



# La santé de nos collaborateurs, un capital à protéger

Le bien-être au travail  
par l'activité physique

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • PRÉVENTION

QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

# Pourquoi et comment veiller à la santé de vos collaborateurs ?



« La pratique d'une activité physique améliore la santé perçue,  
le bien-être psychologique  
et l'estime de soi,  
et diminue l'anxiété sociale. »



06/02/2018

# Tout le monde y gagne !

- ▶ Bienveillance & Reconnaissance
- ▶ Cohésion d'équipe & Climat social
- ▶ Fidélisation & Attractivité des talents
- ▶ Image et notoriété de l'entreprise
- ▶ Équilibre vie perso / vie pro



# Promouvoir l'activité physique

Pour lutter contre la sédentarité au travail et ses impacts sur l'entreprise

- ▶ absentéisme,
- ▶ turn over,
- ▶ désorganisation,
- ▶ coûts indirects...



# Activité physique, Quelles bénéfices sur la santé ?

- ▶ Surcroît d'énergie
- ▶ Concentration, créativité
- ▶ Réduction du stress
- ▶ Réduction des maladies cardio-vasculaires, cancers et pathologies chroniques non transmissibles
- ▶ Prévention des RPS et TMS



# Les Risques PsychoSociaux



Coût du stress en Europe : 240 milliards d'euro



# Les Troubles Musculo-Squelettiques

30% des accidents du travail

80% des maladies  
professionnelles

8,4 millions de journées de  
travail perdues



Première cause d'inaptitude au  
travail et d'invalidité avant 45 ans

Coût pour la CPAM : 1 milliard €

Coût moyen pour l'entreprise :  
l'équivalent d'un treizième mois

« L'activité physique en milieu de travail,  
diminue de 32% les arrêts de travail  
(soit une économie de 4,2 milliards d'euros potentiels),  
diminue les troubles musculo-squelettiques  
et augmente la productivité.»



Selon le niveau **d'engagement de l'entreprise**,  
un salarié sédentaire qui se met à la pratique d'une APS,  
améliore sa productivité de 6 à 9%

<b>Niveau d'engagement Entreprise</b> <small>(Incitation des salariés à la pratique d'une APS)</small>	<b>APS Modérée</b> <small>(7,5 MET.h/semaine)</small>	<b>APS Intense</b> <small>(15 MET.h/semaine)</small>	<b>APS Très intense</b> <small>(30 MET.h/semaine)</small>
<b>Faible</b>	<b>5,7%</b>	6,9%	7,9%
<b>Moyenne</b>	5,9%	<b>7,2%</b>	8,2%
<b>Forte</b>	6,1%	7,5%	<b>8,6%</b>

Le MET, pour *Metabolic Equivalent of Task* en anglais, ou *équivalent métabolique* en français, correspond à la dépense d'énergie en kilocalorie par kilogramme de poids de corps et par heure.

MET (kcal/kg/h)	Activités
0,9	Dormir
3,5	Musculation légère ou modérée (avec ou sans charge)
4	Cyclisme (<16 km/h, pour le plaisir ou déplacement)
4,5	Golf
5,5	Tondre la pelouse (général)
6,5	Athlétisme (marche athlétique)
7	Football (loisir)
7	<i>Vélo elliptique (général)</i>
8	Course à pied (8 km/h)
8,5	Cyclisme (VTT ou BMX)
10	Arts martiaux (judo, jujitsu, karate, kick boxing, tae kwan do)
10	Rugby
12	Handball
15	Course à pied (monter des marches d'escaliers)



## Entre 1 et 14% d'amélioration de la rentabilité

Exemple : Entreprise de 20 M€ de CA avec 10 % de résultat d'exploitation dont la masse salariale représente 60 % des dépenses

CA (millions €)	EBIT	Poids de la masse salariale	% de salariés qui pratiquent une APS	Niveau d'engagement de l'entreprise	Δ Productivité	Gain de productivité grâce à l'APS	Impact net (gain - coût) sur résultat net
20	10 %	60% dépenses	33%	Fort 99 k€	8,6% Avec 30 MET	282 k€	13,7%
			20%	Moyen 10 k€	7,2% Avec 15 MET	145 k€	10,1%
			10%	Faible 5 k€	5,7% Avec 7,5 MET	58 k€	4%

- ▶ CA : 4 millions €
- ▶ 20 K€ dédiés aux APS
- ▶ 50% d'adhésion des salariés soit 0,5% du CA

