



**ASSUREURS  
PRÉVENTION**

Les assureurs avec vous

**4<sup>ÈME</sup> BAROMÈTRE**  
**ASSUREURS PRÉVENTION**  
**SUR LE NIVEAU D'ACTIVITÉ**  
**PHYSIQUE OU SPORTIVE**  
**DE LA POPULATION FRANÇAISE**

**CONFÉRENCE DU 30/06/15**

**Contact Presse**  
**ASSUREURS PRÉVENTION**  
Benoît DANTON  
01 42 47 93 80  
06 48 24 77 81  
b.danton@ffsa.fr

# ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE DES FRANÇAIS : ÉVOLUTION, RÉVOLUTION OU STAGNATION ?

## BOUGER EST DEvenu UN NOUVEL ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE

Les résultats des centaines d'études réalisées sur les bienfaits de l'activité physique aboutissent à des conclusions identiques : bouger et stimuler régulièrement son corps fait reculer non seulement l'apparition de nombreuses maladies, mais renforce l'immunité et diminue l'incidence des cancers.

Il est donc nécessaire de sensibiliser le public aux bienfaits de l'activité physique afin de diminuer la survenance de maladies liées à la sédentarité : cancer, diabète, maladies cardio-vasculaires, etc.

## LES OBJECTIFS, LE DÉROULEMENT ET LA MÉTHODOLOGIE DE L'ENQUÊTE

### Un enjeu de santé publique majeur qui justifie une enquête suivie sur plusieurs années

Sujet majeur de santé publique, la promotion de l'Activité Physique ou Sportive (APS) auprès des Français constitue une priorité pour Assureurs Prévention. C'est pourquoi l'association a réalisé en 2015, et pour la 4<sup>ème</sup> année consécutive, son enquête annuelle sur le niveau d'activité physique ou sportive et de sédentarité de la population Française en collaboration avec l'IRMES (Institut de Recherche bio-Médicale et d'Epidémiologie du Sport) et BVA Sport.

L'enquête 2015 a pour objectifs :

- de suivre l'évolution de la pratique d'APS des Français,
- d'affiner l'analyse de l'impact de l'environnement et des habitudes de vie sur la pratique de l'APS,
- d'évaluer le niveau d'information des Français sur les bienfaits généraux de l'APS.

### Une attention particulière portée au niveau d'activité des plus jeunes

Les bienfaits de l'APS pratiquée dès l'enfance se prolongent jusqu'à l'âge adulte et constituent un précieux capital santé.

C'est pourquoi dans la continuité de 2014, l'enquête 2015 comprend un volet consacré aux enfants et à leurs parents.

L'objectif est double :

- analyser l'APS des plus jeunes,
- mettre en regard la pratique des enfants avec celle de leurs parents.

### Une méthodologie originale

À l'instar des 3 enquêtes précédentes, celle menée du 16 février au 17 mars 2015 s'est appuyée sur un procédé original et précis, associant aux méthodologies classiques d'enquête (données déclaratives), une étude de comportement empirique mesurant l'activité physique des sondés.

#### Données comportementales (mesure du nombre de pas)

Un podomètre a été envoyé à chaque personne avec l'explication de son fonctionnement (capteur permettant de mesurer le nombre de pas par jour ; port du matin au soir, au niveau de la ceinture ; recueil du nombre de pas chaque soir sur une plateforme internet dédiée). Le podomètre devait être porté durant 7 jours consécutifs par l'ensemble des participants.

#### Données déclaratives

Les participants ont, en parallèle, répondu à un questionnaire en ligne sur leur niveau d'activité physique et leur pratique sportive, les freins et les motivations à leur pratique, leur sédentarité (mesurée via le temps passé devant les écrans), leurs pathologies, leurs croyances concernant les bienfaits de l'APS, leur environnement de vie.

## L'échantillonnage

### **L'échantillon principal : pour disposer d'une lecture nationale**

Constitué de 1 077 individus âgés de 18 à 64 ans, l'échantillon est représentatif de la population française, en termes de distribution par région, âge, sexe, indice de masse corporelle et catégorie socio-professionnelle.

### **3 sur-échantillons : pour disposer de bases statistiquement robustes sur des populations spécifiques**

- 131 individus âgés de 18 à 24 ans
- 155 individus âgés de 18 à 64 ans avec au moins un enfant de 6 à 11 ans
- 140 individus âgés de 18 à 64 ans avec au moins un enfant de 12 à 17 ans

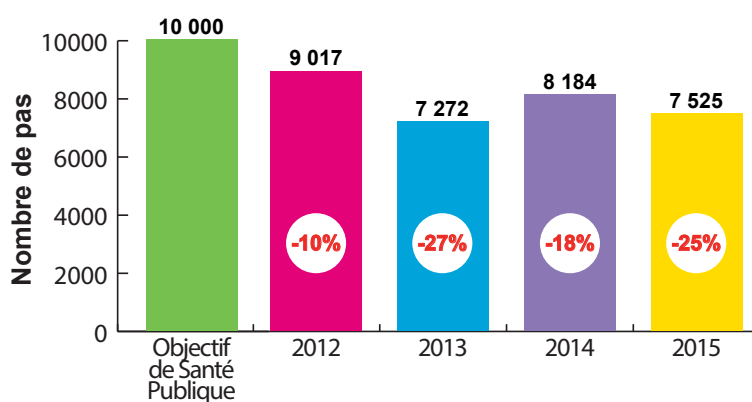
## UN CONSTAT : LES FRANÇAIS NE SONT TOUJOURS PAS SUFFISAMMENT ACTIFS

### Un nombre de pas quotidien qui reste inférieur à l'objectif attendu de 10 000 pas par jour

En dépit de l'impact des facteurs exogènes comme la pluviométrie, qui peuvent expliquer dans une large mesure les variations annuelles, le nombre de pas moyen enregistré en 2015 reste très inférieur à la recommandation de santé publique de 10 000 pas par jour. En intégrant les données climatiques disponibles, le nombre de pas moyen enregistrés en 2015 (7 525 pas) reste en ligne avec le niveau des 3 années précédentes.

En moyenne, il faudrait inciter les Français à accroître leur activité physique de 30% (soit environ 2 500 pas) pour atteindre l'objectif de 10 000 pas par jour.

**Nombre de pas moyen par jour et écart avec l'objectif santé de 10 000 pas/jour**



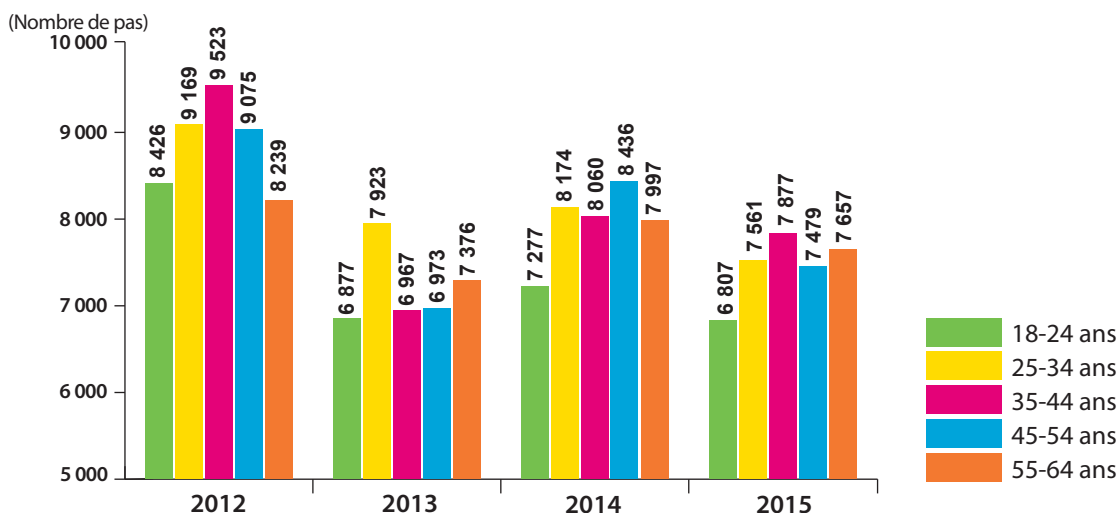
### Des jeunes adultes moins actifs que leurs aînés

Pour la 4<sup>ème</sup> année consécutive, l'enquête démontre que les 18-24 ans sont moins actifs que leurs aînés.

Compte tenu de la proportion importante d'étudiants parmi cette tranche d'âge, ce résultat pourrait souligner le rôle prépondérant de l'activité professionnelle sur le niveau d'APS.

Il interpelle également sur ce qui est peut-être un nouveau fait de société : alors qu'intuitivement, on serait tenté de classer les 18-24 ans parmi les plus actifs, leur niveau d'activité semble refléter les effets des nouvelles technologies de l'information et l'augmentation du temps passé sur les écrans.

