



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Observatoire Sport Santé : favoriser durablement l'activité physique au bénéfice de la santé

La Mutualité Française, engagée depuis longtemps dans la promotion de l'activité physique et le Sport-Santé, saisit l'opportunité des Jeux Olympiques et Paralympiques (JOP) de Paris 2024 pour consacrer la 7^{ème} édition de son Observatoire au Sport-Santé. Bien que la majorité des Français se considèrent en bonne santé, notre étude révèle un panorama plus nuancé de l'activité physique en France, avec des disparités importantes. Face à l'enjeu de santé publique que représente la sédentarité, la Mutualité Française formule des propositions pour mettre le sport au service de la santé de toutes et tous.

La santé et la pratique sportive des Français : des résultats encourageants mais des marges de progression

61% des Français déclarent pratiquer du sport au moins une fois par semaine, mais une proportion significative (30%) ne pratique jamais ou presque (moins d'une fois par mois) la moindre activité sportive, y compris modérée.

Le coût de la pratique sportive est un frein majeur pour de nombreux non-pratiquants (31%), juste derrière le manque de motivation (40%) et les contraintes familiales, professionnelles ou scolaires (38%).

La pratique sportive des Français n'est pas homogène sur le plan sociodémographique et territorial. La pratique sportive hebdomadaire est largement corrélée à l'âge (72 % des jeunes font du sport chaque semaine contre 57 % des plus de 50 ans) ainsi qu'au milieu social (71 % des cadres font du sport chaque semaine contre 57 % des ouvriers).

La pratique est aussi largement liée au territoire et à la région où l'on habite. On enregistre ainsi des écarts de près de 20 points entre les régions les plus sportives et celles qui le sont le moins et donc, entre le sud et le nord de la France. La région Provence-Alpes- Côte d'Azur (PACA) est championne de France avec 71 % de pratiquants hebdomadaires alors même que c'est une région où les plus de 65 ans sont plus nombreux.

Rester en bonne santé est, de loin, la principale motivation des Français pour pratiquer du sport avec 71 % de citations. Son corollaire - améliorer sa condition physique - arrive en 2^{ème} position avec 51 % de citations, devant le besoin de se détendre ou d'évacuer son stress (38 %) et l'envie de perdre du poids (34 %). Les Français sont donc convaincus des bénéfices du sport sur la santé : 93 % pensent que pratiquer régulièrement du sport est important pour rester en bonne santé.

Quant à l'opportunité des JOP comme un levier potentiel pour encourager la pratique sportive, seuls 25% des Français pensent que cet événement les incitera à faire du sport.

Lutter contre l'inactivité physique et la sédentarité : une urgence de santé publique

Seulement 9,5% de la population adulte en France pratiquent des activités physiques conformes aux recommandations de l'Organisation mondiale pour la santé. En comparaison, la moyenne européenne se situe à 13,6 %. C'est la Suède qui occupe le haut du classement avec 31,5 % des adultes ayant ce niveau de pratique d'activité physique¹.

Les récentes données de l'OMS révèlent que la sédentarité est désormais l'un des principaux facteurs de risque de mortalité liée aux maladies non transmissibles, surpassant même le tabagisme². Les personnes ayant une activité physique insuffisante ont un risque de décès majoré de 20 % à 30 % par rapport à celles qui sont suffisamment actives.

94% des médecins jugent la pratique sportive de leurs patients insuffisante. Ils attribuent cette situation au télétravail (61%) et à l'utilisation excessive des smartphones (89%). 95% de la population adulte en France est à risque sanitaire en raison du manque d'activité physique ou d'un temps excessif en position assise et la tendance s'aggrave. Les adultes passent en moyenne 12 heures par jour assis les jours travaillés, et 9 heures par jour assis les jours non travaillés³. Alors qu'en 2008, un adulte ne consacrait que 4 heures et 38 minutes par jour à des activités sédentaires.

L'inactivité physique et la sédentarité sont responsables annuellement du décès de 40 000 à 50 000 personnes⁴. Et le coût social de l'inactivité physique est énorme : il a été estimé à 140 milliards d'euros par an.

Les enfants et les adolescents : une situation préoccupante

Seul 1 enfant sur 10 respecte les recommandations de l'OMS de pratiquer plus d'une heure d'activité physique par jour. En France, cette situation est exacerbée chez les adolescents, plaçant le pays en 119^{ème} position sur 146 en termes d'activité physique⁵.

