

**présanse**

PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE



# Activité physique adaptée : un levier du bien-être au travail

Webinaire du 19 mars 2024 – 1 heure dont 15 mn de questions/réponses

RÉSEAU  
**présanse**  
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL



**LA PRÉVENTION  
DES RISQUES PROFESSIONNELS,  
UN SPORT D'ÉQUIPE**

18 MARS - 22 MARS 2024

**Rencontres  
santé-travail**  
LA PRÉVENTION EN ACTIONS

# Webinaire du réseau Présanse Paca-Corse



Ce webinaire vous est proposé par le réseau Présanse Paca-Corse, qui regroupe 16 services de prévention et de santé au travail interentreprises de Paca et Corse, œuvrant pour 137 000 entreprises et plus d'1 million de salariés du secteur privé.

Retrouvez leurs coordonnées sur [www.presanse-pacacorse.org](http://www.presanse-pacacorse.org) (rubrique « Le Réseau »).

**Le contenu de ce webinaire a été réalisé par les services de prévention et de santé au travail :**

**AISMT13, GEST 05 et ST PROVENCE**

# Les intervenants

---

## ■ Françoise ANGEL

- Intervenante en prévention des risques professionnels à l'AIST 84

## ■ Nathalie PELURSON

- Médecin du travail au GEST 05

## ■ Dominique BONNET

- Médecin du travail à ST Provence

## ■ Antoine COIGNARD

- Dirigeant de AIR DE VIE et spécialiste de l'activité physique adaptée

## ■ Patrice BARATTERO

- Handisportif de haut niveau en para snowboard et responsable de la section multisports d'ANICES (Association Niçoise d'Initiatives Culturelles et Sportives)

# Au programme

---

- Contexte et définitions
- Les bienfaits de l'activité physique et sportive sur l'état de santé
- En quoi l'activité physique peut aider à prévenir certains risques professionnels et contribuer au maintien en emploi ?
- Un nouveau risque : la sédentarité
- Quelles solutions pour augmenter son activité physique ?
- Témoignage de Patrice Barattero sur les bienfaits du sport



# Un nouveau cadre législatif

STRATÉGIE  
NATIONALE  
**SPORT**  
**SANTÉ**  
2019-2024

Rencontres  
santé-travail  
LA PRÉVENTION EN ACTIONS

- Loi du 2 août 2021 pour renforcer la prévention en santé au travail :
  - Évolution des missions des services de prévention et de santé au travail (SPST)
  - Actions de santé publique passant par la promotion de l'activité physique et sportive
  - Prévention de la désinsertion professionnelle et amélioration du maintien en emploi (sénior, personnes en situation de handicap)
- Décret n°2021-618 du 28 mai 2021 relatif aux avantages liés à la pratique du sport en entreprise
- Loi du 2 mars 2022 : développer et démocratiser l'activité physique et la pratique sportive en France.
- Stratégie nationale sport santé : améliorer l'état de santé de la population en favorisant l'activité physique et sportive de chacun, au quotidien, avec ou sans pathologie, à tous les moments de la vie.

# Quelques définitions

- L'activité physique (AP) : tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui entraîne une augmentation de la dépense énergétique par rapport au repos.
  - Activités physiques de la vie quotidienne (déplacements actifs, tâches domestiques, contexte professionnel et scolaire)
  - Exercice physique
  - Sport ou activité sportive
  - Plusieurs types d'intensité
- L'activité physique adaptée (APA) : une AP adaptée à la pathologie, aux capacités fonctionnelles et aux limites d'activités de la personne.
- La sédentarité: temps passé en position assise ou allongée durant les périodes d'éveil pendant lesquelles la dépense énergétique est proche de celle du repos.



