



FONDATION  
APRIL

Communiqué de presse

Novembre 2016

## STAND UP !

Debout, je gagne 5 ans de vie en bonne santé

La Fondation APRIL s'engage dans la lutte contre la sédentarité

La Fondation APRIL lance **STAND UP**, une grande opération de sensibilisation pour inciter le public et les salariés du Groupe APRIL à lutter contre la sédentarité, qui constitue la première cause de mortalité évitable dans le monde. Cet engagement se traduit par le déploiement d'initiatives de terrain et d'outils de sensibilisation car il suffirait à chacun d'adopter quelques bonnes habitudes pour vivre mieux et plus longtemps.

### STAND UP : informer et donner des clés à chacun pour combattre les comportements sédentaires

Parce que la sédentarité tue - combinée à l'inactivité physique, **elle cause près de 5.3 millions de décès prématurés par an dans le monde** - la Fondation s'engage face à cet enjeu de santé publique et en appelle à la mobilisation de tous.

S'adressant aux collaborateurs du groupe APRIL et au grand public, la campagne **STAND UP**, lancée en novembre, se traduit de la façon suivante :

- **Le challenge mobilité** : Organisé du 14 au 25 novembre, celui-ci entend rendre les collaborateurs du Groupe APRIL plus actifs au quotidien grâce à l'adoption de nouveaux comportements. Regroupés en équipes de 5, les volontaires doivent faire un nombre maximum de pas par jour pour symboliquement « rejoindre la lune » soit 384 400 km ! Chaque participant se voit remettre un podomètre, qui, relié à une borne installée dans l'entreprise, permet de suivre les progrès de l'ensemble des équipes sur un site dédié. Les équipes seront invitées à relever des mini défis, tels qu'une journée sans ascenseur ou une autre à l'occasion de laquelle les pas comptent double pendant la pause déjeuner. 140 collaborateurs des sociétés APRIL Partenaires à Fougères et APRIL Santé Prévoyance à Lyon ont décidé de participer au challenge. Face au succès de l'opération, la Fondation APRIL prévoit de l'étendre à d'autres filiales de l'entreprise.



- **Des mesures pilotes** telles que des salles de réunions debout sont en train d'être mises en place dans différentes entités du groupe. Le site APRIL Partenaires à Fougères, qui fait figure de précurseur sur le sujet, envisage de regrouper en un même lieu le dépôt des déchets papier, une disposition qui imposerait à chacun des collaborateurs de se lever pour aller jeter ses papiers.



- **Des conférences « Pourquoi bouger au quotidien »** animées par le Professeur Martine Duclos\*, à l'attention des adhérents du groupe APRIL, pour diffuser les bonnes pratiques de lutte contre la sédentarité. La prochaine se tiendra à Lille le 29 novembre. Les internautes ont par ailleurs la possibilité de regarder sur [You tube](#) la conférence de Martine Duclos qui s'est tenue en juillet dernier au siège lyonnais du groupe APRIL.

- **Le test d'Autodiagnostic en ligne sur le magazine de la Fondation pour évaluer sa forme physique** : directement inspiré d'un véritable test d'effort physique, ce dispositif ludique mesure la forme en temps réel grâce à 10 questions. Nécessitant un peu d'espace, un tapis et un chronomètre, il permet à tout à chacun de tester équilibre, force, endurance et souplesse. Le résultat personnalisé fait le point sur la forme physique et donne des clés pour l'améliorer si besoin.



Pour faire le test cliquez sur l'image

- La Fondation APRIL publie aussi régulièrement des articles sur l'activité physique sur son magazine en ligne Démêler le vrai du faux et sur les réseaux sociaux.
- **Une campagne d'affichage**, qui vise à sensibiliser les près de 4000 collaborateurs du groupe APRIL. La Fondation APRIL diffusera également ces visuels sur les réseaux sociaux Twitter et Facebook.

Parallèlement, la Fondation APRIL adressera un emailing aux clients du groupe APRIL.

\* Professeur des Universités-Praticien Hospitalier, chef du service de Médecine du Sport au CHU de Clermont-Ferrand, endocrinologue et physiologiste. Elle mène au sein du Centre de Recherche en Nutrition Humaine (INRA-Université d'Auvergne) des travaux de recherche orientés sur l'adaptation hormonale à l'entraînement et, de façon plus générale, sur les relations entre les muscles, métabolismes et hormones chez le sujet sain et le sujet présentant une pathologie chronique. Elle dirige l'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité.

