBSC est particulièrement intéressante, car elle permet d'établir une comparaison avec d'autres pays européens. Ainsi, les jeunes de 15 ans vivant en Suisse figurent en bas du classement en ce qui concerne l'activité physique. La Suisse se place donc directement derrière la France, mais avant l'Italie, qui fait figure de lanterne rouge.

5 Sources

- Archimi, A., Eichenberger, Y., Kretschmann, A., & Delgrande Jordan, M. (2016). *Habitudes alimentaires, activité physique, usage des écrans et statut pondéral chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse - Résultats de l'enquête «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC) 2014 et évolution au fil du temps* (Rapport de recherche No 78). Lausanne: Addiction Suisse.
- Bringolf-Isler, B., Probst-Hensch, N., Kayser, B. und Suggs, S. (2016): *Schlussbericht zur SOPHYA-Studie*. Basel, Swiss Tropical and Public Health Institute.
- Lamprecht, M., Fischer, A., Wiegand, D. & Stamm, H.P. (2015): *Sport Schweiz 2014: Kinder- und Jugendbericht*. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

Editrice

Promotion Santé Suisse

Contact

Vincent Brügger (direction de projet)

Forme des citations

Promotion Santé Suisse (Ed.) (2016). *Comportement en matière d'activité physique des enfants et des adolescents en Suisse*. Feuille d'information 18. Berne et Lausanne

Série et numéro

Promotion Santé Suisse
Feuille d'information 18

© Promotion Santé Suisse,
décembre 2016

Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse
Wankdorfallee 5, CH-3014 Berne
Tél. +41 31 350 04 04, fax +41 31 368 17 00
office.bern@promotionsante.ch
www.promotionsante.ch/publications