

ActivUP, premier distributeur de "bureaux de marche" en France, a voulu connaître le sentiment des Français sur les relations et implications entre sport et travail. Un sondage réalisé en septembre 2015 auprès de 857 personnes représentatives de la population française et réparties sur l'ensemble du territoire.

Lien officiel : <http://www.activup.co/fr/>

« Assis dans les transports en commun ou leur voiture, assis au bureau, puis à table et devant la télé avant de se coucher... les Français n'ont que peu de temps pour avoir une vraie activité physique. Or, il est maintenant communément admis que ce manque d'exercice est néfaste pour la santé. Aussi, nous avons voulu connaître ce qu'en pensaient les premiers intéressés et si, au delà de la forme physique, les bénéfices existaient aussi pour l'entreprise. »

Marc Thouvenin, fondateur d'ActivUP

Une activité physique, oui... Mais un sport intensif, non !

Les Français ont bien compris que pratiquer un sport de façon trop intensive pouvait être néfaste à leur santé. Ainsi, 85% des personnes interrogées pensent qu'il faut bouger et rester actif sans se fatiguer pour être en forme. Seulement 15% considèrent encore qu'une activité intense est bénéfique.

Selon vous, qu'est-ce qui est le meilleur pour la santé ?	
Bouger et rester actif mais sans se fatiguer	85%
Faire du sport de façon intensive	15%
Ne rien faire du tout	0%

Oui à 82% pour travailler tout en bougeant

Si l'on savait déjà que siffler en travaillant était possible, faire du sport aussi ! 82% des Français pensent qu'il est tout à fait facile d'avoir une activité physique modérée en effectuant certaines tâches pendant leur travail quotidien contre 18% qui considèrent ce rapport incompatible.

Est-il possible de travailler tout en ayant une activité physique modérée ?	
Oui	82%
Non	18%

Une Activité physique = un meilleur travail

Si l'activité physique est bénéfique pour le corps et la santé, elle l'est également pour la qualité du travail. En tout cas, c'est ce que déclarent 76% des Français contre 3% qui pensent l'inverse. 21% des personnes interrogées avouent ne pas savoir si l'impact d'exercices corporels sur le travail est positif ou négatif.

Pensez-vous que l'activité physique en entreprise a un impact positif sur la

qualité de votre travail ?	
Oui, elle est meilleure	76%
Je ne sais pas	21%
Non, elle est moins bonne	3%

Une productivité qui augmente de 6 à 9%

Un collaborateur sédentaire qui commence à pratiquer régulièrement une activité physique peut voir sa productivité au travail augmenter de 6% à 9%. C'est ce que révèle une étude réalisée en septembre 2015 par le CNOSF, le MEDEF et AG2R La Mondiale. 19% des Français en sont convaincus alors que 35% pensent que les bénéfices sont encore plus importants et peuvent dépasser les 12% de productivité.

Selon vous, la productivité d'un salarié ayant une activité physique peut augmenter de :	
plus de 12%	35%
entre 3 et 6%	20%
entre 6 et 9%	19%
0%	5%
entre 1 et 3%	6%

Un atout pour la sécurité sociale

En plus de ses bienfaits sur l'organisme et la productivité au travail, une activité physique régulière permettrait également pour 89% des personnes interrogées de réduire les dépenses de santé et donc de profiter à la sécurité sociale. Les Français considèrent également à 66% que l'employé verrait ses frais médicaux diminuer ainsi que l'entreprise pour 55%.

L'activité physique régulière permet-elle de réduire les dépenses de santé payées par :	
la sécurité sociale	89%
l'employé	66%
l'entreprise	55%

Aux entreprises de "bouger" !

Lorsque l'on pose la question "*Aimeriez-vous que votre entreprise propose des espaces de travail permettant une activité physique ?*", les personnes interrogées répondent majoritairement "Oui" à 83%. L'activité physique au boulot est donc une volonté marquée de la part des Français. Ces aménagements représenteraient un véritable atout pour les sociétés afin d'améliorer la vie sur le lieu de travail tout en apportant des bénéfices concrets sur la productivité.

Aimeriez-vous que votre entreprise propose des espaces de travail permettant

une activité physique ?	
Oui	83%
Non	17%