

Trois problématiques distinctes à traiter pour garantir la santé de ses salariés

L'inactivité physique

- 37 % des adultes ne suivent pas les recommandations d'activité physique¹
- Actions pour faire bouger les salariés
- Programmes liés à l'activité sportive

¹ Source : Anses, étude INCA3, 2014-2015

La sédentarité

- 23 % des salariés passent plus de 20h / semaine devant un écran²
- Actions limitant le temps passé assis (aménagement de bureaux, breaks...)

² Source : Anses, Etude INCA3, 2014-2015

L'activité physique professionnelle intense

- 80 % des maladies professionnelles sont des troubles musculo-squelettiques (TMS)³
- Prévenir/compenser des déséquilibres (TMS, troubles associés)
- Échauffements avant prise de poste, étirements...

³ Source : CNAMTS, 2009

Typologie des pratiques

Offre d'activité physique	Environnement favorable	Sensibilisation
<p><u>Activité physique : sport / activité bien-être...</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Associations sportives d'entreprises ▪ Salle de sport intégrée, avec coach, matériel et/ou cours collectifs ▪ Cours réguliers avec coach ▪ Groupes d'AP en pratique libre ▪ Actions évènementielles <p><u>Échauffements / étirements</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Échauffement quotidien avant prise de poste ▪ Étirements réguliers ou en fin de journée de travail 	<p><u>Aménagements & organisation du travail</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Douches et vestiaires ▪ Plan de déplacement d'entreprise ou inter-entreprises (PDE ou PDIE) ▪ Garage à vélo sécurisé ▪ Aménagement des escaliers ▪ Flexibilité des horaires, éviter réunions 12h-14h <p><u>Participations financières (entreprise et/ou CE)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Participation budget des AP internes ▪ Participation cotisations sportives ▪ Négociation tarifs à proximité ▪ Flotte vélo en libre-accès ▪ Indemnité kilométrique vélo <p><u>Lutte contre la sédentarité</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Postes de travail adaptés (assis/debout, walking desk, swissball...) ▪ Plan de déplacements internes (incitation aux déplacements au sein des locaux) ▪ Pausas actives 	<p><u>En collectif</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conférence, atelier, formation (AP, sédentarité, sport, nutrition...) ▪ Diffusion d'informations santé <p><u>En individuel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diagnostic personnalisé ▪ Coach virtuel ▪ Conseils du service Santé au travail (médecin, infirmière,...) <p><u>Communication de l'entreprise</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sur l'offre interne et externe de proximité ▪ Affiches d'incitation / nudges (escaliers, étirements...)
<p>Pratiques transversales</p> <p><u>Outils numériques</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Applications numériques / sites spécialisés ▪ Objets connectés 		

Facteurs de réussite :

- Soutien / implication de la direction
- Pluridisciplinarité du comité de pilotage
- Explication des enjeux
- Recueil des attentes et des besoins des salariés
- Programme structuré, cohérent et complet
- Offre diversifiée touchant tous les salariés
- Actions adaptées à l'entreprise
- Libre-choix de participation
- Pérennisation des actions
- Accompagnement des entreprises
- Communication aux salariés sur les actions
- Communication sur les bonnes pratiques

Évaluation

Quels indicateurs évaluer ?

- **Processus** (moyens financiers, humains, matériels / organisation, implication)
- **Résultats** (nombre de bénéficiaires atteint / public touché / adaptation des modalités / réponse aux attentes des salariés / freins et leviers)
- **Impacts** (prise de conscience des enjeux / modification des comportements / impact sur la condition physique, la santé, le bien-être / impact pour l'entreprise)

Quels outils utiliser ?

- **Suivi de la participation / profils**
- **Recueil quantitatif** (questionnaires validés, activité physique sédentarité, bien-être, estime de soi, qualité de vie...)
- **Recueil qualitatif** (entretiens, réunions de groupe, observation)
- **Tableau de bord** (processus, suivi)
- **Données de ressources humaines** (absentéisme, accidents de travail...)
- **Tests de condition physique** (mesure d'impacts « avant/après »)
- **Données de santé**
- **Données d'outils numériques** (nombre de pas, activité physique totale)
- **Essais contrôlés** (groupe test vs groupe contrôle)

Bénéfices

Pour les salariés	Pour les entreprises	Pour la société dans son ensemble
Augmentation de la pratique d'activités physiques	Baisse de l'absentéisme pour maladie (-6 à -32%)	Dépenses de santé moins importantes (coûts de l'inactivité physique = 67,5 milliards de dollars chaque année dans le monde)
Diminution de la sédentarité	Réduction du turn-over (-25%)	Amélioration du bien-être des salariés = gain de croissance pour l'économie (+1%)
Amélioration de la condition physique	Augmentation de la productivité (+6 à +9%)	
Réduction des douleurs et des TMS	Retour sur investissement positif (2,5 à 4,8 € par euro investi)	
Bien-être au travail	Image de marque positive (+81%)	
Réduction des arrêts maladie et des accidents de travail	Meilleure attractivité de l'entreprise	
Baisse des dépenses individuelles de santé		

Principaux enjeux à venir

- **Sensibiliser** sur les risques liés à la sédentarité et l'inactivité physique
- **Consolider** les recherches scientifiques et utiliser les preuves
- **Communiquer** sur les bénéfices
- **Inciter** au développement de l'activité physique pour tous
- **Diminuer** le temps passé assis au travail
- **Favoriser** l'accompagnement des dirigeants

Rapport disponible sur le site internet de l'Onaps :

<http://www.onaps.fr/publications/etudes/>

Contacts : Corinne Praznocy - direction@onaps.fr

Benjamin Larras - b.larras@onaps.fr

[@onaps officiel](http://www.onaps.fr)