



# Mettre en place une activité physique en entreprise

# Plan de la présentation

Introduction : comment bougent les Suisses ?

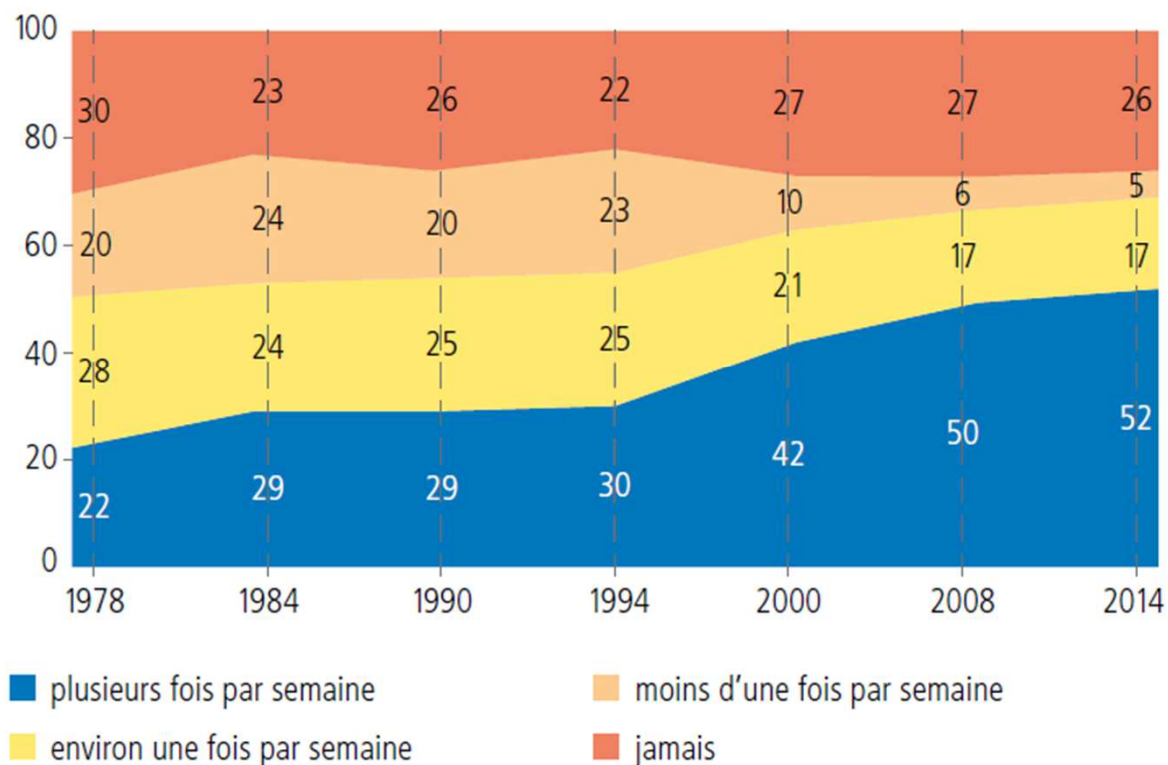
Bénéfices de l'activité physique pour la santé

Et dans l'entreprise ?

Conclusions

# Introduction : Comment bougent les Suisses ?

G 2.2: Évolution de l'activité sportive en Suisse entre 1978 et 2014 (en %)



➔ 2 catégories : « sportifs » et « non-sportifs »

Sport Suisse 2014, Activité et consommation sportives de la population suisse, OFSPO

# Introduction : Comment bougent les Suisses ?

T 9.1: Raisons avancées par les non-sportifs pour expliquer leur inactivité

	en % des non-sportifs
Manque de temps	40,3
Manque d'envie et de plaisir	18,2
Raisons de santé	18,2
Activité physique suffisante, se sent en bonne forme	9,4
Surcharge de travail, excès de fatigue	7,7
A d'autres centres d'intérêt	4,9
Horaires de travail étendus ou défavorables	8,9
A d'autres activités physiques	3,8
Sport au détriment de la vie de famille	3,4
Ne se sent pas fait pour le sport, n'en retire aucun bien-être	2,7
Age	3,2
Abandon suite à une blessure	2,0
Raisons financières, sport trop cher	1,5
Aucune offre adaptée	0,5
Mauvais souvenirs, expériences négatives	0,1
Temps de trajet entre le domicile et le lieu de travail	0,5
Horaires d'ouverture incompatibles, mauvaise accessibilité des installations sportives	0,5
Autres motifs	7,0



40% des non-sportifs aimeraient reprendre une activité physique.

Les non-sportifs invoquent des raisons liées à leur situation personnelle comme barrières à un retour à l'activité physique (manque de temps, contraintes professionnelles et familiales).

Coûts de l'inactivité en CH : 2.5 milliards CHF en 2011

Remarque: nombre de personnes interrogées: 2687 (non-sportifs). Plusieurs réponses étaient possibles, ce qui explique que le total ne corresponde pas à 100 %.

