



## Fiche thématique sur menuCH

# Comportement en matière d'activité physique en Suisse en 2014-2015

L'enquête nationale sur l'alimentation menuCH montre que 86,8% des personnes interrogées en Suisse pratiquent une activité physique suffisante et respectent les recommandations en la matière. Ce constat concerne les hommes et les femmes dans une mesure comparable. En revanche, la part des hommes considérés comme entraînés est sensiblement plus importante que celle des femmes (27,8% des hommes, 21,9% des femmes). Sont considérées comme telles les personnes qui pratiquent au moins trois jours par semaine une activité physique les faisant transpirer.

Il s'agit là d'informations subjectives sur le comportement en matière d'activité physique. L'enquête avec le questionnaire correspondant a porté sur 1550 personnes.

### COMPORTEMENT EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

#### Définition

Les recommandations suisses en matière d'activité physique sont les suivantes: au moins deux heures et demie par semaine d'activité physique d'intensité modérée (150 minutes par semaine) ou 75 minutes de sport ou d'activité physique d'intensité soutenue (activité qui entraîne au moins une augmentation significative de la fréquence respiratoire et une légère transpiration). Le comportement en matière d'activité physique se divise en cinq catégories :

- entraîné: activité physique entraînant la transpiration au moins 3 jours par semaine.
- régulièrement actif: au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité moyenne (essoufflement) 5 jours par semaine.
- irrégulièrement actif: au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne par semaine ou 2 jours d'activité entraînant la transpiration par semaine.

- partiellement actif: au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité moyenne par semaine ou 1 jour d'activité entraînant la transpiration par semaine.
- inactif: moins de 30 minutes d'activité physique d'intensité moyenne par semaine et moins d'un jour d'activité entraînant la transpiration par semaine.

Population totale

86,8 % des personnes interrogées, âgées de 18 à 75 ans, respectent les recommandations en matière d'activité physique.

Seul 1,7 % des 18 à 75 ans sont inactifs (hommes 2,4 %, femmes 0,9 %).

25 % des adultes peuvent être qualifiés d'entraînés (27,8 % des hommes, 21,9 % des femmes).

Différences entre les classes d'âge

Les recommandations en matière d'activité physique sont le plus souvent respectées par les 65 à 75 ans (92,6 %), suivis de la classe d'âge la plus jeune (18 à 34 ans ; 89,5 %). La part est nettement plus faible dans les classes d'âge intermédiaires des 35 à 49 ans (84 %) et des 50 à 64 ans (84,5 %).

Les 18 à 34 ans enregistrent la part la plus importante de personnes entraînées (29,7 %).

La part de personnes inactives est comparativement faible dans les quatre classes d'âge, entre 1 % (50 à 64 ans) et 2,2 % (35 à 49 ans).

Différences entre les sexes

Hommes et femmes respectent les recommandations en matière d'activité physique dans une mesure comparable (hommes 85,9 %, femmes 87,9 %).

La part de personnes entraînées est sensiblement plus élevée chez les hommes (27,8 %) que chez les femmes (21,9 %).

En revanche, davantage d'hommes (2,4 %) que de femmes (0,9 %) sont inactifs.

