

Activité physique et sédentarité dans la population active : quels enjeux pour les structures professionnelles?

Benjamin Larras

Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Colloque Des actifs... Actifs!

Avec le concours de la DRDJSCS Auvergne Rhône-Alpes



CNDS
CENTRE NATIONAL
POUR LE
DÉVELOPPEMENT
DU SPORT

UCA | UFR DE MÉDECINE
ET PROFESSIONS PARAMÉDICALES
Université Clermont Auvergne

CROMS
Auvergne-Rhône-Alpes
Sport & Concentration

Définition

- ❑ Ensemble des personnes exerçant ou cherchant à exercer une activité professionnelle rémunérée
 - Près de 30 millions de personnes (44 % de la population totale)¹
 - 3 millions de chômeurs

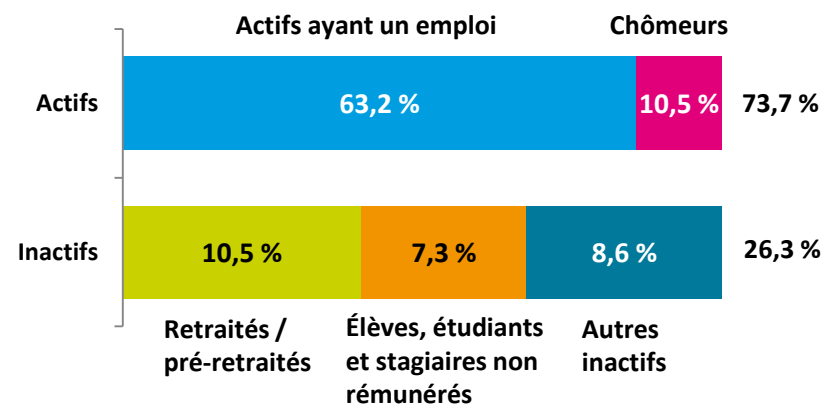
Parmi les actifs ayant un emploi

- ❑ Actifs non-salariés : $\approx 12\%$ ²
- ❑ Secteur public : $\approx 20\%$ de l'emploi salarié total³
- ❑ Secteur privé : 99,8% des entreprises sont des TPE/PME, regroupant 49% des salariés⁴

Durée moyenne quotidienne de travail

- ❑ 7,2h pour les salariés et 9,1h pour les non-salariés⁵

Population des 15-64 ans active et inactive en 2015



Une utilisation des outils numériques au travail en constante évolution

- ❑ 2 actifs sur 3 utilisent un ordinateur au travail (53% en 2013)¹
- ❑ Différence marquée pour leur utilisation quotidienne : > 8/10 cadres et < 2/10 ouvriers¹

Une forte progression du télétravail

- ❑ 6% des salariés en télétravail contractualisé et 19% travaillant à distance de façon informelle et non contractualisée²

Des horaires de travail atypiques et une organisation irrégulière loin d'être marginaux

- ❑ Sur une période de quatre semaines, 44% des salariés concernés³
 - 23% le soir et 9% la nuit, 25% au moins deux samedis et 12% au moins deux dimanches
- ❑ 23% des salariés n'ont pas les mêmes horaires tous les jours⁴
- ❑ 10% n'ont pas connaissance de l'horaire de travail à effectuer la semaine suivante⁴

Des distances domicile-travail parfois longues

- ❑ La moitié habitent à plus de 10 km de leur lieu de travail⁵

Le lieu et les outils de travail : une des sources principales des comportements sédentaires

- ❑ Temps moyen passé assis¹ :
 - 12h pour une journée de travail (dont >4h de temps de travail assis) et 9h pour une journée de congés
 - Les jours travaillés, il augmente avec le niveau d'éducation (temps passé assis au travail surtout)
- ❑ Près de 25% des salariés passe plus de 20h par semaine devant un écran au travail²
 - 12% en 1994 ; 46% pour les cadres (18% en 1994)

Distribution des comportements sédentaires des actifs selon le niveau d'éducation (heures/jour)¹

