

Démarche de prévention contre la sédentarité

Ilhem EL BOUHATI (IDE-ST)

Dr Maxence MOUQUET (médecin du travail)

Définitions

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



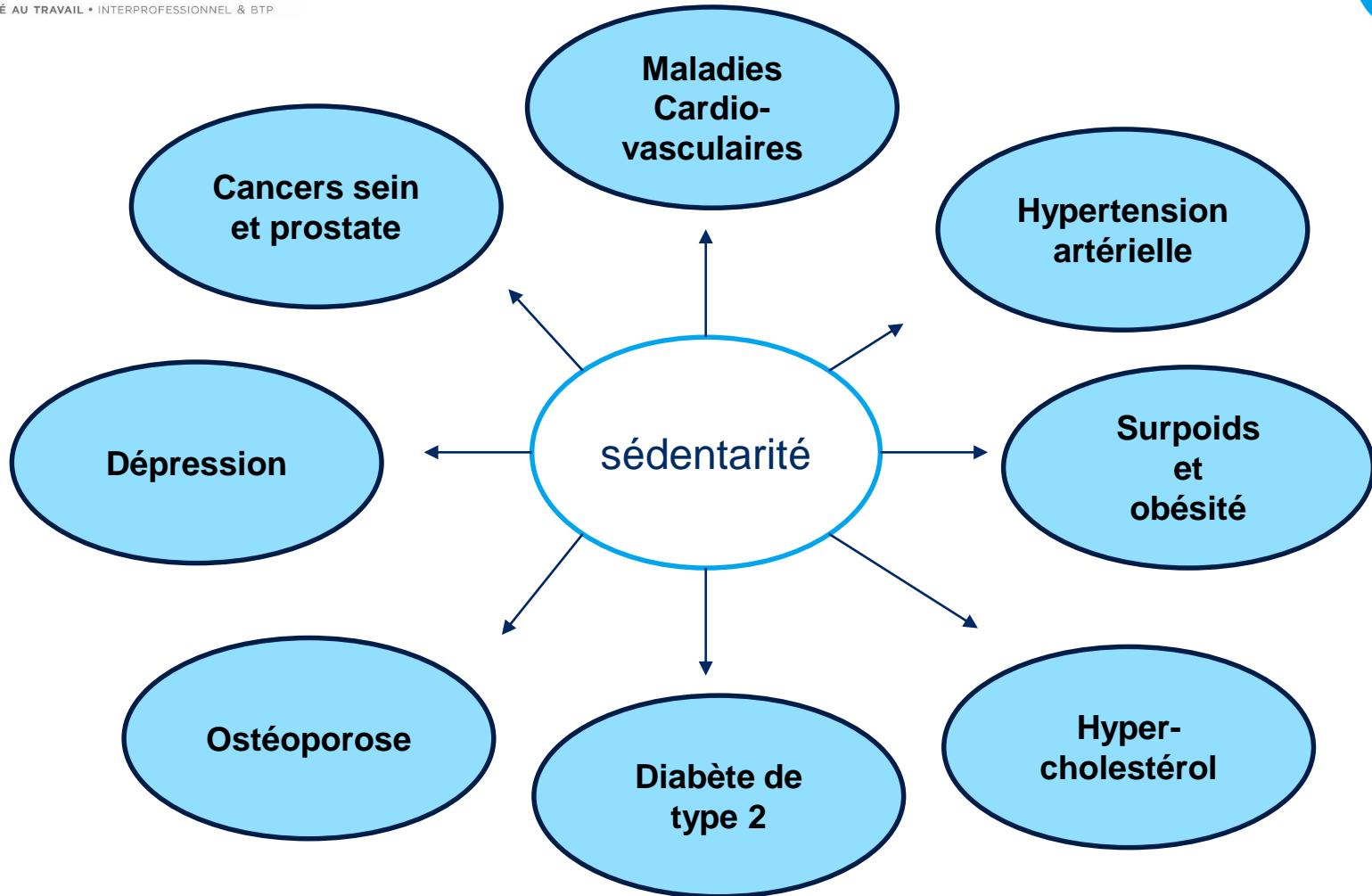
Recommandation

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, $\frac{1}{4}$ de notre effectif occupe un poste sédentaire

