présente

L’activité physique, une alliée pour la santé du salarié et celle de l’entreprise !

UPE 06 – 18 Mars 2021

Azur Sport Santé

Centre de ressources et d'expertise du sport santé
pour les Alpes Maritimes et le Var

Dusan PJEVAC
Chargé de développement
sport-santé,
Educateur sportif

Odile DIAGANA
Coordinatrice d'Azur Sport Santé

Azur Sport Santé

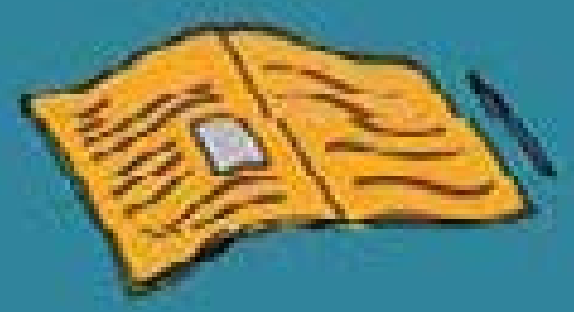
1er centre de ressource et d'expertise en France dédié exclusivement au sport santé

Notre raison d'être : Promouvoir et développer la pratique de ***l'activité physique en tant qu'outil de santé***, tout au long de la vie

Nos valeurs :

- Rendre la pratique d'activité physique ***accessible*** au plus grand nombre
- S'inscrire dans une démarche ***collaborative*** et complémentaire
- Modéliser, ***adapter***, évaluer

Cibles d'apprentissage



» **ACTIVITÉ PHYSIQUE**

- Constats,
- bienfaits,
- recommandations

PAUSE ACTIVE

» **POURQUOI AGIR**

- En milieu professionnel

» **REPÈRES POUR AGIR**

- « Je Bouge + au travail »
- Formation A2S - RIERA Groupe

1

Activité physique

Constats, bienfaits
& **recommandations**

SANTÉ

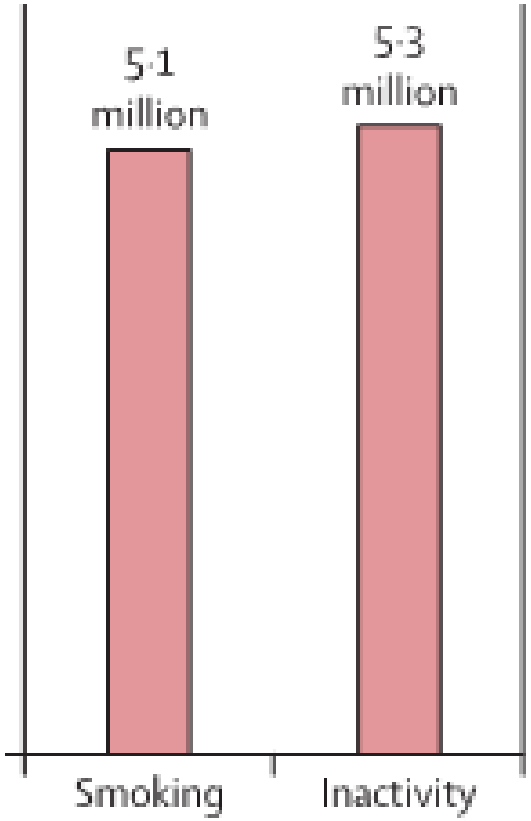
«La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité».

(OMS 1946)

Etude de 2012 : L'insuffisance d'activité physique. *(Elle est à l'origine de nombreuses maladies chroniques)*

L'inactivité physique est devenue

la 1ère cause de mortalité évitable dans le monde



OMS :
L'inactivité physique est responsable de 10% des décès dans la Région Européenne.

Source : Pang Wen, Lancet 2012

Alors que,
selon les études,
30min d'activité
physique modérée
par jour
...

...réduirait le
risque de
mortalité de
30%

Source : Pr Duclos/ ONAPS

Source : Arem et al., JAMA 2015

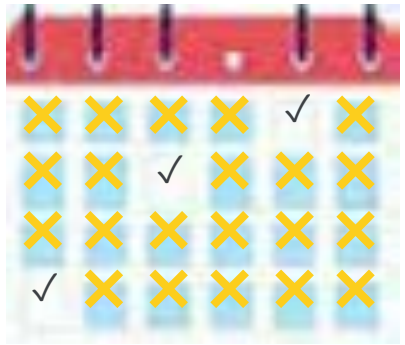
La sédentarité, c'est :

A. Une activité physique en dessous du seuil recommandé par l'OMS (30 min à intensité modérée 5 fois par semaine)

D. **Un temps cumulé passé en position assise ou allongée dans sa journée**

Niveau élevé de sédentarité = temps cumulé passé assis ou allongé > 7 h / jour

Inactivité physique



✓ Je suis allé au sport

✕ J'ai pas eu le temps

Les effets néfastes de la sédentarité sur la santé sont ***indépendants*** *de ceux de l'insuffisance d'activité physique.*

