

# Démarche de prévention contre la sédentarité

Ilhem EL BOUHATI (IDE-ST)

Dr Maxence MOUQUET (médecin du travail)

- Sédentarité
- MET "Metabolic Equivalent of Task" = rapport de l'activité sur la demande du métabolisme de base.
- Activité physique (AP)



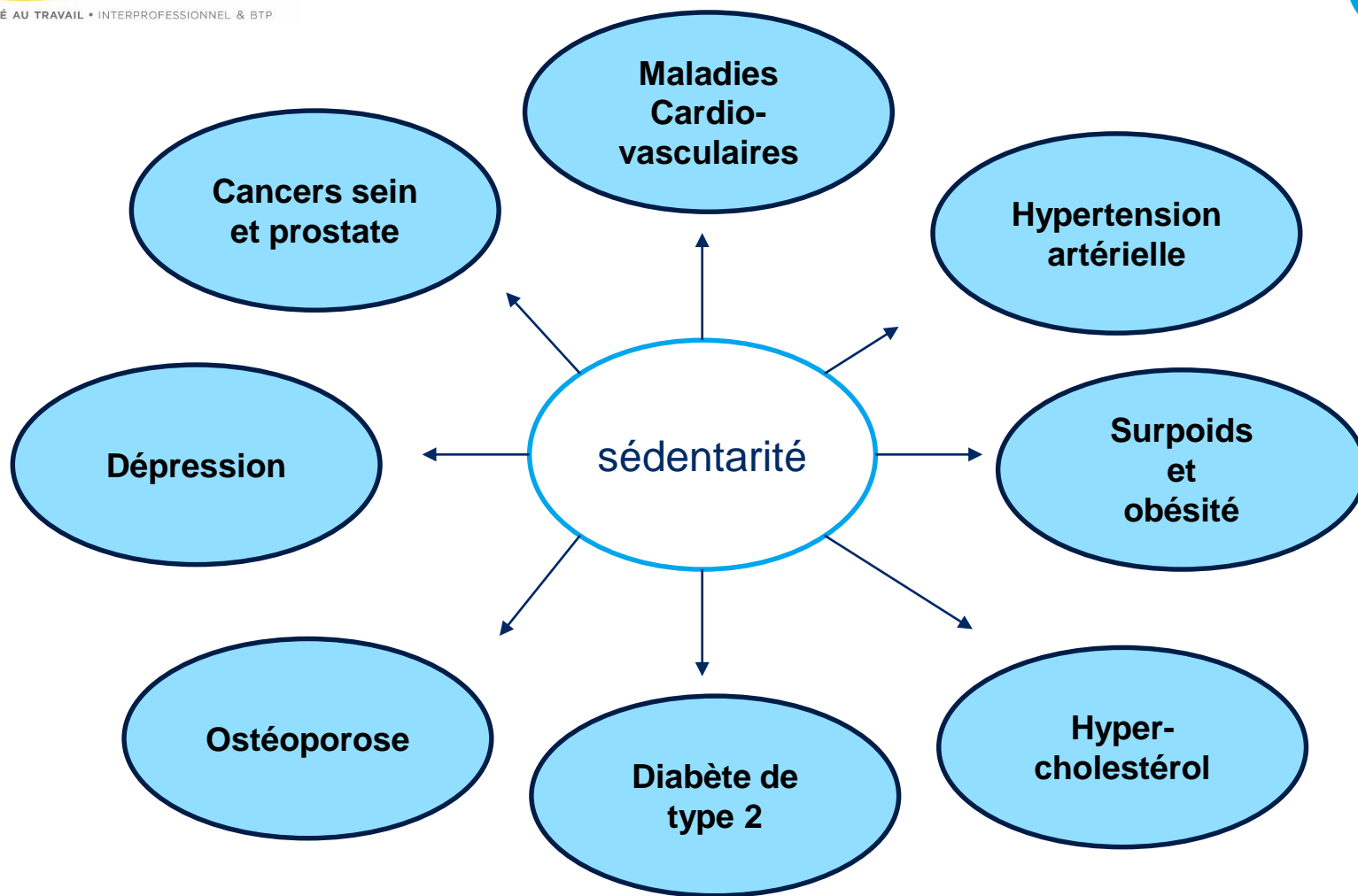
# Recommandation



La Fédération Française de Cardiologie  
recommande :

10 000 pas/jour  
soit 30minutes de marche à bon pas

# Etudes réalisées





La première étude confirmant les effets négatifs de la sédentarité pour la santé a été menée par **Jeremy Morris**, épidémiologiste britannique, qui a prouvé en 1953 **le risque cardiovasculaire** chez les chauffeurs de bus (en comparaison avec leurs collègues contrôleurs).

