



# Observatoire Sport-Santé : favoriser durablement l'activité physique au bénéfice de la santé

## *Moyennes nationales et chiffres Grand Est*

La Mutualité Française, engagée depuis longtemps dans la promotion de l'activité physique et le Sport-Santé, saisit l'opportunité des Jeux Olympiques et Paralympiques (JOP) de Paris 2024 pour consacrer la 7<sup>ème</sup> édition de son Observatoire au Sport-Santé. Bien que la majorité des Français se considèrent en bonne santé, notre étude révèle un panorama plus nuancé de l'activité physique en France, avec des disparités importantes. Face à l'enjeu de santé publique que représente la sédentarité, la Mutualité Française formule des propositions pour mettre le sport au service de la santé de toutes et tous.

### **1| La santé et la pratique sportive des Français : des résultats encourageants mais des marges de progression**

61% des Français déclarent pratiquer du sport au moins une fois par semaine, mais une proportion significative (30%) ne pratique jamais ou presque (moins d'une fois par mois) la moindre activité sportive, y compris modérée. Le coût de la pratique sportive est un frein majeur pour de nombreux non-pratiquants (31%), juste derrière le manque de motivation (40%) et les contraintes familiales, professionnelles ou scolaires (38%).

La pratique sportive des Français n'est pas homogène sur le plan sociodémographique et territorial. La pratique sportive hebdomadaire est largement corrélée à l'âge (72 % des jeunes font du sport chaque semaine contre 57 % des plus de 50 ans) ainsi qu'au milieu social (71 % des cadres font du sport chaque semaine contre 57 % des ouvriers).

La pratique est aussi largement liée au territoire et à la région où l'on habite. On enregistre ainsi des écarts de près de 20 points entre les régions les plus sportives et celles qui le sont le moins et donc, entre le sud et le nord de la France.

**En Grand Est, 61% des habitants déclarent faire du sport ou une activité physique au moins une fois par semaine, valeur égale à la moyenne nationale.**

La France compte 15,4 millions de licenciés d'une fédération sportive agréée par le ministère des Sports en 2022<sup>4</sup>. Malgré une forte augmentation en 2022 (19,4 %), elle a perdu 1 million de licenciés depuis 2019. Le nombre de licences sportives annuelles est de 224 pour 1 000 habitants pour l'ensemble de la France, et de **212 pour 1 000 habitants dans le Grand Est**. Toutefois, des écarts sont à soulever entre les territoires du Grand Est, avec moins de licences annuelles dans l'Aube (178), les Ardennes (185) et la Haute-Marne (199) et des moyennes départementales proches de la densité nationale pour la Marne (207), la Moselle (213), la Meurthe-et-Moselle, des Vosges et le Haut-Rhin (215). Le Bas-Rhin se rapproche fortement de la densité nationale avec 222 licences alors que pour la Meuse, 241 licences sont enregistrées, soit un écart de 8% par rapport à la densité nationale.

Rester en bonne santé est, de loin, la principale motivation des Français pour pratiquer du sport avec 71% de citations. Son corollaire - améliorer sa condition physique - arrive en 2<sup>ème</sup> position avec 51% de citations, devant le besoin de se détendre ou d'évacuer son stress (38%) et l'envie de perdre du poids (34%).

Les Français sont donc convaincus des bénéfices du sport sur la santé : 93% pensent que pratiquer régulièrement du sport est important pour rester en bonne santé.

<sup>4</sup> Injep (2023), « Les licences annuelles des fédérations sportives en 2022 », fiches repères, sept.

## 2| Lutter contre l'inactivité physique et la sédentarité : une urgence de santé publique

Seulement 9,5% de la population adulte en France pratiquent des activités physiques conformes aux recommandations de l'Organisation mondiale pour la santé. En comparaison, la moyenne européenne se situe à 13,6 %. C'est la Suède qui occupe le haut du classement avec 31,5 % des adultes ayant ce niveau de pratique d'activité physique<sup>1</sup>. Les récentes données de l'OMS révèlent que la sédentarité est désormais l'un des principaux facteurs de risque de mortalité liée aux maladies non transmissibles, surpassant même le tabagisme<sup>2</sup>. Les personnes ayant une activité physique insuffisante ont un risque de décès majoré de 20% à 30% par rapport à celles qui sont suffisamment actives.