Constat lors des VIP



TMS



Prise de poids



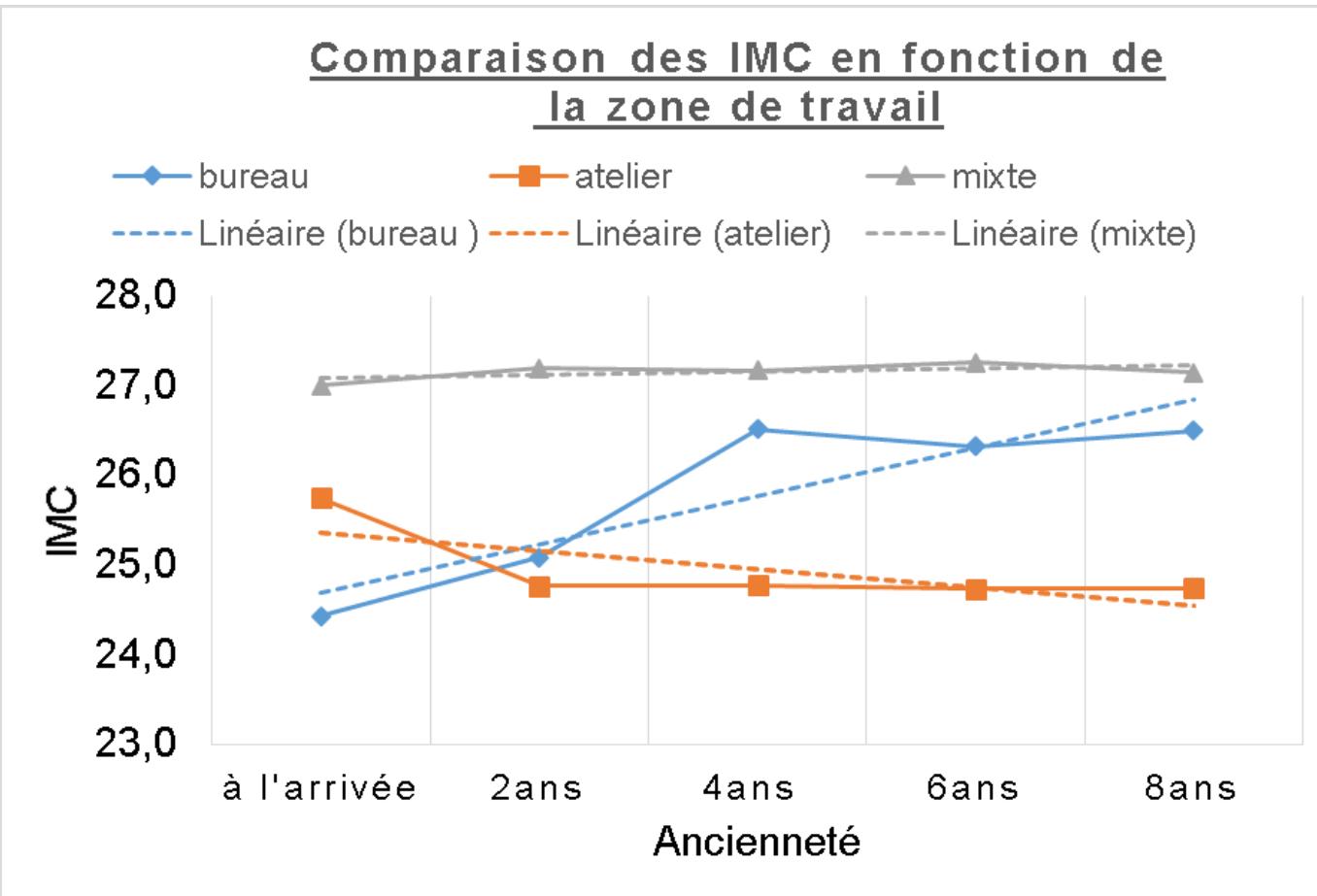
TA limite haute



Manque d'activité physique



Analyse d'une entreprise



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.

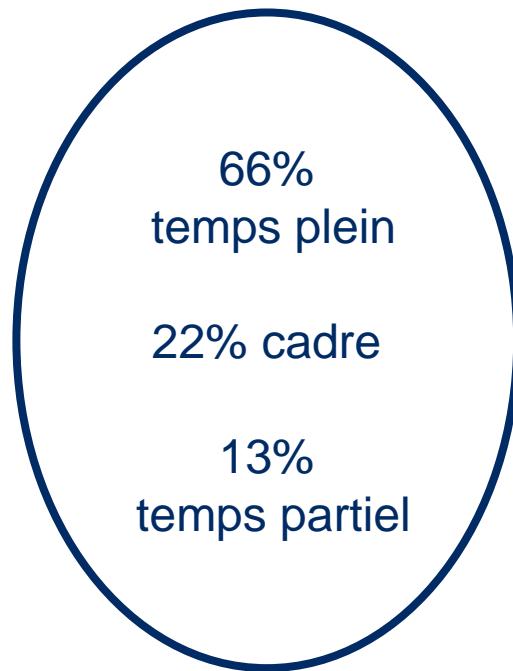
Méthodes

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.**

Evaluation

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

Profil de l'échantillon



75% de femme



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



www.ast74.fr

3% dépression



2% cancers

Facteurs aggravants



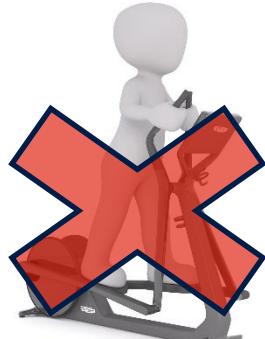
50% Alimentation
parfois
déséquilibrée



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)



