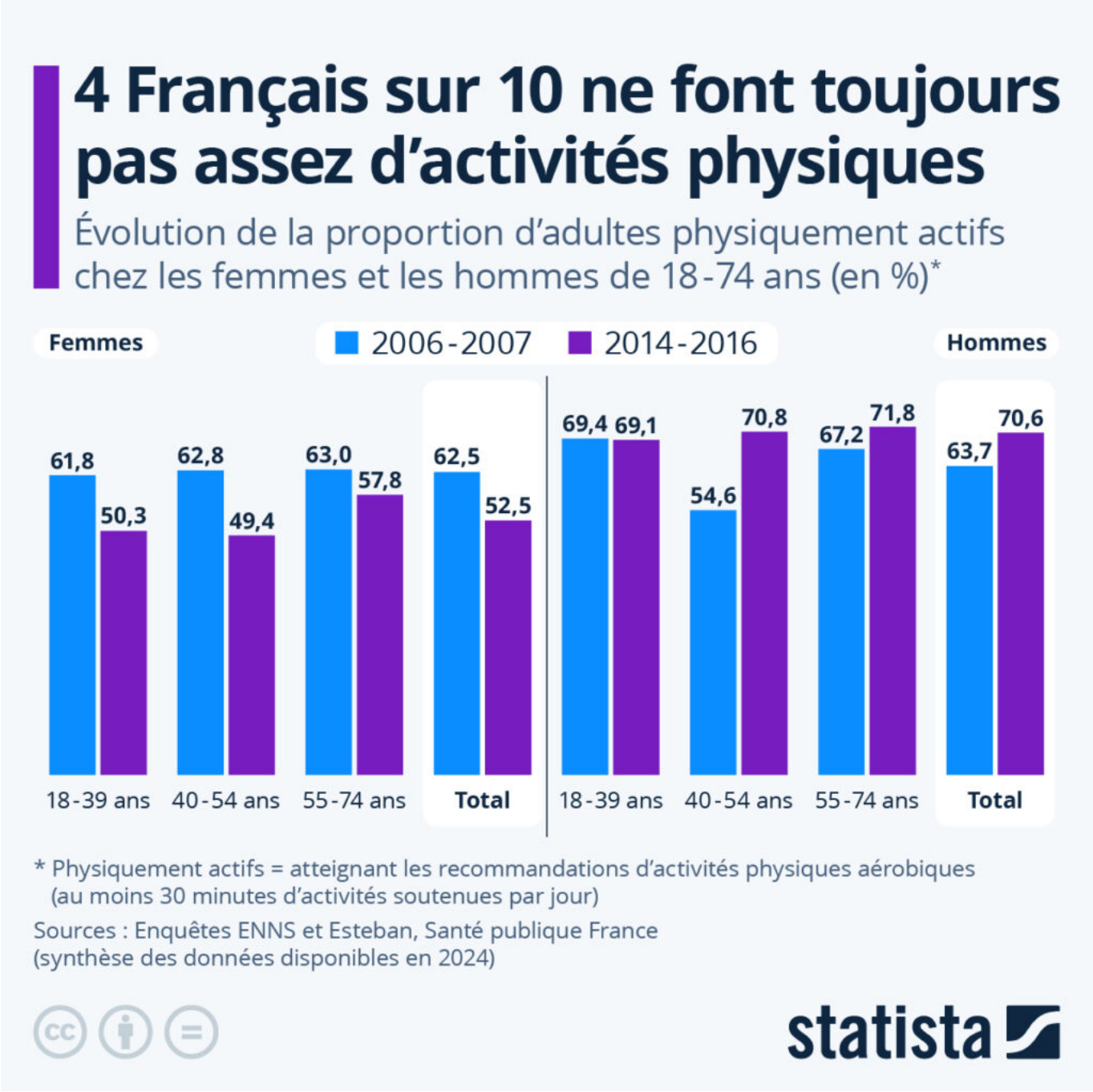
Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 11 novembre 2026

4 Français sur 10 ne font toujours pas assez d'activités physiques



Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 11 novembre 2026

Les Français ne font toujours pas assez d'activités physiques, selon une synthèse des données disponibles publiée par Santé publique France en septembre 2024, qui rappelle les dangers de la sédentarité pour la santé physique et mentale, le bien-être et la qualité de vie. Ce phénomène est notamment plus marqué chez les femmes : alors que 71 % des hommes de 18-74 ans atteignent le seuil recommandé d'activités physiques (au moins 30 minutes d'activités dynamiques moyennes par jour), ce taux n'est que de 53 % pour les femmes. Ainsi, en moyenne, 4 Français sur 10 ne feraient toujours pas assez d'activités physiques pour le maintien de leur santé. En outre, contrairement aux hommes (en particulier ceux de la génération X), la proportion de femmes atteignant les recommandations en matière d'exercice physique a également diminué sur la décennie étudiée (-10 points de pourcentage en général).

