

**PRÊTS ?
PARTEZ !
BOUGEZ !**

WEBINAIRE

JEUDI 21 MARS 2024 À 11H

**ACTIVEZ
VOTRE
QUOTIDIEN**

**L'IMPACT DE
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
AU TRAVAIL**



SOMMAIRE

- 1 Santé au travail 68
- 2 Sédentarité et Inactivité Physique
- 3 Effets et bénéfices
- 4 Concrètement, comment faire ?
- 5 Ils le font et ils en parlent ...
- 6 Prêts ? partez, bougez !





SANTÉ AU TRAVAIL 68

**PRÊTS ?
PARTEZ !
BOUGEZ !**

WEBINAIRE

JEUDI 21 MARS 2024 À 11H

**ACTIVEZ
VOTRE
QUOTIDIEN**

*L'IMPACT DE
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
AU TRAVAIL*



Service de Prévention et de Santé au Travail Interentreprise (SPSTI)



Accompagnement des entreprises et de leurs salariés dans la prévention des risques professionnels

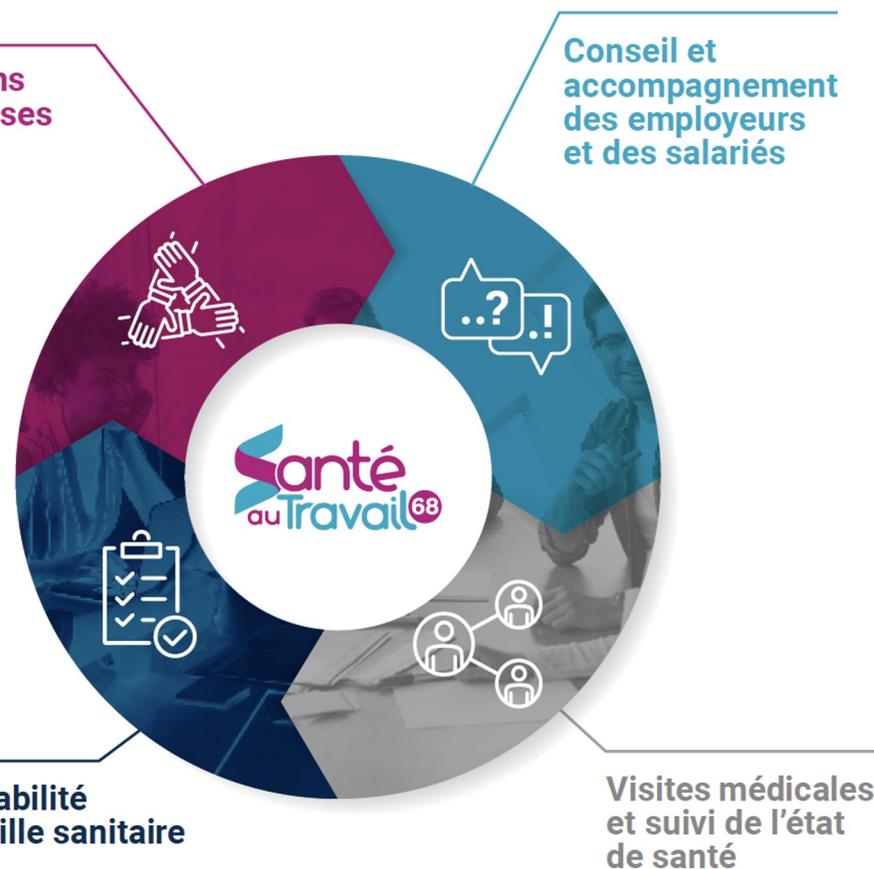
**Notre mission principale est d'éviter toute altération de la santé des travailleurs du fait de leur travail.
Article L4622-2 du Code du travail**

Actions dans les entreprises

Conseil et accompagnement des employeurs et des salariés

Traçabilité et veille sanitaire

Visites médicales et suivi de l'état de santé



Dans le Haut-Rhin



125 000
Salariés déclarés



11 000
adhérents

80 %
ont moins de 9 salariés



120 salariés
de Santé au
Travail 68

Médecins du Travail
Collaborateurs médecins
Infirmier.e.s en santé au travail
Assistants en santé au travail