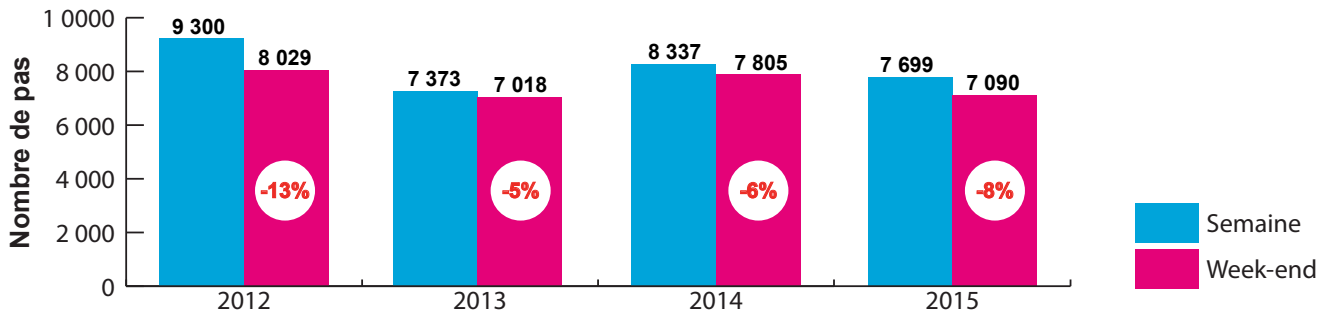
**Nombre de pas moyen par jour par catégorie d'âge**



## Un manque d'activité physique durant les loisirs

Les Français ne profitent pas de leur temps libre pour bouger davantage. D'une année sur l'autre depuis 2012, les week-ends ne favorisent pas l'activité : on enregistre même un différentiel en termes de nombre de pas, entre la semaine et le week-end, qui atteint -8% en 2015 !

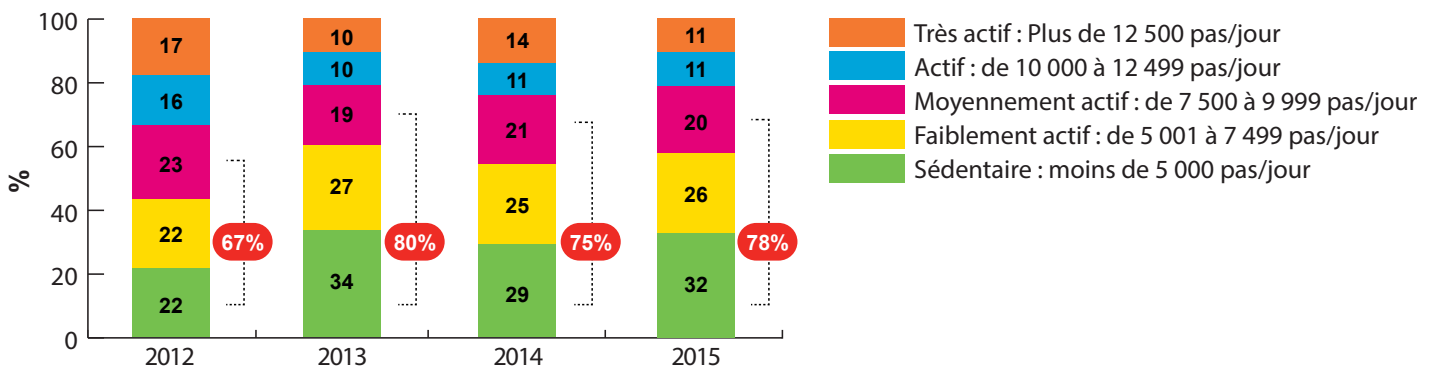
### Nombre de pas moyen par jour semaine/week-end



## 4 Français sur 5 ne sont pas suffisamment actifs...

La répartition, par niveau d'activité, confirme la stabilité du comportement des Français et le maintien des clivages entre très actifs et sédentaires. Le pourcentage de Français de 18 à 64 ans insuffisamment actifs, c'est-à-dire effectuant moins de 10 000 pas par jour, s'élève à 78% en 2015, contre 75% en 2014 et 80% en 2013.

### Classement des Français par niveau d'APS



## ...et seul 1 Français sur 2 pratique une APS

### Un classement européen néanmoins honorable

Avec près d'un Français sur 2 déclarant chaque année pratiquer une APS, la France se classe dans la moyenne européenne (41%) évaluée lors de l'Eurobaromètre sur le sport et l'activité physique en 2014\*.

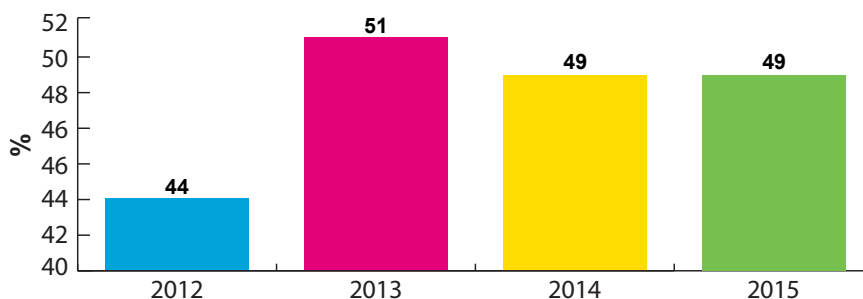
La France se place donc dans les pays du milieu de tableau, avec le Royaume-Uni (46%), l'Espagne (46%), la Belgique (47%), la Slovénie (51%) et le Luxembourg (54%).

Les pays scandinaves restent les plus « sportifs » : 70% des Suédois, 68% des Danois et 66% des Finlandais pratiquent une APS.

\*Source : Eurobaromètre Mars 2014 ; Sport and Physical Activity

En revanche, plusieurs pays européens enregistrent des taux d'APS très faibles : la Bulgarie (11%), la Roumanie (21%), la Pologne (28%), l'Italie (30%) et la Hongrie (38%).

### Pourcentage de Français pratiquant une activité physique ou sportive



#### Un avantage aux sports les plus accessibles

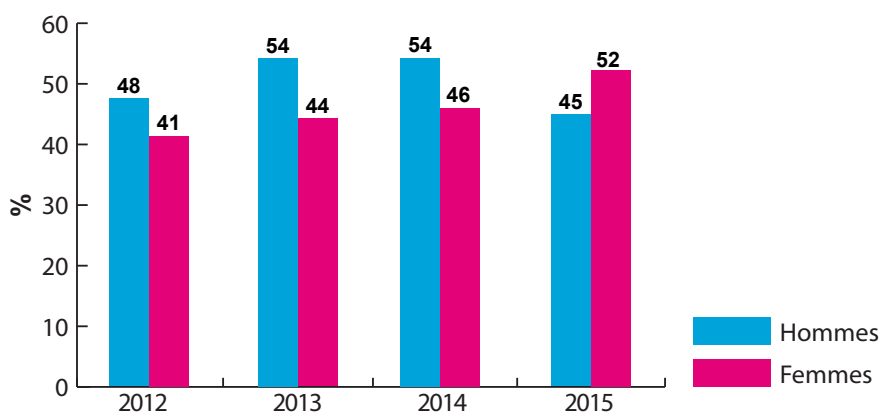
Les caractéristiques de la pratique de l'APS en France paraissent constantes et sont une nouvelle fois confirmées en 2015.

Parmi les Français qui pratiquent une APS :

- 86% pratiquent au moins une fois par semaine (48% au moins 2 fois par semaine)
- 87% déclarent consacrer plus 30 minutes à cette activité sportive (64% plus de 45 minutes)
- Les sports les plus fréquemment pratiqués sont ceux qui nécessitent le moins d'équipement : marche de loisir, randonnée, marche nordique (20%) ; jogging / footing / course à pied (18%). Viennent ensuite tous les sports nécessitant des équipements ou des infrastructures, plus ou moins lourdes : vélo & fitness (15%) ; sports aquatiques (12%) ; sport de raquette (6%).

À noter toutefois une évolution constatée en 2015 : pour la première fois depuis 2012, le taux de pratique chez les femmes est supérieur à celui mesuré chez les hommes (52% vs. 45%).