94% des médecins jugent la pratique sportive de leurs patients insuffisante. Ils attribuent cette situation au télétravail (61%) et à l'utilisation excessive des smartphones (89%). 95% de la population adulte en France est à risque sanitaire en raison du manque d'activité physique ou d'un temps excessif en position assise et la tendance s'aggrave. Les adultes passent en moyenne 12 heures par jour assis les jours travaillés, et 9 heures par jour assis les jours non travaillés<sup>3</sup>. Alors qu'en 2008, un adulte ne consacrait que 4 heures et 38 minutes par jour à des activités sédentaires. L'inactivité physique et la sédentarité sont responsables annuellement du décès de 40 000 à 50 000 personnes<sup>4</sup>. Et le coût social de l'inactivité physique est énorme : il a été estimé à 140 milliards d'euros par an.

Par ailleurs, seul 1 enfant sur 10 respecte les recommandations de l'OMS de pratiquer plus d'une heure d'activité physique par jour. En France, cette situation est exacerbée chez les adolescents, plaçant le pays en 119<sup>ème</sup> position sur 146 en termes d'activité physique<sup>5</sup>.

**La Mutualité Française déploie des actions de prévention et promotion de la santé sur l'activité physique depuis le début des années 2000 en Grand Est auprès de divers publics.**

Ces actions prennent la forme d'ateliers, de conférences-débats, d'interventions en lycées, de balades santé, de webinaires. Elles se sont concrétisées sous forme d'actions d'éducation pour la santé, mais aussi de tests de condition physique.

En 2023, la thématique relative à l'activité physique a été développée sous forme de balades santé « Des contes et des contrées » auprès de seniors et en intergénérationnel (petits-enfants et grands-parents), de stages de prévention pour seniors avec « Ma santé au menu », de découverte d'activités physiques variées avec « Pas d'âge pour le sport » ou d'ateliers « Pour votre cœur, bougez plus ! » en direction de publics sédentaires.

**52 interventions ont été menées au cours de l'année 2023 auprès de 627 personnes.**

## 3| Quelles solutions pour favoriser le sport tout au long de la vie, au service de la santé ?

Convaincue du rôle et de l'intérêt des Maisons Sport Santé (MSS) qui accueillent les patients, la Mutualité Française propose de les développer et pérenniser leurs financements. En effet, elles souffrent d'une hétérogénéité de leurs budgets et d'une mauvaise répartition sur le territoire<sup>8</sup> et sont mal connues par les Français<sup>9</sup>.

**Dans la région Grand Est**, nous dénombrons **32 Maisons Sport Santé** (-36% par rapport à la moyenne nationale). Et pourtant cela cache de grosses disparités avec une densité plus importante pour la **Meurthe-et-Moselle qui dénombre le plus grand nombre de Maisons Sport Santé (8)**, les neufs autres départements du Grand Est en comptabilisent d'1 à 5 seulement (5 étant la moyenne nationale).

**À noter que la Mutualité Française Grand Est a été partie prenante dans la réflexion sur les Maisons Sport Santé, notamment celle de Strasbourg.**

Bien que les bienfaits du sport sur la santé soient reconnus, moins d'1 Français sur 2 connaît l'Activité Physique Adaptée (APA) et seulement 1 sur 10 en a reçu une prescription. La majorité des médecins n'a pas le réflexe de prescrire du sport dans un but thérapeutique. Pour inciter les patients à la pratique de l'activité physique et sportive, il est nécessaire que l'APA soit prise en charge. D'ailleurs, près de la moitié des Français pensent que des aides financières favoriseraient le sport-santé.

Outre les médecins généralistes, les différents professionnels intervenant dans le cadre du sport-santé sont : certains paramédicaux (masseurs-kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychomotriciens), les professionnels diplômés dans le domaine de l'APA à savoir les enseignants en APA-S (titulaire d'une licence / master STAPS et d'un diplôme en APA), les professionnels qualifiés, titulaires d'un certificat délivré par une fédération sportive agréée.

À ce titre, au 1<sup>er</sup> janvier 2023, on dénombre 99 457 médecins généralistes<sup>6</sup>, soit en moyenne 147 médecins généralistes pour 100 000 habitants, et **144 médecins généralistes pour le Grand Est**. Les écarts sont importants entre les territoires du Grand Est avec des densités de médecins généralistes très variables entre les départements **les moins bien dotés : 112 médecins dans l'Aube, entre 126 et 130 médecins dans les Ardennes, la Moselle, la Meuse, la Haute-Marne et le Haut-Rhin**. Les départements **les mieux dotés sont les Vosges (144), la Marne (158), la Meurthe-et-Moselle (164) et le Bas-Rhin (168) dépassant largement la densité nationale de 14%**.

Concernant les **kinésithérapeutes**, tous modes d'exercice confondus au niveau national, la densité moyenne s'élève à 150 en 2023, et à **140 dans le Grand Est**. Les écarts sont importants entre les territoires du Grand Est ; les départements **les moins bien dotés sont la Haute-Marne (81) et la Meuse (83), l'Aube (108), les Vosges (112), la Marne (114), et la Moselle (116)**. Les départements **les mieux dotés sont les Ardennes (130), la Meurthe-et-Moselle et le Haut-Rhin (136). Le Bas-Rhin arrive en tête de liste avec 214 kinésithérapeutes, soit un écart de 43% par rapport à la densité nationale**.