En 2006, une étude réalisée à **l'Université Libre d'Amsterdam** (Pays-Bas), démontre que les personnes qui pratiquent au moins 60 minutes d'exercices par semaine sont en moyenne **moins anxieux, moins déprimés et moins nerveux**

Au niveau international, selon une publication dans l'international Chair on Cardiometabolique Risk (**ICCR**), en 2012, la sédentarité aurait été à l'origine de 5,3 millions de décès dans le monde soit autant que les 5,1 millions de décès dus au tabac. Elle serait donc **la première cause de mortalité évitable.**

# Sédentarité, Santé publique et Santé travail

L'activité physique: une priorité au niveau de l'OMS

Dans le plan d'action mondiale de lutte contre les maladies non transmissibles 2013-2020, les États Membres de l'OMS ont convenu comme cible une réduction de 10% de la sédentarité d'ici 2025.

En France, le décret du 30/12/2016, permet aux médecins de prescrire du sport aux patients atteints d'une affection longue durée.

Transformation de la médecine du travail en santé au travail avec donc un rôle en santé publique

De plus en plus de postes sédentaires liés à la tertiarisation et à la dématérialisation



# Contexte et constats

Tout secteurs confondus, ¼ de notre effectif occupe un poste sédentaire

## Constat lors des VIP



TMS



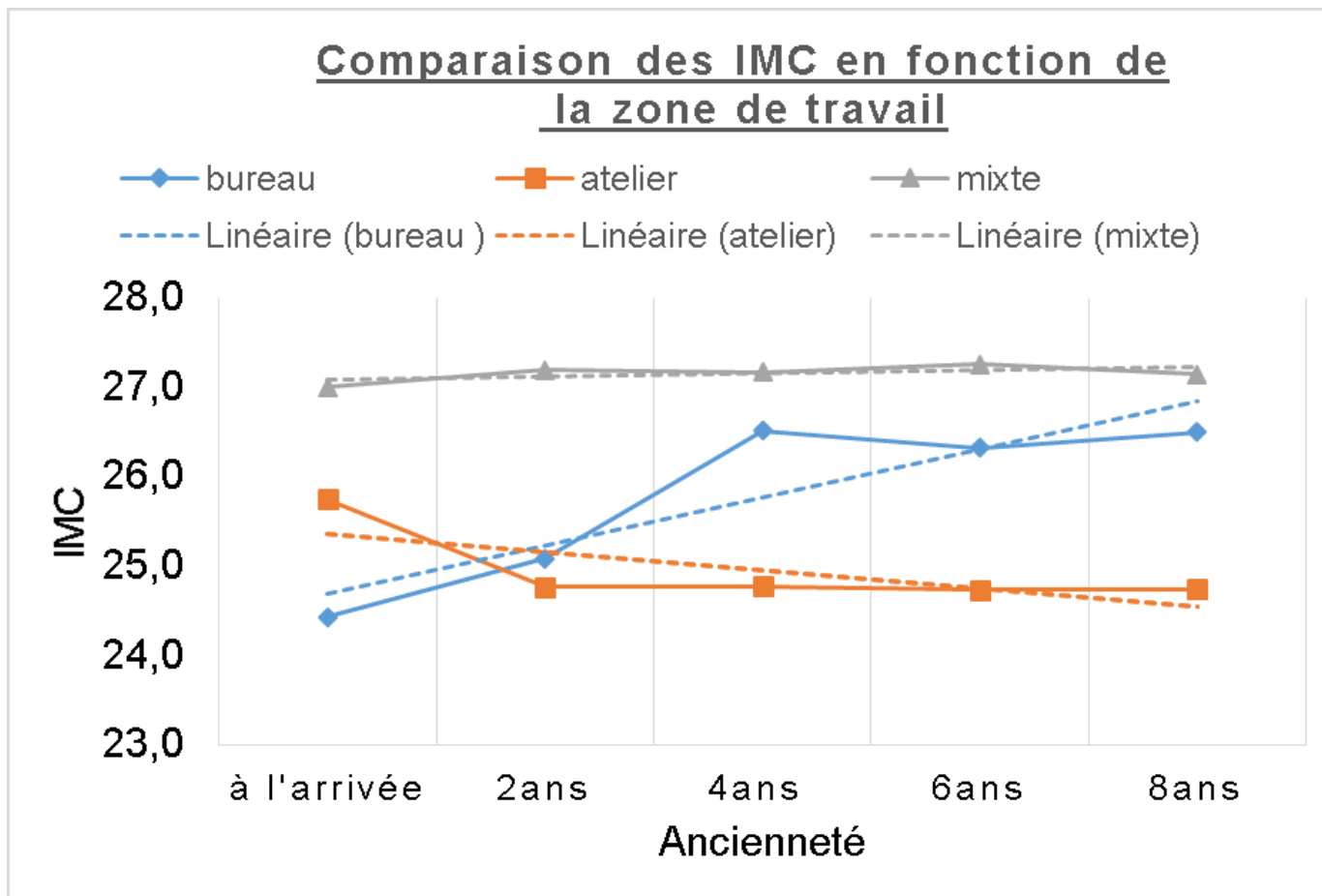
Prise de poids



TA limite haute



Manque d'activité physique





# Objectifs



Faire baisser la sédentarité induite par le travail, en rendant les salariés acteurs sur leur temps d'activité professionnelle, et ainsi participer à la prévention des maladies non transmissibles (obésité, TMS, diabète).

Sensibiliser les salariés sur les risques liés à la sédentarité de leur poste de travail.

