



BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL PAR L'ACTIVITE PHYSIQUE

Océane LAILLE
DSP

PROMOUVOIR LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL
Vers une administration épanouie et efficace



Conférence service public

« Bien-être au travail par l'activité physique »

03/09/2024

Océane LAILLE - Département de Santé Publique, Bureau des Programmes de Santé.



Sommaire

Contexte.

Pourquoi promouvoir
l'activité physique au
travail ?

Comment mettre en
place des actions de
santé ?

Définitions.

Niveau d'activité physique des salariés.

Pour le salarié.

Pour la structure.

Leviers.

Exemples d'actions.

Définitions

Contexte

Pourquoi promouvoir l'AP au travail?

Comment mettre en place des actions ?

Bibliographie

ACTIVITE PHYSIQUE

Tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une dépense énergétique **supérieure à celle du repos.**

Activité physique dans différents contextes :



Différents profils

Active



Inactive

Recommandations (adultes) [1]

Au moins 30 minutes d'AP modérée à intense par jour.

SEDENTARITE

Situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique **proche de celle du repos.**

Il est possible de détailler les comportements sédentaires en fonction :



Différents profils

Non sédentaire

- 7 heures / jour



Sédentaire

+ 7 heures / jour

Recommandations (adultes)

< 2 heures consécutives en position assise ou allongé.

Niveau d'activité physique des salariés

INACTIVITÉ PHYSIQUE

31% sont inactifs

30 – 70% (selon 8 pays) [2]

Contexte

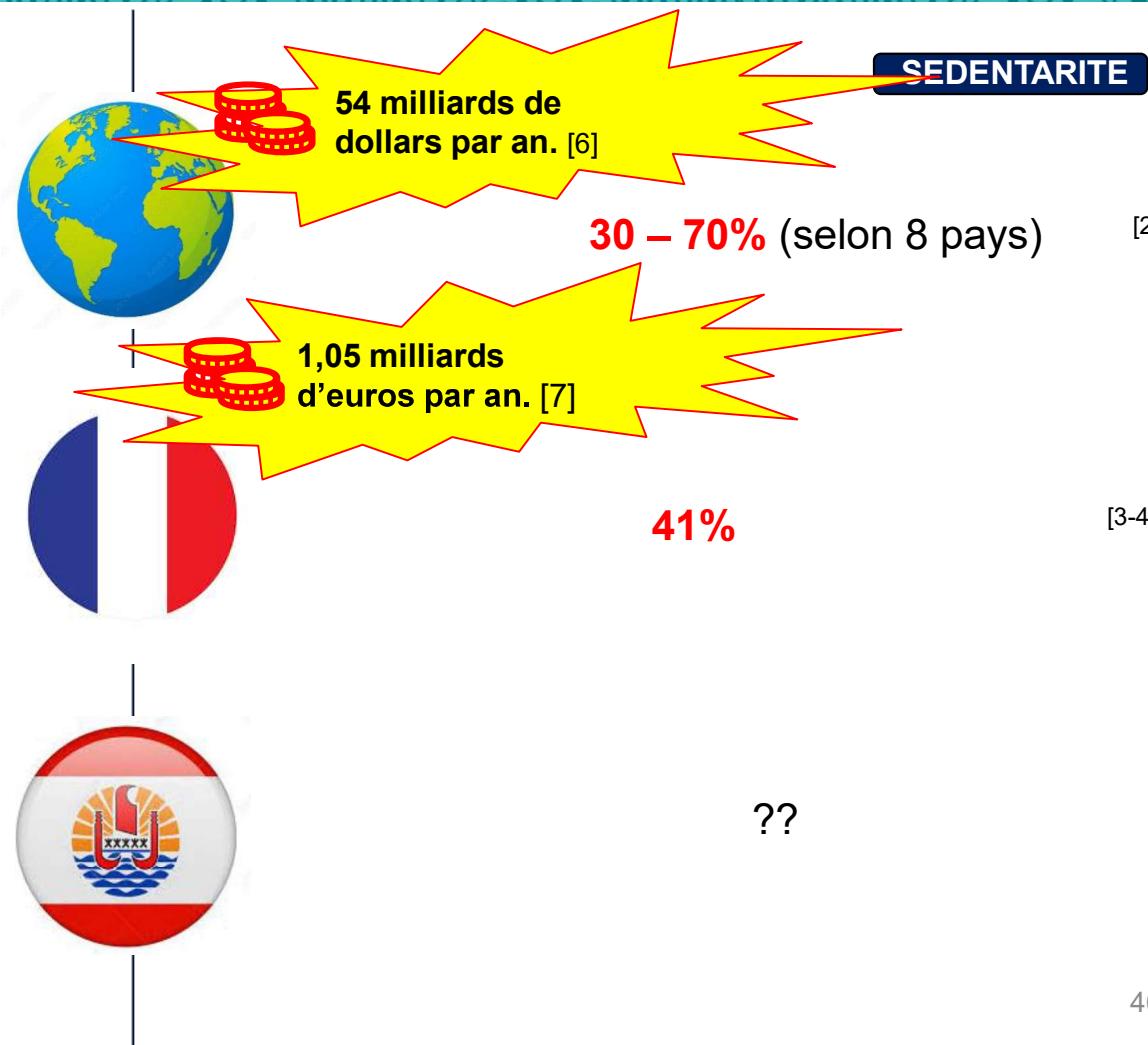
Pourquoi promouvoir l'AP au travail?

