

Faits et chiffres

Santé-mouvement-nature

Définie par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en 1946, « La santé est un état de bien-être complet physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. » La santé est toujours en lien avec le soin ou la négligence de sa propre nature. La santé n'est pas statique, elle a à faire avec le mouvement tant physique que de l'esprit. Il s'agit d'un équilibre à trouver et à maintenir tout au long de la vie.

En Suisse, les principales motivations à faire du sport sont la santé et la forme physique, le plaisir de bouger, le contact avec la nature, la détente et la réduction du stress. Les sports préférés sont aussi ceux pouvant être pratiqués en plein air et à tous âges: la randonnée pédestre, le cyclisme, la natation, le ski et le jogging. Sans oublier le football.

La santé par le mouvement

Le mouvement est naturel, déjà chez les bébés, qui apprennent avec tout leur corps dès les premiers instants. Bouger est très bénéfique pour la santé du cœur, du corps et de l'esprit. L'activité physique contribue à la prévention et à la prise en charge des maladies non transmissibles telles que les maladies cardiovasculaires, le cancer et le diabète. Etre physiquement actif réduit les symptômes de dépression et d'anxiété. L'activité physique améliore les capacités de réflexion, d'apprentissage et de jugement. Chez les jeunes, elle garantit une croissance et un développement sains. Pour tous, bouger régulièrement améliore le bien-être général et aide à vivre plus longtemps.

Une activité d'intensité moyenne

à supérieure entraîne au moins un léger essoufflement, par exemple une marche rapide, une sortie à vélo, la pratique du skate, des jeux dans la nature ou dans un jardin public, etc. Par activité d'intensité élevée, on comprend les sports et activités intenses en mouvements, qui accélèrent la respiration et font transpirer. Par ex. le jogging, le vélo tout terrain, la natation, les jeux de balle, la danse, etc. Toute occasion de bouger est bienvenue, que ce soit grâce aux cours d'éducation physique, sur le chemin de l'école ou du travail, à la maison, mais aussi pendant les loisirs, dans un club, en se dépensant dans la nature, seule, avec ses amies ou en famille.

Les motivations des enfants et des jeunes en période de scolarité reposent sur des valeurs différentes et plurielles, que l'on peut regrouper ainsi: se sentir bien, être en forme; expérimenter et apprendre; créer et s'exprimer; s'entraîner et accomplir une performance; rechercher le défi, rivaliser; participer, appartenir.

Environ 80% des personnes de plus de 15 ans domiciliées en Suisse satisfont aux recommandations en matière d'activité physique. De même que la majorité des 6-10 ans, mais pas les 11-16 ans. Les garçons la suivent plus que les filles. Chez les 16-25 ans aussi, les jeunes hommes sont plus nombreux à être considérés comme suffisamment actifs.

Si bouger apporte d'indéniable bienfaits à la santé, la sédentarité coûte cher. En Suisse, elle entraîne chaque année au moins 2900 décès prématurés et 2,1 millions de cas de maladies. Les frais de traitement directs s'élèvent à 2,4 milliards de francs. Mais le sport

a aussi un revers: les accidents. Plus de 400000 Suisses en sont victimes chaque année. Et 31000 élèves se blessent chaque année lors d'activités sportives scolaires. La promotion de la santé et la prévention des accidents dans les écoles se révèle prometteur: acquérir tôt des attitudes et des comportements réfléchis et responsables augmente les chances qu'ils soient appliqués durablement.

Lamprecht, Markus, Bürgi, Rahel et Stamm, Hanspeter (2020). Sport Suisse 2020. Activité et consommation sportives de la population suisse. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO
Walter Bucher (dir.) (2000). Education physique. Eclairages théoriques, enjeux pour la pratiques. Manuel 1. Brochure 1. Commission fédérale du sport
Observatoire suisse de la santé. Rapport national sur la santé 2020

Recommandations pour les enfants et les adolescent-e-s:



ENFANTS ET ADOLESCENTS

AU MOINS

1h
PAR JOUR

INTENSITÉ MOYENNE



INTENSITÉ ÉLEVÉE



Plusieurs fois par semaine:

- CONSOLIDER LES OS
- STIMULER LE SYSTÈME CARDIO-VASCULAIRE
- RENFORCER LES MUSCLES
- AMÉLIORER LA COORDINATION
- CONSERVER LA SOUPLESSE

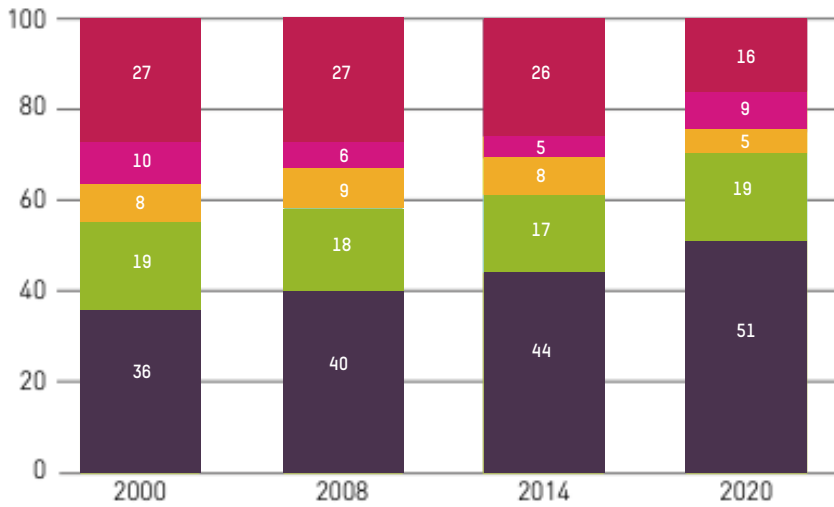


Photo: Macolin 2013

Les effets de l'activité physique sur la santé des enfants et des adolescent-e-s:

