



# GEST

Grand Est Santé au Travail



ALSMT  
ASSOCIATION LORRAINE  
DE SANTÉ EN MILIEU DE TRAVAIL



AMITR  
Association pour la Médecine  
Interprofessionnelle au Travail et à l'Ordre

agestra  
Agir Ensemble pour  
la Santé au Travail



# Activités physiques en entreprise, c'est possible !

Webinaire | Jeudi 10 mars 2022 à 14h



# Notre équipe d'intervenants

- Dr Hervé MARTINI, Médecin du Travail – ALSMT
- Charlène GAIGNARD, Ergonome et Éducatrice Sportive – AMITR
- Déborah JOLAS, Infirmière de Santé au Travail – AGESTRA
- Joris PETITMANGIN, Chef de projet Sport Santé – CROS Grand Est
  
- Noé DETTWILLER, Chargé de mission Sport Santé – CROS Grand Est
- Clémentine STIEDEL, Infirmière de Santé au Travail – STSA
  
- Lolita CHARPENTIER, Responsable communication – ALSMT



# Quel contexte ?

- 95% de la population adulte en France est exposée à un risque de détérioration de la santé\* :
  - par un manque d'activité physique
  - par un temps passé assis trop long
- Ces risques sont majorés lorsque le manque d'activité physique et l'excès de sédentarité sont cumulés

*\*selon une étude de l'agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail*



# Quel rôle pour la santé au travail ?

- À cette réalité s'accompagne un plan national de santé publique
- Il vise à lutter contre l'accroissement de la sédentarité et accompagner au « mieux vieillir »
- ✓ Comment aider les français à trouver la voie et les moyens d'une activité physique ?
- Dans ce contexte, le lien avec les Services de Prévention et Santé au Travail a été fait, notamment via la loi du 2 août 2021 avec le renforcement de la prévention de la santé des travailleurs, qui va passer entre autre par la pratique d'une activité physique au quotidien



# Quel objectif pour ce webinar ?

- ✓ Identifier les ponts entre l'activité physique et la santé au travail et vous proposer des solutions concrètes pour vos entreprises !

# Au sommaire...

**-1-**

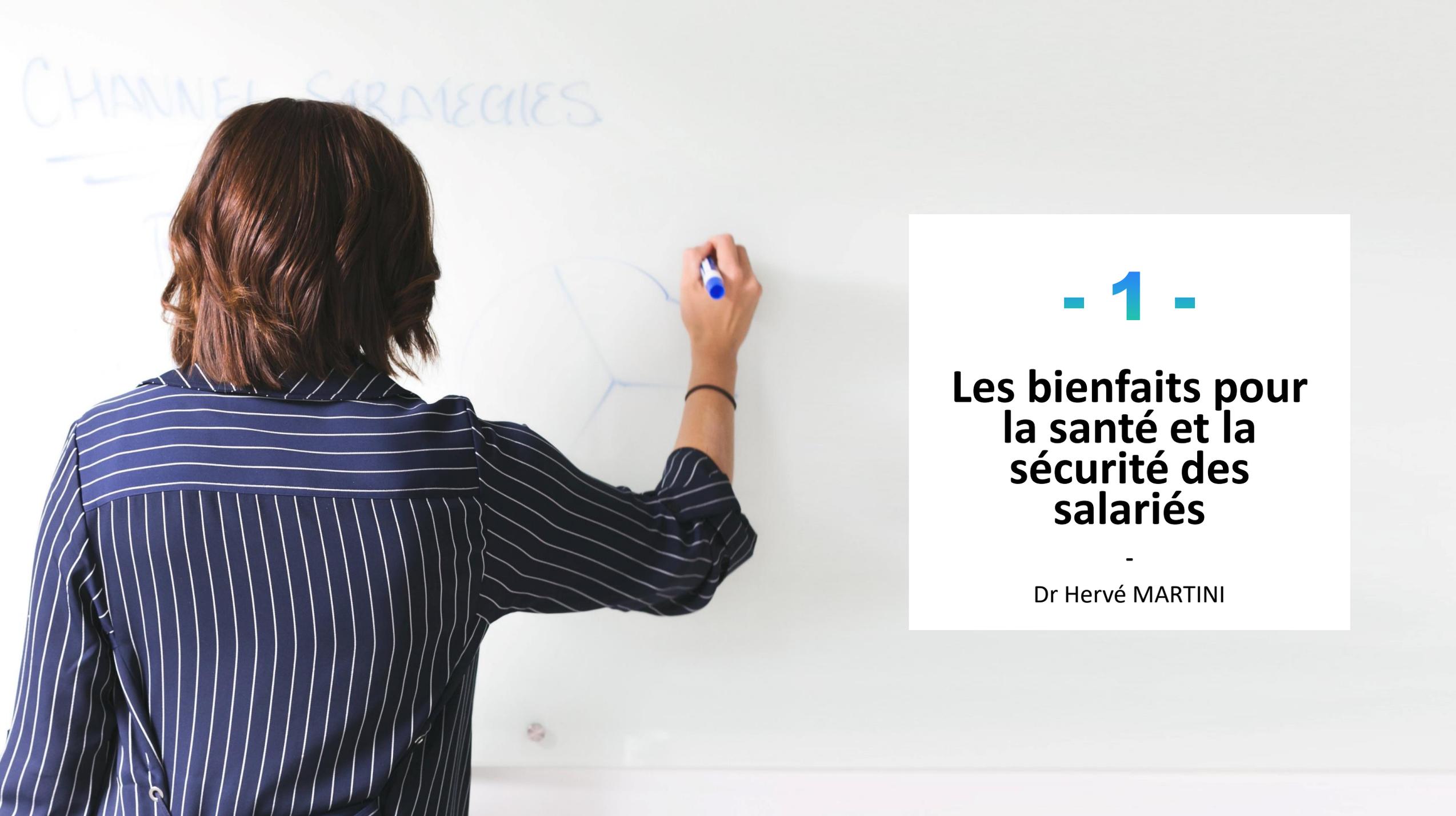
**Les bienfaits pour la santé et la sécurité des salariés**

