



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo

« Le dos Suisse 2011 »

L'enquête suisse sur la santé du dos de monsieur et madame tout le monde

Mandante: Ligue suisse contre le rhumatisme

Auteur / direction du projet: Dr Andrea Gerfin

Collecte de données: GfK Switzerland SA

Direction du projet: Katja Jooss, Team HealthCare, Custom Research

Zurich, le 30 août 2011





Table des matières

Objectif de l'enquête	3
Résumé et conclusions	3
Profil de l'enquête	6
Résultats de l'enquête « Le dos Suisse 2011 » en détail	7
1. Fréquence des douleurs dorsales	7
2. Causes des douleurs dorsales	8
3. Absentéisme dû aux douleurs dorsales	9
4. Degré d'incapacité au travail due à des douleurs dorsales	10
5. Jours d'absence dus aux douleurs dorsales	11
6. Intensité des douleurs	11
7. Douleurs aiguës ou chroniques / périodiques?	13
8. Évaluation de la problématique du mal de dos	13
9. Prise en charge	14
10. Consultations médicales	16
11. Mesures de prévention	18
12. Nombre de minutes d'activité et de sport par jour	19
13. Connaissances relatives aux formes de rhumatisme	21
Financement de l'enquête	22
Mandante / auteur	22
Direction du projet GfK Switzerland	22
La Ligue suisse contre le rhumatisme	22
GfK Switzerland SA	22
Le rhumatisme	22
Références	23



Objectif de l'enquête

Le mal de dos est une forme de rhumatisme comptant parmi les problèmes de santé les plus répandus de la société moderne. Le sondage représentatif «Le dos Suisse 2011» est censé prendre le pouls actuel de la population suisse dans le cadre de cette problématique. Celui-ci a porté sur le genre, la fréquence et la répartition des douleurs dorsales, le niveau des connaissances de la population, les mesures de prévention et de traitement, le degré d'incapacité de travail causé par les maux de dos ainsi que l'activité physique de monsieur et madame tout le monde.

Résumé et conclusions

Les résultats de ce sondage représentatif «Le dos suisse 2011» confirment que le mal de dos constitue l'une des principales affections de la population suisse. Ils mettent au grand jour les aspects suivants:

Gravité de la problématique

En Suisse, 80 % de la population souffrent de douleurs dorsales entre une fois par an et plusieurs fois par semaine. Sur la population de 15 à 74 ans résidant en Suisse¹, cela représente plus de 4,6 millions de femmes et d'hommes. La zone problématique majeure pour l'homme est la région lombaire et le bas du dos. Le mal de dos affecte aussi bien les personnes qui sont plutôt assises dans leur profession que celles qui ont tendance à être physiquement actives. Cette observation confirme une analyse du Secrétariat d'État à l'économie SECO², qui estime à environ 1 milliard de francs le coût des maladies de l'appareil locomoteur dues à des situations de travail surmenantes.

Neuf personnes affectées sur dix – quelque 4,1 millions de personnes en Suisse – sont gênées par leurs maux de dos dans leur vie quotidienne. Une sur sept fortement, étant précisé que ceux qui travaillent assis signalent moins de difficultés que les professionnels physiquement actifs. On comprend facilement que ces derniers ont besoin d'un corps en bon état de fonctionnement pour exercer leur métier.

En outre, sur quatre personnes atteintes de douleurs dorsales, une en souffre chroniquement ou périodiquement, les femmes étant plus touchées que les hommes à raison d'un tiers.

Causes des douleurs

Comme causes de leurs maux de dos, monsieur et madame tout le monde soupçonnent principalement les contractures musculaires, la surtension et les faux mouvements. Ils ont raison, puisque 85 % des douleurs dorsales sont «non spécifiques» du point de vue médical, c'est-à-dire qu'elles ne sont pas provoquées par des altérations de la colonne vertébrale ou par une maladie³. Dans ces cas, le coupable n'est «que» la musculature. Comme on peut s'y attendre, les personnes travaillant assises citent plus



souvent comme cause les contractures musculaires, et les personnes actives physiquement plutôt la surtension. Il est connu que les maux de dos ont des causes multifactorielles. À cet égard, il est significatif qu'un quart des intéressés voit également la cause de ses douleurs dans le facteur stress / soucis / problèmes. Cette conscience est importante, car les cercles vicieux de la douleur doivent être rompus dès que possible afin d'éviter une chronicisation. Il faudrait prendre au sérieux les causes psychosociales des douleurs et remédier aux facteurs de stress.

Conséquences économiques

Les douleurs dorsales ne sont pas seulement gênantes et pénibles. Elles ont aussi des répercussions importantes sur la capacité de travail des intéressés, et dès lors des conséquences indirectes pour leur environnement. Sur une année, une personne touchée sur quatre manque le travail pendant des jours, voire des mois en raison de ses douleurs. En extrapolant cela sur la population, en Suisse 1,4 million de personnes sont empêchées par moments d'aller au travail, à l'école / aux études ou d'exécuter des tâches ménagères. Un Suisse sur cinq est absent jusqu'à une semaine, un sur douze même pendant des semaines ou des mois. On a estimé le nombre de jours d'absence dus aux douleurs dorsales parmi la population suisse de plus de 15 ans à bien plus de 10 millions au cours d'une année. Un ordre de grandeur connu déjà d'études antérieures^{4,5}. Le préjudice causé par les maux de dos à l'économie suisse se compte en milliards.

Les Suisses et le mal de dos: en forme dans la tête

Monsieur et madame tout le monde en Suisse sont bien informés sur les causes des douleurs dorsales, et prennent les bonnes mesures pour leur prévention et leur traitement: ils misent sur un mélange de détente, de bonne posture, d'exercice et le cas échéant de médicaments. Toutefois l'enquête a montré que surtout les femmes considéraient le massage (passif) comme une mesure préventive. A tort, car il est important de préciser que seul l'entraînement actif et l'exercice ont un effet préventif à long terme. De plus, une lacune donne à réfléchir: il est méconnu que les symptômes de paralysie, les engourdissements, la fièvre ou la perte de poids en relation avec des douleurs dorsales constituent des avertissements clairs pour une consultation médicale urgente. Cela permet au médecin d'identifier plus tôt les maladies primaires et de prendre des mesures contre des lésions nerveuses irréversibles.

Les Suisses et l'exercice: trop peu en activité

Un facteur de risque important pour la formation de douleurs dorsales est le sédentarisme croissant de la population européenne. Le manque d'exercice entraîne une diminution de la force et de la résistance, avec la conséquence que les muscles atteignent déjà leurs limites lors de la réalisation d'activités quotidiennes. Des contractures et des douleurs en sont le résultat. Par conséquent, l'une des principales mesures contre les douleurs dorsales non spécifiques est l'activation et l'entraînement de la musculature⁷. Cette enquête montre que quatre personnes sur cinq exercent une activité sportive, mais



la grande majorité pas plus de 30 minutes par jour. En outre, une personne sur cinq ne fait aucun sport. Il n'en est guère mieux en ce qui concerne l'activité physique au quotidien (marcher, se promener, monter des escaliers, faire du jardinage): un taux inquiétant de 40 % n'atteint pas les 60 minutes d'exercice par jour. C'est trop peu pour la santé du dos.

Conclusion

- La santé du dos des Suisses est en mauvaise état: les douleurs dorsales sont extrêmement fréquentes et présente dans toutes les couches de la population, indépendamment de l'âge, du sexe ou de la profession.
- Les Suisses sont bien informés sur le mal de dos, la plupart prenant les mesures correctes pour le contrer.
- Mais: les Suissesses et les Suisses ont tendance à ne pas faire assez d'exercice dans leur quotidien.
- En cas d'activité physique dans la profession, en revanche, la surtension est un problème majeur.
- Les maux de dos périodiques ou chroniques des Suisses pourraient être nettement améliorés par des mesures prises tôt et de façon ciblée, en combinaison avec des activités physiques régulières sur une longue période.

L'engagement de la Ligue suisse contre le rhumatisme sous forme de relations publiques, d'offres d'information et de cours de mouvement est plus nécessaire que jamais.