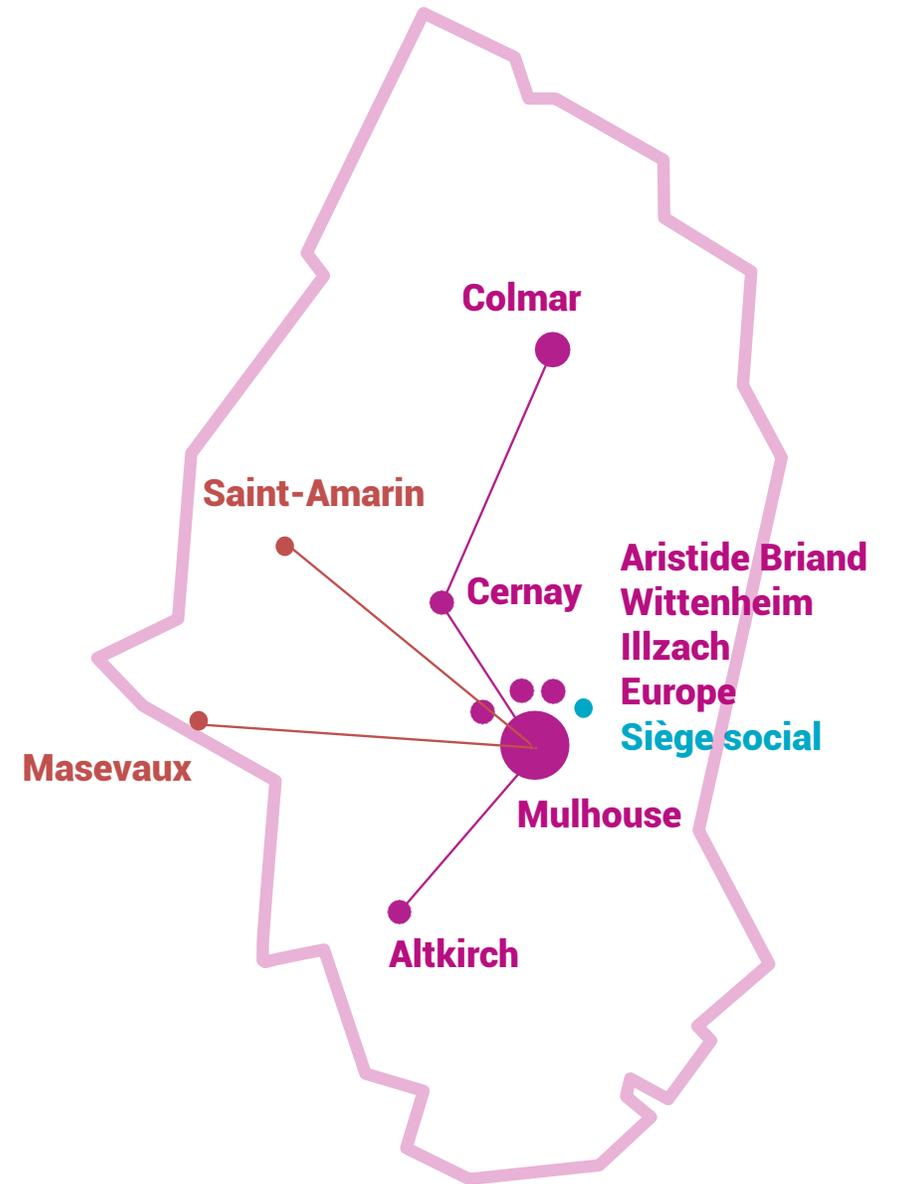
Equipe pluridisciplinaire :
Ergonome
Ingénieurs Prévention
Technicien.nes en Santé au travail
Psychologues

Service support



Où nous trouver ?

- 7** Centres médicaux
- 2** Centres annexes
- 1** Siège administratif



L'OFFRE SOCLE DE SERVICES

La loi du 2 août 2021, pour renforcer la prévention en santé au travail, prévoit que les entreprises et leurs salariés bénéficient d'un ensemble commun et homogènes de services au niveau national de la part des Services de Prévention et de Santé au Travail appelée offre « socle » de services.

Les services de l'offre socle sont couverts par l'adhésion forfaitaire annuelle, et répondent à 3 principaux objectifs :

La prévention des risques professionnels



Connaître et identifier les situations de travail pour agir et soutenir de manière proactive les entreprises

Le suivi individuel de l'état de santé des travailleurs



Accompagner chaque salarié tout au long de sa vie professionnelle par un dispositif médical complet et adapté

La prévention de la désinsertion professionnelle



Anticiper le risque de perte d'emploi et maintenir le salarié dans le monde du travail en cohérence avec son état de santé



Sédentarité et Inactivité physique

Notions

Définitions

Différenciation



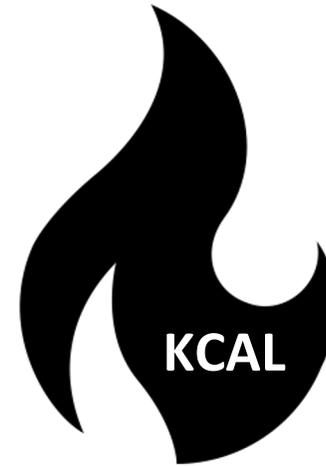
Sédentarité ou "comportements sédentaires"



Posture assise ou
allongée



Maintenance dans
le temps



Faible dépense
énergétique

Des différences physiologique entre...

