

Société

INÉGALITÉS SOCIALES, DÉPENSES PUBLIQUES, EFFONDREMENT ÉCOLOGIQUE : LES RAVAGES DE LA CONDITION SÉDENTAIRE

Paul Klotz

08/07/2025

Les Français sont de moins en moins actifs, à tel point que la sédentarité est devenue une véritable pathologie sociale, creusant les inégalités et fragilisant les finances publiques. Dans sa deuxième note de la série « **La nouvelle condition sociale », après une première sur le **sommeil**, Paul Klotz alerte sur l'ampleur du phénomène de la sédentarité et appelle les futurs candidats aux municipales de 2026 à en faire un enjeu central de leurs projets. Aménagement urbain, accès au sport, éducation, espaces verts : bouger doit devenir une priorité démocratique locale.**

Présentation du projet de la « nouvelle condition sociale »

« La nouvelle condition sociale », la nouvelle série de cinq notes initiée par la Fondation Jean-Jaurès sous la plume de Paul Klotz, débute par un constat : nos logiciels politiques s'appauvrissent. Les schémas globaux de pensée sur lesquels s'appuie la décision publique n'ont plus la même envergure qu'autrefois. À gauche, la « condition sociale » a longtemps été la boussole des grands réformateurs. Le socialisme ne naît-il pas de l'indignation suscitée par les conditions d'existence et de travail des ouvriers et de leurs familles ? L'érection de la notion de « condition sociale » comme clé de voûte de la compréhension du monde et des rapports de force a permis d'améliorer le sort des individus, la santé de leurs corps et d'acter la libération de leur temps libre.

Or, aujourd'hui, la lecture matérialiste des conditions d'existence, d'inspiration marxiste, paraît dépassée : on ne travaille plus à la chaîne, mais essentiellement derrière un écran ; nous avons du temps pour nous et presque tous accès aux services essentiels. Chacun admet, consensuellement, être partie prenante du système capitaliste et jouer avec ses règles. Dans de nombreuses familles politiques, des questions plus pointues, ayant souvent trait à des sujets sociétaux, ont pris le pas sur les questions matérielles, concrètes, qui résultent de la confrontation directe entre l'individu et

ses besoins, physiologiques et moraux.

Cette solution n'est pas satisfaisante. Le débat public mérite d'être réarmé d'une pensée globale sur la qualité réelle de la vie, dépassant le vocable fourre-tout de « pouvoir d'achat ». Car, au sein même des démocraties libérales, se dressent désormais des artisans de la régression sociale, autoritaires et populistes, ainsi qu'une industrie du numérique sans cesse plus astreignante.

Par cette nouvelle série, la Fondation Jean-Jaurès souhaite renouer avec une analyse sans concession de la réalité. À travers cinq notes, à paraître au cours des cinq prochains mois, Paul Klotz entend montrer quelles sont les nouvelles barrières objectives qui brutalisent l'individu et restreignent ses capacités d'émancipation. Pour cela, il identifie cinq facteurs qui constituent, selon lui, le panorama de la pénibilité contemporaine.

Retrouvez la présentation de cette série en [vidéo](#)

Quand, pour la dernière fois, vous êtes-vous dit que vous ne bougiez pas assez ? À en croire les statistiques, il n'y a pas si longtemps : un adulte français passe en moyenne, chaque jour, 7 h 24 en position assise¹. Le développement des activités de bureau, tout comme le rôle croissant pris par les loisirs se déroulant sur des écrans, sont responsables d'une explosion de la sédentarité dans les sociétés.

Cette sédentarité, entendue comme le fait de passer un temps trop long assis ou allongé, en dehors du temps de sommeil, revêt toutes les caractéristiques d'un bouleversement anthropologique.

La rapidité avec laquelle elle a colonisé nos modes de vie frappe, autant que l'ampleur des dangers qu'elle soulève. En France, d'après l'Anses, 95% de la population adulte est exposée à un risque de détérioration de leur santé, en raison d'une insuffisance d'activité physique ou d'un temps trop long passé assis². Seuls 5% des adultes ont une activité physique satisfaisante, permettant une protection effective de leur santé. Et les risques que soulève la sédentarité sur le corps humain sont multiples : elle est la cause indirecte de maladies cardiovasculaires, de cancers (côlon ou poumon, par exemple), du diabète de type 2, de l'obésité ou encore de troubles mentaux tels que la dépression ou l'anxiété³.