Sport Suisse 2014, Activité et consommation sportives de la population suisse, OFSPO

# Introduction : Activité physique ?

« Tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique» (Organisation Mondiale de la Santé)



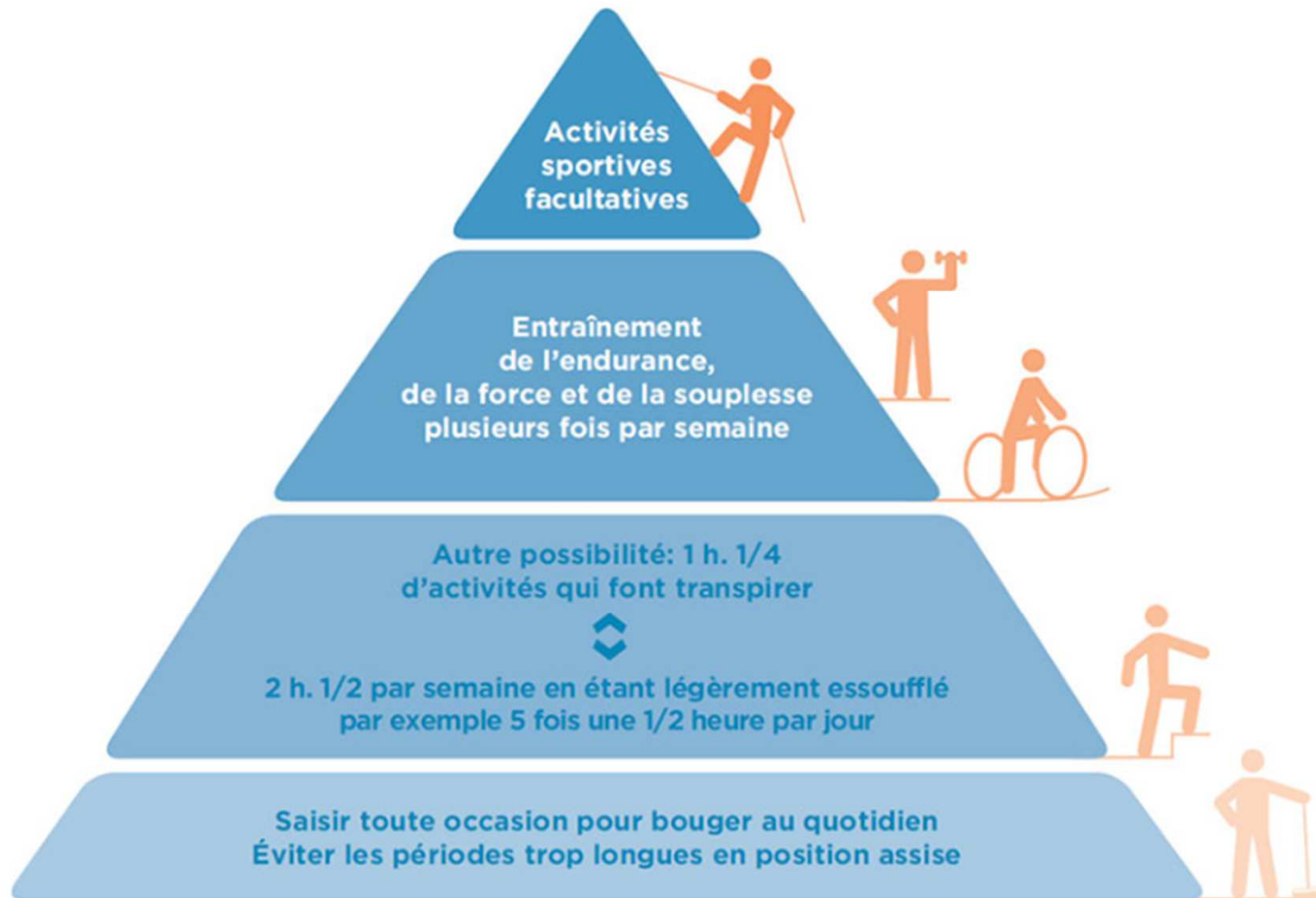
### Classement de diverses activités physiques par valeur de dépense énergétique approximative, en MET :