La posture assise



VS

La posture debout



Notion de maintien dans le temps



2 aspects

Durée cumulée journalière	Caractère ininterrompu
---------------------------	------------------------

+++

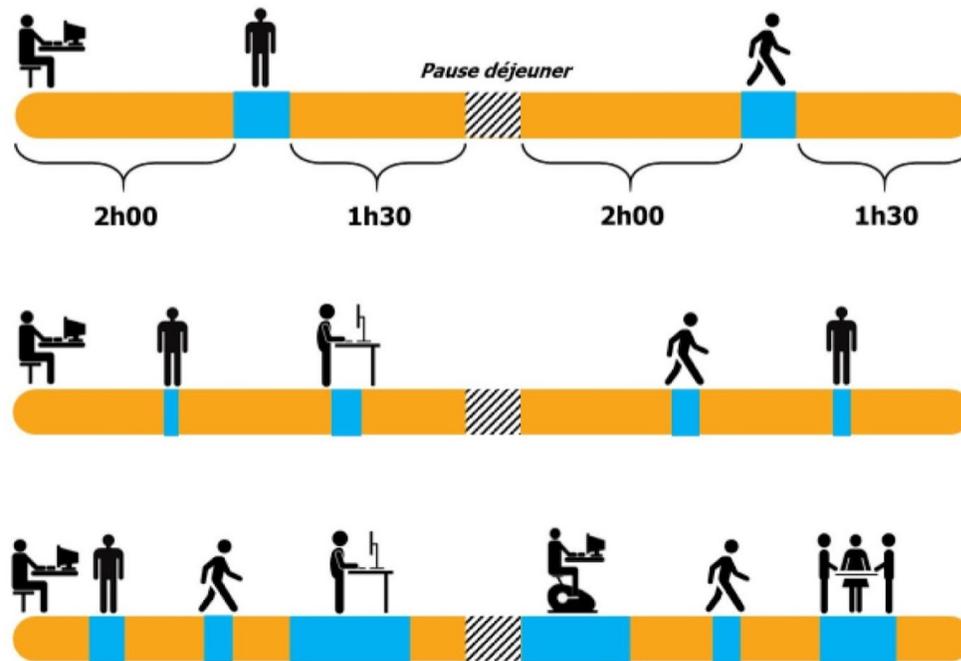
+++

+++

++

+

+



Notion de dépense énergétique



1 MET

< 1,5 MET

Plus de 1,5 MET



Dépense énergétique associée aux postures sédentaires

Inactivité physique



A ne pas confondre avec la sédentarité
= non atteinte des recommandations en matière d'activité physique



ACTIVITÉ CARDIO-RESPIRATOIRE

30 minutes par jour à intensité modérée à élevée (essoufflement présent) **au moins 5 jours dans la semaine**

Marche – Natation – Vélo – Escaliers – Bricolage – Tâches ménagères – ...



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

1 à 2 fois par semaine
(haut et bas du corps)

Vélo – Gym – Haltères – Elastiques – ...

