

# Un grand défi de santé: la sédentarité estudiantine

Les étudiants font face à la réalité de la sédentarité dans leur parcours académique, alors que son impact négatif est reconnu. En vue de promouvoir l'activité physique, la HEIG-VD a mené un sondage exploratoire avec HESAV.

Texte: Mathilde Hyvärinen, Hayman Lotfy, Jennifer Wegrzyk

Les recommandations en matière d'activité physique, révisées par l'OMS en 2020, comprennent les activités sédentaires. Elles définissent un comportement sédentaire comme une activité prolongée avec une dépense énergétique faible et proche de celle du repos: le fait de rester immobile devant un écran par exemple (Bull et al., 2020). Il a été constaté que le risque de mortalité augmente à partir de six à huit heures par jour d'activité sédentaire et que ce comportement est associé à un risque accru de développer des maladies chroniques, indépendamment du niveau d'activité physique (Patterson et al., 2018). Par semaine, un adulte est donc encouragé à pratiquer entre 150 et 300 minutes d'activité physique d'intensité moyenne, à effectuer deux fois des exercices de renforcement musculaire et à limiter les activités sédentaires.

En Suisse, presque la moitié des personnes professionnellement actives reste assise six heures par jour ou plus, contre 42% des personnes sans activité professionnelle. Les adolescents et les jeunes adultes s'avèrent particulièrement sédentaires. En effet, 60% des 15-24 ans se tiennent assis au moins six heures par jour (Storni et al., 2019). De plus, la prévalence de la sédentarité est plus élevée chez les étudiants universitaires que chez les autres jeunes adultes, prévalence qui a augmenté au cours des dix dernières années (Castro et al., 2020).

Dans les Hautes écoles spécialisées, les moments prolongés en position assise rythment la majorité des journées des élèves. La plateforme Ingénierie-Santé de la Haute École d'Ingénierie et de Gestion du Canton de Vaud (HEIG-VD, HES-SO), a donc réalisé un sondage exploratoire

intitulé «Promotion de l'activité physique au sein de la HES-SO: développer une application mobile pour les enseignant-e-s et les étudiant-e-s» (Maillefer, 2022). Un questionnaire en ligne a été envoyé aux 1114 étudiantes et étudiants en Bachelor de HESAV et 1608 de la HEIG-VD. Objectifs: estimer le temps quotidien total passé à réaliser des activités sédentaires et celui de marche.

## Niveau élevé de sédentarité

Sur les 517 personnes ayant participé à l'étude (taux de participation de 19%), 52% étaient des femmes et 48% des hommes. La tranche d'âge la plus représentée était celle des 18-24 ans (n=362),

suivie par celle des 25-30 ans (n=120). La majorité (84%) a déclaré passer au moins six heures par jour à réaliser des activités sédentaires, tandis que seulement 16% y consacraient moins de six heures. Parmi les participants de HESAV, 73% ont affirmé passer au moins six heures par jour à réaliser des activités sédentaires contre 90% à la HEIG-VD.

Près de la moitié des répondants (53%) ont mentionné marcher 30 minutes par jour ou plus. La majorité des sondés de HESAV (68%) marchaient davantage, alors que 56% des participants de la HEIG-VD marchaient moins de 30 minutes par jour. De plus, 76% des étudiants interrogés déclaraient s'engager



Il est préoccupant de constater un niveau insuffisant de mouvement quotidien chez les étudiantes et étudiants, caractérisé par une sédentarité élevée et une faible durée de marche.

dans une activité physique de loisirs hors du temps scolaire. Cette tendance est relativement similaire pour les élèves des deux écoles (HESAV 81%, HEIG-VD 74%). Il est intéressant de noter que les élèves de HESAV tendent à avoir un niveau d'activité physique plus élevé et un temps de sédentarité plus faible que ceux et celles de la HEIG-VD – constats correspondant à des études récentes au niveau international et national.

Les différences peuvent être attribuées aux contenus des programmes d'études: les formations de Bachelor dans le domaine de la santé incluent davantage d'activités en mouvement lors des enseignements théoriques et des stages, qu'à la HEIG-VD. De plus, une partie des étudiants du Domaine Santé sont amenés à discuter des recommandations en matière d'activité physique au cours de leur formation, ce qui pourrait favoriser et expliquer leurs comportements physiquement plus actifs.