Sédentarité

Recommandations de l'OMS

Lutte contre la sédentarité

Pause active

(2min toutes les 90 min)

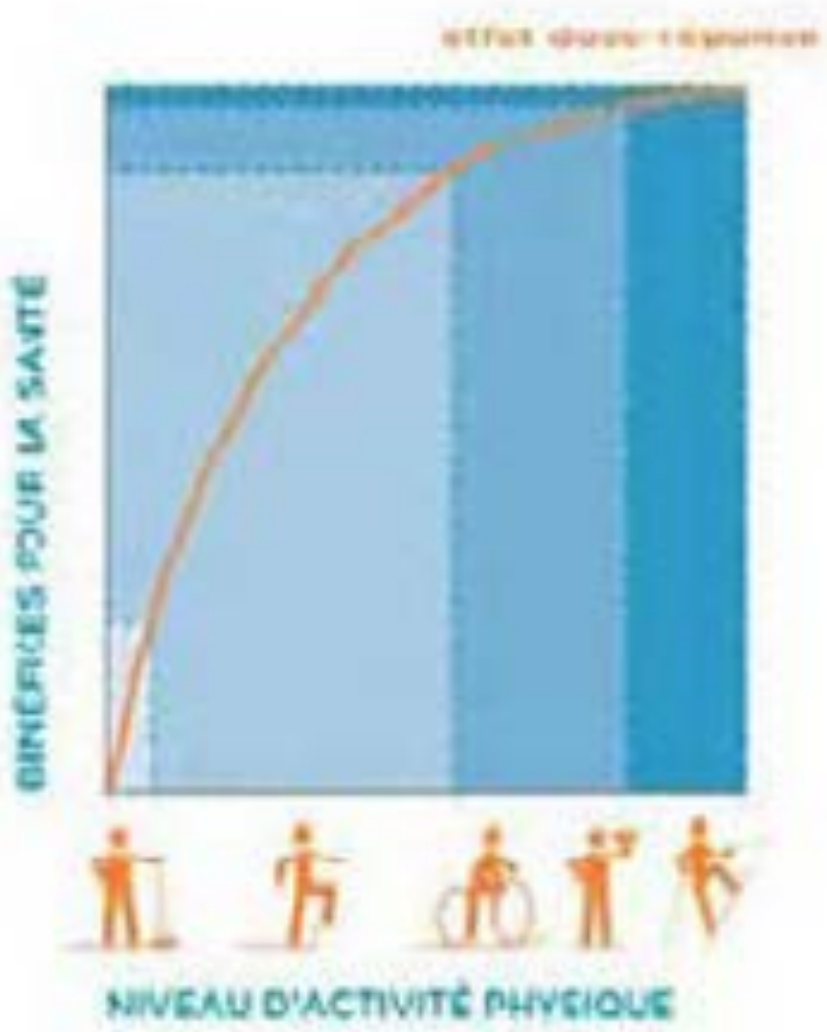
Activité physique (AP) :

30 min d'AP modérée 5 fois /semaine

Renforcement musculaire

2 fois / semaine

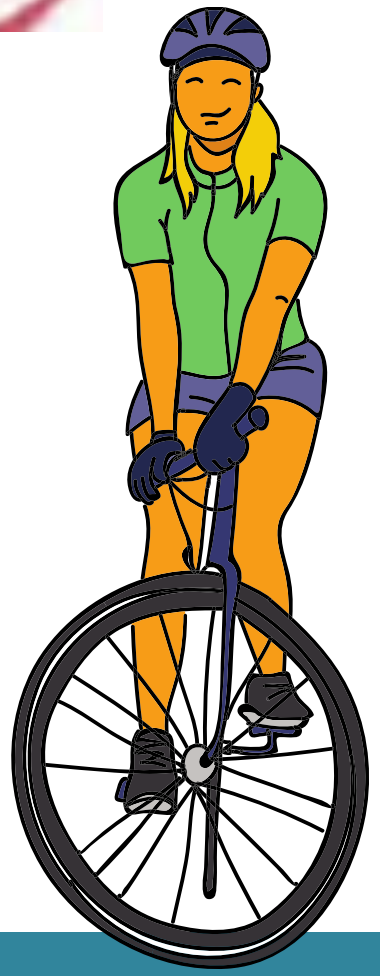
ECHELLE DE BORG (1 à 10)



Ne serait-ce que 15min par jour

Réduirait le risque de mortalité de

14%



Sur quelle maladie les études scientifiques ont-elles démontré un impact bénéfique de l'activité physique ?

