

L'ÉTUDE SOPHYA

*Résultats sur le comportement en matière
d'activité physique chez les enfants
et les adolescents en Suisse*



L'ÉTUDE SOPHYA

*Résultats sur le comportement en matière
d'activité physique chez les enfants
et les adolescents en Suisse*

Une étude à long terme de l'Institut Tropical
et de Santé Publique Suisse (Swiss TPH),
en collaboration avec l'Université de
Lausanne (UNIL) et l'Università della
Svizzera italiana (USI)

SOMMAIRE

- 3** L'étude SOPHYA en bref
- 5** Contexte de l'étude
- 7** Résultats et recommandations
 - 7 Modification du comportement en matière de sport et d'activité physique
 - 10 Différences selon le sexe
 - 12 Influence des différences sociales
 - 13 Influence du lieu de résidence
 - 15 Influence des parents
 - 16 Influence sur la santé et la qualité de vie
 - 17 Influence de la pandémie de COVID-19
- 18** Conclusion de l'étude

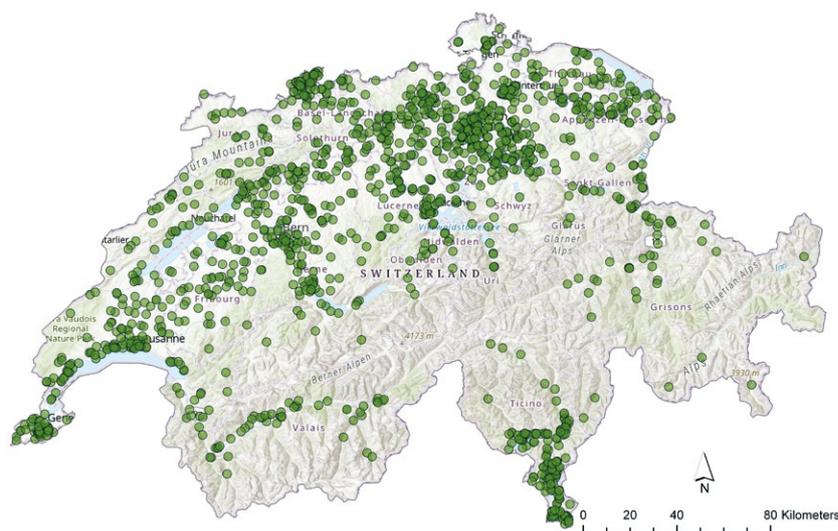
**Institut Tropical et de Santé Publique
Suisse (Swiss TPH)**
Kreuzstrasse 2
CH-4123 Allschwil
Suisse

Auteurs: Johanna Hänggi,
Bettina Bringolf-Isler, Bengt Kayser,
L. Suzanne Suggs, Nicole Probst-Hensch
Rédaction: Layla Hasler
Photos: Elizaveta / Rido / Zinkevych / Pahis
– stock.adobe.com
Design: Neeser & Müller GmbH, Basel
Copyright: Swiss TPH, 2022

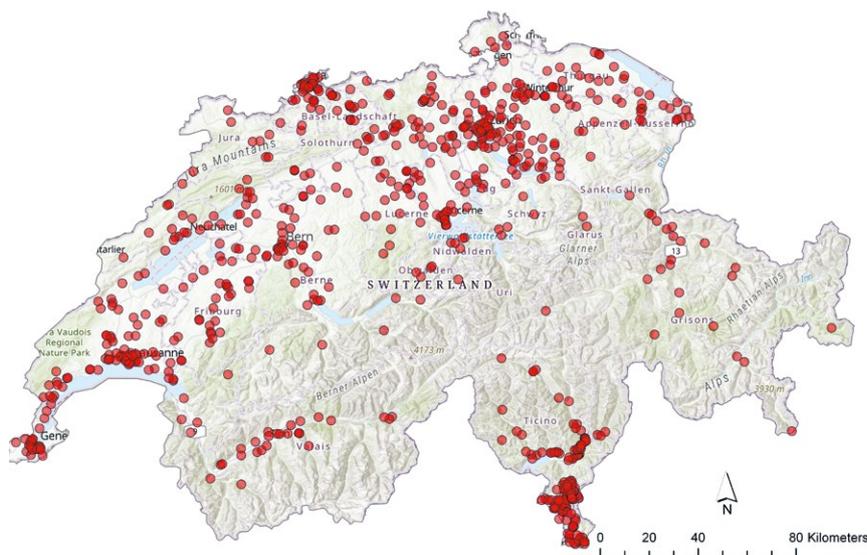
L'ÉTUDE SOPHYA EN BREF

SOPHYA (Swiss Children's Objectively Measured Physical Activity) est la première étude de cohorte prospective menée sur un échantillon d'enfants et d'adolescents représentatifs de toute la Suisse à avoir à la fois mesuré objectivement l'activité physique et recueilli les facteurs d'influence au moyen de questionnaires sur les activités sportives, la famille, le mode de vie, l'environnement résidentiel et la santé. Les mesures objectives de l'activité physique au moyen d'un accéléromètre ont l'avantage de mesurer aussi le comportement spontané et non structuré en matière d'activité physique, difficilement saisissable au moyen d'un questionnaire.

Participants à l'étude en 2014 (N=1320)



Participants à l'étude en 2020 (N=971)



Participants à l'étude 2014 (N=1320) et participants à l'étude 2020 nouvellement recrutés âgés de 5 à 10 ans (N=971). Pour les deux enquêtes, les échantillons ont été tirés du registre national des habitants de l'Office fédéral de la statistique. Les deux échantillons sont représentatifs et comparables.

L'étude SOPHYA a débuté en 2014. À sa première édition, SOPHYA comptait 1320 participants âgés de 5 à 16 ans. En 2019, les mesures ont été répétées sur 844 de ces participants afin d'étudier le développement des comportements en matière d'activité physique en Suisse, de la petite enfance à l'adolescence et de l'adolescence à l'âge adulte. En 2020, un nouveau groupe d'enfants âgés de 5 à 10 ans a été recruté et vient renforcer le groupe d'étude existant. Un total de 971 enfants y ont participé.

Les principaux résultats obtenus à ce jour sont résumés dans cette brochure. Le rapport scientifique détaillé est disponible sur le site web du Swiss TPH au lien suivant : www.swisstph.ch/sophya-f

SOPHYA est une étude représentative de la jeunesse en Suisse, réalisée par l'Institut Tropical et de Santé Publique Suisse (Swiss TPH) en collaboration avec l'Institut des Sciences du Sport de l'Université de Lausanne (ISSUL) et l'Università della Svizzera italiana (USI). D'autre part, l'Office fédéral du sport (OFSP) a apporté un soutien important à l'étude, tant sur le plan financier que sur celui du contenu. D'autres contributions ont été apportées par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et Promotion Santé Suisse. L'étude SOPHYA a en outre été réalisée en étroite collaboration avec l'étude Sport Suisse. La collaboration entre différents instituts de recherche et la Confédération a permis d'examiner des questions pertinentes sur le plan politique. Les résultats de l'étude SOPHYA fournissent des bases de connaissances utiles à la mise en œuvre de la promotion du comportement en matière d'activité physique et sportive et contribuent ainsi à améliorer la santé et le bien-être des enfants, des adolescents et des jeunes adultes.

CONTEXTE DE L'ÉTUDE

L'étude SOPHYA contribue à la promotion durable de l'activité physique chez les enfants et les adolescents

L'activité physique est bénéfique pour la santé. Il est prouvé que l'activité physique régulière contribue à la prévention et au traitement des maladies non transmissibles telles que les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète et différents types de cancer. Elle aide également à prévenir l'hypertension, à maintenir un poids corporel sain et peut améliorer la santé mentale, la qualité de vie et le bien-être.

La Suisse fait certes partie, avec les pays scandinaves, des pays dont la population est la plus active sur le plan physique. Malgré cela, il existe encore aujourd'hui une proportion de jeunes qui ne respectent pas les recommandations en matière d'activité physique et/ou qui ne font que rarement et irrégulièrement du sport. Les recommandations internationales en matière d'activité physique préconisent que les enfants et les adolescents soient actifs au moins une heure par jour à une intensité au moins modérée. Pour réduire durablement cette proportion d'adolescents et de jeunes adultes inactifs, il convient d'agir dès l'enfance. Un mode de vie actif pendant l'enfance et son maintien à l'âge adulte sont importants pour la santé. L'activité physique et sportive chez les enfants et les adolescents constitue donc un thème de santé publique prioritaire. Aussi, la plupart des pays occidentaux s'efforcent d'augmenter l'activité physique et sportive de la jeune population par la promotion de différentes mesures et offres. Mais quelles sont les mesures efficaces ? Où se situent les obstacles ? L'étude SOPHYA fournit les données permettant de répondre à ces questions.

L'étude SOPHYA est la première étude représentative en Suisse qui a examiné objectivement le comportement des enfants et des adolescents en matière d'activité physique sur une période de cinq ans. L'analyse de ses données probantes a révélé comment l'activité physique et les activités sportives s'influencent mutuellement et quels facteurs sont liés au comportement en matière d'activité physique et de sport.