# Recommandations de l'OMS

- Tous les adultes devraient pratiquer une AP régulière

## L'OMS recommande de pratiquer au minimum chaque semaine :

- 2h30 d'activité modérée (réparties sur 3 à 5 jours)
  - OU 1h30 d'activité intense
- Les adultes devraient pratiquer des AP de renforcement musculaire
- Mieux vaut une AP limitée qu'aucune AP
- L'AP doit être régulière

L'inactivité physique : définie par un niveau d'activité physique inférieur aux recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).



# Les bienfaits de l'activité physique et sportive sur l'état de santé

# Meilleure solution en prévention primaire

- Les personnes ayant une activité physique insuffisante ont un risque de décès majoré de 20 % à 30 % par rapport à celles qui sont suffisamment actives : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Source OMS

- Diminution des risques de développer une pathologie chronique de 20 à 30 %, telles que :
  - infarctus du myocarde
  - accident vasculaire cérébral

Source : François Carré, Professeur en cardiologie, Président du collectif pour une France en forme.



# Les différents bienfaits

- Une activité physique régulière présente de nombreux bienfaits pour la santé :
  - améliorer les aptitudes musculaires et la capacité cardiorespiratoire ;
  - améliorer la santé osseuse et les capacités fonctionnelles ;
  - réduire le risque d'hypertension, de maladies cardiovasculaires, de cancer et de diabète ;
  - réduire le risque de chute ainsi que de fracture du col du fémur ou de fracture vertébrale ;
  - contribuer à maintenir un poids corporel sain ;
  - améliorer la santé mentale (diminution des symptômes de dépression et d'anxiété) ;
  - améliorer la santé cognitive (capacités de réflexion, d'apprentissage et de jugement) ;
  - améliorer le sommeil.

Source : *Activité physique, OMS, 5 octobre 2022*

**En quoi l'activité physique peut aider  
à prévenir certains risques  
professionnels et contribuer au  
maintien en emploi ?**

# Une meilleure prévention des risques

- Prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS)
  - L'APS permet un renouvellement osseux et cartilagineux et va donc permettre de prévenir les blessures.
  - Une contrainte mécanique, appliquée à un tissu humain, va permettre son renouvellement. Celui-ci va devenir plus fort et pourra résister à des contraintes supérieures.
- Prévention de la dépression
  - L'APS booste l'estime de soi, crée de la joie et va permettre de diminuer le risque de développer une dépression.