**-2-**

**Les actions de prévention primaire au sein des SPST**

**-3-**

**Les dispositifs d'activités physiques dans le Grand Est**



- 1 -

## **Les bienfaits pour la santé et la sécurité des salariés**

-  
Dr Hervé MARTINI



# Le sport est un phénomène social majeur

- **Le sport** « Ensemble des situations motrices codifiées sous forme de compétition et institutionnalisées ». P Parlebas 1981.
- L'OMS définit **l'activité physique** comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie. L'activité physique désigne tous les mouvements que l'on effectue notamment dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail ou pour se déplacer d'un endroit à l'autre.
- **Les activités physiques adaptées (APA)** recouvrent l'ensemble des activités physiques et sportives adaptées aux capacités des individus (enfants ou adultes) atteints de maladie chronique ou de handicap.



# Recommandations OMS adulte 18-64 ans

- Pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée
- Ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue
- L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes

# Les bienfaits pour les salariés

## Santé physique

- Améliore la santé cardio vasculaire
- Améliore la santé osseuse
- Diminue le risque d'obésité , de diabète
- Diminue le risque de cancer

## Condition physique

- Améliore la capacité aérobie
- Améliore la flexibilité
- Développe la capacité musculaire

## Santé psychologique

- Améliore l'humeur
- Diminue l'anxiété et la dépression
- Augmente la confiance en soi
- Augmente le sentiment d'efficacité personnelle et les fonctions cognitives

## Compétences sociales

- Favorise l'adaptation sociale
- Augmente le sentiment d'appartenance à un groupe
- Favorise l'inclusion et le respect entre collègues
- Améliore les compétences psycho sociales



# Les bienfaits pour l'entreprise

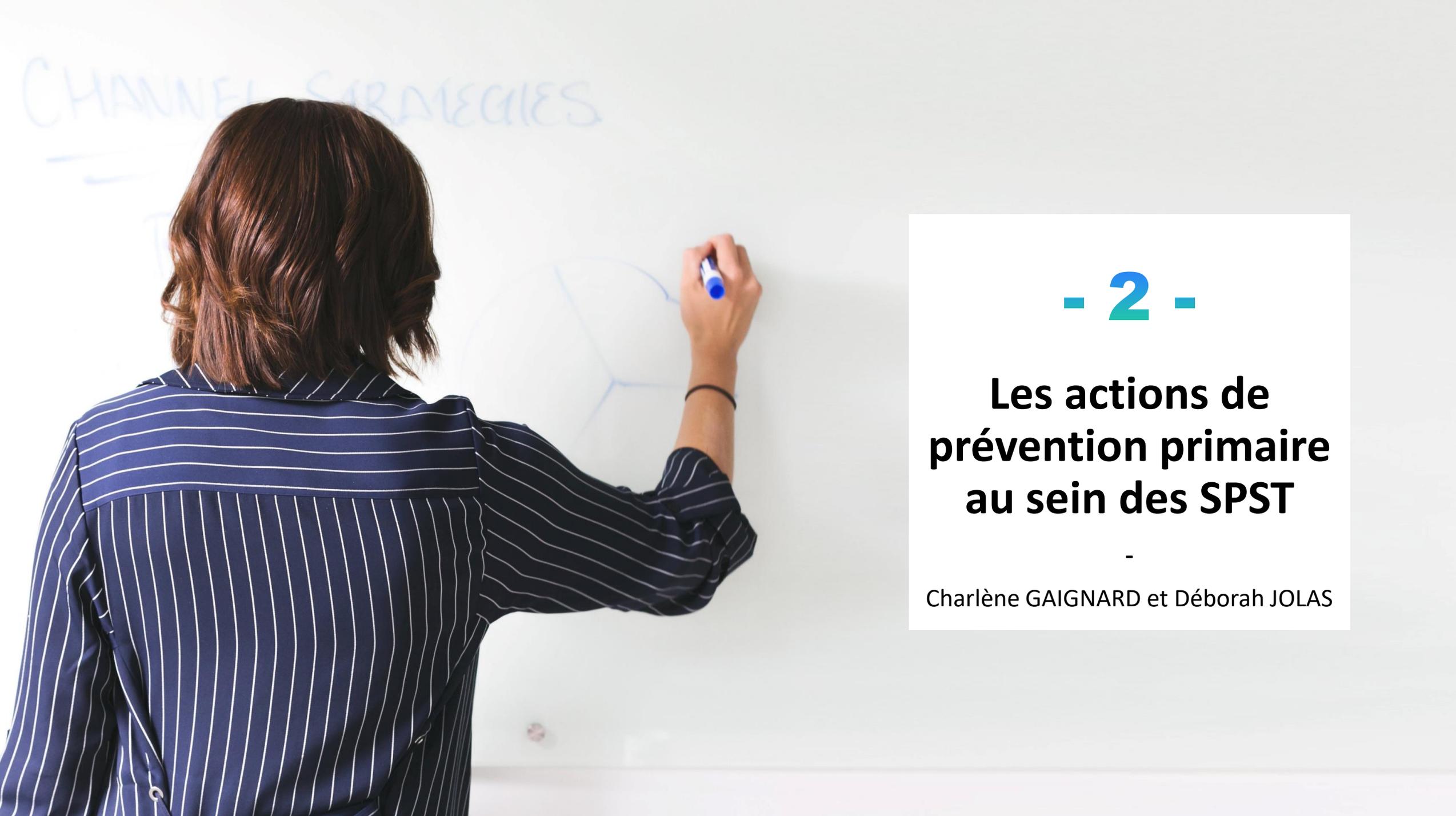
- Améliore l'image de l'entreprise : image positive du sport
- Attire et fidélise les meilleurs talents
- Engendre des retombées économiques positives : moins d'absentéisme, réduction des accidents,...
- Favorise la présence au travail et améliore la productivité
- Favorise un climat de travail sain
- Optimise la santé et la sécurité



