

Étude mondiale

State of Mind d'ASICS

2024

ASICS a été fondée sur la conviction que l'activité physique est bénéfique pour le corps et pour l'esprit. D'où le nom ASICS : « **Anima Sana In Corpore Sano** » ou « un esprit sain dans un corps sain ».

En 2024, nous avons mené notre deuxième étude mondiale State of Mind. Réalisée auprès de plus **26 000 personnes** dans **22 pays**, elle explore le lien entre l'activité physique et l'état d'esprit à travers le monde.

Cette récente étude confirme le lien positif entre l'activité physique et l'état d'esprit. Elle souligne également le lien direct entre l'exercice physique à l'adolescence et l'état d'esprit à l'âge adulte.

En apportant un nouvel éclairage sur le pouvoir du sport, même à faible dose, pour améliorer le bien-être mental, nous espérons inciter davantage de personnes à bouger tout au long de leur vie.

Résultat 1

L'étude State of Mind 2024 d'ASICS montre à nouveau qu'il existe un lien positif entre activité physique et bien-être mental. Plus les personnes sont actives, plus leur score State of Mind est élevé.

De façon générale, les personnes qui pratiquent une activité régulière ont un score State of Mind moyen de **67/100**, tandis que celles qui n'en pratiquent pasⁱ ont un score bien moins élevé de **54/100**.



Score State of Mind mondial moyen

L'influence d'une activité physique hebdomadaire sur le score State of Mind mondial

Score State of Mind (/100)

