

PRODUCTION ONAPS

CAMPAGNE NATIONALE:

On peut être actif et sédentaire !



#POPULATIONGÉNÉRALE

#SÉDENTARITÉ

PÉRIODE :

2024

COORDINATION :

ONAPS

ETAT DU PROJET :

EN COURS

PARTENAIRES :

**MINISTÈRE DES SPORTS ET DES JEUX OLYMPIQUES ET
PARALYMPIQUES**

Lancement d'une campagne nationale de sensibilisation à la sédentarité – Juin 2024

A moins de deux mois des **Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024**, l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité lance une **campagne nationale grand public** pour sensibiliser la population à la sédentarité et à ses impacts sanitaires.

Plusieurs sportifs aux palmarès remarquables se sont prêtés au jeu et se sont mis en scène eux-mêmes pour mettre leur notoriété au service de la **prévention santé**.

Du 18 juin au 26 juillet, date d'ouverture des JO, l'Onaps et ses partenaires mettront en lumière chaque semaine ces sportifs, avec des messages pédagogiques.

Pourquoi cette campagne ?

Il est encore très difficile pour la population de comprendre qu'il est possible d'être ACTIF (c'est-à-dire atteindre les recommandations en activité physique préconisées par l'OMS) et SÉDENTAIRE (c'est-à-dire passer trop de temps à des activités en position assise ou allongée où nous dépensons très peu d'énergie, en dehors des temps de sommeil).

Pourtant, les impacts sanitaires liés à un volume important de sédentarité sont alarmants : multiplication par 2.5 d'avoir une maladie cardiovasculaire, par 2 d'avoir un diabète de type 2 ou une augmentation de 32, 24 et 21 % d'avoir respectivement un cancer de l'endomètre, du côlon ou du poumon. De plus, être trop sédentaire va notamment entraîner une augmentation du risque de développer un cancer du sein, une obésité, une dépression et de l'anxiété.

Néanmoins, chacun peut mettre en place des solutions simples et très accessibles.

Chaque minute en moins de sédentarité compte !

Chaque minute en plus d'activité physique compte !

Nos ambassadeurs



ez de longues journées assis au bureau? Cela fait partie de votre travail?

nouvelle car cette sédentarité prolongée et quotidienne peut avoir des effets négatifs sur votre santé. s séances d'activité physique ou sportive que vous pratiquez sont nécessaires mais pas suffisantes pour les effets bénéfiques pour votre santé.

rez l'habitude de vous lever toutes les 30 minutes ou toutes les heures et bougez pendant une à trois minutes, qui entrecouperont vos longues journées, peuvent être vues comme une récompense : je me couche 3 minutes et je bouge 3 minutes : pause du cerveau et travail des jambes. Et je repars : cerveau au travail et jambes.

tration après la pause active n'en est que meilleure.

de la journée cela peut faire environ 30 minutes de sédentarité en moins (7 x 3 minutes, voire plus) et plus d'efficacité au travail. On prend l'habitude de se lever régulièrement, il devient difficile de rester assis deux heures sans lever. Même en réunion, vous servirez de modèle et d'autres se lèveront avec vous.



des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, les messages de promotion concernant les bénéfices de l'activité physique sont nombreux, et c'est tant mieux !

En effet, il est important aussi d'alerter les français sur le fait qu'on peut être à la fois ACTIF (et même sportif) et sédentaire ! Moi-même, pendant les Jeux, je risque d'être assis de longues heures pour commenter les épreuves sportives ! Et malgré les quelques sorties vélo que j'espère pouvoir faire pendant cette période, je sais que le risque d'être délétère pour ma santé ! Alors je vais tâcher de rompre cette sédentarité en me levant régulièrement pour faire quelques petits exercices et j'encouragerai mes collègues à les faire avec moi !

Enfin, pour soutenir cette campagne de communication, qui, j'en suis sûr, va marquer les esprits par sa pédagogie et son humour !

La campagne



*Alice Tubello est championne de France 2022 de tennis
et pourtant, elle est également sédentaire.*

*Et oui, il est possible d'être à la fois **ACTIF** (c'est-à-dire atteindre les recommandations en activité physique préconisées par l'OMS) et **SÉDENTAIRE** (c'est-à-dire passer trop de temps à des activités en position assise ou allongée où nous dépensons très peu d'énergie, en dehors des temps de sommeil).*



Mais saviez-vous que l'on peut être sédentaire dans différents contextes ? Par exemple, nous pouvons adopter des comportements sédentaires au travail, à l'école, lors de nos déplacements, lors de la vie quotidienne ou lors de nos loisirs !

Nous pouvons également adopter différents types de comportements sédentaires, comme par exemple ceux devant ou en dehors des écrans, ceux qui engagent ou non une tâche mentale active, ceux liés aux jeux vidéos ou aux réseaux sociaux... Enfin, la notion de durée : durée globale ou durée consécutive sera également importante à prendre en compte.

