

Paris, le 17 août 2026

Sédentarité au travail : un client a surnommé Spouddy « le journal de bord de la sédentarité »

Les **troubles musculo-squelettiques** sont la première maladie professionnelle en France, avec près de 90 % des cas reconnus et un coût estimé à environ un milliard d'euros pour les entreprises. Un salarié de bureau passe en moyenne plus de six heures assis par jour rien que sur son temps de travail. Face à ce constat, plusieurs entreprises ont commencé à intégrer Spouddy, une application française de lutte contre la sédentarité, à leurs démarches de qualité de vie au travail.

La sédentarité en entreprise n'est plus un sujet marginal. Selon l'Assurance Maladie, les troubles musculo-squelettiques représentent la quasi-totalité des maladies professionnelles reconnues, pour un coût direct approchant le milliard d'euros par an. Le temps passé assis au travail a lui aussi fortement progressé, porté par la généralisation des postes de bureau et du télétravail : les études de Santé publique France situent la moyenne à plus de six heures par jour pour les métiers sédentaires.

C'est ce terrain qu'occupe Spouddy, une application lancée en juin 2025 par Aurélie Guayroso, qui aide à sortir de la sédentarité en s'appuyant sur la motivation collective plutôt que sur la performance sportive. Défis d'équipe, suivi d'activité, score de sédentarité et objectifs personnalisables : plusieurs entreprises ont commencé à s'en servir comme outil de sensibilisation et de suivi. L'une d'elles a un jour résumé Spouddy d'une formule qui a marqué sa fondatrice : un « journal de bord de la sédentarité ».

« En entreprise, le sujet est rarement pris pour ce qu'il est vraiment. On parle de bien-être, de QVT, mais rarement de sédentarité en tant que telle. Pourtant, c'est très concret : combien de temps un collaborateur passe-t-il assis dans sa journée, et qu'est-ce qu'on peut faire, collectivement, pour changer ça ? C'est exactement ce à quoi Spouddy essaie de répondre. »

Aurélie Guayroso — fondatrice de Spouddy

Lancée il y a un peu plus d'un an, Spouddy revendique aujourd'hui **plus de 1 000 utilisateurs actifs**, avec une croissance entièrement organique, sans budget publicitaire. La fondatrice voit dans l'usage naissant de son application par des entreprises un prolongement naturel de sa mission : faire du mouvement au quotidien un réflexe collectif, y compris — et peut-être surtout — sur le lieu de travail.

À propos de Spouddy

Lancée en juin 2025, Spouddy est une application mobile française qui aide à sortir de la sédentarité en s'appuyant sur la motivation collective. Défis entre amis, en équipe ou avec la communauté, suivi d'activité, analyses personnalisées et programmes sur mesure : Spouddy accompagne chacun, quel que soit son niveau, pour intégrer plus de mouvement dans son quotidien. L'application est disponible gratuitement sur iOS et Android, avec une offre Premium pour aller plus loin.