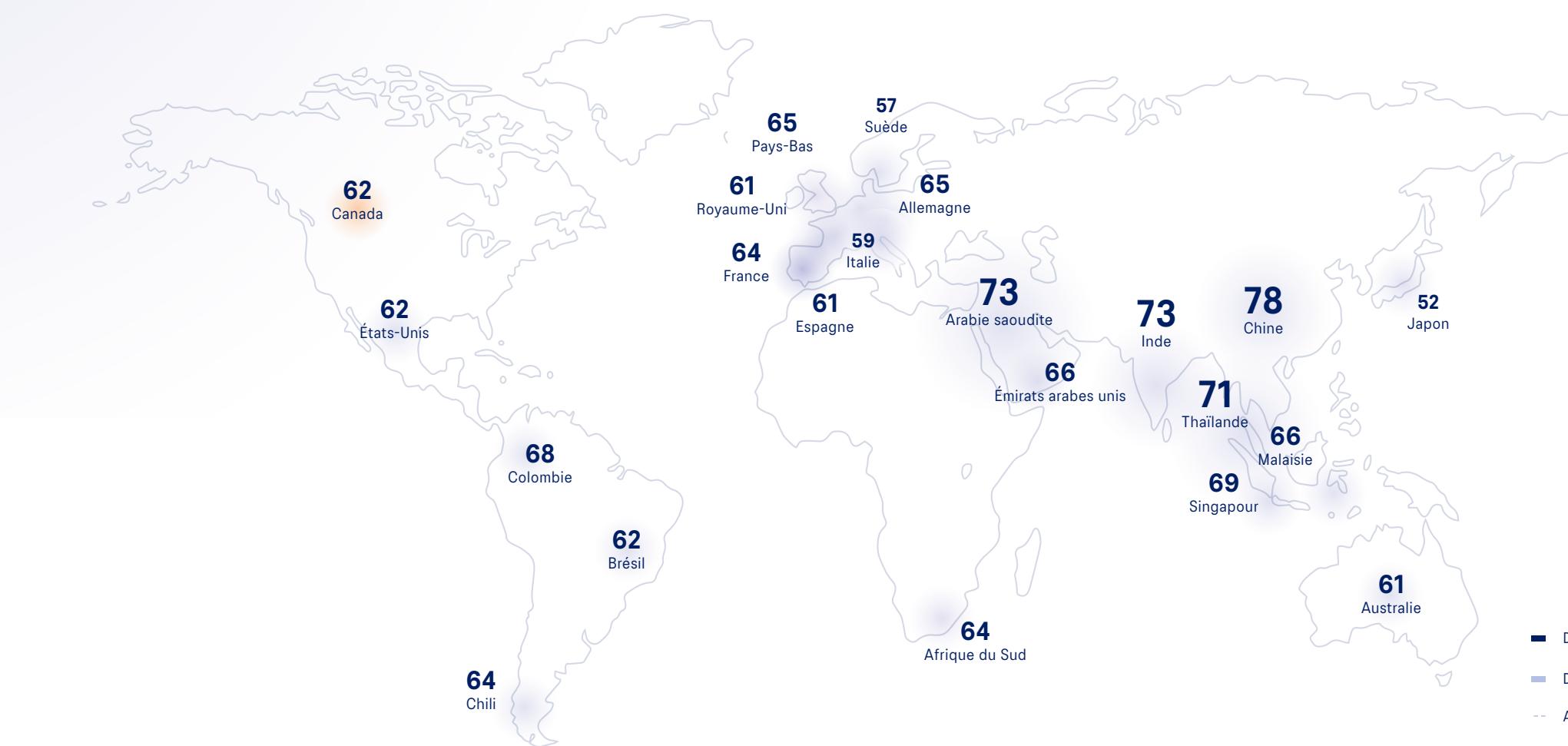
Augmentation de 13 points

Au Canada

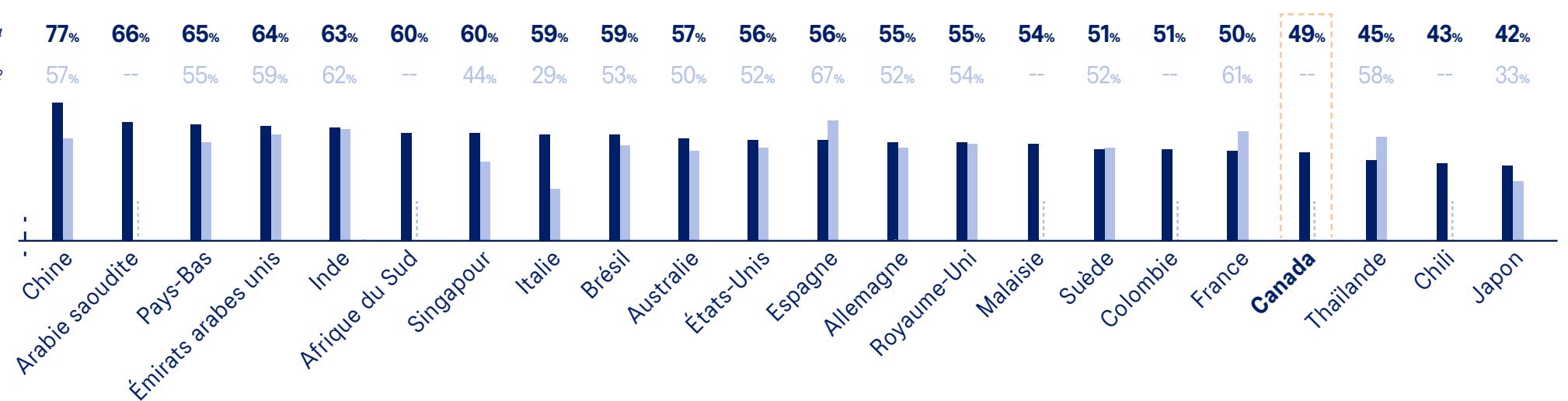
Cet écart est moins important : les personnes actives affichent un score State of Mind moyen de **62/100**, soit un peu au-dessus des **54/100** de celles qui ne le sont pas.