## **Un engagement face à un grave enjeu de santé publique, qui s'inscrit naturellement dans la vocation de la Fondation APRIL**

Plusieurs études récentes concourent à affirmer que la sédentarité\*, combinée à l'inactivité physique, est devenue la première cause de mortalité évitable, avec près de 5,3 millions de décès prématurés dans le monde. Génératrice de maladies graves et/ou chroniques, elle a aussi un impact significatif sur les dépenses de santé.

Les effets néfastes de la sédentarité sont facilement évitables en adoptant de nouveaux comportements au quotidien, tels que monter les escaliers à pied, se lever de son bureau et bouger au moins toutes les 2 heures.

Pour autant, selon les résultats du Baromètre 2016 de santé responsable publié par BVA et la Fondation APRIL, seul un quart des français a conscience des risques liés à la sédentarité, les plaçant loin derrière ceux liés au tabac, à l'alcool ou à l'obésité.

La Fondation April, qui a vocation à proposer des alternatives au tout soin, en informant le public pour le rendre acteur et responsable de sa santé, s'est donnée pour objectif d'alerter le plus largement possible face ce problème de santé publique et de proposer des moyens simples et accessibles au plus grand nombre pour y remédier.

\*La sédentarité correspond au temps cumulé au cours duquel un individu reste, en situation d'éveil, assis ou allongé et dont la dépense énergétique est égale à celle au repos. Concrètement, toute personne passant plusieurs heures consécutives assise devant la télévision, à son poste de travail ou dans sa voiture est sédentaire.

### **3 annexes**

- **La sédentarité tue : 4 questions au professeur Martine Duclos**
- **Un fait sous-estimé des français**
- **Présentation de la Fondation April**

### **Contact presse Fondation APRIL**

Agence Géraldine Musnier  
Julie Briand 04 78 91 19 75 – 06 60 94 05 49  
[julie@agencegeraldinemusnier.com](mailto:julie@agencegeraldinemusnier.com)

## Annexe 1

### 4 QUESTIONS AU PROFESSEUR MARTINE DUCLOS

#### Qu'est-ce que la sédentarité, et en quoi diffère-t-elle du manque d'activité physique ?

Dérivée de *sedere*, « être assis » en latin, la sédentarité désigne « le temps passé assis ou allongé pendant la période d'éveil, entre le lever et le coucher » (Tremblay, 2012). Le comportement sédentaire correspond à des occupations usuelles, comme regarder la télévision, lire, conduire, téléphoner, travailler devant un ordinateur, etc. De fait, l'indicateur le plus utilisé pour le mesurer est le temps passé assis. Tandis que l'OMS définit l'activité physique comme tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique au-dessus de la dépense de repos. Concrètement, cela inclut un nombre considérable d'activités allant des pratiques sportives à des loisirs tels que la randonnée ou le bricolage, mais aussi des gestes simples de la vie quotidienne tels que marcher, monter des escaliers ou encore passer l'aspirateur.

#### La sédentarité est-elle le nouveau « mal du siècle » ?

Depuis 2010, des études ont clairement établi les effets nocifs de la sédentarité sur la santé et son impact sur l'espérance de vie.

Combinée à l'inactivité physique, celle-ci est à l'origine de 5,3 millions de décès prématurés par an dans le monde. Elle est devenue la première cause mondiale de mortalité liée aux comportements individuels, avant le tabac (5,2 millions). Et contrairement à ce que l'on pourrait penser, quel que soit le niveau d'activité physique des individus, la sédentarité augmente la mortalité. (Patel *et al.* Am J Epidemiol 172 (4), 2010). Plus le temps quotidien passé en position assise augmente, plus les risques de mortalité précoce sont augmentés (Biswas *et al.* 2015).

En terme de santé publique, l'enjeu est de taille : nous pouvons qualifier le phénomène de pandémie et celui-ci est pris très au sérieux par l'OMS et les différents pouvoirs publics à travers le monde.

En effet, avec l'évolution des modes de vie, la sédentarité nous touche actuellement presque tous : plus de 70% de la population passe plus de huit heures assise chaque jour ! En Europe, et plus encore en France, la sédentarité est en hausse de respectivement 3 % et 8 %. (Eurobaromètre 2014).

#### Quels sont concrètement les risques de la sédentarité sur la santé ?

La sédentarité augmente significativement les risques de développer des pathologies, lourdes et chroniques.

Elle expose les personnes aux maladies cardio-vasculaires mais aussi à un risque significativement plus élevé de développer un diabète de type 2 et une obésité (Hu *et al.* 2003).