L'ONAPS, POUR LA SANTÉ DE TOUS, À TOUT ÂGE, SUR TOUS LES TERRITOIRES / ONAPS.FR

Soutenu par
MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et Sédentaire
Publié en 2024

Pierre-Antoine Baele est vice-champion du monde 2023 de para triathlon et pourtant, il est également sédentaire.



Saviez-vous qu'il existe des recommandations en termes de sédentarité ? Et bien oui, selon l'OMS, les adultes devraient essayer de limiter au maximum leur temps de sédentarité et les remplacer par des activités physiques, même d'intensité légère. Facile à dire, n'est-ce pas ? Mais pas si facile à réaliser...

C'est pourquoi, avec notre sportif du jour, Pierre-Antoine Baele, nous nous mobilisons, car OUI, il est possible d'être **ACTIF** (atteindre les recommandations en activité physique préconisées par l'OMS) tout en étant **SÉDENTAIRE** (passer trop de temps à des activités en position assise ou allongée où nous dépensons très peu d'énergie, en dehors des temps de sommeil) mais nous pouvons, grâce à de petits gestes du quotidien, limiter notre sédentarité et ses impacts sur notre santé !

Avez-vous déjà essayé de passer vos appels téléphoniques en marchant, d'utiliser les escaliers à la place des ascenseurs pour monter quelques étages, de vous garer quelques mètres plus tôt pour éviter les embouteillages ?

L'ONAPS, POUR LA SANTÉ DE TOUS, À TOUT ÂGE, SUR TOUS LES TERRITOIRES / ONAPS.FR

Soutenu par
MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES



Publié en 2024

JE SUIS VICE CHAMPION DU MONDE 2023
DE PARA TRIATHLON ...

... ET SÉDENTAIRE

PIERRE-ANTOINE BAELE

L'ONAPS, POUR LA SANTÉ DE TOUS, À TOUT ÂGE, SUR TOUS LES TERRITOIRES / ONAPS.FR

Soutenu par
MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et Sédentaire

Publié en 2024



JE SUIS CHAMPION DE FRANCE 2024
DE MUAY THAÏ ...

... ET SÉDENTAIRE

ALAN LÉVÊQUE

L'ONAPS, POUR LA SANTÉ DE TOUS, À TOUT ÂGE, SUR TOUS LES TERRITOIRES / ONAPS.FR

Soutenu par
MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

ONAPS
Observatoire National
de l'Activité Physique et
Sédentaire

Publié en 2024

Alan Lévêque est champion de France 2024 de Muay Thaï PRO et pourtant, il est également sédentaire.

Être **ACTIF** (atteindre les recommandations en activité physique préconisées par l'OMS) et **SÉDENTAIRE** (passer trop de temps à des activités en position assise ou allongée où nous dépensons très peu d'énergie, en dehors des temps de sommeil) c'est possible !

Alan Lévêque, dépasse largement les recommandations en matière d'activité physique, mais il passe également beaucoup de temps dans le train ou sur sa moto pour se déplacer, et il aime se reposer en buvant tranquillement son café sur son canapé. Lors de nos échanges, il nous a demandé quel était notre premier conseil pour limiter les effets délétères de la sédentarité sur la santé...



Nous avons donc parlé de break de sédentarité, avec comme recommandation principale la rupture de ces moments, avec **1 à 3 minutes de mouvement toutes les 30 minutes à 1 heure**, cela permet de diminuer l'impact de la sédentarité sur sa santé, entre autres sur la régulation de la glycémie et de la cholestérolémie par exemple !

Et vous, est-ce que vous interrompez vos comportements sédentaires?

L'ONAPS, POUR LA SANTÉ DE TOUS, À TOUT ÂGE, SUR TOUS LES TERRITOIRES / ONAPS.FR

Soutenu par
MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

ONAPS
Observatoire National
de l'Activité Physique et
Sédentaire

Publié en 2024

Pauline Mahieu est vice championne d'Europe 2022 de natation et pourtant, elle est également sédentaire.

*Aujourd'hui, consacrons nous à la population des enfants ! Car OUI, eux aussi peuvent être **ACTIFS** (atteindre les recommandations en activité physique préconisées par l'OMS) et **SÉDENTAIRES** (passer trop de temps à des activités en position assise ou allongée où nous dépensons très peu d'énergie, en dehors des temps de sommeil, et/ou être au dessus des recommandations en termes d'écrans pour les enfants) !*

C'est pourquoi, Pauline Mahieu, tout juste qualifiée pour les JO de Paris 2024, s'unit à nous pour vous transmettre quelques recommandations et quelques chiffres concernant la sédentarité des enfants !



*Pour cette population, il est recommandé de **limiter les temps d'écran**, principalement pendant les temps de loisirs. Il est préconisé de ne pas exposer aux écrans les enfants de moins de 2 ans, de limiter cette exposition à 1h/jour entre 2 et 6 ans et à 2h/jour entre 7 et 12 ans.*

Et pourtant.. si l'on regarde les derniers chiffres en vigueur au niveau national (Esteban, 2014-2016), 65% des 6-10 ans, 83% des 11-14 ans, et 92% des 15-17 ans regardent les écrans plus de 2 heures par jour !