La sédentarité, une maladie sociale qui creuse les inégalités

Lorsque nous avons, avec la Fondation Jean-Jaurès, lancé le projet de la « [nouvelle condition](#)

sociale », nous nous sommes posé la question de savoir quelles étaient les grandes causes de la pénibilité contemporaine. Nos logiciels politiques ne peuvent plus, comme autrefois, considérer qu'il suffit de parler des conditions de travail pour restaurer la dignité du corps humain. Aujourd'hui, la brutalisation ne s'arrête plus au corps de l'ouvrier ; nous avons des modes de vie dont les effets sur la santé sont extrêmement violents et concernent tous les consommateurs à l'ère du capitalisme numérique. Récemment, nous évoquions le sujet du **sommeil** qui, avec l'émergence des écrans, a complètement reconfiguré les rythmes de vie de l'individu, l'épuisant sans cesse davantage. Sans nul doute, la sédentarité est, elle aussi, l'un des facteurs principaux de notre « nouvelle condition sociale ».

L'expression de « nouvelle condition sociale », pour parler de la sédentarité, est choisie à dessein : elle reflète une inégalité. La sédentarité est d'abord un problème qui touche les plus pauvres et, comme le manque de sommeil, elle a pour effet de renforcer encore la précarité. Elle est aussi un phénomène sur lequel prospèrent les plus puissants et la source d'enrichissement de tout un secteur économique. Lutter contre elle, c'est, à ce titre, lutter pour la justice sociale ; lutter contre elle, c'est améliorer la condition sociale et réduire le fossé d'inégalités qui sépare des catégories de la population entre elles.

La sédentarité, un « problème de pauvre »

Les effets politiques de la sédentarité sont dramatiques. Une société qui n'encourage plus sa population à bouger délaisse les perspectives d'émancipation au hasard de prises de conscience individuelles et des héritages culturels. Observons plutôt : dans l'Hexagone, comme le rappelle Santé publique France, « la part de personnes physiquement actives augmente avec le niveau de revenu, quel que soit le sexe⁴ » ; ainsi, il n'est pas étonnant de voir que les régions les moins sédentaires sont la Bretagne et l'Occitanie, en raison notamment du « taux de chômage le plus faible, [du] niveau de vie médian élevé [et du] taux de pauvreté parmi les plus faibles⁵ ». Même causalité du côté des niveaux de diplôme : les « adultes à faible niveau d'études et les moins de 45 ans sont les plus touchés », rappelle l'Anses⁶, tandis que « les hommes et les femmes titulaires d'un diplôme d'études supérieures déclarent plus souvent un niveau d'activité physique conforme aux recommandations que leurs homologues de niveau inférieur au baccalauréat⁷ ».

Il convient également de noter que les inégalités face à l'activité physique s'étendent au genre : 70% des femmes sont, d'après l'Anses, sous le seuil d'activité nécessaire à la bonne santé, contre 42% des hommes !

Le sport, cette pratique que nous n'aimons pas

Parmi les causes de ce renversement anthropologique, l'anémie persistante des taux d'activité sportive dans la population mérite d'être pointée du doigt, parallèlement à l'émergence de l'écran dans le quotidien. Ce dernier a colonisé nos vies, dégradant d'autant nos activités extérieures et physiques. De ce point de vue, les enquêtes « Emploi du temps » réalisées par l'Insee sont éloquentes : tandis que le temps de travail hebdomadaire a décru de dix heures chez les citadins entre 1974 et 2010 et que le temps consacré au loisir, lui, a augmenté de neuf heures par semaine, nous n'observons qu'une faible évolution de l'activité physique des individus sur la période longue⁸.

