

opinionway,

— POUR —



Fondation
— d'entreprise —
Harmonie
mutuelle

Etude sédentarité

Rapport synthétique | juin 2025





Appréhender le point de vue des Français par rapport à la sédentarité et les facteurs influençant ce phénomène.



Un **dispositif consistant** pour...



Fondation
— d'entreprise —
Harmonie
mutuelle

- **Mieux comprendre la perception** des Françaises et des Français de 15 ans et plus **sur le phénomène de sédentarité** et identifier comment ils se positionnent sur le sujet, avec notamment une analyse sur :
 - Les **cibles clés** qui sont **naturellement concernées par les risques liés à la sédentarité** : les jeunes, les actifs, les personnes seules, les personnes atteintes de maladies chroniques ;
 - **Selon les lieux de vie et le cadre de travail** avec un distinguo entre les Français vivant en zones rurales ou les petites communes versus les Français résidant dans les zones urbaines pour appréhender la sédentarité sous le prisme de l'environnement et de l'aménagement.
- Permettre à la Fondation **d'enrichir ses réflexions** en apportant un éclairage complémentaire **sur ses trois thématiques d'action** :
 - **Sédentarité & lien social ;**
 - **Sédentarité & transitions de vie ;**
 - **Sédentarité & milieu professionnel.**

La méthodologie

Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante :

« **Sondage OpinionWay pour la Fondation d'entreprise Harmonie Mutuelle** »

et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé



Echantillon de **3000 personnes, représentatif de la population française âgée de 15 ans et plus.**

L'échantillon a été constitué selon la méthode des quotas au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle, de catégorie d'agglomération et de région de résidence. A l'issue du terrain un redressement y compris attitudinal a été appliqué.

L'échantillon a été interrogé par **questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI** (Computer Assisted Web Interview).



Les interviews ont été réalisées du **25 février au 11 mars 2025.**

OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la **norme ISO 20252**



Les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des **marges d'incertitude** : 0,8 à 1,8 points au plus pour un échantillon de 3000 répondants.



Les résultats

opinionway



#1

La sédentarité et les risques associés sont connus des Français bien qu'ils se sentent insuffisamment concernés

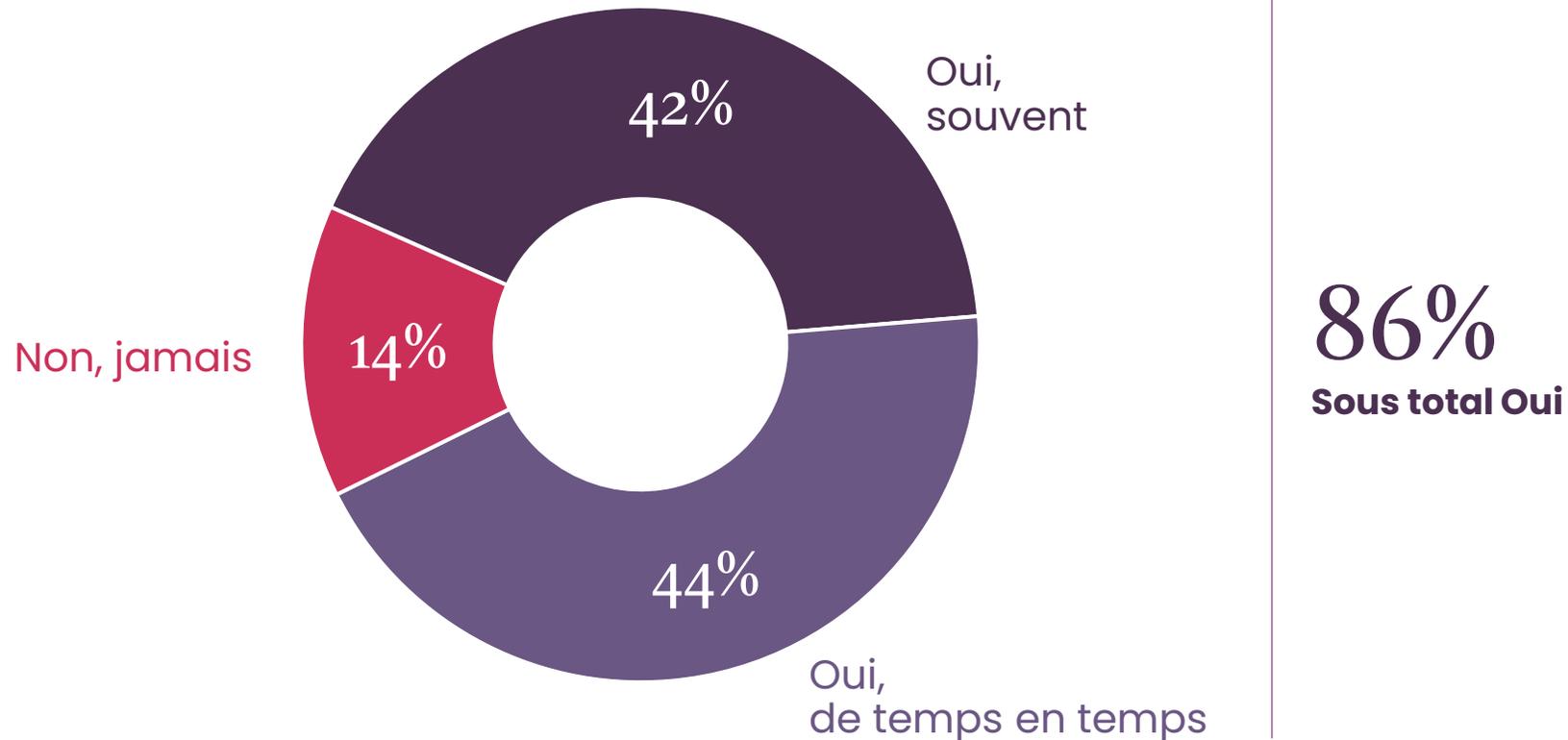


86% des Français déclarent avoir déjà entendu parler de la sédentarité.



3000
personnes

La sédentarité peut être définie comme un mode de vie caractérisé par une faible activité physique. Cela peut inclure une inactivité totale ou des activités de faible intensité, telles que rester assis ou allongé pendant plus de 7h par jour (hors temps de sommeil) que ce soit au travail, à domicile ou durant les loisirs. Avez-vous déjà **entendu parler** de la sédentarité ?



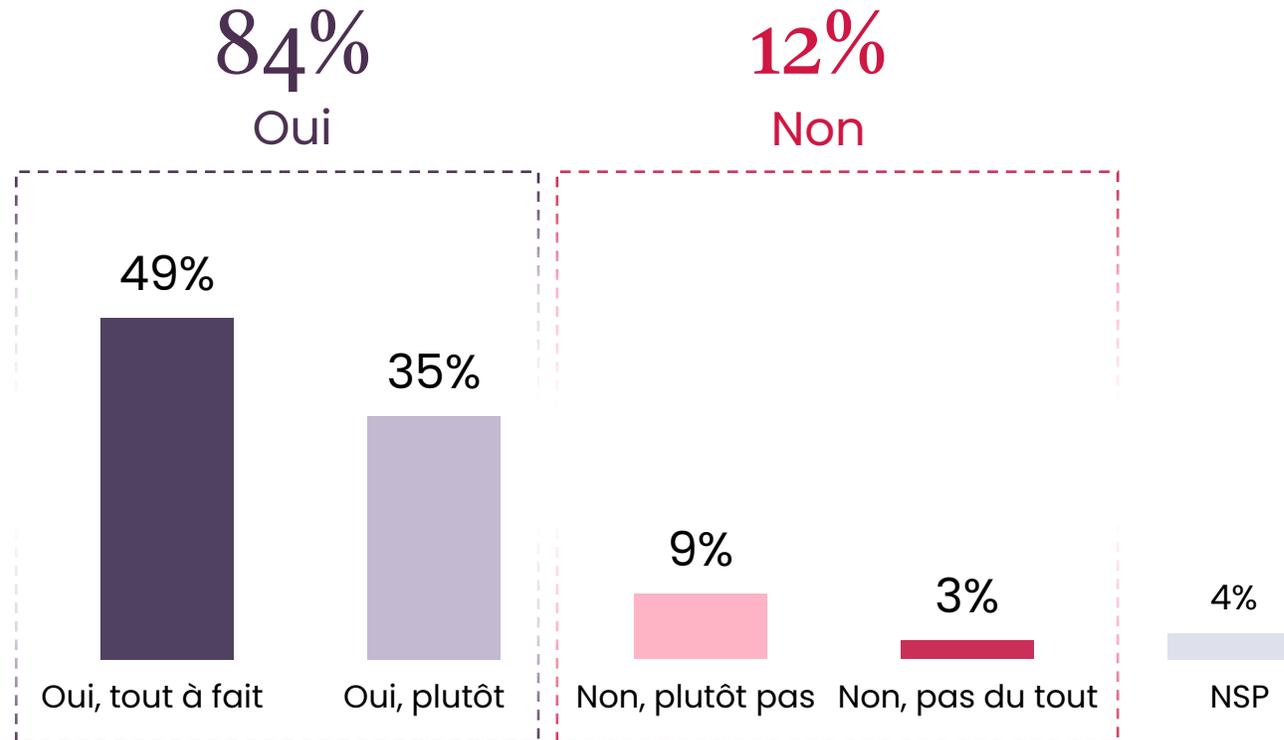


84% des Français estiment que la sédentarité peut avoir un impact négatif sur la santé.