Très faible ≤ 3 METS	Faible >3 METS et ≤ 5 METS	Moyen >5 METS et ≤ 7 METS	élevée >7 METS et ≤ 9 METS	Très élevée > 9 METS
<b>Activités domestiques</b>				
<input type="checkbox"/> Se doucher, se raser, s'habiller <input type="checkbox"/> Ecrire <input type="checkbox"/> Repasser <input type="checkbox"/> Dépoussiérer <input type="checkbox"/> Laver les vitres <input type="checkbox"/> Faire les lits <input type="checkbox"/> Cuisiner, faire la vaisselle, faire les courses <input type="checkbox"/> Réparer et laver la voiture	<input type="checkbox"/> Passer l'aspirateur <input type="checkbox"/> Balayer lentement <input type="checkbox"/> Cirer le parquet <input type="checkbox"/> Porter des charges jusqu'à 6 kg en montant les escaliers <input type="checkbox"/> Nettoyer	<input type="checkbox"/> Porter des charges de 7 à 10 kg en montant les escaliers	<input type="checkbox"/> Porter des charges de 11 à 22 kg en montant les escaliers <input type="checkbox"/> Grimper des escaliers, une échelle, avec charges	<input type="checkbox"/> Porter des charges de 22 à 33 kg en montant les escaliers
<b>Activités d'entraînement et sportives</b>				
<input type="checkbox"/> Marche 4 km/h <input type="checkbox"/> Stretching, Yoga <input type="checkbox"/> Equitation (au pas) <input type="checkbox"/> Bowling	<input type="checkbox"/> Marche 6 km/h <input type="checkbox"/> Bicyclette à plat (moins de 16 km/h) <input type="checkbox"/> Gym légère <input type="checkbox"/> Tennis de table <input type="checkbox"/> Golf <input type="checkbox"/> Volley-ball à 6 (hors compétition) <input type="checkbox"/> Badminton <input type="checkbox"/> Ski de descente <input type="checkbox"/> Canoë (loisirs) <input type="checkbox"/> Aquagym	<input type="checkbox"/> Marche rapide 7 km/h <input type="checkbox"/> Marche en montée 5 km/h <input type="checkbox"/> Bicyclette statique à faible résistance <input type="checkbox"/> Bicyclette à plat (16 à moins de 20 km/h) <input type="checkbox"/> Entraînement en club de mise en forme <input type="checkbox"/> Natation (brasse lente) <input type="checkbox"/> Rameur <input type="checkbox"/> Equitation (trot) <input type="checkbox"/> Tennis en double (hors compétition) <input type="checkbox"/> Ski de randonnée <input type="checkbox"/> Patins à glace, patins à roulettes <input type="checkbox"/> Escrime <input type="checkbox"/> Ski nautique <input type="checkbox"/> Jeu de raquettes	<input type="checkbox"/> Trotinement (8 km/h) <input type="checkbox"/> Bicyclette (20 à 22 km/h) <input type="checkbox"/> Gymnastique intense <input type="checkbox"/> Natation (Crawl lent) <input type="checkbox"/> Tennis en simple (hors compétition) <input type="checkbox"/> Football <input type="checkbox"/> Corde à sauter rythme lent <input type="checkbox"/> Escalade, varappe	<input type="checkbox"/> Course (11 km/h) <input type="checkbox"/> Plongée sous-marine <input type="checkbox"/> Natation (papillon, autres nages rapides) <input type="checkbox"/> Canoë, aviron en compétition <input type="checkbox"/> Handball <input type="checkbox"/> Rugby <input type="checkbox"/> Squash <input type="checkbox"/> Judo
<b>Activités de loisirs</b>				
<input type="checkbox"/> Jardinage léger : tonte de gazon sur tracteur, ramassage de fruits et légumes <input type="checkbox"/> Bricolage : menuiserie, peinture intérieure <input type="checkbox"/> Conduite automobile <input type="checkbox"/> Billard <input type="checkbox"/> Croquet <input type="checkbox"/> Voyages, tourisme <input type="checkbox"/> Piano <input type="checkbox"/> Frappe machine <input type="checkbox"/> Jeux avec des enfants (effort léger), porter de jeunes enfants <input type="checkbox"/> Jeux avec des animaux (effort léger) <input type="checkbox"/> Danse de société à rythme modéré <input type="checkbox"/> Activité sexuelle	<input type="checkbox"/> Jardinage : - Taille d'arbuste - Semences - Ratisage de pelouse - Bêchage en terre légère - Désherber, cultiver son jardin - Usage d'une tondeuse autotractée <input type="checkbox"/> Pêcher à la ligne <input type="checkbox"/> Chasser <input type="checkbox"/> Marcher, courir avec des enfants	<input type="checkbox"/> Jardinage : - Usage d'une tondeuse manuelle à plat - Conduite d'un petit motoculteur - Pelletage de neige <input type="checkbox"/> Bricolage : - Scier du bois <input type="checkbox"/> Danse à rythme rapide	<input type="checkbox"/> Bricolage - Port de br... - Travaux de... - Déménagement	

**150 minutes / semaine**

<http://www.oncolie.fr/wp-content/uploads/2014/03/51975-Oncolie-2-METs-400ex.pdf>

# Introduction : Activité physique ?



Promotion de l'activité physique au cabinet médical, Manuel de référence à l'intention des médecins

# Introduction : Activité physique ?

ESTIMATION DE L'INTENSITÉ DE L'EFFORT EN SE BASANT SUR DIFFÉRENTES SENSATIONS PHYSIQUES

	INTENSITÉ DE L'EFFORT	EXEMPLES D'ACTIVITÉS	RESPIRATION	CAPACITÉ DE PAROLE	BATTEMENTS CARDIAQUES
	Très légère	Marche lente, position assise	Normale	Chanter	Peu ou pas perceptibles
zone «santé pour tous»	Légère	Marche, ménage, cuisine, jouer d'un instrument	Accentuée	Conversation, phrases longues	Deviennent perceptibles
	Modérée	Marche rapide, jardinage, escaliers, randonnée, vélo de loisir, nage, danse	Légèrement accélérée	Conversation ordinaire	Augmentation modérée de la fréquence perçue
	Modérée à élevée	Footing léger, marche en montagne, sports légers, porter des charges, pelleter	Accélérée	Phrases courtes	Augmentation importante de la fréquence perçue
	Elevée	Course à pied, marathon, sports	Très rapide	Phrases très courtes	Sensation de palpitation au niveau du cou
	Très élevée	Sprint	Hors d'haleine	Mots	Forte sensation de palpitation généralisée

Promotion de l'activité physique au cabinet médical, Manuel de référence à l'intention des médecins