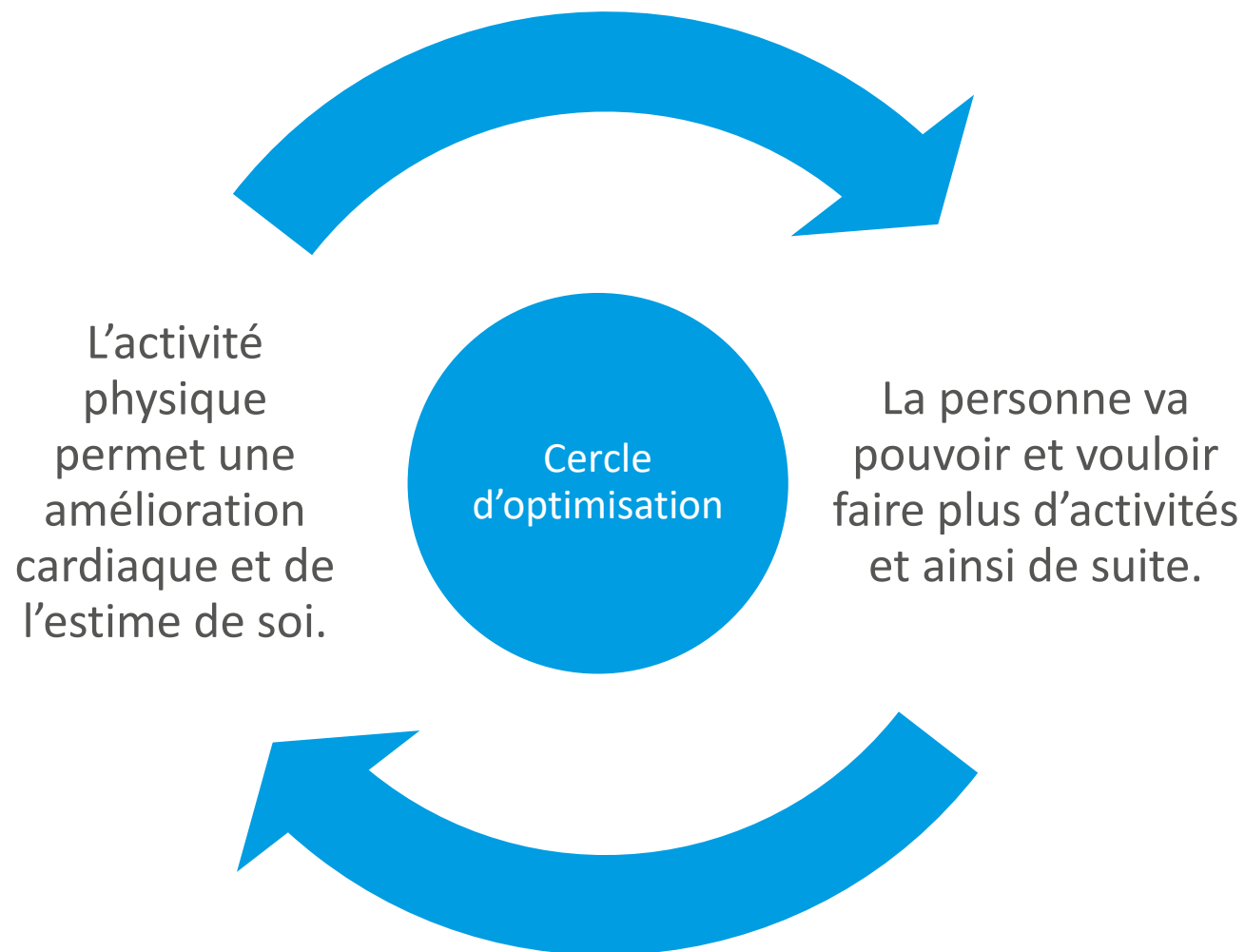
# Mieux vieillir...

---

- Diminution des symptômes d'arthrose
- Diminution de la maladie d'Alzheimer



# Un cercle d'optimisation



L'APS ferait diminuer le taux d'absentéisme en entreprise de 60 % (CNOSF)