Trouver des moyens efficaces, peu coûteux et faciles à mettre en place en entreprise.

1. Evaluer la sédentarité des salariés travaillant sur écran par le questionnaire GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire);
2. Recherche de moyens pouvant être intégrés au poste de travail;
3. Evaluation des moyens mis en œuvre par l'utilisation d'appareil de mesure de l'activité physique.



118 Questionnaires GPAQ adaptés, 75% de retour, 70% exploitables (soit 78)

## Profil de l'échantillon

66%  
temps plein

22% cadre

13%  
temps partiel



**75%  
de femme**

Moyenne  
d'âge  
40ans



**100% aucune  
AP sur le temps  
de travail**



# Etat de santé



82% TMS



29% en surpoids  
ou obèse



9% maladies  
cardiovasculaire  
et HTA



4% maladies  
métabolique:  
diabète et cholestérol



3% dépression



2% cancers

# Facteurs aggravants



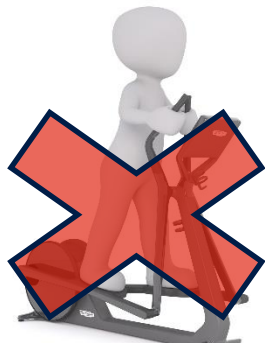
50% Alimentation  
parfois  
déséquilibrée



65% Trouble du  
sommeil



# Activité physique



**30%** aucune activité physique de loisir  
hommes = femmes



**90%** se rendent au travail en voiture  
Temps moyen domicile travail **Aller- retour : 60 min**

**Les plus actifs**(temps et intensité):

**Les plus jeunes**

(seulement 15% d'inactifs chez les 20 à 30ans)

**Les célibataires**

(3h30 par semaine contre 1h30 chez les personnes en couple)

**Les personnes sans enfant**

(2h20 par semaine contre 1h chez les personnes avec enfant)





## Hors travail

50% faire du sport



Contrainte



## Pendant le temps de travail

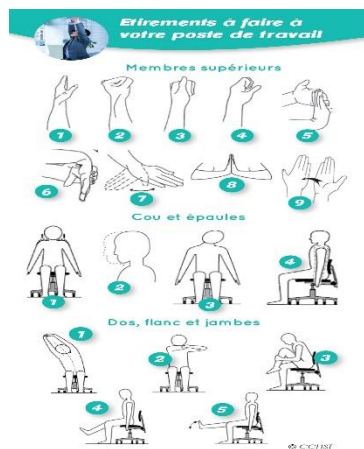
50% pas d'idée



Contrainte



# Moyens matériels





# Mesures correctives

Par l'utilisation d'accéléromètres chez 10 salariés volontaires d'une entreprise pilote pendant une semaine.