3000 personnes

Selon vous, la sédentarité peut-elle avoir un **impact négatif** sur la santé au quotidien ?



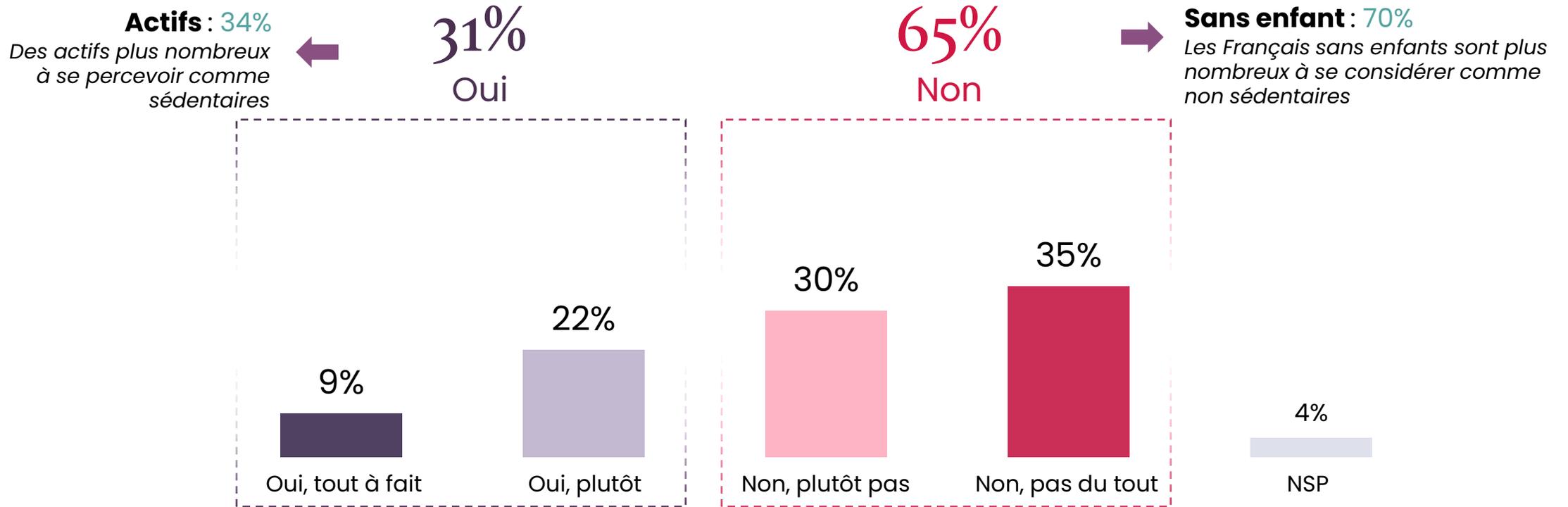


Sachant qu'en 2025, moins d'un tiers des Français s'estiment sédentaires.



3000
personnes

Au regard de cette définition, vous considérez-vous comme une **personne sédentaire** ?





Dans le détail, les Français se considérant comme sédentaires sont plus souvent, jeunes, actifs, seuls, avec des revenus modestes.

Au regard de cette définition, vous considérez-vous comme une **personne sédentaire** ?

		Ensemble	Se considèrent comme sédentaires
<i>Base</i>		3000	957
SEXE			
	Homme	48%	46%
	Femme	52%	54%
ÂGE			
	Moins de 35 ans	28%	33%
	35-49 ans	24%	29%
	50 ans et +	47%	38%
	15- 20 ans ayant une activité professionnelle	1%	1%
	15 – 20 ans étudiants	7%	6%
CATÉGORIE SOCIO PROFESSIONNELLE			
	Actifs	56%	62%
	Retraités	27%	21%
	Autres personnes sans activité professionnelle	17%	17%

		Ensemble	Se considèrent comme sédentaires
<i>Base</i>		3000	957
DIPLÔME			
	Inférieur au BAC	21%	17%
	BAC/BAC+2	48%	49%
	BAC+3 ou plus	31%	33%
STATUT MATRIMONIAL			
	Solo	43%	47%
	Couple	57%	53%
REVENUS ANNUELS NETS			
	Moins de 24000 €	25%	29%
	24000 € ou plus	67%	64%
	Ne souhaite pas répondre/ ne sait pas	8%	7%



L'intérêt des Français pour s'informer sur les risques liés à la sédentarité est limité.



3000 personnes

Souhaitez-vous avoir **plus d'information** sur les risques pour votre santé liés à la sédentarité ?



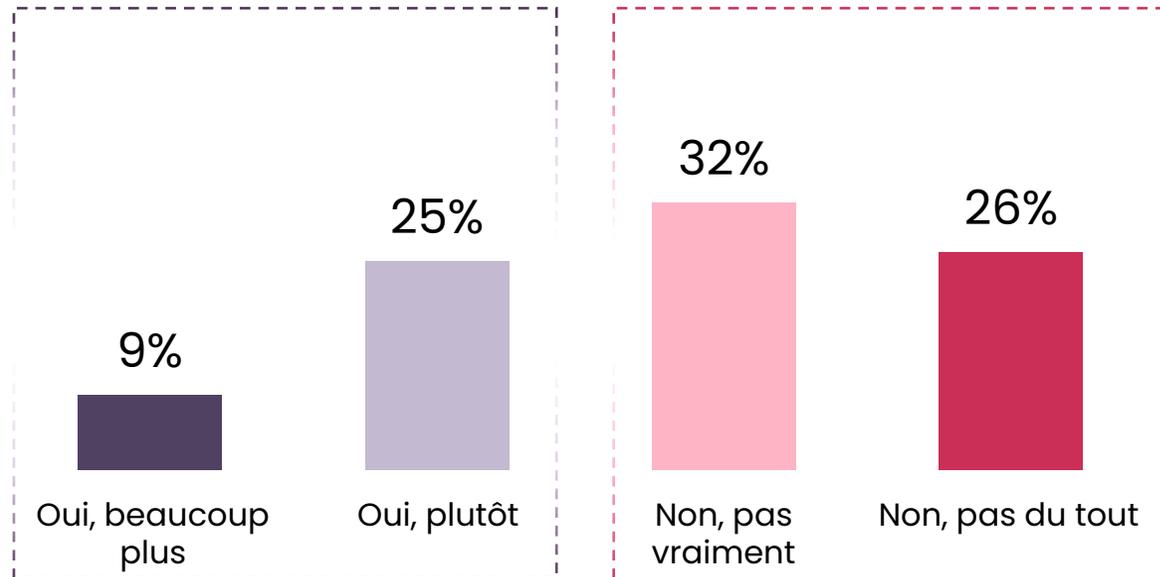
Femmes ayant vécu une évolution physiologique : 43%

Un intérêt beaucoup plus prononcé pour s'informer sur les risques de la sédentarité sur la santé auprès des femmes ayant subi des évolutions physiologiques.



