



## 84% DES FRANÇAIS ESTIMENT QUE LA SÉDENTARITÉ PEUT AVOIR UN IMPACT NÉGATIF SUR LEUR SANTÉ

### À TRAVERS SA FONDATION D'ENTREPRISE, HARMONIE MUTUELLE LANCE UN APPEL À PROJETS POUR RÉDUIRE LA SÉDENTARITÉ

Résultats d'une étude menée avec l'institut de sondage Opinion Way<sup>1</sup>

Paris, le 4 juin 2025 – *Ouvrant à un meilleur état de santé individuel et collectif, la Fondation d'entreprise Harmonie Mutuelle dévoile aujourd'hui les résultats d'une première étude dédiée à la perception et aux comportements des Français face au phénomène de sédentarité. A ce jour, 95% de la population française adulte est exposée à un risque de détérioration de la santé par manque d'activité physique ou en raison d'un temps trop long passé assis<sup>2</sup>. Véritable enjeu de santé publique, la sédentarité accroît par ailleurs de 20 à 30% le risque de mortalité des personnes concernées<sup>3</sup>. Face à ces constats préoccupants, l'enquête menée avec l'Institut Opinion Way en mars 2025 s'inscrit dans le cadre de l'appel à projets, "En mouvement face à la sédentarité", lancé par la Fondation d'entreprise Harmonie Mutuelle. L'objectif : créer un cadre favorable aux comportements actifs, y compris dans le milieu professionnel, et réduire les impacts négatifs de la sédentarité sur la santé.*

#### LES CHIFFRES CLÉS DU BAROMÈTRE

##### Perception de la sédentarité et des risques associés :

- **86%** des Français déclarent avoir déjà entendu parler souvent ou de temps en temps de sédentarité et **84%** estiment qu'elle peut avoir un impact négatif sur la santé.
- Pourtant, seuls **31%** des Français se considèrent comme sédentaires.
- Seulement **34%** des Français souhaitent avoir plus d'informations sur les risques liés à la sédentarité.

##### Les événements et transitions de vie, des périodes qui favorisent la sédentarité :

- Les personnes se considérant comme sédentaires sont plus nombreuses à avoir vécu récemment des arrêts de travail (**29%**), des périodes de dépression (**28%**) ou des déménagements (**21%**).

<sup>1</sup> Enquête réalisée par l'institut de sondage Opinion Way du 25 février au 11 mars 2025 auprès d'un échantillon de 3000 personnes, représentatif de la population française âgée de 15 ans et plus.

<sup>2</sup> Manque d'activité physique et excès de sédentarité : une priorité de santé publique | Anses - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

<sup>3</sup> <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

### Le manque de lien social, la crainte du regard des autres et l'exposition aux écrans, autant d'éléments qui ont un impact direct sur le niveau de sédentarité :

- **77%** des Français considèrent que l'isolement, la solitude et le manque de relations sociales sont des facteurs impactant le niveau de sédentarité.
- **64%** estiment que le manque d'estime ou de confiance en soi contribue à la sédentarité.
- **52%** citent la peur du regard des autres comme un frein à la pratique d'une activité physique.
- **76%** identifient l'hyper-connexion digitale comme facteur de sédentarité.

### Le cadre de vie et de travail, facteurs de sédentarité :

- **50%** des Français considèrent que les infrastructures à proximité de chez eux ne les incitent pas à utiliser des modes de déplacements doux.
- **56%** des Français conduisent leurs enfants à l'école en voiture en raison de la distance entre l'école et leur domicile.
- **60%** des actifs utilisent la voiture comme principal mode de transport pour se rendre au travail en raison de la distance avec leur domicile.
- **65%** des actifs qui travaillent dans un bureau déclarent rester assis au moins la moitié de leur journée.

### Des actifs favorables à des aménagements pour lutter contre la sédentarité

- **65%** des actifs qui travaillent dans un bureau cherchent à se dégourdir les jambes, à s'étirer.
- **77%** des actifs travaillant dans un bureau seraient favorables à ce que leur espace de travail soit organisé pour les inciter à plus se déplacer au sein de leur entreprise.
- **71%** aimeraient travailler de façon plus dynamique, debout ou en marchant.