# A garder en tête

**Chacun a en lui le pouvoir de bouger en fonction de ses capacités en pratiquant chaque jour à son rythme de l'APS.**

*Source : professeur François Carré*



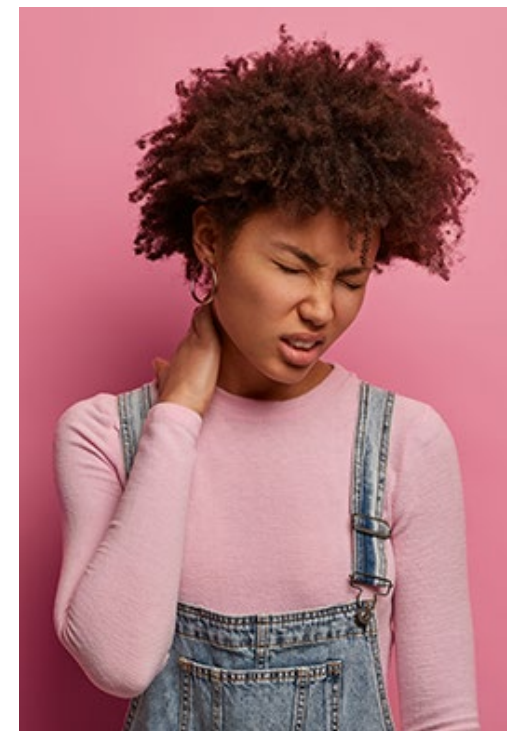
**Un nouveau risque : la sédentarité**

# Le fléau, la sédentarité

- Un RISQUE pour TOUS dans l'entreprise (*« Leisure time physical activity of moderate to vigorous intensity and mortality. A large pooled cohort analysis » -PLOS Medecine, 2016*)
  - Ne pas bouger c'est dangereux : sédentarité + inactivité physique +++
  - Première cause évitable de mortalité non transmissible (OMS 2010)
- Problèmes de SANTÉ PHYSIQUE et impact sur le système musculosquelettique (*« Sedentary behavior and musculoskeletal pain » -Medecine and science in Sports and Exercise, 2015*)
  - Augmentation du risque de maladies chroniques et/ou cardiovasculaires, obésité ou bien de maladies liées aux os (ostéopénie, ostéoporose)
  - Affaiblissement des muscles et des articulations, entraînant une diminution de la souplesse
  - Provocation de maux de dos, de tensions musculaires et de problèmes de posture

Notamment des douleurs de la région lombaire pour les postes de travail assis.

Ces risques sont les plus présents pour les postes de travail sédentaires.



# Le fléau, la sédentarité

- Conséquences MENTALES et ÉMOTIONNELLES et impact COGNITIF (*Physical inactivity as a global public health problem* »- Lancet, 2012)
  - Accroît le risque de troubles de l'humeur et de l'anxiété, de pathologies telles que la dépression
  - Influence négativement la qualité de sommeil
  - Réduit la performance cognitive et la concentration
  - Impacte la mémoire à court et à long terme

➔ JE METS EN PLACE UNE PAUSE ACTIVE  
TOUTES LES HEURES AU BUREAU  
Par exemple : 5 minutes toutes les heures



# Les postures sédentaires

Principes de prévention : l'organisation et l'aménagement des espaces de travail sont des leviers d'action indispensables.

## Organisation du travail

Alterner les tâches réalisées en postures sédentaires avec d'autres tâches non sédentaires, réaliser des pauses actives et régulières.

## Aménagement des espaces de travail

Espaces photocopies à l'écart des postes de travail, salles de réunions « actives » avec du mobilier permettant d'alterner différentes postures de travail...

## Aménagement des postes de travail

Bureaux à hauteur variable, des ergocycles ou d'autres dispositifs permettant d'alterner les postures de travail

## Information et formation

Sur ces postures et les risques associés, afin d'inciter à rompre régulièrement les postures sédentaires et à les limiter au maximum.

**Quelles solutions pour augmenter son  
activité physique ?**

# Le muscle, cet organe vital

- **RENFORCEMENT musculaire et activité « aérobie »**
  - Un organe indispensable, car il nous permet de vivre. Sans lui, impossible de respirer, de nous tenir debout, d'avalier ou même de rire.
  - Favoriser la perte de poids en brûlant des calories et en stimulant le métabolisme.
  - Développer la force musculaire en améliorant l'équilibre/stabilité et protéger les articulations (gainage).
  - Favoriser la santé osseuse en renforçant la densité osseuse.
  - Diminuer la fatigabilité et l'essoufflement, améliorer l'endurance à l'effort.
  - Libération de substances, les myokines, qui ont des vertus sur tout notre organisme.
- **Localement : libération d'endorphines pour amélioration de l'humeur, d'un sommeil plus profond et réparateur.**
- **A distance : stimulation du système immunitaire.**

# Le muscle, cet organe vital

- **DES CONSEILS** pour entretenir le capital musculaire
  - Faire travailler ses muscles profonds
  - Faire des squats
  - Faire des exercices fractionnés