34%
Oui

58%
Non





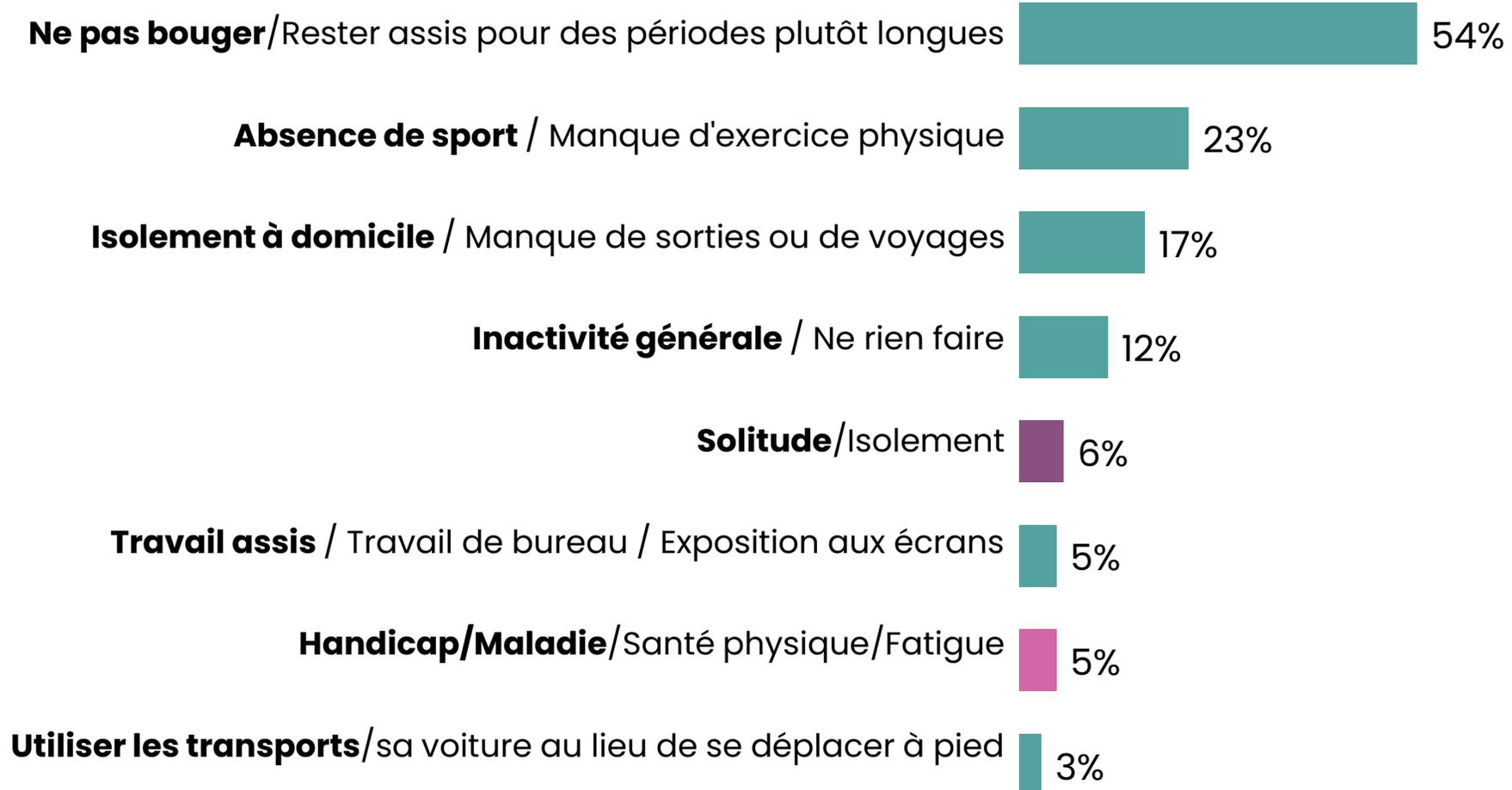
L'inactivité, principale caractéristique de la sédentarité selon les Français.



3000
personnes

Selon vous, qu'entend-t-on par **sédentarité** ? Quels sont tous les aspects qui sont concernés par la sédentarité ?

Total > 100% - Plusieurs réponses possibles





#2

Les évènements et transitions de vie, des périodes qui semblent accentuer la sédentarité



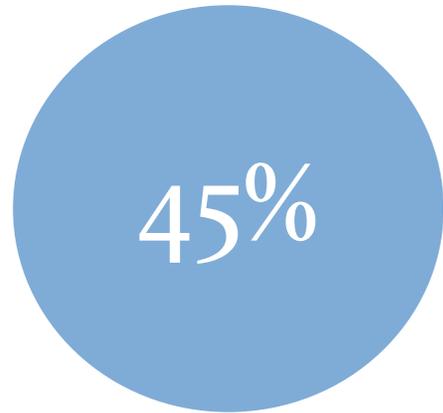
Près de la moitié des Français ont vécu au cours des 2 dernières années un évènement lié au travail et près d'un tiers le décès d'un proche ou un évènement lié à la santé physique.



3000 personnes

A titre personnel, avez-vous, au cours des **deux dernières années vécu** ou été **confronté** à chacun des **évènements** suivants ?

Événements liés au travail



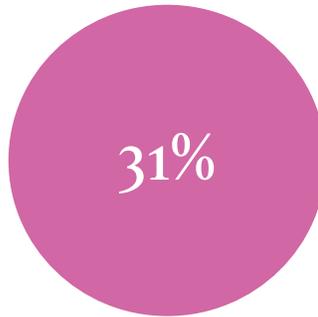
- Promotion / Prime : 23%
- Arrêt de Travail : 22%
- Accident de travail : 8%

Le décès d'un proche



- Dépression : 18%
- Maladie grave : 12%
- Evolution physiologique naturelle : 10%
- Perte d'autonomie : 5%

Santé physique / psychologique



Logement



- Déménagement : 16%
- Achat / vente : 10%

Acte de violence



- Agression ou cambriolage : 12%
- Harcèlement ou discrimination : 8%

Situation personnelle



- Divorce / mariage : 13%
- Installation : 6%

Naissance





Dans le détail, l'exposition aux évènements de vie semble influencer négativement sur le niveau de sédentarité.

A titre personnel, avez-vous, au cours des **deux dernières années vécu** ou été **confronté** à chacun des **évènements** suivants ?

	Ensemble	Se considèrent comme sédentaires
<i>Base</i>	3000	957
ÉVÉNEMENTS LIÉS AU TRAVAIL	45%	51%
Promotion / Prime	23%	27%
Arrêt de Travail	22%	29%
Accident de travail	8%	13%
LE DÉCÈS D'UN PROCHE	32%	35%
SANTÉ PHYSIQUE / PSYCHOLOGIQUE	31%	43%
Dépression	18%	28%
Maladie grave	12%	17%
Evolution physiologique naturelle	10%	15%
Perte d'autonomie	5%	11%
LOGEMENT	19%	25%
Déménagement	16%	21%
Achat / vente	10%	14%
ACTE DE VIOLENCE	15%	20%
Agression ou cambriolage	12%	15%
Harcèlement ou discrimination	8%	13%
SITUATION PERSONNELLE	13%	18%
Divorce / mariage	13%	19%
Installation	6%	10%
NAISSANCE	13%	15%



#3

Le manque de lien social est également un élément qui semble corrélé à une plus grande sédentarité

“ Le faible niveau d’interaction sociale, un rapport à soi et à l’autre mal appréhendé et une hyper connexion digitale sont autant de facteurs pouvant expliquer la sédentarité.



3000 personnes

Parmi ces deux listes, indiquez si, selon vous, chacun des éléments listés ci-dessous peut expliquer le fait que certaines personnes soient ou se sentent **sédentaires** ?

Aspects psychologiques et sociaux



Inactifs : 80%

Parmi les personnes inactives, le poids de l’isolement semble plus important pour expliquer la sédentarité.

Aspects comportementaux



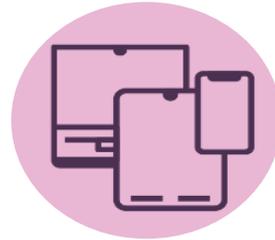


La proportion de personnes sédentaires étant plus importante parmi les personnes qui passent beaucoup de temps devant les écrans.



3000
personnes

D'une façon générale, dans le cadre de vos **activités personnelles** et de vos **loisirs**, combien de temps passez-vous en **moyenne chaque jour** devant un écran ?



35%

En semaine, du lundi
au vendredi

Proportion des Français se
considérant **sédentaires** qui
passent **plus de 5 heures par
jour devant un écran**

37%

Le week-end

Rappel :

31% des Français se considèrent sédentaires



Des aspects qui semblent encore plus prégnants auprès des 15-20 ans notamment en ce qui concerne le regard des autres et l'hyper connexion digitale.



284 jeunes
âgés de 15
à 20 ans

Indiquez si chacun des éléments listés ci-dessous peut expliquer le fait que certaines personnes soient ou se sentent **sédentaires** ?

Aspects psychologiques et sociaux



Aspects comportementaux



D'une façon générale, dans le cadre de vos **activités personnelles** et de vos loisirs, combien de temps passez-vous en **moyenne chaque jour devant un écran** ?