# Les bénéfices

- 5 à 7 % d'économie des dépenses de santé
- 34 euros/an d'économie sur le budget dépenses de santé
- + 3 ans d'espérance de vie
- Retarde l'âge d'entrée dans la dépendance de 6 ans
- Amélioration de la rentabilité nette jusque 14%
- +9% d'amélioration de la productivité

*Enquête : Comité National Olympique et Sportif Français et le Mouvement des entreprises de France (Medef), avec le soutien d'AG2R La Mondiale, ont confié à Goodwill-Management la réalisation d'une étude sur l'impact économique de la pratique du sport en entreprise*



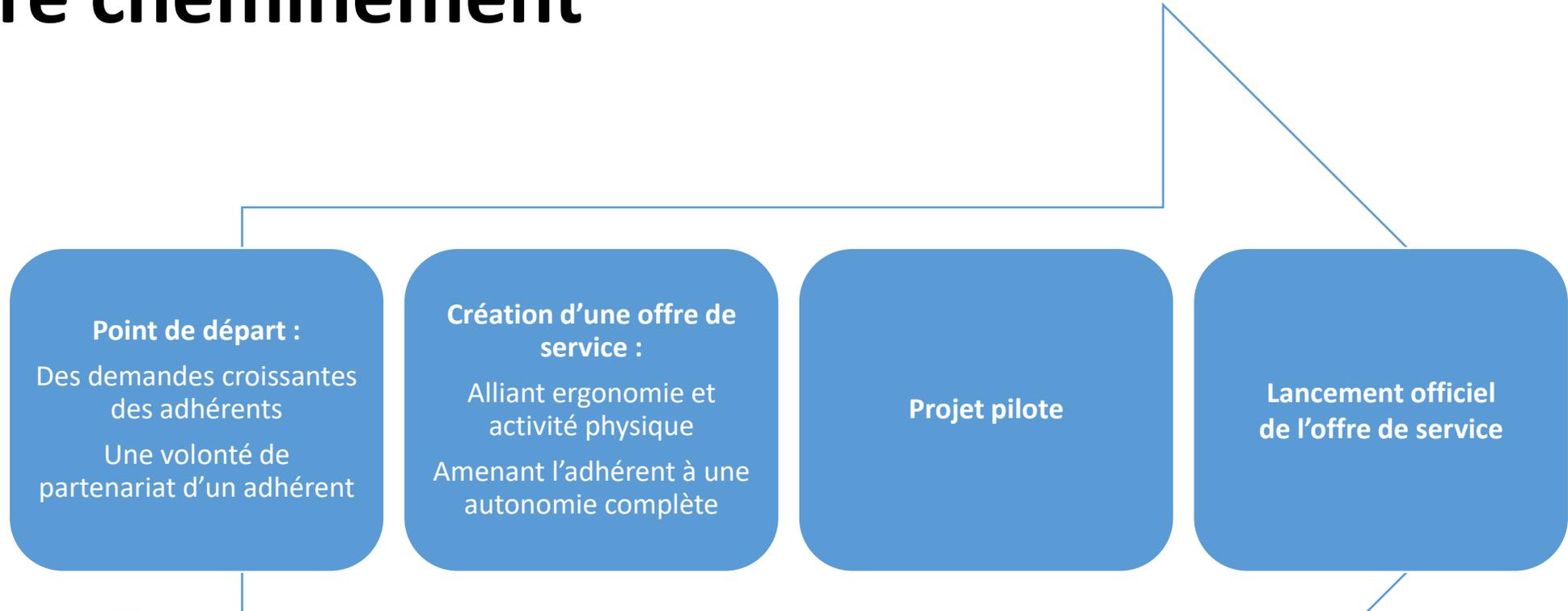
- 2 -

## **Les actions de prévention primaire au sein des SPST**

-

Charlène GAINARD et Déborah JOLAS

# Notre cheminement

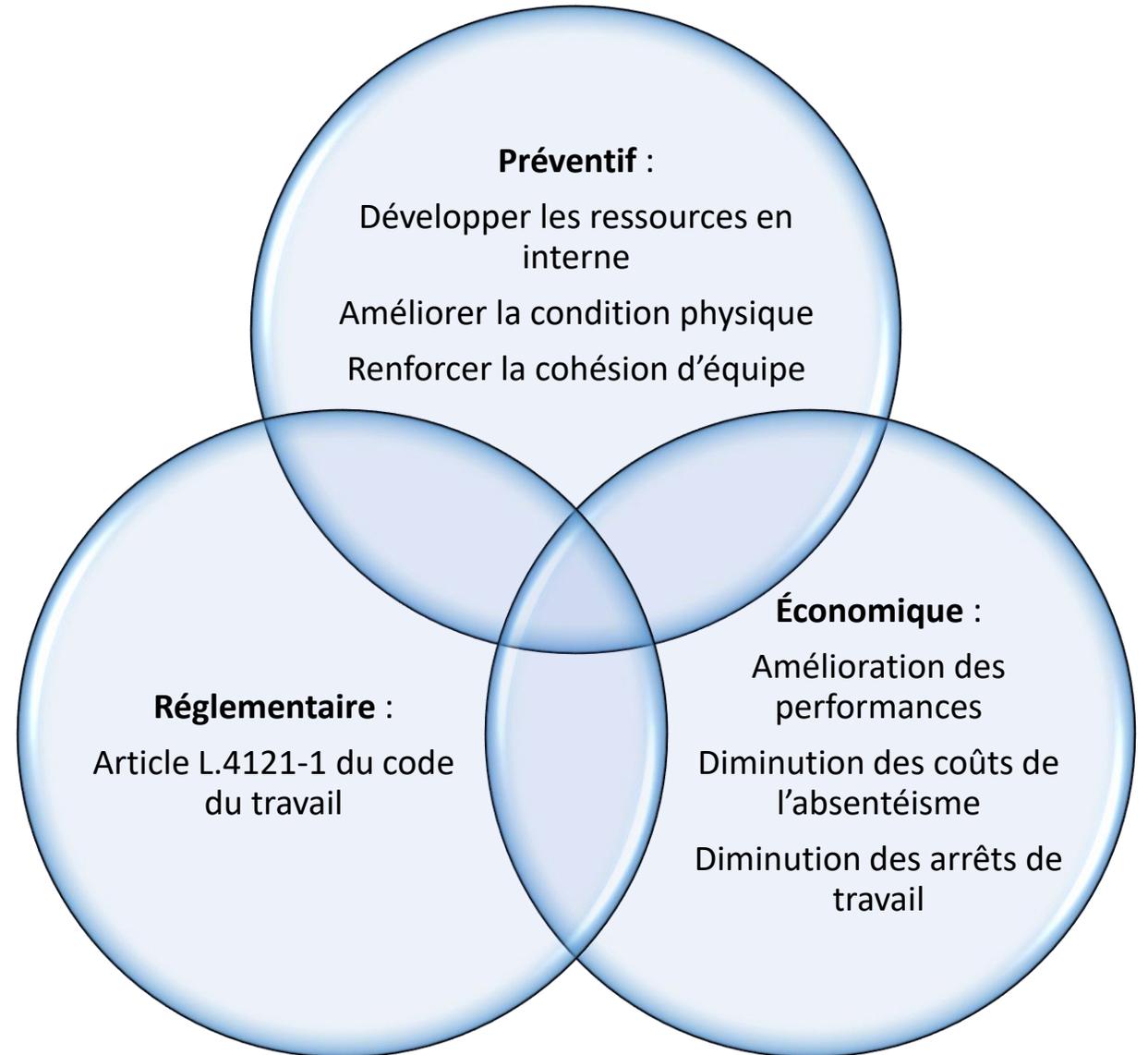


Des adhérents avec une démarche engagée dans la prévention des TMS

# Les objectifs

## Pour l'AMITR

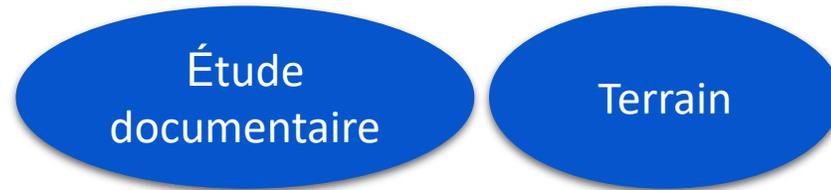
- Agir en prévention primaire
- Intégrer l'intervention dans une démarche globale de l'entreprise
