

Pratique sportive et état de santé

Cette fiche présente un tour d'horizon des liens entre pratique sportive et santé : la santé comme motivation à la pratique, l'état de santé physique et psychologique des sportifs, et enfin les problèmes de sommeil et d'addictions chez les sportifs et non-sportifs. Les pratiquants d'une activité sportive se déclarent plus souvent en bonne santé, mais il est compliqué de déterminer des liens causaux dans cette relation. Si la pratique sportive peut améliorer l'état de santé, un problème de santé peut inversement affecter cette pratique : la diminuer en raison de difficultés physiques, ou l'augmenter pour améliorer sa santé. En outre, la pratique sportive comme l'état de santé d'un individu ont tous deux des liens avec d'autres caractéristiques comme l'âge ou le sexe.

Les résultats de cette fiche sont issus de l'édition 2017 du Baromètre santé réalisé par Santé publique France. Cette édition interroge 12 637 enquêtés représentatifs de la population des 18-75 ans résidant en France métropolitaine sur leur état de santé et, pour la première fois depuis 2000, sur leur pratique sportive. Les personnes sont interrogées sur les activités sportives réalisées au cours des douze derniers mois (si plusieurs activités ont été pratiquées, seules les deux principales sont déclarées) ainsi que sur leur état de santé perçu synthétisé ici en deux modalités : « bonne santé » (75 % des répondants, incluant les réponses « très bonne » et « bonne ») et « mauvaise santé » (25 %, incluant « assez bonne », « mauvaise » et « très mauvaise »).

DES SPORTIFS EN MEILLEURE SANTÉ QUE LES NON-SPORTIFS

En 2017 en France métropolitaine, sept personnes âgées de 18 à 75 ans sur dix déclarent avoir pratiqué au moins une activité sportive au cours des douze derniers mois : elles sont désignées dans cette publication comme « pratiquantes » ou « sportives », même s'il ne s'agit pas forcément de pratiquants réguliers. De plus, il convient de garder à l'esprit que l'estimation de la part des pratiquants dépend du périmètre retenu et de la manière dont sont formulées les questions de l'enquête (Michot, 2021)

Parmi les pratiquants, 80 % se déclarent en bonne santé, contre 64 % des non-pratiquants (tableau 1). De même, 59 % des sportifs se sentent épanouis (qualités de vies présente et future jugées respectivement à au moins 7/10 et 8/10), contre 46 % des non-sportifs (tableau 1). À l'inverse, près de trois non-sportifs sur dix présentent un problème de santé les limitant dans leurs activités habituelles contre seulement 18 % des sportifs (tableau 1). Ces chiffres témoignent d'un lien fort et ambivalent entre pratique sportive et état de santé (Lefèvre, Raffin, 2021).

La santé recouvre de nombreux aspects plus spécifiques (obésité, diabète, pathologies cardio-vasculaires, maladies respiratoires, santé mentale), qui peuvent également avoir des liens propres avec l'activité physique (ANSES, 2016). Par exemple, seulement 11 % des sportifs peuvent être considérés comme obèses (indice de masse corporelle supérieur à 30) contre 20 % des non-pratiquants (tableau 1), sans qu'il soit toujours possible de distinguer quelle est la cause et quel est l'effet.

LA SANTÉ, UNE DES DEUX MOTIVATIONS PRINCIPALES À LA PRATIQUE

Les pratiquants sont conscients des bienfaits possibles du sport puisqu'ils sont près de sept sur dix à déclarer pratiquer principalement

tableau 1

Répartition des sportifs et non-sportifs selon différents indicateurs de santé (en %)

Variables	Modalités	Sportif	Non-sportif
État de santé	Bon	80	64
	Mauvais	20	36
Mesure du bien-être subjectif	Épanoui	59	46
	En difficulté	40	52
	En souffrance	1	2
Problème de santé limitant depuis au moins 6 mois dans les activités habituelles	Oui, fortement	4	13
	Oui, mais pas fortement	13	17
	Non	82	70
Corpulence selon l'indice de masse corporelle	Maigreur	3	4
	Normale	56	44
	Surpoids	30	33
	Obésité	11	20
Déresse psychologique	Oui	23	36
	Non	77	64
Sommeil récupérateur	Oui	80	71
	Non	20	29
Consommation d'alcool	Quotidienne	9	12
	Hebdomadaire, mais pas quotidienne	31	23
	Non hebdomadaire	59	65

Source : Baromètre de Santé publique France 2017.