Les méthodes de l'étude SOPHYA

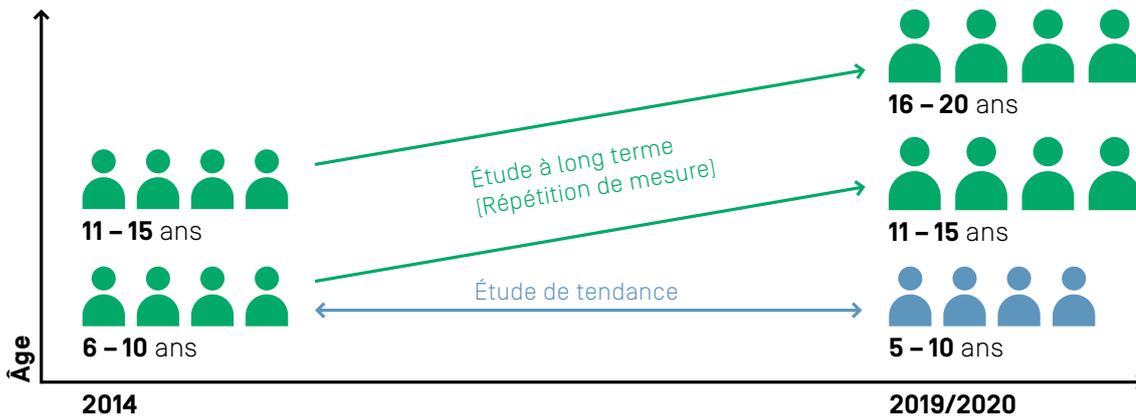
L'étude SOPHYA a été réalisée pour la première fois en 2014. Les participants à cette première phase ont été sélectionnés de manière à former un échantillon constitué de 1320 enfants et adolescents représentatifs de la jeunesse en Suisse. En 2019, les mesures de l'activité physique étaient répétées et les questionnaires soumis à nouveau auprès des mêmes participants et de leurs parents. Cette cohorte prospective a été complétée en 2020 par un groupe d'enfants plus jeune, nouvellement recrutés à l'âge de 5 à 10 ans avec 971 participants.

L'étude SOPHYA est divisée en trois études partielles (fig.1), qui servent à répondre à différentes questions :

1. Étude à long terme : interrogation répétée et mesure de l'activité physique des mêmes enfants et adolescents
 - a. Dans quelle mesure la pratique d'un sport ou d'une activité physique est-elle constante dans le temps ?
 - b. Quel est le lien à long terme entre le comportement sportif et le comportement en matière d'activité physique ?
 - c. Comment les facteurs personnels et le lieu de résidence influencent-ils durablement le comportement en matière de sport et d'activité physique ?
 - d. Comment le comportement en matière de sport et d'activité physique influence-t-il à long terme la santé, le mode de vie et la qualité de vie ?
2. Étude de tendance : enquête et mesure de l'activité physique de deux groupes représentatifs d'enfants âgés de 5 à 10 ans à des années différentes (2014 ; 2020)
 - a. Comment le comportement en matière de sport et d'activité physique et les facteurs d'influence changent-ils au fil du temps dans ce groupe d'âge en Suisse ?
3. Étude de l'accès au programme Jeunesse+Sport (J+S) de la Confédération:
 - a. Quelles caractéristiques individuelles et environnementales influencent la participation aux offres J+S en 2020 dans le groupe d'âge des 5 à 10 ans ?

Fig. 1 **Structure de l'étude SOPHYA**

L'étude SOPHYA montre l'évolution à long terme du comportement en matière d'activité physique (en vert) ainsi qu'une tendance (en bleu).



Les méthodes de mesure suivantes ont été utilisées aux deux dates de mesure 2014 et 2019/2020 (fig.2) :

- **Accéléromètre** : les enfants ont porté pendant sept jours un accéléromètre qui a enregistré leurs mouvements et a ainsi permis une mesure objective de l'activité physique totale. Un accéléromètre est un petit capteur que l'on porte autour de la taille à l'aide d'une ceinture. Une partie des parents portait également un accéléromètre, mais ces analyses ne sont pas encore intégrées dans cette brochure.
- **Des enquêtes ont été menées** : les participants à l'étude ont répondu à des questions sur les activités sportives, la famille, le mode de vie, l'environnement résidentiel et la santé. Selon le groupe d'âge et les questions, des entretiens téléphoniques ont été menés ou des questionnaires ont été remplis en ligne ou sur papier par les enfants eux-mêmes ou par leurs parents.

- **Données environnementales objectives** : l'environnement du lieu de résidence a été caractérisé à l'aide de systèmes d'information géographique (SIG). Il a ainsi été possible de déterminer s'il y avait des espaces verts ou des routes principales à proximité, afin d'estimer le rôle de l'environnement résidentiel dans le comportement en matière d'activité physique.
- **Lien avec la banque de données nationale Jeunesse et Sport (J+S)** : afin d'étudier les déterminants de la participation à long terme aux offres J+S ainsi que l'accès à ces offres, les données de SOPHYA étaient fusionnées avec la banque de données nationale Jeunesse et Sport. J+S est le plus grand programme d'encouragement du sport de la Confédération et soutient les offres sportives pour les enfants et les adolescents. Dans cette brochure, la participation dans les clubs de sport est représentative de la participation à J+S. Le rapport scientifique détaillé présente des études et des résultats différenciés.

Fig. 2 **Méthode**

Les méthodes de mesure suivantes ont été utilisées pour la collecte des données : Accéléromètres, enquêtes, mesures des parents et systèmes d'information géographique (SIG).



Accéléromètre

- Activité physique
- Activité sédentaire



Mesure des parents

- Accéléromètre
- Entretien/questionnaire



Questionnaire et entretien

- Informations socio-démographiques
- Comportement sportif
- Environnement résidentiel
- Santé



SIG

- Système d'information

RÉSULTATS ET RECOMMANDATIONS

MODIFICATION DU COMPORTEMENT EN MATIÈRE DE SPORT ET D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique a diminué avec l'âge chez les participants à l'étude, mais pas dans la même mesure pour tous. Cela signifie que cette diminution peut être ralentie. Pour cela, il faut une promotion de l'activité physique et du sport adaptée à l'âge, car le comportement actif change avec l'âge. Les enfants inactifs ont aussi moins accès au sport à long terme et ont notamment cessé de faire du sport plus tôt. Une activité physique plus élevée a influencé positivement l'évaluation de ses propres capacités motrices, ce qui pourrait indiquer une meilleure estime de soi. Une meilleure estime de soi en 2014 avait à son tour une influence positive sur l'activité physique cinq ans plus tard. Il convient donc de mettre l'accent sur les enfants les plus inactifs. Les mesures et les offres doivent viser tous les enfants et les adolescents afin de mettre en place et de maintenir un cycle favorable à l'activité physique.

L'activité physique mesurée objectivement a diminué avec l'âge sur les cinq ans et le temps passé assis a augmenté (fig.3). Cette évolution était attendue, car l'activité physique diminue de l'enfance à l'âge adulte.

Mais plus de 40% des enfants et des adolescents, tous âges confondus, sont devenus soit plus actifs, soit moins actifs que les autres participants du même âge et du même sexe entre 2014 et 2019, ce qui indique que des changements sont possibles.

Au premier moment de la mesure, en 2014, l'activité de chaque participant a été comparée à l'activité moyenne des autres participants du même âge et du même sexe et, en conséquence, ils ont été répartis en un groupe plus actif et un groupe moins actif. La même chose a été répétée au deuxième moment de mesure.

Fig. 3 **Comportement en matière d'activité physique selon l'âge**

L'activité physique a diminué avec l'âge et l'activité sédentaire a augmenté avec l'âge.