Force est de constater que l'activité physique n'a pas suffisamment bonne presse pour figurer parmi les pratiques préférées des Français : en 2014, ils étaient 90% à se déclarer « bien informés » sur les bienfaits de la pratique sportive, mais seulement 57% de la population déclaraient faire du sport au moins une fois par semaine. Pire, parmi ceux qui avaient renoncé aux efforts sportifs, la moitié déclarait n'avoir jamais pratiqué le sport ou l'avoir arrêté depuis au moins dix ans⁹. Dix ans plus tard, en 2024, la part de Français déclarant une activité sportive hebdomadaire n'a augmenté que d'un point, passant à 58%¹⁰.

Là encore, le risque d'être un non-pratiquant croît à mesure que les revenus décroissent et que la pénibilité quotidienne au travail augmente : 53% des personnes déclarant des bas revenus pratiquent une activité sportive régulière, contre 67% de celles déclarant des hauts revenus. En matière de diplômes, l'écart se creuse encore plus : 48% des personnes ayant un niveau inférieur au bac se déclarent pratiquantes, contre 68% pour celles qui ont un niveau d'études supérieur.

Pourquoi un tel désamour pour le sport ? Paradoxalement, les problèmes de santé, et notamment le surpoids et l'obésité, sont les premiers motifs invoqués pour justifier d'une absence de pratique sportive, alors même que cette notion peut recouvrir une diversité d'activités, dont certaines, douces, sont bénéfiques à la santé. Ce paradoxe traduit, me semble-t-il, l'association encore très forte qu'il existe entre le sport et la performance, véhiculant l'idée qu'une pratique n'étant ni intensive, ni à la recherche de l'exploit, serait à bannir. En ce sens, la puissance publique a une première responsabilité : celle de combattre les représentations axées sur la compétition pour privilégier celles qui s'appuient sur le bien-être.

Mais ces représentations ont une cause plus profonde : à l'ère du néolibéralisme, il existe une faisceau d'injonctions qui contraignent l'individu à devenir sans cesse l'entrepreneur de lui-même ; le standard de la réussite sociale et professionnelle, véhiculé autant par les réseaux sociaux que par le cinéma ou la télévision, s'accompagne souvent d'une physionomie avantageuse, athlétique

ou musclée à l'excès. Combien de personnes sont découragées par la pratique sportive en raison du fossé qu'elles jugent trop grand entre leur situation actuelle et le modèle sportif inculqué par Hollywood et, avant cela, par la statuaire grecque ou romaine ? Il est pourtant des époques où d'autres apparences physiques étaient valorisées. Sous l'Ancien régime, l'embonpoint renvoyait, par exemple, aux idées d'opulence et de sensualité.

L'activité physique est un impératif de santé publique : cette donnée est indiscutable. Ce qu'il y a de discutable, en revanche, c'est qu'on ne puisse y décoller les images de dépassement de soi, de comparaison sociale et d'esthétique physique qui l'accompagnent. Il existerait, en somme, une pression dans l'atmosphère empêchant une grande partie de la population de découvrir les autres vertus du sport. Or, ces vertus sont multiples, particulièrement dans une démocratie en recherche de cohésion sociale. 60% des pratiquants sportifs en club déclarent avoir, dans le cadre de leurs activités, rencontré des personnes qu'ils voient désormais en dehors du club, notamment dans des contextes amicaux¹¹. L'activité physique est un formidable levier de convivialité, à l'heure où une épidémie de solitude s'empare d'une immense partie de la jeunesse¹².

Léo Lagrange, premier sous-secrétaire d'État aux sports et aux loisirs de France, dont le mandat dura le temps du Front populaire, avait compris la pertinence du sport pour refaire société à l'époque où surgissaient les fascismes et leurs mouvements de jeunesse, partout en Europe. Il lança la construction de milliers de gymnases et de terrains sportifs, dans les villes et les villages de France, avec cette idée simple : combattre l'idée que, pour être un sportif, il fallait être un guerrier. C'est dans ce contexte, notamment, que le brevet sportif populaire vit le jour, dont l'idée originelle consistait à conférer aux jeunes un titre (le brevet sportif) reconnaissant leurs capacités sportives à l'issue de séries d'épreuves physiques dont la nature et l'intensité variaient selon les âges. Ainsi, le plus grand nombre était incité à la pratique sportive, suivant un double phénomène de valorisation personnelle et de mimétisme collectif. Pour la première fois dans notre histoire politique, le sport ne fut plus conçu comme ayant pour « seul objet de mettre dans les mains de nos jeunes un fusil¹³ », mais devint un levier d'émancipation sociale activement recherché pour lutter contre l'alcoolisme, la délinquance et la dépression. Cet esprit doit être retrouvé.

