



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.*

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

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



Inactiv
e

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.

Contexte

Pourquoi promouvoir l'AP au travail?

Comment mettre en place des actions ?

Bibliographie

Niveau d'activité physique des salariés

INACTIVITE PHYSIQUE

Contexte

Pourquoi
promouvoir
l'AP au
travail?

Comment
mettre en
place des
actions ?

Bibliographie

31% sont inactifs

37-39% sont inactifs

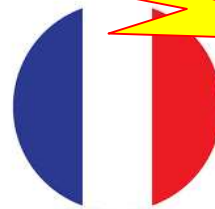
47% sont inactifs [5]



**54 milliards de
dollars par an. [6]**

30 – 70% (selon 8 pays)

[2]



**1,05 milliards
d'euros par an. [7]**

41%

[3-4]



??

SEDENTARITE

Pourquoi promouvoir l'activité au travail ?

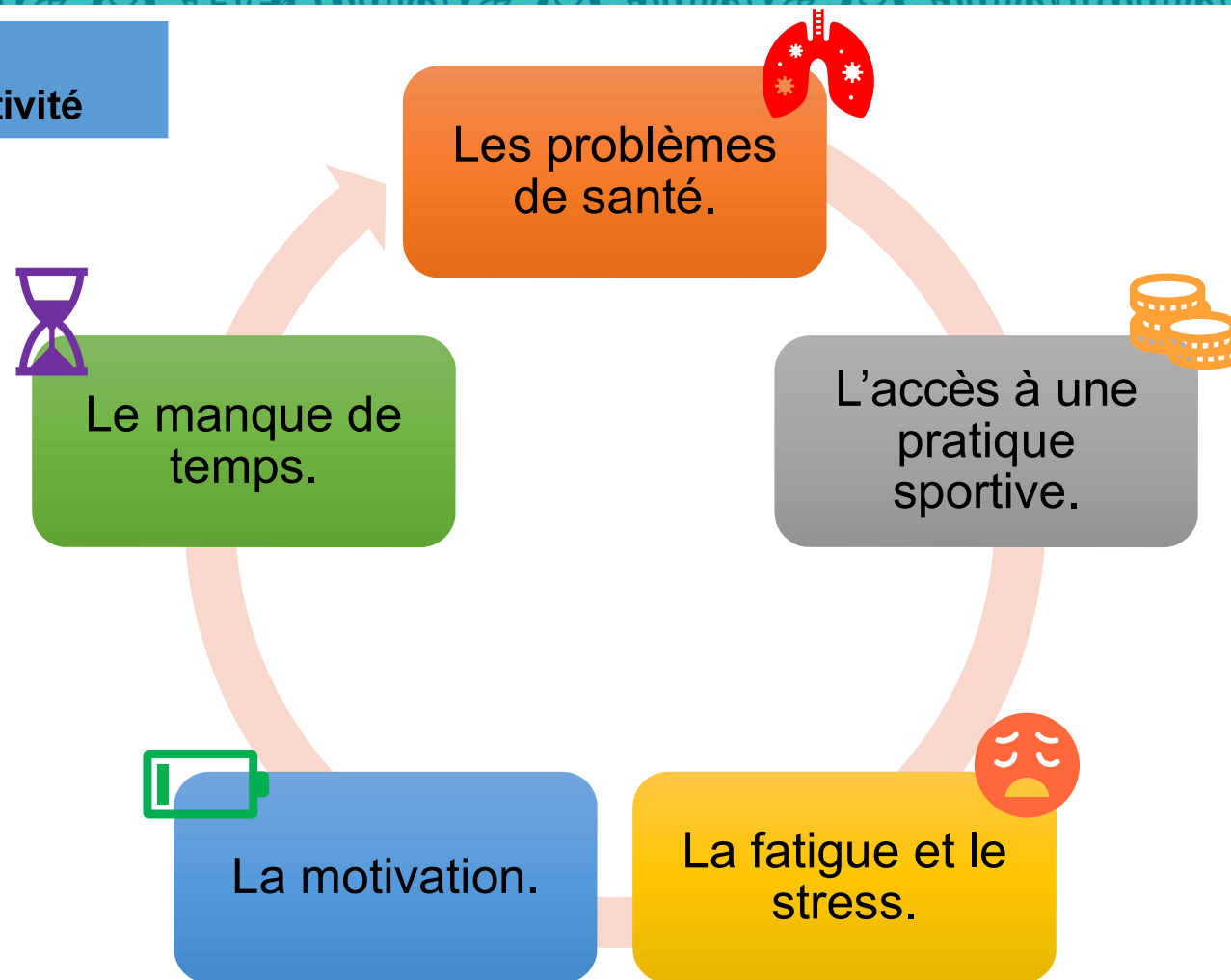
Les obstacles à la
pratique d'une activité
physique.