# Bénéfices de l'activité physique pour la santé

Effets de l'activité physique sur la santé des enfants et des adolescents			
Cœur, circulation, endurance	↑	Profil de risques pour les maladies cardio-vasculaires	↓
Force musculaire	↑	Profil de risques pour les maladies du métabolisme	↓
Poids sain	↑	Symptômes de l'anxiété	↓
Solidité des os	↑	Symptômes dépressifs	↓
Adultes			
Espérance de vie	↑	Maladies cardio-vasculaires	↓
Forme	↑	AVC	↓
Poids sain	↑	Hypertension	↓
Solidité des os	↑	Diabète de type 2	↓
Bien-être psychique	↑	Cancer du côlon	↓
Sommeil	↑	Cancer du sein	↓
Qualité de vie	↑	Dépression	↓
Aspects complémentaires pour les aînés			
Autonomie	↑	Chutes	↓
Capacités intellectuelles	↑		
Légende			
Amélioration de cet aspect de la santé	↑	Diminution du risque pour ce problème de santé	↓
Preuve sûre ↑ Preuve assez sûre ↑			

Fig. 2: Effets de l'activité physique sur la santé, par groupe d'âge, prouvés scientifiquement.

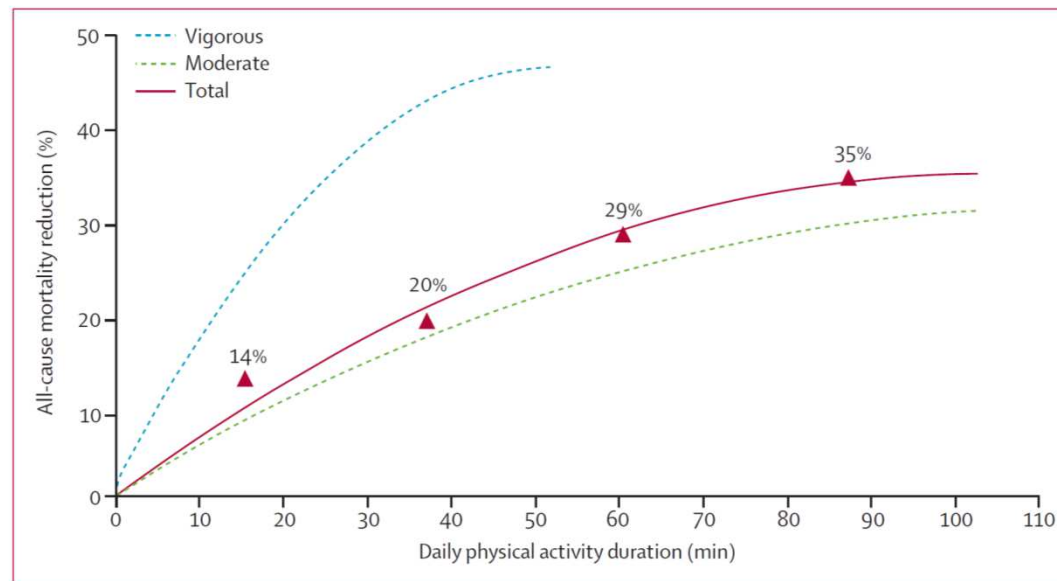
➔ Effet sur le stress

# Bénéfices de l'activité physique pour la santé

## Activité et mortalité :

- Se tenir debout : 2h/jour → diminution de 10% avec un plateau à 8h/jour (-24%). Résultats indépendants de l'état de santé, du sexe, de l'âge, du BMI, de l'activité physique complémentaire
- Courir : 51'/semaine, mortalité cardiovasculaire HR 0.45, mortalité toute cause HR 0.70