« Cette étude révèle un paradoxe parmi les Français sondés qui identifient les risques liés à la sédentarité sans pour autant se sentir véritablement concernés, malgré des habitudes et pratiques objectivement sédentaires. Une prise de conscience est nécessaire : elle représente même la première étape pour engager un changement durable. Pour accompagner au mieux cette prise de conscience, nous avons souhaité, à travers cette étude, identifier les différents facteurs de sédentarité et les leviers permettant d'agir plus efficacement et d'y faire face collectivement. Parmi les principaux constats : les périodes de transitions et de ruptures au cours de la vie – professionnelles ou personnelles – favorisent les comportements sédentaires. Le manque de relations sociales, la crainte du regard des autres comme la durée d'exposition aux écrans ont également un impact sur le niveau de sédentarité. Les disparités entre zones urbaines et rurales jouent par ailleurs un rôle déterminant dans l'adoption de comportements sédentaires. Elles soulignent des inégalités territoriales, notamment en matière d'accès aux commerces de proximité, aux écoles et aux infrastructures favorisant les mobilités douces. Enfin, l'attente forte manifestée par les actifs en matière d'aménagement des espaces et des habitudes de travail révèle le rôle crucial que les entreprises peuvent jouer pour contribuer concrètement à la lutte contre la sédentarité. En tant que 1<sup>ère</sup> mutuelle santé de France et entreprise mutualiste à mission, Harmonie Mutuelle a souhaité que sa Fondation d'entreprise s'engage à sensibiliser et accompagner les Françaises et les Français, ainsi que les entreprises vers des comportements plus actifs, en prenant en compte l'ensemble des dimensions qui permettent de lutter contre la sédentarité et en créant un cadre d'action favorable. » déclare **Lionel FOURNIER, directeur de la Fondation d'entreprise Harmonie Mutuelle et directeur Impact et Santé Durable d'Harmonie Mutuelle.**

### **LA SÉDENTARITÉ, UN SUJET QUE LES FRANÇAIS SEMBLENT CONNAÎTRE TOUT EN S'ESTIMANT PEU CONCERNÉS**

Tandis que **86% des Français sondés déclarent avoir déjà entendu parler de sédentarité** et que **84% reconnaissent son impact négatif sur la santé**, seuls **31%** s'estiment concernés.

Ce décalage est d'autant plus préoccupant que la sédentarité concerne particulièrement certaines populations : les jeunes de moins de 35 ans, les actifs, les personnes vivant seules, ainsi que celles ayant un faible niveau de revenus ou se considérant en mauvaise santé.

Cet enjeu de santé publique est par ailleurs essentiellement associé, pour **54%** des personnes interrogées, au fait de ne pas bouger ou de rester assis pour des périodes plutôt longues.

## LES ÉVÉNEMENTS ET TRANSITIONS DE VIE FAVORISENT LA SÉDENTARITÉ

L'étude met également en lumière l'impact des événements et des transitions de vie sur la sédentarité. En effet, **près de la moitié des Français ont vécu au cours des deux dernières années un événement lié au travail** – arrêt, accident de travail, promotion, prime, etc. – (45%) et **près d'un tiers le décès d'un proche** (32%) ou **un événement lié à la santé physique ou psychologique** (31%).

Ces moments de rupture ou de changement dans le quotidien impactent les habitudes de vie des Français et semblent influencer négativement sur le niveau de sédentarité. **Parmi les personnes se considérant sédentaires :**

- **51%** ont connu **un événement lié au travail**, dont un arrêt de travail (29%)
- **43%** **un événement lié à la santé physique ou mentale**, tel que la dépression (28%)
- et **25%** **un événement lié au logement**, tel qu'un déménagement (21%).