Résultat 2

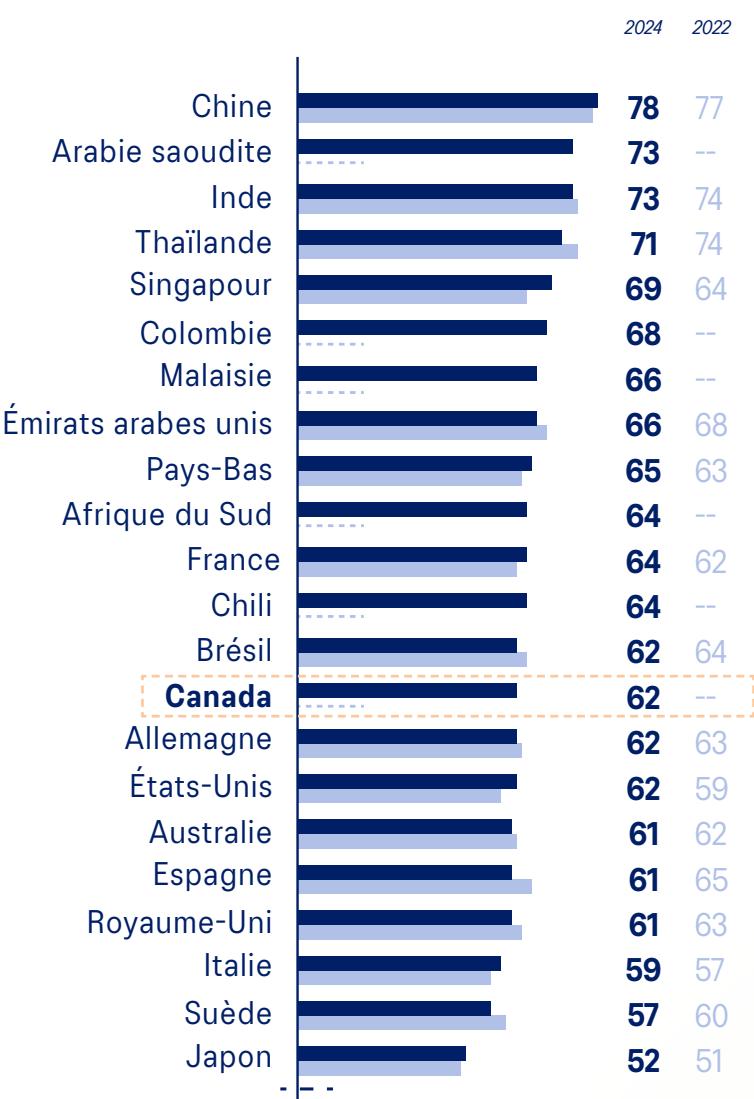
Cependant, il existe de grandes différences à travers le monde, avec des niveaux d'activité physique faibles qui correspondent à des scores State of Mind bas.



Participants pratiquant une activité physique régulière¹ (au moins 150 minutes par semaine)



Scores State of Mind (/100)



Au Canada

Le score State of Mind moyen est de **62/100**, soit en dessous de la moyenne mondiale (**65/100**), ce qui place le pays **13e sur 22**. Au Canada, le niveau d'activité physique est également inférieur à la moyenne mondiale. En effet, **49 %** de la population canadienne pratique une activité physique régulière, par rapport à **56 %** de la population mondiale.

¹ Nous avons utilisé le temps d'activité physique hebdomadaire recommandé par l'organisme Sport England, soit 150 minutes par semaine (30 minutes par jour sur 5 jours). Pour les besoins de cette étude, nous avons considéré qu'une personne pratique une « activité intense » pour 150 minutes ou plus par semaine, une « activité régulière » entre 30 et 149 minutes par semaine et « aucune activité » pour moins de 30 minutes.

Résultat 3

La pratique d'une activité physique à l'adolescence a une incidence directe sur l'état d'esprit à l'âge adulte.

Il est essentiel de faire de l'exercice entre 15 et 17 ans pour avoir de bonnes habitudes tout au long de la vie. De façon générale, **58 %** des personnes qui pratiquaient une activité physique régulière à cet âge continuent à l'âge adulte, un chiffre qui tombe à **53 %** pour celles qui n'en pratiquaient pas.

De façon générale, le score State of Mind à l'âge adulte des personnes ayant pratiqué une activité physique entre 15 et 17 ans est plus élevé que celui des personnes n'en ayant pas pratiqué (**66/100** au lieu de **61/100**).

Au Canada

Les personnes qui faisaient du sport entre 15 et 17 ans affichent un écart similaire dans le score State of Mind à l'âge adulte (**57/100**) par rapport à celles qui n'en faisaient pas (**54/100**).

Effets d'une activité physique entre 15 et 17 ans sur le niveau d'activité physique et le score State of Mind à l'âge adulte



Résultat 4

Entre 15 et 17 ans, il est essentiel de pratiquer une activité physique. Arrêter le sport à cet âge a des conséquences sur la santé mentale pendant plusieurs années...

De façon générale, les personnes qui ont arrêté le sport avant l'âge de 15 ans affichent le plus faible niveau d'activité physique et le score State of Mind le plus bas à l'âge adulte. En tant qu'adultes, elles déclarent également se sentir...