Eijsvogels et al JACC 2016



Wen et al Lancet 2011

Figure 2: Daily physical activity duration and all-cause mortality reduction

# Bénéfices de l'activité physique pour la santé

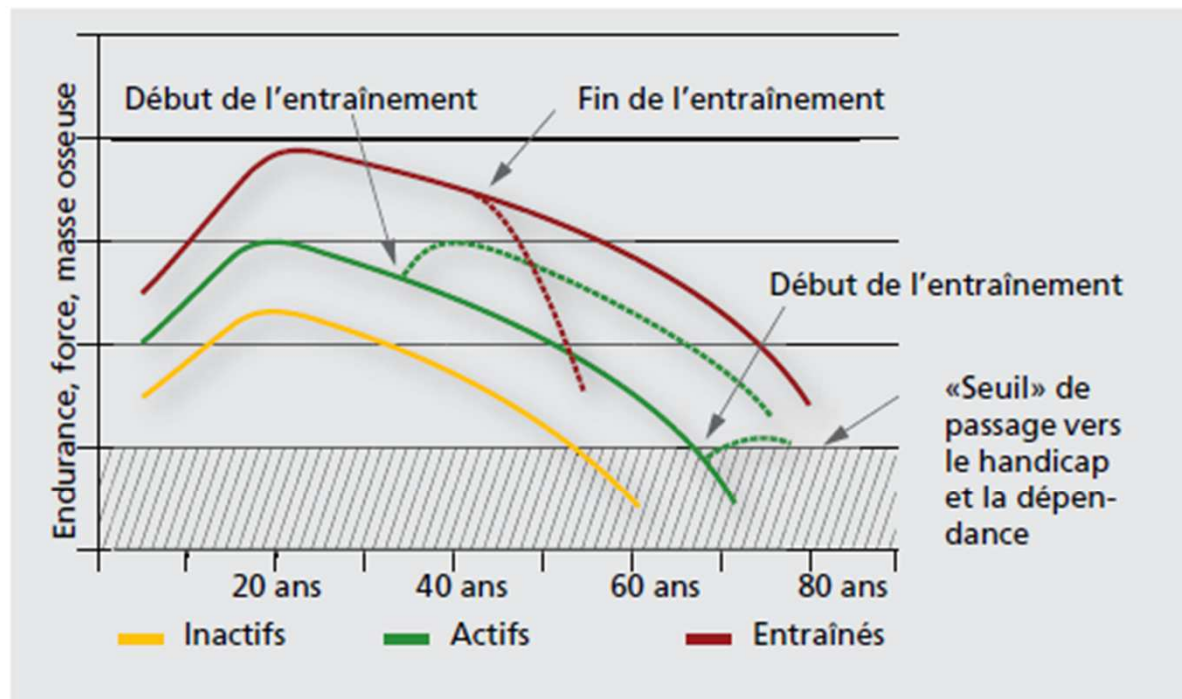
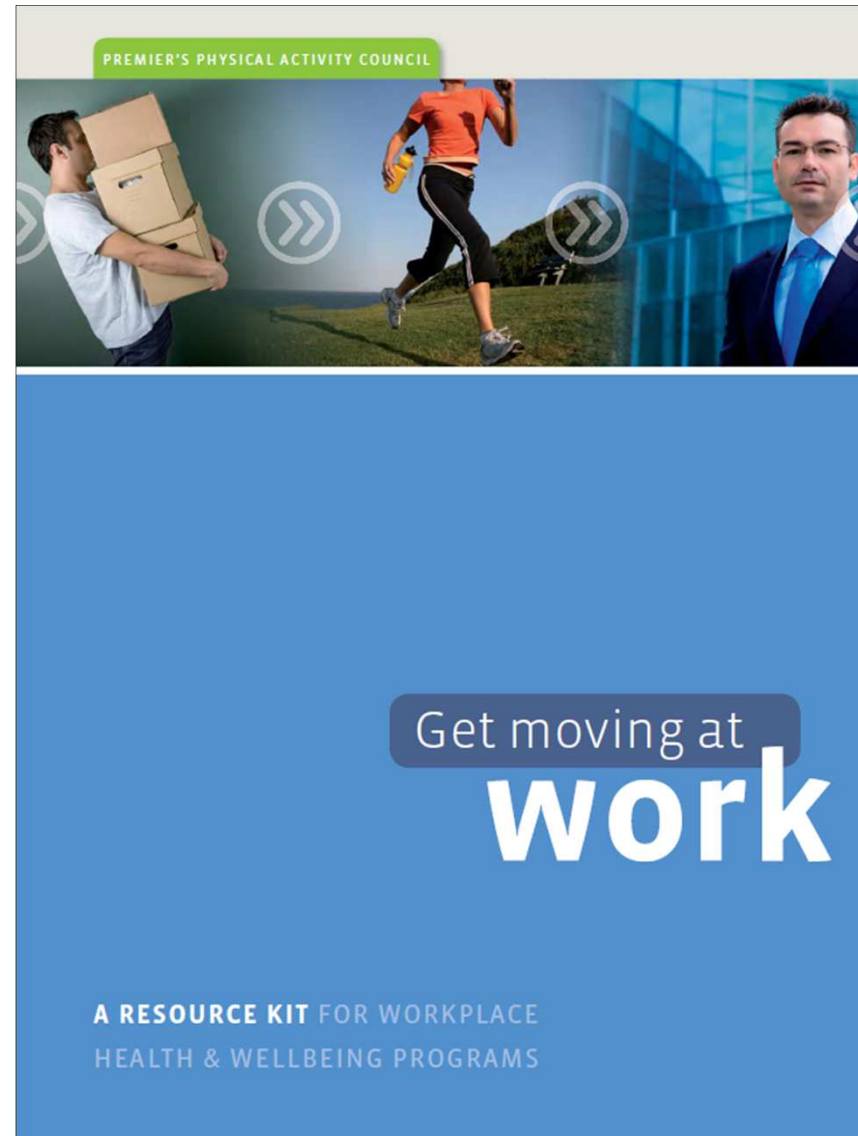


Fig. 4: Age, santé et performances:  
Les personnes actives sont plus performantes que les autres et leur état de santé est meilleur tout au long de la vie. Les personnes sédentaires peuvent cependant en tout temps améliorer leur situation en commençant une activité régulière.

# Et dans l'entreprise ?



# Et dans l'entreprise ?

- La santé, affaire privée ou responsabilité de l'employeur ?
- Développer l'activité physique en entreprise, une obligation ou une plus-value ?
- Permettre aux salariés de disposer des meilleures conditions de travail, c'est donner à l'entreprise des atouts compétitifs supplémentaires.
- Un nouvel outil managérial à même de réinscrire l'Homme au coeur du projet de l'entreprise ?