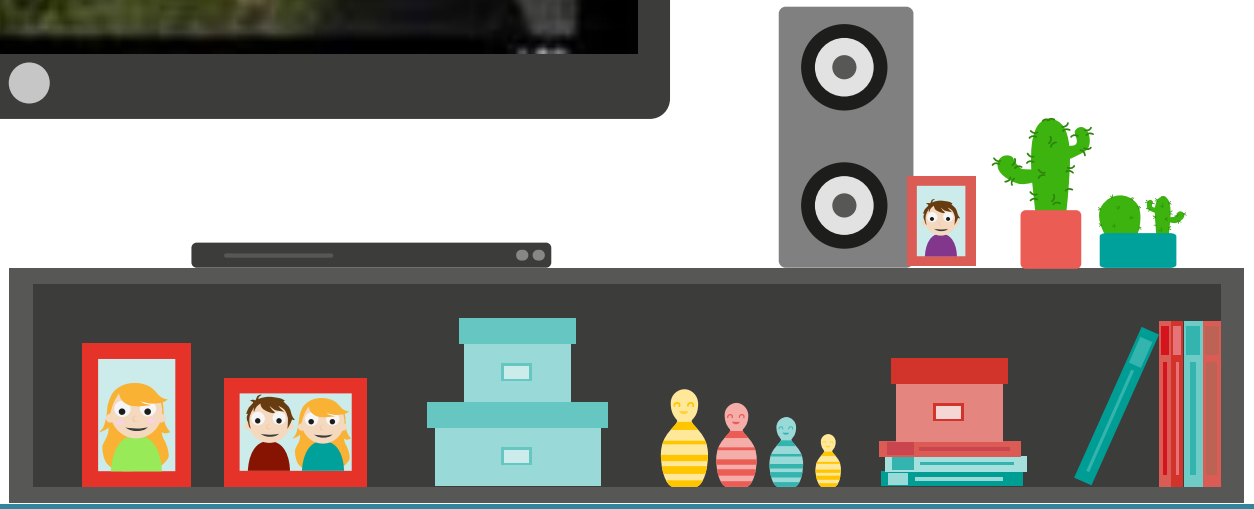
- ☐ *Les maladies cardio-vasculaires*
- ☐ *Les maladies respiratoires*
- ☐ *L'ostéoporose*
- ☐ *Les cancers du sein et du colon*
- ☐ *Les syndromes dépressifs*
- ☐ *La maladie d'Alzheimer*

Mais aussi :

- *Surpoids, obésité, hypertension artérielle*
- *Diabète de type 2*
- *Arthrose*
- *Parkinson, sclérose en plaque*
- *AVC…*
- *Stress, anxiété*

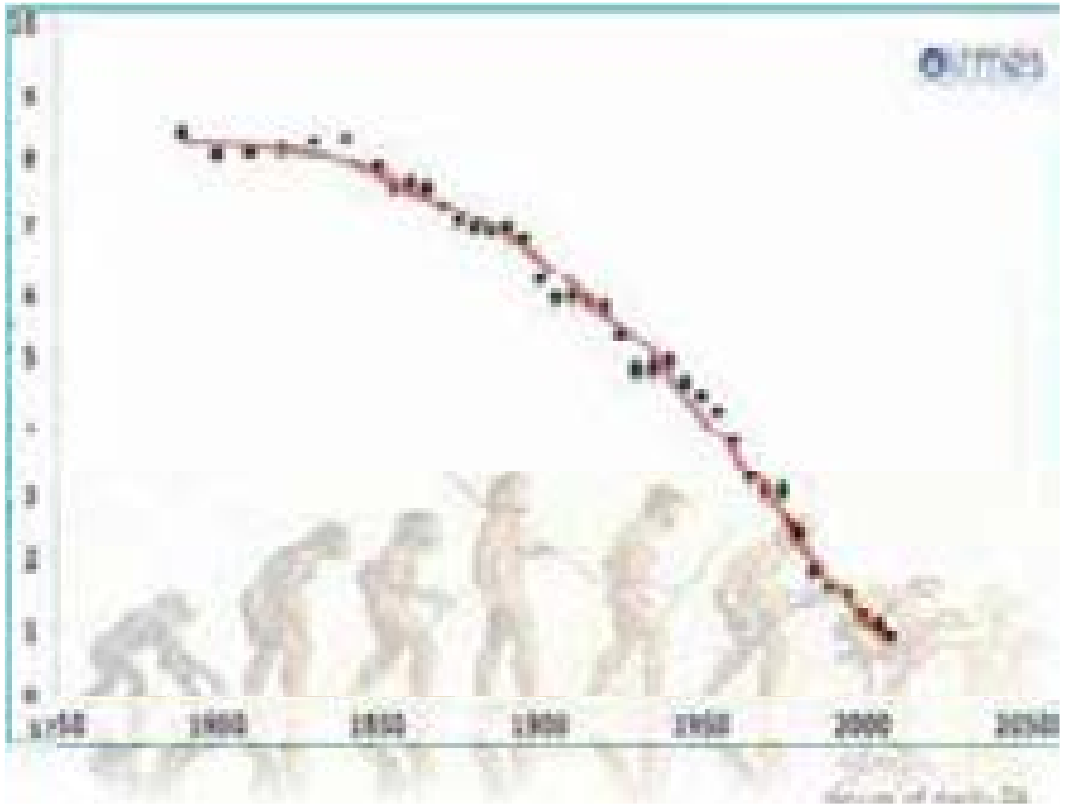
- ✓ ***Limite les risques de maladies*** *cardiovasculaires, d'hypertension et de diabète*
- ✓ ***Diminue le stress,*** *prévient les TMS et augmente la concentration*
- ✓ *Participe à la création et au* ***maintien du lien social***
- ✓ *Aide à la* ***prévention de l'ostéoporose*** *et des chutes*
- ✓ ***Prévient la perte d'autonomie***
- ✓ ***Diminue les risques de*** *développer certains* ***cancers***
- ✓ ***Améliore*** *le souffle,* ***la qualité de vie,*** *la qualité de sommeil et l'humeur*

