

**POUR UN TERRITOIRE EN MOUVEMENT ET EN SANTÉ**

# DÉCOUVREZ DIAG'ACT

**Un diagnostic territorial sur  
l'activité physique, la sédentarité  
et la santé**



## 1 Le saviez-vous ?

On peut être à la fois **actif** et **sédentaire**, c'est-à-dire pratiquer suffisamment d'activité physique quotidienne tout en passant trop de temps dans la journée en position assise ou allongée : **ce sont deux enjeux différents !**

**Pratiquer une activité régulière ET limiter ses comportements sédentaires, c'est s'assurer une meilleure santé :**



**PHYSIQUE**



**MENTALE**



**SOCIALE**

C'est pourquoi des **recommandations**, servant de repères, ont été établies pour la pratique d'activités physiques et la lutte contre les comportements sédentaires. Malheureusement,

**1 adulte** et **2 jeunes**  
**sur 3** **sur 3**

**combinent à la fois un manque d'activité physique et trop de comportements sédentaires !**

Et cela a un coût : **140 MILLIARDS**  de coût social en France liés à l'inactivité physique.



## 2 Le rôle des territoires

Face à ces constats inquiétants, vous êtes de plus en plus intéressés et encouragés à engager des actions permettant de promouvoir l'activité physique et lutter contre les comportements sédentaires.



Afin de répondre à vos interrogations et vous aider à faire bouger votre territoire et ses habitants, l'Onaps vous propose de vous accompagner à travers sa démarche **Diag'ACT** !



Née à la suite d'une expérimentation sur le territoire de Billom Communauté (63), Diag'Act est une démarche **populationnelle**, **territoriale** et **sociale**. Elle est conçue pour guider et appuyer les territoires dans la réalisation et la conception de :



S'y engager, c'est vous assurer de pouvoir agir de manière **concrète** et **efficace** sur toutes les dimensions de l'activité physique et de la sédentarité, au cœur de votre territoire.

## Comment peut-on vous accompagner ?

L'équipe de l'Onaps vous apporte un **appui méthodologique personnalisé** grâce à son regard d'expert et vous rend acteur, vous et votre écosystème, de **VOTRE** diagnostic, à travers quatre axes :





## ET SI ON SE RENCONTRAIT ?

Vous souhaitez tout savoir sur les pratiques d'activités physiques et la sédentarité dans votre territoire ? Vous voulez passer à l'action et Diag'ACT vous a interpellé ?

Pour en savoir plus et échanger sur les possibilités d'accompagnement proposées par l'Onaps, contactez-nous !



## CONTACT

**Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps)**

UFR de Médecine et des Professions Paramédicales

28 place Henri Dunant  
63000 Clermont-Ferrand

Téléphone : 04 73 17 82 19

Mail : [contact@onaps.fr](mailto:contact@onaps.fr)

[www.onaps.fr](http://www.onaps.fr)



Soutenu  
par