Comment mettre en place des actions ?

Bibliographie

37-39% sont inactifs

47% sont inactifs [5]



Pourquoi promouvoir l'activité au travail ?

Contexte

Pourquoi
promouvoir
l'AP au
travail?

Comment
mettre en
place des
actions ?

Bibliographie

Les obstacles à la
pratique d'une activité
physique.

Les problèmes
de santé.

Le manque de
temps.

L'accès à une
pratique
sportive.

La motivation.

La fatigue et le
stress.



Pourquoi promouvoir l'activité physique au travail ?

Contexte

Pourquoi promouvoir l'AP au travail?

Comment mettre en place des actions ?

Bibliographie

Bénéfices pour le salarié.



- ➡ Stress et anxiété [8].
- ➡ Concentration et productivité.
- ➡ Qualité du sommeil et de l'humeur.
- ➡ Hormones du plaisir.

« Bougeons plus, vivons mieux »



- ➡ Posture et de la mobilité.
- ➡ Risque de TMS.
- ➡ Risques de maladies chroniques.
- ➡ de 45% le risque d'un épisode lombalgie aigue [9].



- ➡ Cohésion d'équipe.
- ➡ Sentiment d'appartenance sociale.
- ➡ Sentiment de solitude.



Pourquoi promouvoir l'activité physique au travail ?

Bénéfices pour la structure.

Contexte

Pourquoi
promouvoir
l'AP au
travail?

Comment
mettre en
place des
actions ?

Bibliographie

Satisfaction et
bien-être des
employés/agents.

Réduction de
l'absentéisme[10].

Efficacité de
service.

Meilleur
fonctionnement de
la structure.

Meilleure image
de la structure.