Cela est d'autant plus préoccupant que l'on observe de plus en plus de cas d'enfants et d'adolescents souffrant de diabète de type 2, résultant directement de l'augmentation de l'obésité et de l'inactivité physique. Ainsi, récemment, le cas d'un enfant de 3 ans atteint de cette pathologie a été pour la première fois recensé !

Les relations entre la sédentarité et le risque de cancer ont également été démontrées : toute augmentation de 2h par jour du temps de sédentarité est associée à une augmentation statistique significative de 8% du risque de cancer du côlon et de 10% du risque de cancer de l'endomètre (utérus) (Schmid & Leitzmann 2014).

La sédentarité est aussi naturellement un facteur aggravant de l'obésité et du cortège de pathologies que celles-ci suscite chez les personnes atteintes.

## Quels sont les moyens d'action ?

La bonne nouvelle, c'est que la solution est à la portée de tous : il suffit de changer ses habitudes quotidiennes, à la maison ou au travail, en se levant au moins une minute toutes les heures ou 5 à 10 mn toutes les 90 minutes.

En effet, contrairement à la position assise, le temps passé debout est associé à une diminution significative de la mortalité, même dans le cas d'une activité dont la dépense énergétique est faible. La récente étude Canada Fitness Survey — portant sur plus de 16 856 canadiens de 18 à 90 ans suivis en moyenne pendant 12 ans — a montré que le temps passé debout quotidiennement, après ajustement pour l'âge et de nombreuses co-variables, est inversement associé à la mortalité, notamment cardiovasculaire. La position debout permettrait ainsi de réduire la mortalité générale de 21 à 35 % (Katzmarzyk et al. 2014).

Pour atteindre sa pleine efficacité et avoir de réels bienfaits sur la santé, la lutte contre la sédentarité doit toutefois s'accompagner du suivi des recommandations en matière d'activité physique, qui consistent à pratiquer au minimum 30 mn d'activité physique modérée à intense pendant 5 jours par semaine.

*Martine Duclos est professeur des Universités-Praticien Hospitalier, chef du service de Médecine du Sport au CHU de Clermont-Ferrand, endocrinologue et physiologiste. Elle mène au sein du Centre de Recherche en Nutrition Humaine (INRA-Université d'Auvergne) des travaux de recherche orientés sur l'adaptation hormonale à l'entraînement et, de façon plus générale, sur les relations entre les muscles, métabolismes et hormones chez le sujet sain et le sujet présentant une pathologie chronique. Elle dirige l'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité.*

## Annexe 2

### UN COMPORTEMENT ET DES RISQUES SOUS ESTIMÉS PAR LES FRANÇAIS

Les résultats du Baromètre annuel de la santé responsable, réalisé par BVA à l'initiative de la Fondation APRIL et de l'Association des Assurés d'APRIL, portant sur les Français et la sédentarité, sont révélateurs de la méconnaissance des Français à l'égard des effets néfastes de la sédentarité.

- **Les Français semblent peu conscients des risques encourus par un mode de vie sédentaire** : seul un quart (26%) de la population française estime que la sédentarité est la principale cause de mortalité (loin derrière le tabac, 80%, l'alcool, 76%, ou bien le surpoids ou l'obésité, 60%).
- **Par ailleurs, la signification que revêt le mot sédentarité n'est pas connue de tous.**  
En effet, 50% des personnes interrogées indiquent ne pas connaître ou pas précisément la problématique de la sédentarité.
- L'enquête interroge parallèlement le comportement des individus, en évaluant le nombre d'heures consécutives que ceux-ci passent assis. **46 % d'entre eux estiment passer de 2 h à 5 h assises, et 29 % soit plus d'une personne sur 4, pensent être assises 5h ou plus.** Pourtant, une étude française fondée sur l'accélérométrie (Oppert, 2011) a évalué à 7 heures par jour le temps moyen de sédentarité, soit 52,8% du temps d'enregistrement quotidien. Il semble donc que les Français sous-estiment le temps qu'ils passent assis par jour (pendant les repas, quand ils prennent la voiture...), ce qui peut potentiellement aggraver le phénomène de sédentarité.
- **Ces quelques résultats laissent à penser qu'il reste à mener un important travail d'information et de sensibilisation autour de la sédentarité et de ses dangers.**

En revanche, si l'ignorance par la population de ce phénomène et de sa gravité sont préoccupantes, il est plutôt rassurant de constater que toujours dans le cadre de ce baromètre BVA Fondation April, **le panel semble plutôt bien disposé à suivre les recommandations émises en faveur de l'activité physique et contre la sédentarité.**

En effet, 83 % des personnes interrogées sont favorables au fait de rester debout lorsqu'elles sont au téléphone, 74 % d'entre elles lorsqu'elles attendent les transports en commun, tandis qu'elles sont 72 % à admettre de moins regarder la télévision.