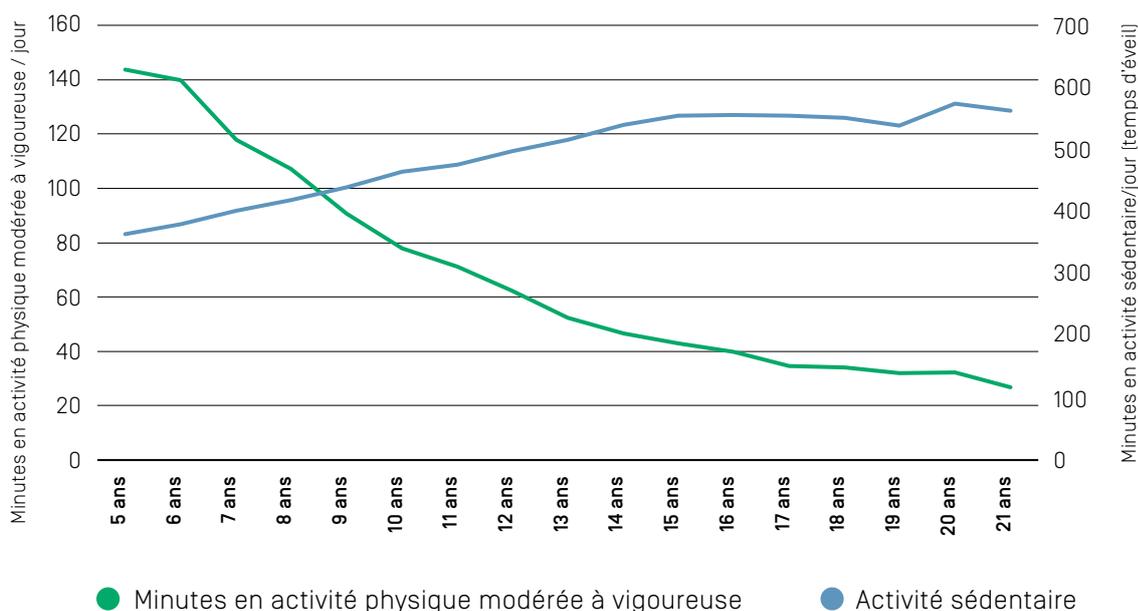
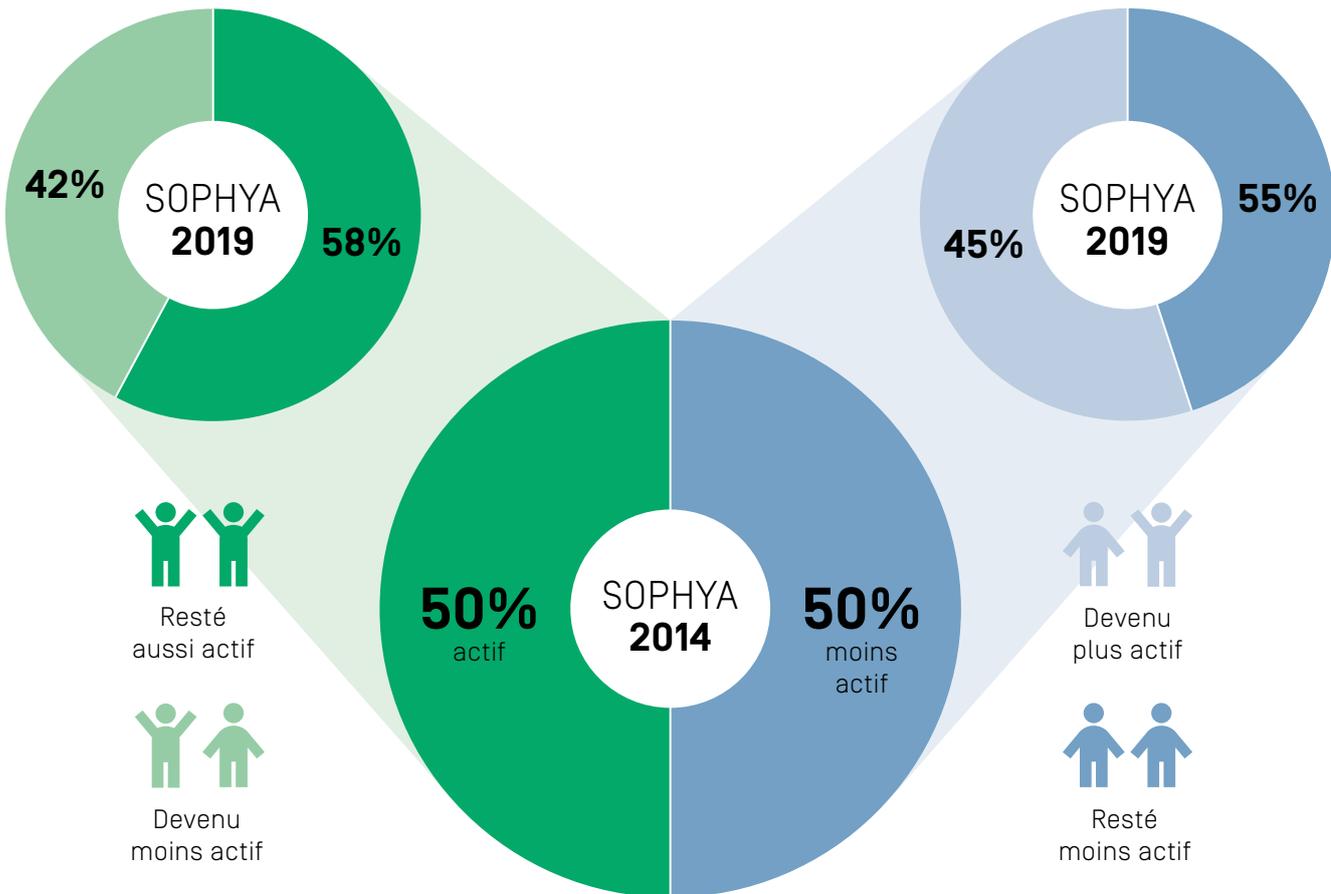


Fig. 4 Développement de l'activité physique

Proportion d'enfants ayant augmenté, réduit ou maintenu leur activité physique entre 2014 et 2019 par rapport aux enfants du même âge.



Cela a permis de déterminer si les participants sont devenus plus actifs, sont restés aussi actifs, sont devenus moins actifs ou sont restés moins actifs entre les deux moments de mesure (fig.4).

Les activités structurées ont pris de l'importance avec l'âge

Ce n'est pas seulement la quantité d'activité physique qui change avec l'âge, mais aussi le type d'activité physique. Cela s'explique par le fait que dans les jeunes années, l'activité physique est plus déstructurée, par exemple sous la forme de jeux informels. Plus les enfants grandissent, plus l'activité structurée (par exemple la participation à un sport organisé) devient importante.

De plus, entre 2014 et 2019, l'âge d'entrée dans les activités structurées s'est déplacé vers des groupes d'âge plus jeunes. En 2014, 18% des enfants âgés de 7 à 8 ans ne pratiquaient pas encore d'activité sportive, alors qu'ils n'étaient plus que 12% en 2020.

La participation aux clubs de sport a diminué après l'âge de 11 ans

A partir de 11 à 12 ans, l'adhésion aux clubs de sport a commencé à diminuer. Chez les adolescents comme chez les jeunes adultes, le nombre de personnes quittant les clubs de sport était nettement supérieur à celui des personnes qui les rejoignent. Mais des changements positifs sont également possibles en ce qui concerne les activités sportives et les clubs de sport : 29% des jeunes en transition entre l'adolescence et l'âge adulte ont augmenté leur activité sportive. Entre 25 et 40% des plus de 10 ans étaient actifs dans un club de sport aux deux moments des mesures (fig.5).

Dans les clubs de sport, ce sont surtout les enfants et les adolescents déjà actifs qui sont restés

Les enfants qui ont quitté un club de sport entre les deux mesures étaient déjà moins actifs en 2014. Ceux qui sont restés dans les clubs de sport sont ceux qui étaient déjà plus actifs auparavant (fig.6). Les clubs de sport semblent donc s'adresser surtout aux enfants et adolescents actifs à

Fig. 5 Variation de la participation aux clubs de sport

Les adhésions aux clubs de sport sont les plus nombreuses entre 6 et 9 ans. A partir de 10 ans, les sorties dépassent les adhésions.

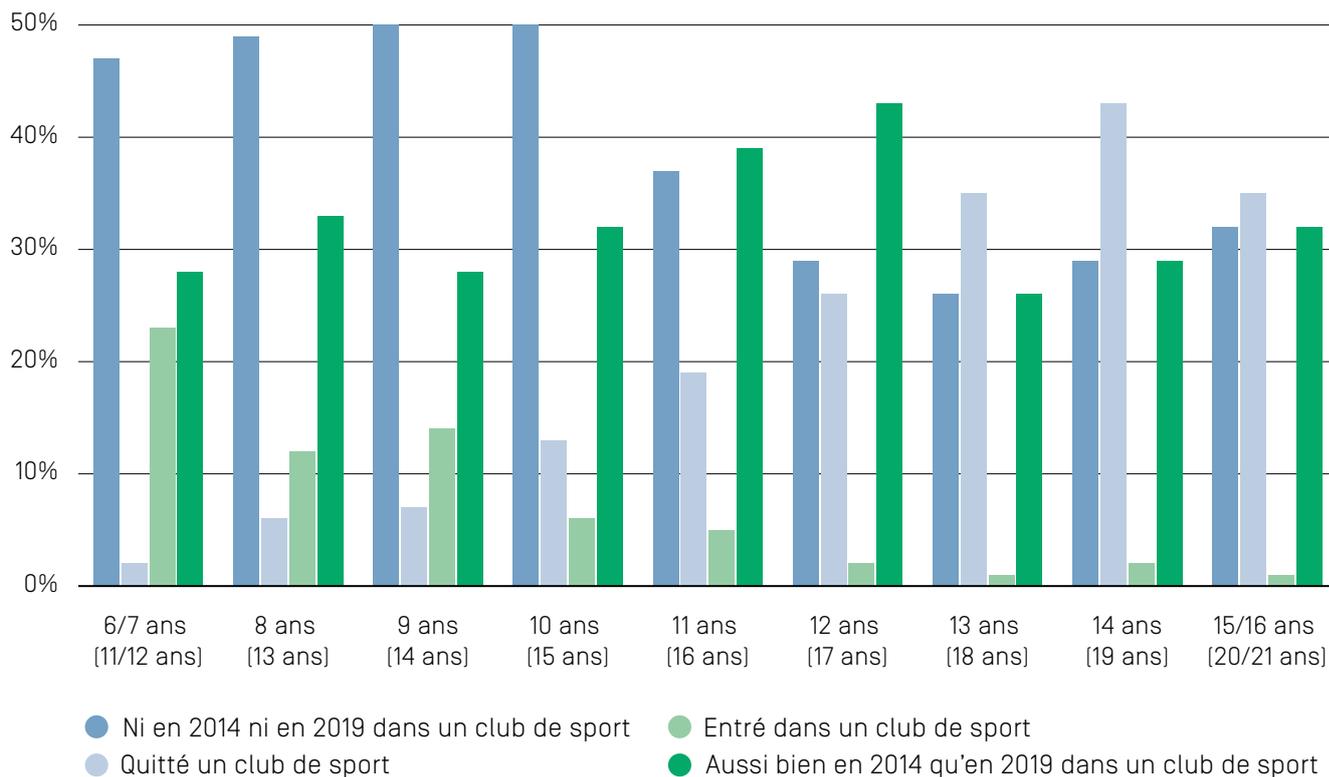
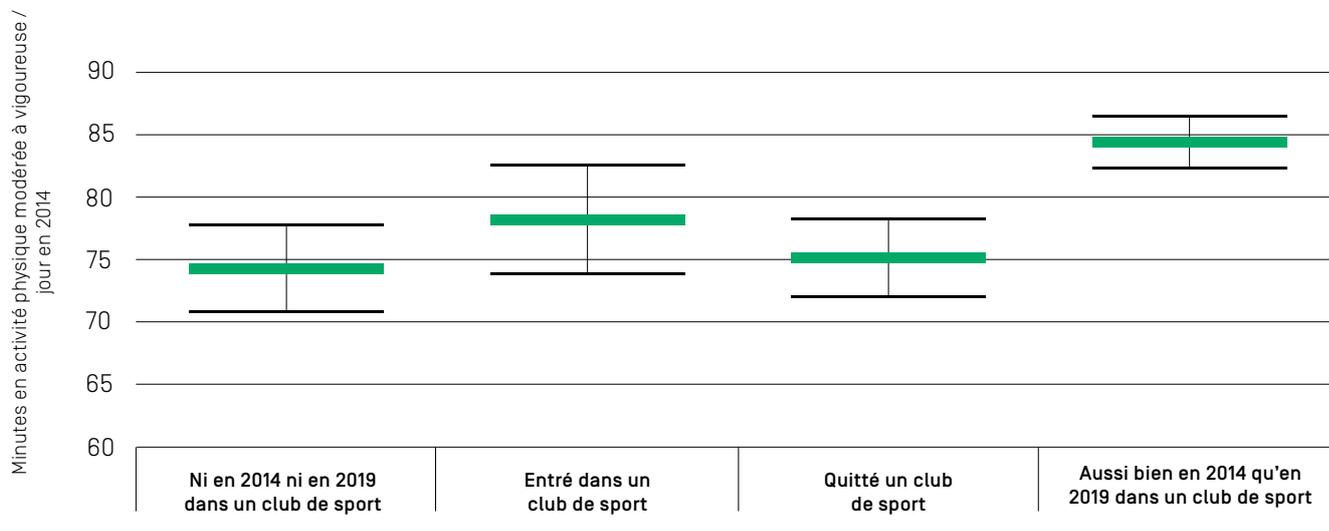


