



ODOXA

## Les JO, le sport et la santé

*Un focus de l'observatoire de la Mutualité Française consacré à l'impact des JO sur la santé*

LEVÉE D'EMBARGO : VENDREDI 26 JUILLET 2024 A 5H

Sondage réalisé par **ODOXA**

pour la



et publié en exclusivité dans la



et sur

**PUBLIC  
SÉNAT**

# Méthodologie



## Recueil

- Français : enquête réalisée par Internet du **3 au 19 avril 2024**.
- Médecins : enquête réalisée par Internet du **28 mars au 16 avril 2024**.



## Echantillon

- Echantillon de **3 015 Français** représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

*La représentativité de l'échantillon est assurée par la méthode des quotas appliqués aux variables suivantes : sexe, âge, niveau de diplôme et profession de l'interviewé après stratification par région et catégorie d'agglomération.*

- Echantillon de **203 médecins** dont 101 médecins généralistes et 102 médecins spécialistes.

# Précisions sur les marges d'erreur

Chaque sondage présente une incertitude statistique que l'on appelle marge d'erreur. Cette marge d'erreur signifie que le résultat d'un sondage se situe, avec un niveau de confiance de 95%, de part et d'autre de la valeur observée. La marge d'erreur dépend de la taille de l'échantillon ainsi que du pourcentage observé.

Taille de l'Echantillon	Si le pourcentage observé est de ...					
	5% ou 95%	10% ou 90%	20% ou 80%	30% ou 70%	40% ou 60%	50%
100	4,4	6,0	8,0	9,2	9,8	10,0
200	3,1	4,2	5,7	6,5	6,9	7,1
300	2,5	3,5	4,6	5,3	5,7	5,8
400	2,2	3,0	4,0	4,6	4,9	5,0
500	1,9	2,7	3,6	4,1	4,4	4,5
600	1,8	2,4	3,3	3,7	4,0	4,1
800	1,5	2,5	2,8	3,2	3,5	3,5
900	1,4	2,0	2,6	3,0	3,2	3,3
1 000	1,4	1,8	2,5	2,8	3,0	3,1
2 000	1,0	1,3	1,8	2,1	2,2	2,2
3 000	0,8	1,1	1,4	1,6	1,8	1,8

*Lecture du tableau : Dans un échantillon de 3 000 personnes, si le pourcentage observé est de 20% la marge d'erreur est égale à 1,4% : le pourcentage réel est donc compris dans l'intervalle [18,6 ; 21,4].*

# PRINCIPAUX ENSEIGNEMENTS



# Principaux enseignements de l'Observatoire 2024

Par Gaël Sliman, Président d'Odoxa

## LES JO SONT « BONS POUR LA SANTE » :

*Paris 2024 va inciter les Français à faire du sport... Or, notre Observatoire le montre : la corrélation entre pratique sportive et bonne santé est spectaculaire*

### Paris 2024 va inciter les Français à faire du sport :

1. 25% des Français et plus de 4 jeunes sur 10 feront plus de sport grâce aux JO de Paris 2024.
2. C'est en IDF et en PACA (régions où se concentreront les épreuves) que cet « effet JO » se fera le plus sentir en incitant un tiers des habitants à faire davantage de sport.
3. Cet effet incitatif des JO sur la pratique sportive est d'ailleurs parfaitement anticipé par les Français (41%) comme par les médecins (48%).

### Or pratiquer un sport aide à être en bonne santé :

1. Pratiquement tous les Français (92%) et tous les médecins (98%) pensent (savent) que faire régulièrement du sport est important pour rester en bonne santé ... et, encore plus fort, les Français (87%) et surtout les médecins (92%) pensent même que pratiquer une activité sportive est « aussi efficace qu'un traitement médicamenteux ».
2. De fait, la corrélation entre pratique sportive et bonne santé est spectaculaire : 90% des Français pratiquant du sport toutes les semaines se disent en bonne santé... soit 24 points de plus que leurs concitoyens ne pratiquant pas d'activité sportive !
3. D'ailleurs, les Français ne s'y trompent pas car « rester en bonne santé » est, de loin, la principale motivation des Français pour faire du sport avec 71% de citations.

Donc, oui, on peut le dire, les JO sont/seront « bons pour la santé » !

