



Enquête Santé 2023

Modes de vie

Rapport n°1

Activité physique et mobilité active

En 2023, l'Observatoire de la vie étudiante a envoyé un questionnaire aux étudiant-es à propos de leurs habitudes de vie.

Cette enquête s'inscrit dans un projet global qui vise à faire un état des lieux de la santé des étudiant-es de l'UNIGE. Étant donné le nombre important de facettes de la santé, trois enquêtes ont été construites, avec des thématiques différentes.

L'enquête menée en 2023 est consacrée à la thématique « **Mode de vie** », qui englobe les conduites alimentaires, l'activité physique et la consommation.

Ce rapport met en évidence les résultats qui concernent l'**activité physique et la mobilité active**.

OVE – Février 2024

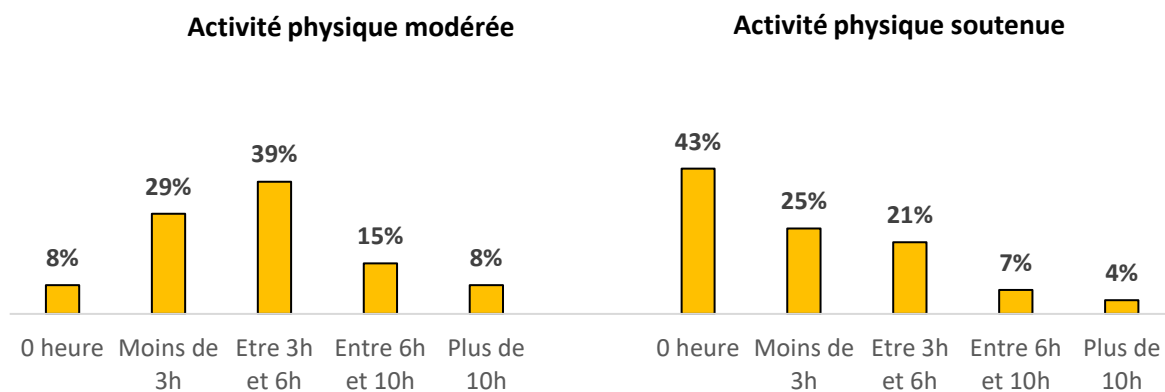
1 Activité physique

Les étudiant-es ont été interrogé-es sur le nombre d'heures hebdomadaires qu'ils passaient à effectuer une activité physique. Pour correspondre aux critères et recommandations de l'OFSP, nous avons séparé l'intensité de l'activité physique en deux :

- **Activité physique modérée** : Activité qui fait augmenter le rythme cardiaque (marche rapide, vélo...)
- **Activité physique soutenue** : Activité qui fait beaucoup transpirer (course, natation, randonnée...)

Le graphique ci-dessous met en évidence les réponses des étudiant-es interrogé-es en fonction du type d'activité.

Graphique 1 : Nombre d'heures d'activités « modérée » et « soutenue » durant les 7 derniers jours

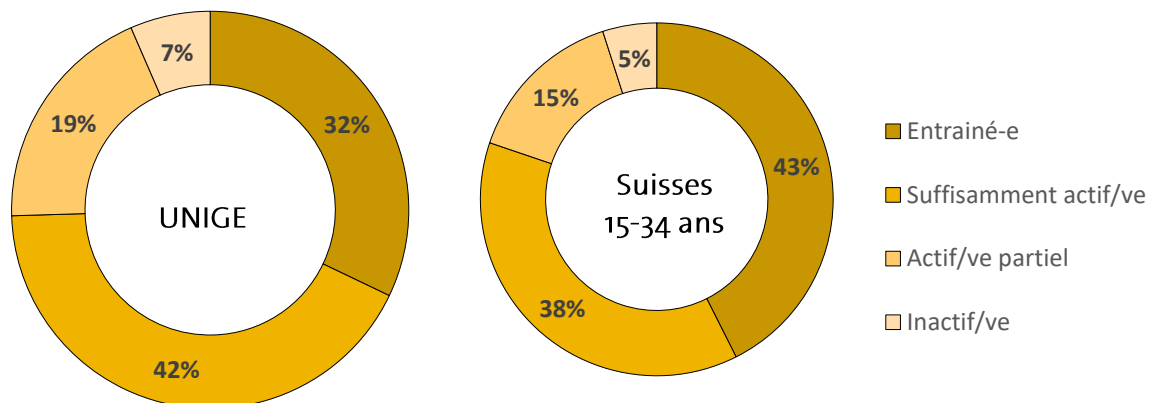


Source : Enquête Santé 2023

Peu d'étudiant-es ne font aucune activité physique modérée (8%), et près de la moitié (43%) des étudiant-es ne font aucune activité physique soutenue. 54% des répondant-es font entre 3h et 10h d'activité physique modérée, et 28% font entre 3h et 10h d'activité physique soutenue.

Afin de pouvoir comparer les résultats publiés par l'OFS à travers son enquête 2022 sur la santé des suisses, nous avons séparé les répondant-es en plusieurs catégories, selon le niveau d'activité physique.

Graphique 2 : Répartition des étudiant-es selon le niveau d'activité physique et comparaison avec les suisses de 15-34 ans



Source : Enquête Santé 2023 | Enquête santé OFS

Selon les critères que nous avons défini (voir explications ci-dessous), les étudiant-es de l'UNIGE sont 32% à être considéré-es comme « entraîné-es », et 7% comme inactifs/ves.

La comparaison avec les jeunes suisses¹ de 15 à 34 ans montre que les étudiant-es de l'UNIGE sont proportionnellement moins actifs/ves.

Calculs des catégories d'intensité de l'activité physique

L'OFS a catégorisé chaque répondant-e selon l'intensité de l'activité physique. Pour cela, il a estimé qu'une personne « entraînée » faisait au moins 3 activités physiques soutenues par semaine, une personne « suffisamment active » faisait 2 activités physique soutenues par semaine, ou au moins 150 minutes d'activité physique modérée. Une personne « active partiellement » fait soit 1 activité physique soutenue par semaine, soit 30 à 150 minutes d'activité physique modérée. Une personne « inactive » en fait encore moins.

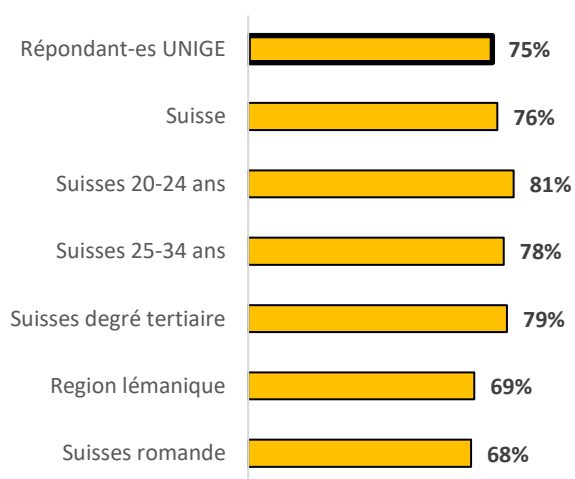
Les résultats ne nous informent pas sur le nombre d'activité physique par semaine, mais nous connaissons le nombre de minutes. Dès lors, nous avons fait une estimation afin d'être au plus proche de l'OFS. Ainsi, nous avons considéré que 45 à 90 minutes d'activité physique soutenu par semaine correspondaient à 1 activité physique, 91 à 180 minutes correspondait à 2 activités physiques soutenues, et plus de 180 minutes correspondait à 3 activités hebdomadaires ou plus.

Prévalence d'une activité physique suffisante

En utilisant les résultats de l'OFS, l'observatoire suisse de la santé (OBSAN) a calculé un indicateur nommé « Prévalence d'une activité physique suffisante »². Cet indicateur additionne les deux premières catégories vues précédemment, à savoir les « entraîné-es » et les « suffisamment actifs/ves ».

Le graphique ci-dessous compare la prévalence d'une activité physique suffisante chez les étudiant-es de l'UNIGE avec d'autres catégories publiées par l'OBSAN.

Graphique 3 : Taux de prévalence d'une activité physique suffisante - comparaison entre étudiant-es et plusieurs catégories de la population suisse



Sources : Enquête Santé 2023 | Données OBSAN 2021

¹ <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/sante/enquetes/sgb/resultats-publications.assetdetail.28625353.html>

² <https://ind.obsan.admin.ch/fr/indicateur/monam/comportement-en-matiere-dactivite-physique-age-15>

De manière générale, la prévalence chez les répondant-es UNIGE (75%) est proche de celle de l'ensemble des suisses, de la population de degré tertiaire (79%), mais aussi des 25-34 ans (78%). Les étudiant-es de l'UNIGE semblent cependant être plus actifs/ves que la population de la suisse romande (68%) et de la région lémanique (69%).

La prévalence d'une activité physique suffisante diffère selon diverses variables socioéconomiques. Les graphiques ci-après mettent en évidence ces quelques différences.

Graphique 4 : Taux de prévalence d'une activité physique suffisante selon le sexe



Sources : Enquête Santé 2023

Les étudiantes semblent moins actives que les étudiants. Alors que 80% des hommes ont une activité physique suffisante (selon les critères de l'OFSP), les femmes sont 72% à être suffisamment actives. Ces résultats vont dans le même sens que les données sur l'ensemble de la population suisse.