Profil de l'enquête

L'enquête « le dos Suisse 2011 » se base sur un sondage représentatif réalisé en mai 2011 de la Ligue suisse contre le rhumatisme en collaboration avec l'entreprise d'études de marché GfK Switzerland SA sur le thème du mal de dos. 1000 interviews ont été réalisées en ligne ou par téléphone avec des femmes et des hommes entre 15 et 74 ans en Suisse alémanique et romande. Le choix a été effectué selon la méthode «random-quota». L'enquête consiste en un échantillon représentatif dans lequel les facteurs démographiques tels que Suisse alémanique / Suisse romande, sexe, segments d'âge et formation scolaire ont été pris en compte et les données pondérées. Le sondage téléphonique a été utilisé de façon ciblée avec les personnes ayant une activité plutôt physique et une utilisation restreinte de l'Internet. En détail, l'échantillon était doté de la structure suivante:

GfK Switzerland Mal de dos – Ligue suisse contre le rhumatisme Katja Jooss août 2011

Structure de l'échantillon



Ligue suisse
contre le rhumatisme
Notre action - votre mobilité

Base: 1'000 personnes / données en valeurs absolues et en %

	absolu	%		absolu	%
Région			Formation scolaire		
Suisse alémanique (D-CH)	757	76	basse	155	16
Suisse romande (W-CH)	243	24	moyenne	551	55
			supérieure	294	29
Taille de la localité			Activité professionnelle		
citée	748	75	plein temps	499	50
campagne	252	25	temps partiel	267	27
			pas d'activité professionnelle	233	23
Sexe			Type d'activité		
masculin	497	50	travail plutôt assis	381	38
féminin	503	50	travail plutôt physique	198	20
			travail assis et physique	188	19
Âge			Mal de dos		
15 – 29 ans	239	24	oui	927	93
30 – 49 ans	417	42	non	73	7
50 – 74 ans	344	34			
Taille du ménage			Méthode		
1 – 2 personnes	530	53	par téléphone	208	21
3 – 4 personnes	366	37	online	792	79
5++ personnes	104	10			

GfK

Les résultats ci-après portent sur le groupe de population décrit ci-dessus.



Résultats de l'enquête en détail

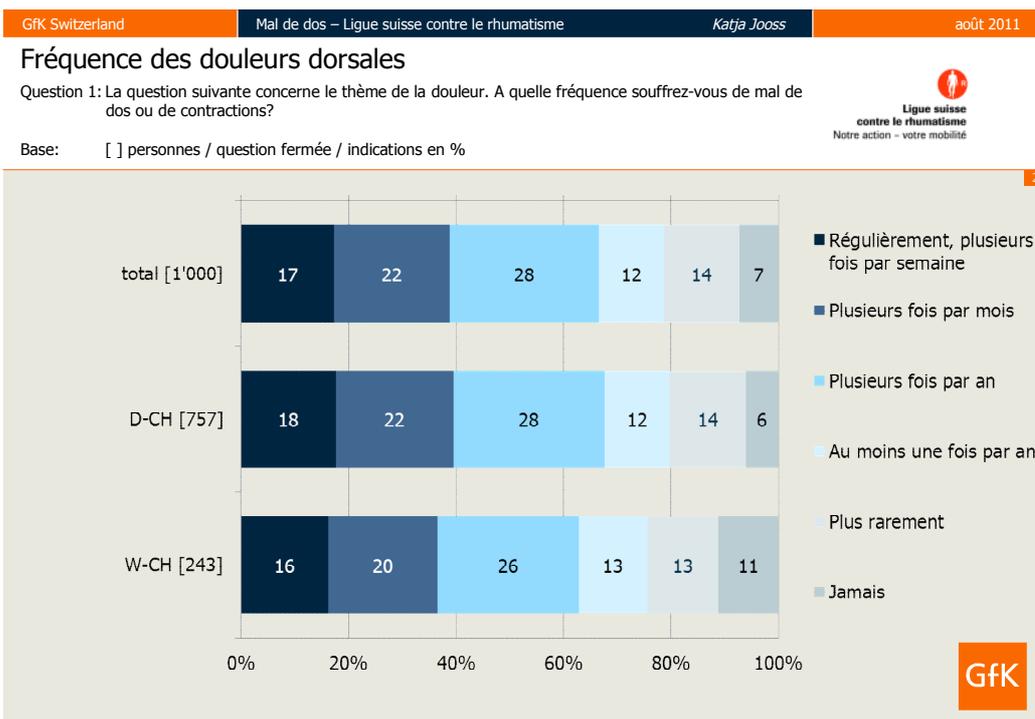
1. Fréquence des douleurs dorsales

La question «A quelle fréquence souffrez-vous de mal de dos / contractions?» a donné le résultat suivant: les douleurs dorsales sont un véritable mal national en Suisse, étant présentes dans toutes les tranches d'âge.

Quatre cinquièmes connaissent les maux de dos par expérience: 78,7 % indiquent souffrir de maux de dos / contractures au moins une fois par an (12,2 %), plusieurs fois par an (27,7 %), plusieurs fois par mois (21,5%) voire plusieurs fois par semaine (17,3 %). De plus, on ne constate pas de différence par rapport au taux d'occupation (plein temps, temps partiel ou pas d'activité professionnelle), au type d'activité professionnelle (surtout assis, surtout physique ou les deux), au sexe, à la formation scolaire, à la région linguistique ou à la taille du ménage.

Les plus de 50 ans sont beaucoup plus nombreux (22,1 %) à indiquer qu'ils souffrent de maux de dos plusieurs fois par semaine – soit très souvent – que les 15 - 29 ans (14,4 %) ou les 30 - 49 ans (14,9 %).

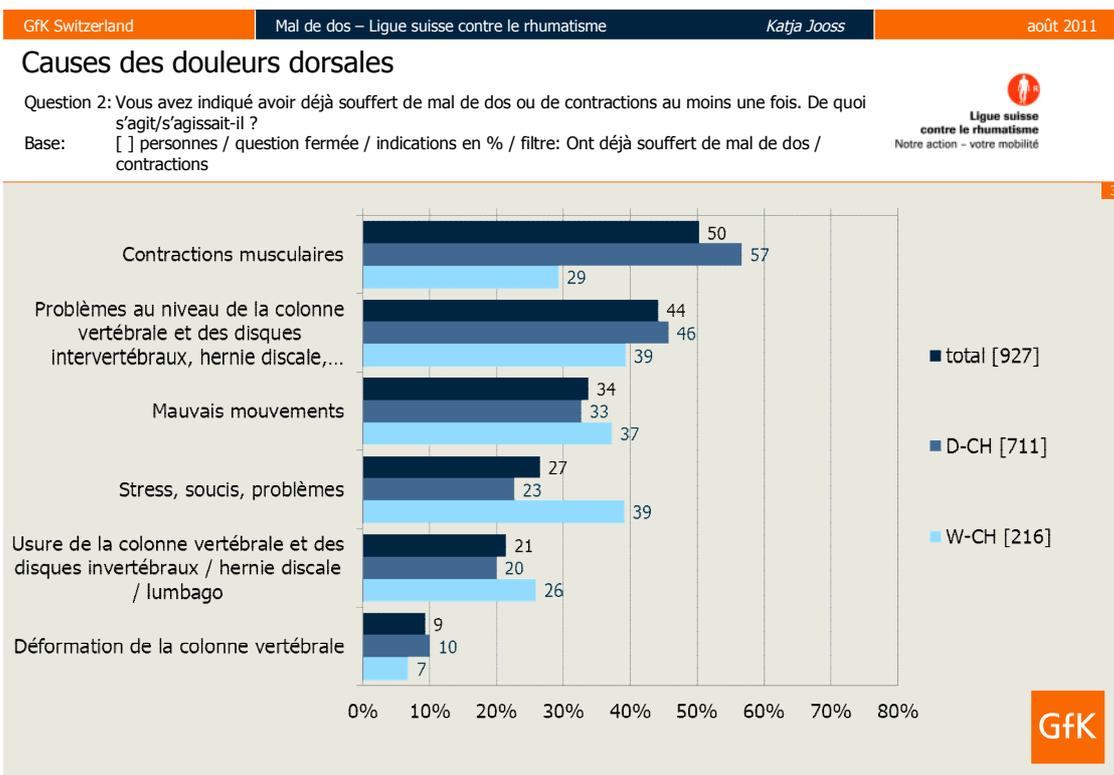
Les personnes interrogées n'ayant jamais souffert de douleurs dorsales (7,3 %) estiment que cela est dû au fait qu'elles font attention à leur posture, qu'elles pratiquent activement du sport ou évitent la surtension et le stress.





2. Causes des douleurs dorsales

À la question «Vous avez indiqué avoir déjà souffert de mal de dos ou de contractions au moins une fois. De quoi s'agit/s'agissait-il?», les participants ont donné des réponses multiples.



Les causes les plus citées par les personnes interrogées sont les suivantes: contractures musculaires (50,3 %), surtension (44,2 %), faux mouvement (33,7 %), stress / soucis / problèmes (26,5 %), usure de la colonne vertébrale et des disques intervertébraux / hernie discale / lumbago (21,4 %), déformation de la colonne vertébrale (9,3 %), accident / chute (7,7 %) ou mauvaise posture / muscles faibles (2,0 %).

Les contractures musculaires sont nettement plus souvent considérées comme cause par les professionnels «surtout assis» (56,2 %) ou «assis et actifs physiquement» (53,6 %) que par ceux dont l'activité est purement physique (40,5 %). Les Alémaniques (56,7 %) et les personnes plus jeunes (15 - 29 ans: 57,6 %, 30 - 49 ans: 53,4 %) citent ces contractures beaucoup plus souvent que les Romands (29,3 %) et les plus de 50 ans (41,1 %).

La surtension quant à lui constitue un problème surtout pour les personnes physiquement actives: elles le désignent bien plus souvent (50,2 %) comme cause des douleurs que les personnes plus fréquemment assises (39,4 %).