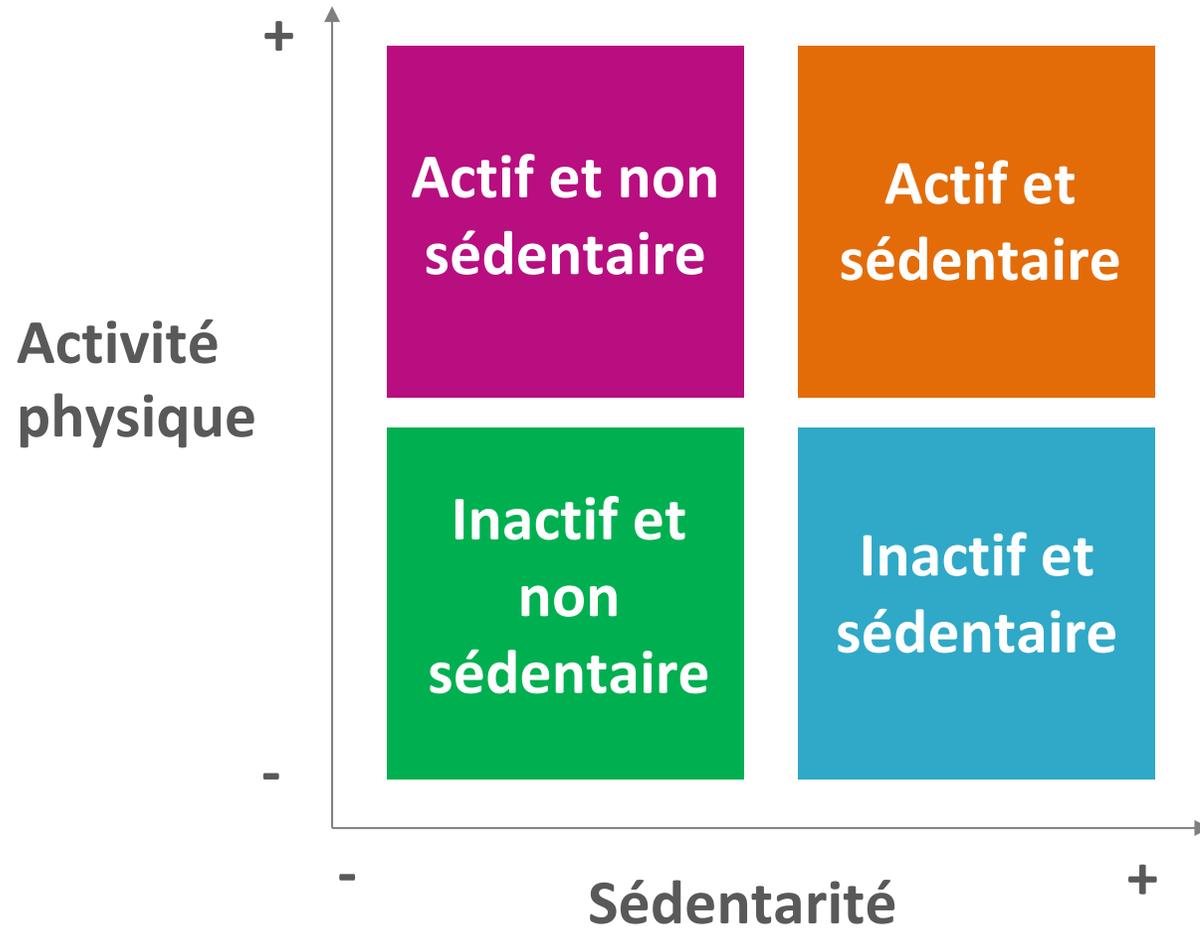


MOBILITÉ ARTICULAIRE ASSOUPPLISSEMENT

2 à 3 fois par semaine

Yoga – Etirements – Qi Qong – ...

Quel profil ?

