

ATTITUDE  
**PRÉVENTION**

Donnons de l'assurance à la vie



BAROMÈTRE ATTITUDE PRÉVENTION

LE NIVEAU D'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE OU SPORTIVE  
DES FRANÇAIS

DOSSIER DE PRESSE - JEUDI 12 JANVIER 2017

RÉSULTATS 2016  
ET BILAN DE 5 ANS  
D'ÉTUDE



**Agence Entre nous soit dit**

Claire Mathurin

01 40 29 15 54 - 06 30 10 92 22

[cmathurin@entrenoussoitdit.fr](mailto:cmathurin@entrenoussoitdit.fr)

Sarah Maurit

01 40 29 15 53 - 06 18 39 45 83

[smaurit@entrenoussoitdit.fr](mailto:smaurit@entrenoussoitdit.fr)

Bilan de 5 ans d'étude sur le niveau d'Activité Physique ou Sportive

## 3 Français sur 4 font moins de 10 000 pas par jour

A l'heure des bonnes résolutions, l'association Attitude Prévention dévoile les résultats de 5 années d'étude sur le niveau d'Activité Physique ou Sportive (APS) de la population française.<sup>1</sup> Ce bilan met en évidence un nombre de pas quotidiens inférieur à la recommandation de santé publique de 10 000 pas pour 3/4 des Français et révèle une stagnation du niveau d'APS, que ce soit en nombre de pas ou en pratique sportive.

### 7 889 pas par jour : 3/4 des Français ne sont pas assez actifs

Chaque année depuis 2012, Attitude Prévention recueille auprès des Français des données comportementales (mesure du nombre de pas via un podomètre porté pendant 7 jours) et des données déclaratives sur leur pratique d'APS, leurs habitudes de vie, leur environnement...

A l'issue de 5 ans d'observation, les résultats montrent, **qu'avec une moyenne de 7 889 pas par jour**, et même si ce nombre de pas progresse (+386 pas en 2016 versus 2015 par exemple), **3/4 des Français ont un niveau d'activité qui reste encore loin des 10 000 pas quotidiens** à atteindre pour se maintenir en forme et préserver sa santé (recommandation de l'Organisation Mondiale de la Santé).

Pourtant, au fil du temps, les Français s'approprient cet objectif santé de 10 000 pas : **1 Français sur 2 le connaît en 2016**, contre 1 sur 3 en 2015 et 2014.

Ces 5 ans d'étude révèlent également que de nombreux facteurs récurrents influent sur le nombre de pas : la météo, l'IMC (Indice de Masse Corporelle), le sexe, l'âge, la pratique d'un sport, l'utilisation des écrans... Ainsi, en 2016, les Français ont une activité plus importante la semaine (8 024 pas contre 7 630 le week-end) et lorsqu'il fait beau (8 206 pas contre 6 846 lorsqu'il pleut). Les hommes sont plus actifs (8 313 pas en moyenne contre 7 524 pour les femmes), ainsi que les personnes avec enfants (8 321 pas).

Enfin, en 2016, **plus d'1 Français sur 2 estime que le temps passé devant les écrans se fait au détriment des Activités Physiques ou Sportives (53 %)**. Cette prise de conscience atteint 63 % auprès des 18-24 ans.



1. En 2016, enquête réalisée par OpinionWay et l'IRMES, du 5 au 29 septembre 2016 pour Attitude Prévention, auprès d'un échantillon principal représentatif de 1 048 personnes âgées de 18 à 64 ans et d'un sur-échantillon complémentaire de 300 parents d'enfants 6-17 ans, ayant répondu à un questionnaire déclaratif on line, et mesuré le nombre de pas effectués sur 7 jours à l'aide d'un podomètre. Editions précédentes du baromètre Attitude Prévention réalisées de 2012 à 2015.

## Activité Physique ou Sportive : 1 Français sur 2 seulement en pratique une

En moyenne, sur les 5 années étudiées, **48 % des Français pratiquent une Activité Physique ou Sportive**. Une pratique qui influe fortement sur le nombre de pas effectués quotidiennement. En effet, **les Français pratiquant au moins une APS réalisent en moyenne 8 722 pas par jour, contre 7 128 pas pour ceux n'en pratiquant aucune**.

Les principales activités exercées sur ces 5 années sont la marche (38 %), le vélo (27 %) et le jogging (24 %). Pour 96 % des Français, ces activités sont pratiquées au moins une fois par semaine.

## Pratique d'APS : motivations et freins

En 2016, **l'entretien physique est la première motivation (73 %)** à la pratique d'une activité physique. **Pour 58 % des Français, c'est la recherche du bien-être qui est le plus incitatif et pour 40 %, le plaisir et l'amusement**. S'investir dans une APS en famille ou entre amis est également un levier fort pour une pratique plus régulière. De même, la santé ainsi que le plaisir et la détente sont les principales motivations des Français qui se déplacent majoritairement à pied (25 %) ou à vélo (6 %) sur les trajets courts.

**Pour les Français ne pratiquant pas d'APS, le manque de temps reste le principal frein évoqué chaque année.**

### ZOOM SUR LES ENFANTS - RÉSULTATS 2016

#### Une pratique sportive influencée par les parents

**69 % des enfants de 6 à 17 ans pratiquent une APS**, soit une hausse de 4 points par rapport à 2015. Ce taux de pratique décroît avec l'avancée en âge : il est de 75 % chez les 6-10 ans et de 63 % chez les 11-17 ans.

**Les 2 principales motivations pour l'enfant sont le plaisir / l'amusement pour 79 % et le défoulement / la détente pour 71 %**. Des résultats encourageants puisque le plaisir associé à l'activité physique pendant l'enfance et l'adolescence influence positivement le niveau de pratique du futur adulte.

Les résultats montrent également que le niveau d'APS des enfants est étroitement lié à celui des parents. En effet, **le taux de pratique chez les enfants dont le parent exerce lui-même une APS s'élève à 78 %**. À l'inverse, il descend à 61 % lorsqu'il ne pratique pas. Le comportement des parents face aux écrans a également une influence non négligeable sur les habitudes des enfants. Ainsi, 79 % des enfants dont le parent passe moins de 2 heures devant les écrans durant le temps de loisir pratiquent un sport (contre 64 % lorsque le parent y passe 2h ou plus).

Ces résultats confirment **le rôle essentiel des parents sur les comportements de leurs enfants** : encouragements à être actifs, inscription et accompagnement aux activités, régulation du temps passé devant les écrans...

En agissant dès le plus jeune âge, il est possible d'agir efficacement et durablement sur les comportements. Aussi, afin de sensibiliser les enfants de façon ludique, **l'association Attitude Prévention a créé un kit pédagogique dédié aux 6-10 ans : Bouge avec les Zactifs !** ([www.bouge-avec-les-zactifs.fr](http://www.bouge-avec-les-zactifs.fr)).

## Bouger régulièrement au quotidien : des solutions simples à mettre en place

Certaines solutions permettant d'augmenter son niveau d'activité sont largement répandues. Ainsi, en 2016, **86 % des Français prennent régulièrement les escaliers plutôt que l'ascenseur ou l'escalator** et 69 % se lèvent régulièrement durant leur temps de travail pour réduire le temps passé assis. En revanche, certaines pratiques, tout aussi simples à instaurer, peinent à s'installer. **Seuls 47 % des Français descendent une station plus tôt pour marcher davantage** et 44 % marchent après le déjeuner.