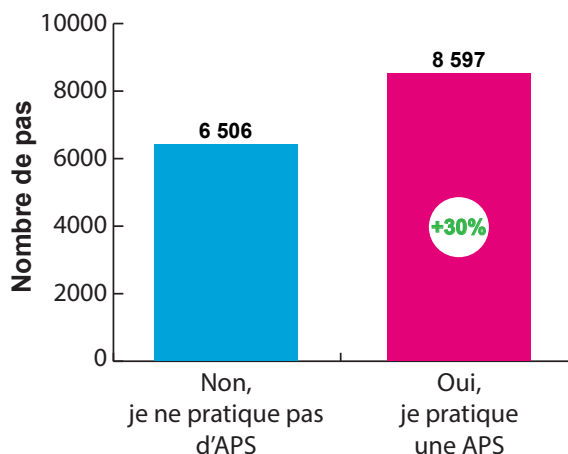
### Taux de pratique d'une activité physique ou sportive selon le sexe



## Un nombre de pas qui progresse grâce à l'APS

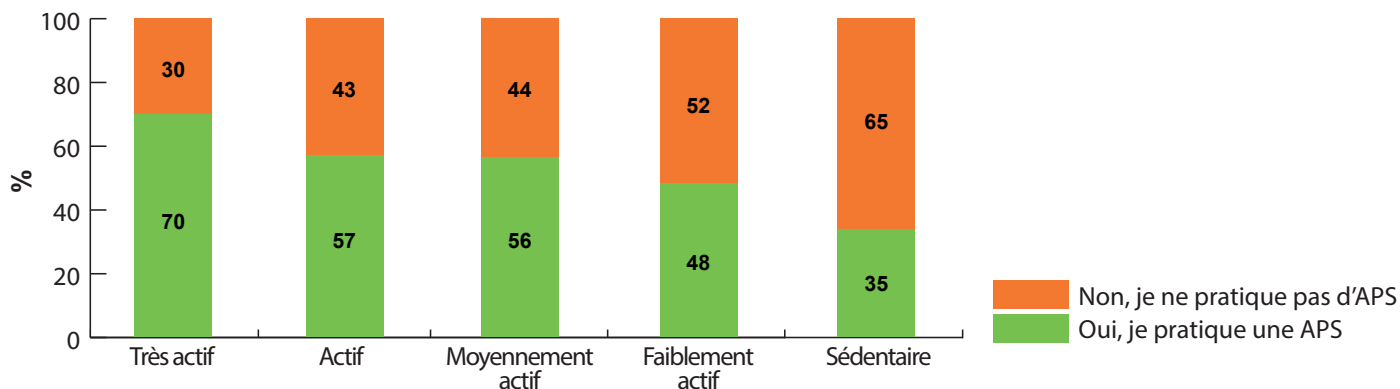
Même si elle ne permet pas d'atteindre la moyenne des 10 000 pas par jour, la pratique d'une APS permet d'enregistrer un nombre de pas supérieur de 30% !

### Nombre de pas moyen par jour en fonction de la pratique d'une activité physique ou sportive



70% des Français considérés comme « très actifs » (plus de 12 500 pas par jour) pratiquent régulièrement une APS.

### Taux de pratique d'une activité physique ou sportive selon le niveau d'APS



L'enquête confirme donc à nouveau en 2015 l'influence positive de la pratique d'un sport sur le niveau d'activité physique au quotidien. Elle renforce l'intérêt de développer l'accessibilité des activités physiques ou sportives au plus grand nombre et notamment d'y familiariser les enfants dès le plus jeune âge.

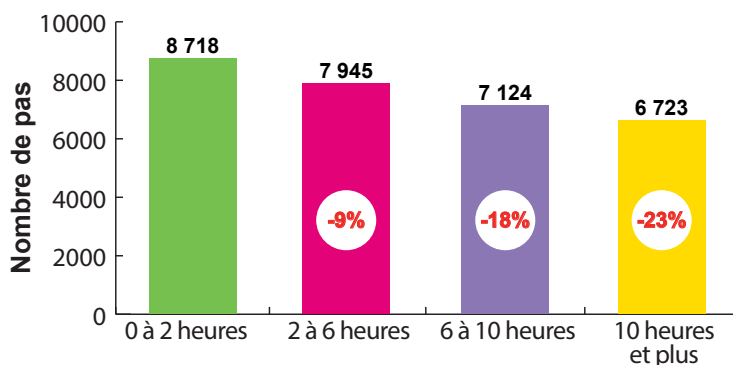
## LES FACTEURS D'INFLUENCE : ENVIRONNEMENT ET MODE DE VIE

### Le temps passé devant un écran impacte fortement le nombre de pas

L'un des facteurs influençant significativement le nombre de pas est le temps passé devant un écran. Au-delà du seuil de 2 heures par jour devant un écran, le nombre de pas baisse d'environ 10% par tranche de 4 heures... et diminue de 23% au-delà de 10 heures !

Les Français qui passent plus de 10 heures par jour devant leur écran peuvent être qualifiés de « faiblement actifs » (entre 5 000 et 7 500 pas par jour).

### Nombre de pas moyen selon le temps passé devant un écran par jour (cadre professionnel et/ou privé) et écart par rapport à la référence « 0 à 2 heures »

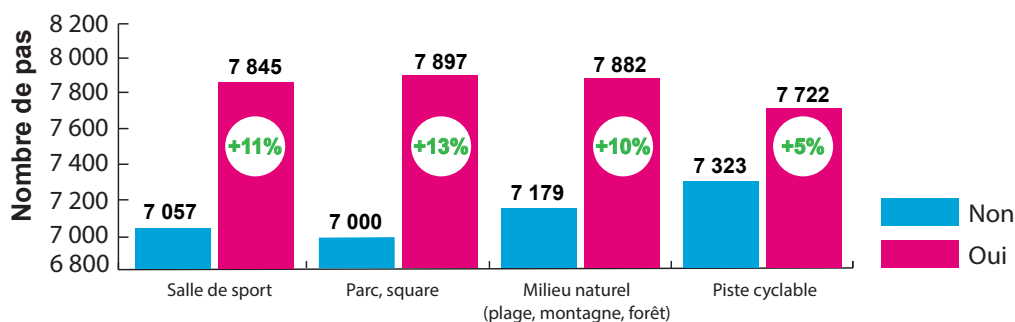


### L'offre d'installations sportives et de loisir : premier vecteur d'activité

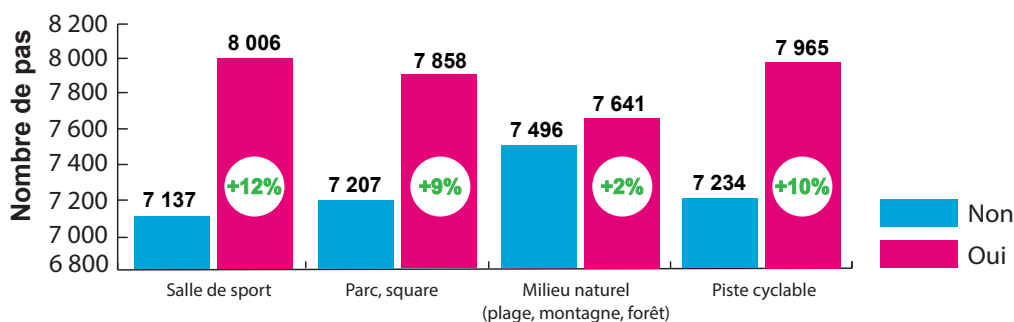
Qu'elles soient près du lieu de travail ou du domicile, la présence d'installations sportives et de loisir est un facteur incitatif à la pratique de l'activité physique ou sportive.

En fonction de la localisation du site et du type d'installation, on enregistre un bénéfice sur le nombre de pas total effectué dans une journée pouvant aller jusqu'à 13% (présence d'un parc ou d'un square).

### Nombre de pas moyen par jour selon la présence d'installations sportives et de loisirs proches du lieu d'activité quotidienne



### Nombre de pas moyen par jour selon la présence d'installations sportives et de loisirs proches du domicile

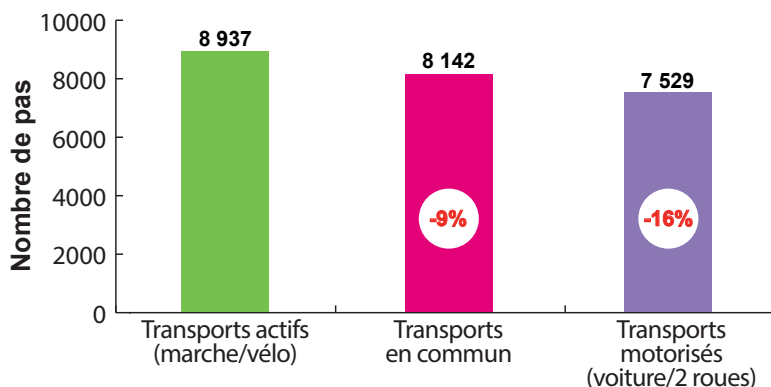




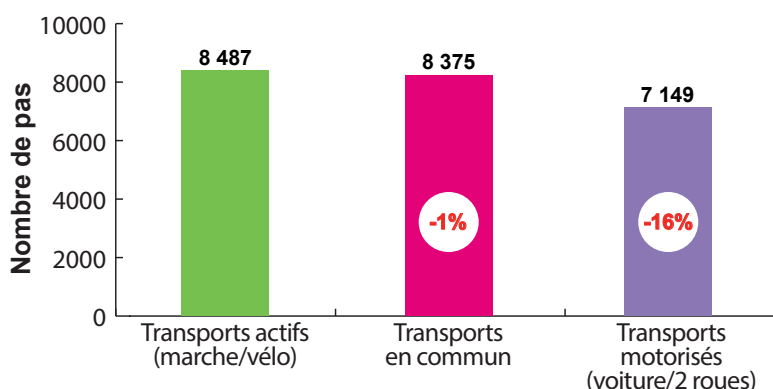
## Le transport motorisé : un puissant frein à l'activité physique

Par rapport au mode de transport dit « actif » (marche, vélo), le transport motorisé (voiture, deux-roues) constitue le premier frein au nombre de pas journalier. L'utilisation de ce mode de déplacement pour se rendre au travail comme pour un usage privé fait chuter le nombre moyen de pas de 16%.