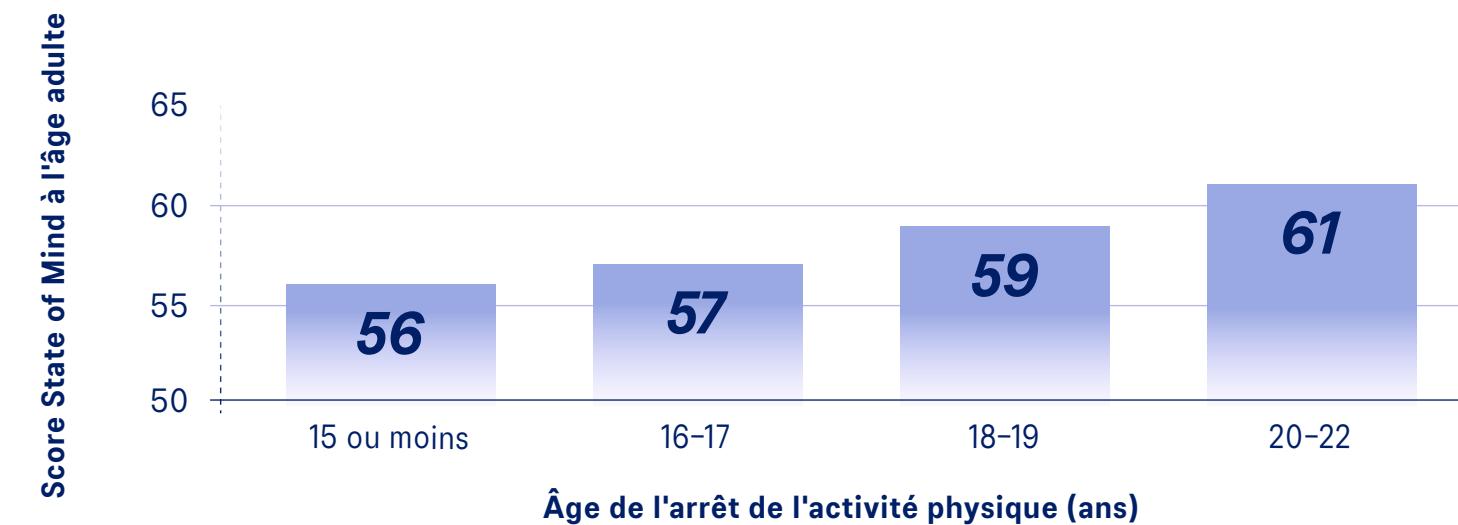


(que celles qui ont continué de faire du sport entre 15 et 17 ans).

Au Canada

Les personnes qui ont arrêté de faire de l'exercice à 15 ans ou avant déclarent se sentir **7 %** moins confiantes, **5 %** moins concentrées et **5 %** moins dynamiques à l'âge adulte, par rapport à celles qui ont continué entre 15 et 17 ans.

En fait, pendant l'adolescence, chaque année de sport supplémentaire engendre une amélioration du score State of Mind à l'âge adulte.



De façon générale, les personnes qui ont arrêté de faire de l'activité physique avant l'âge de 15 ans ont un score State of Mind moyen inférieur de **15 %** à la moyenne mondiale (**56/100** par rapport à **65/100**).

Résultat 5

Malheureusement, à chaque génération, les adolescents abandonnent l'activité physique plus tôt et en plus grand nombre qu'auparavant.

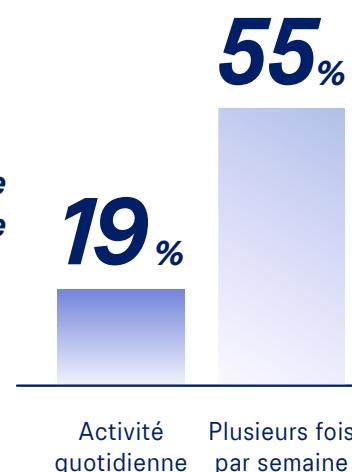
De façon générale, **82 %** des personnes de la génération silencieuse (78 ans et plus) faisaient de l'exercice plusieurs fois par semaine dans leur jeunesse par rapport à seulement **55 %** de la génération Z (18 à 27 ans).

Parmi la génération silencieuse, **57 %** des personnes pratiquaient une activité physique quotidiennement dans leur jeunesse par rapport à seulement 19 % de la génération Z.