Graphique 5 : Taux de prévalence d'une activité physique suffisante selon le lieu d'habitation³

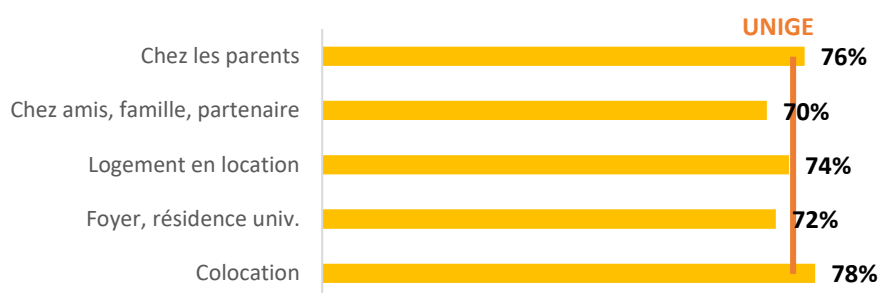


Sources : Enquête Santé 2023

Il n'y a pas de différence significative entre les divers lieux d'habitations des étudiant-es. Que ce soit en Ville de Genève ou en France, le taux de prévalence d'une activité physique suffisante reste proche de 75%.

³ Le nombre de répondant-e qui habitent dans un « autre pays » est très faible (n=5), nous avons donc mis les résultats en transparence.

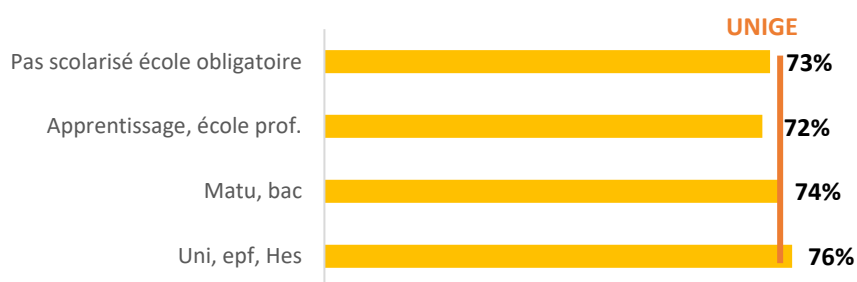
Graphique 6 : Taux de prévalence d'une activité physique suffisante selon le type de logement



Sources : Enquête Santé 2023

Le taux de prévalence diffère légèrement selon le type de logement. On voit un taux supérieur pour les étudiant-es qui habitent chez leurs parents (76%) et celles et ceux en colocation (78%), mais les différences restent contenues.

Graphique 7 : Taux de prévalence d'une activité physique suffisante selon le plus haut niveau d'études des parents



Sources : Enquête Santé 2023

Il y a également peu de différence entre les étudiant-es selon le niveau d'études de leurs parents. Ainsi, le taux de prévalence est de 73% pour les étudiant-es avec des parents « pas scolarisé ou école obligatoire », contre 76% pour les étudiant-es dont au moins un des parents est diplômé d'une haute école.

Graphique 8 : Taux de prévalence d'une activité physique suffisante selon le fait d'avoir une activité rémunérée ou non



Sources : Enquête Santé 2023

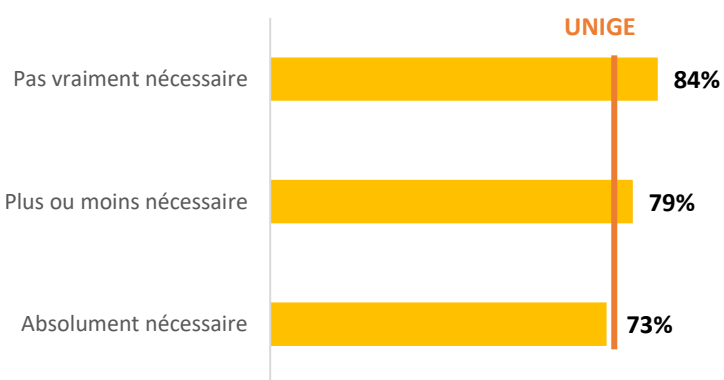
Les étudiant-es qui ont une activité rémunérée sont proportionnellement plus nombreux/ses à avoir une activité physique suffisante. Nous pourrions penser que le fait de travailler empêche certain-es étudiant-es à avoir une activité physique, modérée ou soutenue.

Or, les résultats vont dans le sens inverse, et c'est aussi le cas pour l'ensemble de la population suisse. Les personnes « actives occupées » sont plus nombreuses à avoir une activité physique suffisante par rapport aux personnes « non actives occupées ».

Prévalence d'une activité physique suffisante selon le niveau de vie

Nous savons que certain-es étudiant-es qui travaillent, estiment leur activité rémunérée comme non essentielle pour vivre (21%). Il s'agit d'emplois de confort. D'autres étudiant-es affirment que leur activité rémunérée est « absolument nécessaire » sur le plan financier (44%). Quand nous croisons ces données avec la prévalence d'une activité physique suffisante, nous constatons que les étudiant-es pour qui l'activité rémunérée est « absolument nécessaire », sont moins actifs/ves que les étudiant-es pour qui cette activité « n'est pas vraiment nécessaire ».

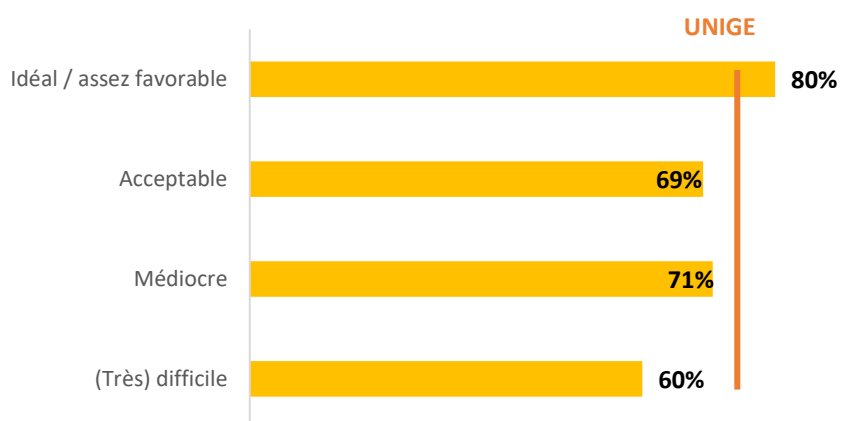
Graphique 9 : Taux de prévalence d'une activité physique suffisante selon l'importance, sur le plan financier, d'exercer une activité rémunérée



Sources : Enquête Santé 2023

Les résultats du graphique 9 font penser que c'est aussi, et surtout, l'importance de l'activité rémunérée qui est liée à l'activité physique. Une situation financière difficile peut donc constituer un frein à l'activité physique. Ce constat se retrouve dans le graphique 10, qui illustre le lien entre le niveau de vie et la prévalence de l'activité physique.

Graphique 10 : Taux de prévalence d'une activité physique suffisante selon l'auto-évaluation du niveau de vie



Sources : Enquête Santé 2023

Les étudiant-es qui estiment avoir un niveau de vie « idéal » ou « assez favorable » sont 80% à effectuer une activité physique suffisante, alors que seulement 60% de celles et ceux qui estiment avoir un niveau de vie « difficile » ou « très difficile » (n=35)⁴, ont une activité physique suffisante. **Le niveau de vie semble donc être une barrière très importante à l'activité physique**, résultat qu'on retrouve dans les commentaires libres des étudiant-es à propos de l'offre de l'UNIGE :

« Je pense que plus de sport devrait être gratuit. Certaines activités sont superbes, mais restent trop chers pour un étudiant comme moi »

« Le cours que j'ai choisi reste cher malgré le rabais proposé, et n'est valable que pour 1 cours d'1 heure par semaine (pas de rabais UNIGE sur les options 2 cours/semaine) »

« Le plus d'activités gratuites, le mieux »

« Les camps de skis coûtent trop cher »

« Les cours sont chers pour certains étudiants. Si j'aimerais faire plusieurs, je n'arriverais pas à cause de mes finances »

« Merci pour les activités gratuites ! En tant qu'étudiant, on se prive souvent de certaines activités à cause de leur coûts »

« Les activités sportives sont généralement soit déjà complètes soit trop chères pour pouvoir y participer »

Prévalence d'une activité physique suffisante selon le temps disponible

L'activité physique fait également face à la barrière du temps, et plus précisément à la capacité à le gérer. Outre les problèmes financiers, les étudiant-es mettent en évidence les difficultés de concilier études, activités annexes et activité physique.

Tout d'abord, nous remarquons que la capacité à gérer son temps est significativement corrélée à la prévalence d'une activité physique suffisante.

Graphique 11 : Taux de prévalence d'une activité physique suffisante selon l'auto-évaluation de la gestion du temps



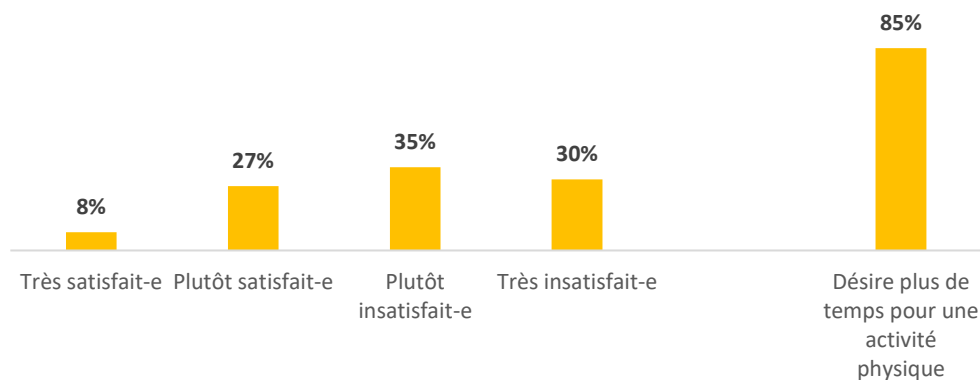
Sources : Enquête Santé 2023

Les étudiant-es qui estiment bien gérer leur temps sont proportionnellement plus actifs/ves que les étudiant-es qui disent avoir une très mauvaise gestion de leur temps. L'écart est assez important, passant de 80% à 65%.