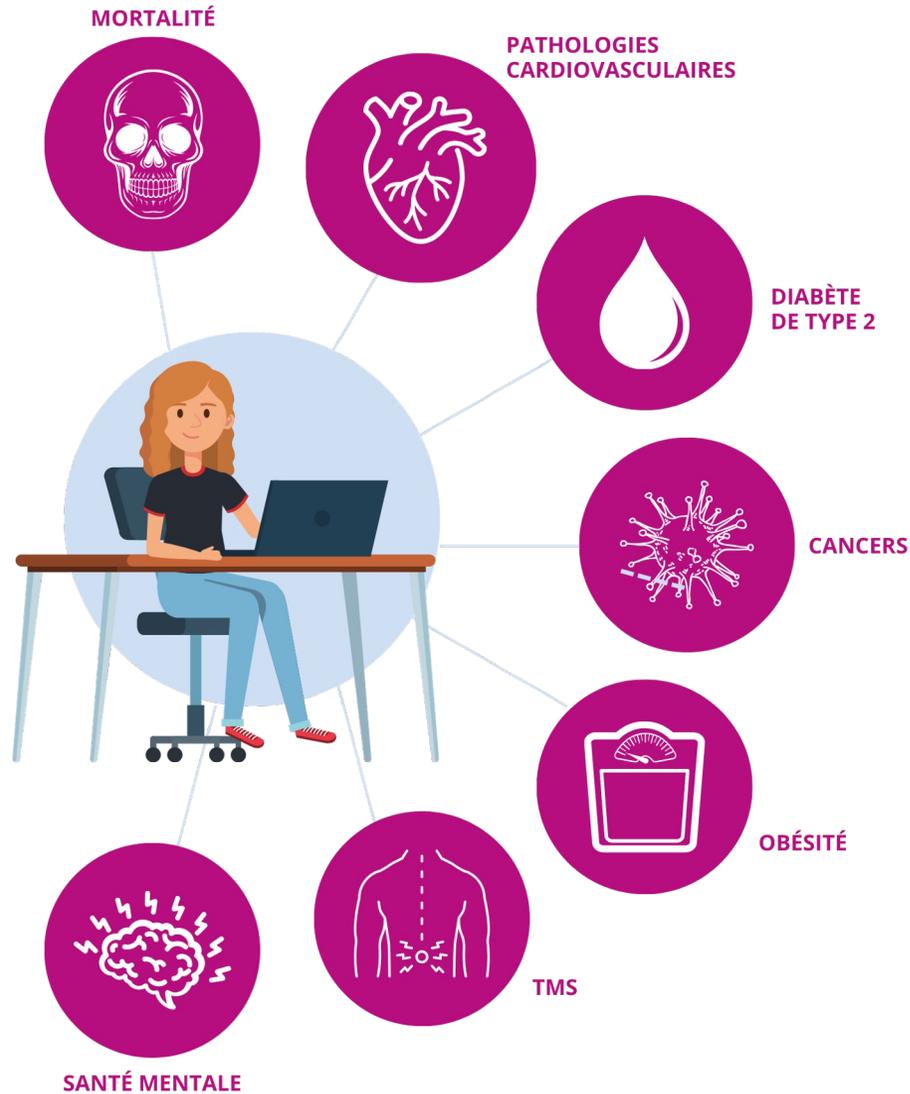


Sédentarité et activité physique

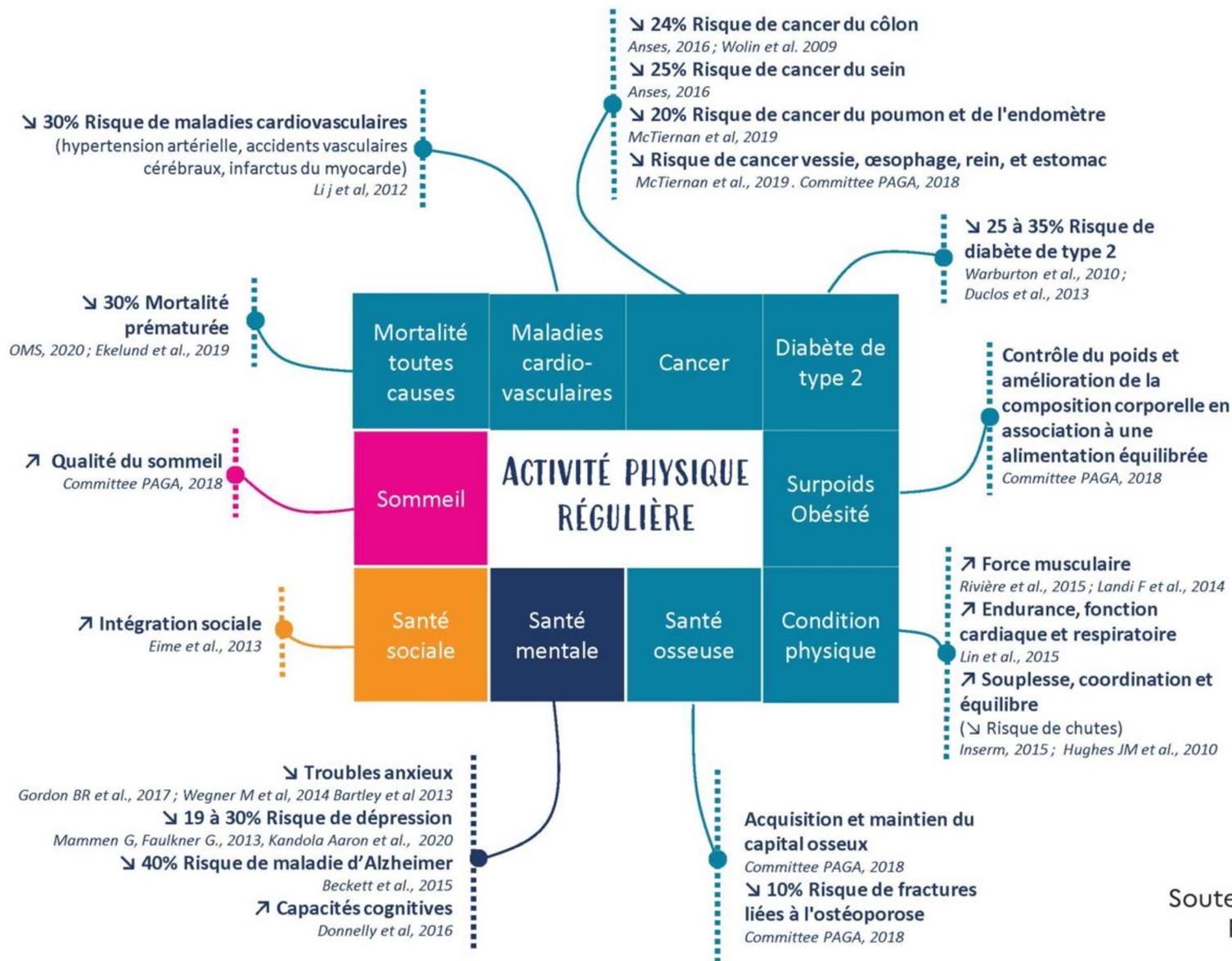
*Effets sur la santé
Bénéfices salariés / entreprises
QVT*



Les effets de la sédentarité et de l'inactivité physique



- **2 millions** de décès par an
- Risque de décès majoré de **20 à 30%**
- **95%** de la population française exposée à un risque de détérioration de la santé
- **5%** des adultes ont une activité physique suffisante pour être protectrice
- **70%** des femmes en dessous des niveaux d'activités recommandés contre **42%** des hommes