Au Canada

L'écart en matière de pratique sportive suit cette tendance. Parmi la génération silencieuse, **50 %** des personnes bougeaient quotidiennement au cours de leur enfance, par rapport à seulement **25 %** de la génération Z.

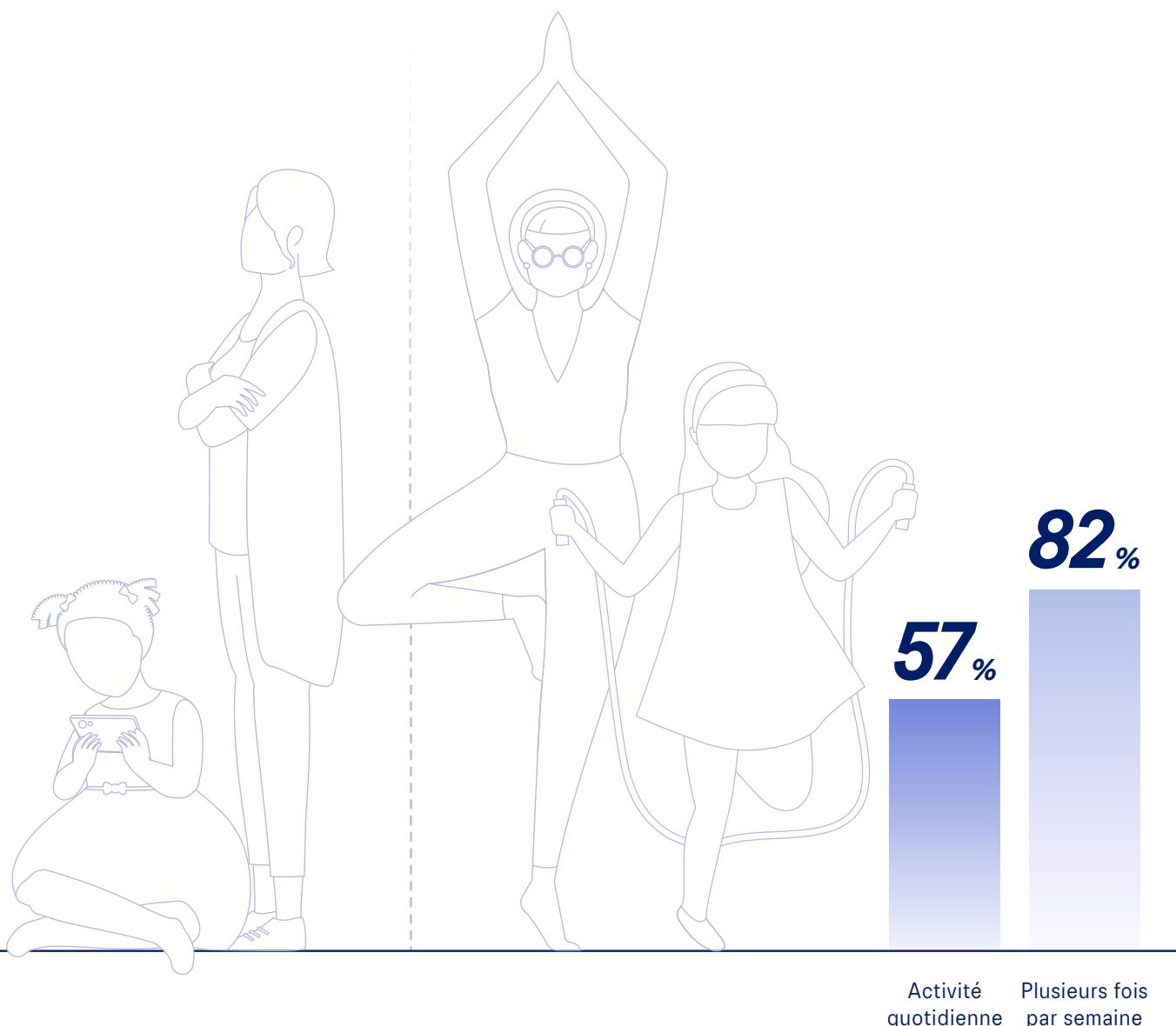
Niveaux d'activité physique pendant l'enfance



L'influence de l'activité physique par génération sur les scores State of Mind mondiaux

62
Score State of Mind
Génération Z
(18 à 27 ans)

70
Score State of Mind
Génération silencieuse
(78 ans et plus)



Résultat 6

Ce phénomène a une incidence négative sur leur état d'esprit aujourd'hui, mais aussi pour les années à venir. Ces personnes deviennent des adultes plus stressés et moins résilients qui ont moins confiance en eux.