La densité des **ergothérapeutes** en France est en moyenne de 22 ergothérapeutes pour 100 000 habitants, et de **24 dans le Grand Est**. Une densité plus importante est à soulever pour la **Meurthe-et-Moselle avec 43 ergothérapeutes pour 100 000 habitants, soit un écart de 95% par rapport à la densité nationale**. Les départements **les moins bien dotés sont les Ardennes (15), le Bas-Rhin (16), l'Aube et la Marne (20)**. Les départements **les mieux dotés sont les Vosges, la Moselle et la Haute-Marne (22), la Meuse et le Haut-Rhin avec 28 ergothérapeutes pour 100 000 habitants**.

La densité en France est en moyenne de 22 psychomotriciens pour 100 000 habitants, et de **11 psychomotriciens dans le Grand Est**. Les départements **les moins bien dotés sont la Moselle et la Meurthe-et-Moselle (8), les Vosges et le Bas-Rhin (10), la Meuse et la Haute-Marne (11)**. Les départements **les mieux dotés sont l'Aube (12), les Ardennes (14), la Marne (16) et le Haut-Rhin (18), dépassant ainsi la densité régionale du Grand Est**.

Les mutuelles ont un rôle clé à jouer. Seul 1 Français sur 10 sait si sa mutuelle rembourse des séances de sport, mais ils sont presque 7 sur 10 à approuver les actions des mutuelles en faveur du sport-santé. En effet de nombreuses mutuelles offrent des mesures incitatives, comme le remboursement de séances, des conseils pour intégrer le sport au quotidien, des séances découvertes, et des programmes de coaching en ligne.

Parmi les solutions pour développer la pratique du sport, une meilleure répartition et diversification des équipements sportifs est essentielle pour encourager une pratique sportive plus inclusive et généralisée. En France, 46 équipements sportifs sont recensés pour 10 000 habitants ; **dans le Grand Est, 56 équipements sportifs sont recensés pour 10 000 habitants, soit un écart de 20% par rapport à la densité nationale**. Hormis le **Bas-Rhin** qui se situe en-dessous de la densité nationale à -11%, **les neufs autres départements du Grand Est se situent de 2 à 63% au-dessus de la densité nationale**.

Enfin, en tant partenaires privilégiés des employeurs dans le cadre des contrats complémentaires santé d'entreprise, les mutuelles proposent d'accompagner les employeurs à promouvoir et développer le sport santé en milieu professionnel.



<sup>1</sup>Eurostat, <https://ec.europa.eu/eurostat/>

<sup>2</sup>Site du pôle ressources National Sport Santé Bien-être, consulté le 26/04/2024 <https://www.creps-vichy.sports.gouv.fr/prn.sport.sante>

<sup>3</sup>Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (ONAPS)

<sup>4</sup>Juanico R et Khelaff H (2023), « Bougeons ! Manifeste pour des modes de vie plus actifs », Fondation Jean-Jaurès, août.

<sup>5</sup>OMS (2019), <https://www.who.int/fr/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>

<sup>6</sup>506 maisons Sport-Santé sont recensées sur le territoire français - chiffre mai 2024

<sup>9</sup>78% des Français ne connaissent pas les MSS

**Pour consulter l'Observatoire Sport-Santé, les propositions de la Mutualité Française et le focus Grand Est, cliquer ici.**

## À PROPOS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST

Présidée par Laurent MASSON, la Mutualité Française Grand Est rassemble près de 136 mutuelles, qui protègent plus de 2,3 millions de personnes, soit 42% de la population. 165 services de soins et d'accompagnement proposent une offre de santé globale sur l'ensemble du territoire.

Véritable mouvement social, elle fonde son action sur le respect de la dignité des personnes, la solidarité, la démocratie, l'indépendance et la responsabilité.

Elle représente et défend les mutuelles et leurs adhérents, anime et coordonne la vie mutualiste régionale, apporte des services aux mutuelles (formation, communication).

Elle participe à la définition et la mise en place de la politique publique en mettant en œuvre des actions de prévention et de promotion de la santé auprès des adhérents et de la population mais aussi en prenant part à différentes instances de démocratie sanitaire.

Enfin, elle s'inscrit aussi dans une démarche globale pour nourrir le débat en proposant une expertise en matière de protection sociale et de santé publique.

Votre contact *presse* :

Lorraine MEYER

06 87 14 22 39

lmeyer@mfge.fr

**grandest.mutualite.fr**