### Nombre de pas moyen par jour selon le type de transport utilisé pour se rendre au travail



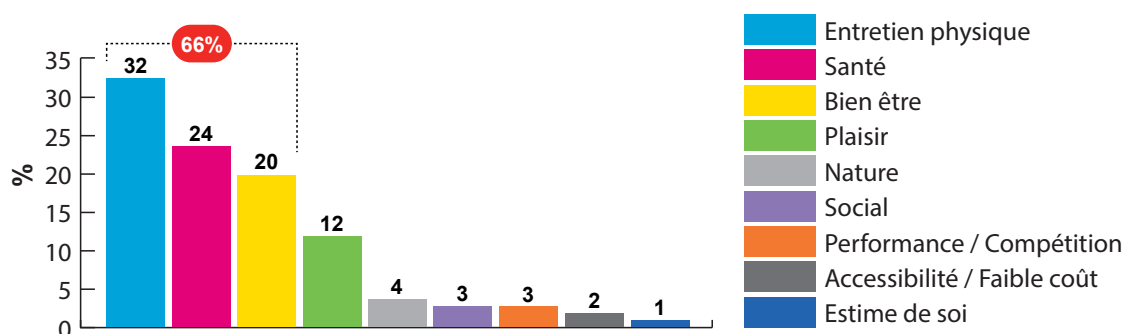
### Nombre de pas moyen par jour selon le type de transport utilisé pour un usage privé



## L'entretien physique, la santé et le bien-être sont les motivations principales à la pratique sportive

66% des Français citent l'entretien physique, la santé et le bien-être comme les premières motivations à pratiquer un sport. Le plaisir n'est cité que par 12% des personnes interrogées. La dimension hédoniste du sport reste peu présente à l'esprit des Français qui rattachent spontanément la pratique du sport à des bénéfices physiques.

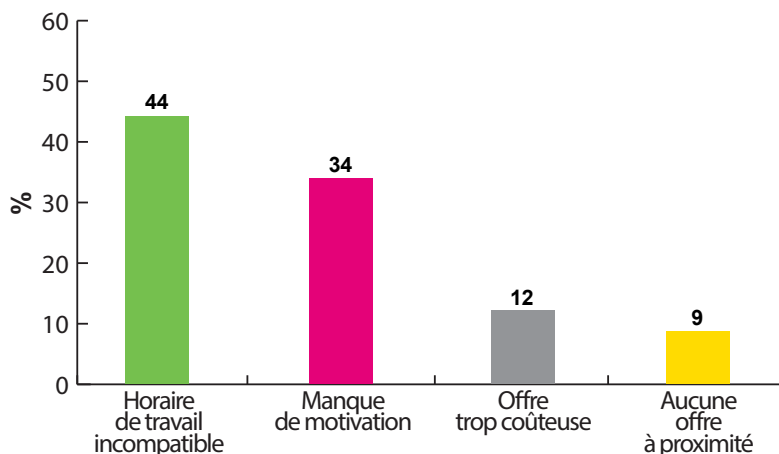
### Motivation principale à pratiquer une activité physique ou sportive



## Les freins à la pratique de l'activité physique ou sportive : le manque de temps arrive en tête

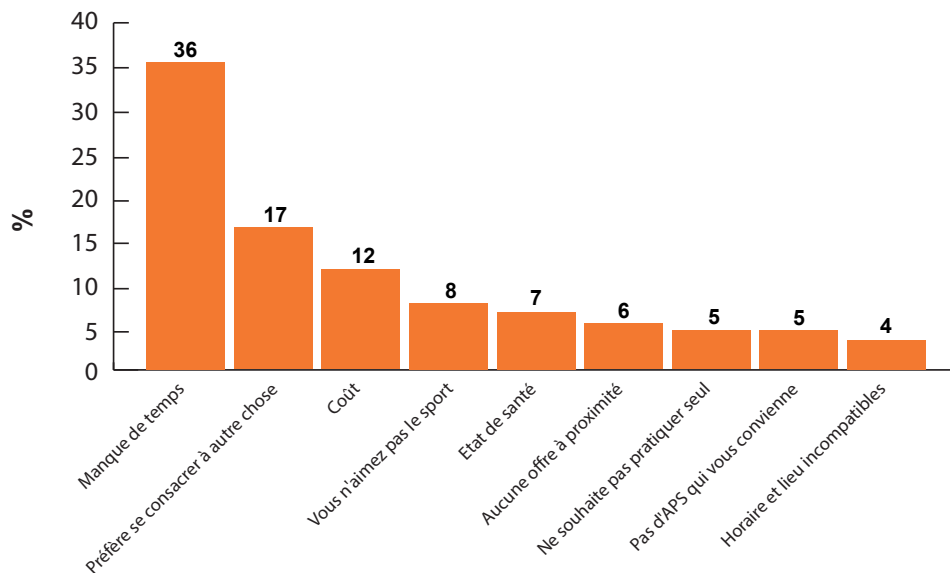
Pour 44% des Français, les horaires de travail constituent le 1<sup>er</sup> frein à la pratique d'une APS. 34% d'entre eux attribuent cette non-pratique d'une APS à un manque de motivation.

### Frein principal à la pratique d'une activité physique ou sportive dans le cadre de l'activité quotidienne



Y compris dans le cadre de leurs loisirs, 36% des Français évoquent le manque de temps comme le 1<sup>er</sup> frein à la pratique d'une APS. Les autres raisons invoquées sont la préférence pour d'autres types d'activités (17%), le fait de ne pas aimer le sport (8%), l'état de santé (7%) ou le souhait de ne pas pratiquer seul (5%).

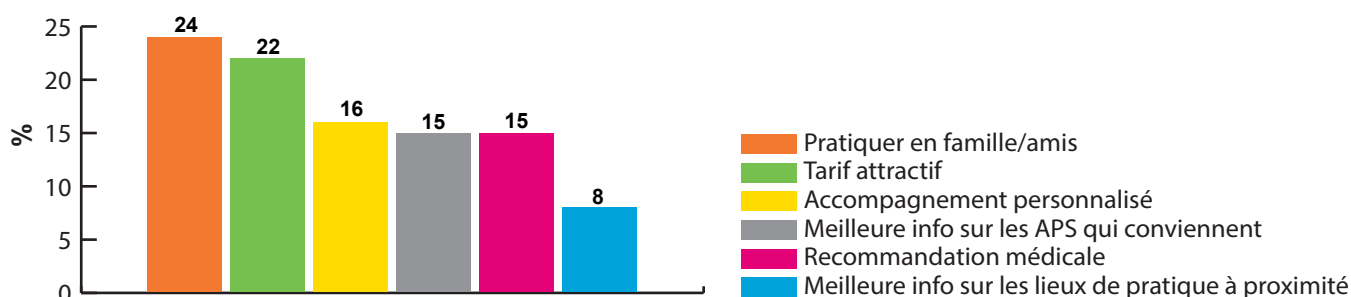
### Freins principaux à la pratique d'une activité physique ou sportive dans le cadre des loisirs



## Les incitations à la pratique physique ou sportive : le levier de la convivialité

Pour 24% des Français, la pratique en famille ou avec des amis pourrait les inciter à bouger davantage et pour 16%, un accompagnement personnalisé serait nécessaire à les motiver au changement. Au total, c'est presque 1 Français sur 2 (40%) qui pourrait modifier son comportement si la dimension conviviale et « l'encadrement » de la pratique étaient renforcés. Il s'agit d'une évolution notable par rapport à 2014 puisque la recommandation médicale était citée à 32% contre 15% cette année.

### Incitations pour pratiquer régulièrement une activité physique ou sportive



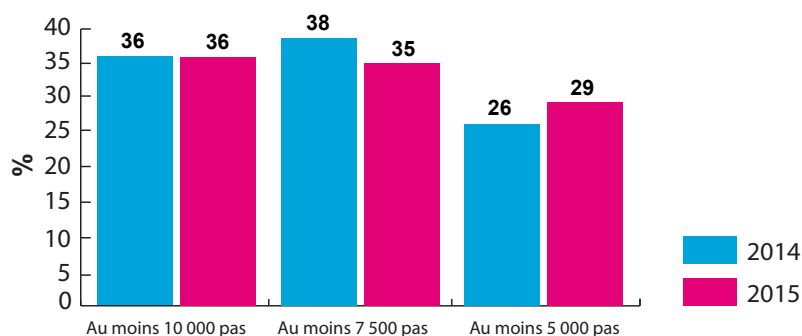
## LES CROYANCES ONT LA VIE DURE

### Des recommandations méconnues

Les résultats 2015 confirment une relative méconnaissance de la recommandation de santé publique sur le nombre de pas par jour à effectuer pour préserver sa santé et entretenir sa forme.