L'usure de la colonne vertébrale est davantage mentionnée par les personnes d'âge plus mur: 6,8 % chez les 15 - 29 ans, 19,9 % chez les 30 - 49 ans et 33,6 % chez les 50 - 74 ans.

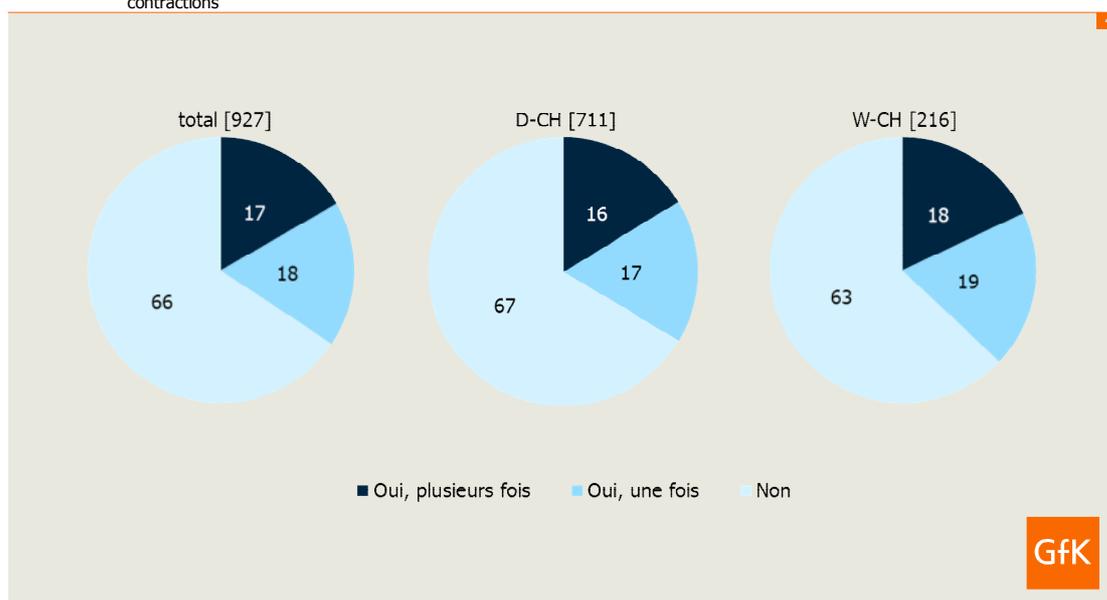
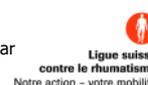
Le stress, les soucis et les problèmes sont considérés comme facteur d'influence des douleurs dorsales plutôt par les Romands (39,1 %), les femmes (30,4 %), les citadins (28,5 %), et les plus jeunes (15 - 29 ans: 37,5 %, 30 - 49 ans: 27,7 %) que par les Alémaniques (22,7 %), les hommes (22,6 %), les ruraux (20,6 %) ou les plus de 50 ans (17,2 %).

3. Absentéisme dû aux douleurs dorsales

Environ un tiers des Suisses (34,4 %) sont en incapacité de travail – c'est-à-dire ne sont pas en mesure de se rendre au travail / aux études ou d'accomplir des tâches ménagères - une ou plusieurs fois par an en raison de problèmes de dos. Cette tendance s'accroît avec l'âge: chez les 15 - 29 ans, une personne sur cinq (21 %), chez les 30 - 49 ans à peu près un tiers (37,1 %) et quatre sur dix des plus de 50 ans (40,4 %). Les plus de 30 ans sont nettement plus souvent absents en raison de leurs problèmes de dos que les moins de 30 ans (38 % vs. 21 %). Le taux d'occupation, la formation scolaire et le type d'activité (assis, physique) n'ont pas d'influence sur les absences.

Absentéisme dû aux douleurs dorsales

Question 3: Avez-vous déjà dû vous arrêter complètement suite à un mal de dos ou des contractions, comme par ex. ne pas pouvoir aller au travail, aller à l'école ou faire votre travail domestique ?
Base: [] personnes / question fermée / indications en % / filtre: Ont déjà souffert de mal de dos / contractions





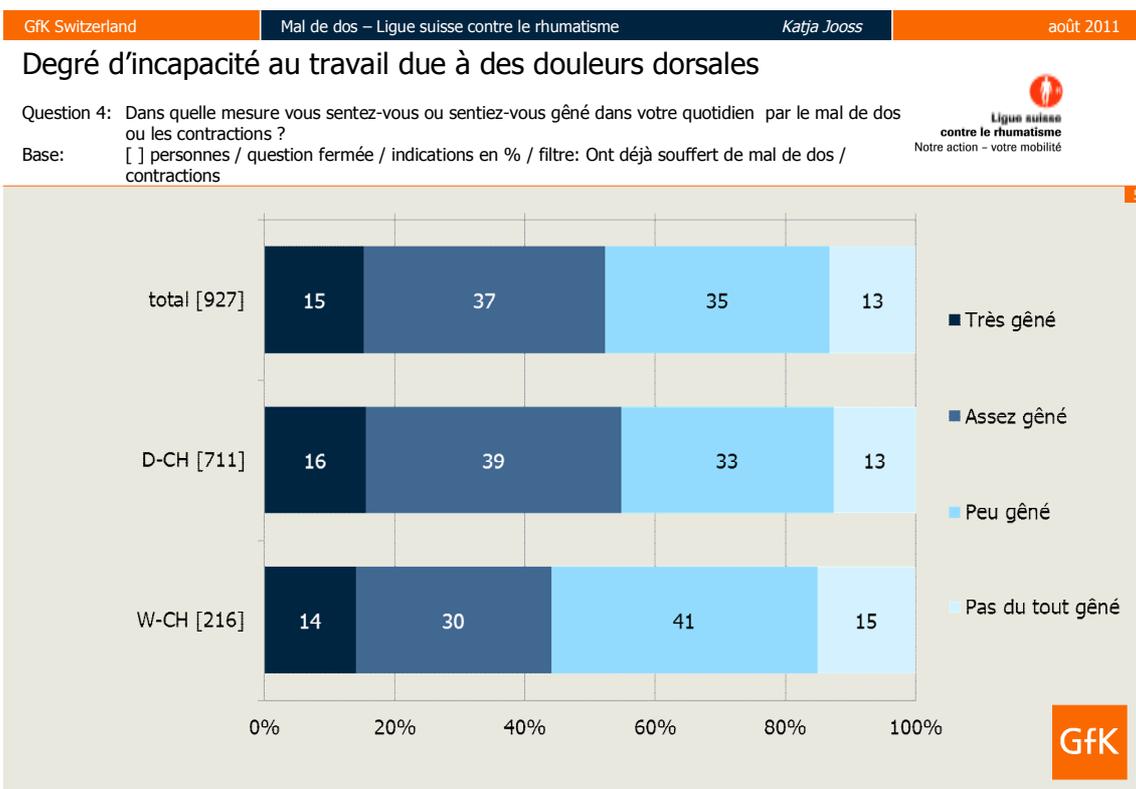
4. Degré d'incapacité au travail due à des douleurs dorsales

Les problèmes de dos constituent une entrave énorme dans la vie des personnes interrogées.

Plus de la moitié (52,2 %) déclarent être gêné de moyennement à beaucoup par les douleurs. Une personne interrogée sur sept (15,2 %) se sent très, et environ une sur trois assez (37 %) ou peu (34,5 %) gênée par les douleurs de dos dans la vie de tous les jours.

L'effet augmente avec l'âge. Les fortes altérations sont nettement moins courantes chez les moins de 30 ans (7,7 %) que chez les 30 - 49 ans (18,9 %) et les plus de 50 ans (15,9 %).

Les Romands (40,9 %) sont beaucoup plus nombreux que les Alémaniques (32,6 %) à ne se sentir que «peu gênés». Cette différence existe aussi entre les citadins (36,5 %) et les ruraux (28,7 %). Les femmes (42,4 %) sont bien plus nombreuses à se sentir «assez gênées» que les hommes (31,5 %). Et concernant le type d'activité, il n'est pas surprenant que les personnes travaillant assises (39,5 %) sont plus nombreuses que les professionnels physiquement actifs (25,9 %) à se sentir «peu gênées».

