

1 femme sur 3 dans le monde manque d'activité physique pour être en bonne santé¹

Diglee et Organon dévoilent une série d'illustrations pour sensibiliser à la lutte contre la sédentarité

Paris, juillet 2024 – Alors que le sport de haut niveau est sur toutes les lèvres à l'approche d'un été particulièrement athlétique à Paris, Organon, laboratoire spécialisé en santé des femmes, et Diglee, illustratrice et autrice féministe, s'associent à nouveau autour de la création d'illustrations. L'objectif ? Encourager les femmes à redonner la priorité à leur santé, sans culpabilité, en intégrant davantage de mouvements dans leur quotidien pour lutter contre les effets néfastes de la sédentarité.

Les femmes, plus exposées que les hommes à l'impact du manque d'activité physique sur leur santé

Les enjeux autour de la sensibilisation à l'inclusion de petits gestes sportifs au quotidien sont hauts ! A l'heure actuelle, plus d'1/4 de la population adulte mondiale n'est pas suffisamment active¹ et 1 femme sur 3 manque d'activité physique pour rester en bonne santé¹.

Or, faire de l'exercice pendant 30 minutes par jour peut réduire jusqu'à 30% les risques de maladies cardiovasculaires, qui sont parmi les 1ères causes de mortalité chez les femmes².

L'activité physique réduit également les symptômes de dépression et d'anxiété, alors même que la dépression est 50% plus courante chez la femme que chez l'homme³. Elle permet également, pendant et après la grossesse (à intensité modérée), de diminuer les risques pour la mère et le bébé (réduction du risque de pré-éclampsie, hypertension, diabète gestationnel, prise de poids excessive, complications à l'accouchement, dépression post-partum et complications chez le nouveau-né)¹.

Des obstacles à la pratique sportive féminine encore très forts

Malgré ces bénéfices certains, plusieurs obstacles, sous-estimés, continuent de limiter la pratique sportive féminine. Le premier : le manque de temps.

-
1. World Health Organization. Activité Physique. Publié le 5/10/2022 et consulté le 07/05/2024. Disponible sur <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
 2. Fédération Française de Cardiologie. Objectif : Je fais 30 minutes d'activité physique par jour. Publié le 21/09/2016 et consulté le 07/05/2024. Disponible sur <https://www.fedecardio.org/je-m-informe/objectif-je-fais-30min-d-activite-physique-par-jour/>
 3. World Health Organization. Trouble dépressif (depression). Publié le 31/03/2023 et consulté le 25/06/2024. Disponible sur <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/depression>
 4. Asics. Réduire les inégalités de genre dans la pratique sportive. Publié en 2023 et consulté le 07/05/2024. Disponible sur <https://www.asics.com/fr/fr-fr/mk/move-her-mind/report>

En effet :

- 74 % des femmes citent le manque de temps comme principal obstacle à la pratique du sport⁴
- Quand seulement 34 % des hommes pensent que c'est un problème majeur pour ces dernières.⁴

Les complexes physiques freinent également la pratique d'un sport par les femmes puisque 36 % d'entre elles considèrent leurs complexes comme la barrière principale à la pratique sportive⁴.

Pourtant, grâce au sport, les femmes se sentent :

- 41 % plus détendues
- 52 % plus heureuses
- 50 % plus énergiques
- 48 % plus confiantes⁴

Organon et Diglee : une collaboration engagée pour la santé des femmes

Face à ce constat, Organon et Diglee réitèrent leur engagement envers les femmes et leur santé par cette campagne, dans le but de mettre en avant toutes les petites actions quotidiennes qui contribuent à lutter contre la sédentarité, et d'inclure facilement des moments d'activités physiques dans des vies bien remplies !

Faire une réunion en marchant, aller faire ses courses à vélo, travailler debout, danser le soir dans son salon : autant de moyens d'allier quotidien et santé.

Organon vise à toucher un large public féminin et à diffuser un message de santé publique positif et inclusif. Pour ce faire, le laboratoire a mis en place une opération de street marketing en deux temps, une campagne d'influence sur les réseaux sociaux, ainsi que le lancement d'un hashtag dédié encourageant les femmes à "RévELLER leur move" (#revELLEtonmove).

Organon et Diglee n'en sont d'ailleurs pas à leur coup d'essai et ont déjà uni leurs forces par le passé, dans des séries d'illustrations visant à sensibiliser les femmes sur l'auto-dépistage du cancer du sein, ou encore dans le cadre d'une campagne ayant pour objectif de lever les tabous autour des questions d'accès à la parentalité.

"Grâce à cette nouvelle collaboration avec Diglee, nous souhaitons continuer à mettre en avant des sujets encore trop souvent négligés en matière de santé des femmes. Dire aux femmes de trouver une heure de plus dans un agenda déjà chargé n'est pas leur rendre service. Notre objectif est de déculpabiliser les femmes concernant l'activité physique, en leur montrant comment réintégrer du mouvement dans leur quotidien et leur réalité. De petits efforts peuvent avoir de grands effets sur la durée, avec des bénéfices non négligeables sur la santé cardiovasculaire, mentale, hormonale, et plus encore", **Gabrielle Fourchon, Directrice Associée Communication Organon Mid-Europe**

A propos d'Organon Mid-Europe:

Fondé en 1923 au Pays-Bas et issu d'une scission avec MSD, Organon est un laboratoire international dont la mission est d'améliorer la santé des femmes. L'entreprise répond à un large spectre de besoins liés à la contraception et la fertilité avec une volonté d'élargir rapidement son portefeuille par l'intégration de solutions innovantes et répondant à des pathologies impactant les femmes de façon spécifique ou disproportionnée, et cela grâce à des partenariats en R&D.

Depuis 2024, Organon Mid-Europe regroupe les activités d'Organon France, Suisse, Belgique et Luxembourg.

Contacts presse**ORGANON**

Gabrielle Fourchon | 06 20 61 38 93 | gabrielle.fourchon@organon.com

Agence JIN

Maurine Cassin | 06 28 98 28 74 | mcassin@jin.fr

Gauthier Depetiteville | 07 87 72 46 86 | gdepetiteville@jin.fr

#ReveLleTonMove!!

Chorée dans mon salon



Vélo avec ma petite-fille



Ce qui serait bien c'est d'envoyer le fichier source au client... Vous avez noté son email?



Réunion en marchant

Et toi?
Quel est ton
MOVE pour
rester en
forme?

*Angèle**