⁴ La proportion d'étudiant-es qui apprécient négativement leur niveau de vie est plutôt faible. Il faut donc prendre les résultats avec précaution. Cela n'empêche pas de constater un écart important selon le niveau de vie

Le graphique suivant montre que les étudiant-es, malgré le fait que 75% sont considéré-es comme faisant une activité physique suffisante, sont plutôt insatisfait-es du temps qu'ils peuvent consacrer à une activité physique. Et beaucoup (85%) aimeraient avoir plus de temps.

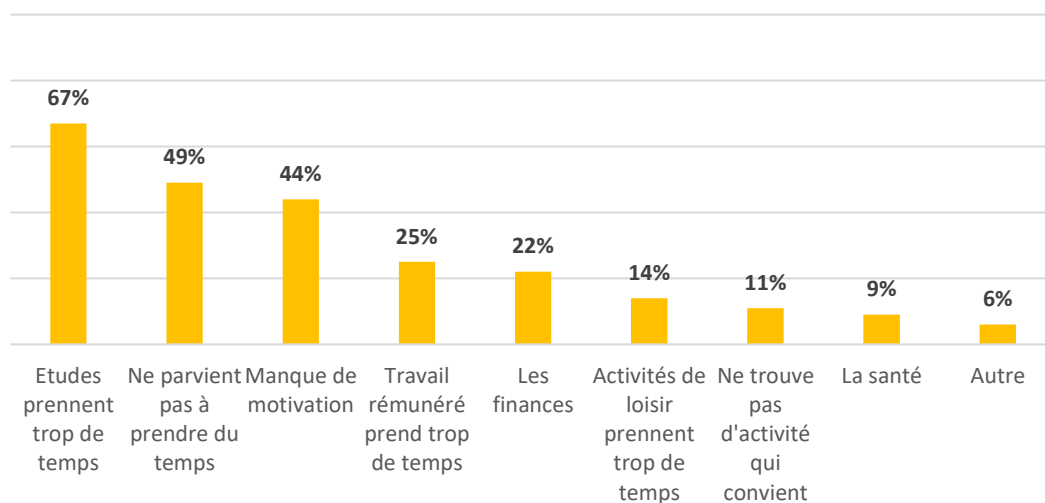
Graphique 12 : Satisfaction du temps consacré chaque semaine à une activité physique et proportion d'étudiant-es qui désirent augmenter leur temps d'activité physique



Sources : Enquête Santé 2023

Alors que 35% des répondant-es sont satisfait-es du temps qu'ils ont à disposition pour une activité physique, 75% sont insatisfait-es. Une grande majorité d'étudiant-es désire plus de temps pour effectuer une activité physique, mais de nombreuses barrières se dressent devant eux/elles.

Graphique 13 : Raisons qui empêchent les étudiant-es à être plus actifs/ves (proportions calculées parmi les étudiant-es qui désirent être plus actifs/ves)

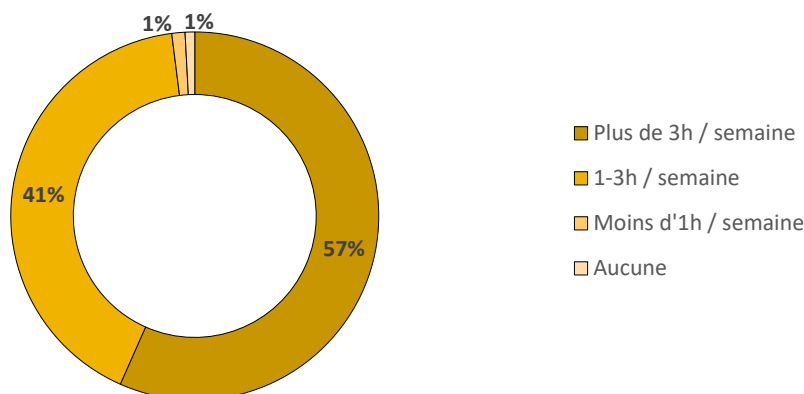


Sources : Enquête Santé 2023

Le manque de temps est clairement mentionné comme le frein principal à l'activité physique. Les études prennent trop de temps pour de nombreux/ses étudiant-es (67%). Le manque de motivation est présent chez beaucoup d'étudiant-es (44%). Plusieurs commentaires libres mettent justement en évidence la charge mentale des études, l'épuisement. Certain-es évoquent aussi l'accumulation d'activités (université, famille, emploi, etc...) pour expliquer leur difficulté à pratiquer une activité physique.

Finalement, les étudiant-es ont pu estimer le nombre d'heures d'activité physique qu'ils/elles jugent pertinent de réaliser pour se sentir bien (graphique 14). La majorité des étudiant-es estiment qu'il faut plus de trois heures d'activité physique par semaine pour se sentir bien, et 41% estiment qu'une heure à trois heures suffisent.

Graphique 14 : Répartition des répondant-es selon le nombre d'heures d'activité physique jugé pertinent pour se sentir bien

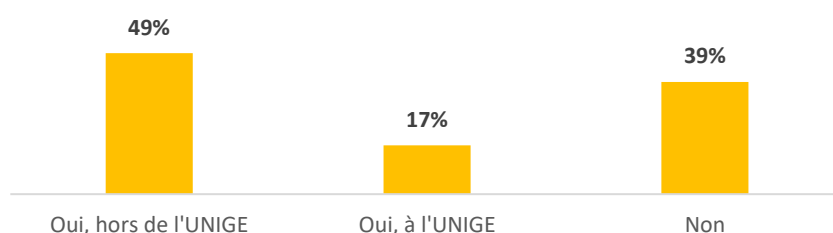


Sources : Enquête Santé 2023

2 Participation à des activités sportives

De nombreux/ses étudiant-es participent à une activité sportive (voir graphique 15). Près de la moitié (49%) participent à une activité sportive hors de l'UNIGE, 17% font du sport à l'UNIGE et 39% ne font pas de sport. Notons également que 5% des répondant-es font à la fois du sport à l'UNIGE et hors de l'UNIGE.

Graphique 15 : Répartition des répondant-es selon la participation à des activités sportives



Sources : Enquête Santé 2023

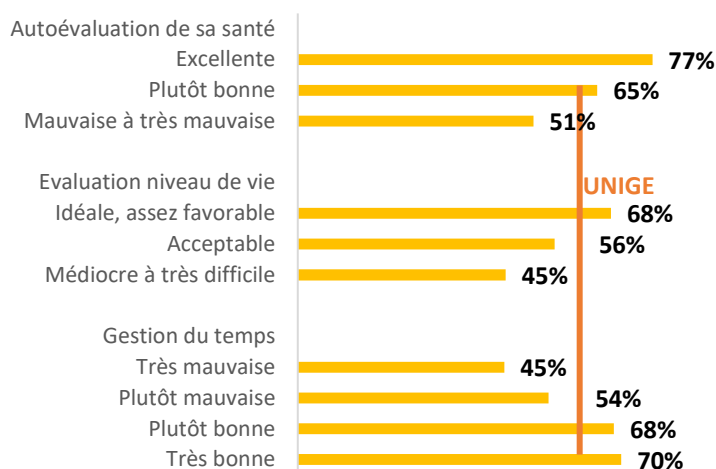
Au total 61% d'étudiant-es font du sport, que cela soit hors de l'UNIGE et/ou à l'UNIGE. Il y a une petite différence selon le sexe, avec 60% de femmes qui participent à des activités sportives et 64% d'hommes.

Cette proportion diverge selon divers indicateurs, notamment sur le bien-être et le niveau de vie. Alors que les étudiant-es qui estiment leur santé comme « Excellente » sont 77% à faire du sport (bien au-dessus de la moyenne), 51% des étudiant-es qui estiment leur santé « mauvaise à très mauvaise » pratiquent des activités sportives (voir graphique 16 page suivante).

L'évaluation du niveau de vie est également associée significativement aux activités sportives. Les étudiant-es qui estiment avoir un bon niveau de vie sont aussi celles et ceux qui font plus de sport.

La gestion du temps, déjà évoquée comme un facteur déterminant à l'activité physique, est aussi un indicateur lié à aux pratiques sportives. Les étudiant-es qui disent avoir du mal à gérer leur temps font moins de sport que les autres.

Graphique 16 : Proportion d'étudiant-es qui participent à des activités sportives selon l'évaluation de la santé, du niveau de vie et de la gestion du temps

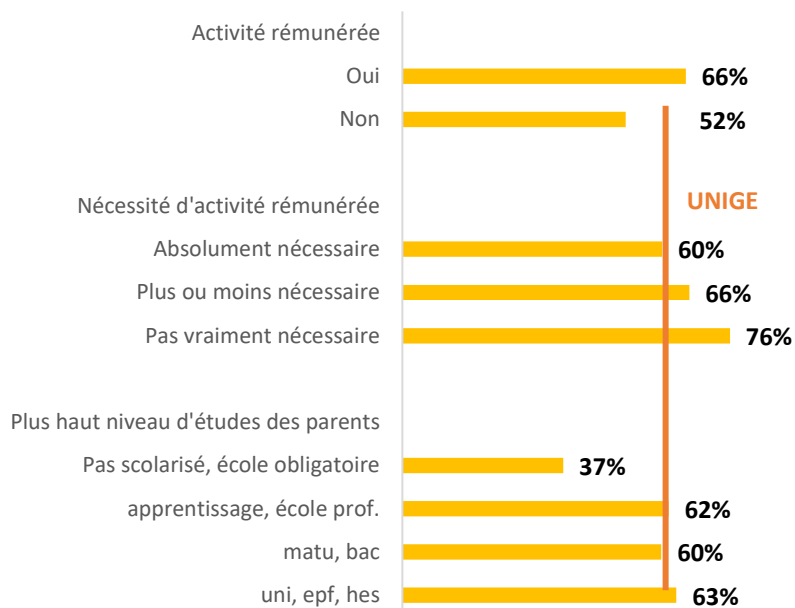


Sources : Enquête Santé 2023

D'autres indicateurs liés aux conditions socioéconomiques sont liés aux activités sportives (graphique 17) :