Ce début d'année est l'occasion de prendre de bonnes résolutions pour atteindre 10 000 pas quotidiens. **Objectif : 2 000 pas en plus en moyenne**, soit 20 minutes de marche supplémentaires (ou 10 minutes de roller, 15 minutes de jogging, de natation ou de vélo, 30 minutes de bricolage, de jardinage ou encore 40 minutes de yoga).

Atteint, cet objectif santé de 10 000 pas permet de vivre chaque jour en meilleure forme et, par exemple, de mieux résister à l'épidémie de grippe. **Pratiquer 1 heure d'activité physique quotidienne réduit de 30 % le risque de mortalité** (7 heures de marche par semaine permettant de gagner 4,5 années d'espérance de vie).<sup>2</sup>

Pour Patrick Jacquot, président d'Attitude Prévention : « *Ce bilan de 5 années d'observation de l'APS des Français témoigne de la nécessité de valoriser les opportunités d'activité physique dans la vie quotidienne pour atteindre l'objectif santé des 10 000 pas par jour. Pour favoriser une activité régulière à l'âge adulte, cette sensibilisation doit débiter dès le plus jeune âge notamment grâce au rôle des parents. Les bonnes habitudes, acquises tôt et maintenues tout au long de la vie, permettent de vivre plus longtemps et en meilleure santé.* »

### Données clés de 5 ans d'étude

- 7 889 pas par jour réalisés en moyenne par les Français :
  - ✓ 8 208 pour les hommes / 7 572 pour les femmes.
  - ✓ 8 180 en semaine / 7 514 le week-end.
  - ✓ le nombre de pas moyen est constant quel que soit l'âge, sauf après 65 ans (âge moyen de la retraite) où il chute significativement (5 144 pas en moyenne).
  - ✓ le nombre de pas est moindre chez les personnes en surpoids (7 627 pas en moyenne) ou atteintes d'obésité (6 470 pas en moyenne).
- 76 % des Français font moins de 10 000 pas par jour.
- 52 % des Français ne pratiquent pas d'Activité Physique ou Sportive.
- Top 3 des activités pratiquées : la marche (38 %), le vélo (27 %) et le jogging (24 %).
- Sur 5 ans, le niveau d'activité des Français ne progresse pas, que ce soit en nombre de pas ou en pratique sportive.
- Plus le temps passé devant les écrans (hors travail) est important, plus le niveau d'activité est faible. Par exemple, les personnes y consacrant plus de 6h ne font que 6 320 pas par jour en moyenne et 60 % d'entre eux ne pratiquent pas d'APS.
- Depuis 2014, la connaissance de la recommandation des 10 000 pas a nettement augmenté (51 % en 2016 contre 36 % en 2014).

## Méthodologie de l'étude

Sujet majeur de santé publique, la promotion de l'Activité Physique ou Sportive (APS) auprès des Français constitue une priorité pour Attitude Prévention. En 2016, et pour la 5<sup>ème</sup> année consécutive, l'association a réalisé son baromètre annuel sur le niveau d'Activité Physique ou Sportive et de sédentarité de la population française. Cette étude inédite et unique combine du terrain et du déclaratif.

Une étude Attitude Prévention co-réalisée par :

*“opinionway*



- Déclaratif par internet sur système CAWI.
- Terrain via le port pendant 1 semaine d'un podomètre.

Auprès d'un échantillon principal de 1 048 Français

- Agés de 18 à 64 ans.
- + sur-échantillon complémentaire de 300 parents d'enfants 6-17 ans.



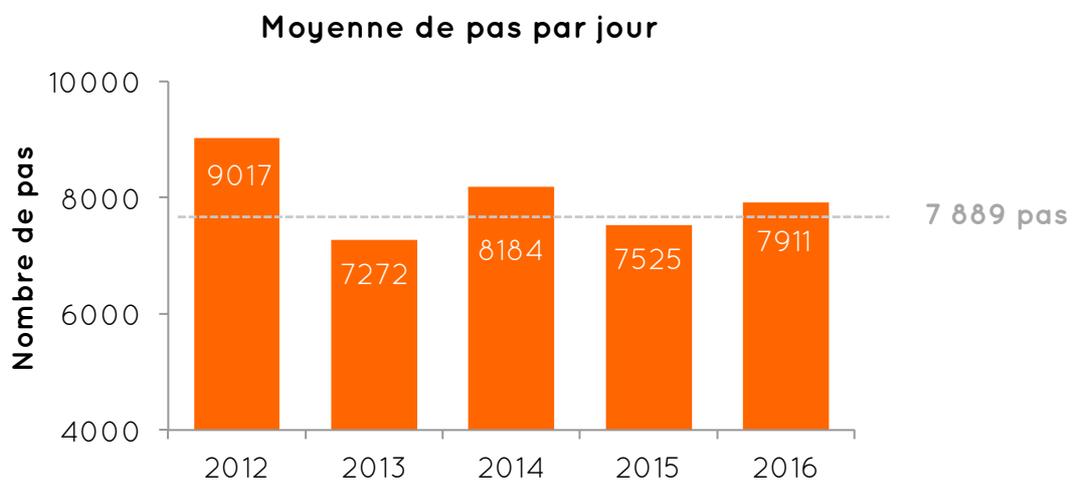
\* L'Institut de Recherche bio-Médicale et d'Epidémiologie du Sport (IRMES) est au service des sportifs de haut niveau. Cette équipe d'accueil développe un programme national et international d'études ciblant, à titre prioritaire, quatre champs d'investigation : la physiopathologie du sport, l'épidémiologie de la performance, la physiologie expérimentale et la prévention par les activités physiques ou sportives. Il renforce également les actions menées par le Département Médical en matière de prévention et de suivi des sportif(ve)s de haut niveau.

## Bilan de 5 ans d'étude

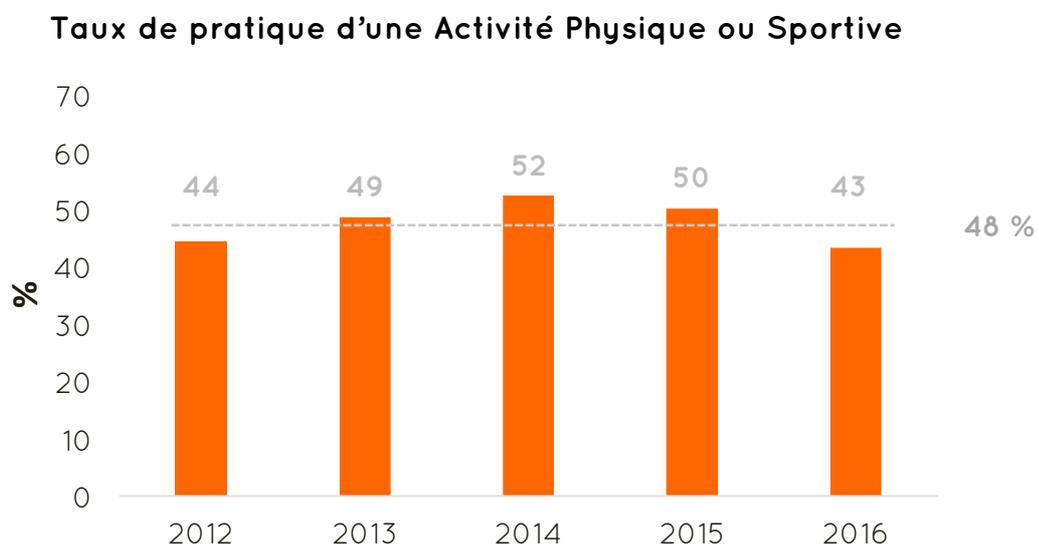
5 ans de baromètre Attitude Prévention sur le niveau d'Activité Physique ou Sportive de la population française permettent de dresser un bilan solide mettant en évidence les évolutions et les tendances de fond sur l'activité quotidienne des Français.