*Enquête réalisée par BVA du 6 au 11 juin 2016 par téléphone sur un échantillon de 1007 personnes, représentatif de la population française âgée de 15 ans et plus. Cet échantillon a été constitué d'après la méthode des quotas : sexe, âge, profession de l'interviewé, région de résidence et catégorie d'agglomération.*

## Annexe 3

### LA FONDATION APRIL : AIDER A COMPRENDRE, POUR MIEUX AGIR DE FAÇON RESPONSABLE ET ECLAIRÉE SUR SA SANTÉ

Pour la Fondation APRIL, le monde dans lequel nous vivons ne peut évoluer qu'à condition que l'Homme soit acteur de sa vie, et qu'il dispose pour cela de ses pleines capacités d'initiative et d'action. Forte de cette conviction, la Fondation April entend promouvoir la santé autrement, en donnant à chacun des clés permettant de devenir un acteur éclairé de sa santé.

Celle-ci concentre ses actions dans 3 grands domaines, en soutenant des initiatives susceptibles d'apporter des réponses innovantes et pertinentes à ces forts enjeux de société :

- **le système de santé publique**, fragilisé par le déficit chronique et abyssal de la sécurité sociale,
- **la prise en compte du vieillissement de la population et de la situation des aidants familiaux**, dans un pays qui comptera en 2050 une personne sur 3 de plus de 60 ans et de plus en plus d'aidants familiaux
- **l'accès à l'emploi et à l'entrepreneuriat pour les publics fragiles** : ceux-ci doivent pouvoir entreprendre sans remettre en question leur protection en matière de santé. Par ailleurs les projets d'entreprises dédiés à la prévention dans le domaine de la santé doivent être encouragés.

Parallèlement, la Fondation APRIL s'attache à informer le grand public sur ces différents sujets, en mettant à sa disposition des contenus accessibles à tous, indépendants et scientifiquement étayés. Elle engage également le débat et y apporte sa contribution en organisant des rencontres entre experts et elle met en lumière des approches scientifiques proposant des alternatives aux solutions existantes.

#### **Démêler le vrai du faux, une collection et un e-magazine pour informer en toute indépendance sur les moyens d'agir pour sa santé**

La Fondation APRIL entend contribuer à un système de santé plus responsable, avec des réponses alternatives au tout soin. Elle a lancé la collection d'ouvrages **Démêler le vrai du faux**, qui proposent les uns et les autres des informations scientifiquement rigoureuses mais accessibles à lire, permettant d'agir sur des leviers ayant une influence sur notre santé tels que le sommeil, la nutrition, le stress, l'activité physique, la nutrition, le stress....Ceux-ci sont déclinés au sein du e-magazine <http://magazine.fondation-april.org/>

La Fondation APRIL, créée par le groupe APRIL en 2008 est composée :

- d'un conseil d'administration dirigé par Bruno Rousset qui réunit des dirigeants du Groupe APRIL ainsi que Pierre Henry Michaud, avocat, Pierre Wolff, docteur en médecine et Catherine Pigeon, directrice générale d'Axeria Prévoyance
- d'un comité scientifique et éthique constitué de Jean-Baptiste Capgras, Maître de conférences à l'IFROSS, Olivier François, ancien directeur de l'IREPS Rhône-Alpes, le Docteur Pascal Gleyze, chirurgien orthopédiste à l'Hôpital A. Schweitzer, Guillaume Rousset, Maître de conférence à la faculté de droit Lyon III

La Fondation APRIL s'appuie également sur un réseau de chercheurs et médecins qui la conseillent et partagent leur expertise, parmi lesquels Benjamin Putois, spécialiste en psychologie cognitive, sciences cognitives, et Thérapies Cognitives Comportementales, sur les questions liées au sommeil et Martine Duclos, professeur des Universités-Praticien Hospitalier, chef du service de Médecine du Sport au CHU de Clermont-Ferrand, endocrinologue et physiologiste pour ce qui concerne l'activité physique.

La Fondation APRIL est dotée d'un budget annuel de 500 000 euros, soit 2,5 millions d'euros sur 5 ans.

<http://www.fondation-april.org/>