		Travail assis	Transport assis	Loisirs assis	TV/DVD	Autre temps d'écran	Autre temps assis	Total
Jours travaillés	Universitaire	4,54	1,11	2,18	1,43	2,27	0,98	12,51
	Secondaire	3,32	1,02	2,22	1,77	2,00	0,95	11,28
	Primaire	2,24	1,29	2,13	2,07	1,93	0,95	10,61
	Total	4,17	1,10	2,19	1,53	2,19	0,97	12,15
Jours non travaillés	Universitaire		0,78	3,18	2,08	1,80	1,32	9,16
	Secondaire		1,00	3,22	2,63	1,95	1,26	10,06
	Primaire		1,45	3,27	3,04	2,12	1,27	11,15
	Total		0,85	3,19	2,24	1,85	1,30	9,43

* Le temps d'écran total a pu être surestimé (temps devant deux écrans simultanément)

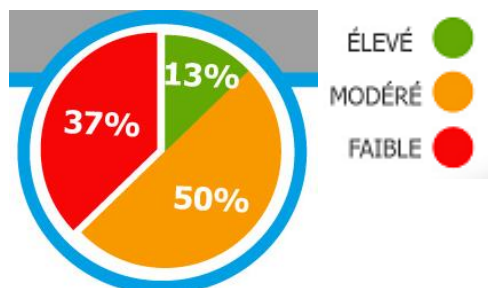
Des niveaux d'AP insuffisants pour la population en âge de travailler

- ☐ > 1/3 ne suivent pas les recommandations¹

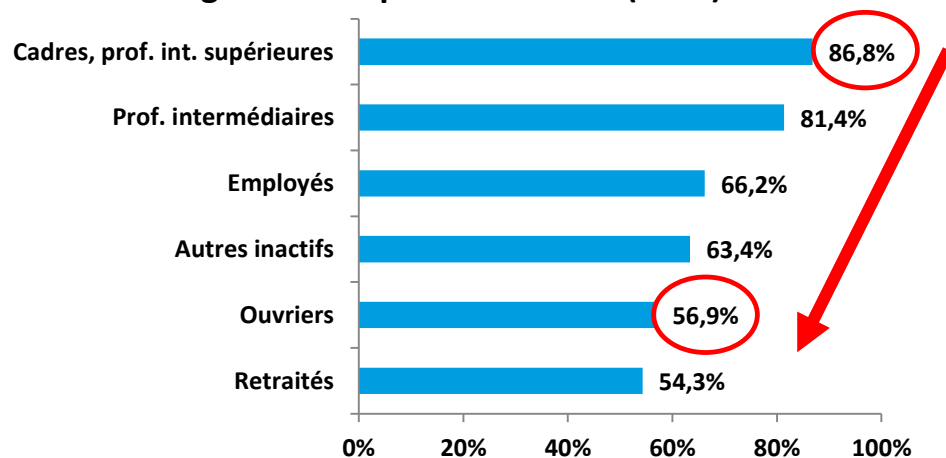
Des inégalités sociales à souligner

- ☐ Catégories socio-professionnelles les moins favorisées : moins d'activités physiques de loisir² mais plus d'AP intenses au travail³

Niveaux d'activité physique des 18 à 64 ans (en %)¹



Proportion de personnes ayant pratiqué une APS hors travail sur les 12 derniers mois, par catégorie socio-professionnelle (en %)²



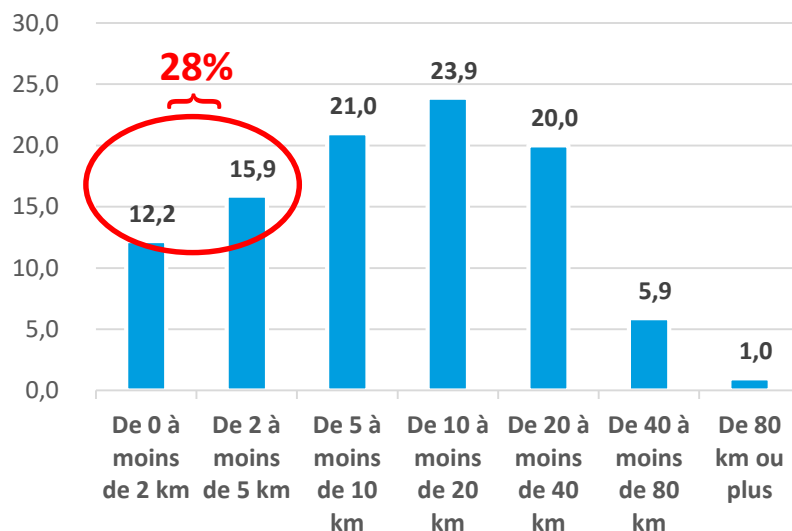
Un recours aux transports actifs pour aller travailler faible, même pour des distances courtes