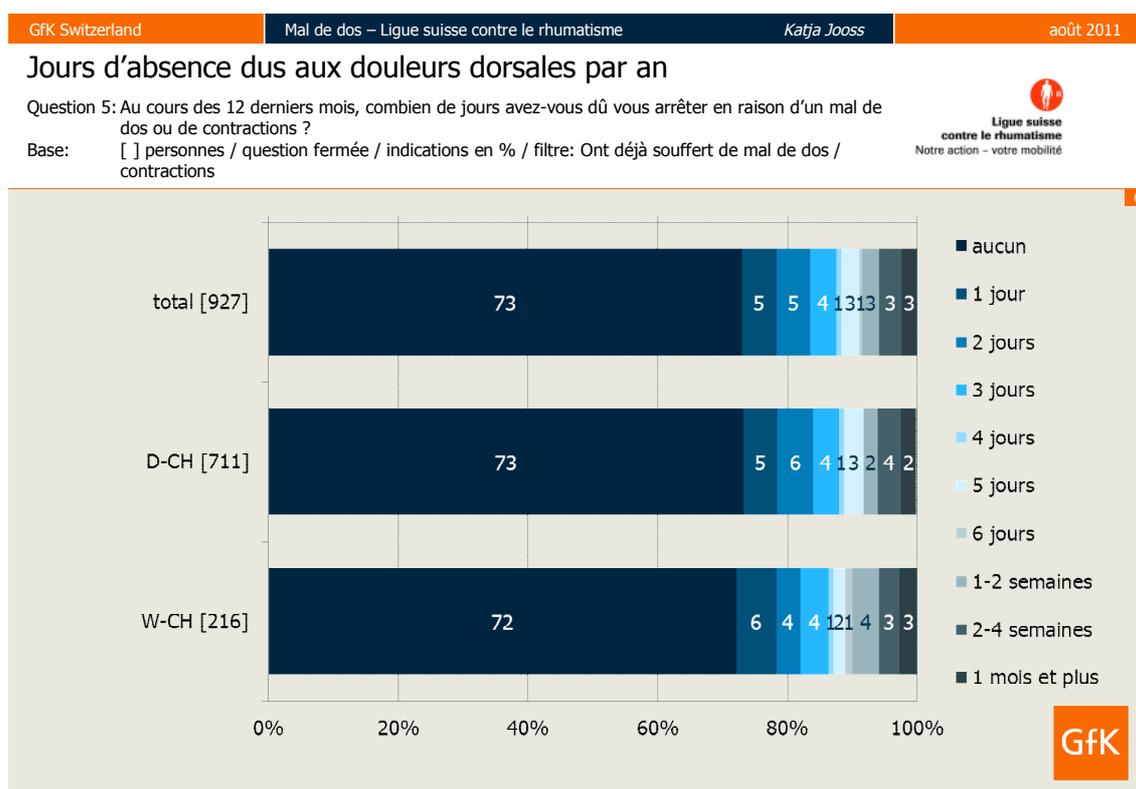




5. Jours d'absence dus aux douleurs dorsales par an

La question «Au cours des 12 derniers mois, combien de jours avez-vous dû vous arrêter en raison d'un mal de dos ou de contractions?» a révélé quelque chose d'étonnant: au cours d'une année civile, environ un quart des personnes interrogées sont, pendant des jours voire des semaines, hors d'état de travailler, d'aller à l'école ou d'exécuter des tâches ménagères.

Dans ces 12 mois, 18,6 % des participants au sondage sont absents 1 à 6 jours à cause de leurs problèmes de dos. 6 % sont incapables de travailler pendant des semaines, et 2,5% pendant des mois. Des facteurs comme la région, la taille de la localité, le sexe, l'âge, la formation scolaire, l'activité professionnelle ou le type d'activité n'ont pas d'influence sur l'absentéisme et sa durée.



6. Intensité des douleurs

Les réponses à la question «A quel endroit (du corps) et à quelle fréquence souffrez-vous de ces douleurs?» l'ont confirmé: c'est au niveau du bas du dos que les problèmes se concentrent.

Environ 80 % des personnes souffrant de maux de dos ont «très souvent» ou «de temps en temps» des problèmes dans cette région.

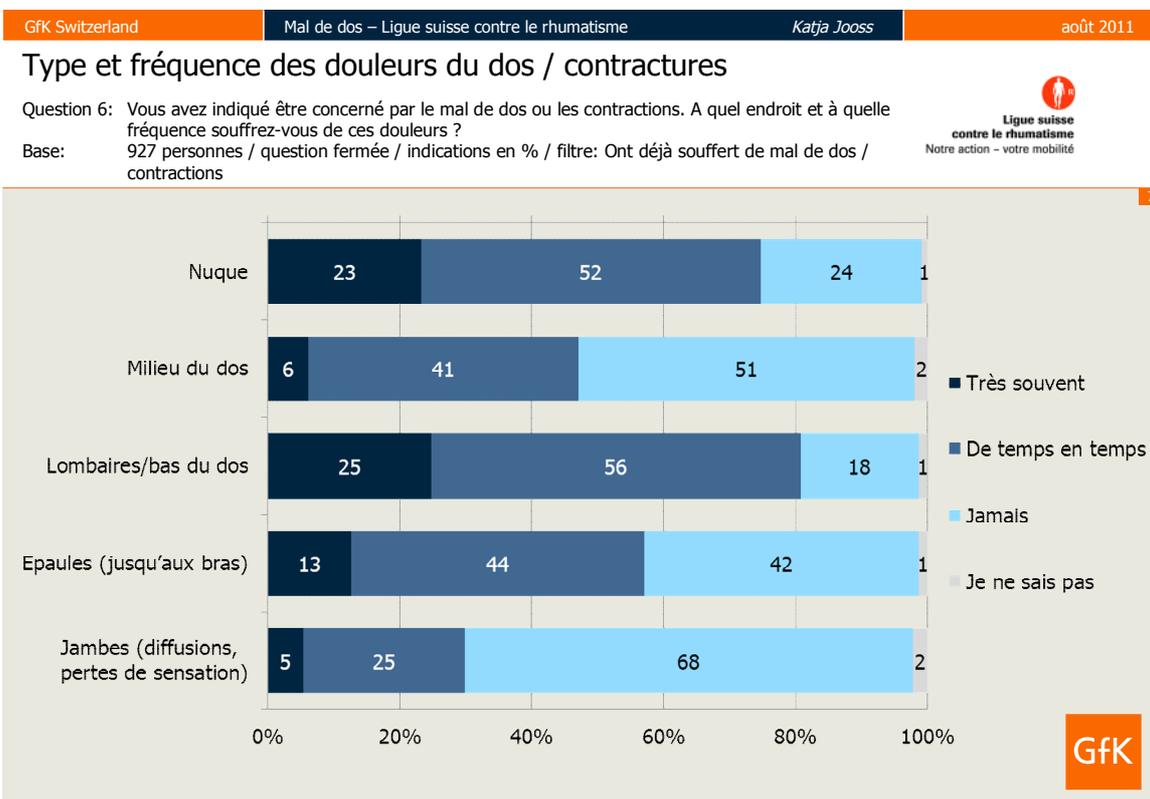


Le hitparade des zones douloureuses indique la même chose pour les indications «très souvent» et «de temps en temps». Dans l'ordre décroissant de la fréquence: bas du dos > nuque > épaules (jusqu'aux bras) > milieu du dos > jambes. Les douleurs dans le bas du dos et au milieu du dos ont tendance à diminuer avec l'âge.

Il est intéressant de constater que les Alémaniques (24,8 %) sont beaucoup plus nombreux que les Romands (18 %) à souffrir de douleurs dans la nuque. Cette différence existe également entre les citadins (24,9 %) et les ruraux (17,9 %) et les femmes (30,2 %) et les hommes (16 %). En outre, les femmes (14,9 %) ayant indiqué avoir «très souvent» des douleurs aux épaules sont nettement plus nombreuses que leurs collègues masculins (10,3 %).

Le type d'activité (assis, physique) et les autres facteurs démographiques n'ont pas d'influence claire sur la fréquence des douleurs du bas du dos.

Environ un tiers (29,8 %) des personnes interrogées sont touchées par des irradiations des douleurs dans les jambes, un signal d'alarme clair pour une consultation médicale. Celles-ci ont tendance à augmenter avec l'âge.