### Niveau d'Activité Physique ou Sportive des Français

De 2012 à 2016, les Français ont effectué en moyenne 7 889 pas quotidiens. Malgré quelques variations au cours de ces 5 années, le nombre de pas moyen reste stable et ne progresse pas de façon significative.



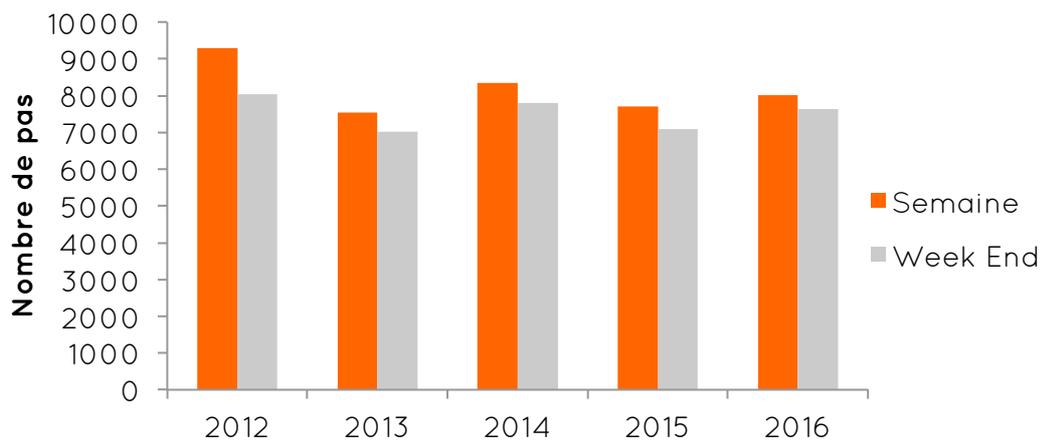
Le taux de pratique d'une Activité Physique ou Sportive se maintient également autour des 48 %.



## Facteurs influençant le niveau d'Activité Physique ou Sportive des Français

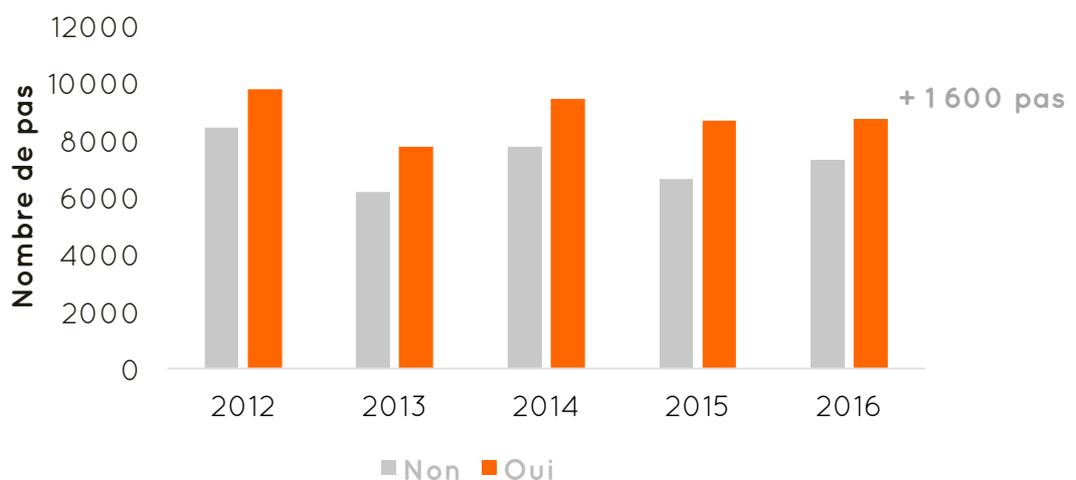
Les 5 années d'étude montrent que plusieurs facteurs ont un impact direct sur le nombre de pas quotidiens effectués par les Français. Ainsi, ce nombre de pas est plus élevé la semaine (8 180 pas en moyenne) que le week-end (7 514 pas).

Moyenne de pas en semaine vs week-end



La pratique d'une APS influe également sur le nombre de pas : les personnes pratiquant une APS font 8 722 pas en moyenne contre 7 128 pour celles n'en pratiquant pas.

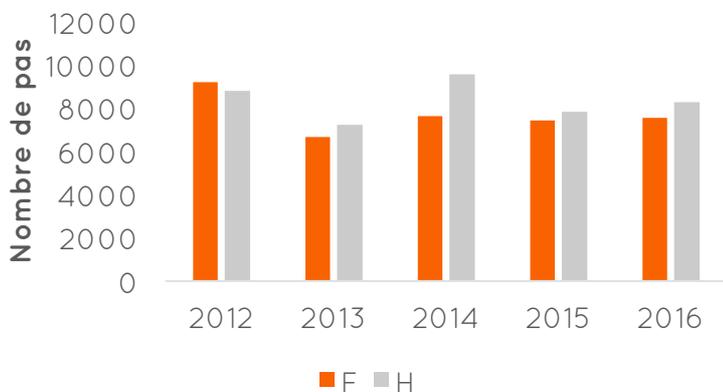
Moyenne de pas selon la pratique d'APS



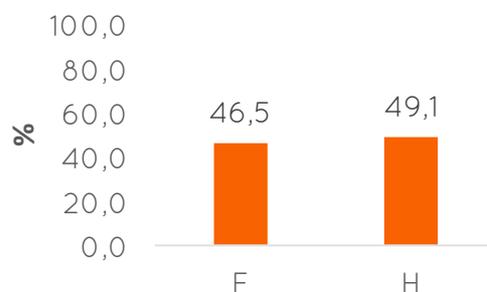
Plusieurs facteurs jouent un rôle sur le nombre de pas quotidiens et sur la pratique sportive :

- **Le sexe** : les hommes font 8 208 pas en moyenne, contre 7 572 pour les femmes. Ils sont 49 % à pratiquer une APS (46 % pour les femmes).
- **L'âge** : le nombre de pas moyen est constant quel que soit l'âge, sauf après 65 ans (âge moyen de la retraite), où il chute significativement (5 144 pas en moyenne). La part des personnes pratiquant une APS, quant à elle, varie peu selon l'âge.
- **Le temps passé devant les écrans** : le temps passé devant les écrans au travail n'impacte pas le temps de pratique d'APS. En revanche, celui passé devant les écrans hors travail a un impact négatif sur le temps de pratique d'une APS.