Fig. 6 Mesure de l'activité en 2014 et évolution de la participation aux clubs de sport

Les enfants qui ont quitté un club de sport étaient déjà moins actifs en 2014 que ceux qui sont restés.



long terme. A cela s'ajoute le fait que la sortie de l'école était liée à la sortie du club de sport. L'objectif devrait donc être de trouver des offres d'activité physique complémentaires auxquelles les enfants et les adolescents moins actifs physiquement répondent bien, afin de les inciter à rester actifs à long terme. Le sport scolaire facultatif semble mieux s'adresser aux enfants moins actifs que le sport organisé dans les clubs. Mais pour atteindre les jeunes après l'école, il faudrait des

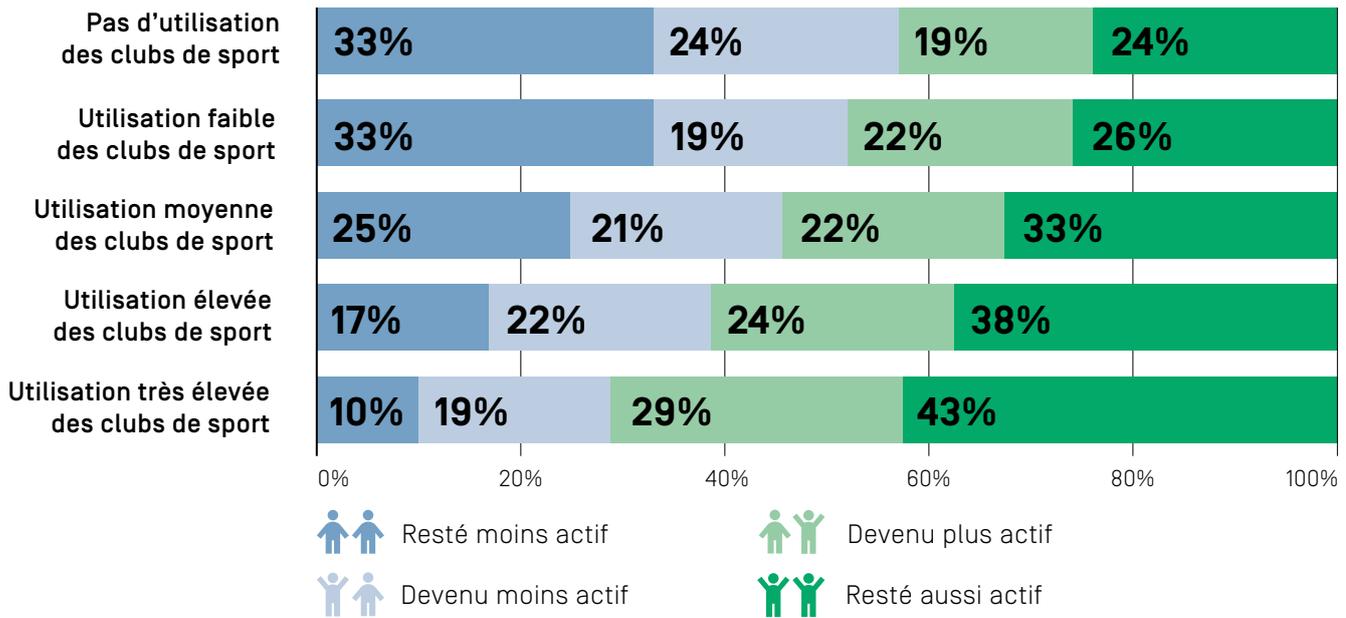
offres supplémentaires qui répondent également à ces besoins.

Les clubs de sport ont rendu les participants plus actifs physiquement

Plus les offres des clubs de sport ont été utilisées de manière intensive, plus les participants sont devenus actifs entre 2014 et 2019 par rapport aux jeunes du même âge et du même sexe (fig.7). Cette augmentation de l'activité montre que les jeunes

Fig. 7 **Evolution de l'activité physique en fonction de la fréquentation des clubs de sport**

Plus les enfants ont fréquenté les clubs de sport, plus ils sont devenus actifs.



profitent d'une participation plus intensive aux clubs de sport et deviennent encore plus actifs physiquement grâce aux clubs. L'intégration accrue d'enfants et d'adolescents moins actifs physiquement favoriserait non seulement leur activité physique et sportive, mais aussi leur confiance en eux. L'activité physique a une influence positive sur l'estime de soi, mesurée par la propre évaluation des capacités motrices. En effet, les enfants et les adolescents physiquement actifs qui faisaient continuellement partie d'un club de sport évaluaient cinq ans plus tard leurs

capacités motrices par rapport à leurs pairs de manière nettement plus positivement que les enfants physiquement moins actifs. Une estime de soi élevée avait à son tour une influence positive sur l'activité physique. Si l'estime de soi était faible en 2014, les participants étaient deux fois plus nombreux à ne pas respecter les recommandations en matière d'activité physique aux deux moments de mesure, par rapport aux participants ayant une estime de soi élevée.