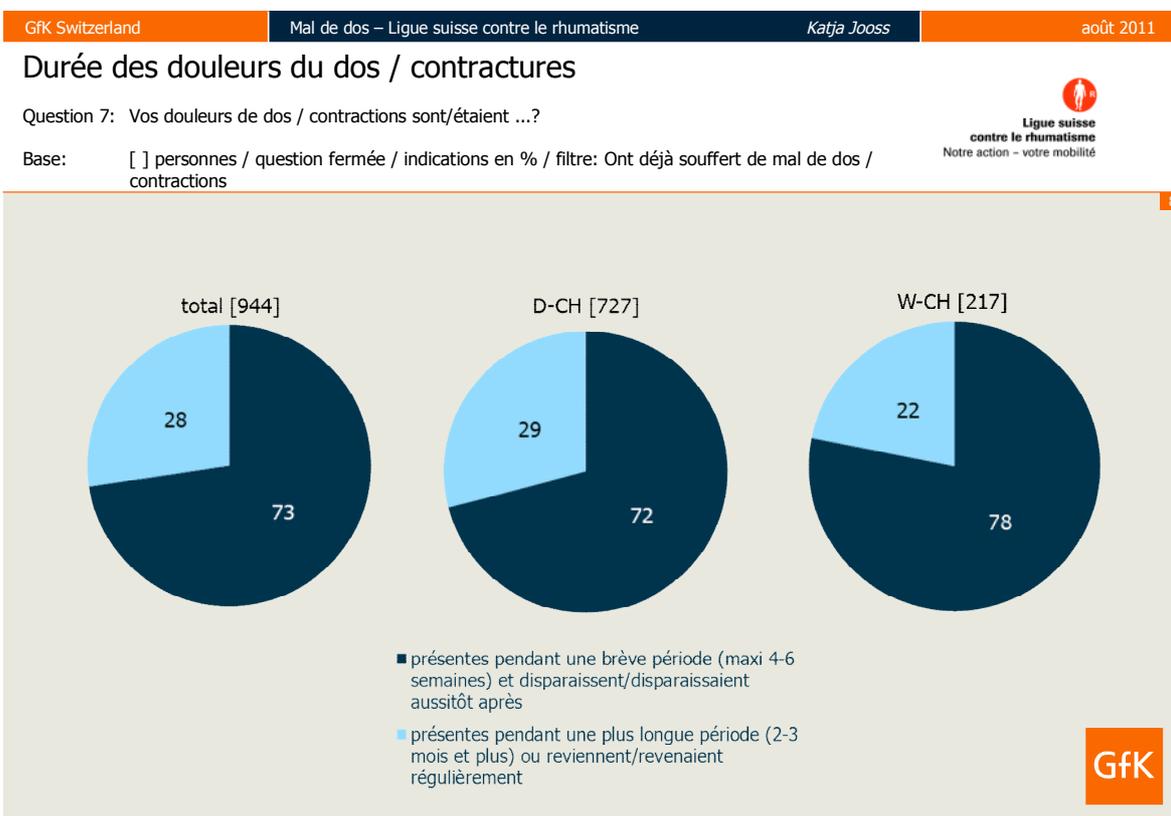




7. Douleurs aiguës ou chroniques / périodiques?

Plus d'un quart des participants à l'enquête (27,6 %) déclarent souffrir ou avoir souffert chroniquement ou périodiquement de maux de dos / contractures.

Les femmes et les personnes entre 50 et 74 ans (32,1 %, resp. 31,8 %) ont nettement plus souvent des douleurs chroniques sur une longue période que les hommes (23,1 %) ou les jeunes adultes de 15 - 29 ans (22,9 %). Inversement, les douleurs dorsales aiguës – jusqu'à 6 semaines – sont bien plus citées par les hommes (77,7 %) et les 15 - 29 ans (77,5 %) que par les personnes interrogées de sexe féminin (68,8 %) ou les participants plus âgés (50 - 74 ans, 68,9 %).



8. Évaluation de la problématique du mal de dos

La question «D'après vous, quel pourcentage de la population suisse âgée de 15 et plus souffre de mal de dos à un moment de sa vie?» était un test pour savoir si les personnes interrogées considèrent les problèmes de dos comme un «mal national».



Le fait est que deux participants sur trois ont tendance à sous-estimer l'importance et la fréquence du mal de dos en Suisse (sur une échelle de 10 à 100 %). En effet, seuls 39,2 % pensent que 70 à 100 % de la population souffrent au moins une fois dans sa vie de maux de dos.

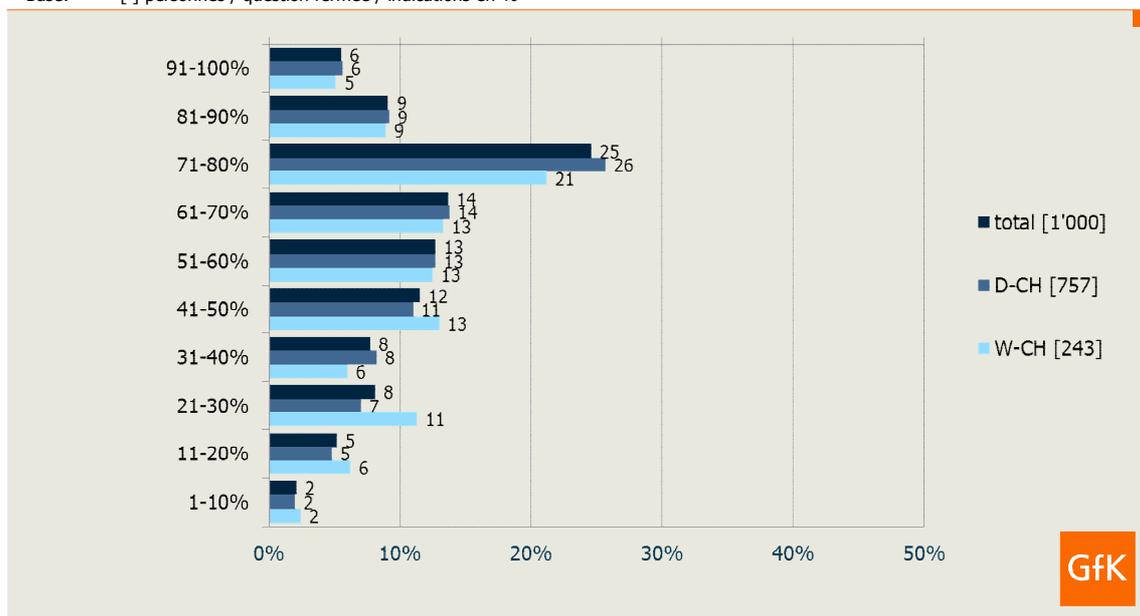
Des études épidémiologiques ont permis de constater qu'environ quatre cinquièmes de la population sont réellement confrontés au mal de dos au moins une fois dans leur vie.

Estimation par rapport à la fréquence des douleurs du dos / contractures

Question 8: D'après vous, quel pourcentage de la population suisse âgée de 15 ans et plus souffre de mal de dos à un moment de sa vie?



Base: [] personnes / question fermée / indications en %



9. Prise en charge

Afin de savoir si les personnes interrogées agissent correctement contre les douleurs dorsales, on leur a posé la question «Que faites-vous quand vous souffrez de mal de dos / contractions?» avec 9 options de réponses et la possibilité de réponses multiples.

Le résultat: les participants adoptent en principe un comportement correct et semblent être au courant des mesures adéquates pour les maux de dos. Voici un échantillonnage détaillé de quelques observations et tendances:



Mesures de prise en charge des douleurs du dos / contractures

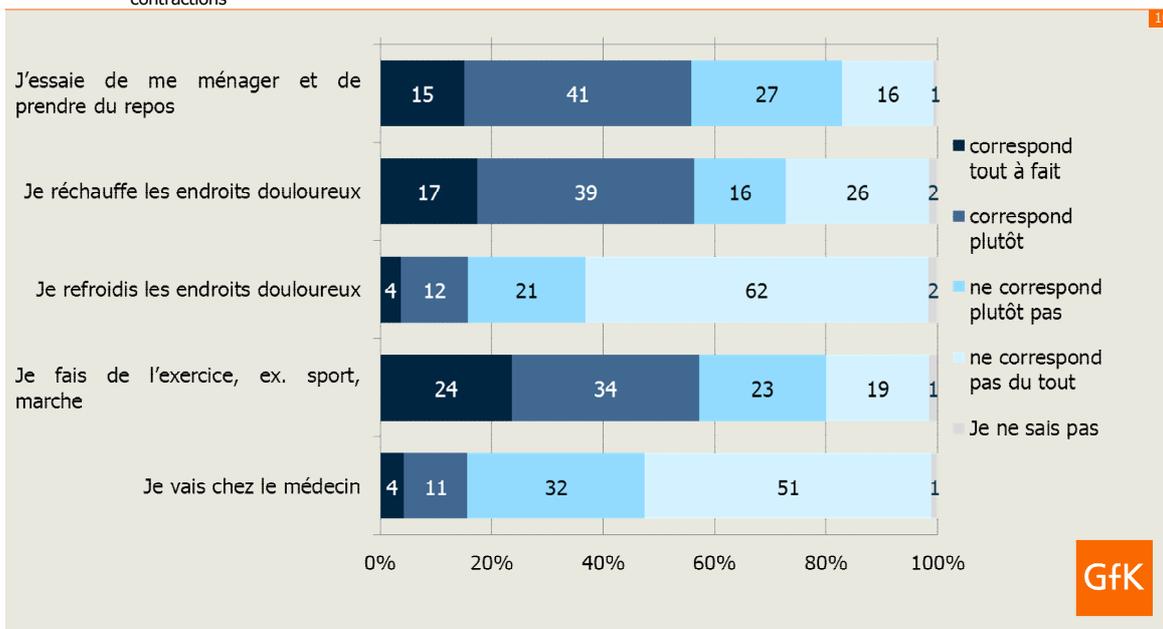
Question 9: Que faites-vous quand vous souffrez de mal de dos/contractures ? Veuillez évaluer chaque proposition avec l'échelle suivante : « correspond tout à fait » (4), « correspond plutôt » (3), « ne correspond plutôt pas » (2), « ne correspond pas du tout » (1).