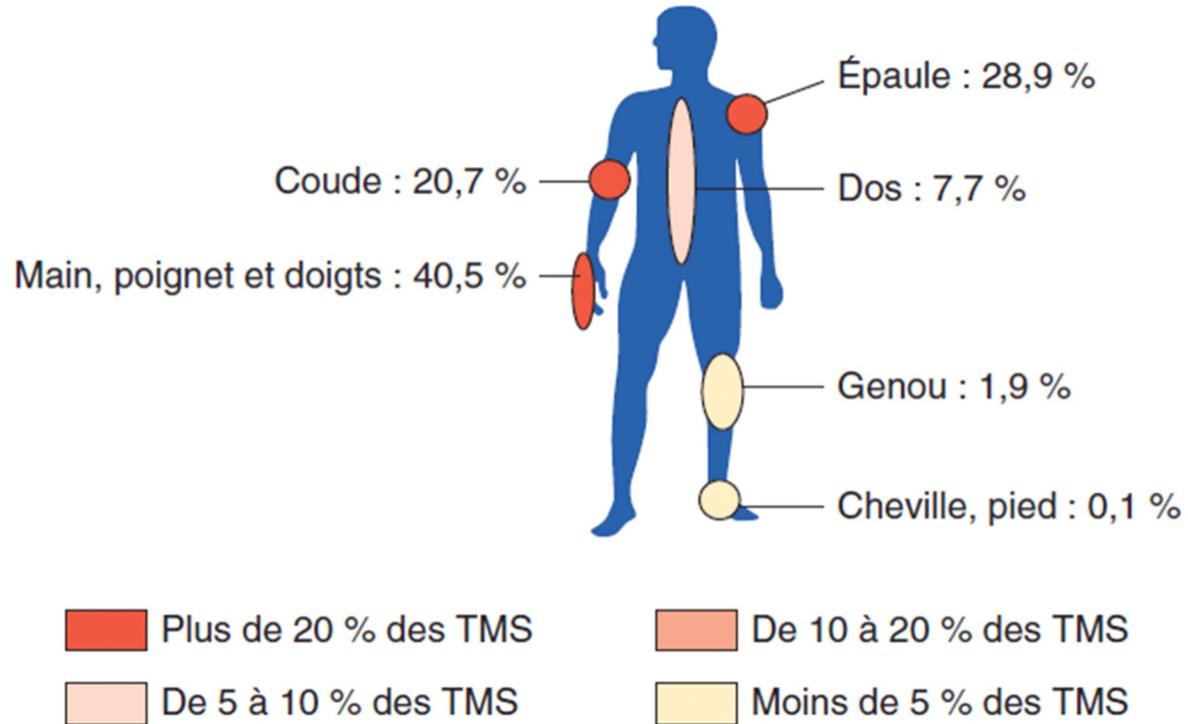
Soutenu
par



**MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS**

Liberté
Égalité
Fraternité

ZOOM sur la condition physique



Les troubles musculosquelettiques (TMS)

- **85% des maladies professionnelles**
- **Peuvent être évités par**
 - **La pratique de l'activité physique pour un poste sédentaire**
 - **La réalisation d'un échauffement adapté à l'activité pour un poste actif**

**Un quart des accidents du travail sont liés à des manipulations à froid
Dans 25% de ces cas, l'accident survient dans les premières heures de la journée**

Activité physique au travail :

Pourquoi ?

Obligation de
l'employeur en matière
de santé et de sécurité



Levier de QVT (Qualité de
Vie au Travail) non
négligeable



Activité physique au travail : Bienfaits pour les salariés



5 à 7 %

Economies sur les
dépenses de santé



3 ans

Augmentation de
l'espérance de vie



6 ans

Gain d'indépendance
physique

Meilleure

gestion du stress

Sentiment de

satisfaction



Activité physique au travail : Bienfaits pour l'entreprise

31 %

de productivité en plus

55 %

d'augmentation
de la créativité

2 x moins

de salariés malades

9 fois plus

amélioration de la fidélité

6 fois moins

d'absentéisme



Amélioration du
climat social



Diminution des
accidents du travail



Meilleure image
de l'entreprise





Concrètement,
Comment faire



PRÊTS ?
PARTEZ !
BOUGEZ !

SEMINAIRE

MARS 2024 À 11H

ACTIVEZ
VOTRE
QUOTIDIEN

L'IMPACT DE
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
AU TRAVAIL



Se fixer des objectifs réalisables



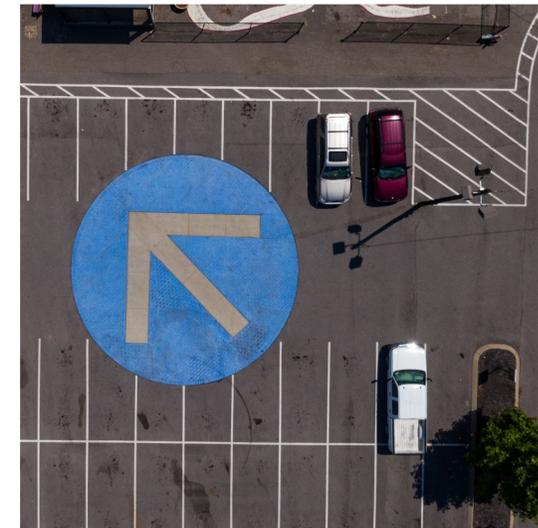
Limitier les temps assis :
Se lever toutes les 1h30 à 2h