Champ : Personnes âgées de 18 à 75 ans résidant en France métropolitaine.

Lecture : 80 % des sportifs se déclarent en bonne santé, contre 64 % des non-sportifs.

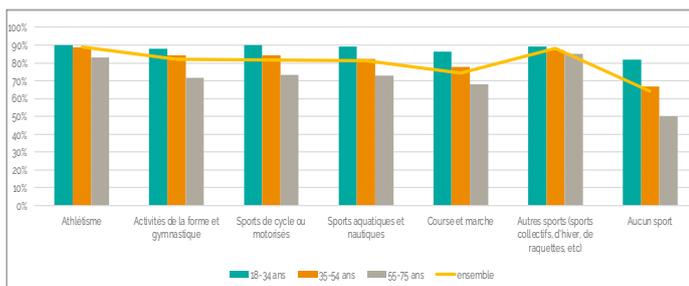
Note : Certaines sommes ne sont pas égales à 100 du fait d'arrondis.

pour leur santé, ce qui en fait la deuxième motivation la plus citée juste après le plaisir, avant les cinq autres propositions : maigrir, se muscler, faire des rencontres, gagner, être obligé (famille, école, médecin, etc.). 22 % des sportifs déclarent pratiquer pour leur santé alors même qu'ils

ne déclarent pas pratiquer pour le plaisir (ils pouvaient cocher autant de réponses qu'ils le souhaitaient). Les sportifs qui déclarent la santé comme motif de pratique ne sont pas plus nombreux à se déclarer en bonne santé que ceux qui ne la citent pas, mais ils ont un profil différent : ils ont plus souvent un problème de santé chronique ou durable (+ 8 points), et sont plus âgés. Ainsi, la santé est citée comme motivation par 75 % des 65-75 ans contre seulement 58 % des 18-24 ans, et l'état de santé perçu est moins bon chez les personnes âgées. Au sein d'une même classe d'âge, on n'observe toutefois pas de différence significative de santé perçue entre les sportifs motivés par la santé et les autres.

graphique 1

Taux de personnes en bonne santé selon la classe d'âge et l'univers sportif pratiqué (en %)



Source : Baromètre de Santé publique France 2017.

Champ : Personnes âgées de 18 à 75 ans résidant en France métropolitaine.

Lecture : 90 % des sportifs âgés de 18 à 34 ans pratiquant l'athlétisme se disent en bonne santé.

UNE MEILLEURE SANTÉ AU SEIN DES UNIVERS SPORTIFS PRATIQUÉS PAR LES PLUS JEUNES

Le ou les deux sports cités par les pratiquants sont regroupés par univers sportifs, qui sont construits par proximité des activités (par exemple l'univers des activités de la forme et de la gymnastique regroupe musculation, fitness, pilates, haltérophilie, gymnastique douce, etc.). 74 % des sportifs pratiquant la course ou la marche – univers le plus répandu (pratiqué par un sportif sur deux) – se déclarent en bonne santé. Parmi les pratiquants d'activités de la forme et de la gymnastique – deuxième univers pratiqué par 31 % des sportifs – 82 % se déclarent en bonne santé. Les pratiquants des univers athlétisme (15 % des sportifs) ou sports collectifs (9 %) sont les plus nombreux à se déclarer en bonne santé (89 %).

Ces différences semblent largement expliquées par l'âge des pratiquants. En effet, les plus jeunes (de 18 à 34 ans) sont surreprésentés dans les univers de l'athlétisme et des sports collectifs tandis que plus de la moitié des pratiquants de course et de marche ont plus de 54 ans. Pour une même classe d'âge, les différences de santé entre univers sont restreintes (graphique 1). Toutefois les sportifs âgés de 35 à 75 ans pratiquant l'athlétisme ou d'autres sports moins investis (dont les sports collectifs) se déclarent en meilleure santé que les sportifs du même âge qui pratiquent d'autres univers. Les hommes, les personnes plus qualifiées et en emploi, et celles avec moins de problèmes de santé chroniques ou limitants sont surreprésentés parmi les pratiquants de ces sports.