On dit souvent la tête et les jambes



Un recul spectaculaire de l’activité physique quotidienne

8 fois moins
qu’il y a 200 ans
et moitié moins
qu’il y a 50 ans



Quels moments de vie

Pour notre activité physique ?

Les loisirs

Les transports

Les activités domestiques

Le travail

Notre objectif

Vous aider à…

- Lutter contre la sédentarité
- Augmenter votre niveau d'activité physique

La 1ère marche

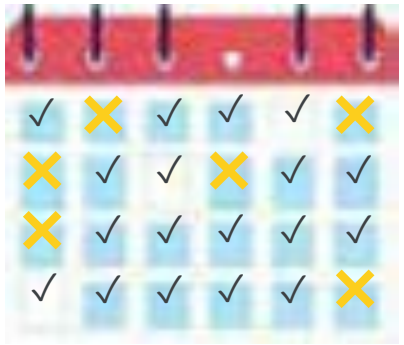
Lutter contre la sédentarité au travail

JE BOUGE + au travail

Pour réussir son retour à un mode de vie actif

Plaisir

Régularité



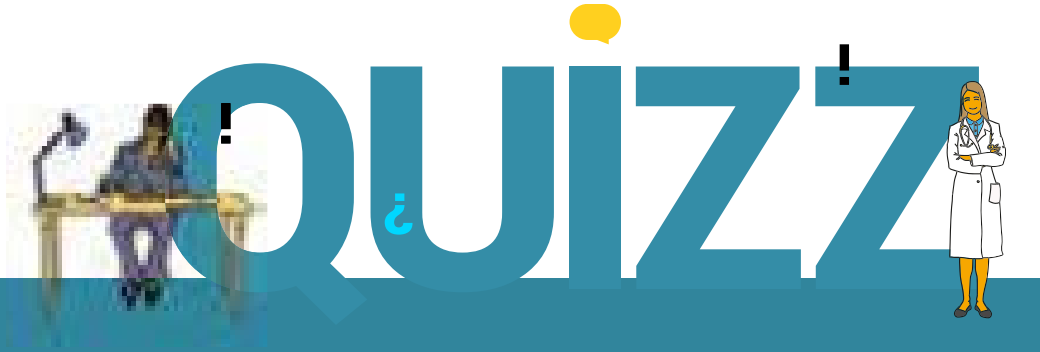
✓ Je suis allé au sport

✕ J'ai pas eu le temps

Adaptation

Quel est votre niveau d'activité physique et de sédentarité ?

- ***Questionnaire Marshall***



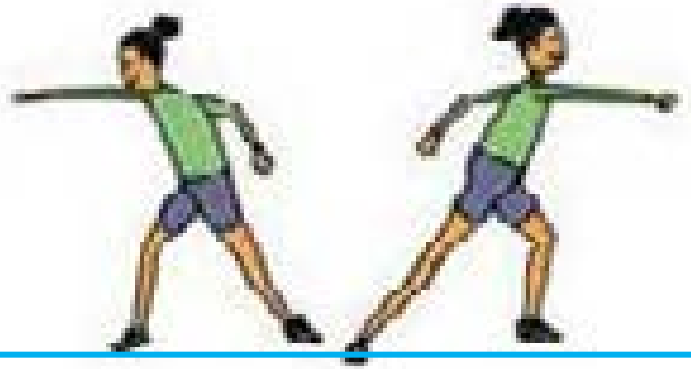
EVALUEZ VOTRE NIVEAU D'ACTIVITE PHYSIQUE :

Référence : Marshall et al. Reliability and validity of a brief physical activity assessment for use by family doctors Br J Sports Med 2005 ;39 :294–297

Question 1	Question 2

Calculez votre score :

Additionnez vos scores aux questions 1 et 2
Score égal ou supérieur à 4 : suffisamment actif Score compris entre 0 et 3 : insuffisamment actif



En cumulé, combien de temps passez-vous en **position assise ou allongée** par jour ? (en dehors des heures de sommeil)
A. Moins de 7h B. Plus de 7h

2

Pourquoi agir en milieu professionnel ?