Programme des deux jours avec AP au travail

- Se garer au plus loin ou venir à vélo ou à pieds pour ceux qui en ont la possibilité
- Utiliser une seule photocopieuse qui se situera au milieu du couloir
- Se déplacer au lieu de téléphoner pour contacter ses collègues
- Faire au moins 10 minutes de pédalier matin puis après midi
- Alternier la chaise et le Swiss Ball
- Faire des étirements toutes les heures en activant une alerte sur écran ou sur smartphone
- Et choisir une activité de 20 minutes sur la pause de midi (marche et Pingpong)

## ► Inclinométrie journalière



31% debout  
(7h27)



24% assise  
(5h45)

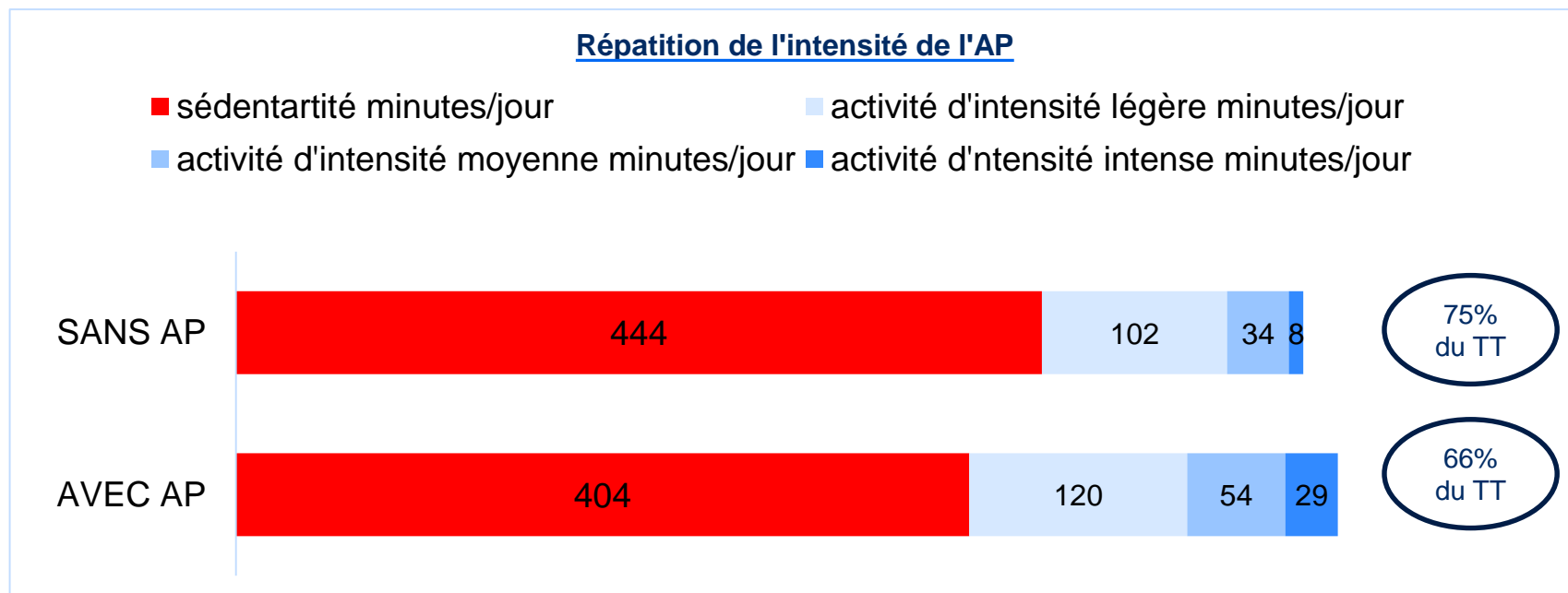


15% couchée  
(3h36)



30% dort ou  
non porté  
(7h12)