L'écran, le télétravail, les changements culturels : autres causes fatales

Si l'activité physique n'emporte pas les foules, c'est aussi parce que l'ensemble du temps libre supplémentaire dégagé par l'amélioration de nos modes de vie a été entièrement absorbé par un temps numérique de loisir. Ainsi, une étude fondée sur un sondage indiquait qu'en France, l'augmentation du temps libre n'avait que marginalement profité à des activités impliquant un minimum de mouvement, telles que les repas, le bricolage ou le jardinage, tandis que le temps

consacré à l'hygiène corporelle ou au sommeil avait, pour sa part, diminué, au profit d'activités sédentaires centrées sur les écrans¹⁴. Le constat est accablant : en 2021, un Français passait en moyenne dix-neuf heures par semaine sur Internet et six heures à regarder des vidéos en ligne¹⁵ ; chez les collégiens, ce temps d'écran dépasse même le temps passé à l'école¹⁶ !

Deuxième cause : le développement d'une nouvelle organisation du travail. D'une part, le télétravail s'est massivement développé dans l'économie, entraînant une baisse équivalente des trajets pendulaires réalisés par les travailleurs, y compris lorsqu'ils étaient faits en vélo ou à pied. D'autre part, l'économie est devenue largement servicielle, reconfigurant la relation de travail : en 2019, un tiers des salariés travaillaient derrière un bureau ; pour ceux qui travaillent assis, la durée totale passée assis s'élève à douze heures par jour¹⁷ !

Troisième cause, enfin : un changement culturel. L'activité physique n'a plus la même valeur qu'autrefois. Cette transformation est liée, d'après moi, à l'évolution de notre rapport au monde extérieur, et spécifiquement à la nature¹⁸, pour laquelle nous n'éprouvons plus ni curiosité ni désir. Dans un rapport publié en 2007 pour le compte de l'organisme Natural England, le docteur William Bird a étudié, sur quatre générations (1926-2007), les promenades des enfants d'une même lignée autour de leurs domiciles, à chaque fois lorsqu'ils avaient huit ans. Tandis que l'arrière-grand-père, en 1926, se promenait autour de sa maison dans un rayon de neuf kilomètres, cette distance s'est réduite à deux kilomètres en 1950, du fait notamment de l'émergence de la voiture et de la généralisation de son usage, pour finalement chuter à 300 mètres en 2007¹⁹. Si cette étude reste qualitative, elle nous dit l'ampleur des changements psychologiques qui, en un siècle, ont affecté le rapport de l'Homme à son espace.

Recevez chaque semaine toutes nos analyses dans votre boîte mail

[Abonnez-vous](#)

Le *business* de la sédentarité : pourquoi bouger doit devenir un acte anticapitaliste

Ce constat est dramatique. Dramatique, il l'est d'autant plus que la sédentarité enrichit les plus riches et appauvrit l'État. Qui profite de la culture de l'immobilisme ? Pêle-mêle : les grandes

plateformes numériques, les services de *streaming* ou encore les laboratoires pharmaceutiques qui vendent des traitements luttant contre les conséquences de la sédentarité. Qui la paye ? L'État, dont le modèle social supporte l'excès de mortalité causé par ce nouvel état de fait.