Part modale (en %) pour les actifs ayant un lieu de travail fixe hors de leur domicile¹

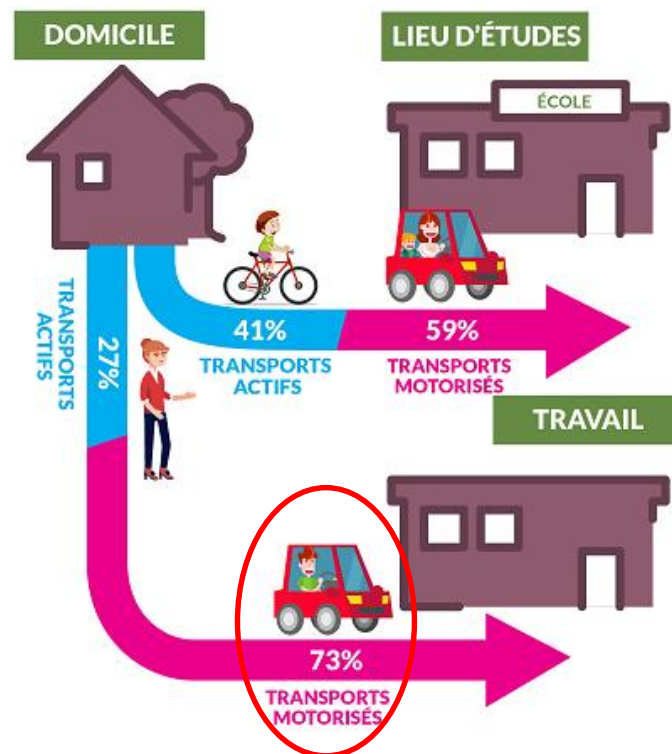
Marche à pied	Vélo	Deux-roues motorisé	Transport en commun	Voiture
9,2	2,2	2,9	13,3	72,3

11%

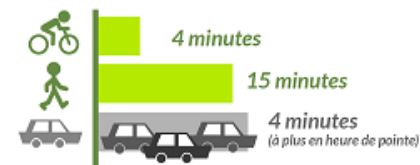
Distribution des distances domicile-travail¹