De façon générale, les générations plus jeunes affichent un score State of Mind inférieur à celui des générations plus âgées. La génération Z a le score State of Mind le plus bas avec **62/100** tandis que la génération silencieuse obtient le plus élevé avec **70/100**.

Indépendamment de leur âge et de leur niveau d'activité physique actuels, les personnes ayant fait peu d'exercice dans leur jeunesse ont un score State of Mind moins élevé à l'âge adulte que celles qui en faisaient régulièrement et se sentent notamment **11 %** moins concentrées et **10 %** moins confiantes.

Au Canada

L'écart générationnel est légèrement plus élevé entre la génération Z et la génération silencieuse, avec des scores respectifs de **59/100** et **69/100**.

Niveaux d'activité physique à l'âge adulte

Résultat 7

Des inégalités de genre en matière d'activité physique perdurent. En effet, les femmes, surtout les jeunes femmes, font beaucoup moins d'exercice que les hommes.

De façon générale, 62 % des hommes de moins de 40 ans pratiquent un sport, par rapport à seulement 56 % des femmes de moins de 40 ans.

56 %
des femmes de moins de 40 ans sont actives



Au Canada
La différence est encore plus grande, avec 56 % des hommes de moins de 40 ans qui pratiquent une activité physique contre seulement 43 % des femmes de moins de 40 ans.

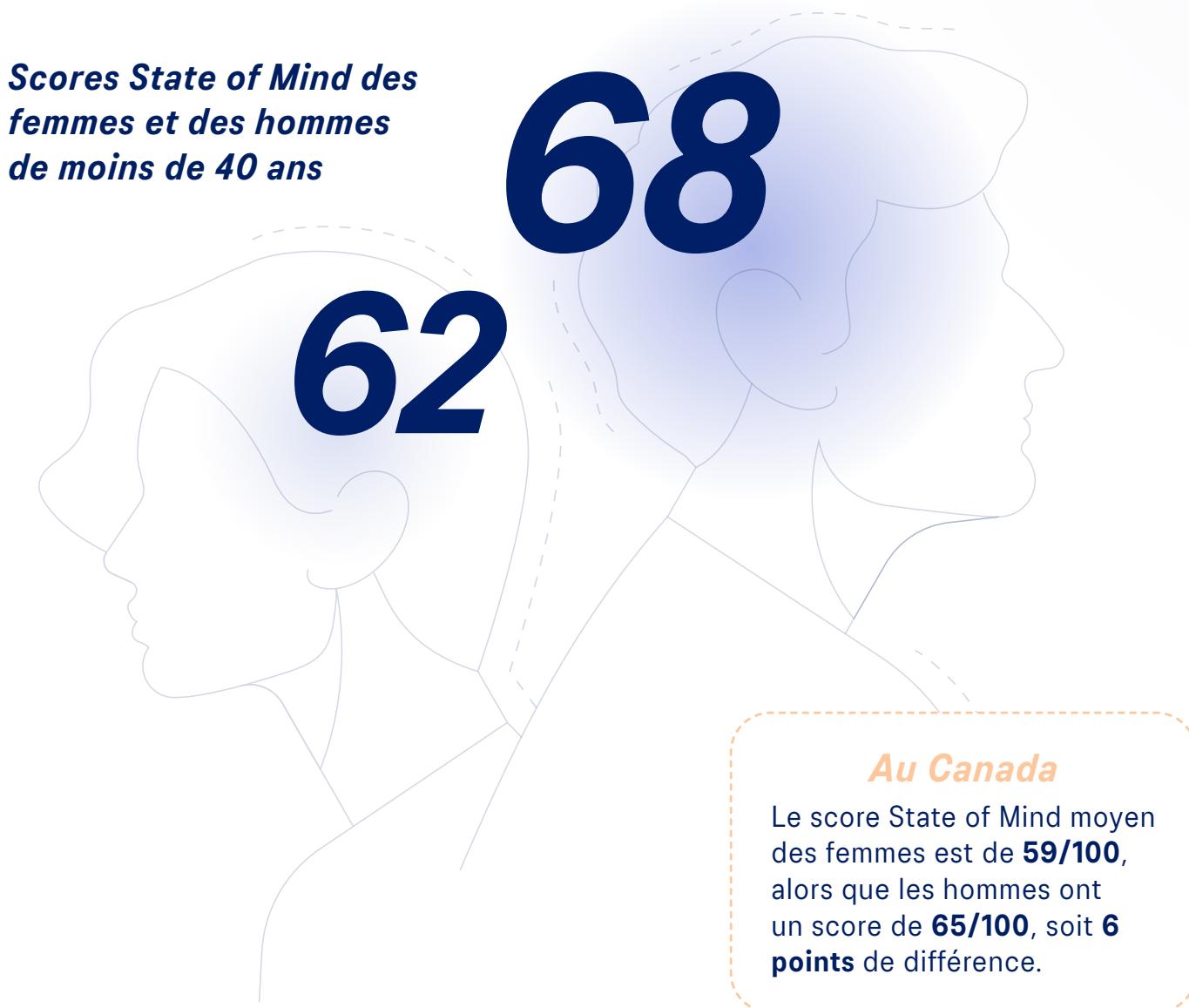
62 %
des hommes de moins de 40 ans sont actifs