Proportion de **15-20 ans** qui déclarent passer **plus de 5 heures par jour devant un écran**





#4

Organisation de l'espace,
aménagement du territoire
mais aussi pratiques de
déplacements, autant de
facteurs favorisant la
sédentarité

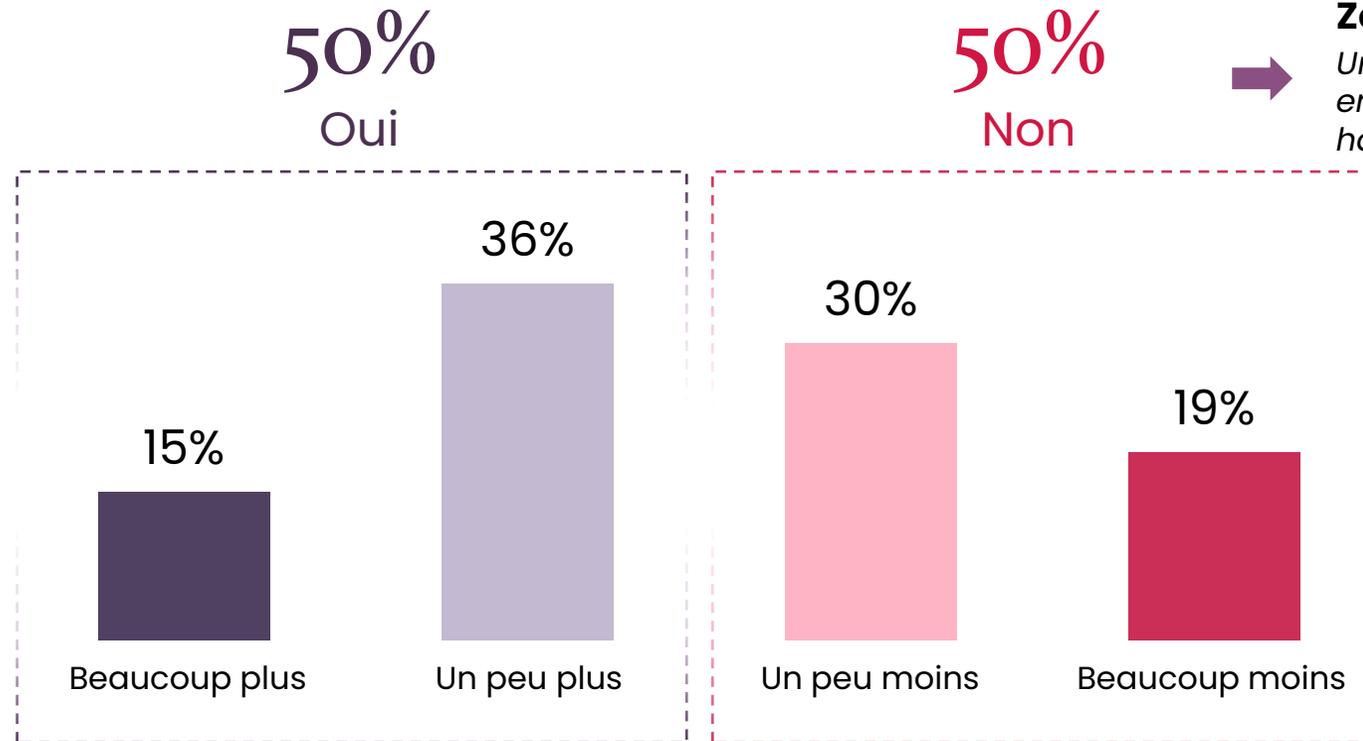


50% des Français considèrent que les infrastructures à proximité de chez eux ne les incitent pas à utiliser des modes de déplacements doux.



3000 personnes

Diriez-vous qu'aujourd'hui les infrastructures et les aménagements des routes à proximité de chez vous vous incitent à utiliser des **modes de déplacements doux** comme la marche à pied, le vélo ou la trottinette ?



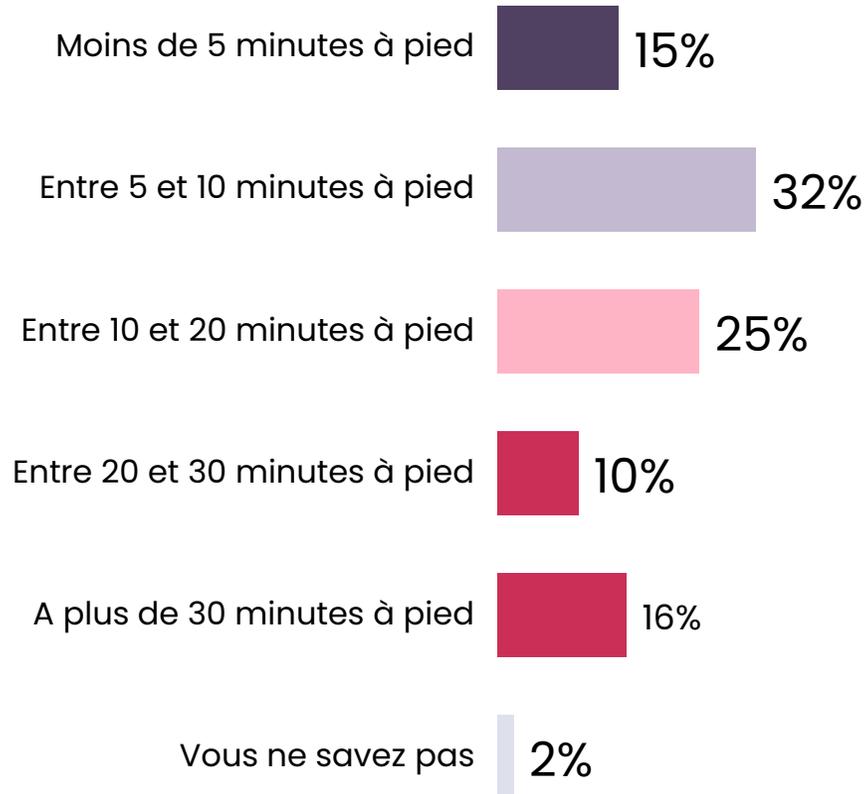
Zone rurale : 67%

Une inadéquation des infrastructures encore plus prononcée auprès des habitants des zones rurales

” Au manque d’infrastructures s’ajoute la distance pour accéder aux commerces de proximité (boucherie, épicerie, boulangerie...), notamment pour ceux résidant en zone rurale.



A quelle distance habitez-vous des **commerces alimentaires** nécessaires au quotidien comme une boulangerie, une boucherie, une épicerie ?



26%
Plus de 20 minutes à pied

↳ **Zone rurale : 78%**

La proportion de personnes vivant à 20 min à pied des commerces de proximité est beaucoup plus importante en zone rurale



Ceux qui utilisent la voiture pour amener leurs enfants à l'école semblent contraints par la distance entre l'école et leur domicile en zone rurale.



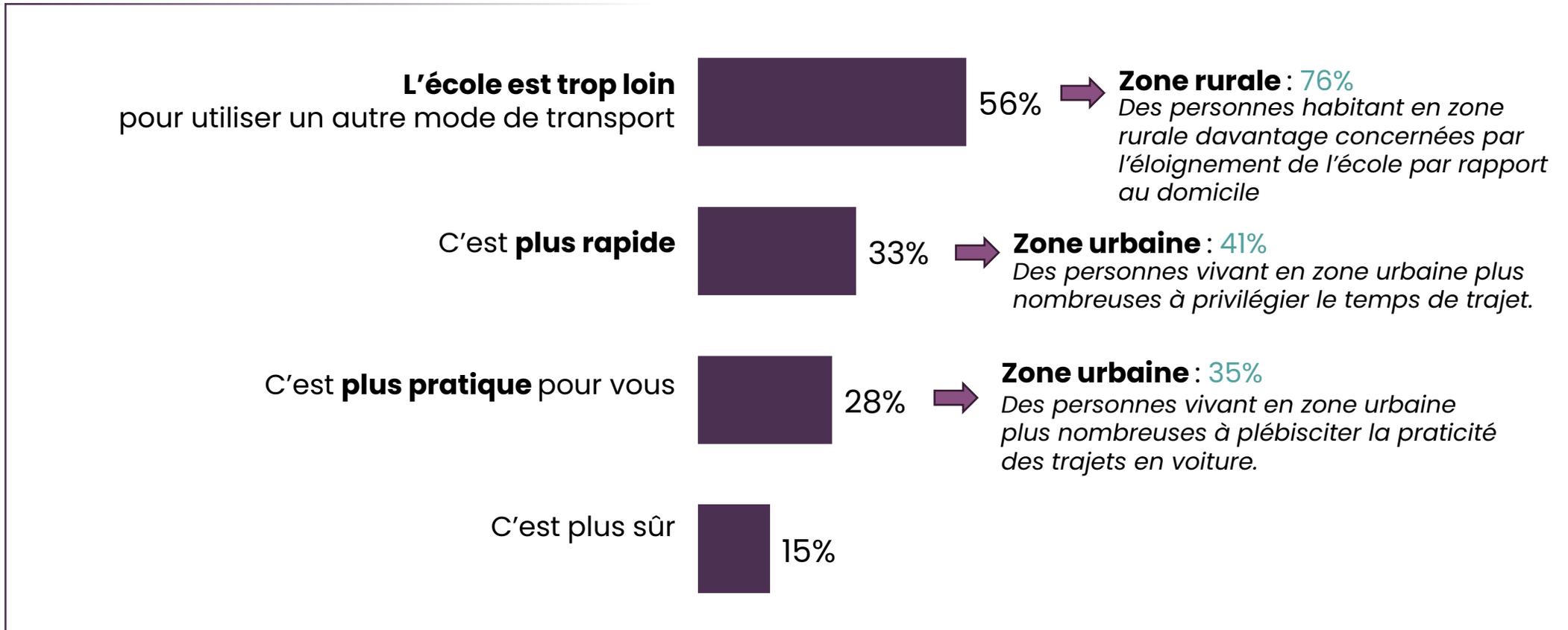
281 personnes

Pourquoi amenez-vous vos **enfants à l'école en voiture** ?