Limitier la durée journalière
Idéalement moins de 5h / jour



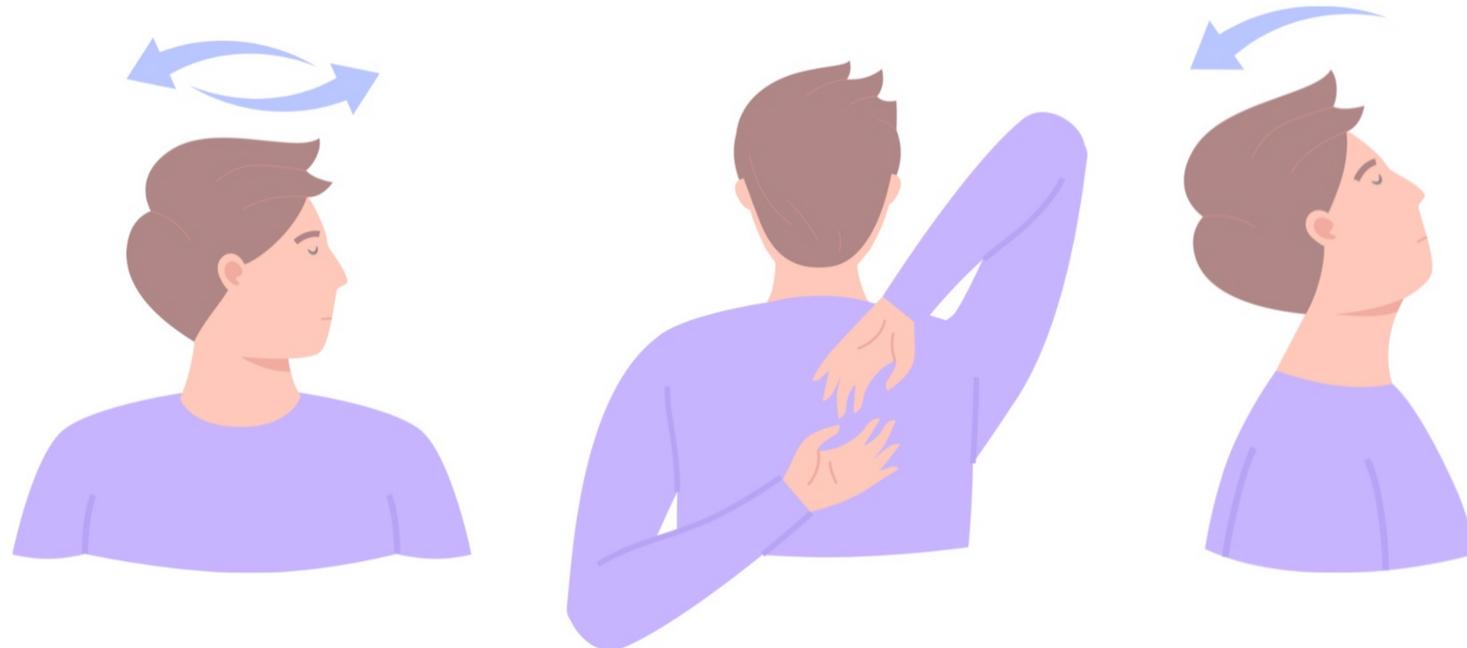
Actions possibles



Actions possibles

Sur des postes actifs

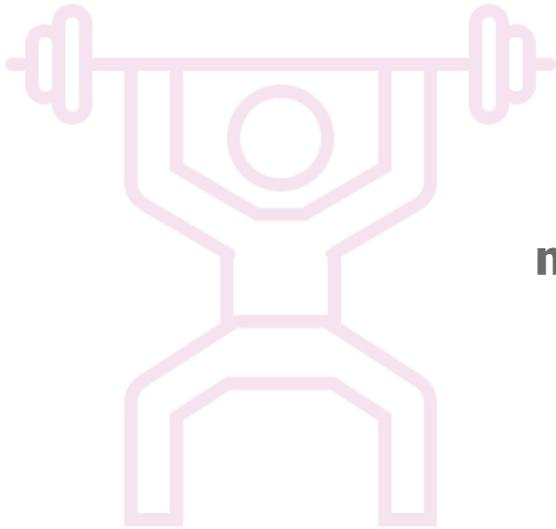
Échauffements / étirements / variation des postures



Actions possibles

Décret n°2021-680 du 28 mai 2021

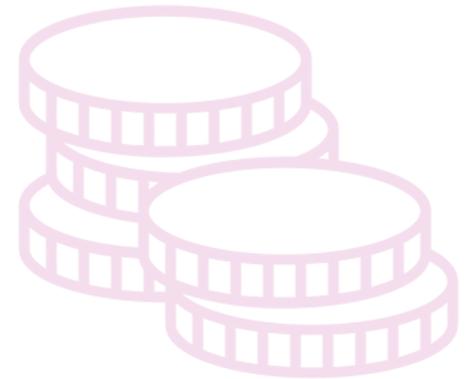
Pour en bénéficier



mettre à disposition
des équipements
pour l'activité
physique



mettre en place un
financement des
activités physiques
et sportives



**1€ investi en santé et sécurité au travail =
retour sur investissement de 2,5€ à 4,8€**

Actions possibles



Il n'existe pas de posture idéale, l'idéal c'est de varier les postures



D'autres webinaires pour vous accompagner ...

Webinaire n°2



**PRÊTS ?
PARTEZ !
BOUGEZ !**

WEBINAIRE

JEUDI 18 AVRIL 2024 À 11H

**STOP
SÉDENTARITÉ !**

**MISE EN
PRATIQUE**

A woman in a grey business suit is captured in a dynamic, low-to-the-ground pose, appearing to be in motion or performing a dance move. She is holding a laptop under her arm. The background is a vibrant green with a pattern of small white dots.

Webinaire n°3



**PRÊTS ?
PARTEZ !
BOUGEZ !**

WEBINAIRE

JEUDI 23 MAI 2024 À 11H

**JE PRÉSERVE
MA SANTÉ SUR
UN POSTE ACTIF**

**MISE EN
PRATIQUE**

A man wearing a yellow hard hat, an orange high-visibility safety vest over a plaid shirt, and blue jeans is running joyfully. He has a wide smile and his arms are outstretched. The background is a vibrant purple with a pattern of small white dots.