Cœur, circulation, endurance	↑	Profil de risques pour les maladies cardio-vasculaires	↓
Force musculaire	↑	Profil de risques pour les maladies du métabolisme	↓
Poids sain	↑	Symptômes de l'anxiété	↓
Solidité des os	↑	Symptômes dépressifs	↓

Activité sportive en fonction de la fréquence et de la durée en 2000, en 2008, en 2014 et en 2020 (en % de la population résidante suisse âgée de 15 ans ou plus)



Jamais
Occasionnellement/rarement
Au moins une fois par semaine, mais moins de deux heures au total
Au moins une fois par semaine, deux heures ou plus au total
Plusieurs fois par semaine, trois heures ou plus au total

Remarques: Nombre de personnes interrogées: 2000: 2058, 2008: 10 242, 2014: 10 622, 2020: 12 086. Par la suite, nous appellerons «sportifs très actifs» toutes les personnes qui font du sport plusieurs fois par semaine, à raison de trois heures ou plus. Les «sportifs actifs» qui ne font du sport qu'irrégulièrement ou que rarement seront désignés comme des «sportifs occasionnels». Enfin, les «non-sportifs» englobent les personnes qui affirment n'avoir aucune activité sportive.

La santé, ses déterminants pour la pratique d'une activité physique et la nature

La pratique régulière d'une activité physique, une alimentation équilibrée, l'absence de tabagisme et une consommation modérée d'alcool font partie des habitudes de vie saine et sont un facteur de protection contre les maladies cardio-vasculaires, le diabète, le cancer et les maladies des voies respiratoires. Toutefois les comportements favorables à la santé, comme la pratique d'une activité physique, sont influencés par de nombreux facteurs liés à l'environnement où vit la population et ne dépendent pas que de savoirs ou comportements individuels. Selon l'OMS, les déterminants sociaux de la santé sont «les circonstances dans lesquelles les individus naissent, grandissent, vivent, travaillent et vieillissent ainsi que les systèmes mis en place pour faire face à la maladie».

L'être humain est adapté à sa biosphère. L'altérer c'est mettre en danger la santé humaine. Par exemple les changements climatiques ou la pollution atmosphérique ont des impacts sur la santé humaine: vagues de chaleur, maladies véhiculées par les insectes, risques accrus de maladies respiratoires, etc. L'intégrité des écosystèmes est donc cruciale pour notre santé.

Au cours des six dernières années

(2020), la population suisse est devenue plus sportive et plus active physiquement. Elle profite notamment des infrastructures de qualité mises à disposition par les communes et apprécie particulièrement les nombreuses possibilités de pratique en plein et air et dans la nature. La géographie de la Suisse est aussi idéale par la diversité de ses paysages (de grandes forêts, des collines et d'imposantes chaînes de montagne, de nombreux lacs et rivières) et par leur accessibilité.

En moyenne, une personne en Suisse consacre chaque année environ 2000 francs au sport, pour les vêtements et

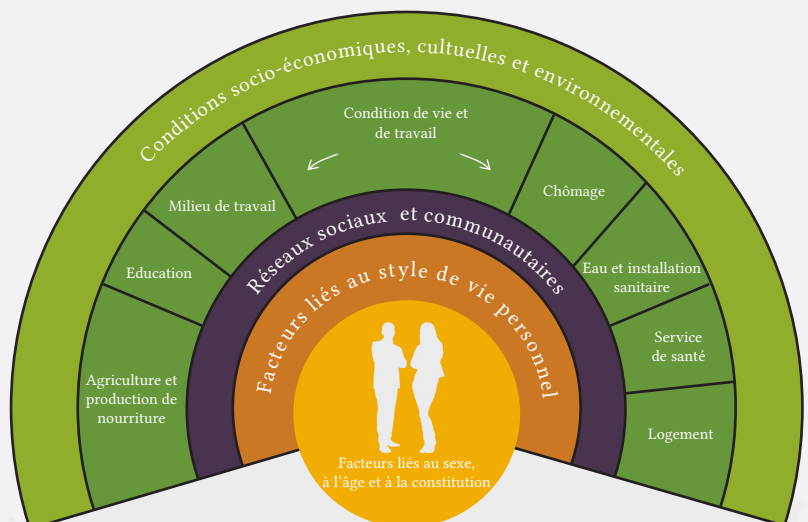
les équipements sportifs ainsi que les vacances sportives et les voyages.

Pour de jeunes enfants, la nature est le lieu idéal pour se mouvoir en liberté et l'espace d'apprentissage et d'expérimentation par excellence. Elle le demeure pour tous jusqu'à la fin de la formation initiale et au-delà, tant elle apporte en connaissance de soi, des éléments, sur sa capacité à faire face au chaud, au froid, à l'effort, en possibilités de régénération et de ressourcement, de recherche d'aventure, d'évaluation correcte des risques et des dangers, etc.

Lamprecht, Markus, Bürgi, Rahel et Stamm, Hanspeter (2020). Sport Suisse 2020. Activité et consommation sportives de la population suisse. Macolin: Office fédéral du sport OFSP

Walter Bucher (dir.) (2000). Plein air. Manuel 1. Brochure 6. Commission fédérale du sport

Principaux déterminants de la santé



D'après Dahlgren Göran and Whitehead Margaret, 1991, Policies and strategies to promote social equity in health. Institute of Future Studies. Stockholm.