- Les étudiant-es qui ont une activité rémunérée pratiquent davantage des activités sportives. Comme déjà mentionné, l'emploi n'est pas un frein aux loisirs, au contraire.
- Les étudiant-es pour qui leur emploi est absolument nécessaire du point de vue financier, participent moins aux activités sportives que les autres.
- Les étudiant-es dont les parents ne sont pas allés au-delà de l'école obligatoire, participent moins aux activités sportives

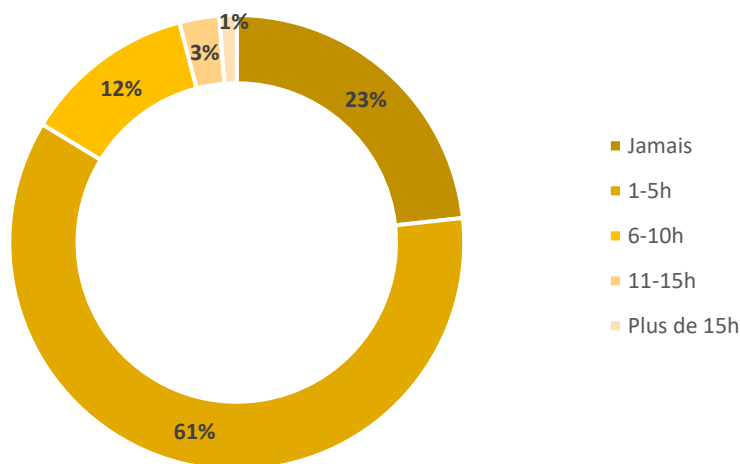
Graphique 17 : Proportion d'étudiant-es qui participent à des activités sportives selon des indicateurs socioéconomiques



Sources : Enquête Santé 2023

Les étudiant-es ont été interrogé-es sur le nombre d'heures qu'ils consacrent chaque semaine à diverses activités. 23% des répondant-es disent ne jamais consacrer du temps à des activités sportives ou de l'exercice physique, 61% y consacrent entre 1 heure et 5 heures par semaine et 16% prennent plus de 5h pour ce type d'activité.

Graphique 18 : Estimation du nombre d'heures consacrées chaque semaine à faire des exercices physiques, du sport d'équipe, récréatif ou autres loisirs sportifs.



Il est important de préciser que ce temps dédié au sport n'est pas significativement lié au temps consacré à d'autres activités. Nous avons regardé si les étudiant-es qui passent du temps devant la télévision, sur les jeux-vidéos, sur les réseaux sociaux, font moins d'heures de sport. Mais nos résultats ne démontrent aucun lien significatif entre ces diverses activités.

Ces résultats questionnent lorsque l'on sait que le frein principal à l'activité physique évoqué est « le manque de temps ». Comment comprendre que d'un côté, le temps dédié aux études, aux loisirs, à un emploi, et à l'activité physique ne sont pas significativement liés, et que d'un autre côté les étudiant-es disent ne pas avoir le temps pour une activité physique, qu'ils/elle sont surchargé-es ? Cette question reste ouverte.

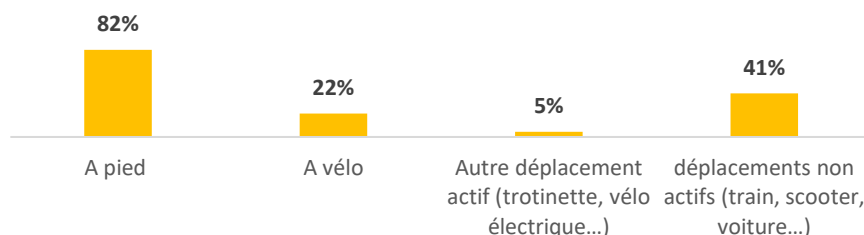
3 Mobilité active

La mobilité active, ou mobilité douce, est une autre forme d'activité physique, que l'OFSP désigne comme bénéfique à la santé. Nous avons demandé aux étudiant-es quels types de déplacement ils/elles utilisaient dans leur quotidien, afin d'identifier leur part de mobilité active.

Le déplacement à pied (au moins 10 minutes) est utilisé par la grande majorité des étudiant-es (82%). Le vélo est la seconde mobilité active utilisée (22%). La mobilité « non-active » est utilisée par 41% des étudiant-es. Cette mobilité comprend les transports publics, la voiture, le scooter⁵.

⁵ Dans notre enquête, nous avons choisi de poser des questions qui permettent de différencier la mobilité active de la mobilité non-active. En revanche, nous n'avons pas séparé le type de mobilité non-active. Il n'est dès lors pas possible de connaître la proportion d'étudiant-es qui utilisent les transports publics, mobilité non-active qui est souvent accompagné d'une mobilité active, contrairement à la voiture, moto ou scooter.

Graphique 19 : Proportion de répondant-es qui se déplacent, activement ou non, lors d'une semaine habituelle (week-end inclus) – plusieurs réponses possibles



Sources : Enquête Santé 2023

Notons que le type de mobilité peut être additionné. Ainsi, les 41% d'étudiant-es qui disent utiliser un déplacement « non-actif » peuvent aussi utiliser un déplacement actif. Comme le montre le tableau ci-dessous, le déplacement à pied est le plus utilisé (75%) parmi les étudiant-es qui utilisent un déplacement « non-actif ». D'autres déplacements comme la trottinette ou le vélo électrique sont moins combinés avec le déplacement « non-actif ».

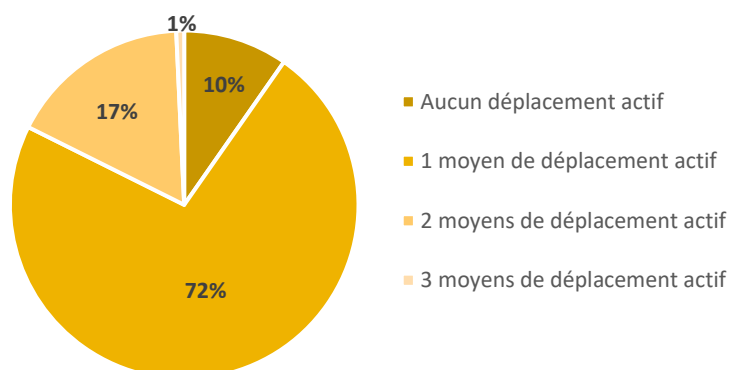
Tableau 1 : Parmi les étudiant-es qui utilisent un déplacement « non-actif », proportion de répondant-es qui se déplacent aussi activement

A pied	75%
A vélo	10%
Autre déplacement actif	4%

Sources : Enquête Santé 2023

Dans le graphique ci-dessous sont répartis les répondant-es en fonction du nombre de déplacements actifs qu'ils disent utiliser durant une semaine habituelle. Ainsi, 10% des répondant-es disent ne jamais utiliser de déplacement actif dans la semaine. La majorité utilise un moyen de déplacement actif (72%) et 18% en utilisent deux ou trois⁶.

Graphique 20 : Répartition des répondant-es en fonction du cumul de déplacement actif utilisée durant une semaine habituelle (week-end-inclus)

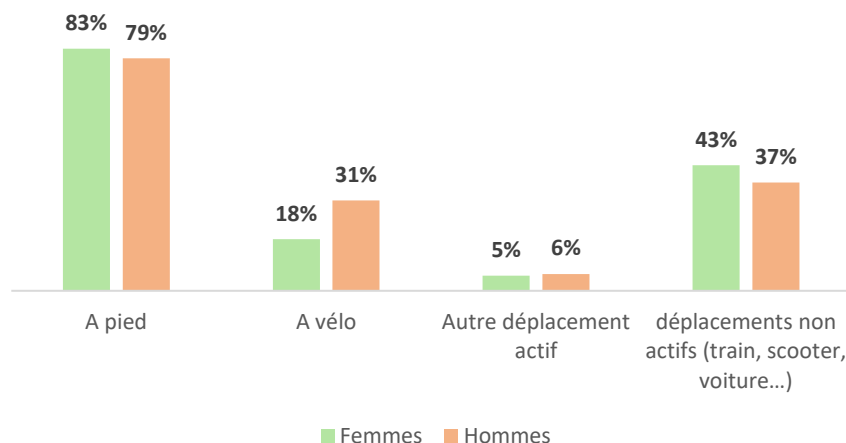


Sources : Enquête Santé 2023

⁶ En croisant ces répondant-es avec les « inactifs » évoqué au début du rapport, nous observons que 2% des étudiant-es ne font pas d'activité modérée/soutenue et n'utilisent pas la mobilité active.

La comparaison selon plusieurs variables socioéconomiques met en évidence quelques disparités dans le type de déplacement utilisé. Ainsi, les femmes sont un peu plus nombreuses à se déplacer à pied et avec une mobilité « non active ». Les hommes, quant à eux, utilisent davantage le vélo.

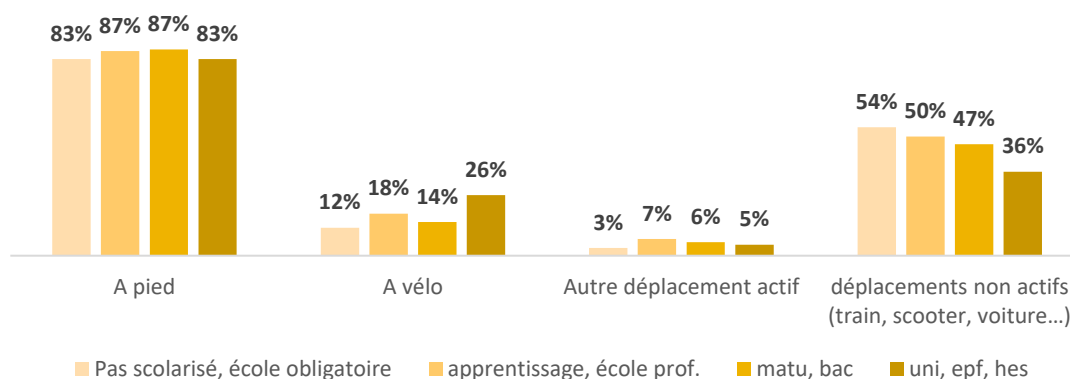
Graphique 21 : Proportion de répondant-es qui se déplacent activement, ou non, lors d'une semaine habituelle (week-end inclus), en fonction du sexe



Sources : Enquête Santé 2023

Des différences existent aussi selon le niveau d'études des parents, surtout en ce qui concerne l'utilisation du vélo et des déplacements « non actifs ». Alors qu'entre 12% et 18% des étudiant-es issu-e de parents sans formation tertiaire, utilisent le vélo, il y a 26% d'usagers/ères parmi les étudiant-es dont au moins un des parents a une formation tertiaire. Ces derniers/ères sont bien moins nombreux/ses à utiliser les déplacements « non actifs » (36%).