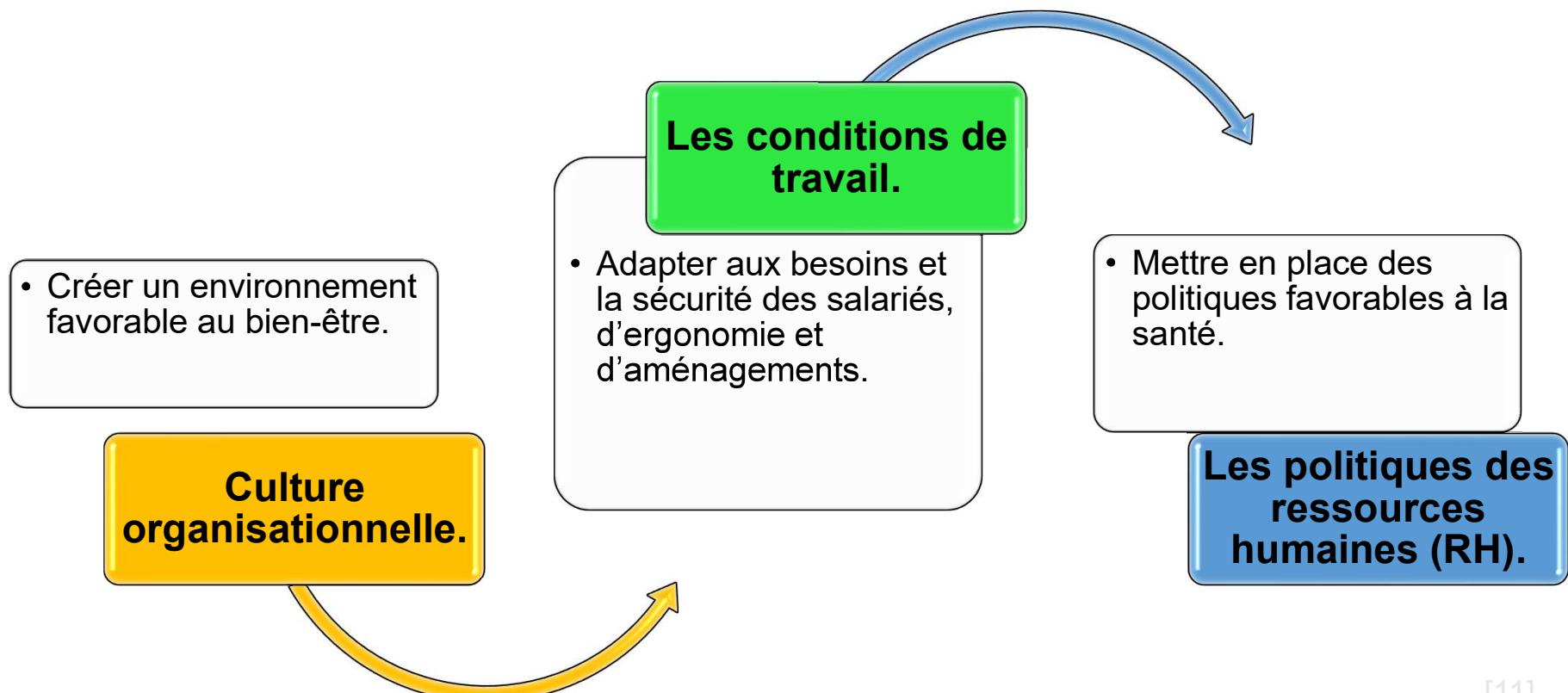
Leviers pour la mise en place des actions de santé

Contexte

Pourquoi promouvoir l'AP au travail?

Comment mettre en place des actions ?

Bibliographie



[11]

50

Exemples d'actions concrètes

Contexte

Pourquoi promouvoir l'AP au travail?

Comment mettre en place des actions ?

Bibliographie

Adopter une démarche de santé globale.

Action temporelle
Aménagement de l'environnement de travail.

Action ponctuelle
Participation à la course de la Tahitienne.

Activité physique et modes de vie actifs.



Alimentation locale et équilibrée.



Vie sans addiction.



Bien-être, santé mentale et environnement de travail.



Santé, écosystèmes et environnement



Références bibliographiques

- [1] [Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité : en un coup d'oeil \(who.int\)](#)
- [2] [Près de 1,8 milliard d'adultes exposés à un risque de maladie en raison d'un manque d'activité physique \(who.int\)](#)
- [3] Santé Publique France. Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (ESTE-BAN 2014—2016). Volet Nutrition. Chapitre Activité physique et sédentarité; 2017. P 58.
- [4] Agence nationale de sécurité sanitaire, alimentation, environnement, travail (ANSES). Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 (INCA3); 2017. P 535.
- [5] Institut Louis Malardé, Direction de la santé. Enquête STEP WISE 2019
- [6] Rapport OMS 2018
- [7] Ding et al (2016)
- [8] Naczenski LM, Vries JD, Hooff MLMV, Kompier MAJ. Systematic review of the association between physical activity and burnout. *J Occup Health* 2017;59:477—94.
- [9] Steffens D, Maher CG, Pereira LS, Stevens ML, Oliveira VC, Chapple M, et al. Prevention of low back pain: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Intern Med* 2016;176:199—208.
- [10] van den Heuvel SG, Boshuizen HC, Hildebrandt VH, et al. Effect of sporting activity on absenteeism in a working population. *Br J Sports Med* 2005;39:e15.
- [11] Mokhtar ESSAFI, Éric BARGET. Workplace physical activity programs: the need for a multidisciplinary approach 2024

**MERCI POUR VOTRE
ATTENTION**