# RESULTATS DU SONDAGE



# 1 Français sur 4 et 4 jeunes sur 10 feront plus de sport grâce aux JO de Paris 2024



17%

*des Français déclarent que les JO leur ont donné envie d'essayer ou de pratiquer plus l'un des sports qu'ils ont suivi*



41%

*pensent que les JO vont inciter les gens à faire du sport*



48%

*des médecins pensent que les JO vont inciter les gens à faire du sport*



25%

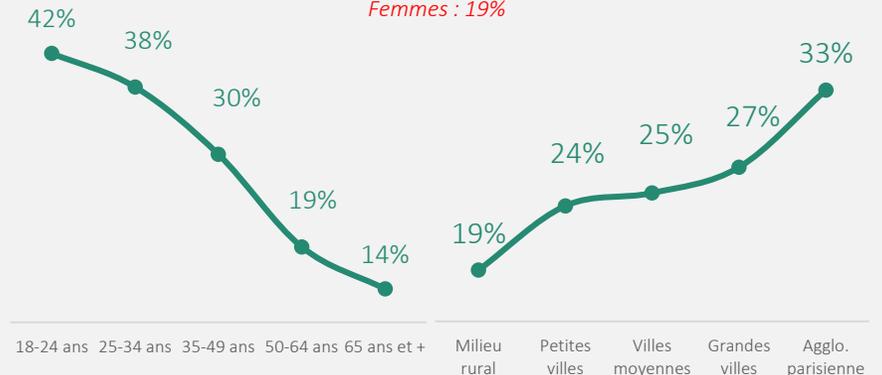
*pensent que les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris vont les inciter à faire du sport*



*Fait du sport au moins une fois par semaine : 34%*

*Hommes : 33%*

*Femmes : 19%*



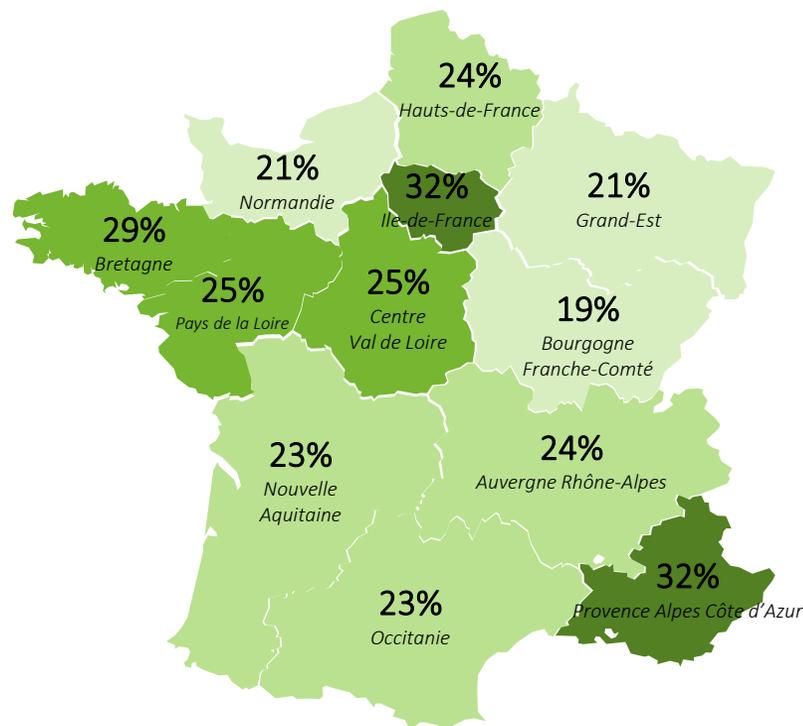
# L'impact des JO sur la pratique sportive sera particulièrement élevé dans les régions les plus concernées par les épreuves : IDF et PACA



Et vous-même, pensez-vous que les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris cet été vous inciteront à faire du sport ?

## % Oui

(Moyenne nationale : 25%)



UN TIERS DES FRANCILIENS  
ET DES HABITANTS DE LA  
REGION PACA FERONT  
DAVANTAGE DE SPORT  
GRACE AUX JO

# Or pratiquer un sport aide à être en bonne santé : 93% des Français savent que faire régulièrement du sport est important pour rester en bonne santé et 87% pensent même que pratiquer une activité sportive est aussi efficace qu'un traitement médicamenteux !