Base: 927 personnes / question fermée / indications en % / filtre: Ont déjà souffert de mal de dos / contractures

1/2



Ligue suisse
contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité



- Les Romands sont beaucoup plus nombreux à se ménager et se reposer que les Alémaniques.
- Les massages (par ex. en physiothérapie) sont un recours utilisé plutôt par les femmes et les personnes d'un certain âge.
- Les femmes et les personnes âgées de 30 ans ou plus sont plus nombreuses à chauffer les parties affectées que les hommes et les jeunes.
- Les femmes, les personnes n'exerçant pas d'activité professionnelle ou qu'une activité à temps partiel ainsi que les personnes d'un certain âge (50 - 74 ans) ont davantage tendance à miser sur le sport et l'exercice que les hommes, les personnes travaillant à plein temps et les plus jeunes.
- Les représentants des segments d'âge jeune et moyen actifs professionnellement (15 - 49 ans) ont tendance à NE PAS aller chez le médecin.
- Plus de neuf personnes interrogées sur dix ne demandent pas, ou «plutôt pas» de diagnostic par imagerie (radiographie, IRM, etc.) au médecin.
- Les Romands et les plus de 30 ans ont davantage tendance à se traiter eux-mêmes avec des médicaments que les Alémaniques et les jeunes, quelle que soit leur formation scolaire. Il existe cependant des différences régionales en matière d'automédication: les Alémaniques attendent jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'autre solution, les Romands agissant plus rapidement. Dans les deux régions linguistiques, le dosage des analgésiques est maintenu aussi bas que possible.

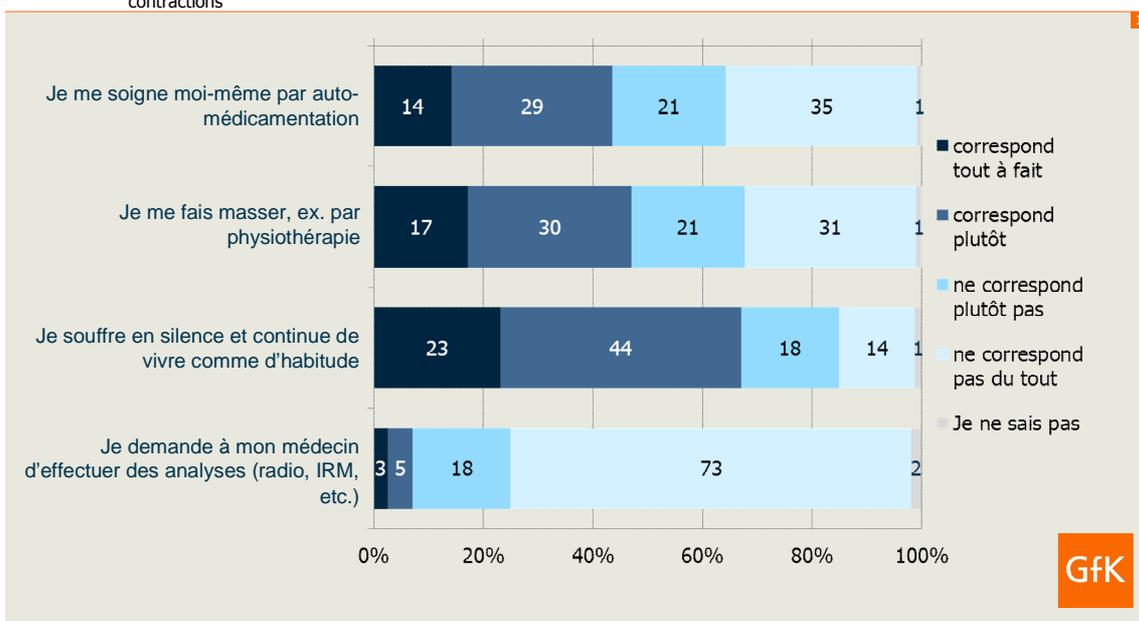
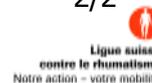


Mesures de prise en charge des douleurs du dos / contractures

Question 9: Que faites-vous quand vous souffrez de mal de dos/contractures ? Veuillez évaluer chaque proposition avec l'échelle suivante : « correspond tout à fait » (4), « correspond plutôt » (3), « ne correspond plutôt pas » (2), « ne correspond pas du tout » (1).

Base: 927 personnes / question fermée / indications en % / filtre: Ont déjà souffert de mal de dos / contractures

2/2



10. Consultations médicales en raison de douleurs dorsales

La question «Parmi les problèmes suivants liés à un mal de dos ou des contractures, dans quel cas consultez-vous un médecin?» a été posée pour vérifier si les participants reconnaissent les signaux d'alarme pour une consultation médicale. Les possibilités de réponses suivantes ont été données, avec option de réponses multiples: symptômes de paralysie, fourmillements dans les bras et les jambes, fièvre, perte de poids, intensification des douleurs et persistance des douleurs / pas d'amélioration, «Vais toujours chez le médecin» et «Ne vais jamais chez de médecin».

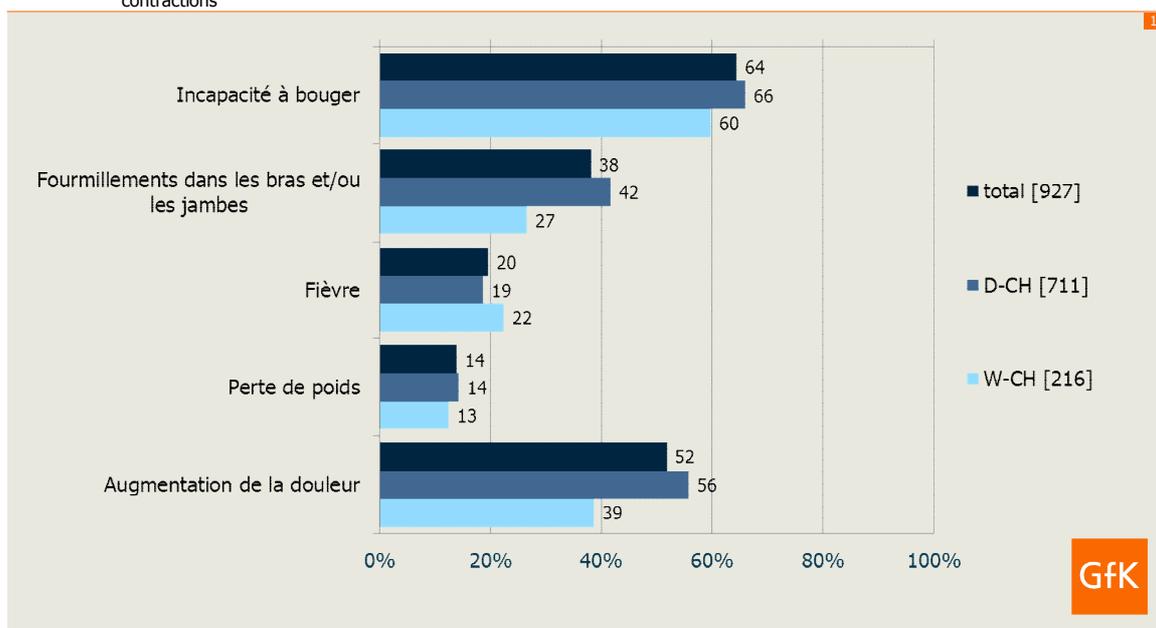
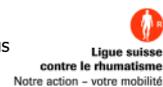




Quand consulter un médecin

Question 11: Parmi les problèmes suivants liés à un mal de dos ou des contractions, dans quel cas consultez-vous un médecin ?

Base: [] personnes/ question fermée / indications en % / filtre: Ont déjà souffert de mal de dos / contractions



