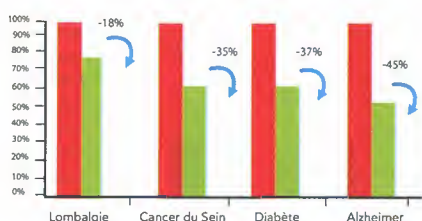


Les données de l'EPSP

Bien que les bénéfices de l'activité physique pour la santé soient aujourd'hui bien documentés, la sédentarité a continué d'augmenter depuis la 2ème moitié du XXe siècle et elle concerne aujourd'hui les 2/3 des Français. Or, avoir une activité physique régulière permet de réduire l'apparition de certaines maladies et de vivre plus longtemps en bonne santé.¹

L'activité physique régulière pour vivre plus longtemps en bonne santé



Le temps est l'un des facteurs limitants de la pratique d'activités physiques et sportives (APS), alors que le temps passé au travail représente une part importante de notre vie quotidienne. Dans l'entreprise, le sport a longtemps été appréhendé à travers les valeurs de performance, de compétition et de cohésion d'équipe, mais peu sous l'angle de la promotion de la santé. Or, l'activité physique et sportive contribue à créer des environnements de travail favorables aux salariés et à l'entreprise.²

Le cadre de l'entreprise est légitime et pertinent pour favoriser l'APS³

1. Compte tenu du temps quotidien passé en entreprise, il paraît opportun de développer la pratique d'activité physique ou sportive en l'intégrant dans le temps total d'une journée de travail, incluant les transports.
2. Les salariés sont demandeurs d'un mieux-être au travail.
3. L'activité physique et sportive véhicule des valeurs de dynamisme, de mouvement, de performance, d'équipe qui en font un sujet très attractif et synergique pour l'entreprise dans ses dimensions managériales et compétitives.
4. Le fait que l'entreprise soit active en interne et en externe sur la santé a un impact positif sur son image.
5. L'activité physique et sportive diminue l'absentéisme.

1. OMS et FEM (2008), "La prévention des maladies non transmissibles par l'alimentation et l'exercice physique sur le lieu de travail".

2. www.inserm.fr/thematiques/sante-publique/dossiers-d-information/activite-physique

3. Toussaint J.-F. (coord.) (2008) « Plan national de prévention par l'activité physique et sportive (PNAPS) »

Promouvoir la santé en développant l'activité physique et sportive en entreprise

Les bénéfices « partagés » de la pratique d'une activité physique et sportive sur le lieu de travail

Les bénéfices de l'activité physique et sportive sur le lieu de travail pour les salariés et pour l'entreprise

1. Bénéfices psycho-sociaux et intérêt pour la santé	Amélioration de la qualité de vie au travail <ul style="list-style-type: none"> • Développement des liens sociaux à l'intérieur et à l'extérieur de l'entreprise • Satisfaction professionnelle accrue • Réduction du stress • Amélioration du moral des salariés
	Amélioration de la santé et du bien-être physique des salariés <ul style="list-style-type: none"> • Prévention de certaines maladies (obésité, diabète, ostéoporose, maladies cardio-vasculaires, dépression, certains cancers)⁴ • Prévention des troubles musculo-squelettiques • Amélioration de la condition physique • Contrôle du poids • Réduction de la consommation de tabac et d'alcool
	Impact positif sur la culture et l'attractivité de l'entreprise, meilleure fidélisation des salariés ⁵
	Diffusion des valeurs de dynamisme et de performance
2. Bénéfices économiques	Réduction du taux d'absentéisme et de rotation du personnel
	Réduction des accidents de travail
	Productivité et efficacité au travail accrues
	Diminution des dépenses liées aux soins de santé ⁶
	Retour sur investissement ⁷

4. Un risque de mortalité deux fois plus élevé est relevé chez les femmes restant plus de 6 heures assises par jour et ne pratiquant pas d'exercice physique (source : Patel AV et al. Leisure time spent sitting in relation to total mortality in a prospective cohort of US adults. Am J Epidemiol. 2010 Aug 15;172(4):419-29.)

5. 81 % des personnes interrogées par le baromètre santé protéines BVA en 2006 disent avoir une meilleure image d'une entreprise lorsque celle-ci propose un programme d'activité physique ou sportive.

6. L'économie annuelle de dépenses de santé entre une personne physiquement active et une inactive est de l'ordre de 250 euros par individu (source : rapport CNAPS 2008)

7. Le groupe « Entreprises en santé » évalue à 500 % le retour sur investissement des programmes globaux d'amélioration de la santé des employés, à l'échelle de 2 à 4 ans. <http://medef-sport.fr/2012/09/12/guide-pratique-du-sport-en-en-entreprise/>.

Un exemple de projet de promotion de la santé par l'activité physique en entreprise soutenu par l'EPSP dans les Alpes-Maritimes : « L'entreprise Tournaire »

Le contexte

- ▶ La Fondation AG2R La Mondiale a lancé un appel à projet sur le thème de la « promotion de la santé sur le lieu de travail ».
- ▶ Le projet s'est déroulé au sein de la société TOURNAIRE, PME de 240 salariés (211 hommes, 29 femmes) dont la principale activité est la conception et la fabrication d'emballages techniques et d'équipements industriels.