Les profiteurs de la sédentarité

Concrètement, la sédentarité est devenue une source majeure de profits économiques pour certains secteurs d'activité. Les plateformes technologiques, en premier lieu, prospèrent en rendant inutile tout déplacement physique : les entreprises d'intermédiation numérique comme Uber Eats ou Deliveroo sont désormais implantées dans le quotidien des individus, proposant une offre presque infinie de services livrés directement à domicile. La dépendance ainsi créée favorise le développement d'une économie d'assistance à domicile, dans laquelle l'immobilisme est marchandisé, captant une part croissante des revenus des ménages, au détriment des commerces de proximité, qui supposent un déplacement du consommateur.

Ensuite, les services numériques de *streaming* et de divertissement audiovisuel tirent des bénéfices considérables de l'allongement des périodes d'inactivité physique. Netflix, Amazon Prime, YouTube ou encore Disney+ organisent volontairement leurs contenus de manière à maximiser le temps passé devant un écran, au moyen de stratégies comme l'*autoplay*, qui incite l'utilisateur à enchaîner des épisodes sans effort conscient, contribuant à la banalisation de comportements sédentaires.

Enfin, l'industrie pharmaceutique et médicale bénéficie indirectement, mais substantiellement, de l'expansion de la sédentarité. L'augmentation significative des maladies chroniques associées à l'inactivité physique constitue un marché potentiel immense ; la commercialisation de médicaments destinés à traiter le diabète, l'hypertension ou encore l'obésité représente un secteur florissant, souvent financé par des dépenses publiques de santé élevées.

La croissance économique et les finances publiques : premières victimes de la sédentarité

De l'autre côté du spectre, les effets économiques et sociaux de la sédentarité sont particulièrement lourds pour les finances publiques, qui en supportent l'essentiel du coût. Dans un rapport publié en mars 2022²⁰, des experts de France Stratégie ont démontré que le coût social de l'inactivité physique s'élevait, en France, à 140 milliards d'euros par an, correspondant à plus de 38 000 décès prématurés et à 62 000 pathologies chaque année. Toujours selon cette étude, pour chaque personne qui adopterait une activité physique suffisante, **le coût évité pour la société irait**

de 840 euros par an pour les individus âgés de 20 à 39 ans à 23 275 euros pour ceux âgés de 40 à 74 ans !

Or, ce coût social massif est essentiellement supporté par l'État, *via* les dépenses de Sécurité sociale – et par la société dans son ensemble, *via* une baisse de la productivité. En somme, tandis que certains secteurs économiques privés accumulent les bénéfices issus des modes de vie immobiliers, la puissance publique voit croître incessamment ses dépenses en matière de soins et de protection sociale. **Ainsi, les profits privés tirés de la sédentarité sont indirectement subventionnés par les ressources publiques, consacrées à gérer ses conséquences sanitaires et sociales.**

Bouger, un acte citoyen devant être placé au cœur des élections municipales de 2026

Dans ce contexte, le simple fait de bouger, de pédaler, de courir, en bref de réintégrer l'activité physique dans son quotidien, est un acte citoyen ! À un an des élections municipales de 2026, il est impératif que les futurs candidats s'engagent à faire de la lutte contre la sédentarité une priorité politique. Pour cela, c'est l'ensemble de nos politiques publiques qui doivent être repensées à l'aune de l'encouragement à l'activité physique. Il convient à ce titre de saluer le travail réalisé par Régis Juanico et Hakim Khellaf qui, dans un court manifeste intitulé *Bougeons !*, formulent une série de propositions concrètes et techniques en faveur d'une plus grande mobilité des citoyens. Parmi celles-ci, citons avec intérêt la généralisation, à l'école, d'au moins une heure d'activité physique quotidienne en complément de l'éducation physique et sportive, pour prévenir le « décrochage sportif » des plus jeunes, la promotion de « campus actifs » et promoteurs de santé dans l'enseignement supérieur, ou encore la consécration de trente minutes par jour dédiées au développement des activités physiques en milieu professionnel pour réduire la sédentarité au travail.