Environ un tiers des Français fixent l'objectif à 7 500 pas par jour et plus d'un quart situent même l'objectif à moins de 5 000 pas par jour. Au total, seuls 36% des Français connaissent l'objectif de santé publique de 10 000 pas par jour.

### Répartition des participants en fonction de leur connaissance du nombre de pas par jour recommandé par rapport à l'objectif santé (2015 vs 2014)



### Des bénéfices sur la santé méconnus

Une étude publiée dans le Lancet en 2011 montre que le taux de réduction de la mortalité atteint 14% dès 15 minutes d'APS par jour et qu'à partir de la 1<sup>ère</sup> minute d'activité physique des bénéfices peuvent être ressentis sur la santé\*.

Or, pour plus de la moitié des Français (56%), le bénéfice sur l'espérance de vie commence à partir de 30 minutes d'APS, pour 32% à partir de 15 minutes et 12% dès la première minute.

Les bénéfices santé de l'APS restent encore peu connus alors qu'ils pourraient contribuer à influencer sur le niveau d'APS des Français majoritairement motivés par l'entretien physique, la santé et le bien-être.

\*Source : Chi Pang Wen & al. Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. Published online August 16, 2011 DOI: 10.1016/S0140-6736(11)60749-6.

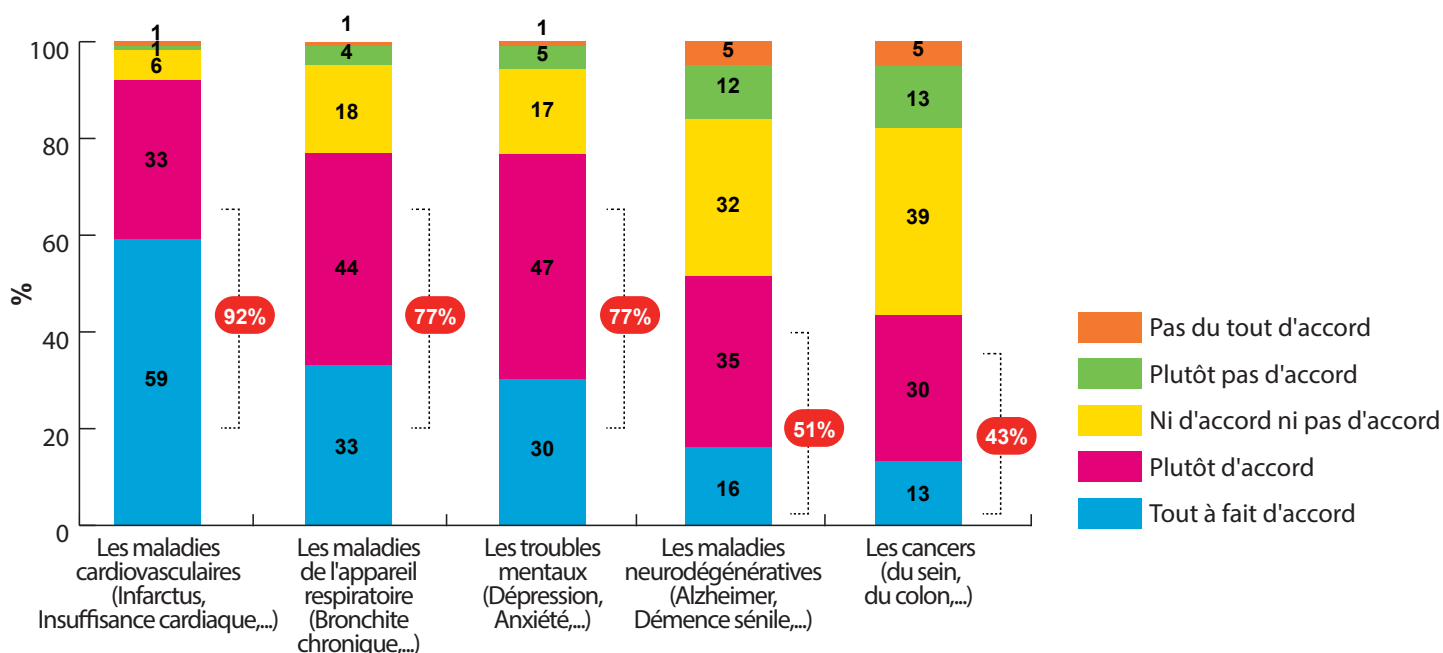
## Les bienfaits de l'APS sur les pathologies chroniques

92% des Français reconnaissent l'effet protecteur de l'APS sur les maladies cardio-vasculaires. Ils sont 77% à citer les bienfaits sur les maladies respiratoires et la dépression (plus généralement sur les troubles mentaux).

En revanche, l'effet protecteur de l'APS sur les maladies neurodégénératives et les cancers reste encore insuffisamment connu.

Qu'il s'agisse de prévenir, de mieux vivre ou de combattre une pathologie, les bienfaits de l'APS restent encore à valoriser.

### Répartition des Français ayant connaissance des effets protecteurs de l'activité physique ou sportive sur différents types de pathologie

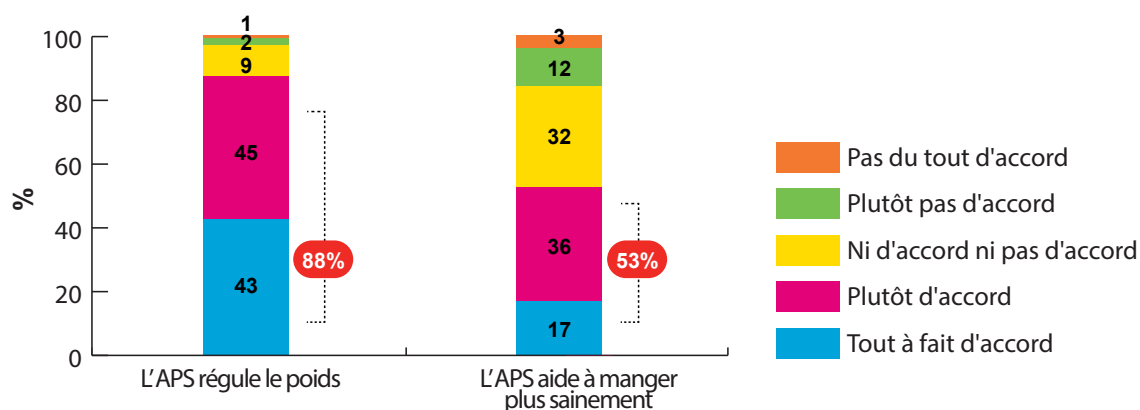


## Le bénéfice de l'APS sur les autres comportements vertueux est méconnu

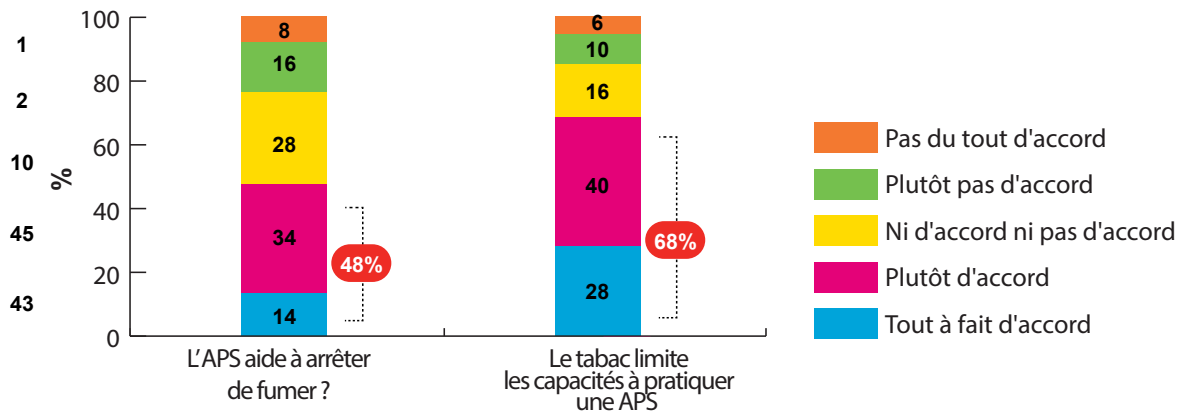
Il est entendu par la majorité des Français que la pratique de l'APS permet un bénéfice direct sur la santé en général, sur le développement des capacités physiques et sur la régulation du poids en particulier. En revanche, les Français ne font pas de lien direct entre APS et hygiène de vie. À ce titre seuls environ 50% d'entre eux estiment que la pratique de l'APS aide à manger plus sainement et peut favoriser l'arrêt du tabac.

Or, la pratique régulière d'une activité physique ou sportive permet de réduire le stress et l'état de manque provoqué par l'arrêt du tabac par la libération d'hormones qui amènent à une sensation de bien-être et peuvent permettre de lutter contre le besoin de fumer.