## ➔ JE METS EN PLACE DES ATELIERS BUREAU

- ✓ Par exemple : 3 à 5 mn de marche ininterrompues (à la pause « café » avec un collègue!)
- ✓ Par exemple : 3 à 4 séries d'une quinzaine de répétitions de n'importe quel exercice de renforcement musculaire avec un support possible contre le mur ou mon bureau (je préviens mon collègue voisin, il m'encouragera !)
- ✓ Par exemple : montées et descentes d'étages dans les escaliers (pas la peine de les monter 2 par 2)



# Bouger, c'est bien vivre

## ■ Être en bonne santé, c'est d'après l'ANSES 2016

- Pratiquer 30 minutes : 5 fois par semaine une activité cardio-respiratoire (monter les escaliers ou faire du vélo, courir, marcher à bonne allure)
- Se renforcer musculairement : 1 à 2 fois par semaine (jouer au tennis, faire de la natation ou de l'aérobic)
- Faire des exercices d'assouplissement (gymnastique, danse, yoga : 2 à 3 fois par semaine)

## ■ ÉTIREMENTS et RESPIRATION



- Assurer une meilleure amplitude de mouvement grâce au travail de mobilité articulaire (échauffements)
- Soulager les maux de dos en assouplissant ses muscles
- Relâcher la tension musculaire en réduisant la sensation de fatigue
- Favoriser une posture plus droite et un meilleur équilibre
- Favoriser la détente et contribuer à un meilleur sommeil et une meilleure capacité de concentration



# La motivation, le secret de la réussite

- DES IDÉES de PROGRAMME : réveil musculaire, renforcement, échauffement, évaluation
  - Établir des objectifs réalisables permet de maintenir la motivation à long terme
  - Faire de l'exercice à des moments fixes pour intégrer l'activité dans la vie quotidienne ou à son poste de travail de manière ponctuelle
  - Intégrer des activités/loisirs qui procurent du plaisir pour que l'exercice reste une expérience agréable
  - Intégrer des activités physiques dans les tâches quotidiennes (comme prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur)
  - S'aider d'outils digitaux qui proposent du contenu adapté afin de pratiquer en sécurité avec des intensités sur mesure
  - Se faire accompagner d'un éducateur physique

# La motivation, le secret de la réussite

## ■ JE METS EN PLACE DES ATELIERS BUREAU

- Exemple : je convertis mes déplacements passifs en actifs :
  - Je réduis mes mails en interne, je les livre en marchant !
  - Je viens au bureau en bougeant
- Exemple : je réduis mon temps en position assise
  - Je me mets debout lors des réunions ou des visios, je téléphone en marchant
  - Je range mon bureau chaque jour en position debout
  - J'utilise un bureau assis-debout, je suis assis sur un swiss ball
- Exemple : je m'aide d'outils digitaux
  - J'utilise des capteurs ou applis proposant du contenu adapté afin de pratiquer en sécurité et en intensités sur mesure



# Des ressources adaptées à l'entreprise

- Des stratégies visant à casser le temps de sédentarité (notamment en position assise)
  - Bureau réglable en hauteur permettant de travailler assis ou debout
  - Tapis de marche sur lequel il est possible de faire de l'exercice tout en travaillant
  - Utilisation de pédaliers bureau (étude REMOVE : remise en mouvement) ou de ballon de Klein
- Des stratégies de sensibilisation et d'information pour inciter à la pratique
- Installer des parkings vélos
- Encourager à la pratique avec l'aide des CSE (aides financières)
- Créer sa propre salle de sport
- Se rapprocher des SPSTI (partenariats)