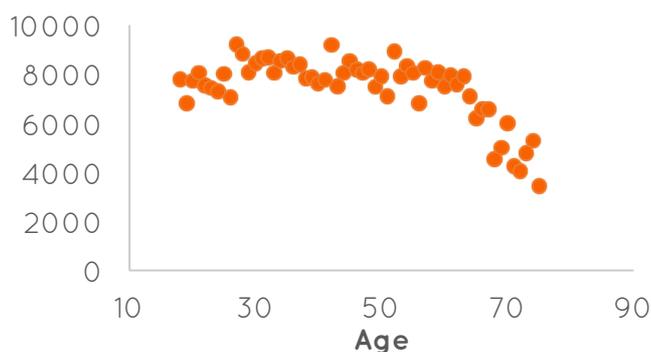
Moyenne de pas selon le sexe



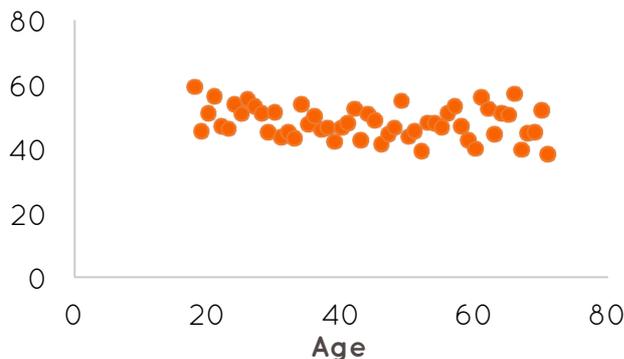
Pratique d'APS selon le sexe



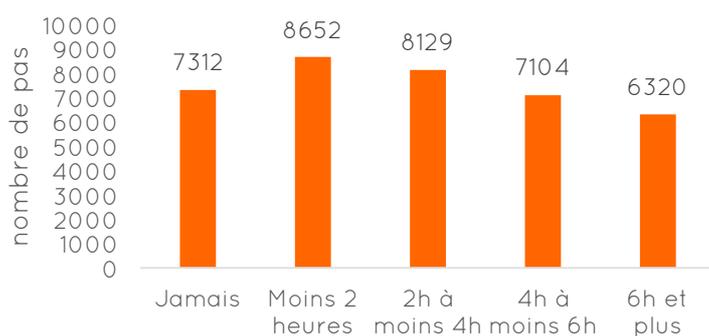
Moyenne de pas selon l'âge



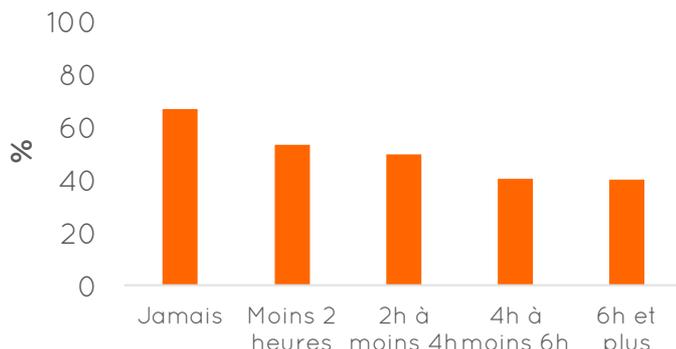
Pratique d'APS selon l'âge



Moyenne de pas selon le temps écran loisirs



Pratique d'APS selon le temps écran loisirs



Temps passé devant écran (hors travail)

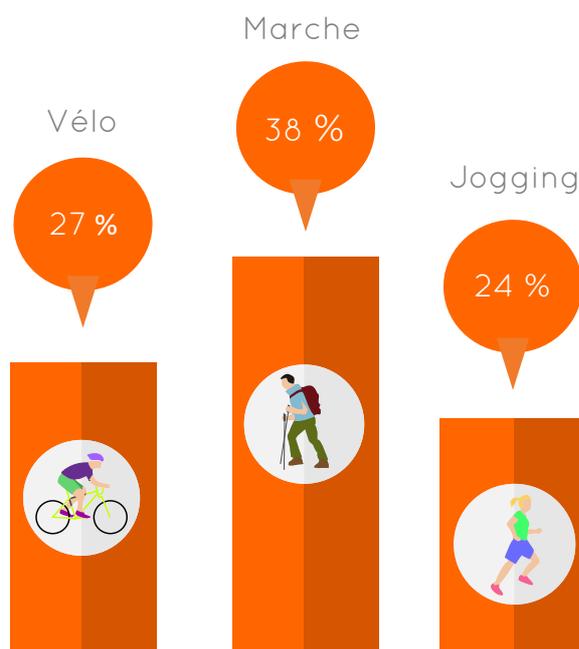
Temps passé devant écran (hors travail)

## Pratique d'Activités Physiques ou Sportives

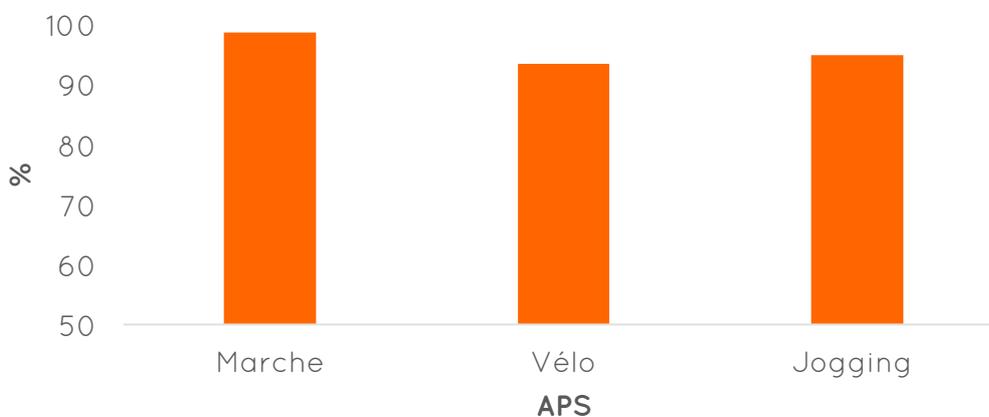
Sur 5 années d'étude, la marche se place en tête du top 3 des activités les plus exercées (38,2 %). Viennent ensuite le vélo (27,1 %) et la course à pied (24,4 %).

Pour la grande majorité des Français (95,7 %), ces activités sont pratiquées au moins une fois par semaine.

### Top 3 des APS pratiquées



### Fréquence de pratique hebdomadaire



## Résultats clés 2016

**Au-delà de ces tendances générales sur 5 ans d'étude, l'édition 2016 du baromètre apporte des données complémentaires sur le rapport des Français à l'Activité Physique ou Sportive.**

### Nombre de pas

En 2016, les Français réalisent en moyenne 7 911 pas par jour, un niveau très légèrement supérieur à la moyenne des 5 ans d'étude.

Mais seulement 26 % des Français atteignent le niveau recommandé des 10 000 pas quotidiens recommandés par l'OMS.

### Répartition du niveau d'activité des Français

Sédentaire (<5 000)	Faiblement actif (5 000 à 7 499)	Moyennement actif (7 500 à 9 999)	Actif (10 000 à 12 499)	Très actif (>12 500)
25 %	26 %	23 %	14 %	12 %

### Répartition du nombre de pas

Détail selon le temps

Détail selon la température



Total	SOLEIL	NUAGE	PLUIE	< 20°C	20°C - 30°C	> 30°C
7 911 pas	8 206	7 552	6 846	7 303	8 066	7 995

Détail selon l'âge

Présence d'enfants

18-24 ans	25-34 ans	35-44 ans	45-54 ans	55-64 ans	Au moins un enfant de -18 ans	Aucun enfant
7 874	8 145	7 914	8 158	7 439	8 321	7 777

## Pratique d'Activités Physiques ou Sportives

En 2016, 43 % des Français déclarent pratiquer une Activité Physique ou Sportive. Un niveau d'APS parmi les plus bas sur les 5 années du baromètre.