### Opinion des Français sur les bienfaits de l'activité physique ou sportive sur le poids et l'alimentation



## Opinion des Français sur les bienfaits de l'activité physique ou sportive et la consommation de tabac



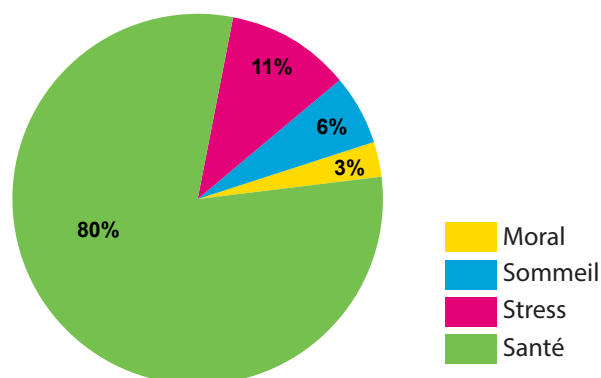
### Les bienfaits de l'APS sont trop peu rattachés à la qualité de vie

La pratique régulière d'activités physiques ou sportives contribue au bien-être et à la qualité de vie globale. Outre les bénéfices physiques, les personnes physiquement actives bénéficient également d'une qualité de vie meilleure dans de nombreux domaines : interactions sociales, estime de soi, santé psychologique.

S'engager dans un mode de vie actif dès l'enfance, facilité par l'environnement familial et scolaire, est essentiel à une bonne qualité de vie à l'âge adulte.

Or, les Français apparaissent en décalage avec ces constats scientifiques\*. Pour 80% des Français, le premier réflexe est d'associer les bienfaits de l'APS à la santé. Les bénéfices sur les facteurs de qualité de vie (stress, sommeil, moral) ne sont cités en premier que par 20% des personnes interrogées.

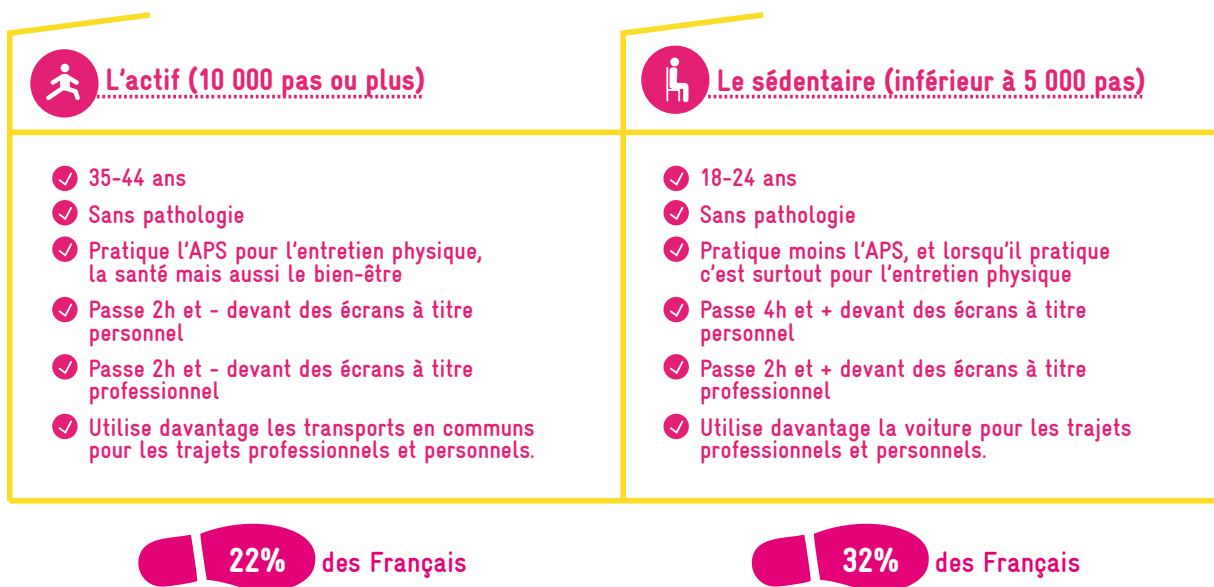
### Les bienfaits de l'activité physique ou sportive cités par les participants



\*Source : Expertise collective Inserm-Activité physique/Contextes et effets sur la santé. 2008

## DES NIVEAUX DE PRATIQUE PERMETTANT DE DÉFINIR DEUX GRANDS PROFILS TYPES

Les populations d'actifs et de sédentaires sont rapidement identifiables sur des critères objectifs : l'âge, la présence ou non d'une pathologie, la pratique d'une APS et le mode de transport sont particulièrement discriminants pour repérer les populations sédentaires.



# LE FOCUS SUR LES ENFANTS DE 6 À 17 ANS

Dans le but d'analyser l'activité des plus jeunes et de mettre en regard leurs comportements vis-à-vis de ceux de leurs parents, il a été demandé à tous les parents présents dans l'échantillon de répondre à des questions portant sur leurs enfants âgés de 6 à 17 ans.

## LE CONSTAT : DES INÉGALITÉS DANS LE NIVEAU DE PRATIQUE DES ENFANTS

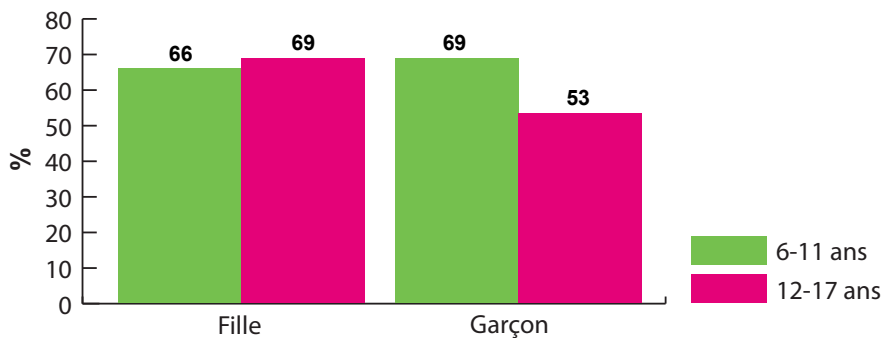
### La pratique de l'APS : de bonnes habitudes qui se perdent avec l'âge

Le taux de pratique de l'APS chez les 6-17 ans atteint 65%.

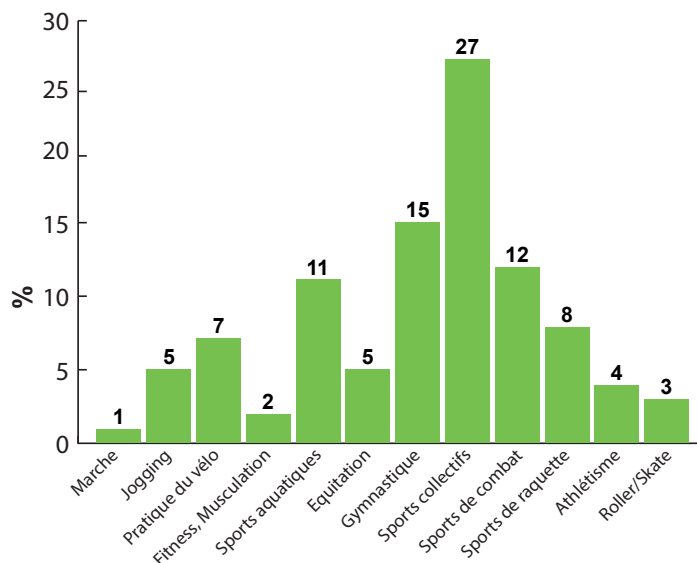
En intégrant les données adultes, on constate que le taux de pratique d'APS décroît avec l'avancée en âge. Il est de 67% pour les 6-11 ans, de 62% pour les 12-17 ans, de 51% pour les 18-24 ans et de 48% pour les 25-64 ans .

Cette baisse de l'activité globale avec l'âge chez les moins de 17 ans, s'explique principalement par la moindre pratique de l'APS chez les filles, en particulier à l'adolescence.

Répartition des enfants par sexe et âge pour ceux pratiquant une activité physique ou sportive



Répartition des activités physiques ou sportives pratiquées par les enfants de 6 à 17 ans



Les enfants pratiquant une APS sont plutôt actifs :

- 47% pratiquent leur APS au moins 2 fois par semaine (97% au moins une fois par semaine)
- 49% pratiquent leur APS 1 heure ou plus (82% plus de ¼ d'heure)
- 43% sont licenciés

## LES FACTEURS D'INFLUENCE : ENVIRONNEMENT ET EXEMPLARITÉ PARENTALE

### Le facteur temps est le frein principal à la pratique d'APS chez les enfants

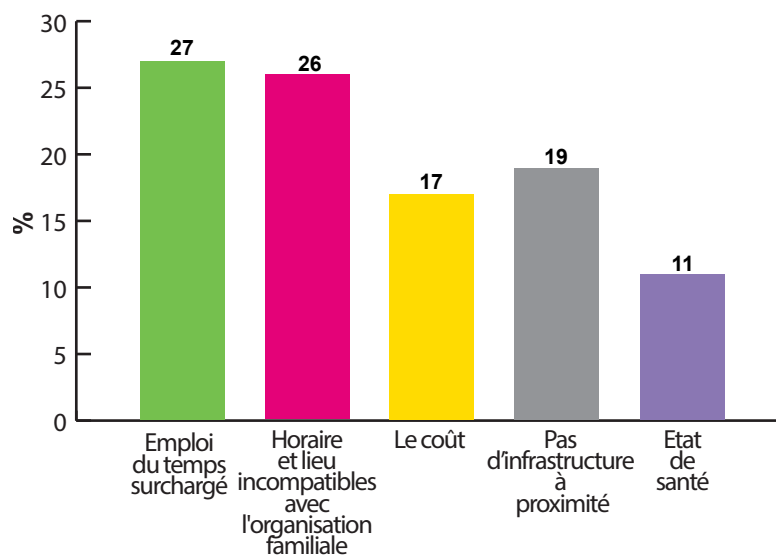
Les contraintes organisationnelles liées à la gestion du temps apparaissent comme le 1<sup>er</sup> frein déclaré par les parents à la pratique de l'APS par leurs enfants.