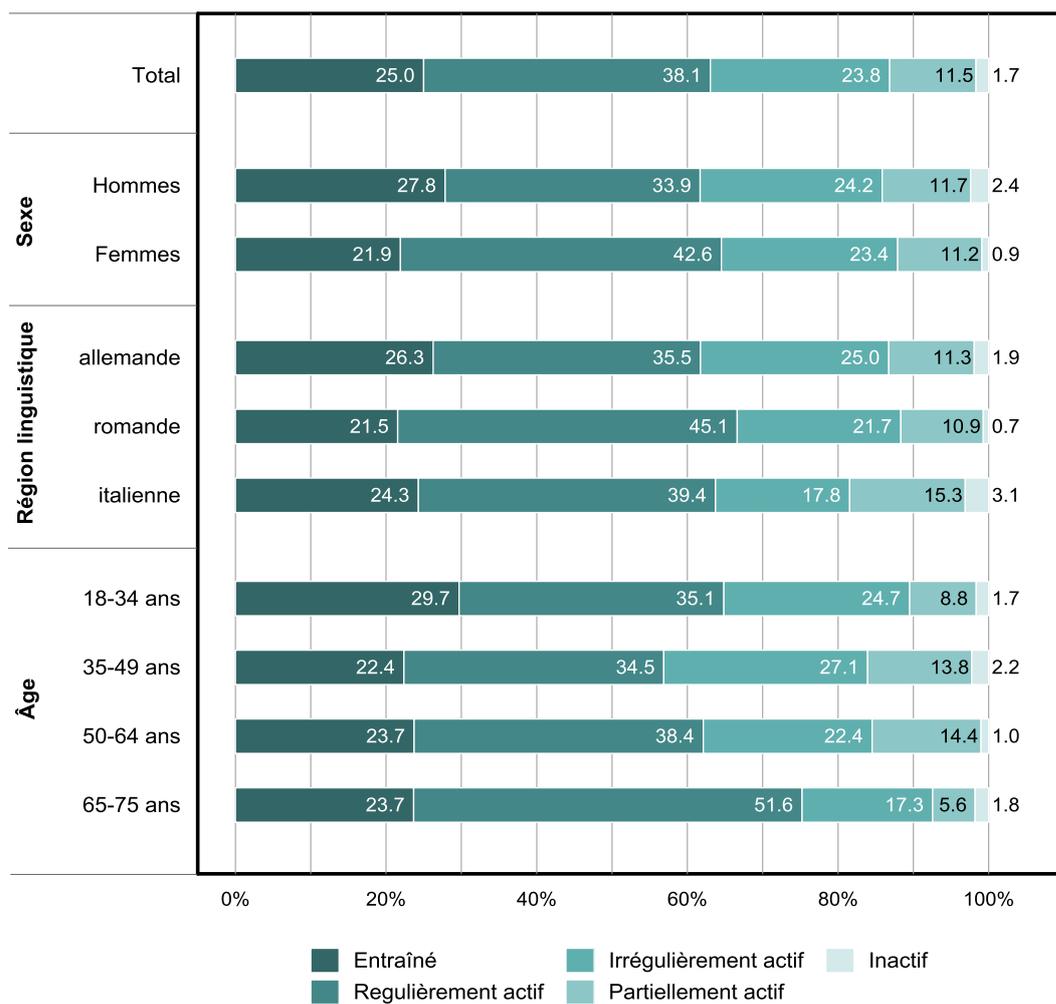
Différences entre les régions linguistiques

En Suisse romande, 88,3 % des personnes interrogées respectent les recommandations en matière d'activité physique, contre 86,8 % en Suisse alémanique et 81,5 % au Tessin.

La part de personnes qui peuvent être qualifiées d'entraînées est plus importante en Suisse alémanique (26,3 %) que dans les autres régions linguistiques (Tessin 24,3 %, Suisse romande 21,5 %).

Au Tessin, 3,1 % des répondants sont inactifs, contre 1,9 % en Suisse alémanique et 0,7 % en Suisse romande.

## COMPORTEMENT DES PERSONNES INTERROGÉES EN SUISSE EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE (EN %)





### «Enquête nationale sur l'alimentation menuCH»

MenuCH est la première enquête nationale sur l'alimentation menée en Suisse. Quelques 2000 personnes provenant de toutes les régions de Suisse ont été interrogées entre janvier 2014 et février 2015. Ces hommes et femmes ages de 18 à 75 ans ont fourni des informations sur leurs habitudes alimentaires et leur activité physique. Leur taille et leur poids ont en outre été mesures. L'enquête nationale sur l'alimentation menuCH est un projet de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), elabore en collaboration avec l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). L'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Lausanne (IUMSP) a été charge de réaliser l'enquête.

#### **Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV**

Evaluation des risques

[www.osav.admin.ch](http://www.osav.admin.ch)

[info@blv.admin.ch](mailto:info@blv.admin.ch)

#### **Office fédéral de la santé publique OFSP**

Division Prévention des maladies non transmissibles

[www.ofsp.admin.ch](http://www.ofsp.admin.ch)

[info@bag.admin.ch](mailto:info@bag.admin.ch)