## ► Augmentation de l'intensité



Diminution de 40 minutes la sédentarité sur le temps de travail soit 10%



# ► Augmentation du nombre de pas

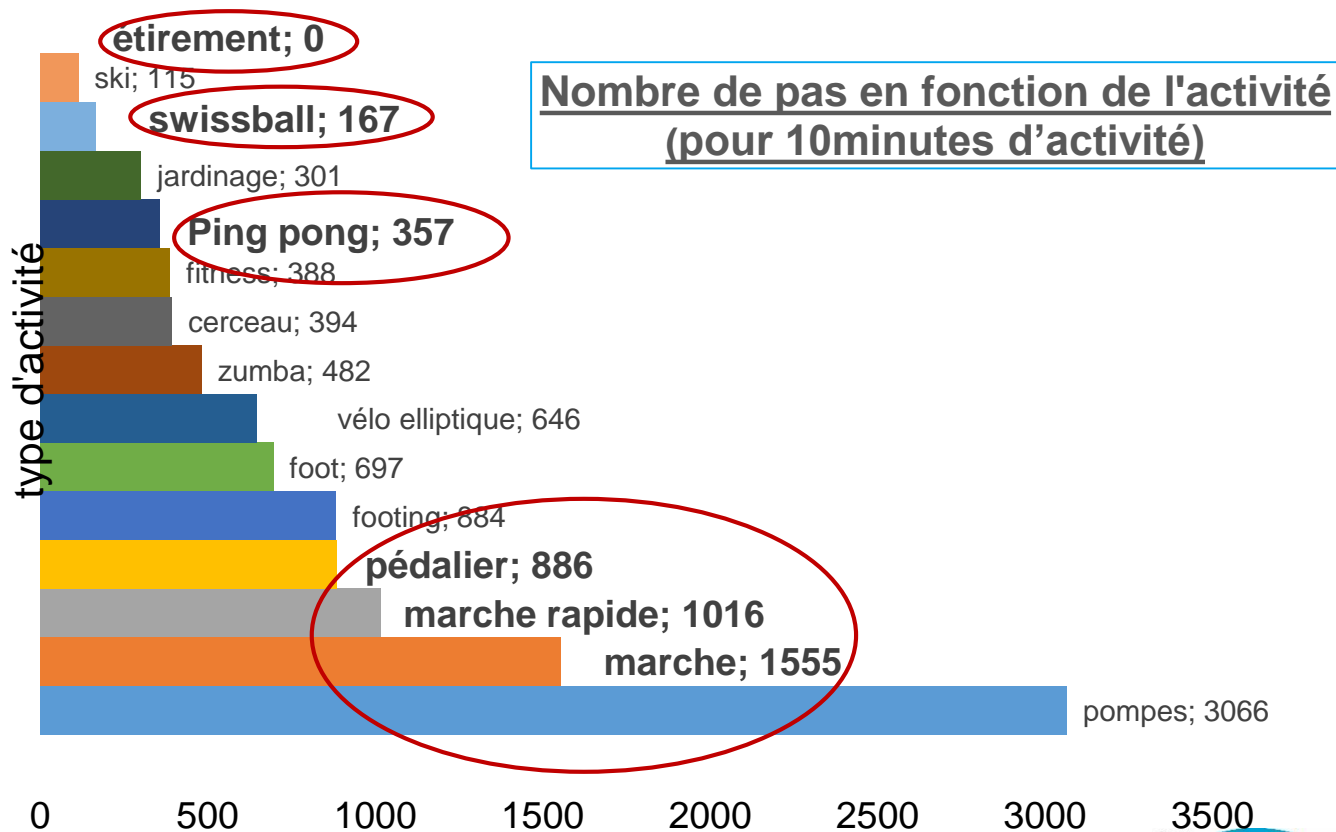
## Nombre de pas

■ SANS AP ■ AVEC AP

4010

7035

nombre de pas par jour



- ▶ Augmentation effective de la dépense caloriques (passe d'environ 400ckal à 650kcal sur le temps de travail)
  
- ▶ **Sous-estimation** du temps sédentaire **8h30** exprimé par l'ensemble des salariés (questionnaire) contre **10h30 mesuré** par les capteurs d'activité.

## ► Satisfaction des salariés/employeurs

- Etirements
- Partage entre collègues
- Envisage un programme d'activité et l'intégration des Swiss Ball et des pédaliers
- Employeur en attentes des résultats de l'études

## ► Sensibilisations aux déterminants de santé en rendant les salariés acteurs de leur santé

# Limites de l'intervention

- Etude courte
- L'efficacité du Swiss Ball et des étirements non mesurable
- Performance du salarié
- Retour employeur sur la qualité du travail
- Influence sur les taches professionnelles

# Conclusion



- Cette intervention est un exemple de contribution des SST à la promotion de la santé:
  - sensibilisation des salariés à certains déterminants de santé pour les rendre acteurs de leur santé
  - accompagnement dans la mise en place d'une stratégie agissant sur un/plusieurs déterminant
  
- Ceci contribue par ailleurs à augmenter la qualité de la relation SST / entreprise (employeurs et employés), d'autant qu'il s'agit d'un sujet qui ne prête pas à polémique.
  
- La contribution à l'établissement d'une relation de confiance sur un thème promotion de la santé peut être un levier qui aide ensuite à aborder d'autres problématiques de prévention, plus sensibles, au sein de l'entreprise"





# Merci pour votre attention