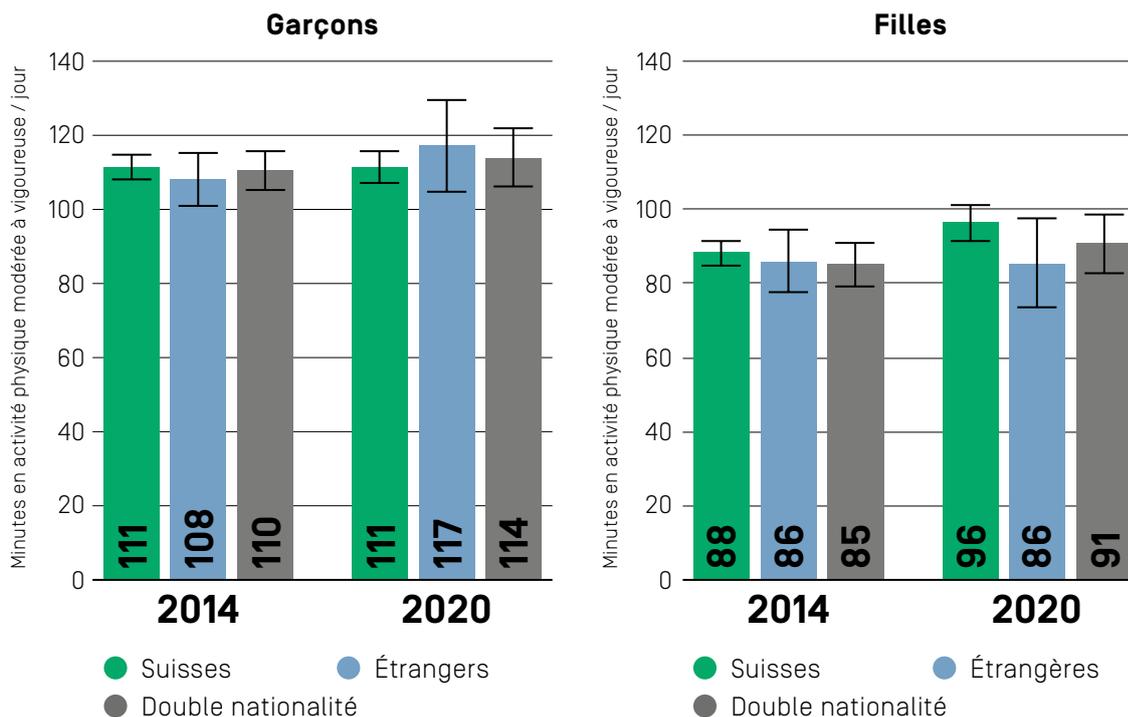
DIFFÉRENCES SELON LE SEXE

Les filles et les jeunes femmes étaient moins actives physiquement et sportivement que les garçons. Une grande différence a été constatée dans les mouvements quotidiens, par exemple en faisant du vélo. Les filles issues de l'immigration, en particulier, faisaient moins de vélo. Les filles et les jeunes femmes, en particulier les migrantes, devraient donc être encouragées de manière ciblée dans leur comportement en matière d'activité physique et de sport. Les filles moins actives sont en outre moins nombreuses à s'inscrire dans les clubs de sport, tandis que chez les garçons, le comportement en matière d'activité physique n'est pas lié à l'inscription dans les clubs de sport. Il faudrait donc faciliter l'accès des filles moins actives au sport organisé.

Le sexe était déjà l'un des principaux facteurs d'influence de l'activité physique dans l'analyse transversale de 2014. Au cours des cinq années du suivi, le nombre de minutes actives entre les participants masculins et féminins s'est certes rapproché en valeur absolue, mais la différence d'activité a persisté. Lors de la mesure en 2020, on a constaté une différence entre les filles suisses et les filles issues de l'immigration dans les mouvements quotidiens (fig. 8). La part des filles issues de l'immigration qui n'ont jamais fait de vélo pendant la semaine de mesure était, avec 61%, presque deux fois plus élevée que chez les filles suisses. Par rapport aux participantes, les participants étaient presque deux fois plus nombreux à respecter les recommandations en matière d'activité physique aux deux moments de la mesure. La différence entre les sexes s'est égale-

Fig. 8 Comparaison de l'activité physique selon le sexe et la nationalité

Alors que la différence entre les filles et les garçons étrangers s'est accrue, elle s'est réduite entre les filles et les garçons suisses. Mais dans l'ensemble, les filles étaient moins actives que les garçons aux deux moments de mesure.



ment manifestée en ce qui concerne le temps passé en position assise ou couchée. Tant en 2014 qu'en 2020, les garçons étaient plus actifs sur le plan sportif que les filles.

Cependant, le temps consacré aux activités sportives a augmenté en 2020 par rapport à 2014 pour les deux sexes. Par ailleurs, les sports pratiqués différaient selon le sexe. Les filles ont le plus souvent cité la gymnastique et la danse comme disciplines sportives. Les garçons ont le plus souvent cité le football. Si l'on tenait compte des activités sportives irrégulières, les deux sexes citaient la natation, le ski et le vélo comme activités sportives les plus fréquentes.

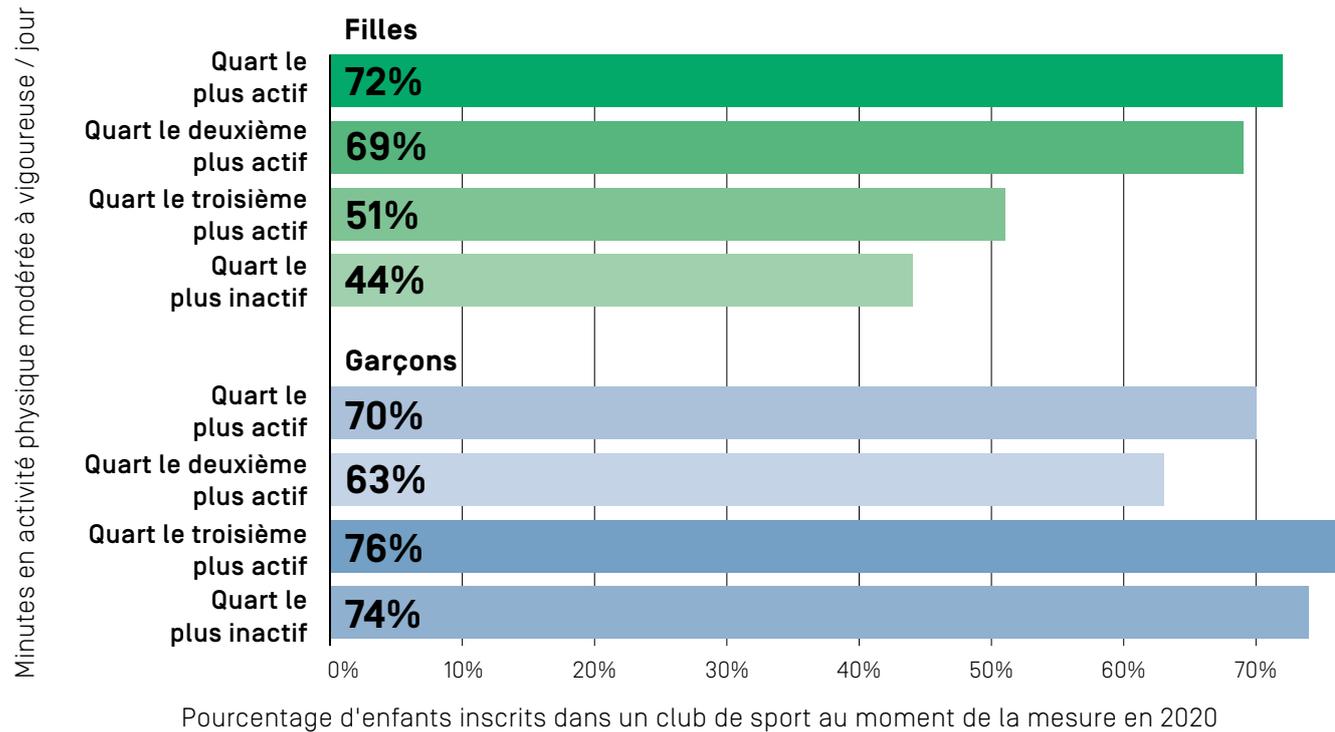
Les filles étaient sous-représentées dans les clubs de sport et cette différence augmentait avec l'âge. En revanche, le sport scolaire facultatif semblait atteindre aussi bien les filles que les garçons.

Entre 5 et 10 ans, soit à l'âge d'entrée dans le sport organisé, les filles déjà actives s'inscrivaient plus fréquemment dans les clubs de sport que les filles moins actives. Cette différence selon le niveau d'activité n'a pas été observée chez les garçons du même âge (fig.9).



Fig. 9 Mesure de l'activité et participation à un club de sport pendant l'enfance (5 – 10 ans)

L'accès à un club de sport dépendait fortement du niveau d'activité chez les filles (les filles plus actives trouvaient plus facilement un accès), alors que ce n'était pas le cas chez les garçons.



INFLUENCE DES DIFFÉRENCES SOCIALES

L'activité physique et l'activité sportive ne sont pas la même chose. Cela a été démontré par l'influence des différences socio-économiques. Le revenu du ménage n'avait aucune influence sur l'activité physique mesurée, tandis qu'il influençait l'activité sportive. Les enfants et les adolescents des ménages à faible revenu avaient tendance à être moins actifs sur le plan sportif que ceux des ménages à revenu plus élevé. En revanche, le sport scolaire facultatif atteignait les enfants et les adolescents indépendamment de leur milieu socio-économique. Les clubs de sport devraient donc veiller davantage à attirer les enfants et les adolescents issus de ménages à faible revenu pour une participation durable. Les offres des clubs de sport devraient être encore mieux connues des personnes issues de l'immigration.

L'éducation des parents et le revenu du ménage n'ont pas eu d'influence notable sur le temps actif et le temps passé assis ou couché des participants, tels qu'ils ont été mesurés objectivement. Par contre, une certaine dépendance du comportement sportif par rapport au revenu du ménage et à la nationalité était constatée. En effet, les enfants et les adolescents issus de ménages à faible revenu avaient tendance à pratiquer moins de sport, à quitter plus souvent une activité sportive, et à être moins souvent membres d'un club de sport que ceux issus des ménages à revenu élevé. En revanche, les clubs de sport soutenus par J+S attiraient un peu plus facilement les personnes à faible revenu que les autres clubs de sport. Les jeunes issus de ménages dont le revenu est inférieur à 6000 CHF ont un peu plus souvent quitté le sport organisé. Les migrants connaissaient beaucoup moins les offres J+S et y ont donc moins souvent participé entre 5 et 10 ans. Les différences de participation aux clubs de sport en fonction du statut socio-économique et de la nationalité n'étaient pas présentes dans le cas du sport scolaire facultatif.