A propos du sport et de la santé, diriez-vous que vous êtes d'accord ou non avec les affirmations suivantes ?

## ENSEMBLE DES FRANÇAIS



## MEDECINS

Pratiquer une activité physique régulière est important pour rester en bonne santé



→ Fait du sport au moins une fois par semaine : 66%

% D'accord    % Pas d'accord

93%

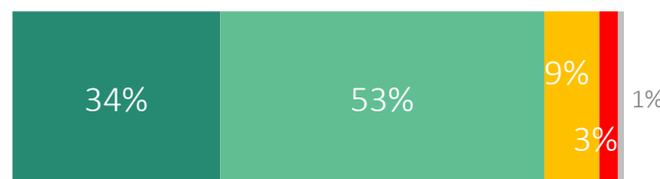
6%

% D'accord    % Pas d'accord

98%

2%

Face à certaines pathologies, une activité physique adaptée peut être aussi efficace qu'un traitement médicamenteux



87%

12%

92%

7%

■ Oui, tout à fait d'accord    ■ Oui, plutôt d'accord    ■ Non, plutôt pas d'accord    ■ Non, pas du tout d'accord    ■ (NSP)

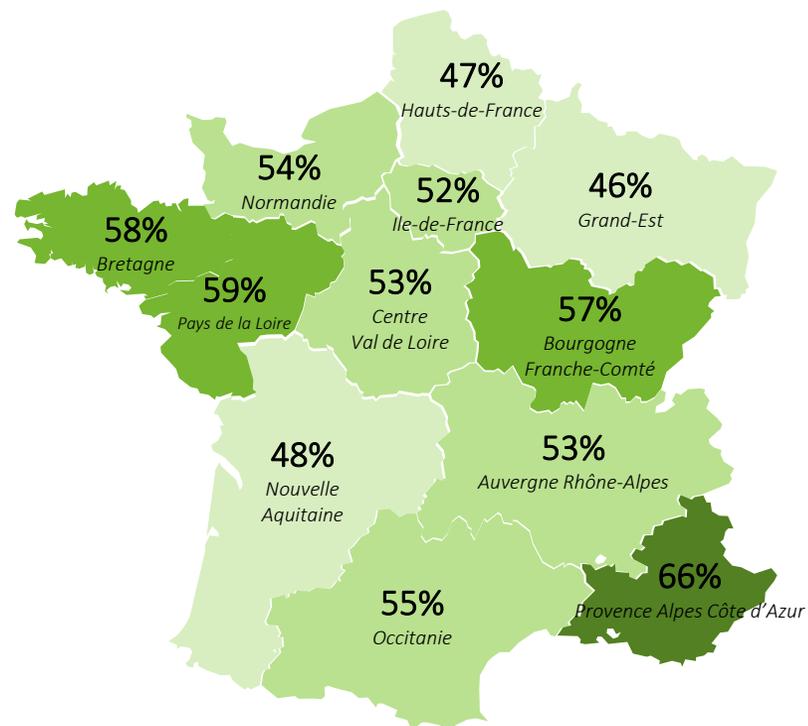
Cet impact positif du sport sur la santé est unanimement partagé sur le territoire mais les habitants de certaines régions en sont encore plus convaincus que d'autres : c'est en PACA, région la plus « sportive », que les habitants en sont le plus persuadés



A propos du sport et de la santé, diriez-vous que vous êtes d'accord ou non avec les affirmations suivantes ?  
Pratiquer une activité physique régulière est important pour rester en bonne santé