### Réflexion sur les contenus d'apprentissage

Les Hautes écoles, conscientes de leur rôle, promeuvent des directives en faveur d'une santé durable. Actuellement, un déséquilibre persiste entre ces directives et un environnement scolaire qui reste peu propice à l'activité physique. Cependant, une réflexion sur les contenus d'apprentissage est déjà en cours, notamment grâce aux nouveaux programmes d'études cadres qui intègrent la promotion de la santé.

De plus, l'innovation pédagogique est soutenue pour challenger la manière traditionnelle d'enseigner. Un projet, par exemple, vise l'intégration systématique dans l'enseignement de la promotion de l'activité physique pour favoriser le bien-être global des étudiants et futurs professionnels, ainsi que l'encouragement de la pratique professionnelle de la promotion de l'activité physique.

La version originale et intégrale de cet article a été publiée dans REISO, revue d'information sociale et santé publique, le 4 janvier 2023: <https://www.reiso.org/articles/les-dossiers-annuels/11816-bouger-un-defi-pour-les-etudiant-es>

[www.swissnursingstudents.ch](http://www.swissnursingstudents.ch)



En tant qu'étudiante ou étudiant en soins infirmiers, vous pouvez adhérer gratuitement à l'ASI et à Swiss Nursing Students (SNS).

CHRONIQUE

## Être membre de son association professionnelle



### Cindy Da Costa Tavares

30 ans, travaille en tant qu'infirmière au sein de la Ligue pulmonaire neuchâteloise. Elle est membre du comité de la section de l'ASI Neuchâtel-Jura.

Imaginez un monde où chaque infirmier est membre de son association professionnelle. Actuellement, seuls 25 000 infirmiers et infirmières, sur les 90 000 qu'en compte la Suisse, y ont adhéré; ce qui fait grimper la cotisation annuelle.

Pourquoi devrions-nous rejoindre l'ASI? D'abord, la force de l'union: avec une adhésion massive, l'association devient une voix puissante, capable de défendre nos intérêts auprès des décideurs politiques. Négociations salariales, conditions de travail améliorées, reconnaissance accrue de notre profession – tout cela devient possible. Ensemble, nous pouvons influencer les politiques de santé et faire entendre nos besoins et nos idées. Rejoindre l'ASI, c'est aussi accéder à un monde de ressources professionnelles: formations continues, conférences et séminaires; tout ce qui vous permet de rester à jour avec les dernières avancées médicales. Ces opportunités de développement professionnel et personnel sont essentielles pour progresser dans notre carrière et offrir les meilleurs soins possibles à nos patientes et patients.

Et l'adhésion ne s'arrête pas là: imaginez un réseau dynamique d'infirmières et infirmiers partageant expériences, conseils et opportunités d'emploi; réseautage qui ouvre des portes et mène à des collaborations fructueuses et à des carrières enrichissantes. Les amitiés et les partenariats forgés ici durent souvent toute une vie. L'ASI offre également à ce jour un soutien juridique et des conseils professionnels: en cas de litige ou de besoin d'accompagnement, vous bénéficiez d'une aide précieuse qui renforce votre confiance et votre tranquillité d'esprit au quotidien.

Enfin, être membre de l'ASI, c'est contribuer à la promotion et à la valorisation de notre profession. Ensemble, nous pouvons sensibiliser le public à l'importance de notre travail, attirer des talents et améliorer l'image de la profession. Plus nous serons nombreux, plus notre message sera fort. Actuellement le montant de la cotisation est corrélé au nombre de membres. Si nous étions unis, cette cotisation pourrait baisser drastiquement tout en offrant une multitude de bénéfices. Rejoignez-nous et faites partie d'un mouvement qui transforme notre avenir collectif. Ensemble, nous sommes plus forts.



Tu te retrouves dans mes propos et souhaites discuter sur le sujet? Ecris-moi à [tavarescindy@hotmail.com](mailto:tavarescindy@hotmail.com)