À différents niveaux, ces propositions trouvent une raison d'être dans l'action municipale. Les communes, intercommunalités, départements et régions disposent du pouvoir de construire des infrastructures sportives sur leurs ressorts géographiques, de favoriser la pratique d'activités parascolaires *via* les clubs et associations sportives, ou encore d'aménager la ville ou le village de sorte qu'il encourage à la mobilité. L'aménagement du territoire doit, en effet, être au cœur de la lutte contre la sédentarité : le fait, par exemple, de réinstaller des commerces de proximité dans les centres-bourgs permet d'offrir une solution alternative au déplacement motorisé vers les grandes surfaces placées en périphérie des villes ; de même, le développement des pistes cyclables ou de cœurs piétons dans les centres historiques et les rues étroites permet non

seulement d'améliorer la qualité de vie des riverains, mais encore de favoriser l'activité.

Vers un « sport sur ordonnance » et une prise en charge des frais d'adhésion aux associations sportives par la sécurité sociale

Plus que les seuls déplacements, l'activité sportive doit aussi être encouragée ; et cet encouragement doit se fonder sur l'idée du bien-être et non de la performance. Je propose, en ce sens, une idée forte et radicale : celle de généraliser le sport sur ordonnance. Actuellement, il est possible aux médecins de prescrire une activité physique adaptée (APA) à leurs patients, dès lors qu'ils sont atteints d'une affection longue durée (ALD), de maladies chroniques ou qu'ils sont en perte d'autonomie. Un programme d'APA se compose de 2 à 3 séances par semaine de sport adapté, par un professionnel, aux capacités fonctionnelles du patient. Il ne bénéficie pas d'un remboursement par l'Assurance maladie mais peut être pris en charge par une complémentaire santé ou certaines collectivités territoriales.

Il nous faut nous inspirer de ce dispositif et généraliser le recours au « sport (non adapté) sur ordonnance » pour tous les patients qui se rendent chez le médecin, dès lors que ce dernier juge qu'une activité physique renforcée serait bénéfique à l'état de santé de son patient. Naturellement, il faut s'attendre à ce que tous les médecins prescrivent une activité sportive à la plupart de leurs patients, ou au moins à la majorité la plus sédentaire d'entre eux : c'est précisément cet objectif que nous poursuivons. La pratique sportive constitue l'un des meilleurs moyens de prévention des troubles de santé mentale, des maladies cardiovasculaires ou du surpoids. Dans la proposition que je formule, ce sport sur ordonnance serait pris en charge par la Sécurité sociale, laquelle paierait les frais d'adhésion des citoyens aux activités et clubs sportifs.

Il pourrait m'être opposé qu'une telle mesure alourdirait le fardeau des finances publiques. Je n'en suis pas certain : le coût total des frais d'adhésion aux activités sportives de base serait probablement dérisoire au regard des économies de dépenses sociales qu'une telle politique publique induirait ! Quant au contrôle de l'effectivité de la pratique sportive chez les bénéficiaires de telles prescriptions, nous pourrions aisément imaginer que le gérant du club sportif puisse attester de la présence du bénéficiaire, selon une fréquence minimale définie dans le cadre de la prescription.

Une telle généralisation du sport sur ordonnance, adossée à un financement public, constituerait un changement de paradigme. Elle reviendrait à faire de l'activité physique un droit opposable en matière de santé, non plus réservé aux pathologies les plus graves ou aux publics les plus

vulnérables, mais étendu à l'ensemble de la population dès lors qu'un bénéfice préventif ou curatif est identifié.

La lutte contre la sédentarité : un levier pour la transition écologique

Je voudrais conclure cette note en soulevant un bénéfice peu perçu et pourtant central de la lutte contre la sédentarité : la bifurcation écologique. L'inactivité physique et l'éloignement de la nature forment les deux versants d'un même processus, au cours duquel le corps s'est progressivement dissocié de son environnement. La sédentarité ne doit pas être uniquement comprise comme un manque de mouvement, mais aussi comme une dégradation du lien sensible à l'espace, aux saisons, aux éléments, aux rythmes naturels.

Elle participe de ce que le psychologue américain Peter Kahn appelle le « syndrome d'amnésie environnementale générationnelle ». Selon cette théorie, plus une génération grandit et socialise dans un monde privé de nature, plus elle considère cet état de fait comme normal, et moins elle manifeste d'investissement à protéger les milieux vivants. Autrement dit, moins le corps est exposé à la nature, moins l'esprit y est sensible, et plus la transition écologique devient difficile à faire advenir.