- Rendre la structure autonome
- Aider l'entreprise à atteindre ses propres objectifs



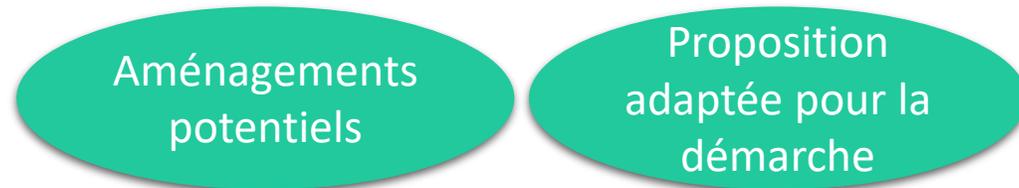
# Présentation de la prestation

## Partie Ergonomique

- Étude des besoins



- Compte rendu avec préconisations



- Présentation à la Direction (validation de la suite ou non)





# Présentation de la prestation

## Partie Communication

- Présentation à l'ensemble des salariés
- Sensibiliser pour assurer une prise de conscience du sujet
- Appel à volontaire pour des « Relais Prévention »

### Clés de la réussite :

- Implication de la Direction
- Faire adhérer les participants par une explication des concepts, des enjeux
- Maintenir une communication constante



# Présentation de la prestation

## Partie Sensibilisation

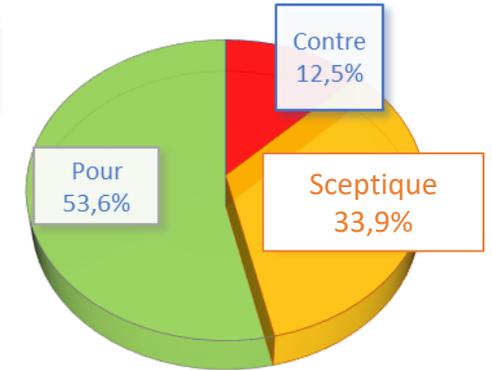
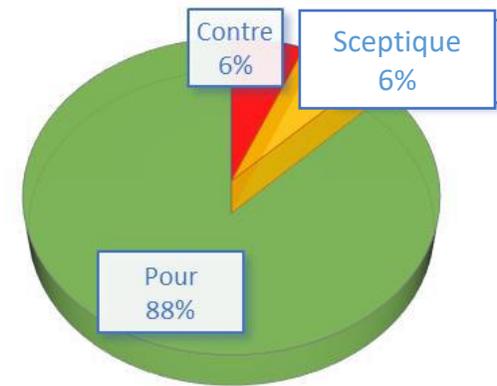
- Sensibilisation des « RELAIS PRÉVENTION »
- Accompagnement des salariés dans leur future mission
- Aide à la mise en place sur le terrain

