



Juillet 2025

Activité physique et lutte contre la sédentarité : enjeux et leviers pour les collectivités territoriales

La promotion de l'activité physique et la lutte contre la sédentarité sont des enjeux majeurs de santé publique. Les collectivités territoriales jouent un rôle essentiel dans la mise en œuvre de politiques locales favorisant la pratique d'activités physiques régulières, adaptées à tous les âges et à toutes les conditions de santé.

► L'importance de l'activité physique

L'activité physique englobe l'ensemble des mouvements corporels produits par les muscles, entraînant une dépense énergétique supérieure à celle au repos. Elle inclut les activités quotidiennes telles que la marche, le vélo, le ménage, le jardinage, ainsi que l'exercice physique planifié comme la course ou la natation.

Une pratique régulière d'activité physique présente de nombreux bénéfices :

- **Prévention des maladies chroniques** : réduction des risques de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, de certains cancers (sein, côlon, poumon), d'obésité et d'anxiété.
- **Amélioration de la santé mentale** : diminution du stress, de l'anxiété et des symptômes dépressifs, amélioration du sommeil et de l'estime de soi.
- **Maintien de l'autonomie** : chez les personnes âgées, l'activité physique prévient les chutes et aide à conserver l'autonomie plus longtemps.

- **Bien-être global** : amélioration de la condition physique, de la souplesse, de l'équilibre et de la coordination des mouvements.

► Les risques de la sédentarité

La sédentarité, définie par des périodes prolongées passées en position assise ou allongée, est un facteur de risque pour la santé. Passer plus de 8 heures par jour en position assise expose à un risque accru d'apparition des maladies chroniques citées précédemment.

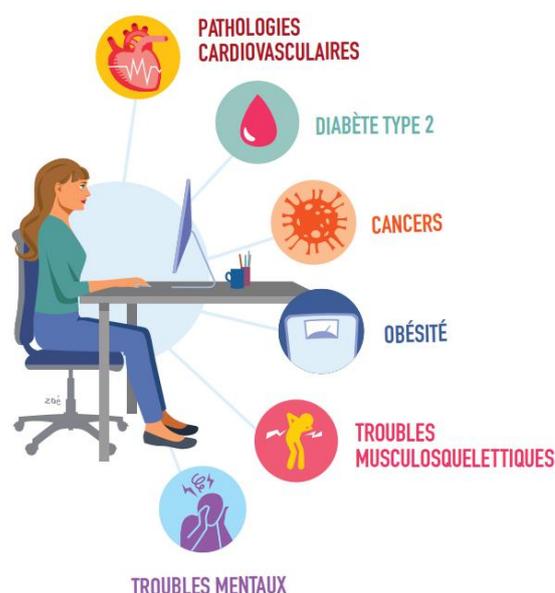


Image (1) : Brochure ED6522 INRS

Un peu plus d'un tiers des adultes passent plus de 8 heures par jour dans un comportement sédentaire, avec une proportion plus élevée chez les adultes les plus jeunes.

► Recommandations pour les collectivités territoriales

Les collectivités territoriales peuvent jouer un rôle clé en :

- **Aménageant l'espace public** : création de parcours de santé, de pistes cyclables, de zones piétonnes sécurisées et accessibles.
- **Organisant des événements sportifs** : journées sport-santé, courses populaires, ateliers de marche nordique ou de yoga en plein air.
- **Soutenant les structures locales** : financement d'équipements sportifs, subventions aux associations sportives, formations pour les éducateurs sportifs.

- **Sensibilisant la population** : campagnes de communication sur les bienfaits de l'activité physique, distribution de supports pédagogiques adaptés.
- **Encourageant la pratique dans les services** : mise en place de programmes d'activité physique régulière pour les agents.

► Conclusion

Intégrer l'activité physique dans les politiques publiques locales est essentiel pour améliorer la santé des populations. En tant que décideurs et acteurs territoriaux, vous avez le pouvoir d'agir concrètement pour favoriser un environnement propice à la pratique régulière d'activités physiques, contribuant ainsi à la prévention des maladies et au bien-être de vos agents et administrés.

Au travail, il est primordial de bouger et de varier les postures en agissant sur :

- **L'organisation du travail** : alternance de tâches pouvant être réalisées dans différentes postures, possibilité de pauses actives et régulières en se mettant debout, en marchant...
- **L'aménagement de l'environnement de travail** : implantation des espaces photocopies, des zones de stockage et des salles de réunion à distance des postes de travail, espaces de réunion et de pause avec mobilier encourageant à se mettre debout, à bouger...
- **L'aménagement du poste de travail** : bureau assis-debout réglable électriquement, mobilier dynamique de type vélo-bureau...



• Ces actions doivent être discutées avec les interlocuteurs habituels de l'entreprise en matière de prévention (encadrement de proximité, service de prévention et de santé au travail, représentants du personnel, chargés de prévention...).

Image (2) : Brochure ED6522 INRS