## LE MANQUE DE LIEN SOCIAL, LA CRAINTE DU REGARD DES AUTRES ET L'HYPERCONNEXION : DES FREINS MAJEURS À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pour **77% des Français**, l'**isolement et le manque de relations sociales peuvent expliquer la sédentarité**. Pour **71%** d'entre eux, cela s'explique aussi **par l'absence ou le manque de relations avec les proches**. À cela s'ajoutent les facteurs psychologiques comme **le manque d'estime de soi** (64%) et **la peur du jugement des autres** (52%) aussi perçus comme des freins à la pratique d'une activité physique.

**L'hyper-connexion digitale est également pointée par 76% des répondants comme un facteur favorisant la sédentarité, en particulier chez les jeunes**. L'étude met en évidence une corrélation entre le temps d'écran et la sédentarité : 35% des personnes se considérant sédentaires passent plus de 5 heures par jour devant un écran en semaine, et 37% le week-end. Pour les jeunes de 15 à 20 ans, la situation est particulièrement préoccupante : 44% d'entre eux déclarent passer plus de 5 heures devant les écrans le week-end.

## DES FREINS ÉGALEMENT LIÉS AU CADRE DE VIE ET DE TRAVAIL

**La moitié des Français (50%) estime que les infrastructures à proximité de leur domicile ne les incitent pas à utiliser des modes de déplacements doux**. Ce chiffre monte à 67% en zone rurale. Au manque d'infrastructures s'ajoute la distance pour accéder aux commerces de proximité (boucherie, épicerie, boulangerie, etc.) : **82% des Français habitent à plus de 5 minutes à pied des commerces de proximité, et 26% à plus de 20 minutes**. En zone rurale, cette proportion s'élève à 78%.

**Pour ceux qui utilisent la voiture pour conduire leurs enfants à l'école, 56% se disent contraints par la distance entre l'école et leur domicile**. Cette proportion monte à 76% pour les personnes habitant en zone rurale. Lorsque la distance le permet, **une large proportion des Français consultés seraient néanmoins prêts à se passer de voiture s'il existait des trajets piétons sécurisés** entre leur domicile et l'école de leurs enfants.

Ces réalités territoriales encouragent l'usage de la voiture : **60% des actifs l'utilisent comme principal mode de transport pour se rendre au travail, en raison de la distance avec leur domicile**, une proportion qui atteint 77% en zone rurale.

## LE MILIEU PROFESSIONNEL, UN TERRAIN D'ACTION CONTRE LA SÉDENTARITÉ

Selon l'étude, **65% des actifs qui travaillent dans un bureau disent rester assis au moins la moitié de leur journée**, et 37% passer plus de 5 heures par jour devant un écran. **Conscients des risques liés au temps passé assis, 65% des actifs travaillant dans un bureau cherchent néanmoins à se dégourdir les jambes, à s'étirer**.

Face à ce constat, les salariés sont demandeurs de solutions : **77% seraient favorables à un aménagement des espaces de travail pour encourager les déplacements**, et **71% souhaiteraient travailler de façon plus dynamique, debout ou en marchant**.

### LA FONDATION D'ENTREPRISE HARMONIE MUTUELLE S'ENGAGE À PROMOUVOIR ET SOUTENIR LES ACTIONS PERMETTANT DE RÉDUIRE LA SÉDENTARITÉ ET SES IMPACTS NÉGATIFS SUR LA SANTÉ

La Fondation Harmonie Mutuelle a lancé un appel à projets intitulé **"En mouvement face à la sédentarité"**. Celui-ci vise à promouvoir et soutenir les solutions ou initiatives permettant de réduire le temps d'inactivité, de manière concrète et en proximité. Ayant pour mission de développer la

capacité d'action individuelle et collective pour **concourir à un meilleur état de santé globale**, la Fondation s'engage à accompagner des projets qui agissent sur trois axes prioritairement identifiés :

- **Le lien social**
- **Les événements et les transitions de vie**
- **Le milieu professionnel**

Les associations, entreprises de l'économie sociale et solidaire et entrepreneurs sociaux qui souhaitent participer à cette action peuvent soumettre leurs projets sur **le site de la Fondation** jusqu'au 30 juin 2025.

Les projets sélectionnés bénéficieront d'un soutien financier et d'un accompagnement personnalisé pour déployer les actions menées et mesurer leur impact.