Coût de l'inactivité physique dans le monde

Etude Lancet 2016

67,5 $

milliards

53,8 milliards de dépenses de santé liées à l'inactivité
13,7 milliards de baisse de productivité

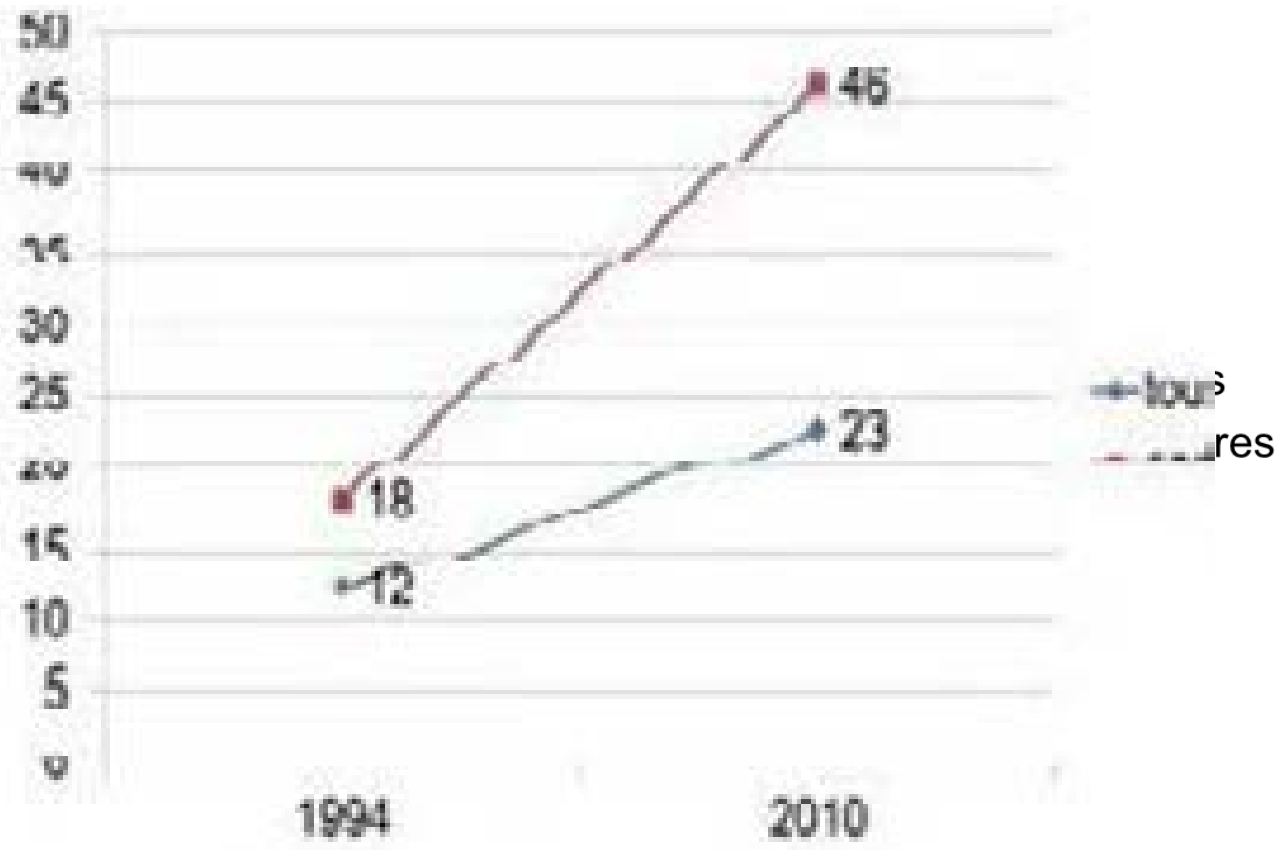
Constat

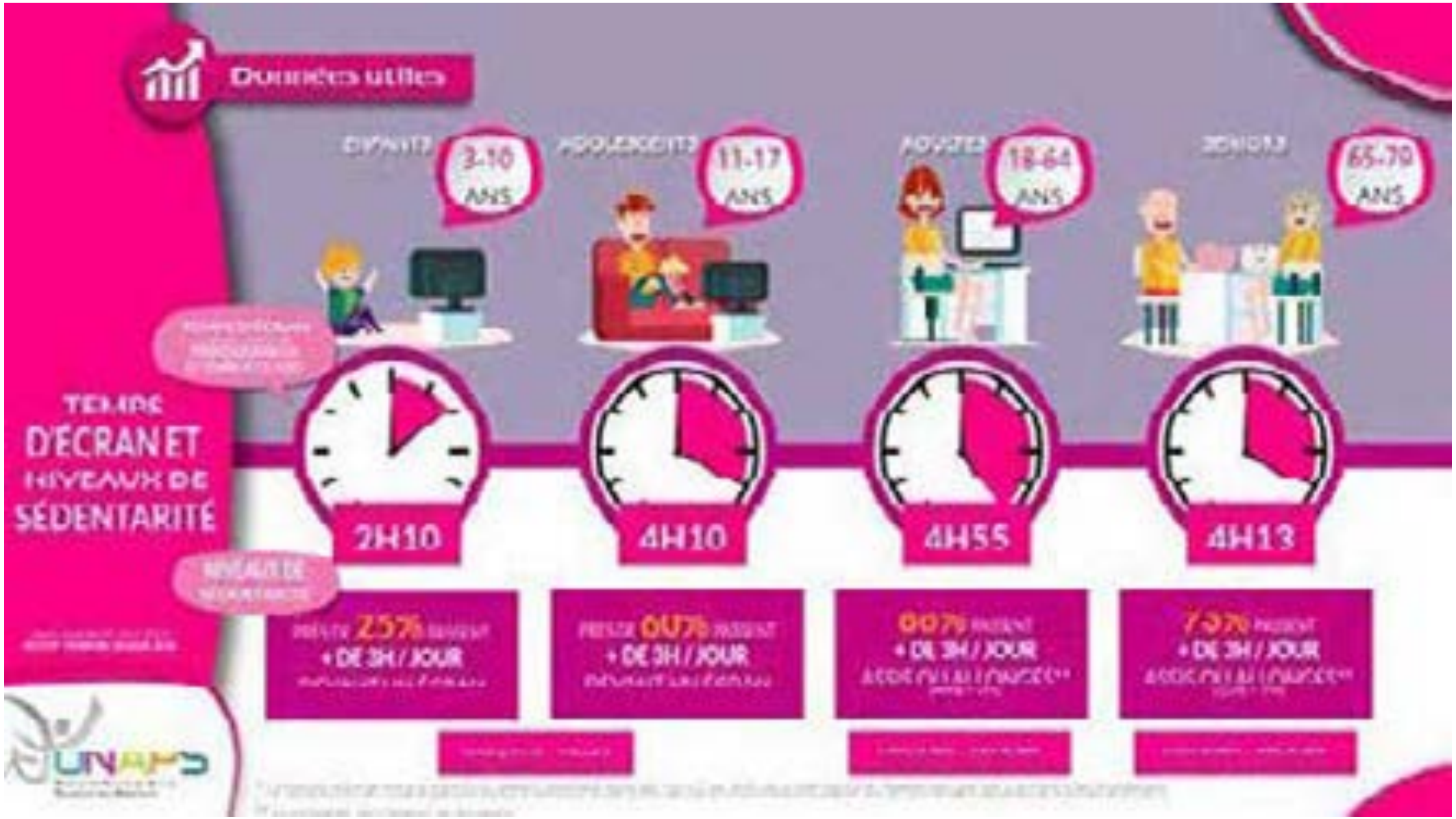
Etude, Union Sport & Cycle, 2017

Sédentarité et travail

Temps passé devant les écrans

> 20h/sem (% salariés)




Données utiles
3-10 ANS
11-17 ANS
18-64 ANS
65-79 ANS
TEMPS D'ÉCRAN ET NIVEAUX DE SÉDENTARITÉ