Question posée à tous ceux qui amènent leurs enfants en voiture, soit 9% de l'échantillon



Amène son enfant à l'école en voiture





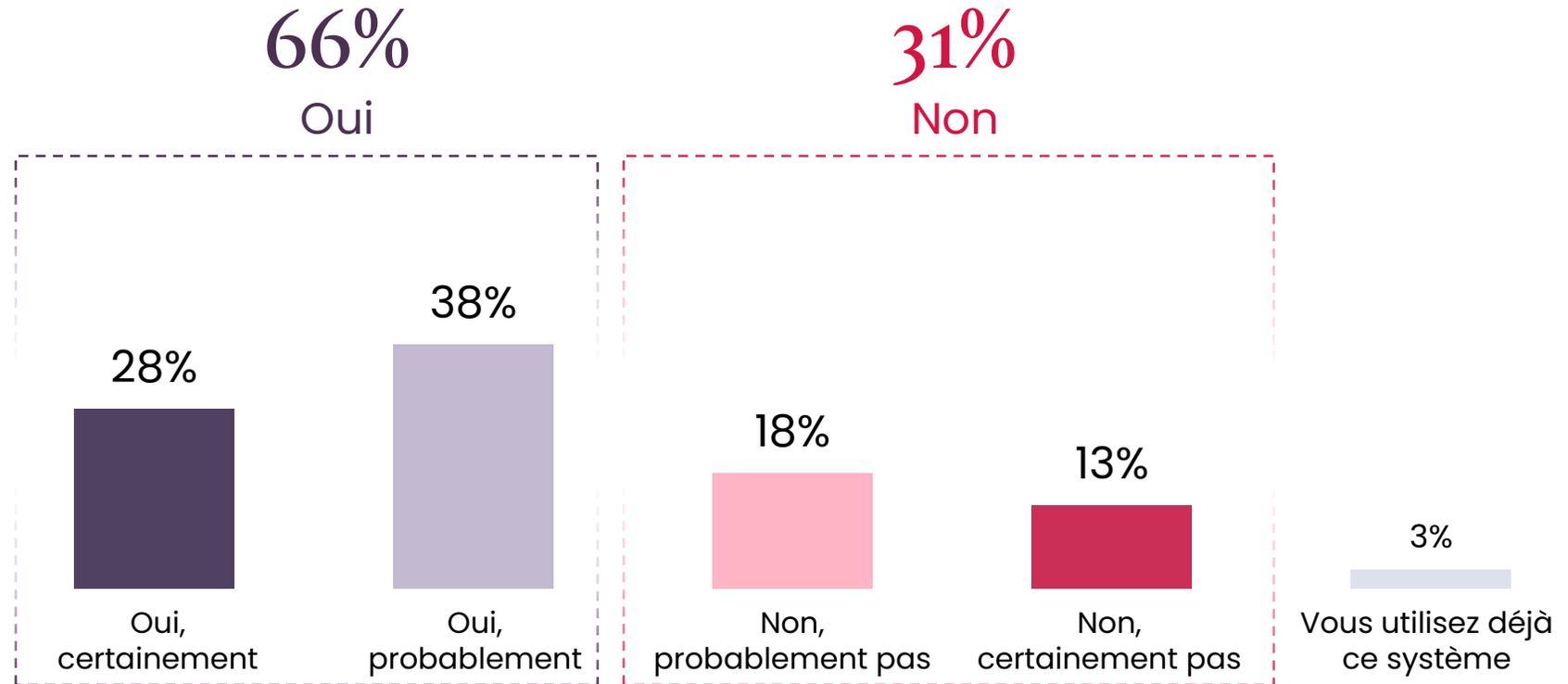
Une large proportion de Français ayant un enfant scolarisé seraient prêts à se passer de voiture s'il existait des trajets piétons sécurisés.



724
personnes

Si demain, il existait des **trajets piétons protégés** permettant à vos enfants d'aller à l'école avec leurs copains et copines en étant accompagnés par un ou des adultes, utiliseriez-vous ce moyen pour permettre à vos enfants de se rendre à l'école et en revenir ?

Question posée à ceux qui ont des enfants de moins de 15 ans, soit 24% de l'échantillon





#5

La sédentarité,
conséquence des
habitudes de travail et de
l'organisation des espaces
professionnels ?



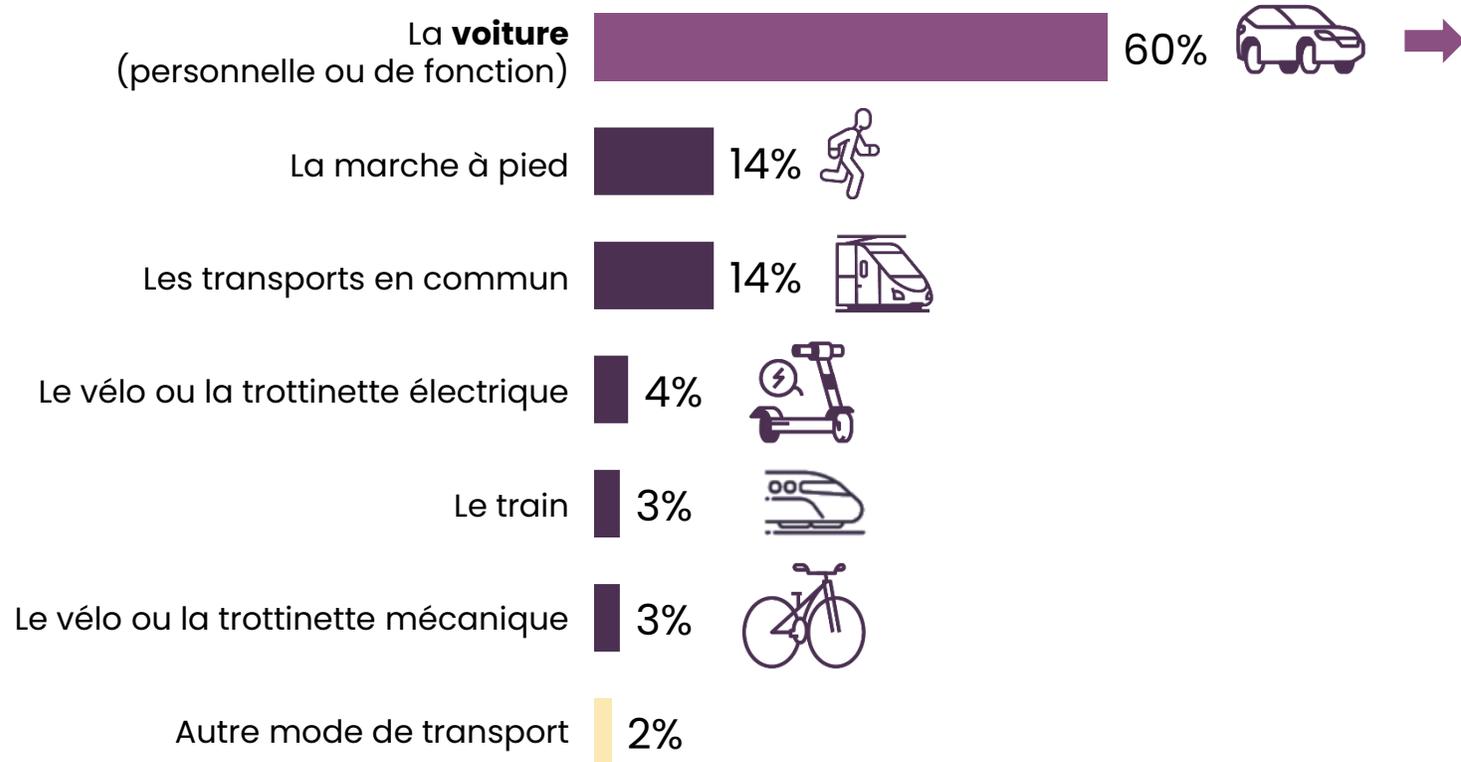
Pour se rendre sur son lieu de travail, la voiture reste le mode de transport principal a fortiori en zone rurale.