INFLUENCE DU LIEU DE RÉSIDENCE

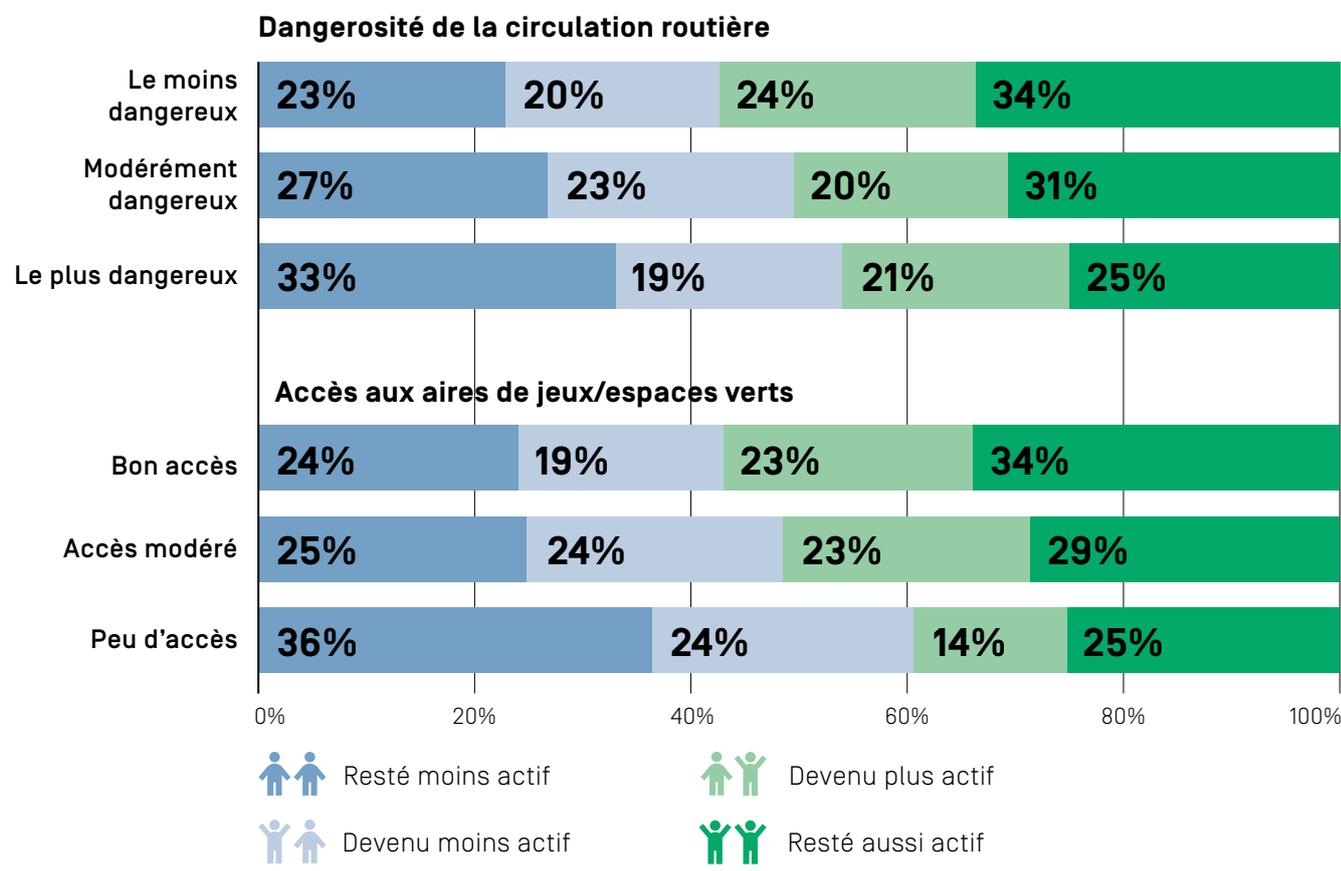
Le lieu de résidence a également joué un rôle important. Les participants de Suisse romande et italienne étaient déjà moins actifs physiquement en 2014 que les participants de Suisse alémanique. Cette différence - bien qu'un peu atténuée - était encore perceptible en 2019. En revanche, la densité de l'habitat n'a pas eu d'influence notable sur l'évolution du comportement en matière d'activité physique. Un environnement résidentiel peu propice à l'activité physique a eu une influence négative sur le comportement en matière d'activité physique et de sport, tant à court qu'à long terme. Les enfants dont l'environnement résidentiel était peu propice à l'activité physique étaient également moins actifs cinq ans plus tard que les enfants dont l'environnement résidentiel était propice à l'activité physique. La promotion de l'activité physique ne dépend donc pas uniquement des offres sportives.

Le comportement des enfants en matière d'activité physique varie selon la région linguistique. Les enfants de la Suisse italienne et de la Suisse romande étaient moins actifs aux deux points de mesure par rapport aux enfants du même âge des régions alémaniques. Dans les tranches d'âge plus avancé, les jeunes de Suisse italienne et de Suisse romande avaient plus souvent cessé leurs activités sportives au deuxième point de mesure que les jeunes de Suisse alémanique.

La densité de l'habitat n'a pas eu d'influence significative sur l'évolution du comportement des enfants et des adolescents en matière d'activité physique. Néanmoins, certaines tendances pouvaient être observées : les enfants et les adolescents des zones rurales respectaient moins souvent les recommandations en matière d'activité physique aux deux moments de mesure alors que les jeunes qui vivaient en ville avaient moins souvent arrêté de faire du sport et sont devenus plus souvent sportifs que les participants de l'agglomération ou des régions rurales. Bien que les jeunes urbains soient plus souvent actifs dans le

Fig. 10 **Environnement résidentiel**

Les enfants vivant dans un environnement où la circulation est sûre et ayant accès à des espaces verts présentaient des scores d'activité plus élevés.



sport, les adolescents et les jeunes adultes des communautés rurales sont moins nombreux à ne jamais être membres d'un club de sport et c'est à la campagne que le plus grand nombre de participants étaient actifs dans un club de sport aux deux moments de mesure.

La caractérisation objective de l'environnement résidentiel par les systèmes d'information géographique a révélé une influence durable de la densité des rues principale et des espaces verts sur le développement de l'activité physique et du comportement sédentaire. De plus, l'évaluation positive de l'environnement autour du domicile par les parents en termes d'accès aux activités ludiques, aux aires de jeux, et de sécurité liée au trafic routier avait une influence particulièrement importante sur un comportement d'activité phy-

sique durablement bénéfique pour la santé (fig.10). Aussi, les enfants du tiers dont l'environnement résidentiel était le moins favorable atteignaient, cinq ans plus tard, des niveaux d'activité physique significativement plus bas que les enfants dont l'environnement résidentiel était plus favorable.

L'environnement résidentiel a également eu une influence indirecte : Ceux qui, en 2014, faisaient du vélo au moins une heure par semaine, allaient activement à l'école ou vivaient dans un ménage sans voiture, faisaient partie des jeunes les plus actifs à long terme par rapport aux jeunes du même âge et du même sexe. Le fait de faire du vélo, d'aller activement à l'école et de ne pas avoir de voiture à la maison réduisait également le temps passé assis.



INFLUENCE DES PARENTS

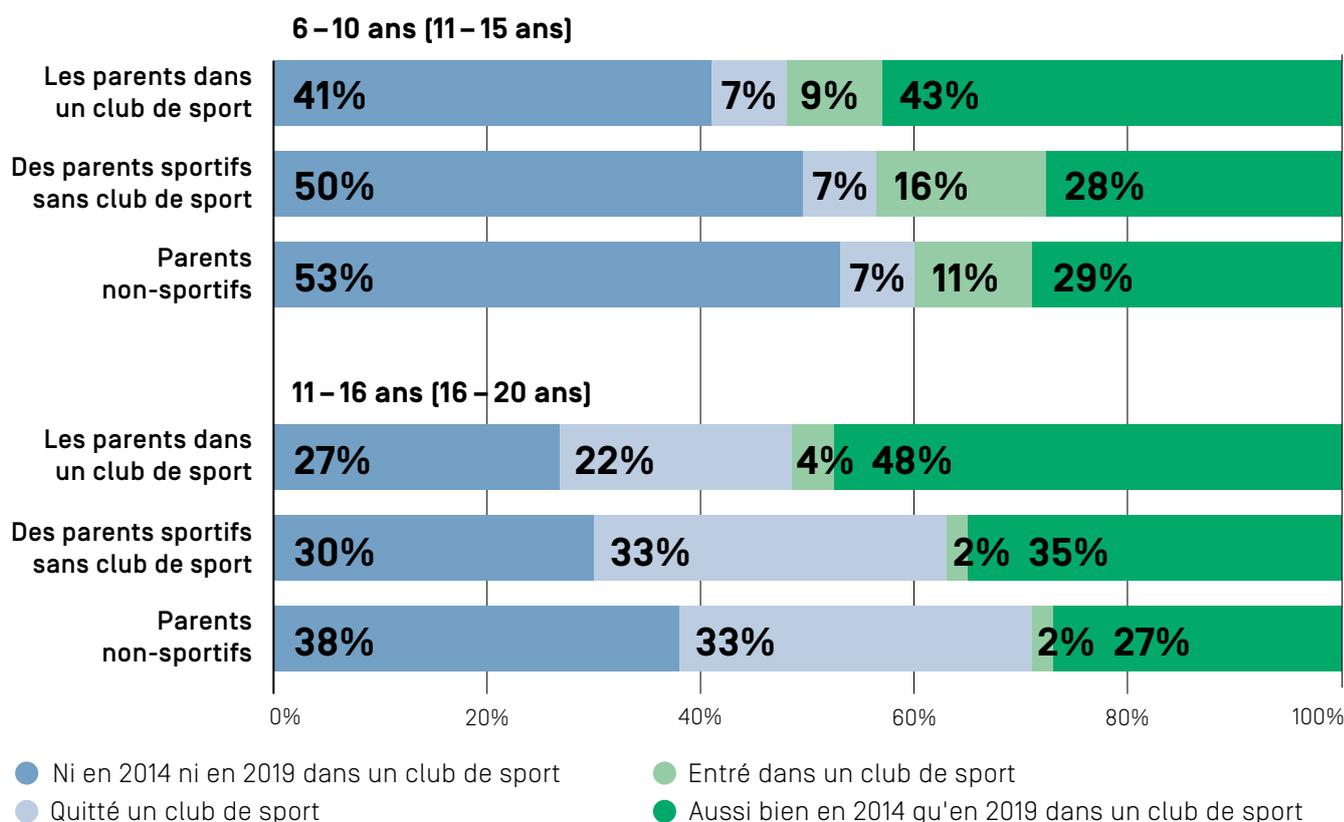
L'étude a montré que les parents ont un rôle de modèle important à jouer en ce qui concerne l'activité physique et le comportement sportif de leurs enfants. Si les parents étaient plus actifs en 2014, les enfants l'étaient également à court et à long terme. Les parents sportifs avaient également des enfants plus sportifs que les parents moins sportifs. La promotion de l'activité physique et du sport auprès des enfants, des adolescents et des jeunes adultes contribue au développement de l'activité physique durable dont les bienfaits à long terme se poursuivront lorsque les jeunes d'aujourd'hui deviendront eux-mêmes des parents actifs.