L'ONAPS, POUR LA SANTÉ DE TOUS, À TOUT ÂGE, SUR TOUS LES TERRITOIRES / ONAPS.FR

Soutenu par
MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES



Publié en 2024

**JE SUIS VICE CHAMPIONNE
D'EUROPE 2022 DE NATATION ...**

... ET SÉDENTAIRE

PAULINE MAHIEU

L'ONAPS, POUR LA SANTÉ DE TOUS, À TOUT ÂGE, SUR TOUS LES TERRITOIRES / ONAPS.FR

Soutenu par
MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

ONAPS

Publié en 2024



Maxime et Clément Clauzier sont champions d'Europe 2022 d'enduro et pourtant, ils sont également sédentaires.

Être **ACTIF** (atteindre les recommandations en activité physique préconisées par l'OMS) et **SÉDENTAIRE** (passer trop de temps à des activités en position assise ou allongée où nous dépensons très peu d'énergie, en dehors des temps de sommeil, et/ou être au dessus des recommandations en termes d'écrans pour les enfants) c'est possible !

Comme Maxime et Clément Clauzier, qui, lorsqu'ils ne sont pas entrain de s'entraîner ou de participer à des courses, adorent passer leur temps libre assis, notamment à jouer à des jeux de société.



Nous avons vu la semaine dernière que nombreux sont les enfants et adolescents à dépasser les recommandations en termes de sédentarité alors que les impacts sont alarmants : moins bonne condition physique, moins bonne santé cardiométabolique, sensation de bien-être et qualité de vie plus faible, avec la survenue de syndrome dépressif et/ou de dépression plus fréquente...

L'ONAPS, POUR LA SANTÉ DE TOUS, À TOUT ÂGE, SUR TOUS LES TERRITOIRES / ONAPS.FR

Soutenu par
MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES



Publié en 2024

Kévin Azéma est champion de France 2023 de judo et pourtant, il est également sédentaire.

Récemment, vous avez pu prendre connaissance de l'état des lieux du niveau d'activité physique et de sédentarité des Français grâce à notre 3e infographie.



*Vous avez donc vu que **65% des 6-10 ans**, **83% des 11-14 ans** et **92% des 15-17 ans** regardaient les écrans plus de 2h par jour (hors temps scolaire). Les garçons sont d'autant plus à risque lorsque l'on parle de temps d'écran puisqu'ils sont **72% chez les 6-10 ans**, **84% chez les 11-14 ans** et **97% chez les 15-17 ans** à passer plus de 2h par jour devant les écrans (hors temps scolaire).*

Kévin Azéma s'associe à l'Onaps pour alerter sur les temps d'écran quotidiens trop importants chez les jeunes !

Et vous, combien de temps par jour passez-vous devant un écran (lors de votre travail / vos études, vos loisirs, vos tâches quotidiennes, etc.) ?

L'ONAPS, POUR LA SANTÉ DE TOUS, À TOUT ÂGE, SUR TOUS LES TERRITOIRES / ONAPS.FR

Soutenu par
MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES



Publié en 2024



L'ONAPS, POUR LA SANTÉ DE TOUS, À TOUT ÂGE, SUR TOUS LES TERRITOIRES / ONAPS.FR

Soutenu par
MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES



Publié en 2024



Nathan Maillet a participé aux Jeux Olympiques de Tokyo et est double champion du monde 2021 de para natation adaptée et pourtant, il est également sédentaire.

Nous avons vu récemment avec notre infographie que différents profils existaient et qu'il était possible d'être actif et non sédentaire, mais aussi actif et sédentaire, inactif et non sédentaire et enfin inactif et sédentaire !

❓ *Mais vous rappelez-vous avoir vu dans notre 3e infographie sur les états des lieux qu'**1 adulte sur 5 est à la fois inactif et sédentaire** ? Chez les jeunes, ce chiffre s'élève à **2 jeunes sur 3** !*

Notre sportif du jour, Nathan Maillet, est lui aussi sédentaire malgré son haut niveau d'activité physique.

Et vous, dans quel profil vous situez-vous ?

L'ONAPS, POUR LA SANTÉ DE TOUS, À TOUT ÂGE, SUR TOUS LES TERRITOIRES / ONAPS.FR

Soutenu par
MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

ONAPS
Observatoire National
de l'Activité Physique et
Sédentaire

Publié en 2024

En savoir plus

Nos missions

Nos partenaires

Informations légales

[Mentions légales](#)

[Politique de Confidentialité](#)

[Conditions générales d'utilisation](#)

[S'abonner à la
newsletter](#)



NOUS TROUVER

Faculté de médecine
28 place Henri Dunant
63000 CLERMONT-FERRAND

NOUS CONTACTER

04 73 17 82 19
contact@onaps.fr

**Copyright © 2024 | Tous droits
réservés**