1958 personnes

Quel est le **principal mode de transport** que vous utilisez aujourd'hui pour vous rendre sur votre lieu de travail ?

Question posée à tous les actifs



Zone rurale : 77%
Un usage de la voiture encore plus prononcé auprès des personnes vivant en zones rurales.



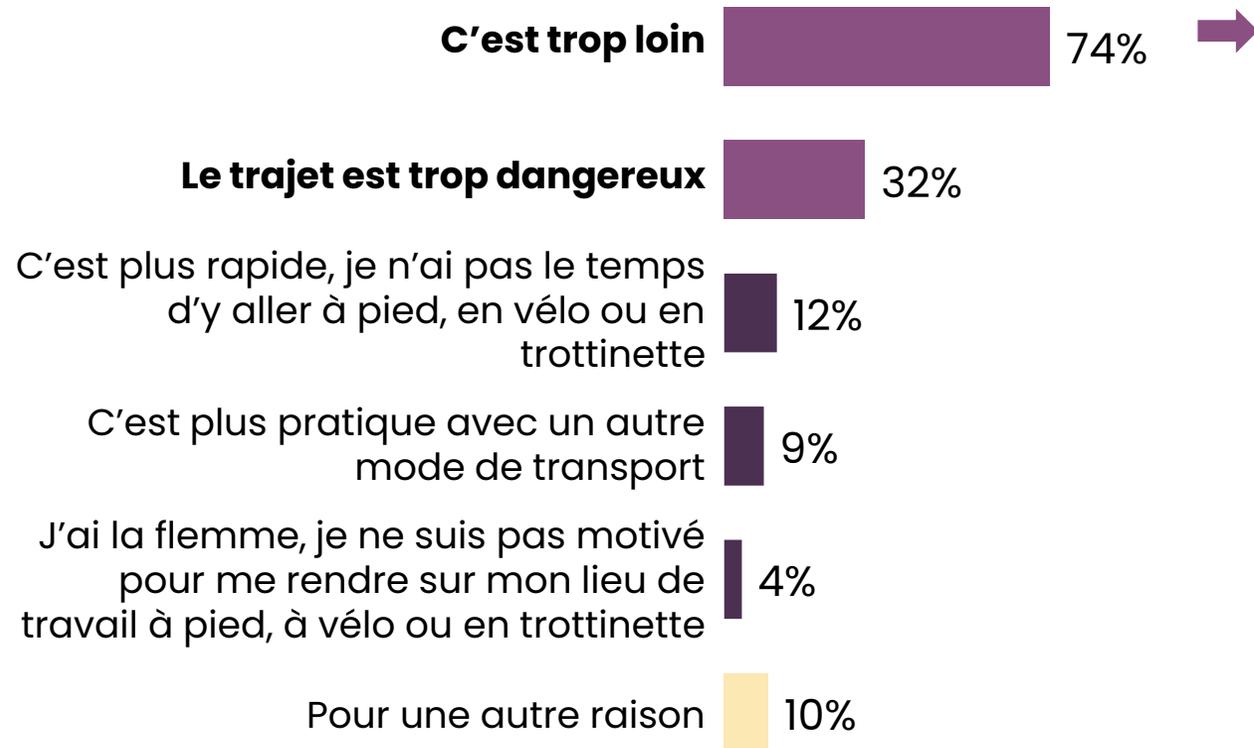
Distance et dangerosité sont les deux freins majeurs à l'usage des mobilités douces pour se rendre au travail.



1220 personnes

Pour quelles raisons, estimez-vous que vous ne pouvez pas vous rendre sur votre lieu de travail à pied ou en vélo / trottinette non électrique ?

Question posée à ceux qui n'ont pas la possibilité de se rendre sur leur lieu de travail à pied ou en vélo / trottinette non électrique



Zone rurale : 78%
Un usage de la voiture pour se rendre au travail plus prononcé dans les zones rurales.



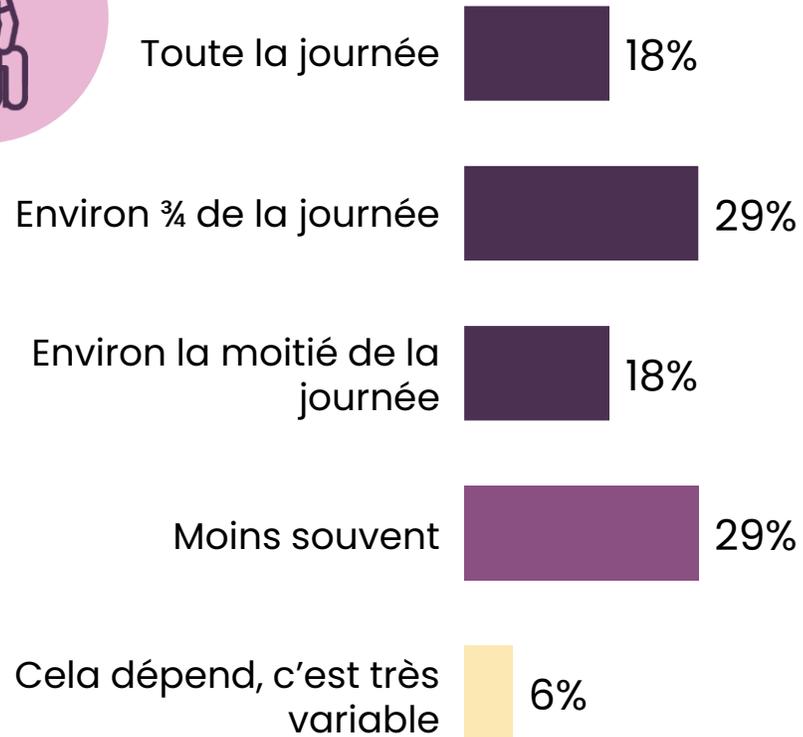
2/3 des Français travaillant dans un bureau déclarent rester assis au moins la moitié de la journée.



1550 personnes

Diriez-vous qu'aujourd'hui durant une journée de travail moyenne, vous **restez assis ...**

Question posée à tous les actifs qui travaillent dans un bureau ou en alternance



65%

Au moins la moitié de la journée

Se considèrent sédentaires : 84%



Un constat encore plus prononcé auprès de ceux qui se considèrent comme sédentaires.



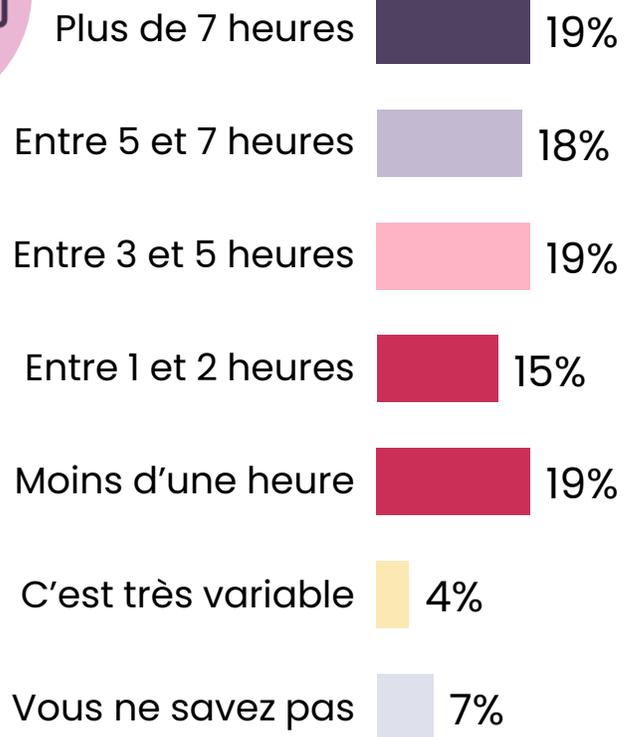
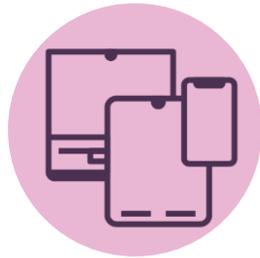
Une activité professionnelle également associée à une exposition aux écrans prononcée pour près de 4 actifs sur 10.