2H10
4H10
4H55
4H13
+ DE 3H / JOUR
+ DE 3H / JOUR
+ DE 3H / JOUR

Troubles Musculo-Squelettiques

- **La première cause de maladie professionnelle : les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)**

- **(TMS) représentent 10,4 millions de journées de travail perdues (INRS 2012) et un coût supérieur à 1 milliard d'euros**

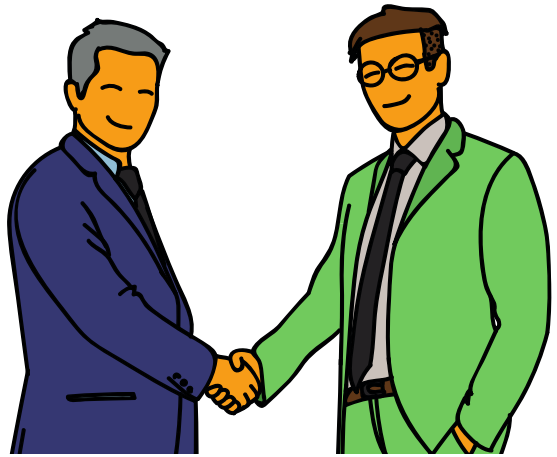
- **La prévalence des lombalgies est élevée, plus de 2 salariés sur 3 ont eu, ont ou auront une lombalgie**

