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!

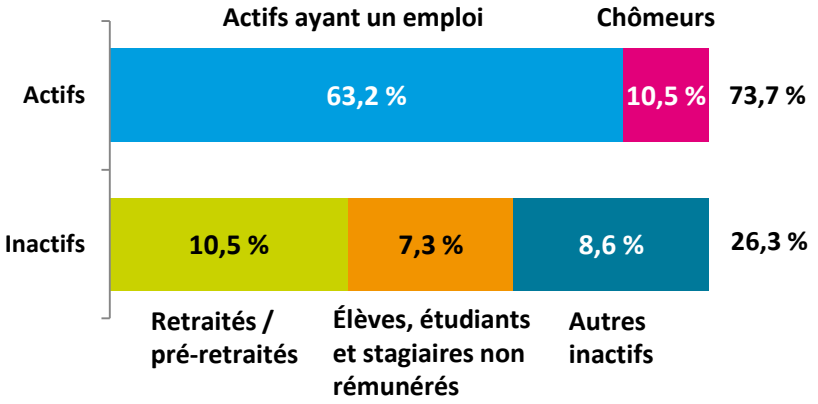
Avec le concours de la DRDJSCS Auvergne Rhône-Alpes

De qui parle-t-on?

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

Population des 15-64 ans active et inactive en 2015



Parmi les actifs ayant un emploi

- Actifs non-salariés : ≈ 12%[2]
- Secteur public : ≈ 20% de l'emploi salarié total[3]
- Secteur privé : 99,8% des entreprises sont des TPE/PME, regroupant 49% des salariés[4]

Durée moyenne quotidienne de travail

- 7,2h pour les salariés et 9,1h pour les non-salariés[5]

Sources : [1]Insee, 2016 / [2]OCDE, 2017 / [3] Ministère de la Fonction Publique, 2016 / [4]Insee, 2014 / [5]Insee, 2017, calcul Dares

De qui parle-t-on?

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 ouvriers[1]

Une forte progression du télétravail

- 6% des salariés en télétravail contractualisé et 19% travaillant à distance de façon informelle et non contractualisée[2]

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

- Sur une période de quatre semaines, 44% des salariés concernés[3]
  - 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 jours[4]
- 10% n'ont pas connaissance de l'horaire de travail à effectuer la semaine suivante[4]

Des distances domicile-travail parfois longues

- La moitié habitent à plus de 10 km de leur lieu de travail[5]

Sources : [1]Crédoc, CGE, Arcep, Agence du Numérique. Baromètre du Numérique, 2017 / [2]Malakoff Médéric, 2017 / [3]Dares, 2017 / [4]Sumer, 2010 / [5]ENTD, 2008

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

- Temps moyen passé assis[1] :
  - 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 travail[2]
  - 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)

Sources : [1]Saidj et al., cohorte Nutrinet, 2015 / [2]Sumer, 2010

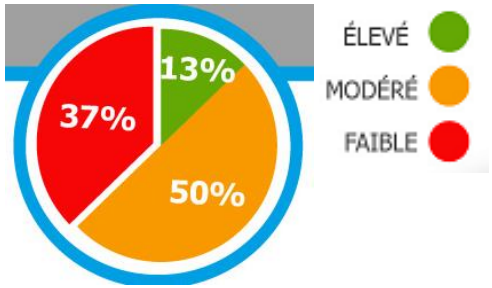
Des niveaux d'AP insuffisants pour la population en âge de travailler

- > 1/3 ne suivent pas les recommandations[1]

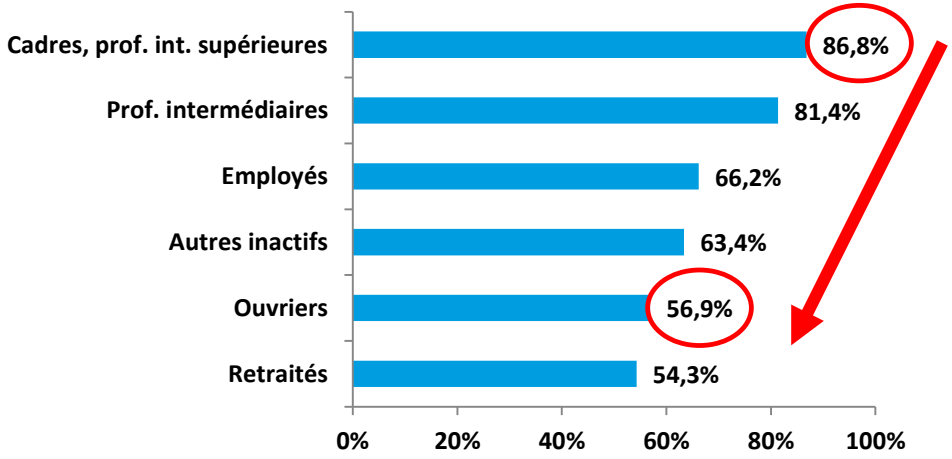
Des inégalités sociales à souligner

- Catégories socio-professionnelles les moins favorisées : moins d'activités physiques de loisir[2] mais plus d'AP intenses au travail[3]