Pour 27% des enfants de moins de 17 ans (contre 36% des parents), l'emploi du temps surchargé constitue le 1<sup>er</sup> frein à l'APS. L'incompatibilité entre le lieu et l'horaire arrive juste derrière avec 25% des citations.

Toutefois deux motifs de non pratique distinguent fortement les parents des enfants :

- Les contingences organisationnelles (horaire et lieu), qui semblent prépondérantes pour 26% des enfants contre 4% des parents.
- L'absence d'infrastructures propices à l'APS proches du domicile est également un frein pour 20% des enfants contre 6% des parents.

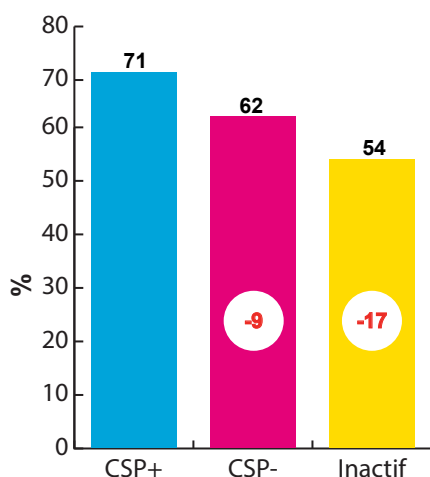
**Répartition des freins déclarés par les parents pour la pratique d'activité physique ou sportive chez les enfants de 6 à 17 ans**





En déclaratif, le coût n'apparaît qu'en quatrième position des freins invoqués pour la non pratique d'une APS (17%). Toutefois l'analyse comparée selon les CSP des parents montre que le taux de pratique des enfants baisse de 9 points chez les CSP- et de 17 points chez les inactifs.

### Répartition de la pratique d'activité physique ou sportive des enfants selon la CSP de leurs parents



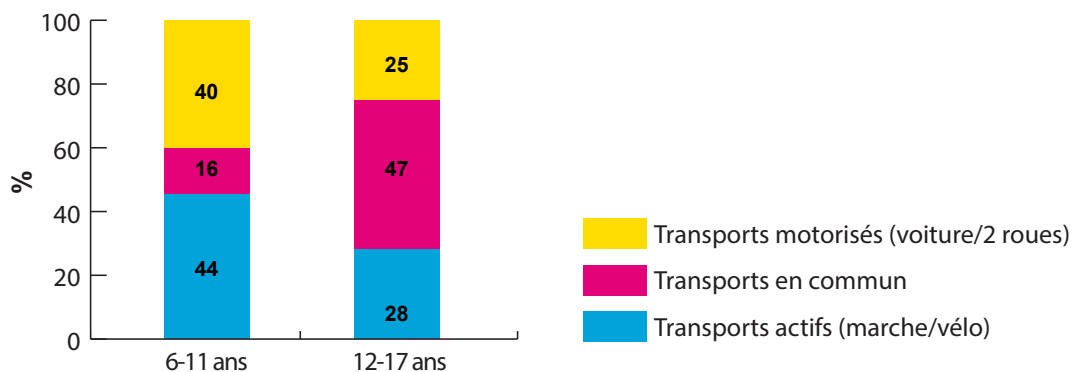
### Des parents modèles et prescripteurs mais des promoteurs perfectibles.

Le comportement des parents influence celui des enfants qui ont tendance à agir par mimétisme.

#### Le mode de transport

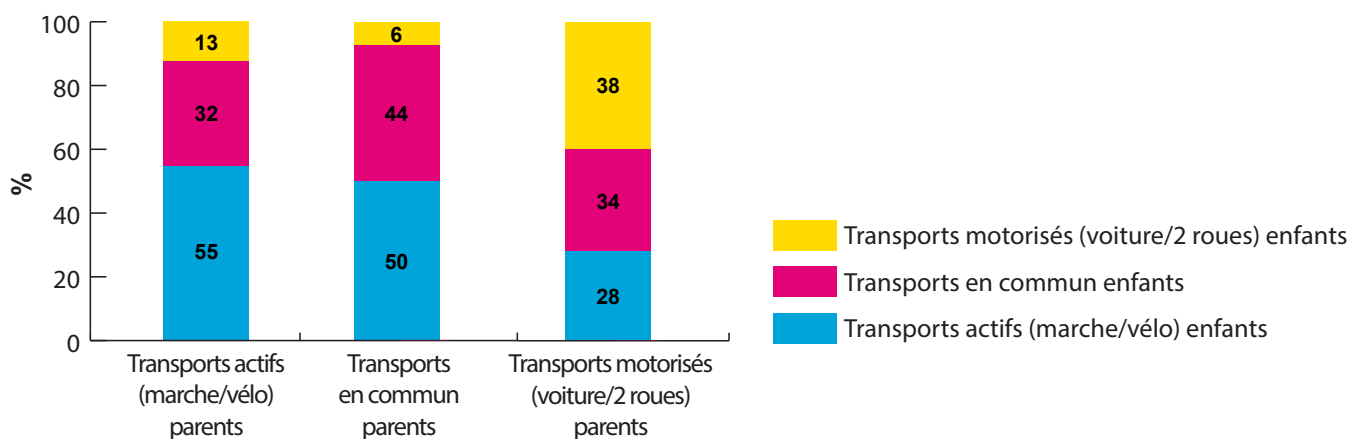
Près d'un enfant sur deux âgé de 12 à 17 ans utilise les transports en commun : un facteur d'influence positif sur le niveau d'activité physique ou sportive au regard de ce que l'on peut observer chez les parents.

### Répartition du mode transport des enfants par tranche d'âge



55% d'enfants marcheurs ou « pédaleurs » ont des parents qui utilisent aussi ces modes de transport.  
 44% d'enfants utilisateurs de transports en commun ont des parents qui eux même utilisent les transports en commun.  
 Le taux d'enfants se déplaçant en transports motorisés est de 38% chez les parents adoptant ce mode de transport.

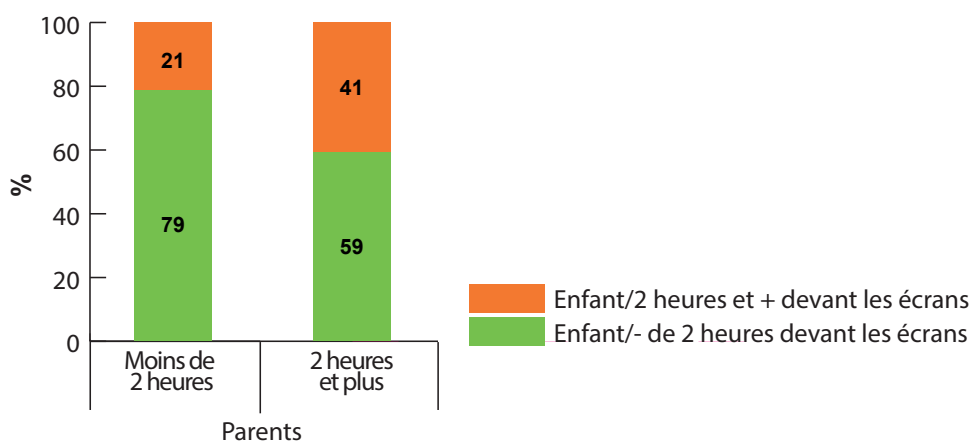
### Mode de transport utilisé par les enfants selon le mode de transport des parents



### Le temps passé devant les écrans

Lorsque les parents passent plus de 2 heures par jour devant les écrans, le nombre d'enfants qui consomme également plus de 2 heures d'écran par jour est multiplié par 2.

