



Le sport, nouvel allié de la santé mentale des salariés



13 février 2023 | mis à jour le 8 février 2023

Alors que le début d'année est souvent synonyme de morosité voire de dépression saisonnière pour une partie des Français, le sport pourrait bien être le levier de prévention et de soin pour évacuer les tensions et favoriser le bien-être mental. Si le sport est désormais reconnu comme un des vecteurs de guérison physique des patients, les entreprises ont tout intérêt à capitaliser sur la pratique du sport pour améliorer le bien-être de ses salariés.

La santé mentale, une préoccupation essentielle des Français

Si la santé mentale des Français a été mise à rude épreuve pendant les épisodes de confinements de la crise sanitaire, elle a toutefois pris une place de plus en plus croissante dans leurs préoccupations. Selon un sondage IFOP[1], 94% des Français considèrent que le bien-être mental est tout aussi important que le bien-être physique. Et près d'un Français sur 2 s'intéresse à sa santé mentale et parmi eux, 73% le font pour être en meilleure santé.

Au travail aussi, la question du bien-être mental prend de l'ampleur. Dans le baromètre Harris Interactive[2], on peut noter un chiffre alarmant : 90% des salariés, tous métiers et âges confondus, estiment que les difficultés psychologiques sont de plus en plus répandues au travail.

La qualité de vie au travail, un levier majeur d'engagement des salariés

C'est un fait incontestable : les salariés attendent désormais que l'entreprise s'engage. Et y compris sur le terrain du bien-être : près de 9 salariés sur 10 considèrent leur employeur comme responsable de leur santé mentale.

Non seulement l'entreprise est dorénavant attendue sur ce terrain par ses collaborateurs, mais c'est également devenu un levier d'attractivité et de performance : le même baromètre Harris Interactive est on ne peut plus clair en la matière : 85 % des salariés déclarent que leur fidélité à l'entreprise et leur motivation (86 %) seraient renforcées si leur entreprise mettait en place des actions concrètes pour favoriser le bien-être mental.



Les salariés sont donc prêts à s'engager plus fortement si leur entreprise embrasse les problématiques de santé mentale. Et quoi de mieux que le sport pour prendre soin de sa santé mentale au travail ?

Le sport, un allié complet pour l'entretien de notre santé mentale

Les bienfaits du sport pour la santé mentale sont bien connus : meilleure estime de soi, réduction du stress, maîtrise de l'anxiété et lutte contre la dépression. Autant de solutions bienvenues au sein des entreprises ... et prisées par les collaborateurs : un sondage Opinion Way[3] nous apprend que 80 % des salariés seraient prêts à pratiquer une activité sportive en entreprise.

C'est donc à l'entreprise d'être au rendez-vous ! Pourtant, selon une des études réalisées pour le CNOSF, le MEDEF, le ministère des Sports et l'UNION sport et cycle, seules 18 % des entreprises ont mis en place des solutions pour pratiquer des activités sportives au sein de leur structure.

Selon la 3^{ème} partie du baromètre iFIT avec Harris Interactive sur l'accessibilité du sport [4], près de 22% des Français n'ont pas toujours accès à une offre sportive près de chez eux et 40% d'entre eux déclarent que le sport n'est pas accessible financièrement ! Proposer une offre sportive directement à ses salariés permettrait donc d'une part de leur donner accès à un loisir parfois difficile d'accès et surtout de favoriser leur bien-être physique et mental, de renforcer la cohésion et la performance des équipes tout en valorisant les valeurs de solidarité, de bienveillance et de bien-être que portent universellement les usagers du sport. L'entreprise est désormais attendue sur ce terrain : à elle de jouer !

(Crédit photo : iStock)

[1] Étude IFOP pour la Fondation Aésio sur les Français et leur bien-être mental, novembre 2021

[2] Baromètre Harris Interactive pour Alan sur les Français et le bien-être au travail, octobre 2022

[3] Etude en ligne OpinionWay pour Gymlib sur les attentes des Français sur le sport en entreprise, 2018

[4] Baromètre « Le sport, accessible à tous ? » Harris Interactive pour iFit, 2022.

Article écrit par



Renaud Grout Renaud Grout est depuis 23 ans, Senior Vice President International GM



Europe et PAN Asie du groupe iFIT Health and Fitness, leader en France et dans le monde en technologie de fitn ...

[Voir ses contributions](#)

Ce texte est publié sous la responsabilité de son auteur. Son contenu n'engage en aucun cas la rédaction des Echos Solutions.

