



Zurich, le 6 mai 2019

La randonnée, une aide pour compenser le stress.

Une étude comparative internationale montre que la randonnée pédestre, sport national suisse, est l'activité la plus appréciée pour compenser le stress généré par une société toujours plus compétitive. Près des deux tiers des Suissesses et Suisses interrogés dans le cadre de cette étude déclarent même préférer la nature comme lieu de détente à leur «chez soi».

Dans le cadre de la première étude représentative comparative, le centre de recherche du politologue et géographe Michael Hermann a examiné la signification de la nature et des activités dans la nature dans le contexte d'une société toujours plus compétitive et digitalisée. «Nous avons des raisons de supposer que la randonnée, sport national traditionnel, n'a jamais été aussi populaire qu'aujourd'hui. Nous voulions cependant en savoir plus sur sa pratique», a déclaré Martin Nydegger, directeur de Suisse Tourisme (ST), qui a mandaté cette étude à laquelle ont participé 5340 personnes en Allemagne, en France, aux Pays-Bas, au Royaume-Uni et en Suisse.

Une majorité de personnes interrogées se sent stressée.

Les résultats de l'étude montrent que la Suisse est comparativement le pays où les gens se sentent le plus souvent stressés: trois-quarts des participant(e)s à l'étude (76%) ont déclaré être soumis au stress – les raisons avancées étant les exigences du monde du travail (75%), le fait d'«être toujours joignable» (64%) ou celui de devoir maîtriser des technologies se renouvelant sans cesse (53%). Pourtant, par rapport aux participant(e)s des autres pays, les Suissesses/Suisses ont plus rarement le sentiment que le stress a un impact sur leur santé (53%). De fait, 61% des personnes interrogées en France comme au Royaume-Uni et 58% en Allemagne considèrent que leur santé soit altérée par le stress. Comme le souligne un premier constat de l'étude, le fait que les Suissesses/Suisses se rendent très fréquemment dans la nature a pour conséquence qu'ils ressentent nettement moins les effets du stress sur leur santé.

La nature, lieu de ressourcement.

L'étude montre que la nature est un lieu d'évasion et de régénération. Une très grande majorité des Suissesses/Suisses interrogés, soit les deux tiers (65%), préfèrent même la nature comme lieu de détente à leur propre «chez soi». Dans les cinq pays inclus dans l'étude, se retirer dans la nature joue un rôle clé pour conserver son équilibre émotionnel. Par ailleurs, l'image de la nature est étroitement associée au pouvoir de repos et de ressourcement qu'exerce un lieu, comme le montrent les choix des participant(e)s sur leur vision d'un paysage naturel. La nature est ainsi avant tout considérée comme un lieu propice au repos. Au quotidien, la plupart des habitants du Nord-Ouest de l'Europe passent du temps principalement en forêt ou à proximité de prairies et de champs. Pourtant, nombreux sont celles et ceux qui aspirent plutôt à se rendre près de plans d'eau, en montagne, dans des parcs et zones naturels. «Ce souhait nous réjouit tout particulièrement, car la Suisse est le pays idéal pour randonner plusieurs jours durant autour de lacs, le long de rivières ou en montagne», a commenté Martin Nydegger.



La randonnée, sport populaire sans pression de performance.

La comparaison internationale montre que ce n'est ni la performance sportive, ni le besoin d'aventure, qui motive souvent une sortie dans la nature, mais la perspective de se détendre. Toutefois, ce n'est pas seulement le fait d'être dans la nature, mais surtout d'y exercer une activité qui est considéré par les personnes interrogées comme l'un des éléments clés pour évacuer la pression et le stress. La randonnée est de loin l'activité de plein air la plus appréciée. La pratique de cette activité contraste clairement avec la logique d'une société tournée vers la performance. Seule une petite minorité (11%) des personnes interrogées se fixe des objectifs de performance en randonnée. En Suisse surtout, la randonnée est résolument un sport populaire, considéré comme une activité de détente importante, au même titre que la lecture, l'écoute de musique ou la télévision. «Plus prosaïquement, on peut dire que la randonnée est aussi appréciée pour la détente que Netflix, Spotify et la télévision suisse réunis», commente le directeur de l'étude, Michael Hermann.

Les Suissesses/Suisseurs champions de la randonnée au Nord-Ouest de l'Europe.

La connexion avec la nature n'est nulle part aussi forte qu'en Suisse – même si la nature joue aussi un rôle clé pour la détente dans les autres pays inclus dans l'étude. Près de trois Suisseurs sur quatre (72%) considèrent que sortir dans la nature est le moyen le plus efficace d'évacuer le stress. Les constats les plus similaires à ce sujet ont été relevés en Allemagne (62%) et en France (60%). En comparaison des participant(e)s des cinq pays, les Suissesses et Suisseurs amateurs de nature sont les reines et rois incontesté(e)s de la randonnée. 59% des personnes interrogées en Suisse se considèrent comme des randonneurs actifs – près de trois fois plus qu'au Royaume-Uni (21%). Il n'y a qu'aux Pays-Bas que le nombre de randonneurs actifs (51%) s'inscrit quasiment au niveau de la Suisse. «Les Suisseurs sont ainsi les champions incontestables de la randonnée dans le Nord-Ouest de l'Europe», souligne Michael Hermann.

La randonnée, un atout touristique – Campagne d'été promotionnelle d'été 2019.

En été, près des deux tiers des hôtes séjournant en Suisse font de la randonnée pédestre. Cette activité est un élément central de l'offre touristique, en particulier dans les régions et destinations alpines et rurales*. Dans le cadre de sa campagne promotionnelle d'été cette année, ST met l'accent sur la randonnée et les sentiers de grande randonnée en Suisse. Depuis quelques années, la randonnée pédestre est une activité tendance, surtout auprès des jeunes (18-35 ans), et la randonnée de longue distance, en particulier, suscite un grand intérêt auprès des groupes cibles les plus jeunes*.

* Source: *Monitoring du Tourisme Suisse, 2017, Suisse Tourisme.*

L'étude «*La nature, lieu d'évasion et de régénération dans le contexte d'une société toujours plus compétitive et digitalisée - La Suisse en comparaison internationale*», peut être téléchargée ici, dans son intégralité et en version résumée: [MySwitzerland.com/medias](https://www.myswitzerland.com/medias)

[MySwitzerland.com/randonnee](https://www.myswitzerland.com/randonnee)

[MySwitzerland.com/été](https://www.myswitzerland.com/ete)

Des photos illustrant de nombreux sentiers de randonnée en Suisse sont disponibles ici:

[swiss-image.ch/gosummer](https://www.swiss-image.ch/gosummer)

Suisse Tourisme.



Pour de plus amples informations, contacter:

Nina Villars, communication d'entreprise

Tél. +41 (0)44 288 14 78, nina.villars@switzerland.com

Communiqués de presse et informations sur: [MySwitzerland.com/medias](https://www.myswitzerland.com/medias)