→ + 49% de productivité sur 1 an

Témoignage de Dominique Carlac'h – Medef Sports – 11/2017

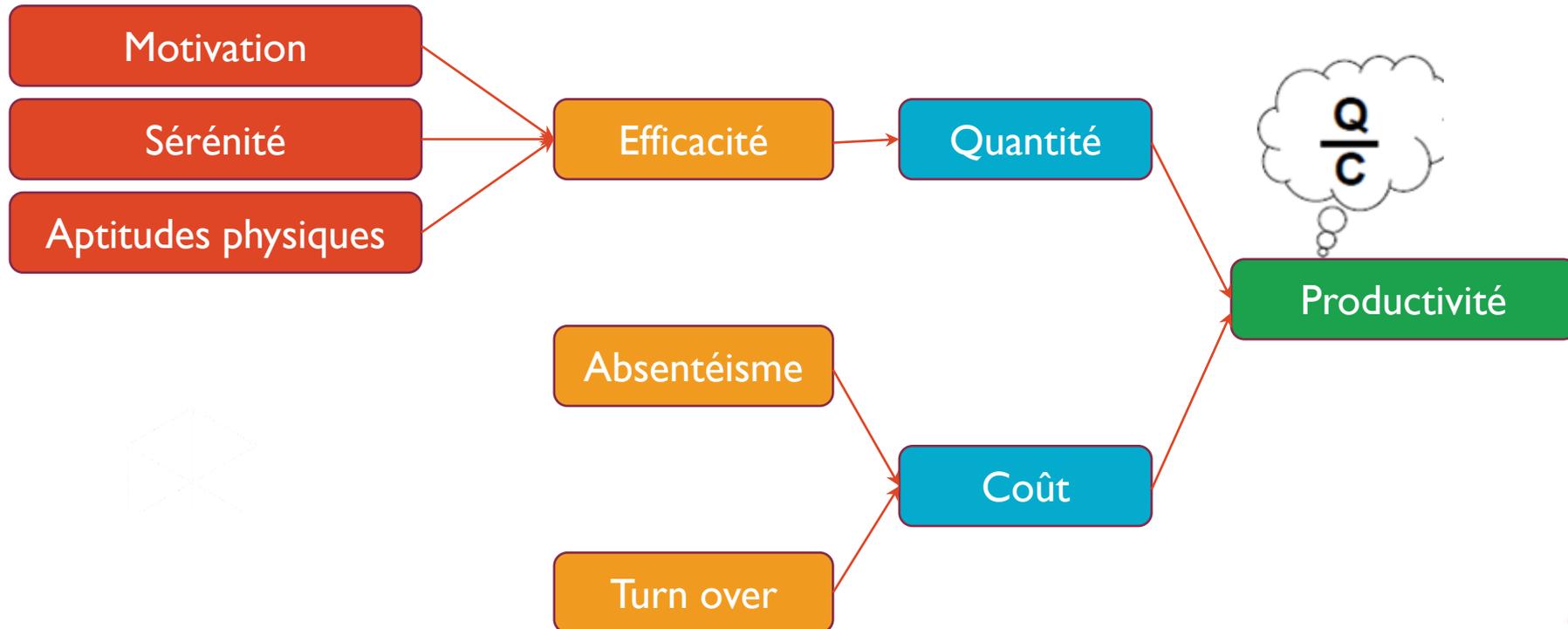


# Autres impacts positifs

- ▶ Sur la société civile : entre 7 et 9% sur les dépenses de santé, pour ceux qui pratique une APS
- ▶ Pour le salarié : entre 5 et 7% d'économie pour lui
  - + Allongement de l'espérance de vie de 3 ans
  - + Retardement de l'âge de début de la dépendance de 6 ans



06/02/2018



# Étude MEDEF 09-2017 (extraits)



# Comment promouvoir l'activité physique ?

## ▶ Permettre la pratique d'une activité physique sportive au travail

- Création d'une salle de sports (activités adaptées) au sein de l'entreprise ou mutualisation d'espaces interentreprises
- Partenariat avec une salle privée (subvention CE, négociations...)

## ▶ Organiser des évènements ponctuels ou récurrents

- Embauche de coachs sportifs : zumba, musculation, yoga, running, fitness...
- Tournois multi-sports, compétition par équipe...
- Safety day...



# L'activité physique au travail dans le monde

Au Japon : Radio Taiso (**rajo taiso**) est une gymnastique faite de mouvements simples et d'étirements, pour rester en forme au bureau.



La culture de la gymnastique de santé est ancrée en Asie (Qi Gong).

Les écoliers comme les salariés débutent systématiquement leur journée par une séance de mobilisation articulaire et musculaire ainsi que du travail respiratoire.

En Asie du sud-est (Chine, Vietnam, Corée du sud), les dépenses de santé sont 40 x moins élevées, comparées aux pays occidentaux, pour une espérance de vie semblable.



06/02/2018



19

# Nos recommandations

## Les pauses actives

1. Une micropause de 30 secondes minimum, toutes les heures
2. Favoriser les micropauses actives
3. Les étirements doivent être spécifiques aux tâches effectuées
4. Les étirements doivent être spécifiques aux individus
5. Les micropauses concernent aussi les yeux



# Chef d'entreprises, Prêts à vous lancer ?



Quels sont mes objectifs ?

Quelle(s) problématique(s) je cherche à résoudre ?

Quelle image je veux donner ? Communication externe ou/et interne

Quelle population est concernée ?

Quel(s) sport(s) / activité(s) ?

Comment je démarre ? Et à quel rythme ?

Qui est porteur du projet ?

Qui pour m'accompagner ?

Quels sont mes moyens ?

Quelle est la responsabilité du Comité d'Entreprise et son implication ?

Comment je communique en interne ?

# Des réponses aux freins

- ▶ **Locaux ?** Dans la plupart des cas, une **salle de réunion** peut suffire à organiser une séance de sport (gym tonic, zumba, yoga...).
- ▶ **Le coût ?** Pensez-y ! La pratique d'une AP en entreprise permet :
  - ▶ de diminuer la fatigue, l'absentéisme, le stress et les accidents du travail,
  - ▶ **d'améliorer la productivité du salarié de 6 à 9%,**
  - ▶ **et la rentabilité de l'entreprise de 1 à 14%.**



## Le guide pédagogique et juridique du sport en entreprise *disponible sur le site du CNOSF*



06/02/2018

- ▶ Medef Essonne Sports
- ▶ Programme « Sentez-vous Sport » du CNOSF
- ▶ [www.sports.gouv.fr](http://www.sports.gouv.fr)
- ▶ Fédérations sportives (EPGV, UFOLEP...)
- ▶ Coachs sportifs, salles de sports privées, associations locales et sportives



# Merci de votre attention

# Place à la pratique !

[www.bodyworkconcept.com](http://www.bodyworkconcept.com)



06/02/2018

26