Les parents plus actifs avaient des enfants plus actifs, cela s'est également avéré à long terme et, en particulier, le comportement de l'enfant en matière d'activité physique était en corrélation avec celui de la mère. Les enfants de parents qui attachaient de l'importance à ce que leur enfant fasse de l'exercice étaient en moyenne plus actifs, tout comme ceux dont les parents pratiquaient régulièrement des activités sportives en commun avec l'enfant. Lorsque la mère respectait les recommandations en matière d'activité physique et que les parents faisaient du sport avec leurs enfants, les enfants restaient durablement moins longtemps assis.

Si les parents ne faisaient pas partie d'un club de sport, les enfants étaient plus susceptibles de ne pas faire partie d'un club de sport ou de ne pas le faire à long terme.

Fig. 11 **Parents dans un club de sport**

Si les parents ne faisaient pas partie d'un club de sport, les enfants étaient plus susceptibles de ne pas faire partie d'un club de sport ou de ne pas le faire à long terme.



INFLUENCE SUR LA SANTÉ ET LA QUALITÉ DE VIE

L'étude a montré que le sport et l'activité physique avaient des effets positifs sur le style de vie, la qualité de vie et la résilience au stress des enfants et des adolescents. Plus ils étaient actifs, moins ils consommaient de tabac et de boissons non alcoolisées. Les enfants physiquement actifs n'ont pas eu plus d'accidents que les enfants inactifs. De même, les enfants actifs avaient moins de jours de maladie que les enfants moins actifs. L'activité physique peut donc contribuer à la santé physique et psychique.

Les jeunes qui n'ont jamais fait partie d'un club de sport consommaient plus souvent des boissons non alcoolisées. Les enfants et les adolescents qui étaient plus actifs que les enfants du même sexe et du même âge, tant en 2014 qu'en 2019, consommaient moins souvent des boissons non alcoolisées.

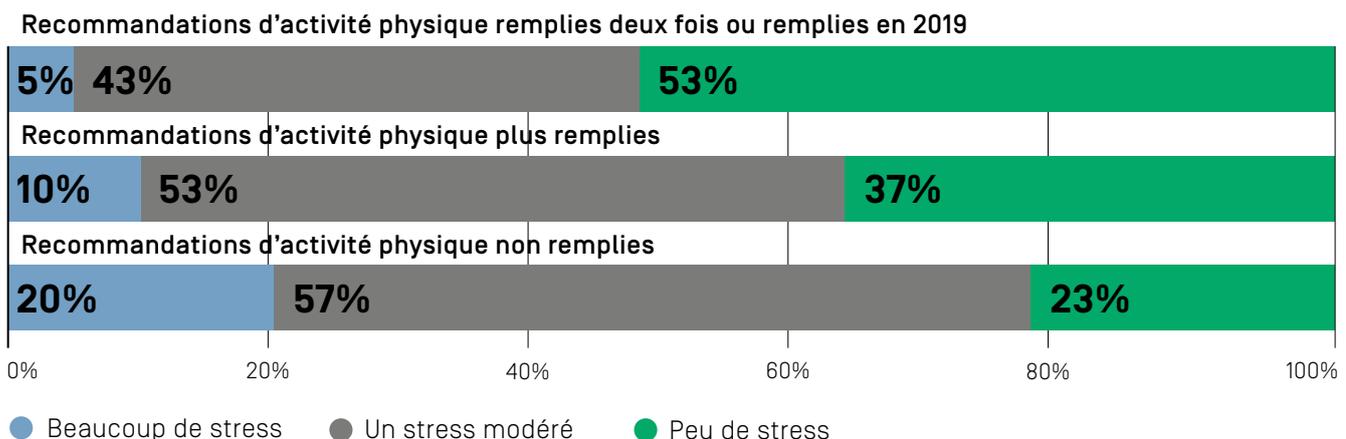
Le respect des recommandations en matière d'activité physique aux deux moments de mesure a eu une influence positive sur la santé en ce qui concerne le poids corporel, la qualité de vie et le stress (fig. 12).

Les enfants et les jeunes qui avaient quitté les clubs de sport étaient deux fois plus nombreux à fumer que les enfants et les jeunes qui faisaient partie d'un club de sport aux deux moments de mesure. Le groupe qui n'a jamais eu recours à une offre était celui qui consommait le moins de tabac. Cela n'est probablement pas directement lié. La raison en est plutôt que ces enfants et adolescents aiment moins bouger en groupe et sont donc moins en contact avec le tabac. Les enfants et les adolescents qui étaient plus actifs aux deux moments de mesure par rapport aux jeunes du même âge et du même sexe étaient les moins nombreux à fumer.

Bien qu'une activité physique et sportive accrue puisse augmenter le risque de blessure, les accidents de sport ne sont pas plus fréquents chez les participants qui pratiquent un sport de manière intensive ou qui sont plus actifs physiquement selon la mesure de l'activité. On a même constaté que plus les enfants et les adolescents pratiquaient le sport de manière intensive, moins ils avaient d'accidents de sport. De même, les enfants actifs ont tendance à avoir moins de jours de maladie.

Fig. 12 **Stress**

Les participants qui ont suivi les recommandations en matière d'activité physique aux deux moments de mesure ont déclaré être moins stressés.



INFLUENCE DE LA PANDÉMIE DE COVID-19

La pandémie n'a pas eu d'influence sur le comportement en matière d'activité physique des enfants de 5 à 10 ans, comme l'ont montré les deux mesures transversales effectuées en 2014 et 2020 au moyen d'accéléromètres. Cependant, elle a joué un rôle dans l'inscription aux clubs de sport, dans la consommation de fruits et légumes et dans la qualité de vie.

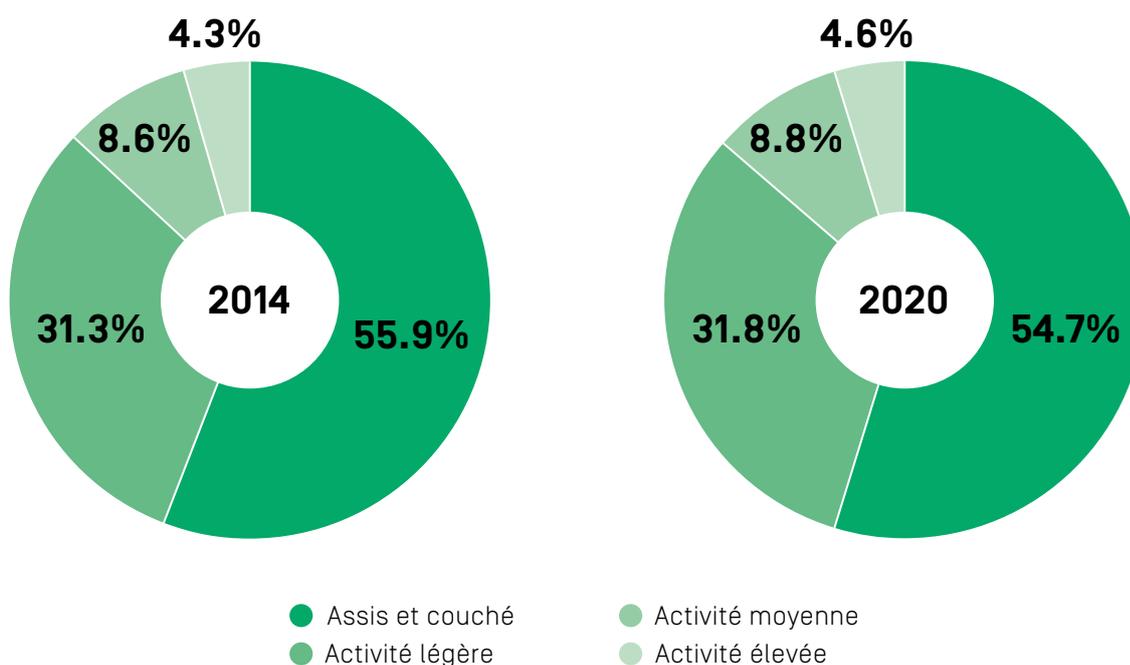
Une comparaison entre les enfants âgés de 5 à 10 ans en 2014 et les enfants nouvellement recrutés en 2020 n'a montré pratiquement aucun changement dans le comportement d'activité mesuré objectivement (fig. 13). La proportion de temps passé assis était même inférieure en 2020 par rapport aux mesures effectuées en 2014. De même, les minutes d'activité atteintes selon l'âge ou par rapport au mois de mesure étaient presque identiques. La pandémie de COVID-19 ne semble donc pas avoir réduit le nombre de minutes d'activité physique dans l'ensemble de l'échantillon. Le respect des recommandations en matière d'activité physique par âge aux deux moments de mesure était pratiquement identique.