Graphique 22 : Proportion de répondant-es qui se déplacent activement, ou non, lors d'une semaine habituelle (week-end inclus), en fonction du plus haut niveau d'études des parents



Sources : Enquête Santé 2023

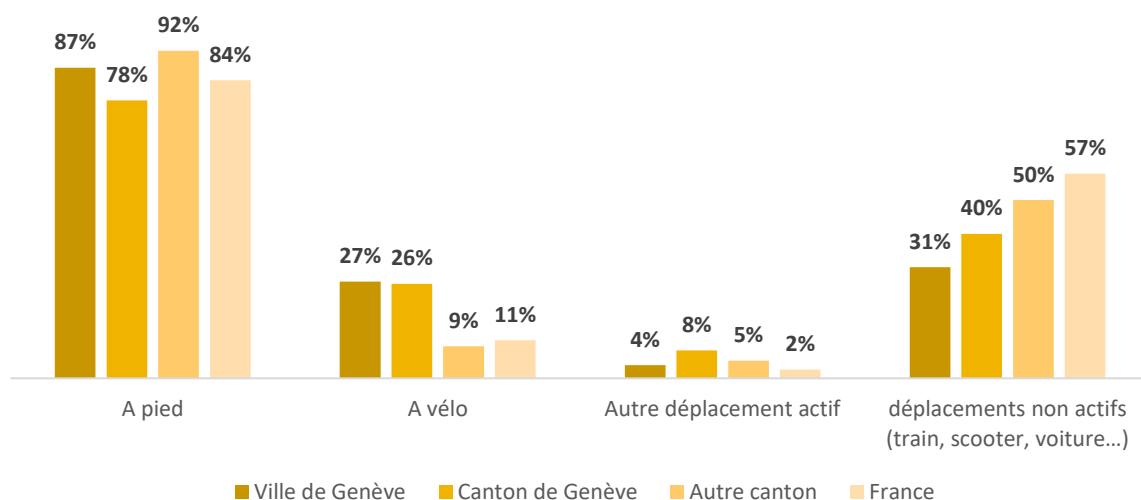
Le type de mobilité est très différent selon le lieu d'habitation. En effet, les étudiant-es qui habitent en ville de Genève n'ont pas les mêmes habitudes de déplacement que les étudiant-es qui viennent de loin, que ce soit d'autres cantons ou de la France voisine.

Les étudiant-es genevois sont les plus grand-es usagers/ères du vélo. Ce moyen de transport est effectivement pratique pour les déplacements en ville. Les étudiant-es qui habitent en ville de Genève utilisent presque autant le vélo que des moyens de déplacements « non actifs ». L'inverse est démontré

pour les étudiant-es qui habitent loin de l'UNIGE, avec 9% à 11% d'étudiant-es lointain-es qui utilisent le vélo durant la semaine, et 50% à 57% utilisent des moyens de déplacements « non-actifs ».

Les étudiant-es qui logent loin de l'université ont moins l'occasion d'utiliser la mobilité active que les étudiant-es *genevois*, étant donné les trajets qu'ils/elles doivent effectuer quotidiennement pour rejoindre l'université. Ainsi, les *genevois* qui désirent suivre les recommandations de santé de l'OFSP peuvent le faire grâce à leurs trajets quotidiens (mobilité active), contrairement aux étudiant-es lointain-es qui doivent souvent prendre du temps en-dehors pour pratiquer une activité physique modérée ou soutenue.

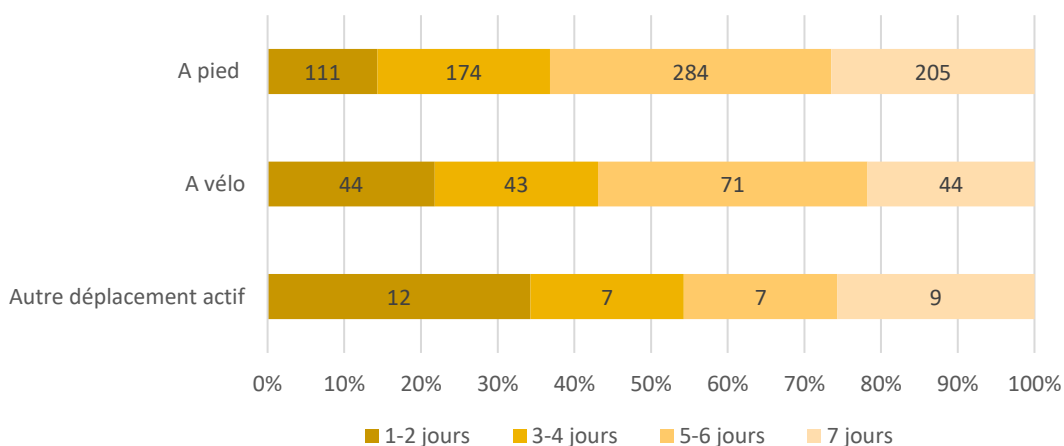
Graphique 23 : Proportion de répondant-es qui se déplacent activement, ou non, lors d'une semaine habituelle (week-end inclus), en fonction du lieu d'habitation



Sources : Enquête Santé 2023

Nous avons demandé aux étudiant-es combien de jours ils utilisent la mobilité active durant une semaine. Le graphique 24 montre que c'est à pied que la fréquence de déplacement est la plus importante. Viens ensuite le vélo, avec plus de la moitié des usagers/ères qui l'utilisent plus de 4 jours par semaine.

Graphique 24 : Parmi les répondant-es qui utilisent le déplacement actif, répartition selon le nombre de jours moyen passés à se déplacer

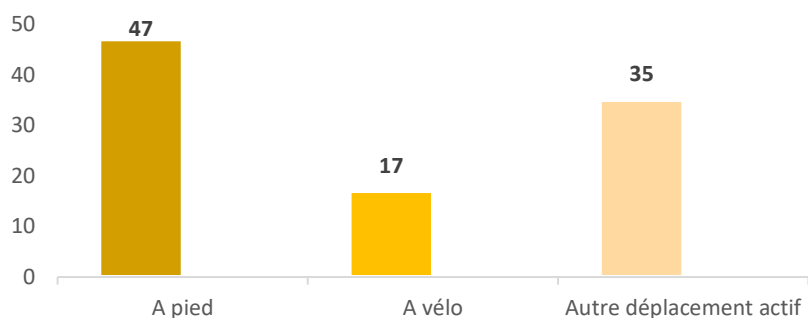


Sources : Enquête Santé 2023

Nous avons également demandé aux étudiant-es le temps moyen, sur une journée, qu'ils passent à effectuer ces déplacements.

Le temps moyen passé à se déplacer à pied est de 47 minutes (graphique 25). Il s'agit de la moyenne la plus élevée par rapport aux autres types de déplacement que sont le vélo (17 minutes) et les autres déplacements actifs (35 minutes)⁷.

Graphique 25 : Durée moyenne des déplacements actifs par type de mobilité (en minutes), durant une journée où ce type de mobilité est effectivement utilisé



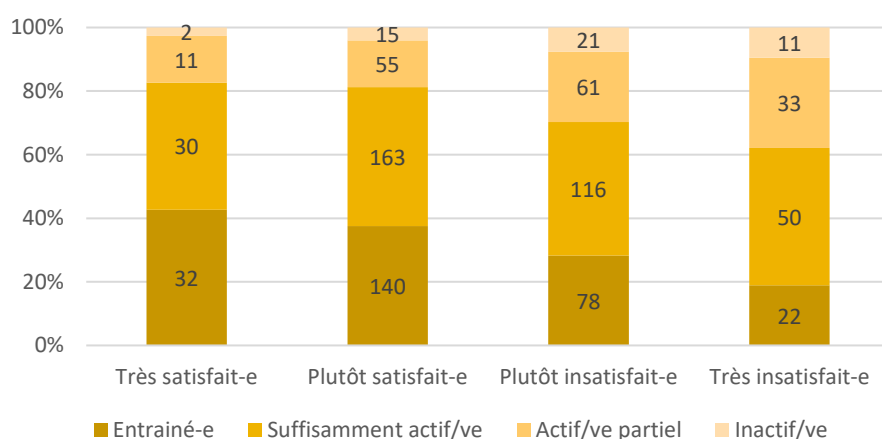
Sources : Enquête Santé 2023

4 L'activité physique et ses bienfaits

Nous savons que l'activité sportive s'accompagne souvent d'une bonne hygiène de vie. Les étudiant-es suffisamment actifs/ves donnent aussi une meilleure évaluation de leur mode de vie.