Contexte

Pourquoi
promouvoir
l'AP au
travail?

Comment
mettre en
place des
actions ?

Bibliographie



Pourquoi promouvoir l'activité physique au travail ?

Bénéfices pour le salarié.

« *Bougeons plus, vivons mieux* »

Contexte

Pourquoi promouvoir l'AP au travail ?

Comment mettre en place des actions ?

Bibliographie



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



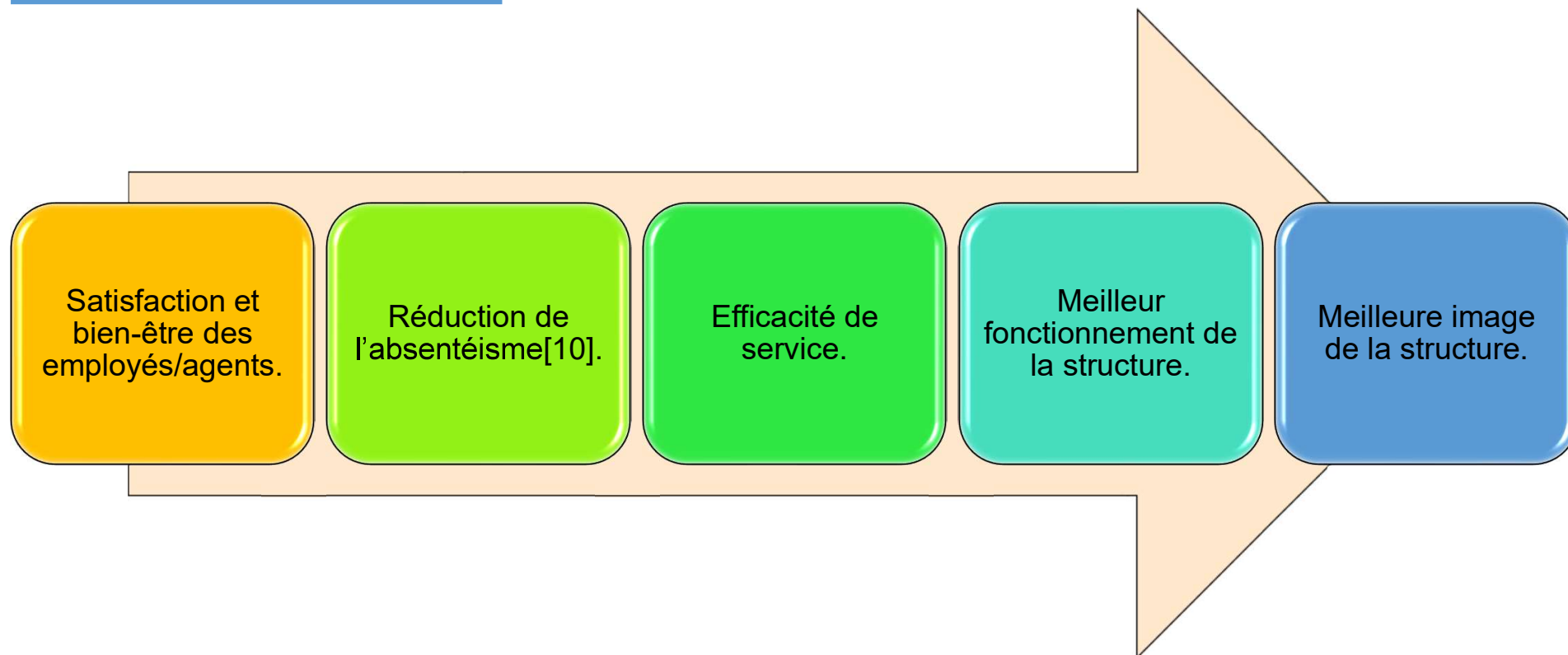
- Posture et de la mobilité.
- Risque de TMS.
- Risques de maladies chroniques.
- de 45% le risque d'un épisode lombalgie aiguë [9].