Leviers d'amélioration

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
- Alterner 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)

Résultats

► Inclinométrie journalière



31% debout
(7h27)



24% assise
(5h45)



15% couchée
(3h36)



30% dort ou
non porté
(7h12)

Bénéfices AP pendant le temps de travail

► Augmentation de l'intensité

Répartition de l'intensité de l'AP

- sédentarité minutes/jour
- activité d'intensité légère minutes/jour
- activité d'intensité moyenne minutes/jour
- activité d'intensité intense minutes/jour



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

► Augmentation du nombre de pas

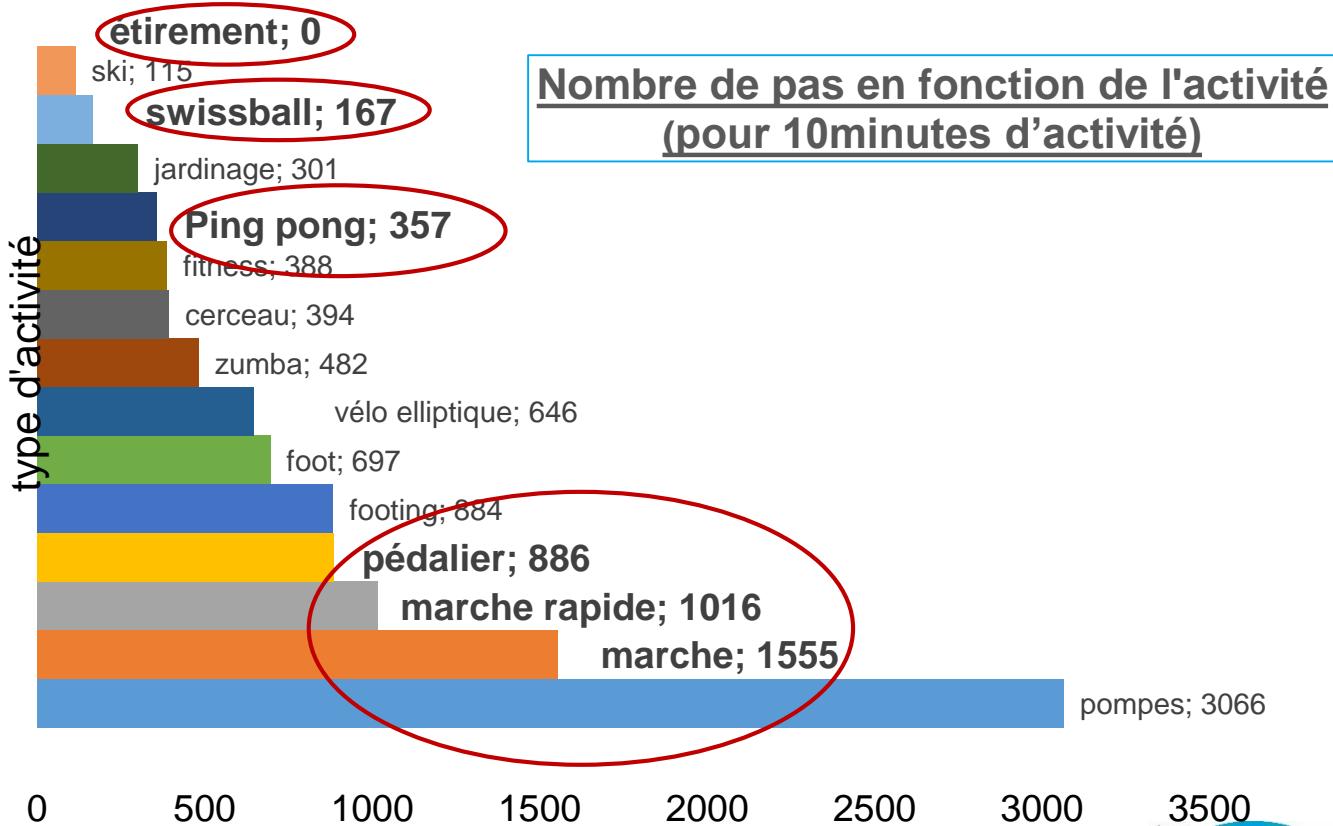
Nombre de pas

■ SANS AP ■ AVEC AP

7035

4010

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.

Points forts de l'intervention

► 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