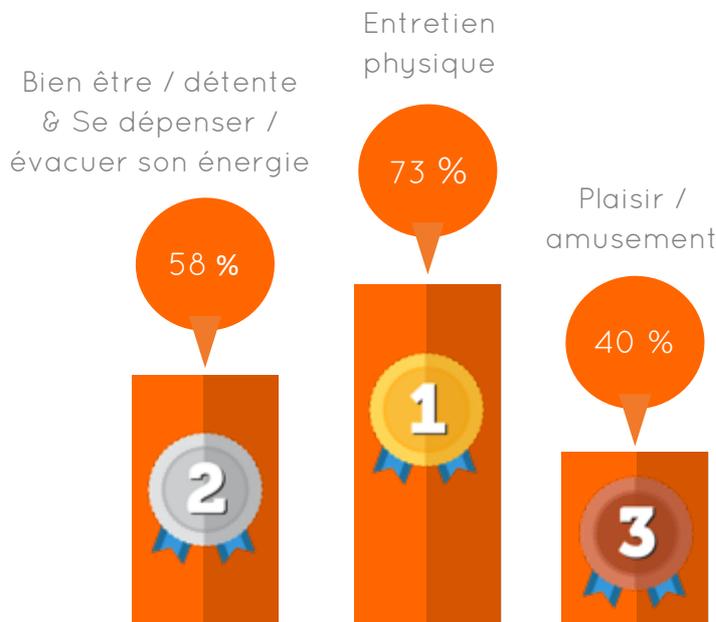
Interrogés sur leur ressenti par rapport à leur niveau d'APS, seuls 44 % des Français estiment avoir une activité physique suffisante.

Concernant les activités pratiquées, ce sont la marche, la course et le vélo qui arrivent en tête du classement en 2016. Ce choix d'APS est fortement corrélé à l'âge. Ainsi, la course est surtout pratiquée par les plus jeunes (38 % auprès des 18-24 ans et 35 % auprès des 25-34 ans) tandis que la marche séduit davantage les 45-54 ans (38 %) et les 55-64 ans (37 %). De même, les sports collectifs et de combat sont pratiqués plus fréquemment par les 18-24 ans (18 % contre 9 % au global pour les sports collectifs et 14 % contre 6 % pour les sports de combats).

Dans la plupart des cas, ces activités se pratiquent une fois par semaine au minimum, durent au moins 30 minutes et ont débuté il y a plus de 2 ans.

Concernant les motivations à la pratique d'APS, c'est l'entretien physique qui est le plus cité (73 %). Ces motivations varient sensiblement selon l'âge des répondants. Ainsi, ce sont 88 % des 55-64 ans qui considèrent l'entretien physique comme une des principales motivations. 53 % des 18-24 ans motivent leur pratique par le plaisir et l'amusement (versus 40 % au global).

### Top 3 des motivations



Ce baromètre dévoile également les facteurs qui inciteraient les Français à pratiquer une APS de façon plus régulière : 65 % évoquent le fait de pratiquer en famille ou avec des amis. Pour 55 % d'entre eux, ce sont des tarifs plus attractifs (ou une aide financière) et pour 42 % une recommandation médicale.

Pour les Français ne pratiquant pas d'APS, les principaux freins à cette pratique sont l'emploi du temps et l'absence de motivation.

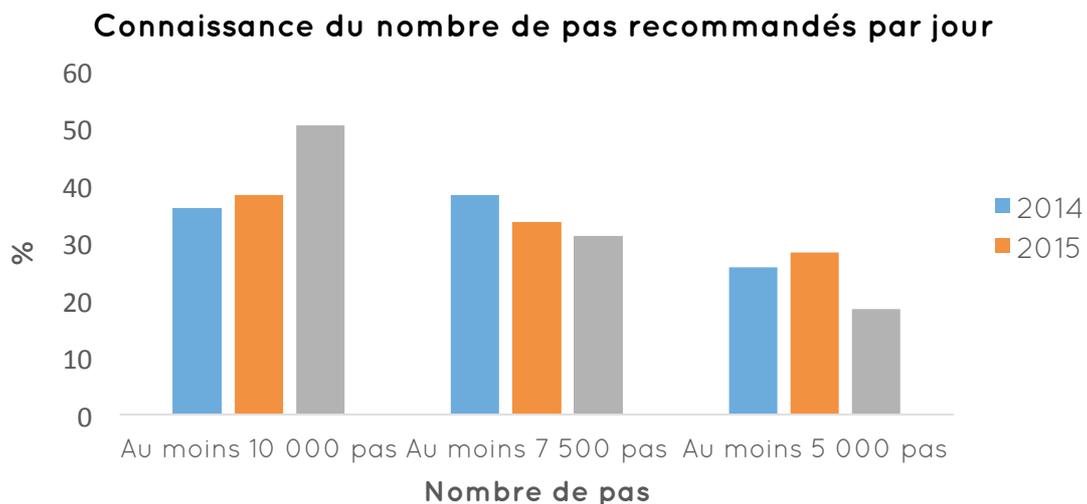
## Les écrans

Le temps passé devant les écrans durant les loisirs prend le pas sur le temps qui pourrait être consacré à la pratique d'une APS. C'est ce que déclare près de 53 % des Français pour qui le temps passé devant les écrans se fait au détriment d'Activités Physiques ou Sportives. Un taux qui grimpe à 63 % chez les 18-24 ans.

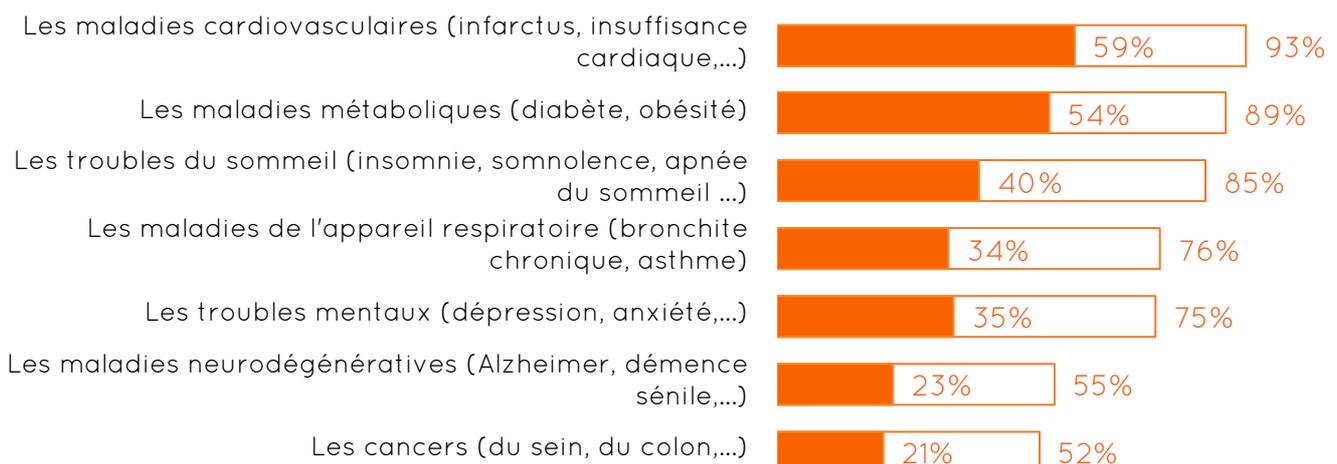
La lien entre temps passé devant les écrans et pratique d'APS est évident puisque les Français passant au moins 4 heures devant un écran uniquement sur leur temps de loisirs (29 %) n'atteignent pas les 7 000 pas quotidiens.