Bénéfices de la pratique d'une activité physique et sportive sur le lieu de travail		
Types de bénéfices	Bénéfices pour les salariés	Bénéfices pour les employeurs
Changements positifs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amélioration de la condition physique</li> <li>• Contrôle de poids</li> <li>• Réduction de consommation de tabac et d'alcool</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduction de l'absentéisme</li> <li>• Réduction des accidents de travail</li> <li>• Amélioration des relations au travail</li> <li>• Amélioration de la qualité du travail</li> <li>• Amélioration de l'engagement des salariés</li> <li>• Amélioration de l'attractivité de l'entreprise et de la fidélisation des salariés</li> </ul>
Bénéfices psycho-sociaux	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promotion du bien-être physique</li> <li>• Amélioration de la santé</li> <li>• Réduction des risques de maladies chroniques</li> <li>• Réduction des troubles musculo-squelettiques</li> <li>• Réduction du stress</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amélioration du moral des salariés</li> <li>• Amélioration de la concentration des salariés</li> <li>• Impact positif sur la culture d'entreprise</li> <li>• Amélioration des rapports sociaux</li> <li>• Amélioration de la satisfaction au travail</li> <li>• Réduction du stress</li> </ul>
Bénéfices financiers	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduction des dépenses de santé</li> <li>• Meilleur enthousiasme</li> <li>• Meilleure satisfaction au travail</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduction des coûts de santé</li> <li>• Réduction des coûts dus à l'absentéisme</li> <li>• Retour sur investissement (cf : annexes)</li> </ul>