# Présentation de la prestation

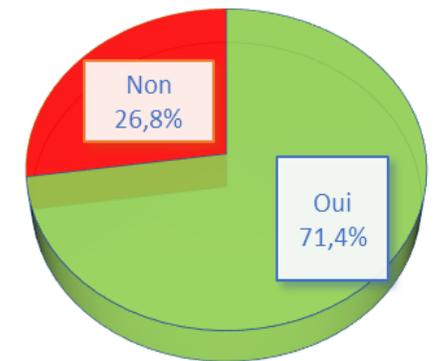
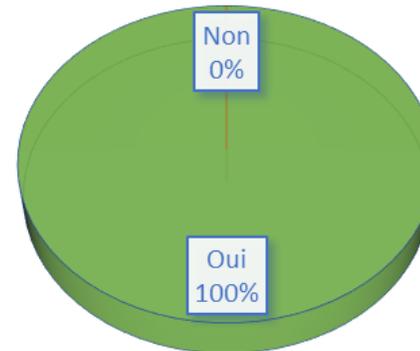
## Partie Évaluation

### EXEMPLES DE QUESTIONS

- À la mise en place du projet, étiez-vous ?

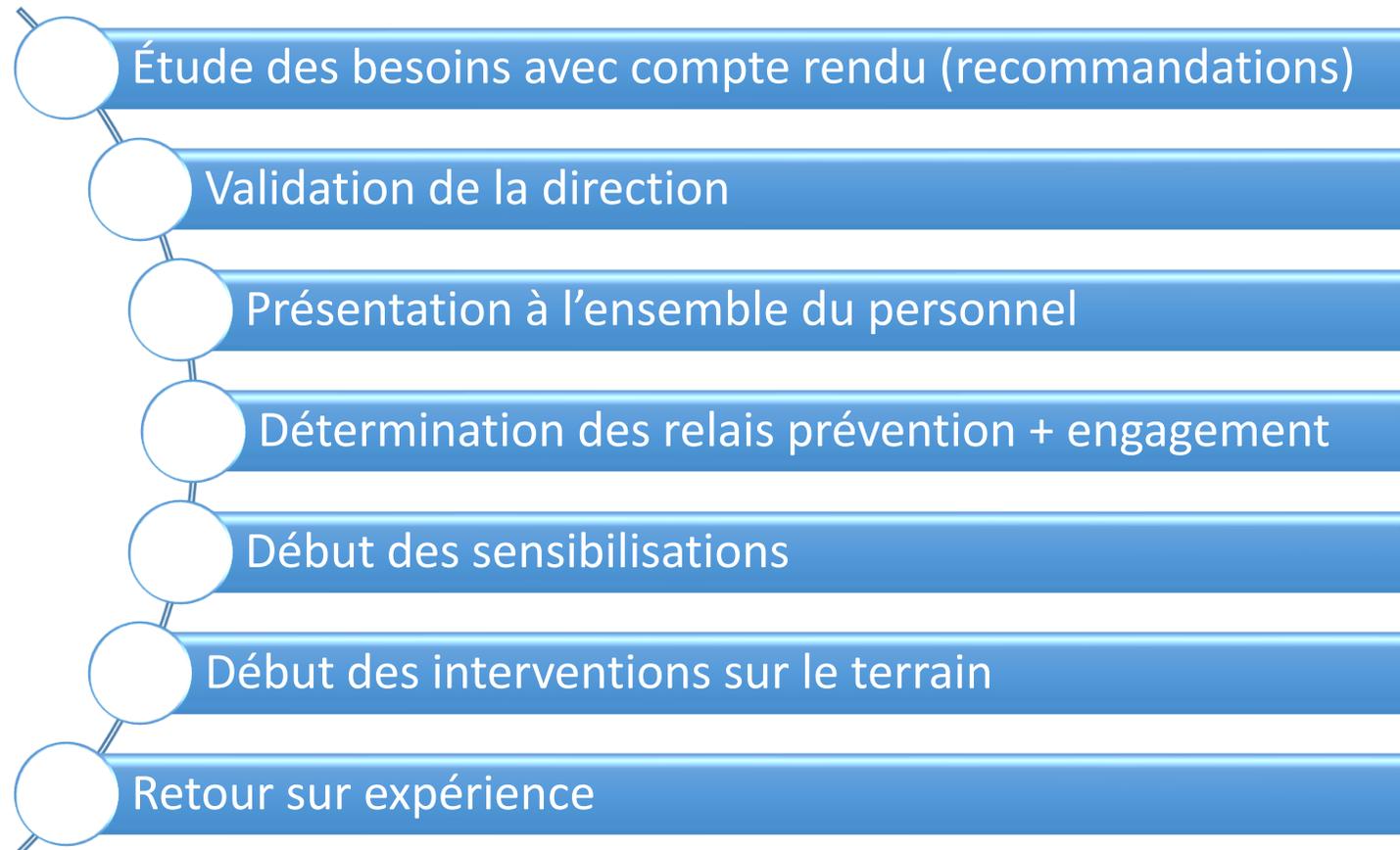


- Souhaitez-vous poursuivre le projet ?



# Présentation de la prestation

En résumé, 7 étapes :



# Bilan de cette prestation après 2 ans

Des entreprises encore en retrait sur ce type de démarche

- Nouveauté
- Investissement

Des salariés à convaincre

- Peur du regard des autres
- Intérêt limité



# Deux autres interventions en entreprise

## Atelier « Échauffement » lors d'une Journée Sécurité



## Activités Physiques Adaptées en milieu protégé

JEUDI 16 MAI 2019

VIVRE À NOGENT

25

ASSOCIATION POUR LA PROMOTION DES TRAVAILLEURS HANDICAPÉS



Dev. L'apport de sport adapté, en des autres autres, très l'apport en la maîtrise des aspects sociaux, tout est fait pour l'épanouissement des usagers de l'Esat.