Trajets domicile-travail inférieurs à 2 km²

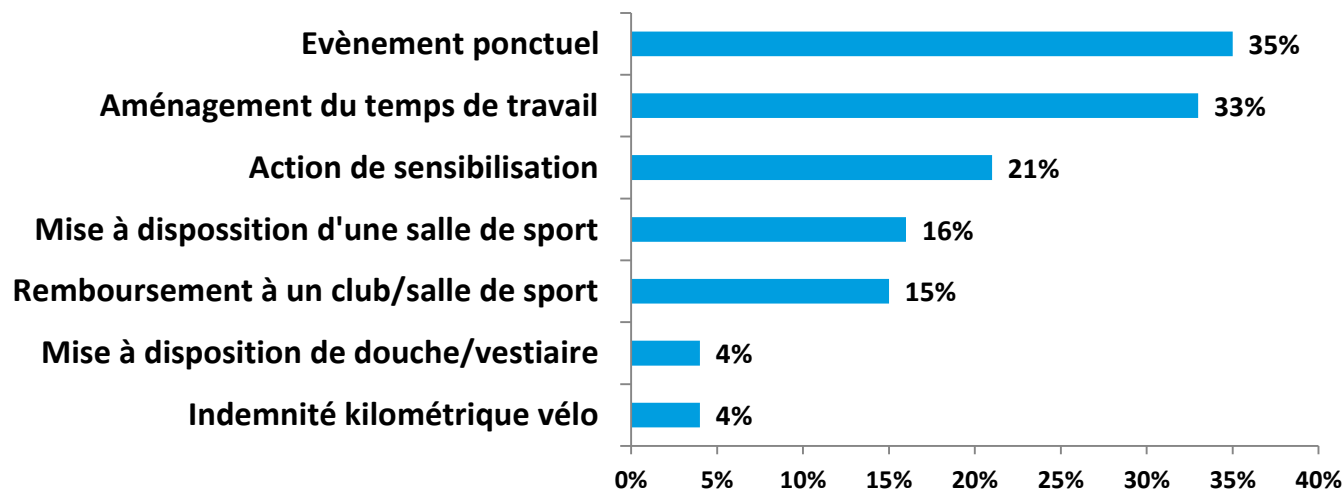


Temps moyen pour 1 km en milieu urbain



Des attentes fortes des salariés mais des initiatives encore minoritaires

- ❑ 35% des salariés aimeraient que leur entreprise propose des activités physiques et sportives¹
- ❑ 18% des entreprises proposent à leurs salariés des initiatives en faveur de la pratique d'APS²
 - 82% si > 250 salariés et 17% si < 50 salariés (moyens humains, matériels, financiers)
 - Peu d'initiatives pérennes



Nature des initiatives des entreprises en faveur de la pratique d'APS (en %)

Source : Ministère des sports, MEDEF, CNOSF, Union sport et cycle, 2017

Une adaptation de l'offre et un accompagnement nécessaire

- ❑ Une majorité des salariés ne pratiquent pas d'APS dans leur entreprise quand l'offre existe¹
 - Raison la plus souvent évoquée : offre non-adaptée aux souhaits
- ❑ Manque d'information des entreprises sur la mise en place d'APS²

Offre d'activité physique	Environnement favorable	Sensibilisation
<p><u>Activité physique : sport/activité bien-être</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Associations sportives d'entreprises • Salle de sport intégrée (coach, matériel et/ou cours collectifs) • Cours réguliers avec coach • Groupes d'AP en pratique libre • Actions évènementielles 	<p><u>Aménagements & organisation du travail</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Douches et vestiaires • Plans de mobilité • Garage à vélo sécurisé • Aménagement des escaliers • Flexibilité des horaires 	<p><u>En collectif</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Conférence, atelier, formation • Diffusion d'informations santé
<p><u>Échauffements / étirements</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Échauffement quotidien avant prise de poste • Étirements réguliers ou en fin de journée de travail 	<p><u>Participations financières (entreprise et/ou CE)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Participation budget des AP internes • Participation cotisations sportives • Négociation tarifs de proximité • Flotte vélo en libre-accès • Indemnité kilométrique vélo 	<p><u>En individuel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Diagnostic personnalisé • Coach virtuel • Conseils du service Santé au travail (médecin, infirmier,...)
	<p><u>Lutte contre la sédentarité</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Postes de travail adaptés (assis/debout, walking desk, swissball...) • Plan de déplacements internes (incitation aux déplacements au sein des locaux) • Pauses actives 	<p><u>Communication de l'entreprise</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur l'offre interne et externe de proximité • Affiches d'incitation/nudges
<p>Pratiques transversales</p>		
<p><u>Outils numériques</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Applications numériques / sites spécialisés • Objets connectés 		

Aux salariés	Aux structures professionnelles	A la société dans son ensemble
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Augmentation de la pratique d'activités physiques ➤ Diminution de la sédentarité ➤ Amélioration de la condition physique ➤ Réduction des douleurs et des TMS <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bien-être au travail ➤ Réduction des arrêts maladie et des accidents de travail <ul style="list-style-type: none"> ➤ Baisse des dépenses individuelles de santé 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Baisse de l'absentéisme pour maladie (-6 à -32%) ➤ Réduction du turn-over (-25%) <ul style="list-style-type: none"> ➤ Augmentation de la productivité (+6 à +9%) ➤ Retour sur investissement positif (2,5 à 4,8 € par euro investi) ➤ Image de marque positive (+81%) ➤ Meilleure attractivité de l'entreprise 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dépenses de santé moins importantes (coûts de l'inactivité physique = 67,5 milliards de dollars chaque année dans le monde) ➤ Amélioration du bien-être des salariés = gain de croissance pour l'économie (+1%)