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]



Sources : [1]Étude INCA3, 2014-2015, traitement Anses / [2]Baromètre national des pratiques sportives 2018, Injep 2019 / [3]Baromètre Santé nutrition 2008 (Inpes)

Déplacements domicile-travail

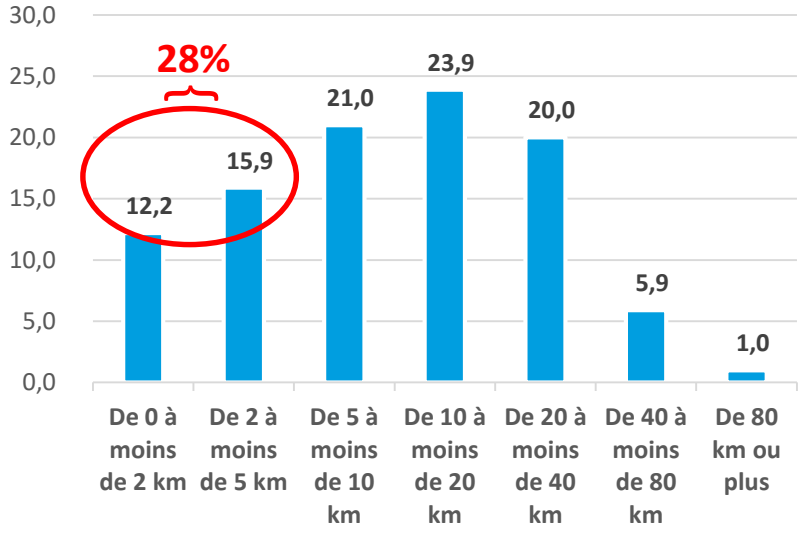
Un recours aux transports actifs pour aller travailler faible, même pour des distances courtes

Part modale (en %) pour les actifs ayant un lieu de travail fixe hors de leur domicile[1]

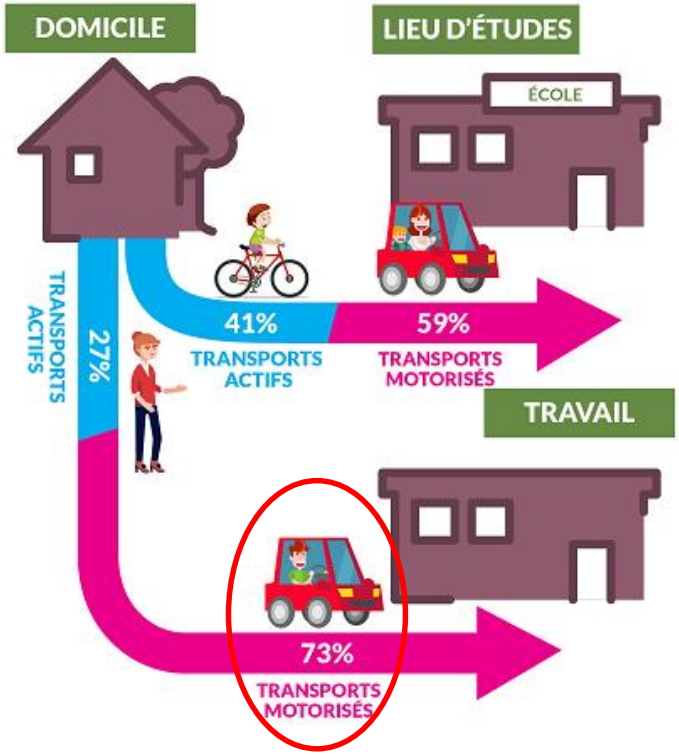
Marche à pied	Vélo	Deux-roues motorisé	Transport en commun	Voiture
9,2	2,2	2,9	13,3	72,3

11%

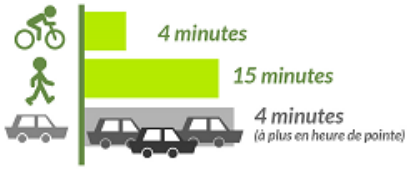
Distribution des distances domicile-travail[1]