C'est par exemple le cas pour le sommeil, avec **une part plus grande d'actifs/ves parmi les étudiant-es satisfait-es de leur sommeil.**

Graphique 26 : Satisfaction de la qualité du sommeil en fonction du niveau de l'activité physique

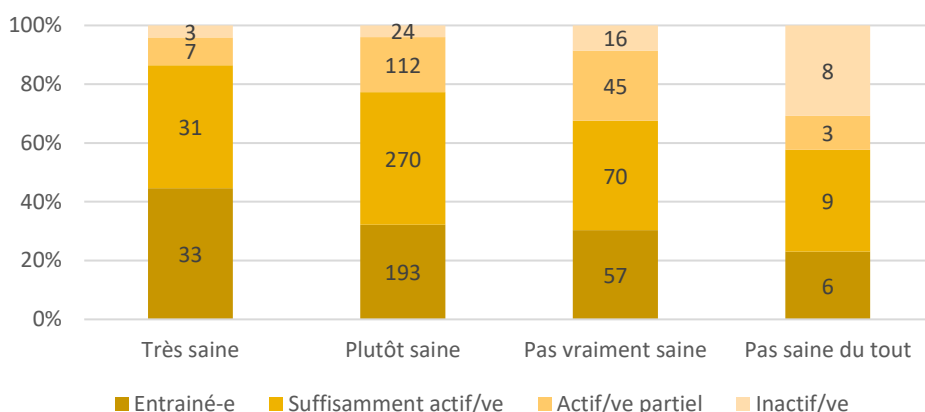


Sources : Enquête Santé 2023

⁷ Notons qu'il n'est pas possible d'additionner la durée de ces déplacements afin d'obtenir une durée totale. En effet, les étudiant-es estiment la durée de chaque type de déplacement, lors d'une journée où ils effectuent effectivement ce type de déplacement. Or, il se peut qu'un déplacement à vélo ne se fasse pas le même jour qu'un déplacement à pied. Il se peut encore qu'un-e étudiant-e fasse 10 minutes à vélo pour aller à l'UNIGE, puis 30 minutes de balade à pied le soir. Ces deux cas de figure ne peuvent pas être comparés ni additionnés.

Les étudiant-es les plus actifs/ves sont également celles et ceux qui évaluent positivement leur alimentation, estimant qu'ils/elles s'alimentent sainement. A l'inverse, parmi les étudiant-es qui disent que leur alimentation n'est « pas saine du tout », les d'inactifs/ves sont proportionnellement plus nombreux/ses.

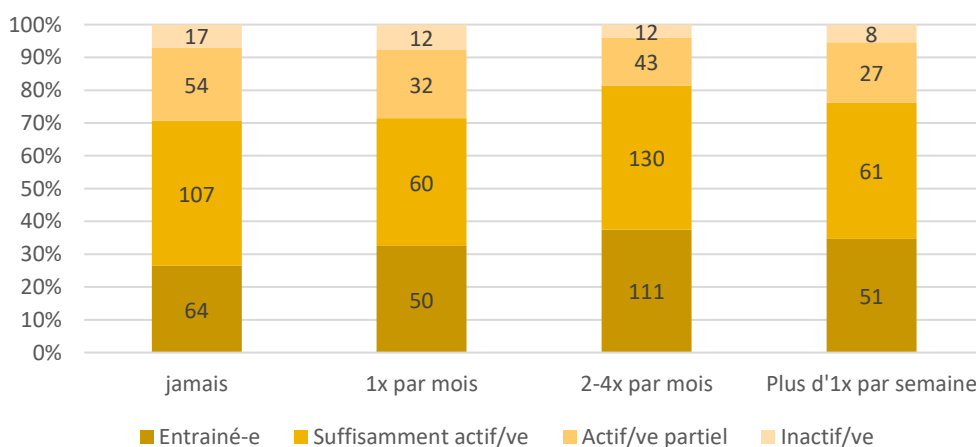
Graphique 27 : Perception de l'alimentation en fonction du niveau de l'activité physique



Sources : Enquête Santé 2023

Il est en revanche difficile de déceler une tendance en ce qui concerne le lien entre l'activité physique et l'alcool. Comme le montre le graphique 28, il semble que les actifs/ves boivent de l'alcool un peu plus souvent que les autres, mais les différences restent minimes.

Graphique 28 : consommation de boissons contenant de l'alcool en fonction du niveau de l'activité physique

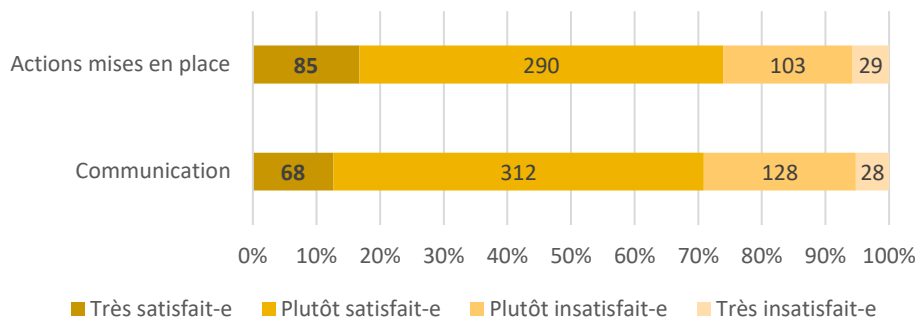


Sources : Enquête Santé 2023

5 Prévention

Parmi les étudiant-es qui ont évalué la prévention faite par l'UNIGE en matière d'activité physique, la majorité en est satisfaite, que ce soit en ce qui concerne les actions ou la communication. 29% sont tout de même insatisfait-es de la communication (voir les pages annexes pour les commentaires libres).

Graphique 29 : Satisfaction de la prévention faite par l'UNIGE en matière d'activité physique



Sources : Enquête Santé 2023

A noter : **10%** ne perçoivent pas les actions mises en place pour la prévention

12% de perçoivent pas de communications pour la prévention en matière d'activité physique

6 Conclusion

Si la majorité des étudiant-es pratiquent une activité physique suffisante, dans les mêmes proportions que la population suisse, la plupart des étudiant-es sont plutôt insatisfait-es du temps consacré à une activité physique et souhaiteraient augmenter leur temps d'activité physique.

Nous avons justement identifié des freins à l'augmentation de l'activité physique, dont les principaux sont le manque de temps et de motivation, ainsi que le manque de ressources financières.

Le niveau de vie influence fortement sur l'activité physique. Les étudiant-es qui se sentent mal, qui ont peu de ressources financières, qui ont de la peine à gérer leur temps, pratiqueront moins souvent une activité physique.

La mobilité active est très importante pour l'amélioration du bien-être. La majorité des étudiant-es la pratique, notamment avec des déplacements de plus de 10 minutes à pied. Le vélo est plus utilisé par les étudiant-es de parents issus d'écoles tertiaire et par les étudiant-es qui habitent à Genève.

Annexes – commentaires libres à propos de l'activité physique

Question : Avez-vous des propositions ou remarques concernant les actions de l'UNIGE en matière d'activité physique ?

activités plus accessibles en terme de temps sur l'horaire académique et le lieu entre l'activité physique et les cours

Afficher des poster avec propositions d'activités physiques (à l'année où même évènements sportifs occasionnels) dans les bâtiments universitaires pour inciter les étudiants à participer.

Aucune idée, habitant loin du campus je ne peux pas rester

Augmenter le nombre de cours proposées dans par activité sportive (p. ex: le yoga peut être pratiqué sous de nombreuses formes, mais UNIGE n'offre qu'une seule tranche horaire par genre de yoga en général; certaines classes sont par conséquent surchargées) pour permettre d'intégrer ces activités à nos emplois du temps. Trouver un moyen de centraliser les lieux des activités sportives qui requièrent une salle de gym, plus particulièrement <i>au centre ville</i>, et dans les environs des différents bâtiments de l'université, pour que ce soit possible de se rendre d'un lieu à l'autre sans avoir à endurer une demi-heure de transports en commun. Aussi: certaines disciplines sportives restent extrêmement chères malgré la réduction étudiante, qu'il faut en général régler assez tôt dans le semestre, à une période où les 500.- de taxe universitaire ont été versés très récemment. Les offres de l'UNIGE en matière d'activité physique sont, malgré mes quelques critiques, extrêmement avantageuses d'un point de vue financier, et l'offre d'activités est très large et variée.

Avoir bien plus d'offre. Avoir une réelle salle de fitness, la salle actuelle est ridicule. Proposer plus d'activités gratuites.

Beaucoup de sports sont payants

C'est bien mais il n'y a presque jamais assez de place ce qui fait que c'est toujours les mêmes groupes fermés qui s'inscrivent et ça devient souvent assez exclusif

Ce serait bien qu'on puisse obtenir une aide financière pour s'inscrire à un fitness près de chez nous. Celui de Champel est beaucoup trop loin de chez moi.

Certaines activités restent très chères et des fois on est obligés de payer le semestre sans avoir eu fait un cours d'essai.

Collaborer avec les facultés pour permettre de meilleurs aménagements d'horaires afin de libérer des matins ou des après-midis pour permettre une activité physique régulière.

Cours souvent complets (badminton) ou salle trop petite (condition physique à la Rue du Tir)

Créer une association sportive et s'il y en a une, la rendre plus visible.

Dans mon cas j'aimerais avoir un cours de volley ball dans la commune de grand lancy

Des rappels à faire durant l'année pour ceux qui auraient oublié ?

Envisager de mettre en place plus de parking à vélo.

Est-il possible de proposer la coupe de Noël pour l'année prochaine ? Vu que c'est aussi un tradition genevoise comme la course d'escalade.

Faire de la publicité pour les sports de l'unige aux étudiants en droit, même si nous n'avons que très peu de temps libre à cause de nos études, nous aimerions bien pratiquer un sport justement au sein des bâtiments l'uni pour gagner du temps sur les trajets. Personnellement je fais du Kickboxing dans une salle de sport à Morges (j'habite dans le canton de Vaud), donc le vendredi je dois faire Genève-Morges pour aller n'entraîner 1h de temps.

Faire des cours de Zumba dans le hall d'unmail + de la propagande pour les sports disponible

Faire un Fitness pour les Membre de l'UNIGE, ou un Abo / réduction d'Abo. Les sports que je souhaite faire dans le cadre de l'UNIGE ont des horaires qui ne me conviennent pas (Pilate, Yoga, Renforcement musculaire...)