# Pas toujours simple de se mettre en activité...

- Une anecdote, *F. Sacco et Pr Alain Golay*
  - « En Suisse, lorsqu'il a été question de tester le slogan 3x10 min d'exercice / jour, les sondés se sont montrés découragés : ils n'avaient pas l'impression que 10 min d'effort puissent avoir une influence sur leur santé. »
  - Mais lorsqu'on a leur proposé « 30 min par jour, ils ont objecté qu'il était impossible de consacrer ½ h / jour pour faire de l'exercice ».
- ON LÈVE SES FREINS MOTIVATIONNELS => EN RECHERCHANT DES LEVIERS MOTIVATIONNELS
  - Les principaux freins : proximité puis financier
  - Vocabulaire : « je n'ai pas le temps » (obstacle temporel) plutôt que « je n'ai pas envie » (obstacle motivationnel)
  - Autres freins selon *Duclos et al. (2013)*
    - présence d'appréhensions, manque de confiance en soi, manque de soutien social, également identifié par *Laure (2007)*.
    - absence de sentiment d'auto-efficacité (*Adeniyi, 2012*), manque de connaissance en APA, qui ne favorise pas non plus la pratique (*Hartemann et Grimaldi, 2013*).
- On sort du stade de la contemplation (*évaluation du stade du changement / PACE modifié*)

# En résumé, concrètement, leviers pour bouger davantage au travail ?

- La notion d'encadrement et de repères
- La notion de collectif
- La notion de digital



La notion de progressivité et de mini-objectifs

« Veiller à la progressivité du programme, à la fois en termes d'intensité, mais également de durée pour les premières séances, en particulier lorsqu'un renforcement musculaire est proposé ». E. Coudeyre, « Quel bilan musculo-squelettique faut-il réaliser avant la prescription d'un programme d'AP dans le diabète de type 2 ? »

La notion de plaisir

La notion de variété, réussite, non mise en échec

# Témoignage de Patrice Barattero

# Retrouvez replay et support sur notre site web !

- [www.presanse-pacacorse.org](http://www.presanse-pacacorse.org)
- Rubrique « Ressources », filtre « Type de document/Webinaire »

The screenshot displays the 'Ressources' page on the Présanse website. The navigation bar at the top includes 'Présanse Paca-Corse', 'Santé au travail', 'Ressources' (highlighted with a red box), 'Le réseau', 'Actualités', 'Agenda', 'Especi Emploi', and 'Quiz prévention'. The main content area shows 11 search results for 'Ressources'. On the right, the search filters are visible, with 'Type de document' (highlighted with a red box) set to 'Webinaire - Replay et support PDF' (11 results).

**Navigation Bar:** Présanse Paca-Corse | Santé au travail | Ressources | Le réseau | Actualités | Agenda | Especi Emploi | Quiz prévention

**Breadcrumbs:** Accueil > Ressources

**Section:** Ressources

**Results:** 11 résultats

**Search Filters:**

- Recherche libre
- Public: Employeurs (3), Employeurs et salariés (8)
- Type de document: Webinaire - Replay et support PDF (11)**
- Date de publication

**Search Results (Examples):**

- Replay webinaire "Covid-19 : la vaccination, un outil de prévention efficace" (31/1/2022)
- Replay webinaire "Comment réussir le maintien en emploi de vos salariés ?" (13/1/2022)
- Replay webinaire "Radon, un risque invisible : vous êtes peut-être concerné !" (18/10/2021)
- Replay webinaire "Comment faire face aux changements du monde du travail ?" (18/10/2021)
- Replay webinaire "Après la crise, revenir au bureau : les risques à anticiper et les solutions" (18/10/2021)
- Replay webinaire "Gestion Covid-19 en entreprise" (18/10/2021)
- Replay webinaire "Chef d'entreprise, pensez à votre santé !" (18/10/2021)
- Replay webinaire "Prévenir les risques psychosociaux pour une meilleure qualité de vie au travail" (18/10/2021)
- Replay webinaire "Addictions : Informer, Sensibiliser, Prévenir et Aider" (18/10/2021)
- Le risque routier professionnel (20/5/2021)

# Posez vos questions !

15 minutes de questions/réponses



Retrouvez-nous sur     

**présanse**

PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

**PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE**

**[www.presanse-pacacorse.org](http://www.presanse-pacacorse.org)**

*Merci de votre attention !*