Trajets domicile-travail inférieurs à 2 km[2]



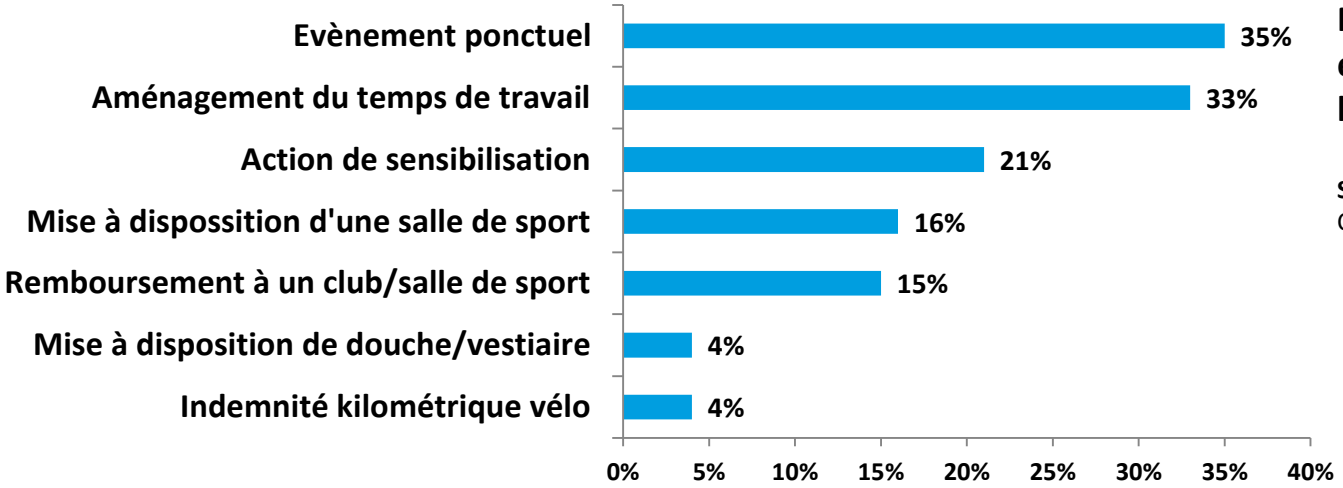
Temps moyen pour 1 km en milieu urbain



Sources : [1]Enquête nationale transports déplacements, 2008 / [2]Insee, enquête annuelle de recensement 2015, distancier Metric, exploitation Onaps

Des attentes fortes des salariés mais des initiatives encore minoritaires

- 35% des salariés aimeraient que leur entreprise propose des activités physiques et sportives[1]
- 18% des entreprises proposent à leurs salariés des initiatives en faveur de la pratiques d'APS[2]
  - 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 existe[1]
  - Raison la plus souvent évoquée : offre non-adaptée aux souhaits
- Manque d'information des entreprises sur la mise en place d'APS[2]

Sources : [1]Baromètre Vitalité, Sport et Entreprise, 2018 / [2]Ministère des sports, MEDEF, CNOSF, Union sport et cycle, 2017

ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

PRATIQUES

Typologie des pratiques

Offre d'activité physique

Activité physique : sport/activité bien-être

- 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

Échauffements / étirements

- Échauffement quotidien avant prise de poste
- Étirements réguliers ou en fin de journée de travail

Environnement favorable

Aménagements & organisation du travail

- Douches et vestiaires
- Plans de mobilité
- Garage à vélo sécurisé
- Aménagement des escaliers
- Flexibilité des horaires

Participations financières (entreprise et/ou CE)

- Participation budget des AP internes
- Participation cotisations sportives
- Négociation tarifs de proximité
- Flotte vélo en libre-accès
- Indemnité kilométrique vélo

Lutte contre la sédentarité

- Postes de travail adaptés (assis/debout, walking desk, swissball…)
- Plan de déplacements internes (incitation aux déplacements au sein des locaux)
- Pauses actives

Sensibilisation

En collectif

- Conférence, atelier, formation
- Diffusion d'informations santé

En individuel

- Diagnostic personnalisé
- Coach virtuel
- Conseils du service Santé au travail (médecin, infirmier,…)