### Esat : il n'y a pas que le travail qui compte !

NOGENT-SUR-SEINE. L'établissement et service d'aide par le travail offre la possibilité à ses usagers de participer à des activités de soutien aidant à leur autonomie et au développement de leur potentiel.

**L'ESSENTIEL**  
L'association pour la promotion des travailleurs handicapés (APTH) Beauvois - regroupant deux entités : l'entreprise adaptée et l'Esat.

« L'Esat dispose d'une capacité d'accueil de 57 usagers. Ils sont aujourd'hui 56 à profiter des activités professionnelles de la structure, mais aussi d'un accompagnement individualisé visant à l'autonomie et à la socialisation des usagers. Cela passe notamment par la participation à divers ateliers :

leur Gauguin, ergonome à l'association de santé au travail - Anstet - de Maîtres-là-Grande-Pa-roisse.

« Cela vise à favoriser l'épanouissement personnel et social et à maintenir leur potentialité. »

La jeune femme, par ailleurs titulaire d'une licence Activités physiques adaptées et Santé leur propose, à raison d'une séance par mois, une heure d'exercices, qui se feront en fonction des possibilités de chacun : « Je sais ce que je fais travailler, mais avec un niveau de difficulté variant et une adaptation si je vois qu'ils rencontrent... »

Sont ainsi proposés des cours destinés à l'entretien des connaissances et au maintien des acquis pour notamment travailler le cardio. Une formule qui plaît aux usagers, et qui fait pleinement partie des missions de l'Esat, géré par l'Association pour la promotion des travailleurs handicapés. « En plus du travail, les usagers ont des activités de soutien. Cela vise à favoriser l'épanouissement personnel et social et à maintenir leur potentialité », souligne Mustafa Bouakla, éducateur spécialisé.

**DU PROJET PERSONNEL**  
Des actions qui sont définies dans le projet personnalisé de l'usager, choisies en fonction des envies de ces derniers, et pratiquées sur leur temps de travail. Si le sport adapté à ses adeptes, il autres ateliers rythment la vie des usagers de l'Esat.

Sont ainsi proposés des cours destinés à l'entretien des connaissances et au maintien des acquis pour notamment travailler le cardio. Une formule qui plaît aux usagers, et qui fait pleinement partie des missions de l'Esat, géré par l'Association pour la promotion des travailleurs handicapés. « En plus du travail, les usagers ont des activités de soutien. Cela vise à favoriser l'épanouissement personnel et social et à maintenir leur potentialité », souligne Mustafa Bouakla, éducateur spécialisé.

faciliter le stationnement des usagers possédant des véhicules et qui éprouvent des difficultés à se garer sur le parking en marche arrière.

Si le but de l'APHAT est d'offrir l'opportunité aux personnes handicapées d'évoluer vers le secteur moins protégé de l'entreprise adaptée, voire vers un milieu ordinaire de production, elle accorde également une importance à l'environnement et ses conditions d'accueil dans lesquels les usagers viennent travailler », d'où l'importance de ces ateliers qui trouvent écho auprès du public. ■

BRIGITTE GUILLET

**VOTRE AVIS ?**



ELISE USAGÈRE DE L'ESAT

Comme 24 des 56 usagers de sport adapté. Pour elle, ces séances sont agréables, cela fait du bien de prendre soin de son corps. On fait du yoga, de la ballé, du gainage. Ça par contre je n'aime pas, le gainage ! Mais on a la chance d'avoir des ateliers, en parallèle de nos heures de travail et ça, c'est vraiment intéressant ».



# Des exemples de réalisation

- Une entreprise de BTP propose des séances d'éveil musculaire réalisé par une coach sportive.
- Une entreprise de fabrication de siège de bureaux pratique l'échauffement en début de poste.
- Une entreprise d'équipement automobile pratique l'échauffement avant le poste de travail après avoir formé différents personnels pour la pratique de cet atelier.
- Une entreprise de la grande distribution alimentaire pratique l'échauffement en début de poste pour ses préparateurs de commande à l'entrepôt.

# Des exemples de réalisation

- Une entreprise du secteur tertiaire (postes de bureaux) propose des séances de stretching/ fitness durant la pause méridienne.