1958 personnes

D'une façon générale, dans le cadre de vos **activités professionnelles**, combien de temps passez-vous en moyenne chaque jour du lundi au vendredi devant des écrans ?

Question posée à tous les actifs



37%
Plus de 5 heures

56%
Plus de 3 heures

Se considèrent sédentaires : 70%
Des Français se considérant sédentaires plus nombreux à être exposés aux écrans plus de 3 heures par jour.



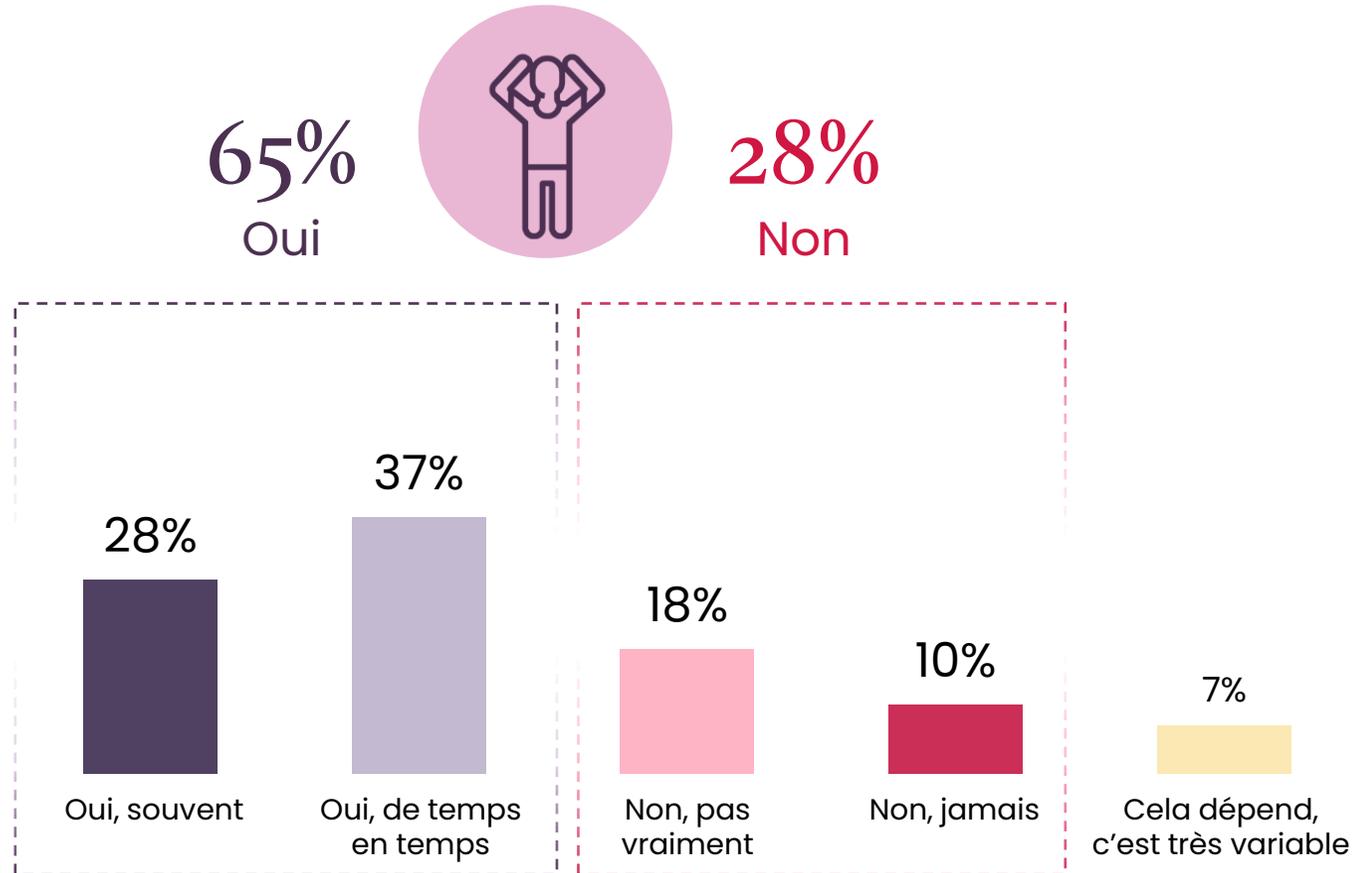
2/3 des actifs exerçant une activité dans un bureau déclarent faire en sorte de bouger pour éviter de rester assis trop longtemps.



1550 personnes

Diriez-vous qu'aujourd'hui lors de votre journée passée au bureau vous faites en sorte de **bouger, de vous étirer, de vous dégourdir les jambes**, ou de marcher à période régulière pour éviter de rester assis trop longtemps ?

Question posée à tous les actifs qui travaillent dans un bureau



” 3/4 des actifs exerçant une activité dans un bureau souhaiteraient organiser l'espace de travail différemment pour lutter contre la sédentarité professionnelle.

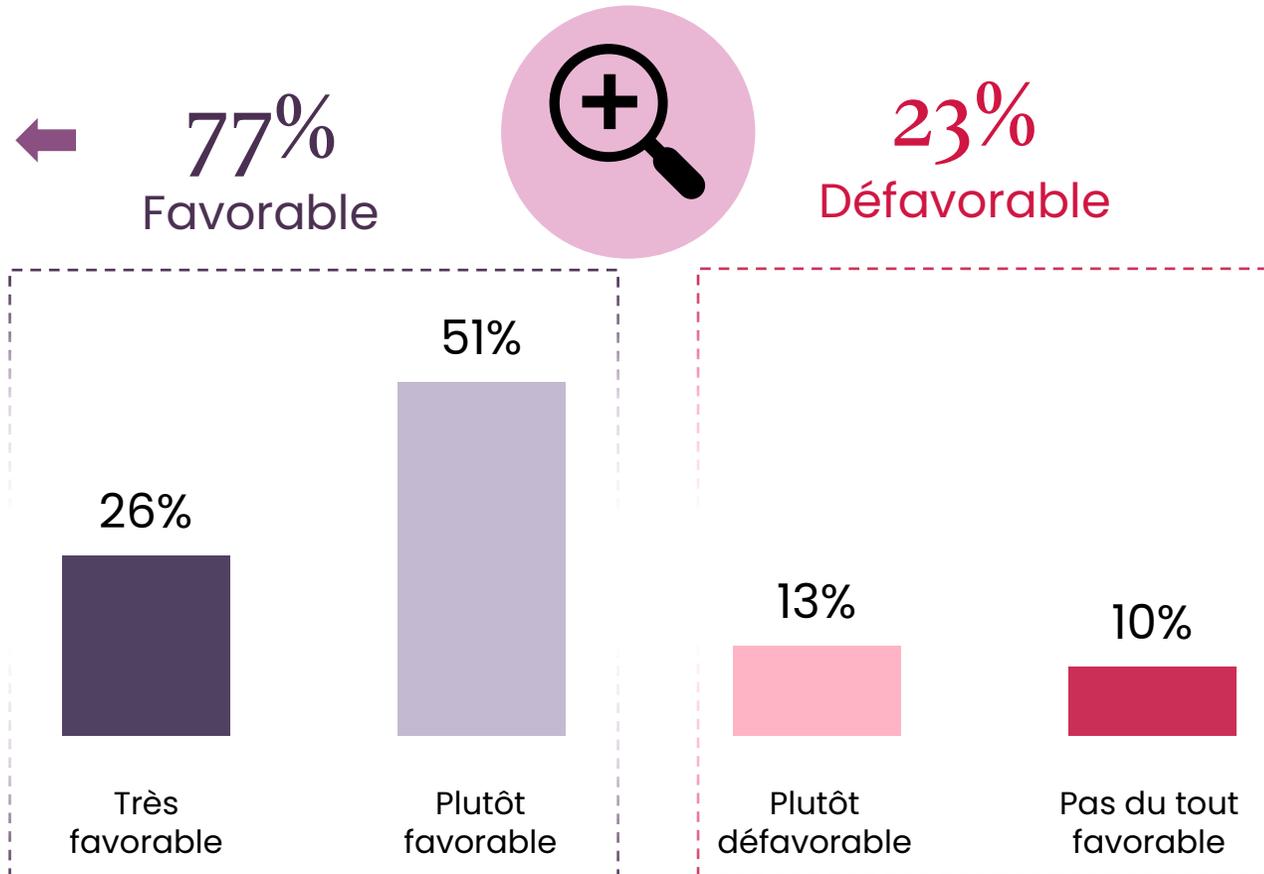


1550
personnes

Seriez-vous favorable à ce que votre entreprise **organise l'espace de travail** pour vous inciter à vous déplacer (ex : installer l'imprimante à distance de votre bureau...)?