- 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

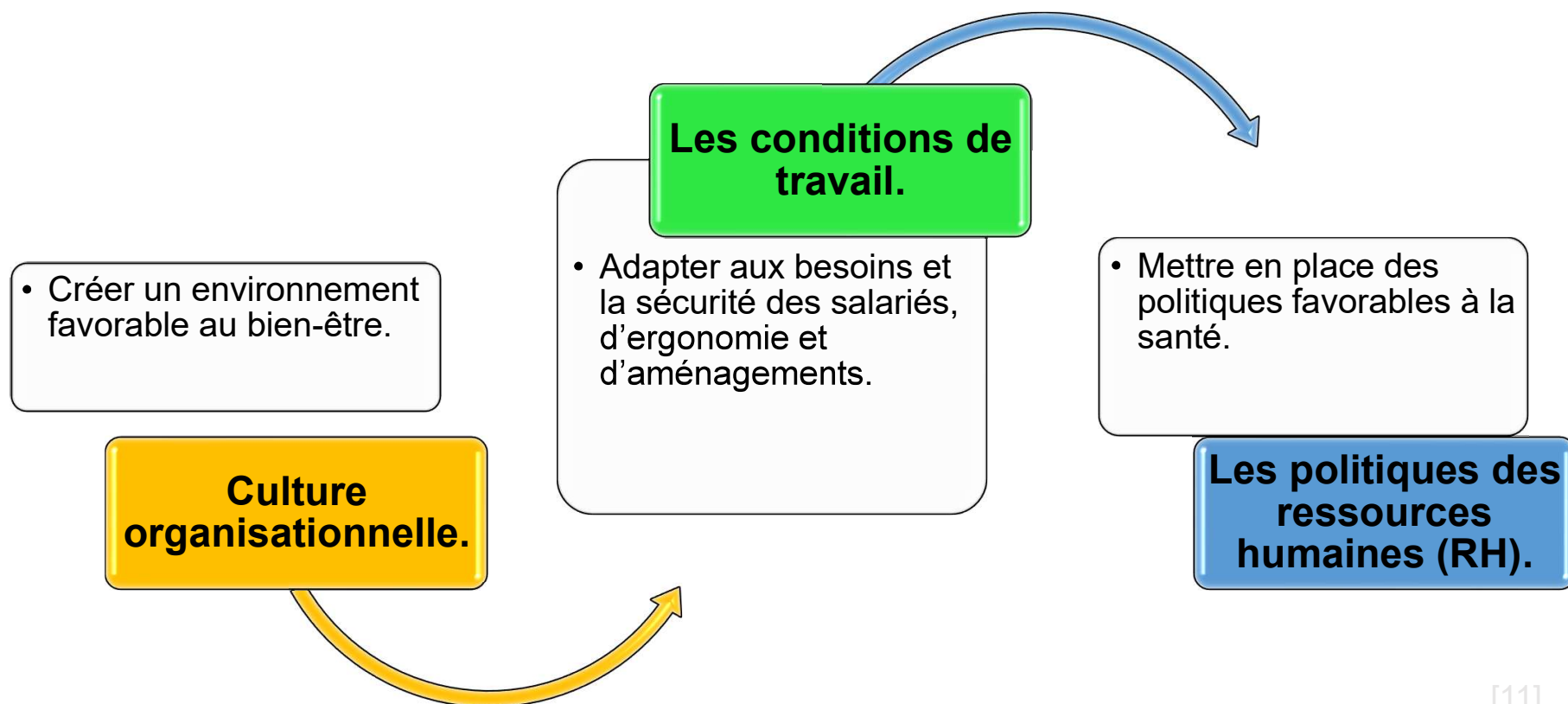
Leviers pour la mise en place des actions de santé

Contexte

Pourquoi
promouvoir
l'AP au
travail?

Comment
mettre en
place des
actions ?

Bibliographie



[11]

Exemples d'actions concrètes

Contexte

Pourquoi
promouvoir
l'AP au
travail?

Comment
mettre en
place des
actions ?

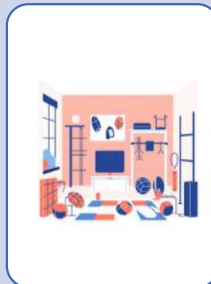
Bibliographie

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**

