



LA FONDATION D'ENTREPRISE HARMONIE MUTUELLE ET L'ONAPS RÉCOMPENSENT DEUX CHERCHEURS ENGAGÉS DANS LA LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ

Paris, le 06/07/2026 – La Fondation d'entreprise Harmonie Mutuelle et l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps) ont remis hier leur Prix de thèse « Mobilisons les sciences face à la sédentarité ». **Albane Aumâtre**, docteure en sciences et techniques des activités physiques et sportives, a reçu le premier prix, doté de 10 000 euros, pour ses travaux sur le maintien d'un mode de vie non sédentaire et actif après les traitements contre le cancer. Une mention spéciale, dotée de 5 000 euros, a également été décernée à **Alexandre Mazéas**, docteur en sciences et techniques des activités physiques et sportives, pour ses recherches sur l'apport du numérique et de la gamification dans la lutte contre la sédentarité et la promotion de l'activité physique. Ces récompenses illustrent l'engagement conjoint de la Fondation d'entreprise Harmonie Mutuelle et de l'Onaps pour faire de la recherche scientifique un levier concret de lutte contre la sédentarité.



De gauche à droite **Lionel Fournier**, directeur exécutif de la Fondation d'entreprise Harmonie Mutuelle et directeur Impact et Santé Durable d'Harmonie Mutuelle, **Alicia Fillon**, Ingénieure projets et référente scientifique de l'Onaps, **Ghislaine Achalid**, Responsable de la Fondation d'entreprise Harmonie Mutuelle, **David Thivel**, Vice Président de l'Onaps, **Emilie Banny**, présidente de la Fondation d'entreprise Harmonie Mutuelle, **Pr Fanny Rancière**, membre du jury, **Alexandre Mazéas**, mention spéciale du Prix de thèse 2026, **Albane Aumâtre**, lauréate du Prix de thèse 2026, **Nolwenn Chesnais**, Ingénieure projets à l'Onaps, **Lucile Bruchet**, Directrice de l'Onaps, **Pr. Aïna Chalabaev**, co-directrice de thèse d'Alexandre Mazéas, **Pr. Rémi Gagnayre**, co-directeur de thèse d'Albane Aumâtre, **Pr. Coralie Chevalier**, membre du jury, **Martine Duclos**, Présidente de l'Onaps

DEUX CHERCHEURS RÉCOMPENSÉS

La cérémonie de remise du Prix de thèse « *Mobilisons les sciences face à la sédentarité* » s'est tenue hier à Paris. Un premier prix et une mention spéciale ont été décernés par la fondation d'entreprise Harmonie Mutuelle et l'Onaps, à l'issue d'une sélection menée par un jury composé d'experts académiques issus de différentes disciplines.

Le prix de thèse 2026, d'un montant de 10 000 €, a été attribué à Albane Aumaître, récompensée pour ses recherches, réalisées à l'Université Sorbonne Paris Nord, sur l'incitation à un mode de vie non sédentaire et actif après les traitements contre le cancer. Ses travaux, menés auprès de personnes en rémission de cancers, ont mis en avant le besoin de définir et d'identifier les comportements sédentaires à travers une approche socio-écologique, qui facilite la compréhension et, de facto, agit sur les changements de comportements. La suite de ses travaux ont permis d'évaluer la faisabilité et l'impact d'un programme éducatif sur les modes de vie non sédentaires et actifs. L'approche est d'ores et déjà intégrée à une formation certifiante de 40 heures destinée aux enseignants en activité physique adaptée, lancée en décembre 2025. La dotation permettra à Albane Aumaître de financer le transfert des connaissances vers les professionnels de santé spécialisés dans la lutte contre la sédentarité, et de concevoir, mettre en œuvre et évaluer des modules de formation en Éducation Thérapeutique du Patient (ETP).

« La lutte contre les comportements sédentaires ne peut uniquement reposer sur les épaules des personnes concernées. Cela nécessite une approche globale et une coordination de toutes les parties prenantes. », commente **Albane Aumaître, docteure en sciences et techniques des activités physiques et sportives.**

Une mention spéciale, dotée de 5 000 euros, a été attribuée par le jury à Alexandre Mazéas pour ses travaux, réalisés à l'Université Grenoble Alpes, sur la gamification comme levier de réduction de la sédentarité et de promotion de l'activité physique. À travers six études complémentaires, dont une méta-analyse et un essai contrôlé randomisé mené auprès de patients atteints d'obésité et/ou de diabète de type 2, il démontre que les interventions numériques intégrant des mécanismes de jeu (points, défis, classements, etc.) produisent des effets positifs et durables sur les modes de vie, particulièrement chez les plus à risque pour la santé. La dotation permettra à Alexandre Mazéas de financer une étude expérimentale sur différents profils d'intervention gamifiée pour réduire les comportements sédentaires, en particulier durant les périodes à haut risque.