Faire un groupe wp pour le padel

Horaires disponibles sont pas toujours pratiques (ex: en milieu de journée quand la plus part des étudiants ont cours)

Il faudrait proposer des activités sportives aussi pendant la période des vacances et avoir des salles de sports, idéalement dans plusieurs bâtiments avec les machines de base, ce qui serait encore plus intéressant que des cours parce que ça permet de s'organiser de manière indépendante

Il faudrait rajouter un terrain de paddel :) il n'y en a qu'un et c'est très prisé. Autrement tip top au niveau des offres pour louer les terrains

Il faut penser à l'avance à s'inscrire. Je culpabilise d'arriver à une activité (même gratuite) d'arriver à l'improviste. Alors ça me décourage d'aller aux activités sachant que parfois je me décide à la dernière minutes

Il manque clairement un espace pour communiquer des sports. Regardez ce qui se passe ailleurs (Liège, EPFL)... et vous trouverez une gamme de produits étonnants et bien plus attractifs (bateau, parapente,.....)

Il n'y a pas assez des cours qui sont gratuits. Si les cours de sports seraient gratuits je ferais beaucoup plus.

Il y a de trop grand trou lors des sessions d'examens, alors que c'est là où j'ai besoin de faire le plus de sport pour me sentir bien. Par exemple mon cours de pôle dance UNIGE s'arrête à Noël et reprend uniquement (fin) février.

It is great that the student association is working on the sports and mobilization of trips such as trekking.

J'ai fait un semestre en Finlande. Là-bas on payait 60 euro par semestre et on avait accès à tout les cours qu'on voulait. Je trouve un peu dommage qu'à l'Unige on paie pour un cours et on a seulement un cours, souvent les planning changent d'une semaine à l'autre et ce n'est pas très pratique

J'adorerais avoir un cours de sport 100% femme. Je ne me sens pas à l'aise dans mon corps et je ne suis pas à l'aise de faire du sport devant des hommes, je rêve d'un espace "safe" où je pourrais me dépenser.

J'ai essayé la danse classique, la prof est une dame assez âgée, c'est dommage. Le niveau débutant n'est pas conçu pour transpirer et avoir du plaisir, ça ne ressemble même pas à un cours de danse classique, mais plutôt à une sorte de mouvements étranges dans l'espace. Le cours avancé n'est pas trop mal, mais je trouve que certains mouvements choisis sont dangereux notamment pour les articulations. D'ailleurs, la danse est un sport hyper exigeant qui utilise toute la musculature. Il est étonnant qu'en 2023, la danse (surtout la danse classique) ne soit toujours pas classée comme un sport sur le site de l'Unige, alors que le latino dance fit, le yoga et le yagalates le sont ! Sur quelle base pragmatique et logique l'Unige semble-t-elle penser que la danse n'est pas un sport, alors que le yoga oui ?

J'ai l'impression que la communication est bonne mais j'ai des membres de mon entourage universitaire qui n'étaient pas au courant des activités physiques possibles avec l'UNIGE, je ne sais pas si c'est que la communication n'était pas suffisante ou si ces personnes n'y ont été pas attentives mais je le mentionne au cas où.

J'aimerais (et j'ai fait cela une fois) faire du yoga. Cette activité, par exemple, n'est pour moi pas assez valable si faite sur une heure/séance et si on doit changer de maître tous les deux-trois mois.... Pour le yoga avec sa petite partie de méditation, il faut minimum une heure et demie, voir deux heures, il faut se fidéliser avec un/une maître, il faut faire pour l'année, de septembre à juin...

Je fais du Rugby dans la section universitaire, celle-ci a été négligée pendant trop longtemps.

Je ne participe pas aux activités physiques et culturelles de l'unige pour des questions financières.

Je ne voudrais pas voir plus d'incitations à faire du sport à l'uni, ce serait culpabilisant (en plus des études et du travail, tu devrais trouver le temps/l'énergie de faire plus de sport). Pas besoin de cette charge mentale en plus.

Je pense que chaque faculté devrait accorder 3 crédits par semestre consacrés aux activités physiques afin d'inciter tout le monde à participer aux sports universitaires!

Je pense que plus de sport devrait être gratuit. Certaines activités sont superbes, mais restent trop chers pour un étudiant comme moi. Pourtant je sais qu'après l'université je n'aurais plus jamais l'occasion d'en faire. Je trouve aussi que les horaires pour certains sport très populaires pourrait être plus variés (par exemple du volley aux heures de midi).

Je pense qu'il faudrait améliorer et agrandir la salle de fitness. Par ailleurs, il faudrait également promouvoir d'avantages les différents sport. Si possible les rendre les moins cher possible.

Je souhaiterais plus de cours de yoga en petit groupe et entre 12h15-13h15 (comme pour les collaborateurs de l'UNIGE)

Je suis déçue de ne pas avoir vu passer plus de publicité pour la nuit du volley, et que les inscriptions ont été complètes rapidement il me semble

Je suis en 6eme année de médecine donc presque que aux HUG alors mes réponses concernant les messages de prévention sont probablement biaisées

Je suis étudiante en médecine humaine, nous avons beaucoup de cours et stage moins de vacances, je suis épuisée, je ne peux pas passer le week end avec mes enfants mes famille aucun sport, il faut donner les étudiants de médecine un peu plus de vacances pour que nous puissions prendre energies et avoir plus motivation

Je trouve les choix pertinents et variés. Cependant je déplore un manque de partenariat avec des salles de fitness par exemple. Une réduction étudiante universitaire seraient bienvenue (surtout dans les périodes d'examen)

Je trouve les propositions variées et c'est très bien.

Je trouve qu'il serait bien de mettre en place des cours d'essai au cours du semestre et donner l'occasion de s'inscrire au cours du semestre à des cours et pas uniquement au début du semestre, période pendant laquelle on est occupé à prendre un nouveau rythme de travail

Je trouve que la nécessité de faire de l'activité physique n'est pas assez mise en avant et est complètement impossible en 1ère année de médecine (où j'étais l'année dernière).

J'ai participé à un cours de yoga qui était très bien mais c'est fatiguant pour moi de trimballer mes affaires toute la journée, tapis compris (j'ai 1 h de transport pour venir à l'unige).

J'aurais voulu m'inscrire aux cours de pilates ou yoga organisés par l'unige, mais après même pas une semaine il n'y avait plus de places. Donc, pour l'instant je ne peux pas faire de sport à cause des prix des cours externes.

L'UniGe oublie rapidement les étudiants en Lettres. Toutes les activités proposées et les communications sont faites à l'UniMail. Bâtiment dont nous (étudiants en Lettes) ne nous rendons jamais faute de cours dans ce lieu. Il serait intelligent de venir dans les bâtiments Philosophes ou à l'Uni Dufour pour toucher des étudiantes et étudiants hors campus UniMail

L'organisation des sorties vélo pendant l'heure d'été

La gratuité de tous les cours

La plupart des activités sportives proposées par l'unige ont lieu trop tard dans la journée. Même si certaines activités m'intéressent réellement, je ne peux pas les suivre car j'habite à 1h30 de Genève; si je suivais certaines je rentrerais à minuit chez moi, ce qui m'empêcherait d'être en forme pour les cours du lendemain.

La seule salle de fitness de l'Université est beaucoup trop loin de chez moi, la mise en place d'une pour les habitants des quartiers tels que Nations, Sécheron, etc. me permettra à moi et à d'autres de faire du sport

Le cours que j'ai choisi reste cher malgré le rabais proposé, et n'est valable que pour 1 cours d'1 heure par semaine (pas de rabais UNIGE sur les options 2 cours/semaine)

Le plus d'activités gratuites, le mieux.

Le sport n'est pas visible à l'UNIGE. Sa promotion est importante surtout durant les études où la sédentarité est imposée. Venant de l'extérieur de Genève, la compréhension de l'espace sportif n'est pas accessible. De plus il serait intéressant de proposer des cours de méditation, de conscience de soi, de gestion du stress (en complément au Tai-chi et au yoga).

Les actions de promotion d'activité physique de l'unige sont en contradiction avec les exigences universitaire en terme de temps de travail

Les camps de skis coûtent trop cher

Les cours gratuits sont une très bonne chose.

Les cours sont trop chers.

Les courses sont chères pour certains étudiants. Si j'aimerais faire plusieurs, je n'arriverai pas à cause de mes finances.

Les coûts sont trop élevés, les modalités ne permettent pas à créer un esprit d'équipe dans de nombreux sports et la quantité de sports est limitée

Les gens autour de moi ne savent pas vraiment qu'on peut faire une grande diversité de sports avec l'université. De mon côté, étant avant d'arriver à l'université de Genève, étudiant à l'EPFL je savais qu'il y avait un centre sportif et un site des sports universitaires et ai déduit qu'il devait exister la même chose à Genève. Sans cela je n'aurais pas su non plus

Les horaires des cours de sport sont souvent incompatible avec des horaires de cours de 8h-17h toute la semaine.

Les horaires des cours ne permet pas de suivre les activités qui ont lieu pendant la journée.

Les offres proposées par l'UNIGE pour l'escalade sont très médiocres (sauf si évolution en 4ans depuis la dernière fois que j'y ai été)

Les prix ne sont pas aussi accessibles que souhaité. Les horaires proposés ne prennent pas en compte le fait qu'on a des cours à côté. Ce serait bien d'avoir des activités proposées les week-end

Merci pour les activités gratuites! En tant qu'étudiant, on se prive souvent de certaines activités à cause de leur coûts.

Mettre des cours de sports les weekends, ou en dehors des journées de cours (8h-17h).

Mettre en place des "clubs" ou des équipes étudiantes

Mettre plus en avant les possibilités de sport donné par l'uni.

Mélanie Rappo est géniale.