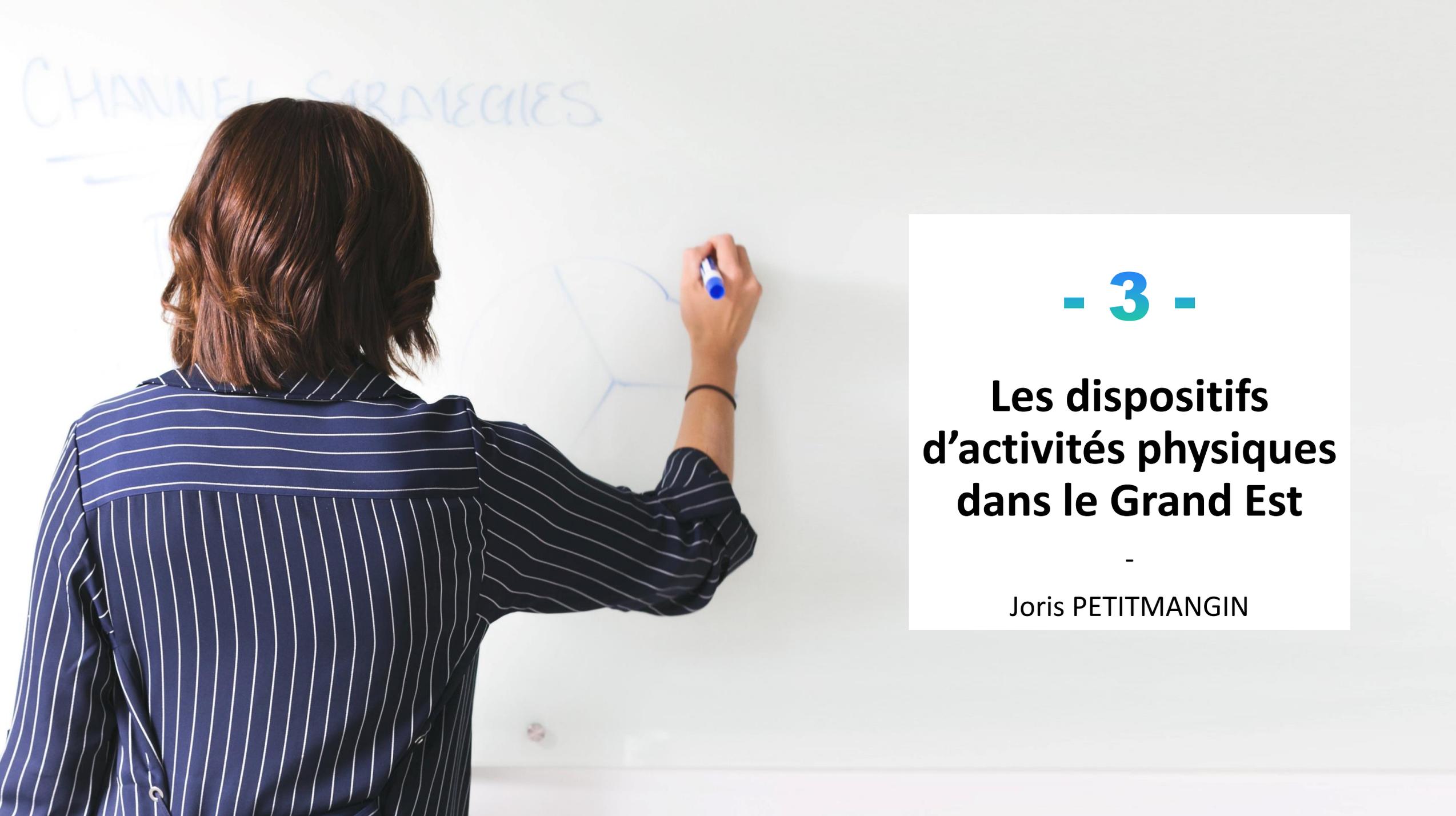
- Une entreprise a mis en place des cours de fitness/yoga des yeux à destination de ses salariés qui pratiquaient quasi exclusivement du télétravail depuis la pandémie.

# Des exemples de réalisation

- Une entreprise du domaine de la santé a prévu une salle de sport dans son futur établissement



- Une entreprise de production d'énergie propose la gratuité à l'association sportive pour les nouveaux embauchés et met à disposition des locaux pour la pratique sportive.



- 3 -

## **Les dispositifs d'activités physiques dans le Grand Est**

-

Joris PETITMANGIN



CROS  
GRAND EST

PRESCRI'  
m@uv



Délégation Régionale Académique  
à la Jeunesse, à l'Engagement  
et aux Sports



- Améliorer **la santé et la condition physique** des patients atteints d'ALD ou situation d'obésité
- Médecins traitants orientent **en toute sécurité** les patients vers le dispositif
- Reprendre une activité physique **en toute autonomie**



→ Inclusion :  
Adultes

→ 30 ALD  
→ Post covid  
→ TMS

Prescripteur:

Décret n° 2016-1990 2016 : Prescription par le médecin traitant  
2021 => médecin spécialiste (Et donc médecin du travail !)

3 Bilans financés



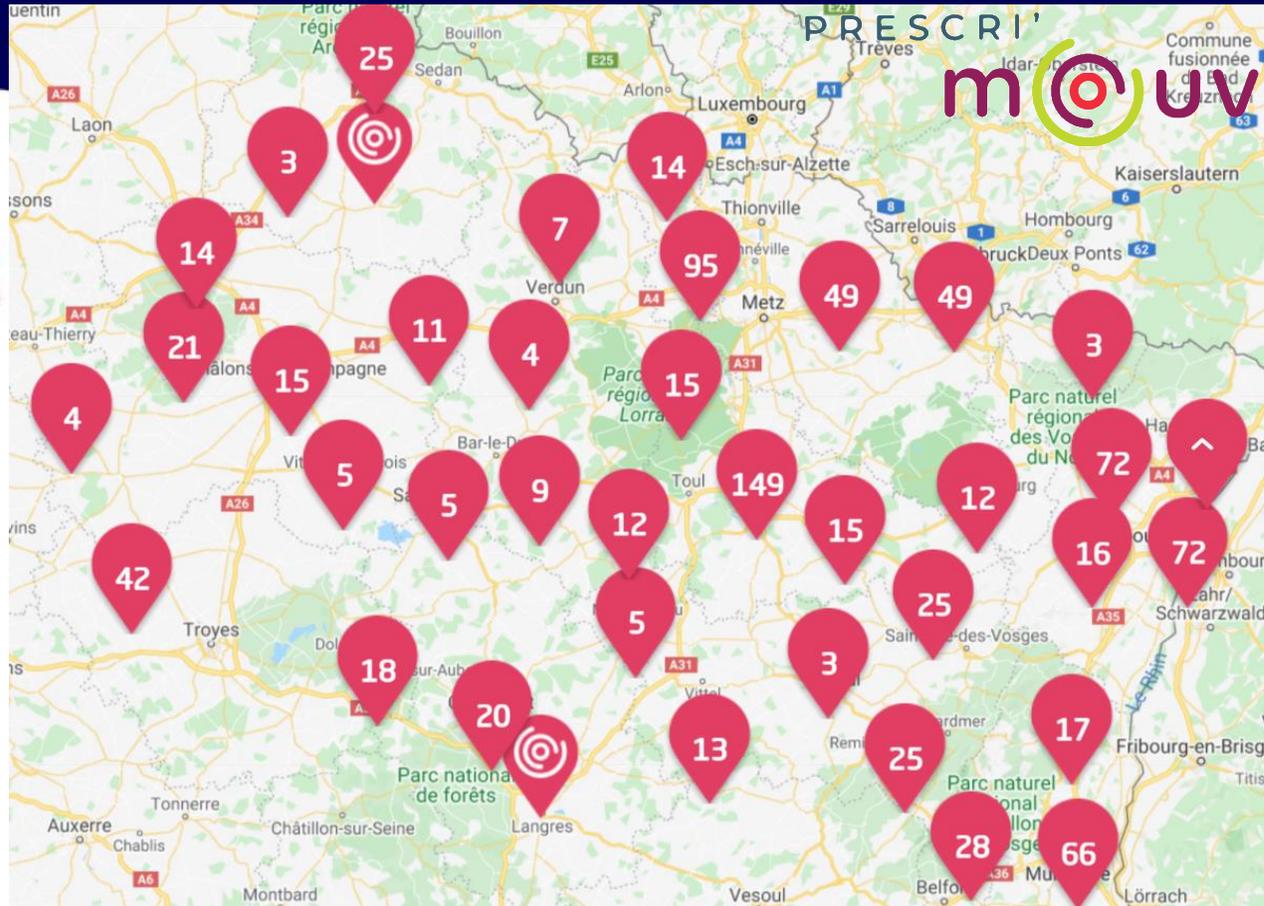
8 séances d'aide à la reprise : encadrement APA ou kinésithérapeute