Par rapport à 2014, les filles se sont inscrites plus tard dans un club de sport. Cela pourrait s'expliquer par la préférence des filles pour les sports d'intérieur comme la danse et la gymnastique, (voir chapitre «Différences selon le sexe»), tandis que chez les garçons, le football arrivait en tête, un sport qui pouvait encore être pratiqué à l'extérieur malgré la pandémie et qui était moins concerné par les concepts de protection.

La consommation de fruits et légumes avait augmenté en 2020, année de la pandémie, par rapport à 2014. Cependant, la qualité de vie liée à la santé était nettement inférieure à celle de 2014 pendant tous les mois de la pandémie. En particulier, la qualité de vie était nettement réduite au moment du confinement en Suisse en mars 2020 et des nouvelles restrictions en décembre 2020. De nombreux participants avaient indiqué dans l'étude SOPHYA qu'ils faisaient partie d'un club de sport parce qu'ils y appréciaient les contacts sociaux. Afin de continuer à permettre ces contacts sociaux, qui peuvent avoir une influence sur la qualité de vie, il faudrait en temps de pandémie, en plus d'empêcher la fermeture de l'école, chercher des possibilités de pouvoir continuer à faire des entraînements sportifs avec des collègues.

Fig. 13 **Intensité de l'activité physique en 2014 et 2020**

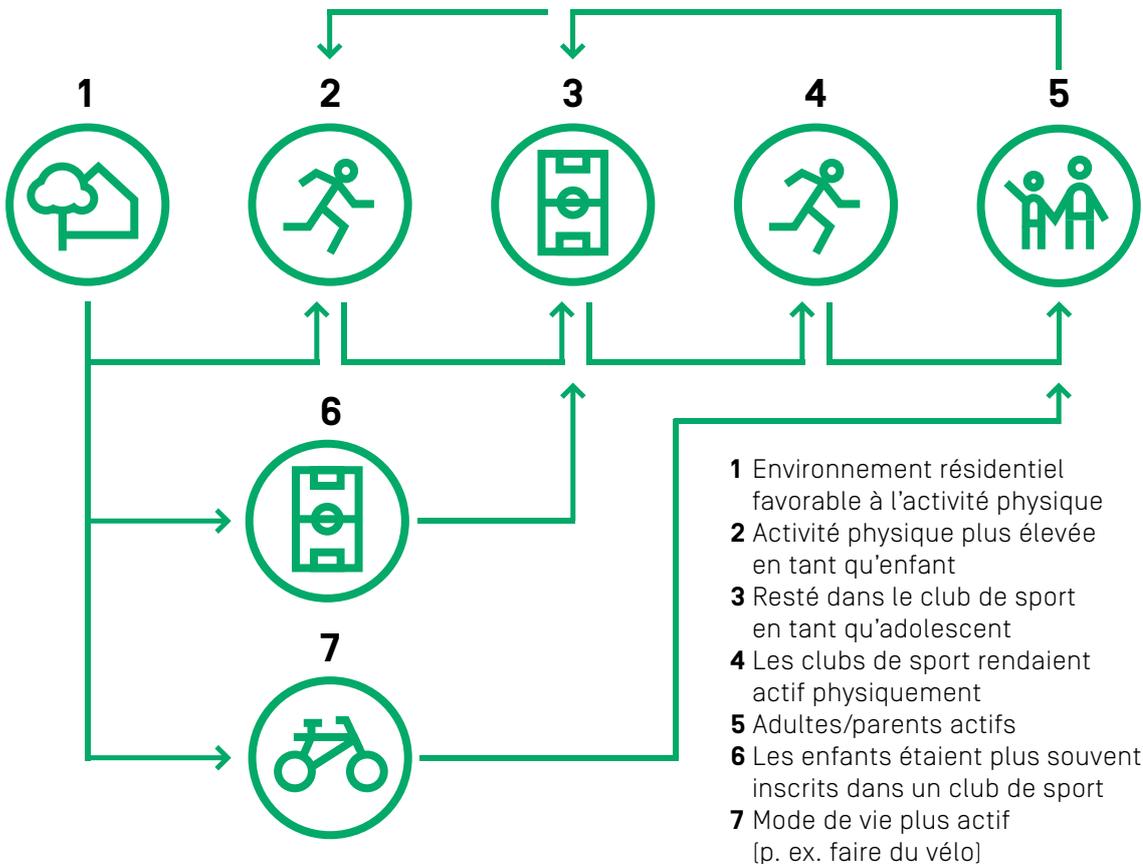
Le comportement en matière d'activité physique n'avait pas changé pendant la pandémie de COVID-19.



CONCLUSION DE L'ÉTUDE

Fig. 14 **Résumé des résultats de l'étude SOPHYA**

Les résultats de l'étude montrent que l'environnement résidentiel et les parents influencent considérablement le comportement en matière d'activité physique pendant l'enfance et ont ainsi un impact à long terme sur la santé des enfants et des adultes plus tard.



En grandissant dans un environnement résidentiel propice à l'activité physique, les enfants accomplissaient davantage d'activité physique mesurée et de sport, tant à court qu'à long terme (1), et ce malgré que chez les adolescents et les jeunes adultes, les possibilités de jeu à l'extérieur soient moins importantes pour atteindre les recommandations en matière d'activité physique. Les enfants moins actifs physiquement ont été beaucoup plus nombreux à quitter les clubs de sport à l'adolescence, tandis que les plus actifs avaient tendance à rester dans les clubs de sport (2). Les clubs de sport rendaient les adolescents et les jeunes adultes plus actifs lorsqu'ils restaient dans les clubs de sport (3). Les jeunes qui sont restés dans des clubs de sport et qui ont été plus actifs ont plus de probabilité de devenir des parents actifs (4). Les parents actifs avaient des enfants plus actifs et lorsque les parents étaient membres d'un club de sport, les jeunes quittaient moins souvent les clubs de sport (5). Par ailleurs, les enfants vivant dans un environnement peu propice à l'activité physique avaient également moins accès à un club de sport. Peut-être parce

que, dès leur plus jeune âge, le manque de jeux à l'extérieur ne leur permettait pas d'acquérir les capacités et l'estime de soi nécessaires et qu'ils n'étaient pas encouragés par d'autres enfants à jouer au football ou à essayer de faire la roue. Les enfants qui étaient plus souvent dans des clubs de sport étaient également plus nombreux à rester dans des clubs de sport lorsqu'ils étaient adolescents ou jeunes adultes (6). Les enfants qui se rendaient activement à l'école ou qui faisaient du vélo au moins une fois par semaine atteignaient en moyenne plus de minutes actives et étaient également durablement des adolescents ou de jeunes adultes plus actifs (7).

Les résultats de l'étude SOPHYA de 2019 ont montré qu'un investissement dans un environnement favorable à l'activité physique est prometteur et durable. Une analyse des données de 2014 indique en outre qu'un environnement favorable à l'activité physique profite en particulier aux enfants moins privilégiés sur le plan socio-économique.



Remerciements

Participants à l'étude

Nous remercions tout particulièrement tous les enfants, adolescents, jeunes adultes et parents qui ont participé pour la première fois, ou déjà pour la deuxième fois, à l'enquête par questionnaire et qui ont porté un accéléromètre pendant une semaine. Ils ont tous fourni de précieuses données sur leur comportement en matière d'activité physique et de sport.

Collaborateurs

Nous remercions nos collaborateurs engagés : Simone Isler, Maria Schmucki, Seline Gerosa, Annina Rigassi, Meret Hofer, Nicolas Bringolf, Mattias Zedi, Tiffanie Simon, Lindit Osdautaj, Carine Jaquier, Camille Heinkel, Nathaly Patrana, Maximilian Witz et Jane Tedesco, pour leur engagement.

Partenaires

L'Institut des Sciences du Sport de l'Université de Lausanne (ISSUL) et Università della Svizzera italiana (USI)

Coopération

Nous tenons également à remercier chaleureusement la société Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG pour son excellente collaboration. Nous remercions également l'Institut Link pour la réalisation de l'entretien téléphonique.

Financement

Office fédéral du sport (OFSP), Office fédéral de la santé publique (OFSP), Promotion Santé Suisse et Institut Tropical et de Santé Publique Suisse (Swiss TPH).



Swiss Tropical and Public Health Institute
Schweizerisches Tropen- und Public Health-Institut
Institut Tropical et de Santé Publique Suisse

Associated Institute of the University of Basel