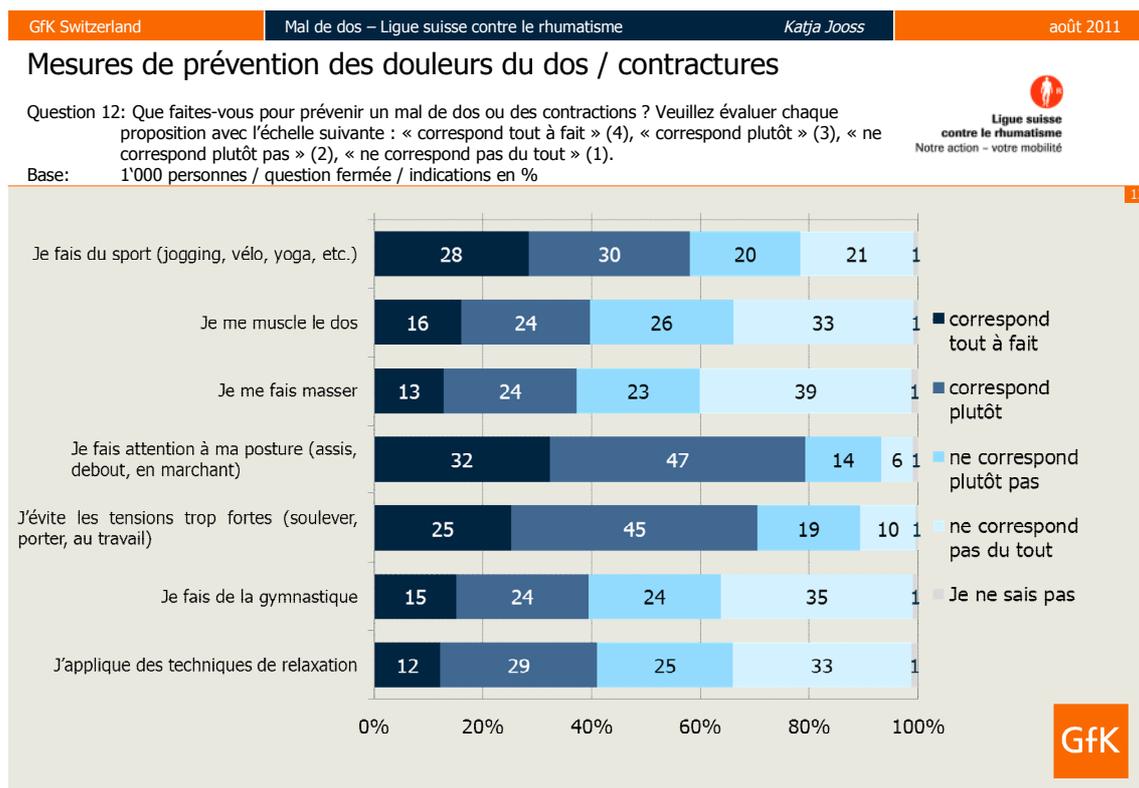
La conclusion:

- En cas de troubles sensoriels tels que fourmillements, intensification des douleurs et à défaut d'amélioration, les Alémaniques vont beaucoup plus facilement chez le médecin que les Romands.
- Les femmes, les plus de 50 ans et les professionnels actifs physiquement vont beaucoup plus chez le médecin en raison de fourmillements dans les bras et / ou les jambes, de perte de poids et d'intensification des douleurs.



11. Mesures de prévention

Le recensement des mesures prises par les Suisses pour la prévention du mal de dos a été effectué avec la question suivante: «Que faites-vous pour prévenir les maux de dos/contractures?».



Les mesures de prévention les plus fréquentes sont les suivantes («tout à fait exact» ou «plutôt exact»):

1. Faire attention à sa posture (79,2 %): cité surtout par les professionnels actifs physiquement;
2. Faire du sport (58,0 %);
3. Éviter la surtension (70,5 %): s'applique moins aux personnes de moins de 50 ans;
4. Techniques de relaxation (41 %): concerne plutôt les femmes à partir de 30 ans;
5. Musculation (39,7 %);
6. Gymnastique (39,4 %): préférée par les femmes à partir de 30 ans;
7. Massage (37,2 %): a tendance à être plus apprécié par les femmes et les Romands.

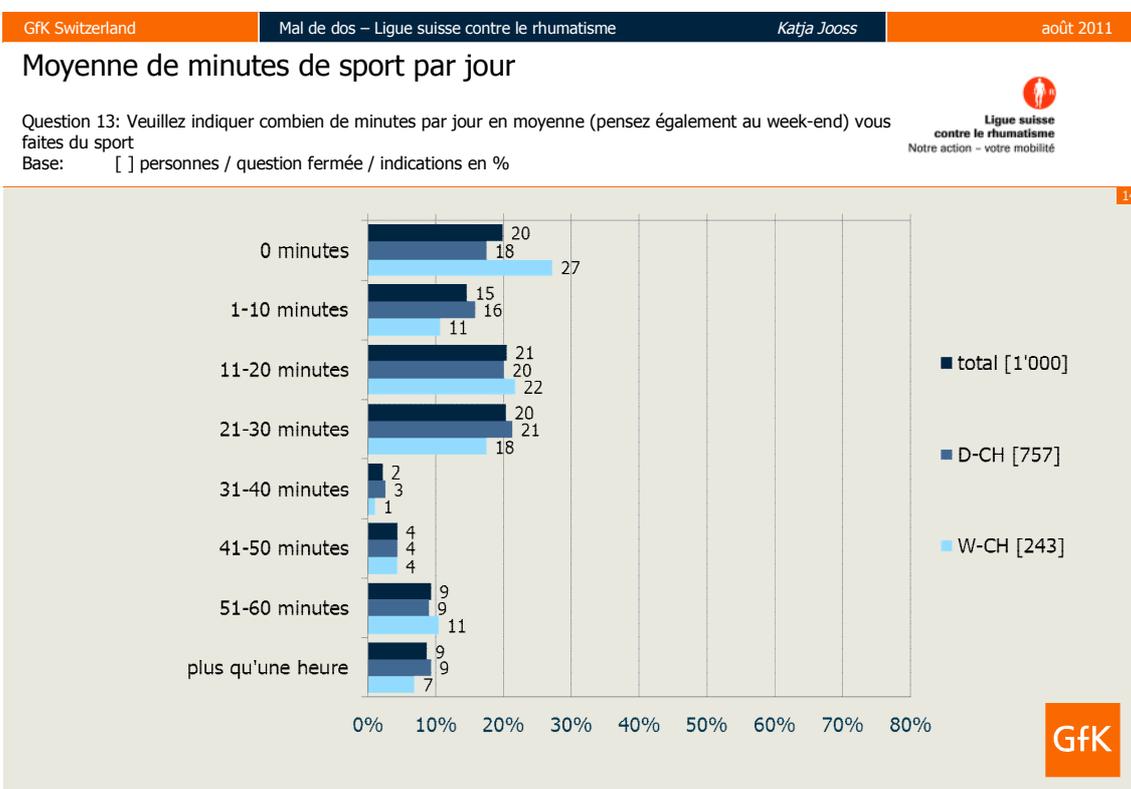
Conclusion: la majeure partie des Suisses adoptent le comportement correct pour prévenir les douleurs dorsales. À une exception près: le massage - une application passive utilisée par plus d'un tiers des personnes interrogées - est peu approprié pour la prévention. Pour les professionnels de la santé, le massage occupe un rang plus bas que les mesures actives dans la gestion moderne des douleurs dorsales.



12. Nombre de minutes d'activité et de sport par jour

Pour le corps, et notamment pour les os, les muscles, les articulations, les tendons et les ligaments, l'exercice est non seulement la meilleure prévention contre les douleurs, mais aussi l'alpha et l'oméga de la thérapie. Les questions posées aux participants à l'enquête concernant le nombre moyen de minutes de sport et d'activité par jour ont donné les résultats suivants:

- Trois Suisses sur quatre (75,4 %) ne font pas de sport, ou au maximum 30 minutes par jour.



- 40,3 % de la population suisse ne fait qu'une heure ou moins par jour d'activités physiques (marcher, se promener, monter des escaliers, faire des courses, nettoyer, etc.).

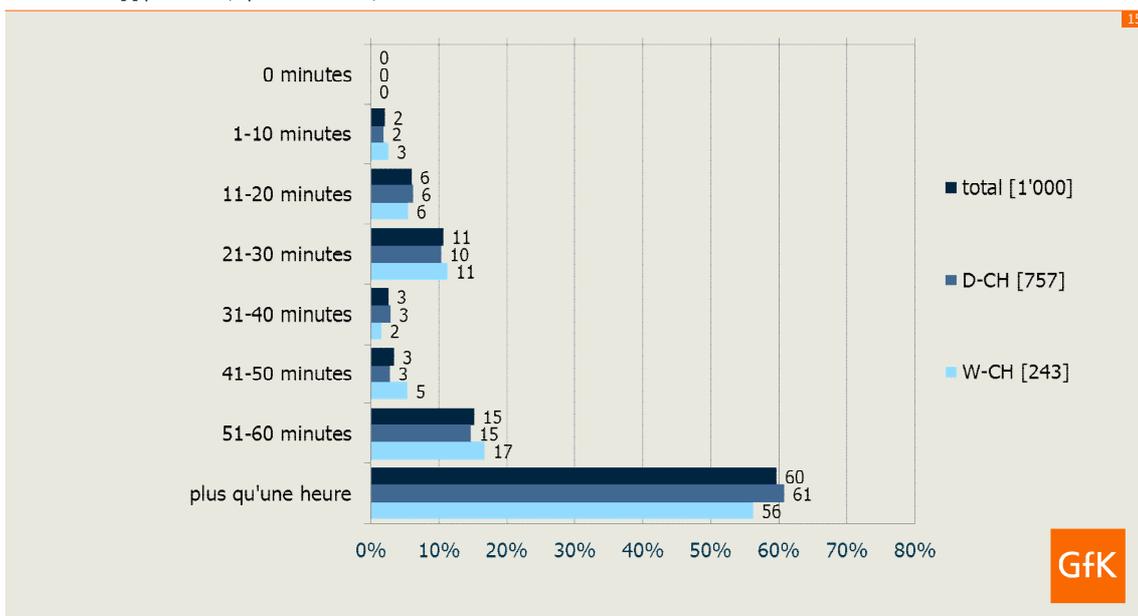
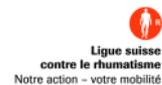




Moyenne de minutes d'activité par jour

Question 13: Veuillez indiquer combien de minutes par jour en moyenne (pensez également au week-end) vous êtes en mouvement (ex. marcher, monter des escaliers, se balader, faire du shopping, faire du ménage, etc.)