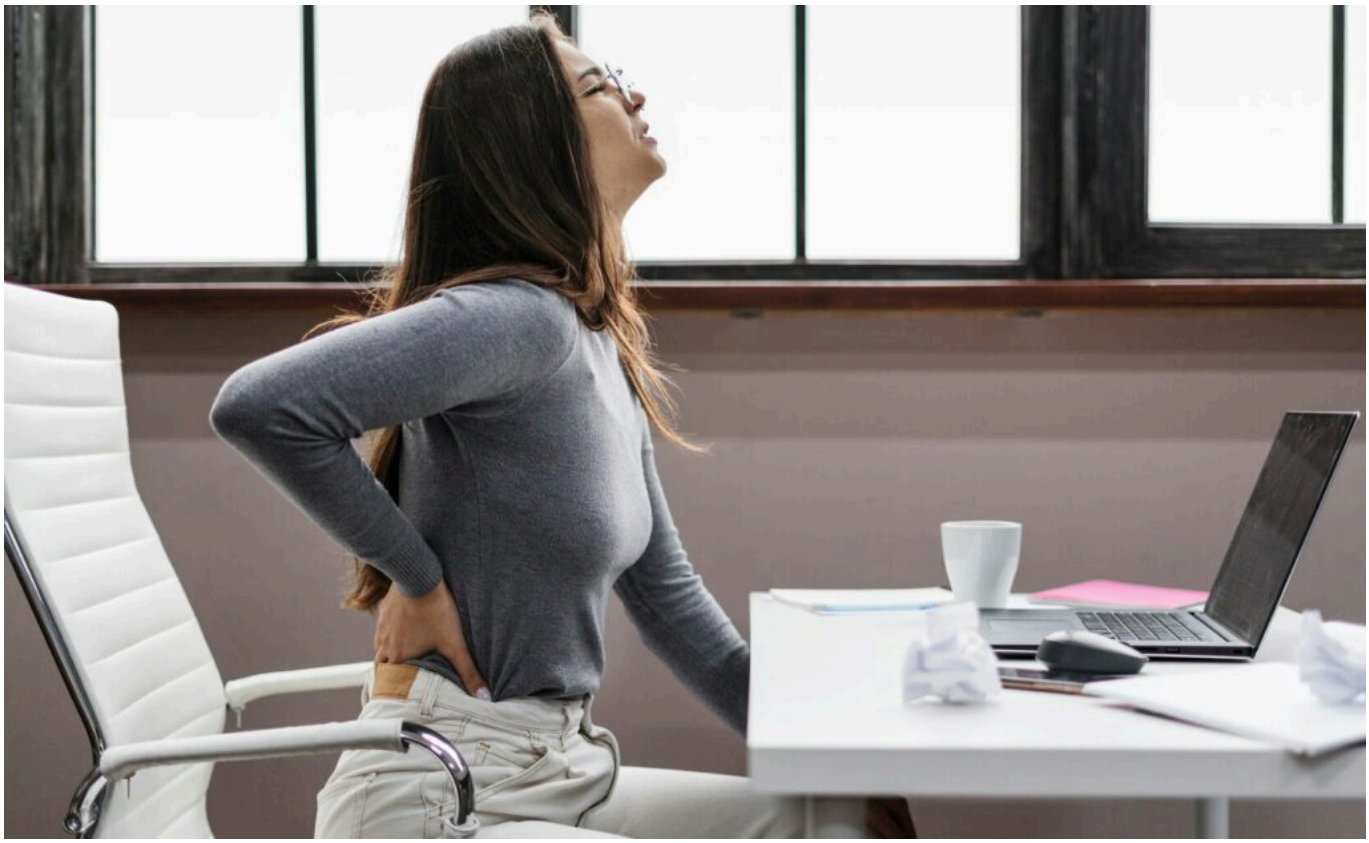
Les auteurs de la synthèse notent que l'activité physique globale des femmes trouve son origine pour 39 % dans le domaine du travail (activité professionnelle), pour 31 % dans les activités domestiques et pour 29 % dans les loisirs, tandis que celle des hommes provient majoritairement du travail (46 %) et des loisirs (44 %). En plus des différences observées entre les sexes et les groupes d'âge, il existe aussi de nombreuses disparités sociologiques et territoriales. Santé publique France relève par exemple que la proportion d'adultes physiquement actifs est plus faible chez les personnes les moins diplômées.

De Tristan Gaudiaut pour Statista

Santé au travail : votre chaise de bureau vous tue !

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 11 novembre 2026



Le service de prévention et de santé au travail AIST 84 organise un événement autour de la lutte contre la sédentarité le mardi 19 mars à Avignon.

La sédentarité est aujourd'hui le premier ennemi de santé publique. Elle tuerait même plus que le tabac selon certaines études scientifiques. Elle touche notamment les personnes ayant un travail pour lequel il est nécessaire d'être assis à un bureau, devant un ordinateur. Pour lutter contre ce fléau, l'AIST 84 organise une matinée autour de l'activité physique et de la lutte contre la sédentarité.

L'événement débutera avec une conférence animée par François Carré, cardiologue et médecin du sport au CHU de Rennes, avec l'appui d'Yves Charmet et Bruno Rosier, médecins du travail à l'AIST 84. Ensemble, ils évoqueront pourquoi la chaise sur laquelle vous êtes assis est en train de vous tuer alors qu'elle n'est pas électrique. Ensuite, des exercices d'éveil musculaire seront présentés pour démarrer la journée en mouvement, ainsi que du matériel pour travailler tout en bougeant.

L'inscription est gratuite mais obligatoire.
Mardi 19 mars. De 9h à 11h. Aist 84 – Avignon-Garance. 40 rue François Premier. Avignon.

V.A.