Là aussi, de profondes inégalités existent sur la pratique sportive selon le milieu social et le territoire : seulement 36 % des enfants d'ouvriers font du sport plusieurs fois par semaine contre 53 % des enfants de cadres, et seulement 35 % des enfants vivant en milieu rural le font contre 51 % des jeunes Franciliens.

Les conséquences sont graves : baisse de l'espérance de vie en bonne santé, augmentation du surpoids et de l'obésité (21 % des 8-17 ans en surpoids, dont 6 % obèses)⁶.

Un rapport parlementaire récent a rappelé que depuis 50 ans, les jeunes de 9 à 16 ans ont perdu 25 % de leurs capacités physiques⁷.

Quelles solutions pour favoriser le sport tout au long de la vie, au service de la santé ?

Convaincue du rôle et de l'intérêt des Maisons Sport Santé (MSS) qui accueillent les patients, la Mutualité Française propose de les développer et pérenniser leurs financements. En effet, elles souffrent d'une hétérogénéité de leurs budgets et d'une mauvaise répartition sur le territoire⁸ et sont mal connues par les Français⁹.

Bien que les bienfaits du sport sur la santé soient reconnus, moins d'1 Français sur 2 connaît l'Activité Physique Adaptée (APA) et seulement 1 sur 10 en a reçu une prescription. La majorité des médecins n'a pas le réflexe de prescrire du sport dans un but thérapeutique. Pour inciter les patients à la pratique

¹ Eurostat, <https://ec.europa.eu/eurostat/>

² Site du pôle ressources National Sport Santé Bien-être, consulté le 26/04/2024 <https://www.creps-vichy.sports.gouv.fr/prm.sport.sante>

³ Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (ONAPS)

⁴ Juanico R et Khelaff H (2023), « Bougeons ! Manifeste pour des modes de vie plus actifs », Fondation Jean-Jaurès, août.

⁵ OMS (2019), <https://www.who.int/fr/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>

⁶ Ligue contre l'obésité (2021), « Enquête épidémiologique nationale sur le surpoids et l'obésité – Nouvelle édition de l'étude Obépi-Roche menée depuis 2017 », juin.

⁷ Juanico R. et Tamarelle-Verhaeghe M., La sédentarité une bombe à retardement sanitaire, Rapport, Assemblée nationale, juil. 2021.

⁸ 506 maisons Sport-Santé sont recensées sur le territoire français – chiffre mai 2024

⁹ 78 % des Français ne connaissent pas les MSS

de l'activité physique et sportive, il est nécessaire que l'APA soit prise en charge. D'ailleurs, près de la moitié des Français pensent que des aides financières favoriseraient le sport-santé.

Les mutuelles ont un rôle clé à jouer. Seul 1 Français sur 10 sait si sa mutuelle rembourse des séances de sport, mais ils sont presque 7 sur 10 à approuver les actions des mutuelles en faveur du sport-santé. En effet de nombreuses mutuelles offrent des mesures incitatives, comme le remboursement de séances, des conseils pour intégrer le sport au quotidien, des séances découvertes, et des programmes de coaching en ligne.