Communication de l'entreprise

- Sur l'offre interne et externe de proximité
- Affiches d'incitation/nudges

Pratiques transversales

Outils numériques

- Applications numériques / sites spécialisés
- Objets connectés

Source : 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

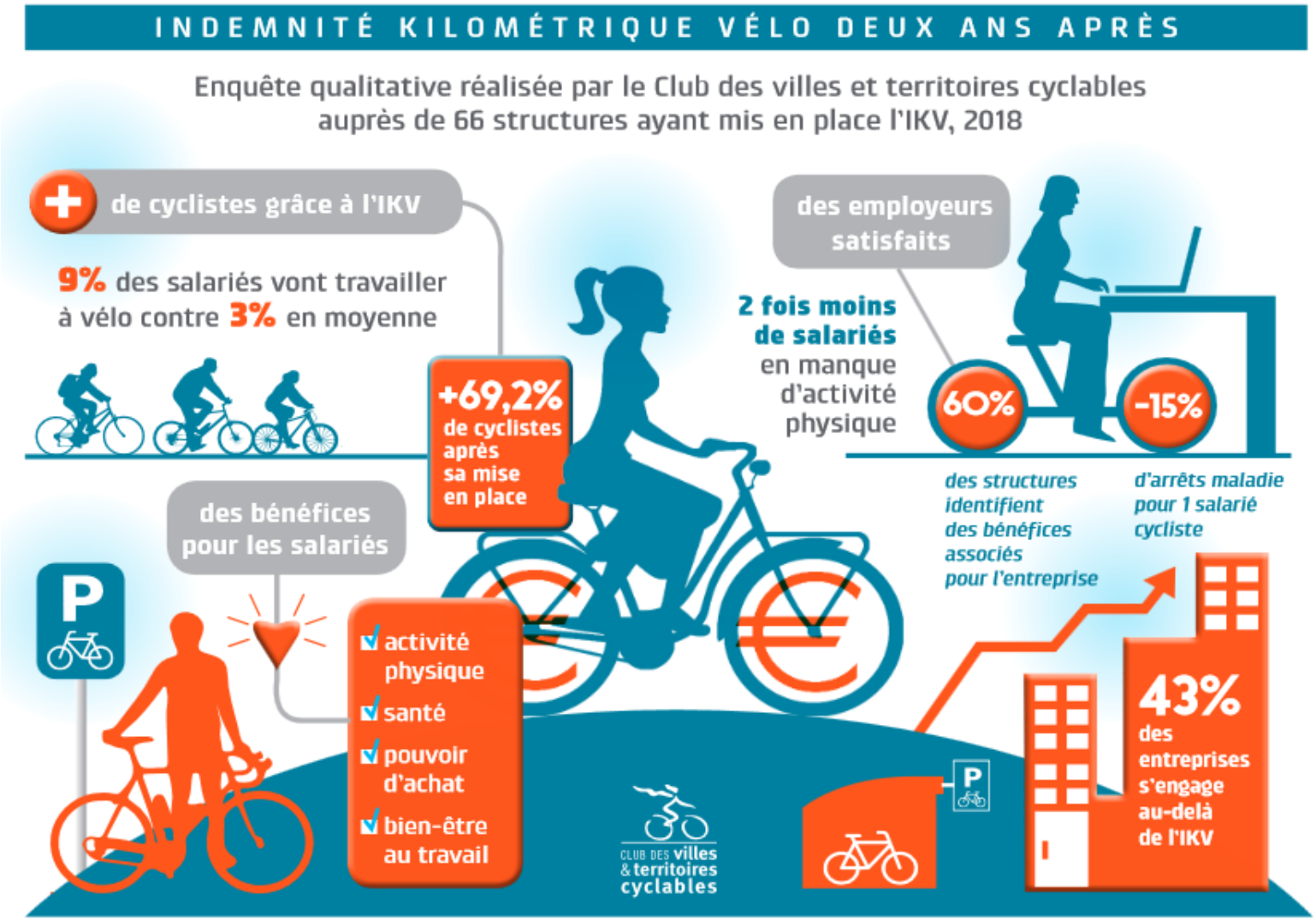
BÉNÉFICES

A qui profitent les programmes d'APS et de lutte contre la sédentarité ?

Aux salariés	Aux structures professionnelles	A la société dans son ensemble
➢ **Augmentation de la pratique d'activités physiques** ➢ **Diminution de la sédentarité** ➢ **Amélioration de la condition physique** ➢ **Réduction des douleurs et des TMS** ➢ **Bien-être au travail** ➢ **Réduction des arrêts maladie et des accidents de travail** ➢ **Baisse des dépenses individuelles de santé**	➢ **Baisse de l'absentéisme pour maladie** (-6 à -32%) ➢ **Réduction du turn-over** (-25%) ➢ **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**	➢ **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, 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

Exemple : focus sur l'IKV



Source : Club des villes et territoires cyclables, 2018

Enjeux chez les actifs

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 → bénéfices 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
- 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

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