### % Oui, tout à fait d'accord

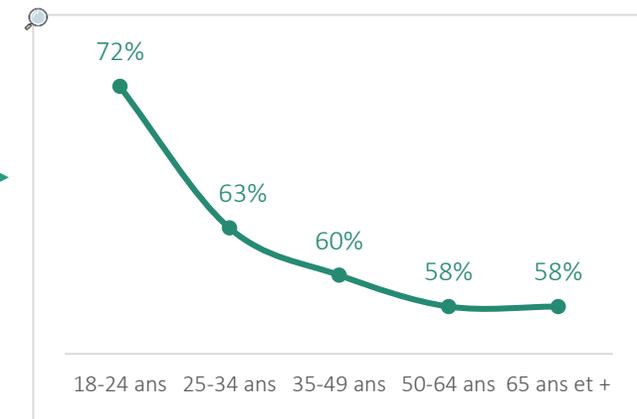
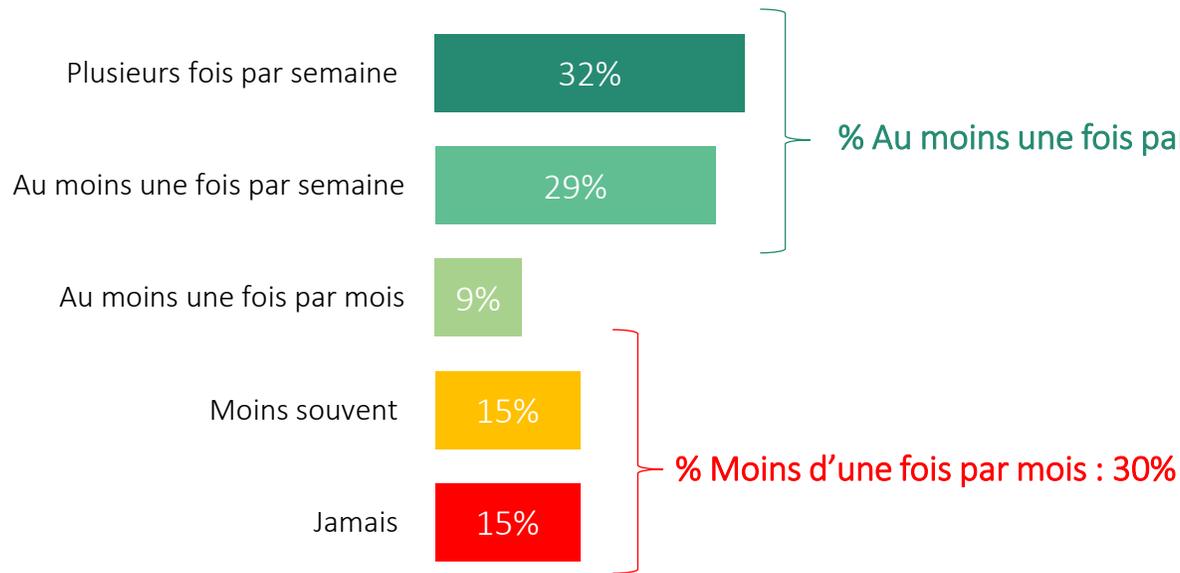
(Moyenne nationale : 53%)



Plus de 6 Français sur 10 (61%) font du sport ou ont une activité physique au moins une fois par semaine et 30% ne pratiquent jamais ou presque la moindre activité physique. Or, la corrélation entre pratique sportive et bonne santé est spectaculaire : 90% des Français pratiquant du sport toutes les semaines se disent en bonne santé



Actuellement, pratiquez-vous une activité physique modérée (l'équivalent d'effort nécessaire à une marche rapide sans essoufflement) ou soutenue (randonnée, jogging, pratique d'un sport) ?