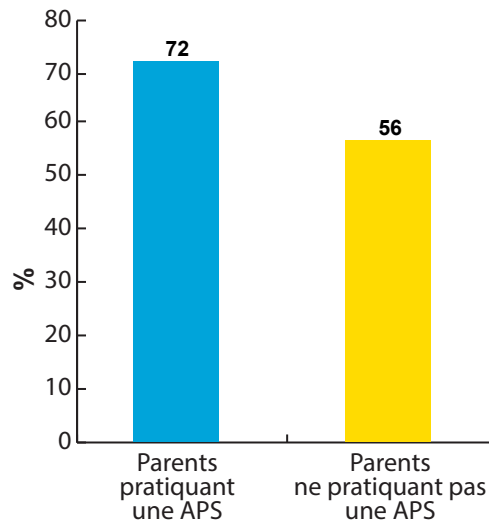
### Répartition du temps personnel passé devant les écrans par les enfants selon le temps passé devant les écrans par leurs parents



## La pratique d'une activité physique ou sportive

Les enfants pratiquent nettement plus une APS lorsque leurs parents pratiquent également une APS : 72% des enfants pratiquant une APS ont des parents « sportifs ».

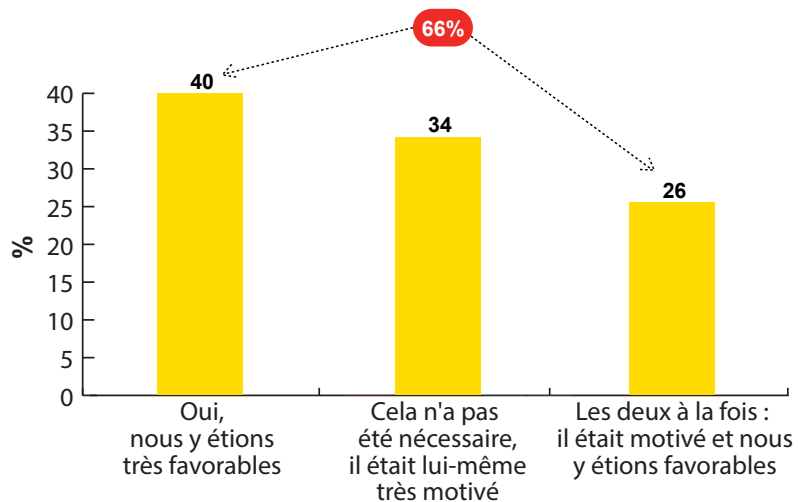
### Répartition de la pratique d'activité physique ou sportive des enfants selon la pratique de leurs parents



## Les motivations à la pratique d'une APS

Les parents sont les principaux prescripteurs de la pratique de l'APS des enfants puisque dans 66% des cas, ils interviennent dans le choix de la pratique sportive de leurs enfants.

### Répartition de la réponse des parents à la question « Avez-vous encouragé votre enfant à pratiquer cette activité ? »

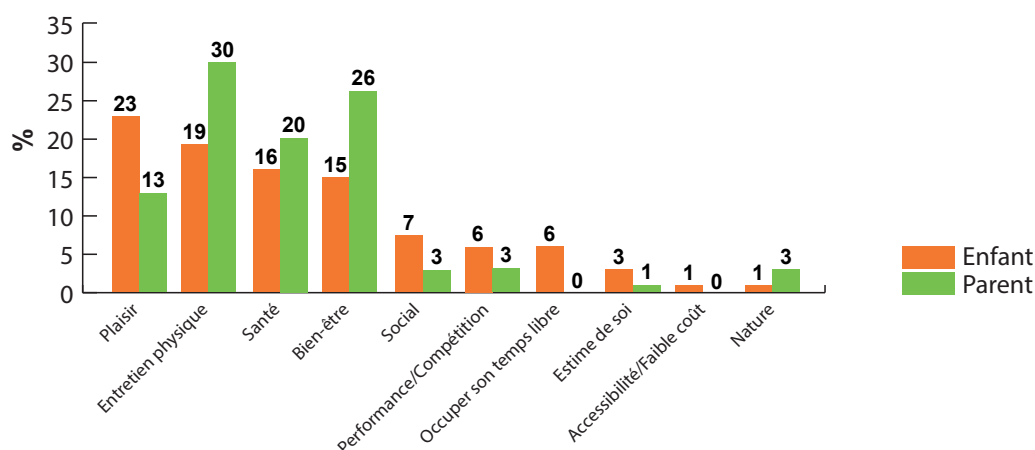


Les motivations à la pratique d'une APS des enfants ne sont pas les mêmes que celles de leurs parents.

La notion de plaisir est la première motivation citée par 23% des enfants. A contrario, le plaisir n'est évoqué qu'en 4<sup>ème</sup> position par les parents.

Ce décalage dans les motivations renforce la nécessité de stimuler les enfants avec des critères de leur âge pour favoriser leur adhésion à la pratique du sport.

## Répartition des motivations principales de la pratique d'activité physique ou sportive des enfants et parents



Faire du sport avec plaisir dès l'enfance favorise la pratique régulière d'une activité physique à l'âge adulte.

Les bonnes habitudes acquises très tôt et conservées tout au long de la vie permettent ainsi de vivre plus longtemps, et surtout en meilleure forme.

**Enfants, adultes, seniors, nous avons tous intérêt à bouger !**



## LES CHIFFRES CLÉS

- ▶ Avec une moyenne de 7 525 pas par jour, les Français sont en dessous de la recommandation de santé publique de 10 000 pas par jour
- ▶ 78% des Français font moins de 10 000 pas par jour (vs. 75% en 2014)
- ▶ 51% des Français ne pratiquent pas d'activité physique ou sportive (même score en 2014)
- ▶ Pour la première fois depuis 2012, le taux de pratique chez les femmes est supérieur à celui des hommes (52% vs. 45%)
- ▶ La pratique d'une APS augmente de 30% le nombre de pas par jour
- ▶ Les 18-24 ans marchent significativement moins que les autres actifs : 6 807 pas par jour en moyenne contre 7 525 pas par jour en moyenne pour l'ensemble des actifs
- ▶ Seul 1 Français sur 3 a connaissance de l'objectif santé de 10 000 pas par jour
- ▶ Pour 27% des enfants de 6 à 17 ans, l'emploi du temps surchargé constitue le 1<sup>er</sup> frein à l'APS
- ▶ 72% des enfants pratiquant une APS ont des parents sportifs
- ▶ Avec l'âge le taux de pratique d'une activité physique ou sportive chute : il passe de 67% entre 6 et 11 ans à 51% entre 18 et 24 ans.

# L'association Assureurs Prévention

Assureurs Prévention est une association loi de 1901. Ses adhérents sont la Fédération française des sociétés d'assurances (FFSA) et les sociétés, entreprises ou organismes d'assurances adhérant à la FFSA.

## LA PRÉVENTION: LE SECOND MÉTIER DES ASSUREURS

L'assurance et la prévention sont étroitement liées. Depuis des décennies, les assureurs ont à cœur de mener à bien leur mission de prévention qu'ils considèrent comme leur second métier. C'est pourquoi, ils ont créé l'association Assureurs Prévention. Cette association a pour objectif de mener des actions de prévention et de sensibilisation dans tous les domaines : prévention routière mais aussi prévention santé et prévention des accidents de la vie courante.

Chaque Français est confronté dans sa vie quotidienne à de nombreux risques. L'approche proposée par les assureurs se doit donc de refléter cette dimension globale. Assureurs Prévention initie des actions transversales ; l'association a pour vocation d'alerter l'ensemble des Français sur les dangers auxquels ils pourraient être confrontés en leur délivrant des messages et des informations pratiques et simples.

L'association est présidée depuis le 1er janvier 2014 par Nicolas Moreau, Président directeur général d'AXA France, qui a été élu Président d'Assureurs Prévention pour une durée de deux ans. Il succède à Bernard Spitz, Président de la FFSA, qui est nommé Vice-président d'Assureurs Prévention.

L'association s'appuie sur un Comité d'Orientation Scientifique (COSAP) à la tête duquel se trouve Philippe-Gabriel Steg, professeur de cardiologie à l'hôpital Bichat. Lieu d'échange et de dialogue avec la société civile, le COSAP est composé d'une dizaine de membres éminents. Deux commissions, une en route et une en santé, viennent enrichir les prises de paroles d'Assureurs Prévention.

## DES SUPPORTS D'INFORMATION ACCESSIBLES GRACIEUSEMENT

Les actions de l'association s'articulent autour de son site [www.assureurs-prevention.fr](http://www.assureurs-prevention.fr)

L'association Assureurs Prévention réalise des documents d'information à destination du public sur de nombreux sujets de prévention. Ces documents peuvent être consultés et téléchargés sur le site de l'association. Par ailleurs, des supports d'information (dépliant, DVD, bande dessinée...) sont gratuitement mis à la disposition des structures d'information accueillant du public (établissement scolaire, association, organisme de sécurité sociale, administration...) qui en font la demande.



**RETROUVEZ L'ACTUALITÉ DE LA PRÉVENTION :**  
**WWW.ASSUREURS-PREVENTION.FR**

**ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET  
DÉCOUVREZ COMMENT BOUGER AU QUOTIDIEN :**  
**WWW.ONVABOUGER.FR**

**SUIVEZ-NOUS SUR TWITTER :**  
**@Assurprevention**



**ASSUREURS  
PRÉVENTION**

Les assureurs avec vous