Les partenaires du projet

Acteurs du projet	Rôle
Tournaire SA	Adhésion au projet
* Direction, DRH	Recrutement des participants
* Salariés, partenaires sociaux	Co-construction du projet Communication sur le projet
Département de Santé Publique du CHU de Nice	Expertise méthodologique en santé publique Animation et coordination
AMETRA06	Diffusion du message de prévention auprès des salariés
Fondation AG2R La Mondiale	Promotion de l'appel à projet
Groupe de prévoyance	Financement du projet
UPE 06 Union patronale des Alpes- Maritimes	Promotion du projet
UFR STAPS Nice	Evaluation de l'effet du programme sur les capacités physiques
LAHMESS (Laboratoire Motricité Humain, Education, Sport, Santé)	

La philosophie du projet

- ▶ Co-construction avec les salariés de l'entreprise
- ▶ Positionnement du salarié au centre de la demande
- ▶ Discours constructif sur la notion de bien-être individuel et collectif
- ▶ Respect du volontariat
- ▶ Professionnalisme des intervenants
- ▶ Implication du management et de la médecine du travail

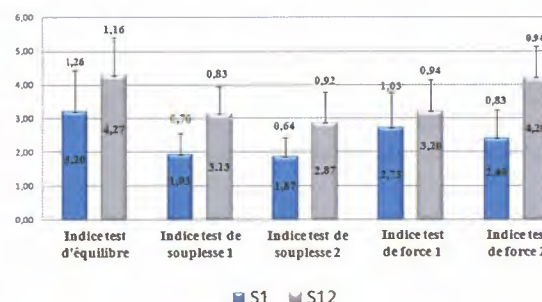
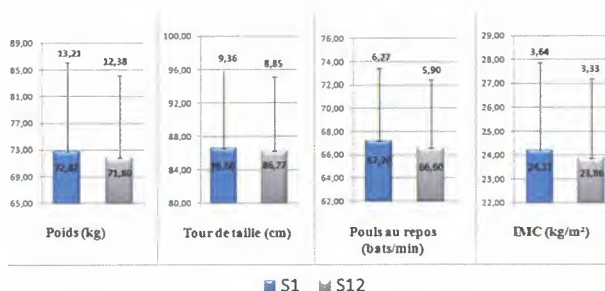
La méthode

Un groupe de travail de 14 salariés volontaires représentatifs de l'entreprise a été mis en place. Ce groupe animé par les médecins du Département de Santé Publique du CHU de Nice était chargé de proposer à la Direction un projet d'Activité Physique en Entreprise tenant compte des atouts et contraintes de l'Entreprise. Une évaluation mutidimensionnelle du projet a été réalisée.

Les résultats

Les salariés ont eux-mêmes sélectionné les activités à mettre en place : « Tai Chi » et « Renforcement musculaire ». Il a été décidé de mettre en place trois séances d'activité physique le lundi et le mardi entre 11h30 et 14h30. 22 salariés sur un effectif total de 180 ont participé aux séances d'activité physique. L'étude a permis de comparer sur 12 semaines, l'évolution de critères objectifs tels que le poids, le tour de taille, le pouls au repos ainsi que l'IMC au sein de son groupe cible.

- ▶ On observe une amélioration globale des qualités physiques mesurées et de la qualité de vie.
- ▶ On constate chez les participants une baisse de poids moyenne de 1kg et de l'IMC, une légère diminution du tour de taille et du pouls au repos.
- ▶ L'indice du test d'équilibre a gagné plus d'un point en moyenne, l'indice de souplesse a augmenté dans les mêmes proportions et enfin l'indice relatif au développement de la force a progressé.



Conclusion

Ce projet expérimental est novateur car il a été « co-construit » avec la participation active et volontaire des salariés de l'entreprise pilote. La santé apparaît, dans ce contexte, comme un outil de management moderne qui permet de créer des espaces de dialogue, de lien social, et de développer les capacités d'écoute, de confiance et de cohésion au sein des équipes.

Etude réalisée par : Karim Tifratene^{1,2}, JoHanna Planchard¹, Pierre Albertin^{1,3}, Jean-Marie Garbarino^{3,4}, Christian Pradier^{1,4}

- Département de Santé Publique, CHU de Nice,
- EA CobTek U Université Nice Sophia-Antipolis
- UFR STAPS, EA 6312
- EA 7276 Université Nice Sophia-Antipolis

Pour tous renseignements :

EPSP (Espace Partagé de Santé Publique)
c/o Département de Santé Publique du CHU de Nice,
Hôpital Archet 1, CS23079 - 06202 Nice Cedex 3 -
Tél. 0492035635 / 0492035637
@ : espace-sante-publique@chu-nice.fr - www.epsp06.fr