Question posée à tous les actifs qui travaillent dans un bureau

Télétravailleurs : 81%
Au moins 1 enfant : 84%
Des populations encore plus favorables à une organisation de l'espace de travail favorisant les déplacements.



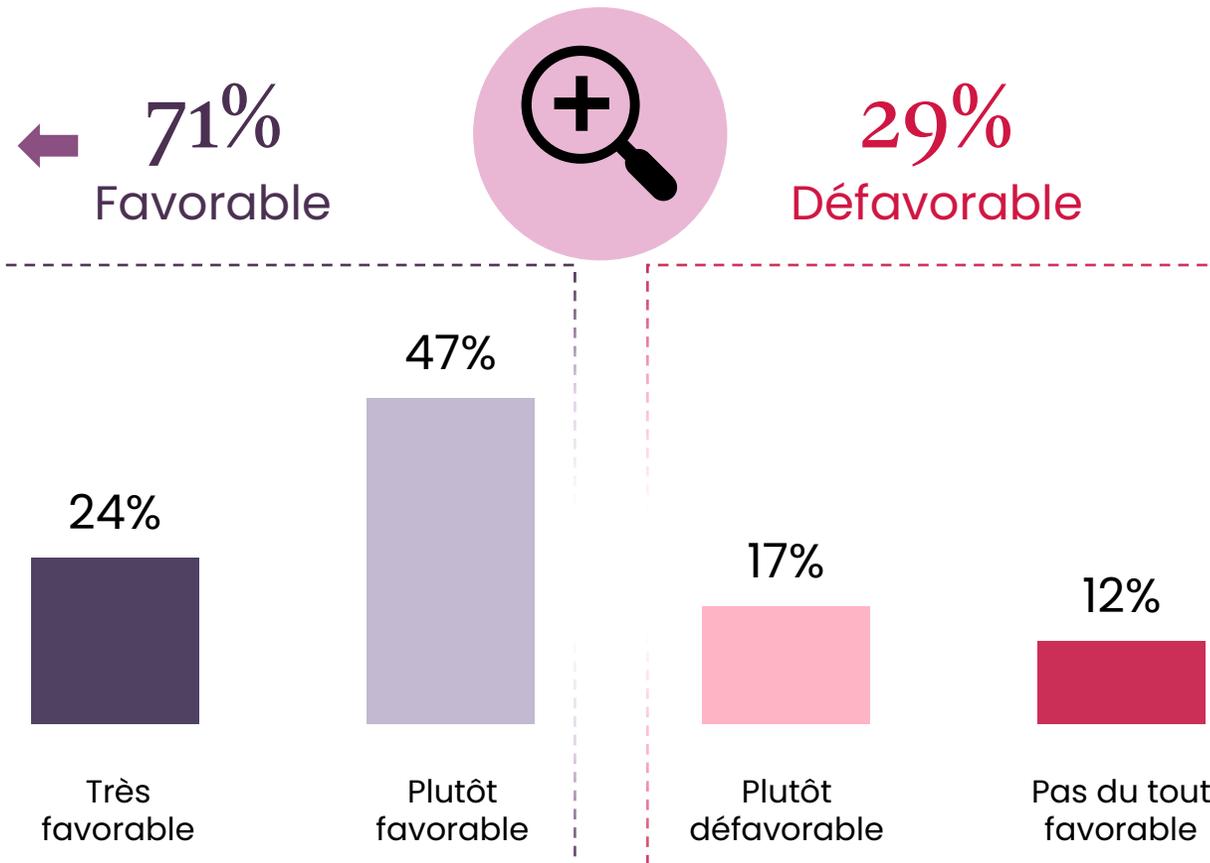
71% des actifs aimeraient également travailler de façon plus dynamique, debout ou en marchant.

1550 personnes

Seriez-vous favorable pour **travailler de façon plus dynamique** en travaillant debout ou en faisant des réunions debout, en marchant ?

Question posée à tous les actifs qui travaillent dans un bureau

Télétravailleurs : 76%
A au moins un enfant : 74%
Des populations également plus favorables à une manière de travailler plus dynamique..





opinionway

Crédits : steven-wright

Ce qu'il faut retenir



Ce qu'il faut retenir

La Sédentarité, un sujet que les Français semblent connaître tout en s'estimant peu concernés

86% de nos concitoyens déclarent avoir déjà entendu parler souvent ou de temps en temps de la Sédentarité

- Les Femmes, les catégories socio-professionnelles supérieures (actifs ou retraités) et les Français bénéficiant d'un haut niveau de vie ont plus souvent entendu parler de la Sédentarité.
- Un enjeu de santé publique que les Français associent essentiellement au fait de ne pas bouger ou de rester assis pour des périodes plutôt longues.

84% des Français estiment que la Sédentarité peut avoir un impact négatif sur la Santé mais seulement 31% des Français s'estiment sédentaires :

- Les moins de 35 ans, les catégories socio-professionnelles supérieures, les personnes vivant seules ou en situation d'aidant, les Français ayant un faible niveau de revenus ou s'estimant en mauvaise santé se sentent plus souvent sédentaires.

Bien qu'ils soient conscients des risques de la Sédentarité sur leur santé, **seulement 34% des Français souhaitent avoir plus d'information sur le sujet.**



Ce qu'il faut retenir

La Sédentarité, un mal pouvant s'expliquer par diverses raisons

Si les **évènements et les transitions de vie** (ex : naissance d'un enfant, décès, perte d'emploi...) semblent des **éléments moteurs à la Sédentarité**, le **manque de lien social, la crainte du regard des autres et la forte addiction au digital et aux écrans** sont également des **facteurs favorisant la Sédentarité**.

Les **habitudes de déplacements en voiture** mais aussi le **manque d'incitation aux déplacements doux dans l'aménagement urbain**, semblent aussi des **éléments explicatifs à une forte Sédentarité**.

- Notons que bien évidemment, les déplacements en zone rurales sont essentiellement faits en voiture eu égard la distance moyenne des déplacements et le manque d'aménagements spécifiques dans ces zones géographiques.



Ce qu'il faut retenir

Des actifs travaillant dans les bureaux favorables à des aménagements pour lutter contre la Sédentarité

65% des actifs estiment rester assis à leur poste de travail au moins la moitié de leur journée professionnelle : si 18% des actifs déclarent être assis toute leur journée de travail, cette proportion atteint 26% auprès des télétravailleurs.

Par ailleurs, **37% des actifs travaillant dans un bureau considèrent qu'ils passent au moins 5 heures de leur journée professionnelle devant un écran.**

Conscients des risques liés à ce temps passé assis, **65% des actifs travaillant dans un bureau cherchent à se dégourdir les jambes, à s'étirer.**

D'ailleurs **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** et **71% aimeraient travailler de façon plus dynamique, debout ou en marchant.**

opinionway

PARIS • BORDEAUX • VARSOVIE • CASABLANCA • ABIDJAN

Fondé en 2000 sur cette idée radicalement innovante pour l'époque, OpinionWay a été précurseur dans le renouvellement des pratiques de la profession des études marketing et d'opinion.

Forte d'une croissance continue depuis sa création, l'entreprise n'a eu de cesse de s'ouvrir vers de nouveaux horizons pour mieux adresser toutes les problématiques marketing et sociétales, en intégrant à ses méthodologies le Social Média Intelligence, l'exploitation de la smart data, les dynamiques créatives de co-construction, les approches communautaires et le storytelling.

Aujourd'hui OpinionWay poursuit sa dynamique de croissance en s'implantant géographiquement sur des zones à fort potentiel que sont l'Europe de l'Est et l'Afrique.

C'est la mission qui anime les collaborateurs d'OpinionWay et qui fonde la relation qu'ils tissent avec leurs clients.

Le plaisir ressenti à apporter les réponses aux questions qu'ils se posent, à réduire l'incertitude sur les décisions à prendre, à tracker les insights pertinents et à co-construire les solutions d'avenir, nourrit tous les projets sur lesquels ils interviennent.

Cet enthousiasme associé à un véritable goût pour l'innovation et la transmission explique que nos clients expriment une haute satisfaction après chaque collaboration - 8,9/10, et un fort taux de recommandation - 3,88/4.

Le plaisir, l'engagement et la stimulation intellectuelle sont les trois mantras de nos interventions.

Restons *connectés* !



Recevez chaque semaine nos derniers résultats d'études dans votre boîte mail en vous abonnant à notre newsletter !

Je m'abonne

ESOMAR²⁵
Corporate