*« Cette initiative a pour objectif de permettre à chacune et chacun de prendre conscience des impacts de la sédentarité et de créer un cadre favorable permettant d'adopter, à tous les moments de la vie, des pratiques vertueuses pour sa santé. Notre démarche s'inscrit par ailleurs dans le cadre du mouvement lancé par Harmonie Mutuelle, **l'Éco-santé**, qui vise à donner à tous les moyens d'agir plus tôt, plus vite et autrement sur sa santé », conclut Émilie BANNY, présidente de la Fondation d'entreprise Harmonie Mutuelle.*



## À PROPOS D'HARMONIE MUTUELLE

1<sup>ère</sup> mutuelle santé de France, membre fondateur du Groupe VYV, et entreprise mutualiste à mission depuis 2021, Harmonie Mutuelle protège près de 5 millions de personnes et garantit son engagement de redistribution : l'engagement 80/20 et le dividende Éco-santé. Elle propose un modèle d'accompagnement intégré, fondé sur trois piliers stratégiques – la prévention, la santé, la prévoyance – et sur la multi-protection de ses adhérents et entreprises clientes (épargne-retraite, assurance vie, etc.). Cette approche globale lui permet d'offrir une couverture complète à chaque étape de leur vie. Partenaire privilégié des entreprises et branches professionnelles, elle accompagne plus de 100 000 entreprises et 165 000 entrepreneurs dans la protection et le développement de leur capital humain.

Son ancrage territorial fort, soutenu par un collectif de 7 000 collaborateurs et élus, ainsi que par un réseau de près de 200 agences locales, lui permet d'agir concrètement au plus près des besoins. Pour répondre aux nouveaux enjeux de protection sociale, Harmonie Mutuelle affirme que seul le pouvoir du collectif peut apporter des réponses efficaces notamment pour lutter contre les fractures sociales et territoriales.

Au-delà de son rôle d'assureur, Harmonie Mutuelle se distingue par un modèle singulier alliant performance économique et impact sociétal. La mutuelle s'engage ainsi à donner à chacun les moyens d'agir plus tôt, plus vite et autrement sur sa santé à travers un mouvement collectif et pionnier : l'Éco-santé. Premier acteur hors équipementier à faire bouger les Français, elle promeut également les bienfaits de l'activité physique sur la santé, mentale et physique, à travers plus de 500 événements sportifs organisés, chaque année, sur l'ensemble du territoire.

Harmonie Mutuelle, *Avançons collectif*

[Harmoniemutuelle.fr](https://www.harmoniemutuelle.fr)



## À PROPOS DU GROUPE VYV

### Le Groupe VYV, pour une santé accessible à tous

Premier acteur mutualiste de santé et de protection sociale en France, le Groupe VYV agit pour rendre la santé accessible à tous. Parce qu'il considère la santé comme un tout, il intervient au travers de ses trois métiers (assurances & retraite, soins & accompagnement, logement) sur la majorité des facteurs qui impactent la santé.

Son réseau d'agences et d'établissements, déployé sur l'ensemble du territoire, lui permet d'être au plus près des besoins des employeurs publics et privés, de protéger 10,5 millions de personnes, en accompagner et soigner 6 millions, et en loger près de 400 000. Fortes de l'action de leurs 10 000 élus locaux et militants dans leurs territoires, et de leurs 46 000 collaborateurs, les mutuelles et entités du Groupe VYV s'engagent à favoriser, dans toutes leurs solutions, la co-construction et le dialogue avec leurs publics, l'accessibilité pour toutes et tous, l'ancrage local et l'éco-responsabilité.



[www.groupe-vyv.fr](http://www.groupe-vyv.fr)



## CONTACTS PRESSE

### Thomas Marko & Associés

Vincent Rocenovic [vincent.r@tmarkoagency.com](mailto:vincent.r@tmarkoagency.com) 06 95 33 79 11

Mathieu Massimi [mathieu.m@tmarkoagency.com](mailto:mathieu.m@tmarkoagency.com) 06 12 55 17 07