LES SPORTIFS, ET SURTOUT LES SPORTIVES, MOINS AFFECTÉS PAR DES PROBLÈMES PSYCHOLOGIQUES

La fragilité psychologique, mesurée à partir de sentiments ressentis les quatre dernières semaines (nervosité, découragement, détente, tristesse et bonheur), est présente chez davantage de non-sportifs (36 % contre 23 % des pratiquants – tableau 1). D'autres troubles psychologiques plus sévères comme l'anxiété, la dépression et les crises suicidaires sont plus fréquents chez les non-pratiquants. Ainsi, 10 % des non-sportifs

déclarent avoir déjà tenté de se suicider, contre 6 % des sportifs. Le lien entre anxiété ou épisodes dépressifs et (non) pratique sportive semble plus marqué chez les femmes que chez les hommes. Ainsi, 54 % des non-sportives et 43 % des sportives souffrent d'anxiété (mesurée à partir de sentiments ressentis les jours précédents l'enquête : tension, peur, souci, décontraction, bougeotte et panique), tandis que l'écart n'est que de 3 points chez les hommes. De même, 16 % des femmes non sportives ont connu une dépression dans l'année et 10 % des sportives, contre 7 % des hommes non sportifs et 5 % des sportifs.

UN MEILLEUR SOMMEIL CHEZ LES SPORTIFS

Les pratiquants d'une activité sportive dorment généralement mieux que les non-sportifs. 47 % des sportifs de notre étude ont un temps de sommeil conforme aux recommandations usuelles (de 7 à 9 heures entre 18 et 64 ans et de 7 à 8 heures après 64 ans) contre 41 % des non-sportifs. À l'inverse, le temps de sommeil de 27 % des non pratiquants diffère de plus d'une heure des recommandations, soit 7 points de plus que pour les pratiquants. D'autres indicateurs portant sur la qualité du sommeil sont également plus favorables pour les sportifs : 80 % d'entre eux disent avoir un sommeil récupérateur (tableau 1) et seulement 12 % être victimes d'insomnies, contre respectivement 71 % et 18 % des non-pratiquants, et les sportifs s'endorment en moyenne un peu plus rapidement.

DES SPORTIFS MOINS SUJETS AUX ADDICTIONS

La consommation de substances addictives psychoactives (alcool, tabac, etc.), généralement nocives pour la santé, semble moins élevée chez les sportifs : 23 % sont fumeurs quotidiens contre 35 % des non-sportifs, et 9 % consomment de l'alcool quotidiennement contre 12 % des non-sportifs (tableau 1). Plusieurs hypothèses peuvent être émises : les sportifs, plus attentifs à leur santé, pourraient éviter ces consommations nocives ; moins fragiles psychologiquement, ils pourraient aussi être moins vulnérables face aux addictions. Les effets physiologiques de certaines substances, dommageables pour la performance sportive (par exemple, fumer diminue les capacités cardiovasculaires) pourraient aussi décourager les consommateurs d'avoir une pratique sportive ou, inversement, les encourager à stopper leur consommation. Ces deux dernières hypothèses seraient cohérentes avec la part plus importante d'anciens fumeurs parmi les sportifs que parmi les non-sportifs (32 % contre 28 %). Les consommations plus occasionnelles, que les Français n'associent pas forcément à un effet nocif pour la santé, s'écartent toutefois de ce schéma : les sportifs sont par exemple plus nombreux à consommer de l'alcool au moins une fois par semaine mais pas tous les jours.

Tino Pelé, chargé d'études INJEP

POUR ALLER PLUS LOIN

- Santé publique France, 2018, *Baromètre Santé 2017* [\[en ligne\]](#).
- Michot T., 2021, *La pratique d'activités physiques et sportives en France. Revue de la littérature et des données statistiques*, INJEP Notes & Rapports [\[en ligne\]](#).
- Galey C., 2020, *La pratique sportive chez les adultes en France en 2017 et évolutions depuis 2000 : résultats du Baromètre de Santé publique France* [\[en ligne\]](#).
- ANSES, 2016, *Actualisation des repères du PNNS. Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité. Avis de l'ANSES*, Rapport d'expertise collective [\[en ligne\]](#).
- Maisonnave C., Dietsch B., 2021, *Quels pratiquants et quelles pratiques selon les univers sportifs ?*, INJEP Notes & Rapports [\[en ligne\]](#)
- Lefèvre B., Raffin V., 2021, « Les freins à la pratique des Français peu ou non sportifs : des situations hétérogènes », *INJEP Analyses et synthèses*, n° 52 [\[en ligne\]](#).