

## La sédentarité, un risque de santé publique

### La FFEPGV s'engage pour maintenir l'activité physique des Français

Montreuil, le 4 février – Entre les confinements, les restrictions liées à la pratique sportive, le télétravail imposé, la sédentarité des Français devient de plus en plus préoccupante. L'Observatoire des Publics et des Pratiques (OPP) de la FFEPGV livre son analyse de l'impact de la hausse de la sédentarité sur la santé et le bien-être des Français. Pour faire face aux restrictions liées à la pratique sportive et combattre la sédentarité, les clubs EPGV ont récemment lancé des programmes de pratique sportive en ligne à travers tout le territoire.

#### Le confinement et la pratique du télétravail favorisent-ils la sédentarité ?

Le confinement a fait augmenter le télétravail qui s'impose désormais comme une nouvelle organisation pour de nombreuses entreprises. Même s'il peut présenter de nombreux avantages (temps de transports réduit, etc...), et participer à la lutte contre l'épidémie, le télétravail a doublé le temps que les Français passent assis derrière leurs écrans.

Selon une enquête menée par Santé Publique France,

- 61% des répondants affirment que le temps qu'ils passent à être assis est en croissance.
- 47.5 % des télétravailleurs ont passé plus de 7h par jour assis.
- 63.9 % des télétravailleurs ne se sont pas levés plusieurs fois par heure.

Parmi ces Français concernés, on observe que les jeunes adultes, les personnes travaillant depuis leur domicile pendant le confinement, et les habitants de milieu urbain sont les plus concernés par cette situation. Ainsi, le télétravail accentue la sédentarité, provoquant des conséquences sur le bien-être physique des Français.

#### Les conséquences de la sédentarité sur la santé et le bien-être des Français

La sédentarité est le 4<sup>ème</sup> facteur de risque de mortalité à l'échelle mondiale (6 % des décès). 5 % de la mortalité sur le plan mondial est imputable à la surcharge pondérale et à l'obésité en lien avec la sédentarité. Ainsi, la sédentarité serait responsable de près de 10% des décès en Europe.

La sédentarité est responsable de l'augmentation du diabète de type 2 avec environ 3 millions de diabétiques en France. L'évolution du diabète en France tout comme l'obésité est en constante croissance depuis plusieurs années. Elle augmente également le risque de développement d'une maladie cardio vasculaire, mais aussi d'hypertension artérielle.

De plus, la mise en place généralisée du télétravail a des conséquences : on constate que les pathologies associées aux mauvaises postures sont en forte croissance.

Mais en plus de ces risques sur la santé physique, les risques sur la santé psychologique sont tout aussi alarmants, puisque la sédentarité et l'absence d'une activité physique sont fortement associés à l'anxiété, la dépression, au stress ou encore au bien-être dans sa généralité. Fort de tous ces constats, il est important aujourd'hui de se demander de quelle manière les Français en télétravail peuvent maintenir leur état de forme général.

## L'initiative de la FFEPGV pour pallier au manque de pratique sportive des Français

Développé pour permettre une continuité de l'activité physique à distance quand cela ne peut être mis en place par le club directement, la FFEPGV a créé exclusivement pour ses licenciés, actuels et futurs, tout un ensemble d'activités sportives en ligne (les Programmes Sport Santé Chez Soi). Ces programmes, clés en main, combinent une variété d'activités qui permet de travailler les 4 piliers constituant le socle de la santé : Renforcement musculaire, Cardio, Équilibre, Souplesse. Cette variété d'activités est associée à un volume de pratique garantissant un effet bénéfique sur l'organisme.

La Fédération proposant ces séances en ligne uniquement à ses licenciés, toute personne qui voudrait bénéficier de l'intégralité des Programmes devra pour cela se rapprocher du club ou comité départemental EPGV le plus près de chez elle.

### A propos de l'OPP

L'Observatoire des publics et des pratiques (OPP) propose un service d'études statistiques et de veille sur les activités sportives, les tendances et les pratiques. L'OPP collecte, analyse et consolide des données propres à l'EPGV et des données publiques, souvent économiques et sociodémographiques, comme celles de l'INSEE. Pour étayer ses analyses, il mène des études et des enquêtes.

À partir de ces travaux, l'OPP dresse un diagnostic national et territorial sur les activités de l'EPGV, sur les pratiques sportives des Français et sur l'environnement du sport en général.

### A propos de la FFEPGV

Issue d'un mouvement sportif créé en 1888 pour améliorer la santé publique par la démocratisation de la pratique sportive, la FFEPGV voit le jour en 1971, avec la réunion de plusieurs structures fédérales sportives. La Fédération a pour vocation d'organiser des activités physiques et sportives orientées vers les loisirs et le bien-être. Elle est reconnue d'utilité publique depuis 1976, et compte près d'un demi-million de licenciés et pratiquants à travers 5 600 clubs. Les cours sont délivrés dans chaque club par des animateurs sportifs formés et diplômés par la Fédération.

Pour information [www.sport-sante.fr](http://www.sport-sante.fr)

### Contacts presse :

SHADOW Communication – Rachel ALINE DIOT / Aurélie VINZENT / Karima DOUKKALI

Tel : 07 77 92 35 65 / 06 58 66 80 49 / 07 77 36 64 10

[rachelalinediot@shadowcommunication.fr](mailto:rachelalinediot@shadowcommunication.fr) / [aurelievinzent@shadowcommunication.fr](mailto:aurelievinzent@shadowcommunication.fr)