Source : Galissi V, Praznocy C dir. La promotion et la mise en œuvre de programmes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité en milieu professionnel. Onaps, juin 2017

INDEMNITÉ KILOMÉTRIQUE VÉLO DEUX ANS APRÈS

Enquête qualitative réalisée par le Club des villes et territoires cyclables
auprès de 66 structures ayant mis en place l'IKV, 2018

+ de cyclistes grâce à l'IKV

9% des salariés vont travailler
à vélo contre **3%** en moyenne



+69,2%
de cyclistes
après
sa mise
en place

des employeurs
satisfaits

2 fois moins
de salariés
en manque
d'activité
physique



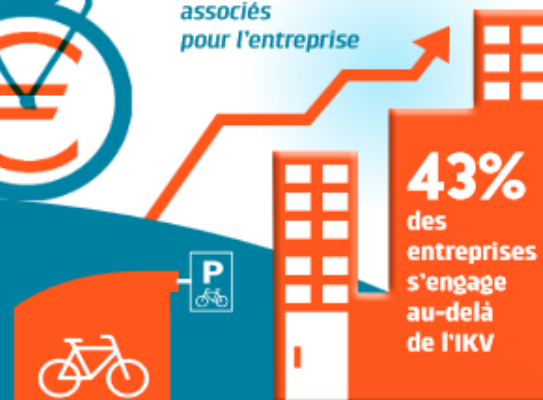
des structures
identifient
des bénéfices
associés
pour l'entreprise

d'arrêts maladie
pour 1 salarié
cycliste

des bénéfices
pour les salariés



- activité physique
- santé
- pouvoir d'achat
- bien-être au travail



Trois problématiques en milieu professionnel

- ❑ Sédentarité : limiter le temps passé assis
- ❑ Inactivité physique : inciter les salariés à bouger, sur le lieu de travail et en dehors
- ❑ Activité physique professionnelle intense : prévenir et/ou compenser des déséquilibres

Implication de tous → bénéfiques pour tous

- ❑ Pratiques individuelles à intégrer dans son quotidien et au travail
- ❑ Rôle majeur des structures professionnelles pour garantir la santé de ses salariés et pour promouvoir les bonnes pratiques
 - Enjeux de diversification des typologies de pratiques et d'adaptation à la structure et aux profils des salariés
 - Enjeux logistiques (mutualisation des équipements, espaces et moyens humains)
 - Enjeux d'accompagnement, notamment pour les petites structures

Toucher l'ensemble des actifs

- ❑ Travailleurs sédentaires, physiquement inactifs, aux horaires atypiques, télétravailleurs...
- ❑ S'appuyer sur leurs attentes et besoins
- ❑ Problématique particulière des actifs non-salariés et des chômeurs

Merci de votre attention

www.onaps.fr

[@onaps officiel](#)

Pour en savoir plus:

- Galissi V, Praznoczy C dir. La promotion et la mise en œuvre de programmes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité en milieu professionnel. Onaps, juin 2017
[http://www.onaps.fr/data/documents/Onaps AP et sedentarite en milieu professionnel.pdf](http://www.onaps.fr/data/documents/Onaps_AP_et_sedentarite_en_milieu_professionnel.pdf)
- Debout l'Info! N°3. Activité physique et sédentarité en milieu professionnel. Onaps, février 2017
[http://www.onaps.fr/data/documents/Onaps Bulletin-3.pdf](http://www.onaps.fr/data/documents/Onaps_Bulletin-3.pdf)

A venir :

- Etat des lieux de l'activité physique et de la sédentarité en milieu professionnel, Onaps

Avec le concours de la DRDJSCS Auvergne Rhône-Alpes



CNDS
CENTRE NATIONAL
POUR LE
DÉVELOPPEMENT
DU SPORT

UCA | UFR DE MÉDECINE
ET PROFESSIONS PARAMÉDICALES
Université Clermont Auvergne

CROMS
Auvergne-Rhône-Alpes
Sport & Concentration