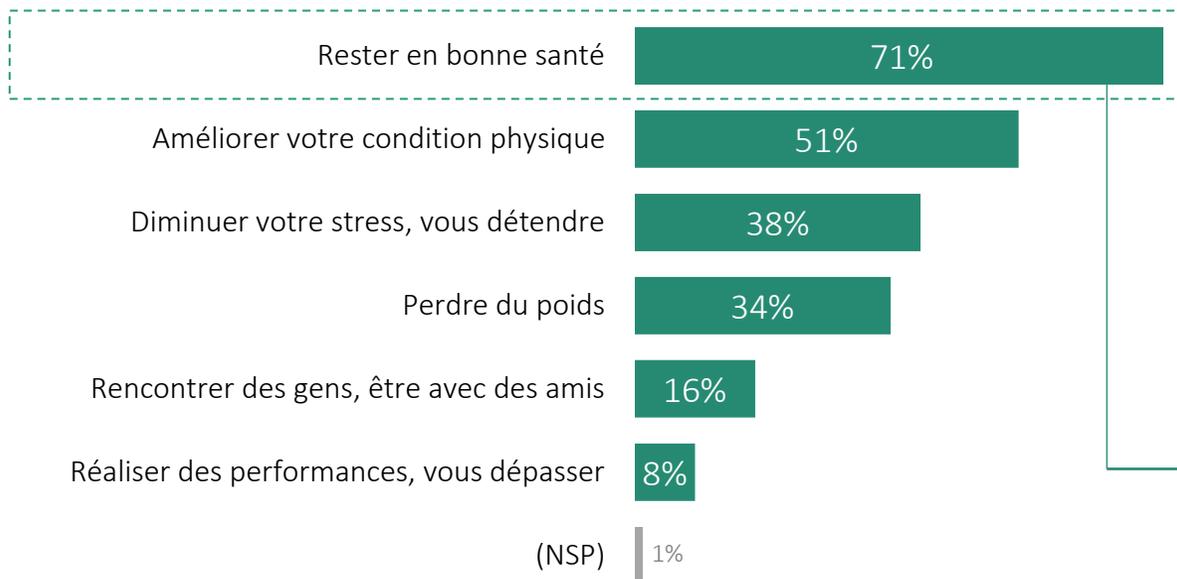
90% des Français pratiquant du sport toutes les semaines se disent en bonne santé ...  
... alors que seulement 66% de ceux ne faisant pas de sport pensent l'être.

# D'ailleurs, les Français ne s'y trompent pas car « rester en bonne santé » est, de loin, la principale motivation des Français pour faire du sport avec 71% de citations

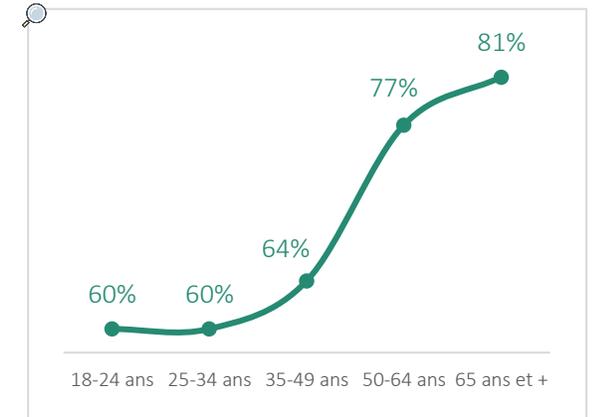


Quelles sont, parmi les suivantes, vos principales motivations pour faire du sport ?  
3 réponses possibles

**i** Le total est supérieur à 100 car plusieurs réponses pouvaient être choisies.



On fait avant tout du sport pour être ou rester en bonne santé



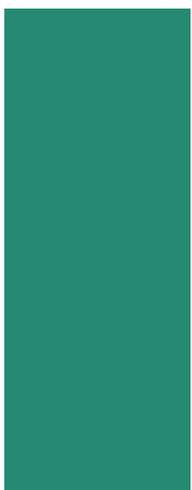
# Le problème est que la pratique sportive régulière est très inégalement répartie dans la société : elle est largement corrélée à l'âge mais aussi au milieu social et au niveau de revenus



## ÂGE

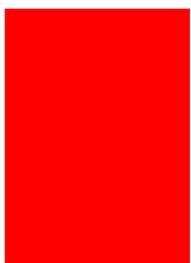
% Au moins une fois par semaine

72%



18-24 ans

57%



50 ans et plus



## CATEGORIE SOCIOPROFESSIONNELLE

% Au moins une fois par semaine

71%



CSP+



dont cadres

58%



CSP-

57%



dont ouvriers



## NIVEAU DE REVENUS

% Au moins une fois par semaine

67%



Foyers les plus aisés\*

63%



Foyers aisés\*

58%



Foyers modestes\*

55%



Foyers les plus modestes\*

# La pratique sportive est aussi largement corrélée au territoire et à la région où l'on habite. On enregistre ainsi des écarts de près de 20 points entre les régions les plus sportives et celles qui le sont le moins



Actuellement, pratiquez-vous une activité physique modérée (l'équivalent d'effort nécessaire à une marche rapide sans essoufflement) ou soutenue (randonnée, jogging, pratique d'un sport) ?

## % Au moins une fois par semaine

(Moyenne nationale : 61%)