Notre faculté est située à Sion où il n'y a pas de promotion par UNIGE.

Pas spécialement, l'offre est très diverse, avec différents niveaux et créneaux horaires !

Peu importe les actions... le secteur dans lequel toute la communauté UNIGE se trouve est sédentaire et donc mauvais pour notre corps et pour l'environnement.

Plus d'activités physiques non mixtes.

Plus d'activités proposées et plus proche du CMU

Plus d'événements

Plus de choix de sport et moins d'activité payante.

Plus de collaborations et rabais avec des centres sportifs

Plus de diversité dans les sports de combat

Plus de rabais pour la pratique du sport (coaching, matériel, événement dans la région (exemple course de l'escalade...))

Plus de visibilité des cours proposés!

Plus des activités a des heures que tout le monde peut aller aussi pendant le weekend

Plus d'activités women only et plus accessible financièrement et géographiquement

Possibilité d'avoir des cours plus tard, on finit pas tous à 17h...

Pour ce qui est des club sportifs de l'unige, je ne savais même pas qu'il existaient avant la moitié de ma deuxième année de bachelor. En d'autres termes il faut quand même pas mal chercher et se renseigner pour les trouver. Et j'ai aussi eu du mal a trouver une liste simple et complète des clubs et activités sportives proposer. Ce serait bien si par exemple ils étaient présentés lors d'une scéance d'orientation spéciale activités sportive qui est bien annoncés sur les plateformes de l'unige. Comme ca les étudiants pourraient en savoir plus de manière assez claire. Et les personnes qui ne pourront pas y assister pourront se référer aux diapositives que vous pourrez uploader sur le site de l'unige. Ce n'est qu'une proposition bien sûre.

Pouvoir proposer le même cours de sport à plusieurs horaires différents dans la semaine pour pouvoir y accéder plus facilement

Presque aucun écho

Promouvoir un peu plus les sports pour les étudiants. Sinon en ce qui concerne les différents enseignants je les trouve très compétents :)

Proposer davantage d'activités sportives qui n'ont pas lieu le soir. Pour ceux qui ne vivent pas à Genève et ont des trains à prendre, il est impossible de s'inscrire à une activité ayant lieu le soir

Proposer des activité qui coïncident avec les horaires d'études, des séances le soir par exemple

Proposer des cours de sport le week-end en soirée et organiser des événements de sports

Proposer des offres tarifaires préférentielles généralisées dans les établissements hors UNIGE (pass sport par exemple)

Proposer plus d'activités gratuites

Proposer plus de cours gratuits

Proposez des tournois sportifs inter-fac Mettre des activités sportifs crédités

RAS

Rendre ces activités plus compétitive et attractives

Réduire le prix des activités physiques proposées et augmenter le nombre de places disponibles (les activités sportives sont généralement soit déjà complètes soit trop chères pour pouvoir y participer.

S'il était possible d'avoir des activités présentes dans tout Genève et non pas tout concentrer à Champel pour que cela soit plus attractif pour tous.

Serait un plus de présenter les activités proposées en début d'année devant tout les étudiants (séance d'information), meme pendant 30 secondes

Spécifique à mon expérience des cours de danse à l'unige (modern jazz, claquettes, classique): Problème de niveau dans les cours de danses; groupes non homogènes. C'est dommage qu'il n'y ai pas d'avantages

d'événements en dehors des cours avec le même groupe; il est difficile d'apprendre à connaître les participant.es pendant les cours car tout le monde arrive à l'heure et repars rapidement.

Très bien

Très peu d'offre des sports universitaires comparé aux Université de Berne ou encore Zurich. Beaucoup de cours sont payants, les horaires très inflexible, les cours ne sont pas donné tous les jours, seulement 1 ou 2 fois par jour. Pas de cours TRX.

Valoriser le sport y compris hors de l'uni. Trop de gens renoncent à leur sport pour se consacrer aux études, alors que parfois cela fait des années qu'ils donnent tout pour leur passion. On devrait pouvoir concilier les deux ????

avoir badminton au CSU

c'est dommage que beaucoup d'activité soient payantes. De plus les horaires des activités sont très restreintes. À Fribourg par exemple la taxe universitaire est plus chère mais la majorité (95%) des activités sont gratuites pour les étudiants et les horaires sont variées. Je sais également que sur les campus de Lausanne il y a énormément de choix et que tout n'est pas payant

certains prix trop élevés comparé à l'unil par exemple

cours de natation plus accessible

des prix baissés pour participer à des compétitions par exemple la course de l'escalade

diversifier encore plus les sports (ex. judo)

dommage que la danse soit mise dans la rubrique culture (c'est un sport aussi...) et peu mise en avant. j'aurais bien essayé d'autres styles aussi en-dehors de ce qui est proposé! (modern jazz, je crois qu'un semestre il y avait aussi waacking mais ce n'est plus le cas maintenant)

déjà, il faut que tous les horaires établis par l'unige et en lettres aussi soient amputés pour inclure l'activité physique. ça ne sert à rien de blablater c'est important ceci cela si 1- les enseignants n'ont pas l'obligation de donner moins pour réserver du temps à l'activité physique! ex, dans une semaine de lecture, ils donnent tous comme si TOUTE la semaine LEUR était dédiée! Ensuite pour rappel : LA QUANTITE N'EST PAS SIGNE DE QUALITE, mais à l'unige j'ai vrifié dans plusieurs faculté les profs, tous persuadés que les étudiants sont aînés comme eux dans les années 70-80 chargent tous les étudiants de travail pour remplir leur temps et si vous êtes en master d'après eux, ça doit faire mal. Plus idiot comme approche on ne peut pas, mais c'est un fait!!! or la semaine de travail n'est même pas la même partout en temps, donc à côté c'est 35h mais le master vaut autant. Donc il serait peut-être temps de réfléchir! REFLECHIR ! et ça dgagerait du temps pour l'activité physique! 2- ah ça l'unige a réussi à produire une looongue liste de trucs à faire, mais sérieusement c'est mal sponsorisé, on préfère payer microsoft, alors qu'on pourrait avoir des logiciels libres et dégager de l'argent pour les activités physique et proposer plusieurs plages horaires et sites et sponsoriser REELLEMENT, beaucoup plus les activités. ET PAS QUE LES ACTIVITES POUR LES MECS. oui, parce qu'avec la crise politique covid (plus de 20 plaintes au pénal instruites contre swissmedic avec de très gros dossiers documentés, la FDA qui ordonné l'utilisation de l'ivermectine et tout) nous les classes moyennes pas bourgeoise on paie la facture et on n'a pas d'aide. Ah oui, les réfugiés dans mon immeubles ils ont des vacances payées, des activités payées par mes impôts, une bagnole et tout et nous, que dalle, et l'unige qui dépense dans du mobilier en tissu dans lesquels on r^ve de voir la nouvelle rectrice passer une vraie heure! (cf le mobilier dufour, les trucs super nuls de jura et on en passe!) donc oui, j'aimerais bien faire au moins h de sport par semaine. mais j'ai même pas assez de temps pour dormir et en plus on pointe tous à la déprime avec tout ça (oui autour de moi, c'est pas mieux, on en a même une de nous qui est devenue alcoolique et elle lutte et on est avec elle.)

faire du handball

faire plus publicité

horaire moins tardif...

infrastructures très limitées

j'aime les activités, mais j'aimerais plus s'il y avait des activités moins chères

j'avais déjà envisagé de pratiquer des sports avec l'université mais malheureusement les cours qui m'intéressaient ne concordaient pas avec mes horaires de cours (sciences)

je n'ai pas vraiment de temps à consacrer à cette réflexion, je ne me sens plus vraiment étudiante bien que j'aie repris les études

je ne savais même pas que l'université proposait des activités..

je n'ai jamais reçu ni vu de mail ou d'encouragement de la part de l'UNIGE à propos d'activités sportives, ou alors très rarement

je trouve qu'il y a pleins d'activités différentes proposées ce qui est génial. Cependant, je trouve que cela n'est pas assez mis en avant car si je n'avais pas certains amis qui m'avaient parlés de ces activités je ne saurais pas qu'elles existent. Il faudrait rendre cela plus visible.

les activités physiques proposées par le catalogue de l'UNIGE ne sont pas très bien adaptées aux horaires des étudiants de médecine en particulier en master : bien souvent sur les pauses de midi trop courtes pour nous, localisées uniquement majoritairement, ou en après midi et matinée pendant que nous sommes en stage (stages de 8h à 18h). Ce serait bien d'avoir plus d'activités en soirées ou les week ends.

les lieux de rdv (notamment salle, comme y accéder) pourraient être plus clairs.

mettre en place un soutien pour les personnes qui ont de la peine à faire des contacts sociaux afin de faciliter les débuts dans un nouvel endroit/activité physique

mettre plus de places à disposition pour s'inscrire aux sports

non

plus d'événements sportifs en groupe pour rencontrer des gens avec des passions similaires

plus des cours du sport le matin, plus de Zumba, danse le matin

proposer des salles de sport plus proches du cmu

soutenir la rénovation de la salle de la rue du tir

une journée des sports porte ouverte au début des semestres.

Ça serait bien d'avoir une salle de sport sur campus. C'est dommage aussi que la plupart des offres sont payantes. J'avais étudié à l'uzh avant et le sport est vraiment génial. Le sport c'était vraiment accessible pour tous (gratuit, localisation sur campus, offres diverses) et c'était également une activité sociale où on rencontrait des personnes, créait des liens etc. A l'université (en tout cas en médecine) je trouve l'aspect social passe plus par des apéros etc. Ce qui est bien aussi, mais pas très inclusif pour des personnes qui aiment pas trop sortir tard, boire de l'alcool etc.. pour moi en tout cas, un sport universitaire bien développé c'est vraiment quelque chose qui m'a manqué en arrivant sur Genève. Vu les prix et l'offre limitée, surtout loin du cmu j'ai préféré faire un abonnement fitness hors université.