Photo Freepik.com

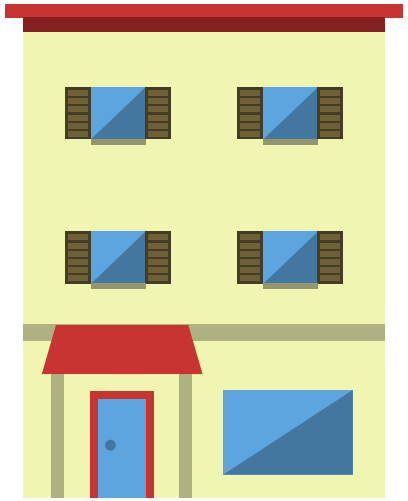
Bénéfices de l'Activité Physique

En milieu professionnel

Pour les salariés



Pour l'entreprise



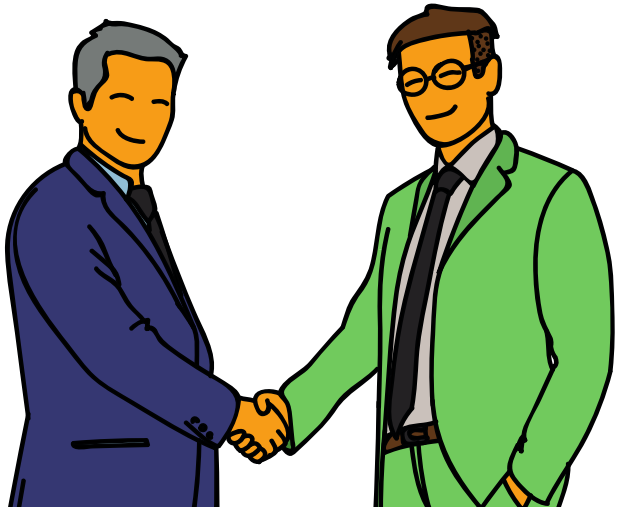
Pour la société

Bénéfices de l'Activité Physique

En milieu professionnel

Pour les salariés

↗ Pratique AP & condition physique
↘ Sédentarité
↘ Douleurs & TMS
↘ Arrêts maladie & AT
↘ Dépenses santé individuelles
Bien être au travail

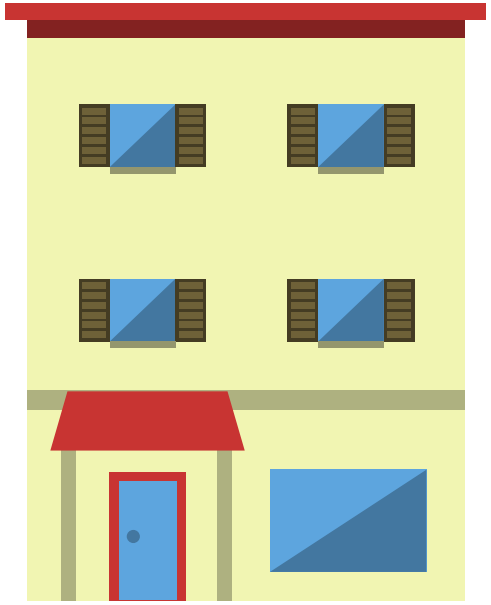


Bénéfices de l'Activité Physique

En milieu professionnel

Pour l'entreprise

↘ 6-32% absentéisme pour maladie
↘ 25% turn over
↗6-12% productivité
↗81% image marque +
Retour sur investissement +



Bénéfices de l'Activité Physique

En milieu professionnel

Pour la société

1% Gain de croissance
pour économie française si
↗ bien-être salariés

↘ coûts liés à l'IP
(67 Milliards $/an monde)

En résumé

+

De bien être

De productivité

De retour sur investissement

–

D’absentéisme

De dépenses de santé

3

Repères pour **agir**

Démarche « Je Bouge + au travail »

