

DÉMARCHE DE PRÉVENTION ET D LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ AU TRAVAIL



Ilhem EL BOUHATI – Infirmière en Santé au Travail – AST 74 – Annecy

Dr Maxence MOUQUET – Médecin du travail – AST 74 – Annecy

Introduction :

La sédentarité est un enjeu de Santé Publique en lien avec l'activité professionnelle. Sur le portefeuille d'entreprises d'un médecin du SST-IE « AST 74 », nous comptabilisons 25 % de salariés travaillant sur écran. Or, nous avons constaté lors des VIP (Visite d'Information et de Prévention) une augmentation fréquente de leur poids, et des plaintes de TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) dans un contexte de sédentarité.

Objectifs :

Les objectifs de ce travail ont été non seulement de sensibiliser les salariés sur les risques liés à la sédentarité de leur poste de travail, mais surtout de les rendre acteurs de la prévention en leur proposant des moyens efficaces, peu coûteux et faciles à mettre en place en entreprise afin d'inclure une activité physique durant leur temps de travail.

Méthodologie utilisée :

Ce travail fait l'objet d'un mémoire dans le cadre du DIU-IST à l'université de Grenoble. Les étapes sont les suivantes :

- 1/évaluation de la sédentarité des salariés travaillant sur écran dans notre secteur par le questionnaire GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire),
- 2/ Recherche de moyens pouvant être intégrés au poste de travail et mise en place,
- 3/ Documentation sur un échantillon de l'efficacité des moyens mis en œuvre (logiciel Actigraph).

Actions et/ou résultats :

Un échantillon de 120 personnes a été constitué ; les employeurs ont été rencontrés pour présentation et distribution de l'enquête. Des moyens matériels ont été mis en place par le SSTI (Service de Santé au Travail Interentreprises), après obtention du sponsoring d'une chaîne de magasins de sport. Afin de vérifier l'efficacité des moyens mis en place, l'activité physique d'un échantillon de 10 salariés volontaires d'une entreprise pilote a été mesurée. Des exemples précis et l'évaluation seront présentés.

Discussion / Analyse critique (leviers, freins) :

La mesure de l'activité physique induite a été mesurée sur un petit échantillon et sur du court terme (ne témoigne pas d'un engagement sur le long terme). Plus qu'une réelle évaluation, elle participe à la sensibilisation des salariés (encouragement à poursuivre et renforcement positif : « quick win »).

Conclusion :

Il s'agit d'une étude pilote visant à promouvoir l'un des aspects de la santé globale impacté par le travail. Cette expérience a été très bien accueillie et pourrait être élargie, et valorisée lors de nos sensibilisations au travail sur écran. Elle contribue à modifier l'image de la santé au travail chez les salariés du tertiaire dont le contact avec le Service s'espace avec les VIP.