## Connaissance des bienfaits de la pratique d'une APS

En 2016, 51 % des Français connaissent la recommandation des 10 000 pas par jour. Si cette connaissance reste moyenne, elle a cependant progressé de 15 points par rapport à 2015. Cette connaissance est plus élevée auprès des jeunes (18-24 ans), ainsi qu'auprès des habitants d'Ile-de-France.



La majorité des Français sont conscients des effets bénéfiques et protecteurs de l'APS sur la plupart des pathologies citées. La perception de ces effets est moindre sur les maladies neurodégénératives ou les cancers, mais cependant en progression par rapport à 2015. A noter que les effets protecteurs sont davantage perçus par les femmes et les CSP+, souvent plus investis dans les problématiques liées à la santé.



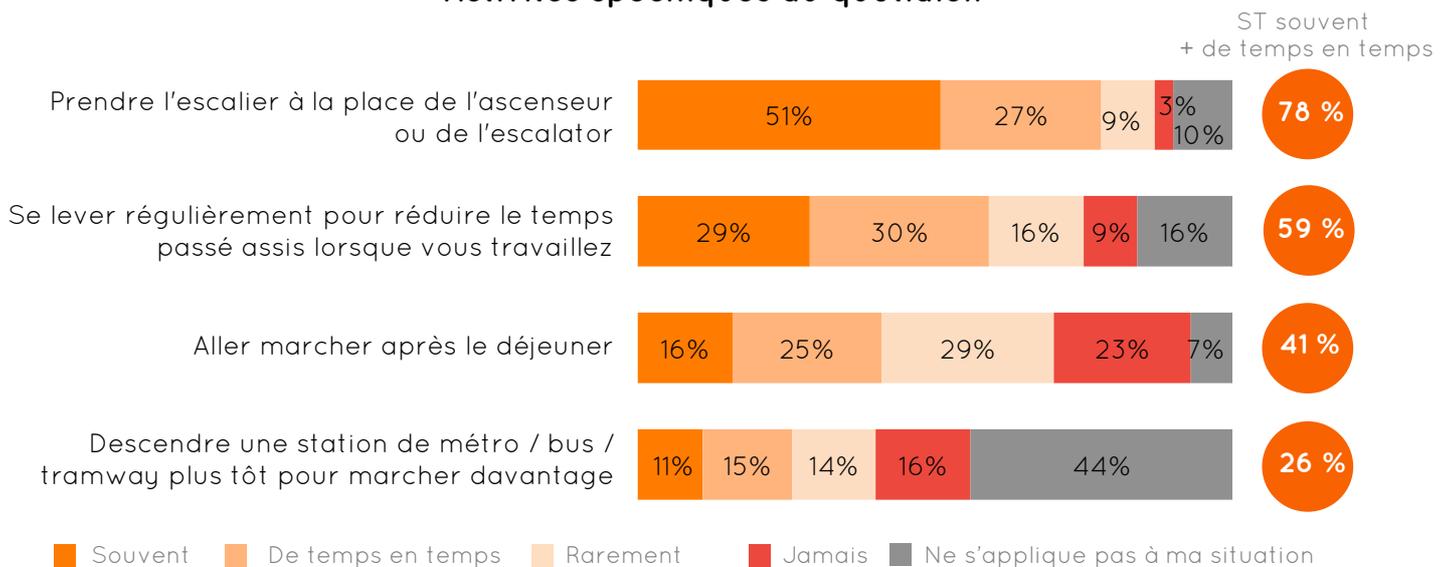
Ce baromètre 2016 a également interrogé les fumeurs sur leur rapport à l'activité. 46 % d'entre eux reconnaissent qu'une Activité Physique ou Sportive pourrait les aider à arrêter de fumer et 58 % jugent que leur consommation de tabac limite leur capacité à pratiquer une telle activité. À noter également que près d'1/4 des anciens fumeurs déclare qu'une activité physique les a aidés à stopper leur consommation.

La pratique d'une APS a également un rôle à jouer dans la régulation du poids, et ce pour 84 % des répondants de 18 à 64 ans. Enfin, on note cependant une perception moins nette des bénéfices d'une APS sur une alimentation plus saine (49 %).

## Les activités au quotidien et axes de développement de l'activité physique

En plus de l'objectif des 10 000 pas quotidiens, des gestes simples permettraient aux Français de maintenir un niveau d'APS minimum. Par exemple, privilégier la marche pour des trajets courts, ou encore prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur ou l'escalator. Si certains sont largement répandus, d'autres peinent à se développer.

### Activités spécifiques au quotidien



Pour 54 % des Français, les modes de transport motorisés et plus précisément la voiture, - même pour des trajets de 30 minutes à pieds maximum - sont encore un frein puissant au recours d'alternatives plus sportives, telles que la marche à pied ou le vélo pour effectuer des trajets quotidiens. Un phénomène très présent en province, et dont les principaux motifs évoqués par les répondants sont la praticité (36 %) ou encore le gain de temps (36 %). Le développement des pistes cyclables inciterait près d'un non utilisateur de vélo sur deux à l'utiliser au quotidien.

Par ailleurs, l'utilisation du vélo électrique reste encore marginale (3 %) mais la possibilité de parcourir des distances plus longues, le gain de temps, la facilité de déplacement et l'amélioration de la condition physique pourraient être des leviers de développement.

Enfin, la possibilité de travailler debout n'intéresse que 30 % des Français mais séduit davantage les plus jeunes (40 % des 18-24 ans). L'intégration d'objets permettant de bouger pendant son temps de travail séduit 41 % des Français.

## Focus enfants

Depuis 2014, un focus est mené sur les enfants âgés de 6 à 17 ans pour analyser leur activité par rapport à celle de leurs parents. Les parents ont donc été interrogés directement sur les activités pratiquées par leurs enfants.

En 2016, 69 % des enfants pratiquent une Activité Physique ou Sportive en dehors de leur scolarité soit une hausse de 4 points par rapport à 2015.