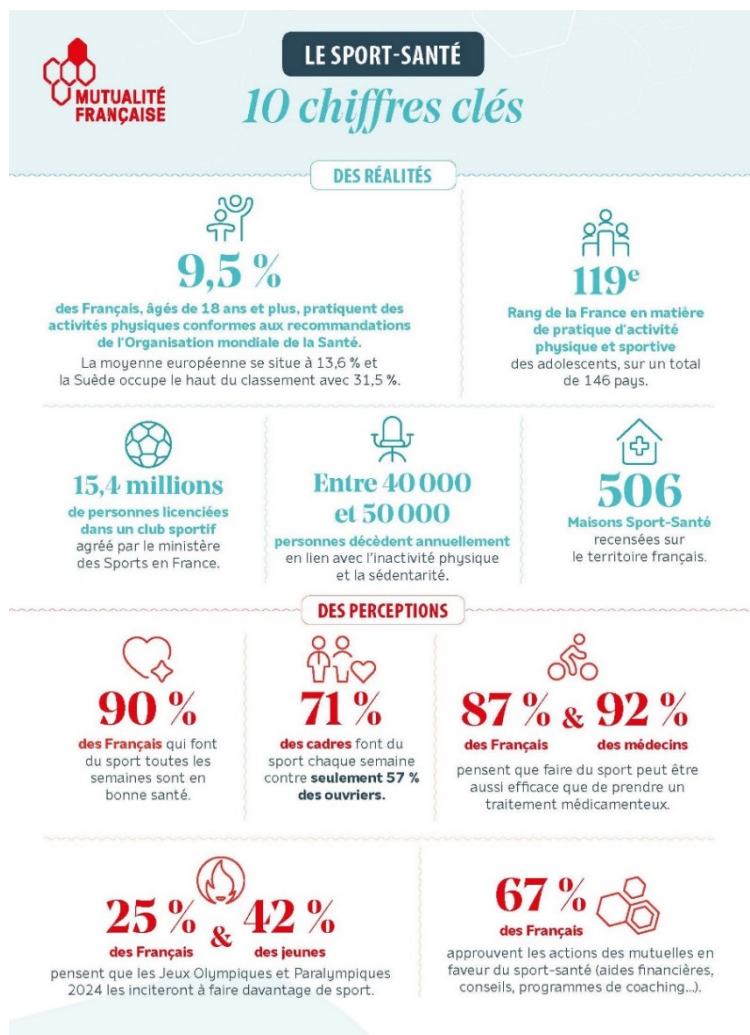
Parmi les solutions pour développer la pratique du sport, une meilleure répartition et diversification des équipements sportifs est essentielle pour encourager une pratique sportive plus inclusive et généralisée.

Enfin, en tant partenaires privilégiés des employeurs dans le cadre des contrats complémentaires santé d'entreprise, les mutuelles proposent d'accompagner les employeurs à promouvoir et développer le sport santé en milieu professionnel.

« Face à ces défis, la Mutualité Française s'engage en collaboration avec les mutuelles et les structures sport-santé. Elle formule **10 propositions** visant à sensibiliser davantage à l'importance du sport pour la santé, à améliorer l'information sur les dispositifs existants tels que l'Activité Physique Adaptée et les Maisons Sport-Santé, et à renforcer la coordination entre les professionnels, les politiques locales et publiques. Il est essentiel d'intégrer le sport santé à l'école, de le promouvoir en milieu professionnel et d'en faire un élément de la formation des professionnels de santé. Nous proposons enfin un soutien financier et incitatif pour rendre le Sport-Santé accessible à tous les Français, en favorisant les structures non lucratives afin d'assurer une prise en charge de qualité et d'éviter la financiarisation du secteur » souligne Eric Chenut, président de la Mutualité Française.

[Découvrez l'intégralité de l'Observatoire Sport-Santé](#)

[Découvrez les propositions Sport-Santé de la Mutualité Française](#)



A propos de la Mutualité Française

Acteur majeur de l'économie sociale et solidaire, la Mutualité Française, présidée par Eric Chenut, représente près de 500 mutuelles.

Nées de la volonté de femmes et d'hommes de se protéger solidairement des aléas de la vie, les mutuelles sont des sociétés de personnes à but non lucratif. Elles sont présidées par des militants mutualistes élus. Elles agissent pour la protection sociale de 32 millions de Français et promeuvent le droit de tous à la pleine santé en intervenant en complémentarité et en partenariat avec la Sécurité Sociale et en contribuant au service public de santé.

Les mutuelles, groupes et unions proposent des solutions dans trois domaines d'activités : complémentaire santé, prévoyance-dépendance et épargne-retraite. Avec plus de 2900 services de soins et d'accompagnement mutualistes, elles jouent un rôle majeur pour l'accès aux soins, dans les territoires, à un tarif maîtrisé. Elles sont aussi le 1^{er} acteur privé de prévention en santé par les actions déployées sur l'ensemble du territoire.

Au quotidien, les membres de la Mutualité Française déclinent autour de trois territoires d'engagement - proximité, participation et innovation - sa raison d'être : "Se protéger mutuellement aujourd'hui pour, ensemble, construire les solidarités de demain".

Contacts presse

Carole Charlier | Carole.charlier@mutualite.fr
07 60 73 55 69

Antoine Delangre-Marini | Antoine.delangre-marini@mutualite.fr
06 59 58 07 76

Retrouvez nos actualités



Sur l'espace presse

Photothèque sur **flickr**