Reprise en autonomie,  
dans une structure labélisée **Prescrimouv**  
50€ d'aide à la licence.  
Aide possible mutuelle



2 Appels téléphoniques



**975 créneaux dans le Grand Est:**

Associations, clubs sportifs, salles privées, collectivités...

# Activité physique en milieu professionnel



**CROS**  
**GRAND EST**



**WORK & MOVE**  
FAITES DE VOTRE ENTREPRISE VOTRE TERRAIN DE JEU





**WORK & MOVE**

FAITES DE VOTRE ENTREPRISE VOTRE TERRAIN DE JEU

Depuis 2015, le CROS Occitanie développe le dispositif WORK&MOVE® afin d'accompagner les entreprises et les administrations dans leur démarche de Qualité de Vie au Travail.

LE CROS Grand Est souhaite lui aussi lancer le programme dans la région.

### POURQUOI ADHÉRER AU DISPOSITIF ?

- Des bénéfices pour le salarié !
- Des résultats visibles pour le salarié et pour l'entreprise !
- Des bénéfices pour l'entreprise !
- Réduit le taux d'absentéisme et de rotation du personnel
- Gain de productivité de la part du personnel
- Améliore l'image de l'entreprise
- Favorise la cohésion d'équipe





**WORK & MOVE**

FAITES DE VOTRE ENTREPRISE VOTRE TERRAIN DE JEU

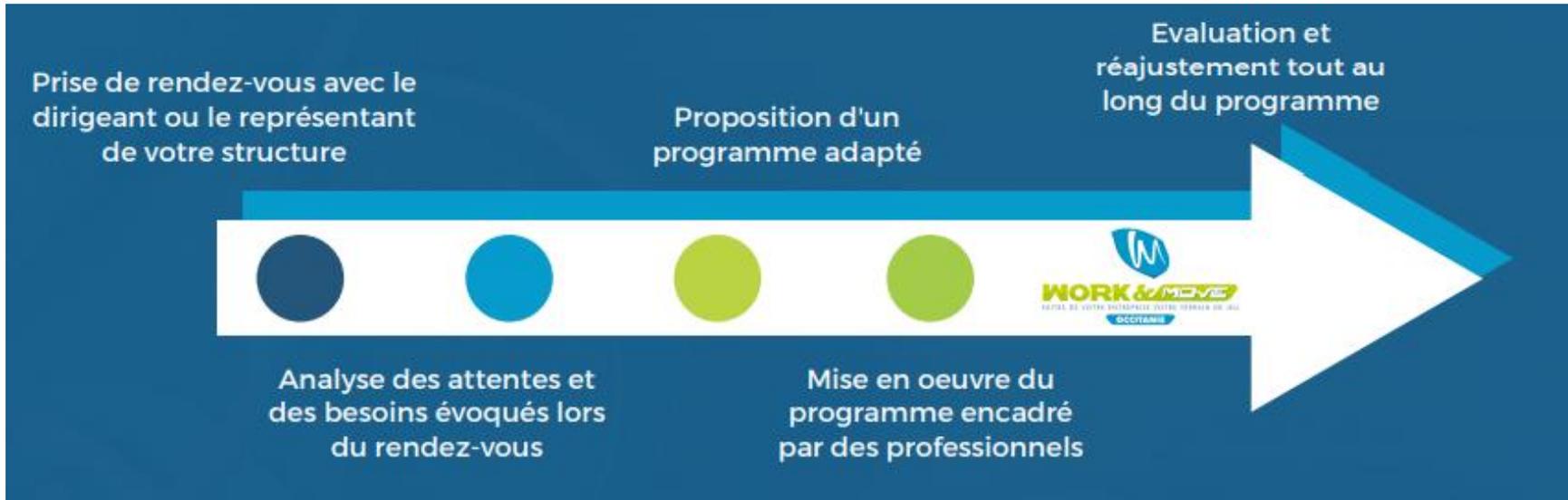
Activités Physiques

Ateliers prévention santé

Conférences

Réalisables en présentiel ou en distanciel.





**Merci de votre attention**

*<https://association-gest.org>*



Grand Est Santé au Travail