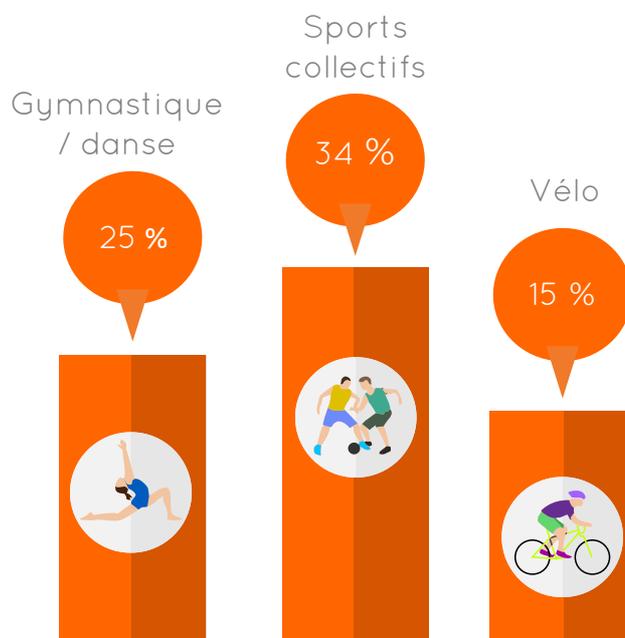
Comme les années précédentes, ce taux de pratique est plus élevé chez les garçons que chez les filles et décroît avec l'avancée en âge :

Pratique d'APS selon le sexe et l'âge

Garçons 6-10 ans	Garçons 11-17 ans	Filles 6-10 ans	Filles 11-17 ans
77 %	65 %	74 %	60 %

Les APS pratiquées par les enfants, sont essentiellement des sports collectifs, de la gymnastique/danse ou du vélo.

Top 3 des APS pratiquées par les enfants



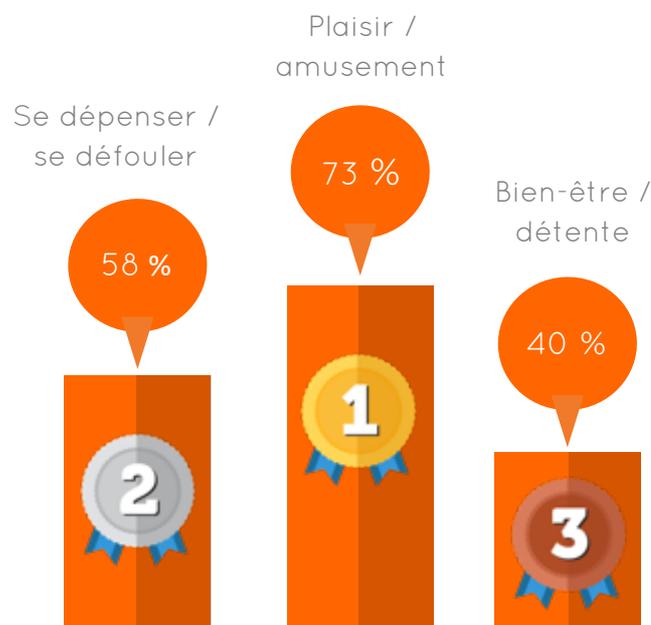
Ces activités varient selon le sexe et l'âge des enfants. Ainsi, les sports collectifs sont particulièrement pratiqués par les garçons de 6 à 10 ans (55 %), la gymnastique par les filles de 6 à 10 ans (60 %) et le vélo par les garçons de 11 à 17 ans (27 %). Dans de moindres proportions, l'équitation est davantage pratiquée par les filles de 6 à 10 ans (11 % contre 5 % au global), et le jogging/footing/course à pied par celles âgées de 11 à 17 ans (12 % contre 5 % au global).

Pour 93 % des enfants pratiquant une APS, celle-ci s'effectue au moins une fois par semaine et dure plus de 30 minutes pour 87 % d'entre eux. Enfin, dans 73 % des cas, l'enfant pratique cette activité depuis au moins 1 an.

La motivation principale des enfants à la pratique d'une APS est le plaisir / l'amusement (79 %). Vient ensuite le défoulement / la détente, à 71 %.

Des résultats encourageants puisque le plaisir associé à l'activité physique pendant l'enfance et l'adolescence influence positivement le niveau de pratique du futur adulte.

### Top 3 des motivations à la pratique d'APS chez les enfants



Pour les enfants, un emploi du temps chargé (18 %), le fait de ne pas aimer le sport (17 %) et la volonté de consacrer son temps libre à d'autres activités (16 %) sont les principaux freins à la pratique d'une Activité Physique ou Sportive.

Les résultats montrent également que le niveau d'APS des enfants est étroitement lié à celui des parents. En effet, le taux de pratique chez les enfants dont le parent exerce lui-même une APS s'élève à 78 %. À l'inverse, il descend à 61 % lorsqu'il ne pratique pas. Le comportement des parents face aux écrans a également une influence non négligeable sur les habitudes des enfants. Ainsi, 79 % des enfants dont les parents passent moins de 2 heures devant les écrans durant leur temps de loisir pratiquent un sport (contre 64 % lorsque les parents y passent 2h ou plus).

## Activité physique et pathologies

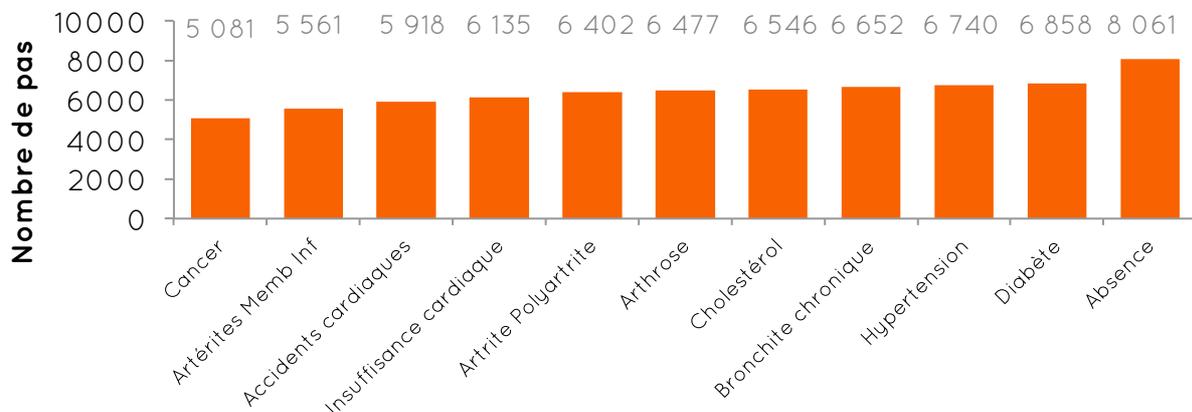
La présence de pathologies est étudiée dans le baromètre Attitude Prévention depuis sa seconde édition. Une analyse des résultats des individus atteints d'au moins 1 pathologie (près de 2 000 personnes de 2013 à 2016) permet d'établir des corrélations entre activité physique et pathologie.

La moyenne du nombre de pas quotidien est impactée directement par la présence d'une ou de plusieurs pathologies. Ainsi, pour les Français ayant au moins une pathologie, le nombre de pas moyen diminue à 7 000 pas environ. Ce nombre varie également en fonction du type de pathologie.