La sédentarité, en renforçant l'isolement physique et social, prive donc les individus du contact au dehors et altère leur capacité à ressentir et comprendre la complexité du monde vivant. Dans ces conditions, toute politique de lutte contre la sédentarité peut être conçue comme un levier écologique, à condition qu'elle restaure un lien physique et sensoriel entre les corps et leur environnement. En outre, les effets d'un ré-encastrement du corps dans la nature sont multiples et bénéfiques sur le plan politique.

Une étude de l'*American Journal of Community Psychology*, parue en 1998²¹, a ainsi montré que, dans un parc de logements neufs attribués aléatoirement à une population donnée, les logements qui étaient les plus proches de zones végétalisées conduisaient leurs résidents à avoir plus d'activités sociales, à investir davantage les lieux communs et à être mieux connus de leurs voisins, par rapport aux résidents vivant plus loin de la végétation. Leur sentiment d'appartenance au quartier était également réputé plus fort. En outre, la présence accrue de la nature près des lieux d'habitation a un effet significatif sur la réduction des symptômes de dépression... eux-mêmes accrus par la sédentarité.

1. *Étude européenne sur la sédentarité*, enquête Harris Interactive pour Attitude prévention, 28 mai 2018.
2. *Manque d'activité physique et excès de sédentarité : une priorité de santé publique*, Anses, 15 février 2022.
3. *Sédentarité au travail : des interventions efficaces existent pour améliorer la santé des salariés*, Santé publique France, 12 juillet 2023.
4. Santé publique France, *Bulletin. Corpulence et activité physique en Centre-Val de Loire. Point baromètre santé 2021. Données pour l'année 2021*, Orléans, 7 août 2024.
5. Chloé Kichenane, « Activité physique et sédentarité : Santé publique France révèle des chiffres inquiétants », *Le Huffington Post*, 11 février 2025.
6. Anses, *op. cit.*
7. Santé publique France Centre-Val de Loire, *op. cit.*
8. Cécile Brousse, « La vie quotidienne en France depuis 1974. Les enseignements de l'enquête Emploi du temps », *Insee Économie et statistique*, n° 478-479-480, 2015.
9. *La sédentarité, véritable défi de société*, Insee, 20 février 2014.
10. *Baromètre national des pratiques sportives 2024*, Injep, décembre 2024.
11. *Ibid.*
12. Adrien Broche, François Miquet-Marty et Lucia Socias, *De la solitude choisie à la solitude subie. Enquête sur une « sociose »*, *Fondation Jean-Jaurès*, 29 juin 2023.
13. Discours radiodiffusé de Léo Lagrange, le 10 juin 1936.
14. Crédoc, *Consommation et modes de vie*, n°268, juillet 2014.
15. *Baromètre du numérique. Édition 2021*, Arcep, 1^{er} juillet 2021.
16. *Étude Ipsos Junior Connect' 2022*, Ipsos pour Bayard et Unique Heritage Media, 2022.
17. Centre ministériel de valorisation des ressources humaines (CMVRH), *La sédentarité en milieu professionnel : un défi pour la santé et la productivité*, 24 septembre 2024.
18. Paul Klotz, *L'éco-sensibilité, levier de transformation écologique et sociale*, La Fabrique écologique, 1^{er} octobre 2024.
19. Dr William Bird, « Investigating the links between the Natural Environment, Biodiversity and Mental Health », rapport pour la Royal Society for the Protection of Birds, 2007.
20. Benoît Dervaux et Lise Rochaix, *L'évaluation socioéconomique des effets de santé des projets d'investissement public*, rapport, France Stratégie, 9 mars 2022.
21. Frances E. Kuo, William C. Sullivan, Rebekah Levine Coley et Liesette Brunson, « Fertile Ground for Community: Inner-City Neighborhood Common Spaces American », *Journal of Community Psychology*, vol. 26, n°6, 1998, pp. 823-851.