« Les interventions digitales et la gamification représentent une réelle opportunité de changement de comportements. Deux enjeux importants sont encore devant nous : identifier les leviers afin de mobiliser davantage les personnes, même les plus éloignées de la thématique, et personnaliser au maximum les solutions apportées. », ajoute **Alexandre Mazéas, docteur en sciences et techniques des activités physiques et sportives**

« La sédentarité est l'un des plus grands défis de santé de notre époque. Et pourtant encore l'un des plus sous-estimés. En récompensant ces deux chercheurs, la Fondation d'entreprise Harmonie Mutuelle affirme une conviction forte : la lutte contre la sédentarité suppose de comprendre les réalités vécues par les personnes concernées pour identifier les solutions qui fonctionnent le mieux et les déployer efficacement. C'est l'objet des travaux menés par Albane Aumaître et Alexandre Mazéas. Nous sommes fiers de les soutenir et de contribuer à la promotion de leurs travaux, à travers notre fondation d'entreprise et notre partenariat avec l'Onaps », explique **Lionel Fournier, directeur exécutif de la Fondation d'entreprise Harmonie Mutuelle et directeur Impact et Santé Durable d'Harmonie Mutuelle.**

UN PRIX SINGULIER, OUVERT À TOUTES LES DISCIPLINES

Le Prix de thèse « *Mobilisons les sciences face à la sédentarité* » a pour ambition de **valoriser les recherches scientifiques susceptibles de faire avancer la lutte contre la sédentarité**, au bénéfice de la santé individuelle et collective.

Sa singularité tient à son ouverture à toutes les disciplines scientifiques (sciences médicales, sciences sociales et humaines, ingénierie et technologie, sciences naturelles, etc.). Ce choix traduit une conviction partagée par la Fondation d'entreprise Harmonie Mutuelle et l'Onaps : **la sédentarité est un phénomène multifactoriel, façonné par des facteurs individuels, sociaux, environnementaux et professionnels, qu'aucune discipline seule ne peut pleinement appréhender.**

« Ce prix de thèse est le reflet de ce que nous voulons construire avec l'Onaps : un pont solide entre la recherche scientifique et le terrain. La sédentarité est un défi complexe, qui appelle des réponses multiples. En soutenant des travaux issus de disciplines aussi variées que les sciences de la santé et le numérique, nous affirmons que c'est en mobilisant toutes les formes de savoir que nous parviendrons à faire bouger les lignes », ajoute **Émilie Banny, présidente de la Fondation d'entreprise Harmonie Mutuelle.**

Ce prix illustre **la complémentarité des actions menées par la Fondation d'entreprise Harmonie Mutuelle, engagée pour soutenir des actions concrètes de terrain, et l'Onaps, dont la mission est de contribuer à la promotion d'un mode**

de vie actif et non sédentaire, pour la santé de toutes et tous. Ensemble, elles entendent faire de la recherche un levier de transformation durable des pratiques, en cohérence avec le mouvement de l'Éco-santé lancé par Harmonie Mutuelle pour donner à chacun les moyens d'agir plus tôt, plus vite et autrement sur sa santé.

« L'Onaps, avec son positionnement à l'intersection de la science et du terrain, est ravi d'avoir l'opportunité, avec la Fondation d'entreprise Harmonie Mutuelle, de valoriser des projets doctoraux portant sur la sédentarité et de contribuer à leur application concrète. », concluent **Martine Duclos et Lucile Bruchet, respectivement présidente et directrice de l'Onaps**

LA SÉDENTARITÉ : UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE ENCORE SOUS-ESTIMÉ

Définie comme le temps passé en position assise ou allongée (hors temps de sommeil), associé à une faible dépense énergétique, la sédentarité constitue un facteur de risque pour la santé dont les effets se cumulent avec ceux d'un manque d'activité physique. Les travaux récompensés s'inscrivent dans cet enjeu de santé publique : **95 % de la population française est exposée à un risque de sédentarité¹**. Pourtant, **si 86 % des Français déclarent avoir entendu parler de sédentarité et que 84 % en reconnaissent l'impact négatif sur la santé, seuls 31 % se considèrent comme réellement sédentaires**, selon un sondage réalisé par la Fondation d'entreprise Harmonie Mutuelle en partenariat avec Opinion Way².

L'étude démontre, par ailleurs, la diversité des facteurs de sédentarité. Le manque de lien social pèse lourd : **77 % des Français citent l'isolement et la solitude comme facteurs de sédentarité, l'hyperconnexion digitale est, quant à elle, identifiée par 76 % des répondants comme un facteur aggravant.**

Le cadre de vie et de travail joue également un rôle déterminant. **La moitié des Français estiment que les infrastructures à proximité de leur domicile ne les incitent pas à se déplacer autrement qu'en voiture**, un mode de transport qui reste dominant pour 60 % des actifs pour se rendre au travail. Dans les bureaux, **65 % des actifs déclarent rester assis au moins la moitié de leur journée**. Pourtant, les attentes sont fortes : **77 % seraient favorables à un réaménagement de leur espace de travail pour favoriser les déplacements, et 71 % aimeraient travailler de façon plus dynamique, debout ou en marchant.**



À PROPOS DE L'OBSERVATOIRE NATIONAL DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE LA SÉDENTARITÉ (ONAPS)

Parce que l'activité physique et la sédentarité impactent la santé physique, mentale et sociale d'aujourd'hui et celle de demain, l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps) s'engage, depuis sa création en 2015, autour d'une ambition forte : donner à chacun et chacune le pouvoir d'agir pour une vie en mouvement, en faisant évoluer les contextes individuels et les politiques publiques.

