

Communiqué de presse

Les Français convaincus de l'importance de l'activité physique au quotidien

Troisième édition du Baromètre Assurances de BPCE L'Observatoire consacré aux changements de vie

Paris, le 29 mai 2024

Dans le cadre de son baromètre annuel sur les « changements de vie », BPCE Assurances s'est intéressé à l'évolution du rapport qu'entretiennent les Français avec l'activité physique. En cette année particulière placée sous le signe du sport, ce baromètre révèle l'envie des Français de pratiquer davantage d'activité physique, en particulier pour leur santé et leur bien-être.

Les chiffres-clés :

- 50 % des répondants souhaitent pratiquer plus d'exercice à l'avenir
- 48 % des Français estiment que le sport est trop peu valorisé dans la société
- 39 % des sondés déclarent faire une activité physique au moins une fois par semaine et 19 % tous les jours
- Un tiers des Français (33 %) dit faire plutôt moins d'activité physique qu'auparavant, principalement par manque de temps (31 %) et d'envie (20 %)

Quelle place pour l'activité physique dans la vie des Français ?

A l'occasion de l'édition 2024 de son baromètre consacré aux changements de vie, BPCE Assurances a souhaité savoir comment bougeaient les Français.

Bonne nouvelle, **4 Français sur 10 disent exercer une activité physique (marche, sport...) au moins une fois par semaine et presque 2 sur 10 tous les jours**. En revanche, près d'un Français sur trois déclare ne jamais en faire ou presque jamais.

Si 24 % des Français disent être plus actifs qu'auparavant, un tiers (33 %) déclarent l'être moins, principalement en raison du manque de temps (31 %) et du manque d'envie (20 %). Les jeunes sont particulièrement touchés puisque **43 % des 18-24 ans font moins d'exercice qu'auparavant**.

Une pratique d'abord guidée par l'entretien de la santé

Alors que **57 % des Français déclarent être de plus en plus inquiets pour leur santé** (+ 4 points par rapport à 2024 et + 5 points depuis 2022), l'activité physique et sportive semble être davantage guidée par une volonté de se protéger que par la recherche d'une forme de plaisir ou de dépassement.

Ainsi, **70 % des Français** déclarent faire du sport pour **entretenir leur santé physique**, **46 % leur corps et leur apparence physique** et **45 % leur santé psychologique**.

Une envie de bouger plus

Pour lutter contre la sédentarité, de nombreuses initiatives émergent depuis quelques années afin d'inciter les Français à « bouger » davantage, en particulier les jeunes. Ce besoin est confirmé par l'opinion des sondés qui sont **40 % à estimer que leur temps passé sans bouger est excessif**, notamment du fait des heures consacrées au travail, à la maison et aux déplacements en voiture. Cette perception varie significativement selon les catégories socio-professionnelles : **60 % des cadres partagent cette opinion, contre seulement 35 % des employés et ouvriers**.

Cette disparité est aussi générationnelle : **49 % des 18-24 ans expriment un sentiment de trop grande sédentarité, contre 33 % des personnes âgées de 65 ans et plus**.

La moitié des sondés souhaite faire davantage d'activité physique à l'avenir, révélant ainsi une volonté de changement et une aspiration à adopter des habitudes de vie plus dynamiques et plus saines.

Pour Corinne Cipièrre, directrice générale de BPCE Assurances : « *Les résultats de ce baromètre appellent à une réflexion sur les moyens à mettre en œuvre pour favoriser et encourager la pratique d'une activité physique plus régulière. Elle est indispensable pour préserver la santé de chacune et de chacun et diminuer les risques de développer une pathologie chronique. Le Groupe BPCE, qui est notamment le premier financeur des équipements sportifs en France, entend prendre toute sa part dans cet enjeu majeur.* »

Toute utilisation de ces données doit s'accompagner de la mention « Baromètre Assurances de BPCE L'Observatoire ».

Méthodologie : interviews effectuées en ligne du 23 au 28 février 2024 auprès d'un échantillon de 2000 personnes, représentatif de la population âgée de 18 ans et plus, résidant en France métropolitaine. Représentativité assurée par la méthode des quotas appliquée aux critères suivants : sexe, âge, profession, région et catégorie d'agglomération.

À propos de BPCE Assurances

Filiale à 100 % du Groupe BPCE, 2^e groupe bancaire en France, BPCE Assurances conçoit et gère des solutions d'assurances de personnes (assurance vie, prévoyance, assurance des emprunteurs) et d'assurances non vie (assurance automobile, habitation, complémentaire santé, garantie des accidents de la vie, protection juridique...) pour les clients Particuliers & Professionnels des réseaux Banque Populaire et Caisse d'Épargne.

À propos du Baromètre Assurances de BPCE L'Observatoire consacré aux changements de vie

Réalisé par BPCE Assurances en partenariat avec l'Institut Viavoice, le Baromètre Assurances consacré aux changements de vie établit un état des lieux objectif des tendances et des changements à venir dans les domaines de la vie quotidienne des Français : lieux de vie, mobilités, santé, épargne et retraite.

BPCE L'Observatoire recouvre l'ensemble des publications et des études réalisées par les économistes et les experts métiers du Groupe BPCE sur les sujets d'économie et de société, en lien avec nos activités de banquier et d'assureur. Tout au long de l'année, de nombreuses thématiques sont traitées : immobilier, épargne, entreprise, assurance, paiement, santé, sport, etc.

Contacts presse BPCE Assurances

Caroline Tordjman :
01 58 19 90 14 - caroline.tordjman@bpce.fr
Bertrand Louchez :
01 58 19 92 79 - bertrand.louchez@bpce.fr

Contacts presse Agence Wellcom

Chloé Bencivengo
Marie-Charlotte Fauquette
Bastien Depond
01 46 34 60 60 - bpce@wellcom.fr