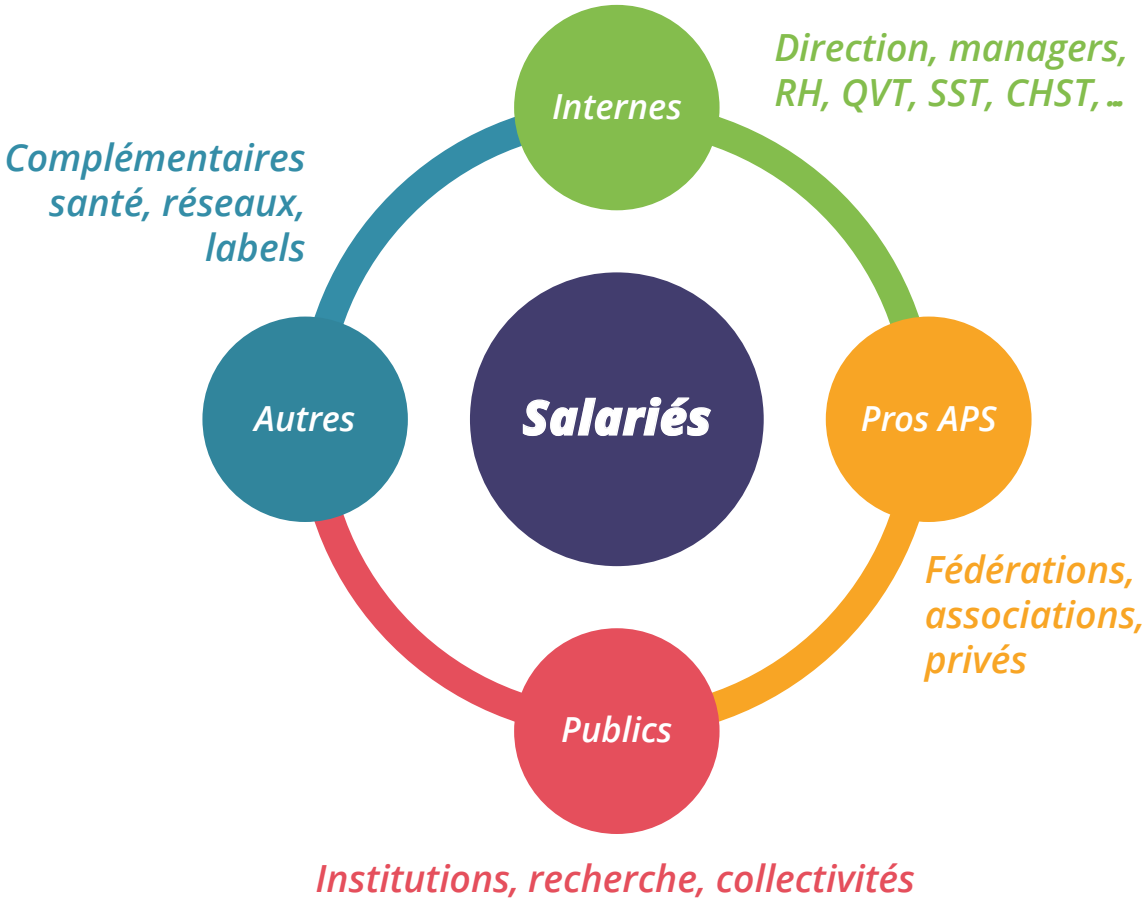
Constat

Etude, Union Sport & Cycle, 2017

Constat

Etude, Union Sport & Cycle, 2017

Approche globale et transversalité



Une approche globale recommandée

Rôle d'Azur Sport Santé : Sensibiliser / Co-construire un projet d'AP / Orienter vers les acteurs de terrain / Evaluer

Sensibilisation / accord de la direction

Analyse des besoins / co-construction

Dispositif (promotion / pratique)

Evaluation / suivi

Modalités d'action selon le type de problématique

Inactivité physique ▶ Faire bouger les salariés (Programmes AP)

Sédentarité ▶ Aménagements bureaux, pauses actives, casques audio, etc

AP intense, TMS ▶ Echauffements avant prise de poste, étirements

3

Repères pour **agir**

Formation Azur Sport Santé – Riera Groupe

RIERA groupe

Modalités de formation

Intitulé : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, une alliée pour la santé du salarié et celle de l'entreprise !

Durée : 7 heures (une journée pleine ou deux ½ journées)

Public : Tout professionnel désireux d'en connaître davantage sur l'activité physique, l'alimentation et le sommeil

Prérequis : Aucun

Lieu : dans les locaux de l'organisme de formation ou sur site

Modalités de formation

OBJECTIFS

1) Connaître :

- les recommandations et les bénéfices de l'AP sur la santé en milieu professionnel
- le rôle des autres déterminants de santé en lien avec l'AP

2) Intégrer et mettre en place

- l'activité physique et lutter contre la sédentarité dans son quotidien

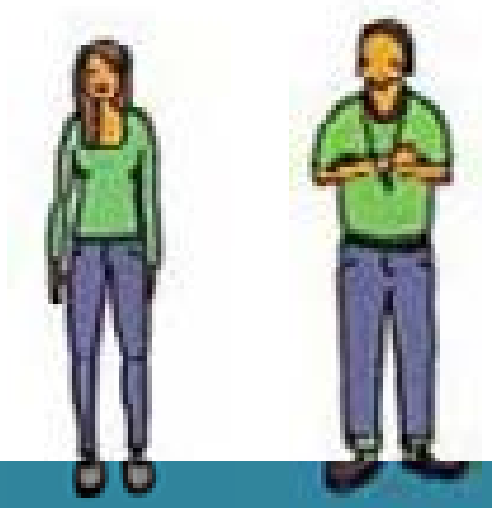
Modalités pédagogiques et techniques

Intervenants

L'équipe d'Azur Sport Santé :
Professionnels de l'activité physique diplômés et passionnés

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques et méthodologiques, illustrés d'exemples pratiques
- Études de cas et mises en situations
- Interactivité entre les stagiaires et avec le formateur, partages d'expériences



Merci

Des **questions ?**

Merci de votre attention !

Pour plus d'informations, retrouvez-vous en ligne

www.azursportsante.fr

Azur Sport Santé