Riche d'une base scientifique solide, l'Onaps agit pour une population active et moins sédentaire en déployant ses actions autour de 5 missions complémentaires : observer pour rendre disponibles les connaissances, données, actions et enjeux ; créer pour pallier un manque de connaissances ; accompagner pour transférer les connaissances et développer les compétences ; évaluer pour objectiver une action ou un programme existant et ses effets ; communiquer pour sensibiliser et informer de manière actualisée et adaptée.

Depuis dix ans, grâce à l'appui de son conseil scientifique, de son conseil d'orientation et de nombreux partenaires, l'Onaps s'est affirmé comme un acteur de référence dans son domaine. Son expertise est reconnue et soutenue par les ministères chargés des Sports et de la Santé, ainsi que par de nombreux partenaires clés à l'échelle nationale et territoriale.

¹ Manque d'activité physique et excès de sédentarité : une priorité de santé publique | Anses - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

² Enquête Fondation Harmonie Mutuelle x Opinion Way, menée du 25 février au 11 mars 2025 auprès d'un échantillon de 3000 personnes, représentatif de la population française âgée de 15 ans et plus.



À PROPOS DE LA FONDATION D'ENTREPRISE HARMONIE MUTUELLE

La Fondation d'entreprise Harmonie Mutuelle a pour objet de développer la capacité d'action individuelle et collective pour concourir à un meilleur état de santé des individus et de la société. Elle a choisi d'agir pour réduire et créer un cadre favorable aux comportements actifs, y compris dans le milieu professionnel, et réduire ainsi les impacts négatifs de la sédentarité sur la santé.

Son ambition est de permettre à chacun et au collectif de mieux connaître les enjeux de la sédentarité et de contribuer à créer un environnement favorable à l'adoption, à tous les âges de la vie, de comportements plus bénéfiques pour la santé. Elle s'attache notamment à explorer les freins psychologiques et sociaux liés à l'inactivité et à expérimenter des solutions innovantes fondées sur la capacité à mettre en action des leviers efficaces de passage à l'action.

Son action repose sur deux piliers complémentaires : le développement de la connaissance, grâce aux travaux de son conseil scientifique pluridisciplinaire, à des études et à des enquêtes de terrain destinées à mieux comprendre les besoins des citoyens ; et l'expérimentation, à travers le soutien apporté à des initiatives locales et à des organismes à but non lucratif engagés en faveur de modes de vie plus actifs et plus sains.



À PROPOS D'HARMONIE MUTUELLE

1^{ère} mutuelle santé et prévoyance de France, membre fondateur du Groupe VV, et entreprise mutualiste à mission depuis 2021, Harmonie Mutuelle protège plus de 5 millions de personnes et garantit son engagement de redistribution : [l'engagement 80/20](#) et [le dividende Éco-santé](#). Elle propose un modèle d'accompagnement intégré, fondé sur trois piliers stratégiques – la prévention, la santé, la prévoyance – et sur la multi-protection de ses adhérents et entreprises clientes (épargne-retraite, assurance vie, etc.). Cette approche globale lui permet d'offrir une couverture complète à chaque étape de leur vie. Partenaire privilégié des entreprises et branches professionnelles, elle accompagne plus de 180 000 entreprises et entrepreneurs dans la protection et le développement de leur capital humain.

Son ancrage territorial fort, soutenu par un collectif de près de 7 200 collaborateurs et délégués, ainsi que par un réseau de près de 200 agences locales, lui permet d'agir concrètement au plus près des besoins. Pour répondre aux nouveaux enjeux de protection sociale, Harmonie Mutuelle affirme que seul le pouvoir du collectif peut apporter des réponses efficaces notamment pour lutter contre les fractures sociales et territoriales.

Au-delà de son rôle d'assureur, Harmonie Mutuelle se distingue par un modèle singulier alliant performance économique et impact sociétal. La mutuelle s'engage ainsi à donner à chacun les moyens d'agir plus tôt, plus vite et autrement sur sa santé à travers un mouvement collectif et pionnier : [l'Éco-santé](#). Premier acteur hors équipementier à faire bouger les Français, elle promeut également les bienfaits de l'activité physique sur la santé, mentale et physique, à travers plus de 500 événements sportifs organisés, chaque année, sur l'ensemble du territoire.

Harmonie Mutuelle, *Avançons collectif*

[Harmoniemituelle.fr](https://www.harmoniemituelle.fr)



CONTACTS PRESSE

Thomas Marko & Associés

Vincent Rocenovic vincent.r@tmarkoagency.com 06 95 33 79 11

Mathieu Massimi mathieu.m@tmarkoagency.com 06 12 55 17 07