

Références bibliographiques

- **DRDJSCS Aquitaine Limousin Poitou Charente juillet 2016**
« Bougez au travail ! Prévention santé par l'activité physique ».
- **ONAPS Juin 2017**
« La promotion et la mise en œuvre de programmes d'activité physique et lutte contre la sédentarité en milieu professionnel ».
- **Rezende L.F et al. (2016), Am J Prev Med**
« All-cause Mortality Attributable to Sitting Time ».
- **ANSES août 2017**
« Synthèse pour les professionnels des recommandations de l'ANSES de février 2016 sur l'activité physique et la sédentarité ».
- **INRS**
« Le comportement sédentaire du travail : de quoi parle-t-on ? »
Hygiène et sécurité du Travail n°252 sept. 2018



SOYEZ ACTEUR DE VOTRE SANTÉ EN BOUGEANT

Votre professionnel de santé au travail est à votre écoute :

Référence : PR4.B.DOC.001 - V03 / Date de création : février 2023 / Date de révision : 29 mai 2024
/ Crédits photos : Adobe Stock



PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

ET LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ

Améliorer la santé de votre entreprise





Le saviez-vous ?

L'**activité physique (AP)** est tout mouvement du corps demandant une dépense énergétique supérieure à la dépense de repos (Sport, déplacements, activités domestiques, loisirs, travail).

Le **sport** est une forme d'activité physique organisée avec objectif de performance.

La **sédentarité** est le temps passé en position assise ou allongée pendant les périodes d'éveil au travail, lors des déplacements motorisés, au domicile, durant les loisirs.

L'**inactivité physique** correspond à une activité physique inférieure aux recommandations de l'OMS.

LES RECOMMANDATIONS DE L'OMS

- ⑤ Pratiquer au moins **150 minutes** d'activité physique **modérée** par semaine
- ⑤ Ou **25 minutes** d'activité physique **intense** **3 fois** par semaine.

Quels risques associés à la sédentarité ?

La **sédentarité** est la 1^{ère} cause de mortalité évitable et représente un risque professionnel à part entière.

Elle augmente :

- ⑤ Les maladies **cardiovasculaires** (Hypertension, infarctus, AVC) ;
- ⑤ Le **diabète**, l'**hypercholestérolémie**, l'**obésité**...
- ⑤ Certains **cancers** (Côlon, utérus..) ;
- ⑤ Les **troubles musculo-squelettiques**.

LES FRANÇAIS PASSENT EN MOYENNE 7H30 PAR JOUR ASSIS
(TRAVAIL, LOISIRS, TRAJETS).
L'IMPACT NÉGATIF SUR LA SANTÉ APPARAÎT DÈS 3H PAR JOUR

Quels secteurs sont concernés ?

On retrouve les postes de travail sédentaires dans tous les secteurs :

- ⑤ Tout travail de **bureau** ;
- ⑤ **Télétravail** et **e-commerce** ;
- ⑤ **Chauffeurs** et **conducteurs** de véhicules et machines...



Quelques pistes pour favoriser l'Activité Physique en entreprise

Favoriser les activités physiques :

- ⑤ Association sportive d'entreprise ;
- ⑤ Salle de sport équipée interne ;
- ⑤ Coaching en entreprise ;
- ⑤ Organisation d'évènements sportifs ;
- ⑤ Echauffements quotidiens avant prise de poste ;
- ⑤ Étirements réguliers ou en fin de journée ;
- ⑤ Participation au budget des AP interne ;
- ⑤ Participation aux cotisations sportives ;
- ⑤ Négociation des tarifs à proximité ;
- ⑤ Flotte vélo en libre accès ;
- ⑤ Indemnité kilométrique vélo et Forfait Mobilité Durable.

Sensibiliser le personnel :

- ⑤ En collectif ou en individuel ;
- ⑤ Conférences ;
- ⑤ Ateliers formations ;
- ⑤ Diffusion d'informations santé ;
- ⑤ Diagnostic et coaching personnalisé ;
- ⑤ Conseils du service Santé au Travail ;
- ⑤ Communication de l'entreprise sur les offres mises en place ;
- ⑤ Affiches d'incitation (escaliers, étirements...).

Créer un environnement favorable :

- ⑤ Douches et vestiaires ;
- ⑤ Garage à vélo sécurisé ;
- ⑤ Aménagement des cheminements et escaliers ;
- ⑤ Flexibilité des horaires, éviter les réunions sur la pause déjeuner ;
- ⑤ Postes de travail dynamiques (assis/debout, swissball) ;
- ⑤ Incitation aux déplacements : aménagements, plans... ;
- ⑤ Pauses actives ;
- ⑤ Eloignements des imprimantes...

Quels bénéfices apporte l'Activité Physique au travail ?



Amélioration de la santé physique et mentale des salariés :

- ⑤ Moins de **stress** et de **troubles musculo-squelettiques** ;
- ⑤ Moins d'**arrêts de travail** ;
- ⑤ Meilleure **satisfaction** au travail.

Amélioration de la Qualité de Vie au Travail :

- ⑤ **Conciliation** vie **privée** et vie **professionnelle** ;
- ⑤ Meilleure **cohésion** entre les **salariés**.

Amélioration de la compétitivité et de l'attractivité de l'entreprise :

- ⑤ Meilleures **relations** au travail ;
- ⑤ Plus d'**engagement** des **salariés** ;
- ⑤ Moins d'**accidents de travail**, moins d'**absentéisme** ;
- ⑤ **Fidélisation** des **salariés** ;
- ⑤ Meilleure **image de marque** pour l'entreprise.

Quelles réglementations pour l'employeur ?

Code du Travail : **L4121-1**

« L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs ».

Code du Travail : **L4121-2**

« L'employeur met en oeuvre les mesures prévues à l'article L4121-1 sur le fondement des principes généraux de prévention ».

Code de la SS : **Art. L136-1-1 du code de la SS Chap III 4° f :**

« Exonérations des cotisations sociales qui concernent la mise à disposition d'équipement sportif à usage collectif et le financement de prestations sportives à destination de l'ensemble des salariés...»

Code du Sport : **Art. L 100-2**

« L'État, les collectivités territoriales, les associations, les fédérations sportives, les entreprises et leurs institutions sociales contribuent à la promotion et au développement des AP et sportives. »