**Résultat 8**

Cette inégalité a une incidence négative sur le score State of Mind des femmes.

De façon générale, le score State of Mind moyen des femmes est de 62/100, et de 68/100 pour les hommes.

Scores State of Mind des femmes et des hommes de moins de 40 ans

**Au Canada**

Le score State of Mind moyen des femmes est de 59/100, alors que les hommes ont un score de 65/100, soit 6 points de différence.

De façon générale, les femmes des générations Y et Z (entre 28 et 42 ans) ont le plus à gagner à faire davantage d'exercice, car ce sont celles pour lesquelles une activité physique régulière a la plus grande incidence sur le bien-être mental. De façon générale, le score State of Mind des jeunes femmes pratiquant une activité physique est supérieur de 23 % à celui des femmes de la génération Z qui n'en pratiquent pas et de 28 % à celui des femmes de la génération Y qui n'en pratiquent pas.

Selon l'étude menée par ASICS, il suffit de 15 minutes et 9 secondes de sport pour ressentir des effets positifs sur son mental. Le lien entre l'exercice physique à l'adolescence et le bien-être mental à l'âge adulte étant avéré, ASICS s'engage à soutenir l'athlète qui sommeille en chacun d'entre nous, quel que soit son âge.

Méthodologie

Menée par le professeur Brendon Stubbs, éminent chercheur du King's College de Londres spécialisé dans la corrélation entre l'activité physique et la santé mentale, l'étude mondiale State of Mind 2024 a été réalisée auprès de 26 000 personnes dans 22 pays.

où

Afrique du Sud, Allemagne, Arabie saoudite, Australie, Brésil, Canada, Chili, Chine, Colombie, Émirats arabes unis, Espagne, États-Unis, France, Inde, Italie, Japon, Malaisie, Pays-Bas, Singapour, Suède, Thaïlande et Royaume-Uni.

QUI

1 000 personnes pour chacun des pays, à l'exception des États-Unis et de la Chine, pour lesquels 2 000 personnes ont été interrogées. Chaque personne était représentative au niveau national, par son âge, son genre et sa région dans chacun des pays.

QUAND

Du 17 novembre au 21 décembre 2023

Calcul de l'index State of Mind

L'index State of Mind correspond à un score sur 100, calculé à partir des moyennes cumulées pour les 10 traits cognitifs et émotionnels, chacun noté sur 10.

Positive, Content, Relaxed, Focused, Composed, Resilient, Confident, Alert, Calm, Energised

Niveau d'activité

Nous avons calculé **les niveaux d'activité physique** en mesurant le nombre de jours d'activité physique des participants pendant la semaine précédente et le nombre de minutes par séance.

Nous avons utilisé le temps d'activité physique hebdomadaire recommandé par l'organisme Sport England, soit 150 minutes par semaine (30 minutes par jour sur 5 jours). Pour les besoins de cette étude, nous avons considéré qu'une personne pratique une « activité intense » pour 150 minutes ou plus par semaine, une « activité régulière » entre 30 et 149 minutes par semaine et « aucune activité » pour moins de 30 minutes.