Guide pratique du sport en entreprise, Medef et CNOSF

source OMS

# Et dans l'entreprise ?

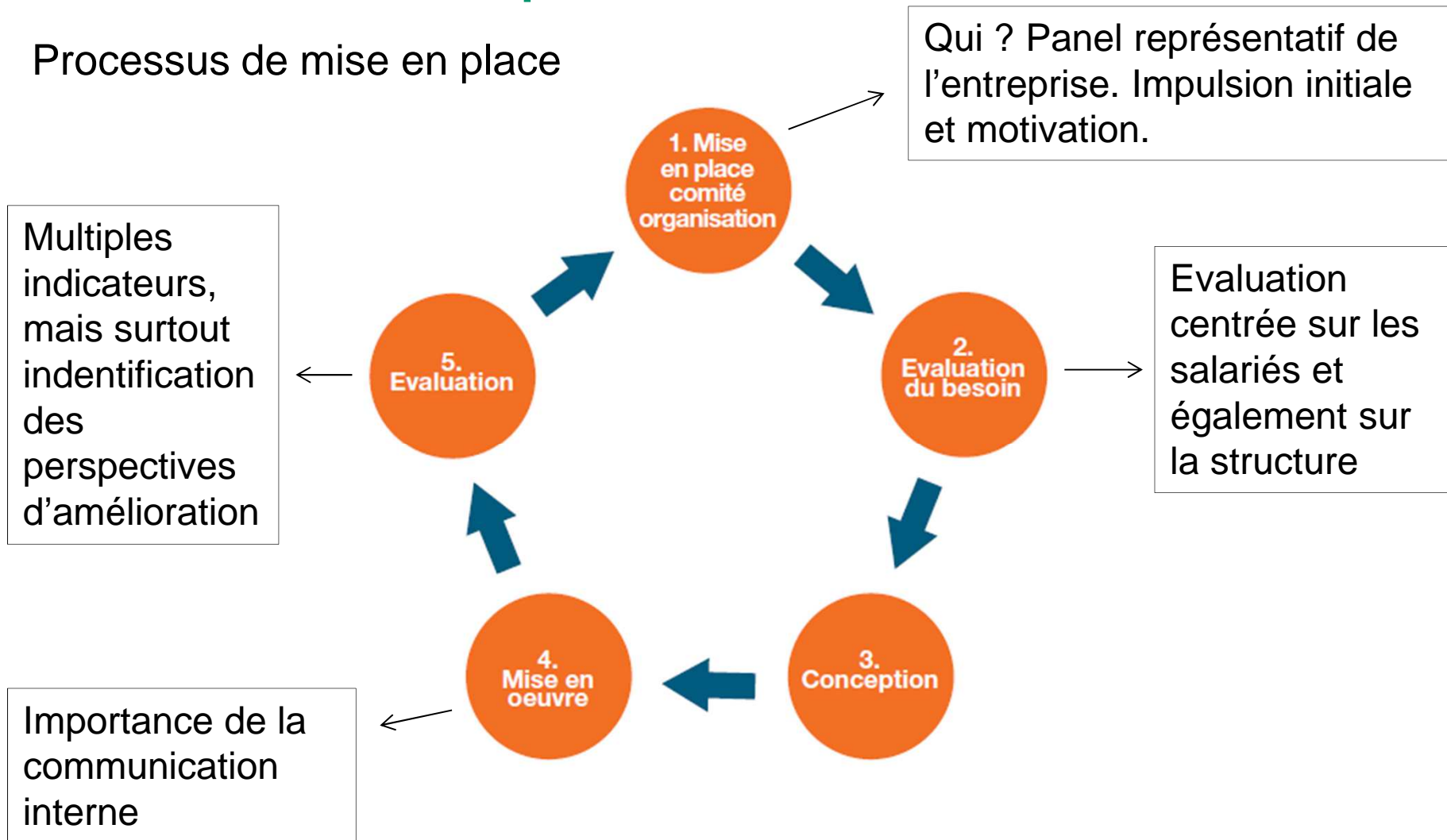
## Différents niveaux d'intervention

- **Individuel** : caractéristiques (condition physique), de même que, connaissances, attitude et aptitudes des employés face à l'activité physique.
- **Social** : d'une part les relations se développant au sein et à l'extérieur de l'entreprise, d'autre part, la culture d'entreprise.
- **Managérial** : l'influence des caractéristiques de l'entreprise et des mesures prises en matière de promotion et développement de l'activité physique et sportive pour les salariés.
- **Environnemental** : mobilisation des acteurs internes et externes de l'entreprise. (Etat, prestataires privés, direction des ressources humaines, médecine du travail).

Guide pratique du sport en entreprise, Medef et CNOSF

# Et dans l'entreprise ?

Processus de mise en place



Guide pratique du sport en entreprise, Medef et CNOSF

# Et dans l'entreprise ?

## Processus de mise en place

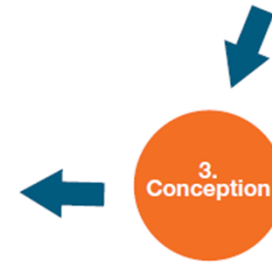
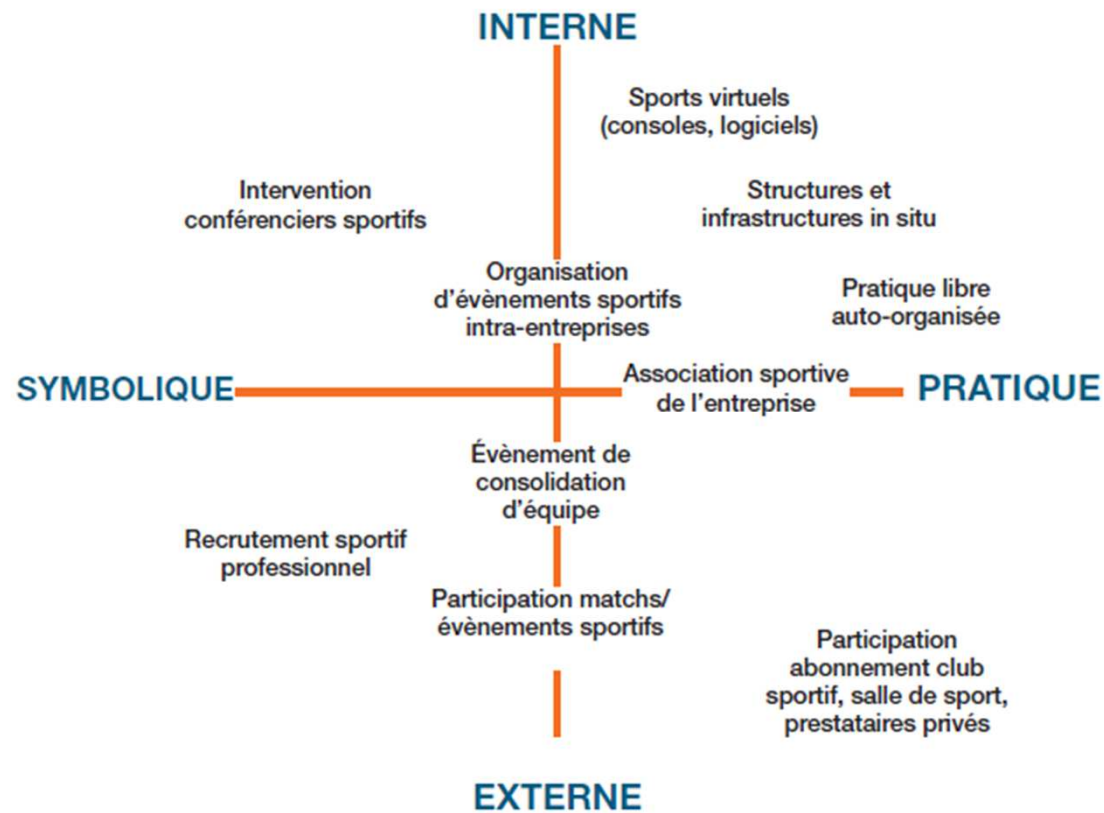


Figure 1 : Les différents usages du sport en entreprise : logique de cartographie statique (J. Pierre, 2009).



Guide pratique du sport en entreprise, Medef et CNOSF



# Et dans l'entreprise ?

## Processus de mise en place

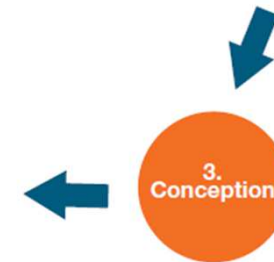


Figure 3 : Classification des activités : logique analytique thématique  
(Inspirée de O'Donnel, American Journal of health promotion, 1988)