Pôle APSA : actions de prévention et de promotion de la santé en entreprise



Accompagner les entreprises vers de **nouvelles actions en matière d'activité physique par des projets personnalisés en sport santé** :

- Sensibilisation à l'activité physique
- Echauffement avant prise de poste
- Formation référent activité physique en entreprise (pause active)
- Journée qualité de vie au travail

Exemple de projets innovants : [tredunion.fr/vis-ma-route](https://www.tredunion.fr/vis-ma-route)



Ils le font ...
et ils en parlent

”

PRÊTS ?
PARTEZ !
BOUGEZ !

SEMINAIRE

MARS 2024 À 11H

ACTIVEZ
VOTRE
QUOTIDIEN

L'IMPACT DE
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
AU TRAVAIL



Témoignage de MHI EQUIPEMENT

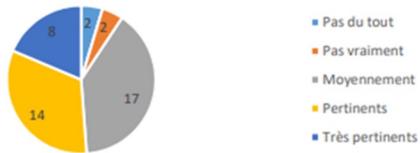


Témoignage de MHI EQUIPEMENT

Question 1 : Êtes-vous satisfait de cet événement ?



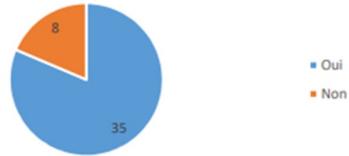
Question 2 : Les échauffements étaient-ils pertinents et utiles pour votre travail ?



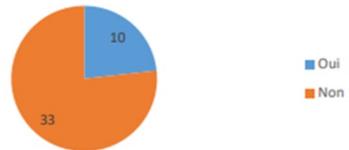
Question 3 : Avez-vous apprécié l'ambiance et l'organisation des échauffements ?



Question 4 : Est-ce que l'intervention a été efficace selon vous ?



Question 5 : Auriez-vous souhaité voir d'autre type d'échauffement ?



105 salariés sensibilisés

Nous avons apprécié votre intervention pour promouvoir l'activité sportive en milieu professionnel.
Le retour des salariés sur la conduite et la pertinence des exercices est positif selon les postes occupés.
Suite à cela, nous avons pris conscience de l'intérêt de s'échauffer avant la prise de poste.
Travailler en collaboration avec vous a été une très bonne expérience !

MHI Equipement Alsace - Mulhouse



Témoignage de CLEMESSY

Nous avons organisé en 2023 une « journée du cœur » en collaboration avec le Pôle APSA.

Les intervenants étaient une diététicienne, un enseignant en activité physique adaptée et deux infirmières.

Les sujets tels que l'équilibre alimentaire, les bienfaits de l'activité physique, la prévention cardio-vasculaire ont été abordés sous forme d'ateliers, de stand de dépistages et d'une conférence.

Le retour évalué par une enquête de satisfaction des salariés participants a été très positif avec un intérêt certain à cette action qui leur a permis de réfléchir, d'acquérir de nouvelles connaissances, d'envisager de changer leurs habitudes, et qui a été jugée utile dans leur quotidien.

Questions **R**éponses

**PRÊTS ?
PARTEZ !
BOUGEZ !**

WEBINAIRE

MARS 2024 À 11H

**ACTIVEZ
VOTRE
QUOTIDIEN**

*L'IMPACT DE
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
AU TRAVAIL*



**PRÊTS ?
PARTEZ !
BOUGEZ!**

Du 21 mars au 31 octobre 2024

Du 21 mars au 31 octobre 2024

WEBINAIRES / CHALLENGES / DÉMOS / QUIZZ

BOOSTEZ VOTRE SANTÉ AU TRAVAIL !

**PRÊTS ?
PARTEZ !**

BOUGEZ!

ACTIVITÉ
PHYSIQUE
AU
TRAVAIL

ACCÉDEZ AU
PROGRAMME !



WEBINAIRE N°2

Jeudi 18 avril 2024 de 11h30 à 12h

Stop sédentarité : atelier mise en pratique

WEBINAIRE N°3

Jeudi 23 mai 2024 de 11h30 à 12h

Je préserve ma santé sur un poste actif : atelier mise en pratique



Infos et inscriptions
sante-au-travail-68.fr

CHALLENGE INTER-ENTREPRISES

Du 3 au 21 juin 2024

- ➔ Participer seul ou en équipe pour représenter votre structure
- ➔ Défis, concours, quizz pour cumuler le plus de points possibles
- ➔ Des cadeaux à gagner pour les participants les plus actifs !





sante-au-travail-68.fr
contact@sante-au-travail-68.fr



reseau-sante-colmar.fr
sante-sudalsace.org

N°unique Pôle APSA : 03 67 22 04 44



PRÊTS ?
PARTEZ !
BOUGEZ !

INAIRE

JEUDI 21 MARS 2024 À 11H

ACTIVEZ
VOTRE
BIEN

ACT DE
PHYSIQUE
AU TRAVAIL



Merci
de votre attention



sante-au-travail-68.fr  