Base: [] personnes / question fermée / indications en %



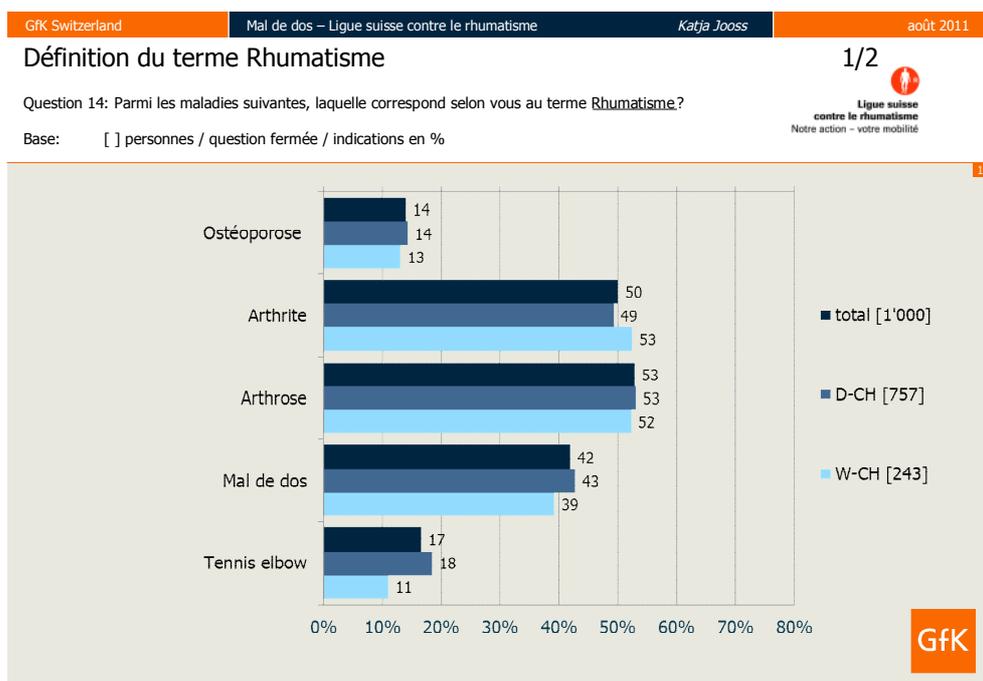
15



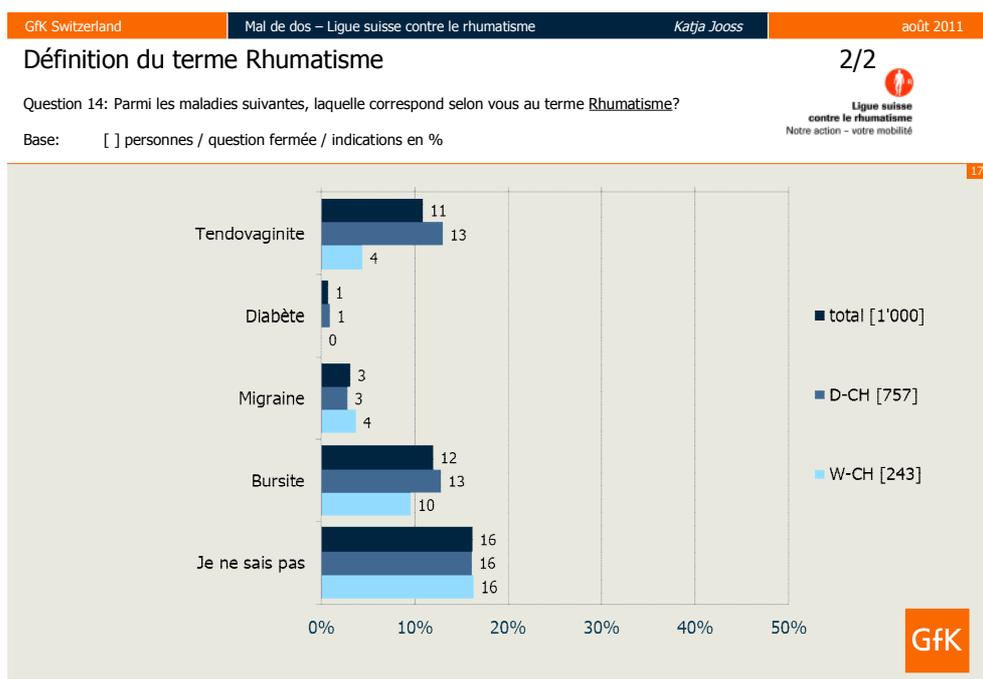


13. Connaissances relatives aux formes de rhumatisme

Seul 4 personnes interrogées sur 10 (41,9 %) savent que les maux de dos font partie des maladies rhumatismales de l'appareil locomoteur.



L'ostéoporose, la synovite du coude, les tendinites et les bursites ont été considérées par les personnes interrogées plutôt comme des maladies NON rhumatismales.





Financement de l'enquête

L'enquête présentée a été cofinancée par GfK Switzerland SA au moyen d'un sponsoring partiel. La Ligue suisse contre le rhumatisme remercie l'entreprise pour son soutien financier et technique.

Auteur

Ligue suisse contre le rhumatisme, Dr Andrea Gerfin, Communication & Éditions, Josefstrasse 92, CH-8005 Zurich. Tél.: 044 487 40 00, e-mail: a.gerfin@rheumaliga.ch

Direction du projet GfK Switzerland SA

GfK Switzerland SA, Katja Jooss, responsable de l'enquête, Team HealthCare, Custom Research, Obermattweg 9, 6052 Hergiswil. Tél: 041 632 9473, e-mail: katja.jooss@gfk.com

La Ligue suisse contre le rhumatisme

La Ligue suisse contre le rhumatisme est une organisation de santé à but non lucratif réunissant 20 ligues cantonales et régionales contre le rhumatisme ainsi que six organisations nationales de patients. Elle s'engage en faveur de personnes atteintes d'affections rhumatismales et promeut la santé: avec des informations en ligne et des publications, des symposiums et des formations continues, 3000 cours de mouvement dans toute la Suisse, des conseils personnels ainsi que la distribution de 150 moyens auxiliaires facilitant la vie de tous les jours. Ces services s'adressent aux personnes atteintes, aux intéressés, aux professionnels de la santé et aux médecins. Fondée en 1958, la Ligue suisse contre le rhumatisme est titulaire du label ZEWO pour les organisations d'utilité publique et se finance à raison de trois quarts par des dons et des donations privées.

GfK Switzerland SA

Selon la statistique de la branche de l'asms, GfK Switzerland SA (Hergiswil NW) est le plus grand institut d'études de marché de Suisse, offrant les services correspondants dans tous les secteurs. GfK Switzerland SA appartient depuis 1999 au groupe multinational GfK dont le siège est à Nuremberg. Avec des entreprises dans plus de 100 pays, GfK figure parmi les principaux instituts d'études de marché au monde.

Le rhumatisme

Le rhumatisme est un terme générique pour plus de 200 différents tableaux cliniques concernant le dos, les articulations, les os, les muscles, les tendons et les ligaments. Leurs dénominateurs communs sont les douleurs et les difficultés de mouvement. Les affections rhumatismales les plus fréquentes sont les douleurs dorsales, l'arthrose, les rhumatismes inflammatoires (arthrite), l'ostéoporose et le rhumatisme abarticulaire.



En Suisse, quelque 1,5 million de personnes souffrent de rhumatismes. 300 000 d'entre elles sont touchées par un rhumatisme grave, chronique entraînant un fort handicap dans la vie privée et professionnelle.

Références

- 1 Population résidante permanente selon l'âge (2009). Office fédéral de la statistique.
- 2 Conditions de travail et maladies de l'appareil locomoteur. Estimation du nombre de cas et des coûts macroéconomiques pour la Suisse (2009). Thomas Läubli et Christian Müller. Secrétariat d'État à l'économie SECO.
- 3 European Guidelines for the Management of Chronic Pain (10/2010). www.backpaineurope.org
- 4 Unspezifische Rückenschmerzen: «Back to the Basics». Ars Medici 19/2002. A. Mannion, A. Junge.
- 5 "Fit for Work?" Erkrankungen des Bewegungsapparats und der Schweizer Arbeitsmarkt (2010). Quadrello T. et al. association fitforwork-swiss.
- 6 Cost of Low Back Pain in Switzerland in 2005. Eur J Health Econ (5.6.2010 online) S. Wieser et al.
- 7 Rückentraining mit den «Rückenkarten». Physioactive 4/2011. Harald Bant, Guido Perrot