Activités de sensibilisation d'éducation et de motivation	Activités physiques à organiser	Environnement favorable à l'activité physique
<b>Distribution de matériel</b> Affiches/Messages/Dépliants/Outils de communication Carnet pour cumuler les kilomètres activités Affiches qui incitent à prendre les escaliers <b>Evaluation de la pratique de l'APS ou de la condition physique</b> Outils interactifs Rencontre individuelle Auto évaluation questionnaire <b>Formation</b> Présentations thématiques, ateliers	<b>Sur le lieu de travail</b> Club de marche Activité de conditionnement Autres activités <b>Hors des lieux de travail</b> Offre d'activités pour lesquelles l'entreprise contribue financièrement Location installations, équipements <b>Activité de plein air</b> Gymnase Terrain de sport	Politiques corporatives Horaires flexibles Subvention pour l'inscription à différentes activités Aménagements et installations Support vélo Vestiaires et douches espace de rangement Local pour la pratique Escaliers propres et sécuritaires Culture organisationnelle Valorisation des comportements sains

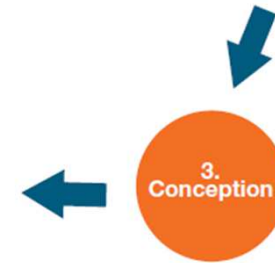
Idéalement un dispositif qui contient de la formation et des actions.

Guide pratique du sport en entreprise, Medef et CNOSF

# Et dans l'entreprise ?

## Campagnes nationales

- Se lever



Se lever – rien de plus facile que d'intégrer dans son quotidien ce geste, à la fois simple et efficace.

Plus de 70% des Suisses sont actifs pendant leurs loisirs pour prendre soin de leur santé. Mais beaucoup sont assis jusqu'à 15 heures par jour. Selon les dernières études, les interruptions régulières de longues périodes en position assise sont bonnes pour la santé et complètent bien les activités de loisirs.



- Hepa.ch : Réseau suisse Santé et activité physique

# Et dans l'entreprise ?

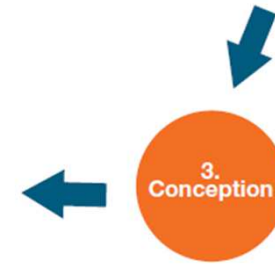
Evènement sportifs

- DEFI – Trophée des entreprises
- Course populaires : Course Titzé de Noël

- Bike to work



- Etc.



# Prévention !

- Choix d'activités physiques pertinents : risques de blessures ! (ex. : Football)
- Procédures de sécurité et gestion du risque :
  - Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (ex. : Q-AAP)
  - Visite médicale
  - ECG
- Une petite dose pour de grands effets !



# Conclusions

- Les bienfaits de l'activité physique pour la santé sont nombreux et reconnus.
- Mettre en place et développer l'activité physique en entreprise comporte des bénéfices pour les employés et pour l'employeur.
- Ce processus doit être planifié, organisé et répondre aux besoins de l'entreprise, en tenant compte de son contexte.
- Le soutien de la direction est une condition sine qua non.
- Trouver les activités qui impliquent le plus grand nombre est un objectif.

# Bibliographie

- Bize et al (2012), Promotion de l'activité physique au cabinet médical: manuel de référence à l'intention des médecins, [http://my.unil.ch/serval/document/BIB\\_F7DE3FE4127C.pdf](http://my.unil.ch/serval/document/BIB_F7DE3FE4127C.pdf), consulté le 04.05.2017
- Classification des activités physiques, <http://www.oncolie.fr/wp-content/uploads/2014/03/51975-Oncolie-2-METs-400ex.pdf>, consulté le 04.05.2017
- Eijsvogels et al. (2016), Exercise at the Extremes: The Amount of Exercise to Reduce Cardiovascular Events. *J Am Coll Cardiol.* 67(3):316-29.
- Lamprecht, M., Fischer, A. & Stamm, H. P. (2014): Sport Suisse 2014: Activité et consommation sportives de la population suisse. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Medef (2012), Guide pratique du sport en entreprise, [https://medefsport.files.wordpress.com/2012/09/guide\\_v06.pdf](https://medefsport.files.wordpress.com/2012/09/guide_v06.pdf), consulté le 04.05.2017
- Office fédéral du sport OFSPO, Office fédéral de la santé publique OFSP, Promotion Santé Suisse, bpa – Bureau de prévention des accidents, Suva, Réseau suisse Santé et Activité physique. Document: Activité physique et santé. Macoline : OFSPO 2013
- Office fédéral de la santé publique, Se lever, <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/themen/mensch-gesundheit/koerpergewicht-bewegung/bewegungsfoerderung/auf-stehen.html>, consulté le 04.05.2017
- Organisation mondiale de la santé, Activité physique, <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/fr/>, consulté le 04.05.2017
- Stamm, H., A. Fischer, D. Wiegand, M. Lamprecht : Monitoring alimentation et activité physique. Recueil d'indicateurs dans le cadre du PNAAP 2008-2016. Etat : mai 2016. Ed. : Office fédéral de la santé publique, Berne 2016
- The Premier's Physical Activity Council, Get moving at work, [http://www.mengage.org.au/MENGAGE/media/MediaLibraryOne/Physical-Activity-Kits/Get\\_Moving\\_at\\_Work\\_kit.pdf](http://www.mengage.org.au/MENGAGE/media/MediaLibraryOne/Physical-Activity-Kits/Get_Moving_at_Work_kit.pdf), consulté le 04.05.2017
- Wen et al. (2011), Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *Lancet* 378(9798):1244-53

**Merci pour votre attention !**