Moyenne de pas selon le nombre de pathologies

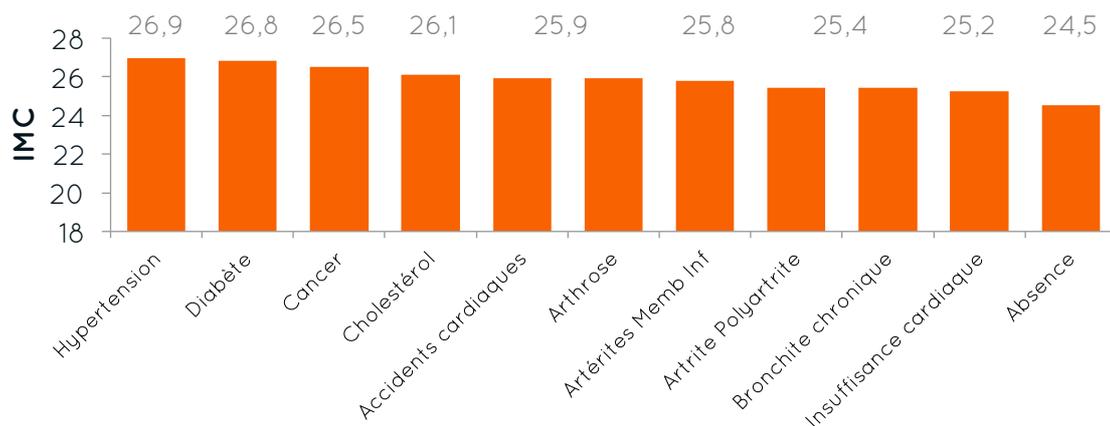


Moyenne de pas selon la pathologie



Les résultats de l'étude montrent également que la présence d'une pathologie est aussi liée à un IMC plus élevé.

IMC selon la pathologie



## Activité, santé et plaisir

**La pratique d'une activité physique régulière et le suivi de la recommandation des 10 000 pas par jour agissent durablement sur la santé physique et morale.**

### Les bienfaits de l'Activité Physique ou Sportive\*

Les bienfaits de l'activité physique sur les maladies chroniques sont scientifiquement reconnus.

**La pratique de l'activité physique diminue, par exemple :**

- le risque de différents cancers (sein, colon, endomètre) de 17 à 27 % ;
- le risque d'un AVC de 20 à 30 % ;
- le risque de mortalité cardiovasculaire ;
- le risque et les symptômes des maladies neurodégénératives (Alzheimer, Maladie de Parkinson, Sclérose en plaques).

**Au contraire, l'inactivité physique est la cause de :**

- 6 % des maladies cardiovasculaires ;
- 7 % de diabète de type 2 ;
- 10 % des cas de cancer de sein ;
- 10 % des cas de cancer du colon ;
- 9 % de mortalité prématurée.

Atteint, l'objectif santé de 10 000 pas permet de vivre chaque jour en meilleure forme et, par exemple, de mieux résister à l'épidémie de grippe.

Pratiquer 1 heure d'activité physique quotidienne réduit enfin de 30 % le risque de mortalité.

1 heure de marche par semaine permet de gagner 1,8 année d'espérance de vie ; 7 heures de marche, 4,5 années.

### Le plaisir d'une activité physique

Le baromètre 2016 met en lumière l'importance de la notion de plaisir sur le niveau d'Activité Physique ou Sportive des Français. Ainsi, pour 58 % des Français, la recherche du bien-être est une motivation importante pour pratiquer une activité physique et pour 40 % d'entre eux, c'est le plaisir et l'amusement qui sont les plus incitatifs.

De même, la santé ainsi que le plaisir et la détente sont les principales motivations des Français qui se déplacent majoritairement à pied (25 %) ou à vélo (6 %) sur les trajets courts.

\* Sources : Institut National du Cancer - Activité physique et cancers, 2012 ; British Heart Foundation National Centre - Making the case for physical activity, 2014 ; Zanuso S, Jimenez A, Pugliese G, Exercise for the management of type 2 diabetes a review of the evidence - Acta Diabetol 2010, Vol.47(1), 15- ; 2015 Am Med Association - Leisure Time Physical Activity and Mortality - A Detailed Pooled Analysis of the Dose-Response Relationship ; 2012 PLOS Medecine - Leisure Time Physical Activity of Moderate to Vigorous Intensity and Mortality: A Large Pooled Cohort Analysis ; Chi Pang Wen The Lancet 2011 ; 2012 The Lancet - Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy ; 2011 Television Viewing Time is Associated with Overweight/Obesity Among Older Adults, Independent of Meeting Physical Activity and Health Guidelines.

## Objectif : 2 000 pas en plus

Avec 7 889 pas en moyenne sur 5 ans, la large majorité des Français n'atteint pas l'objectif santé de 10 000 pas.

Pour atteindre cet objectif, il ne manque plus que 2 000 pas en moyenne. Un objectif facile à atteindre puisque 2 000 pas supplémentaires en moyenne correspondent à :



20 minutes de marche,



10 minutes de roller,



15 minutes de jogging,



15 minutes de natation,



15 minutes de vélo...

...mais aussi 30 minutes de bricolage, de jardinage ou encore 40 minutes de yoga !

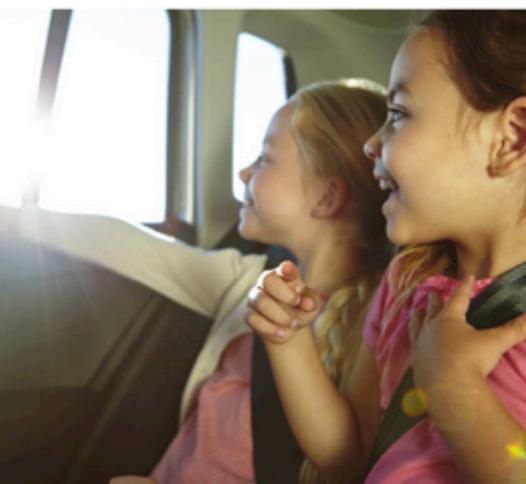
## L'association

**La prévention fait partie intégrante du métier d'assureur. C'est une grande cause au service de laquelle tous s'engagent, indissociable de leur responsabilité sociétale.**

Aux côtés de leurs assurés lorsque survient le sinistre, les assureurs les accompagnent au mieux pour en atténuer les conséquences. Mais ils se doivent d'aller plus loin et sensibiliser en amont sur les risques. Aussi, les adhérents de la Fédération Française de l'Assurance mènent en leur nom propre de nombreuses campagnes de sensibilisation mais ont également décidé de s'investir dans des actions collectives au sein de l'association Attitude Prévention.

**Issue du rapprochement entre Assureurs Prévention et GEMA Prévention, Attitude Prévention a pour missions :**

- de porter les sujets prévention (notamment risques routiers, accidents de la vie courante et santé) au nom de tous les adhérents de la Fédération Française de l'Assurance
- de concevoir et déployer des actions de sensibilisation aux risques routiers, domestiques et santé vers le grand public et les entreprises, seule ou en partenariat avec d'autres organismes
- de constituer un pôle de référence pour l'analyse des données chiffrées des risques routiers, de la vie courante et santé



**Pour aller plus loin :**  
[www.attitude-prevention.fr](http://www.attitude-prevention.fr)

 @PreventAttitude

 Attitude Prévention

 Attitude Prévention

## Contacts presse

### Agence Entre nous soit dit

Claire Mathurin

01 40 29 15 54 - 06 30 10 92 22

[cmathurin@entrenoussoitdit.fr](mailto:cmathurin@entrenoussoitdit.fr)

Sarah Maurit

01 40 29 15 53 - 06 18 39 45 83

[smaurit@entrenoussoitdit.fr](mailto:smaurit@entrenoussoitdit.fr)

### Association Attitude Prévention

Nathalie Irisson

06 20 59 91 45

[n.irisson@attitude-prevention.fr](mailto:n.irisson@attitude-prevention.fr)