



LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ EN MILIEU PROFESSIONNEL EN SECTEUR ESAT

Dr Karine CHATELAIN

Médecin du travail – AST Moselle Est – Creutzwald

Kathie JUNG

Infirmière en Santé au travail – AST Moselle Est – Creutzwald

Dans le cadre de la licence professionnelle Santé au travail en 2022, l'infirmière en Établissement et Service d'Aide par le Travail (ESAT) en Moselle décide de mener un mémoire ayant pour thème « **Lutter contre la sédentarité en milieu professionnel en secteur ESAT** ».

Problématique et contexte sanitaire :

Elle constate que les travailleurs handicapés atteints de déficiences mentales évoluant en atelier de conditionnement verbalisent des plaintes somatiques, présentent une augmentation de troubles métaboliques (glycémie élevée, marqueurs hépatiques altérés), des troubles cardio-respiratoires (hypertension, apnée du sommeil) et locomoteurs, ainsi qu'un indice de masse corporelle plus important que pour le restant de la population nationale.

Les ateliers de conditionnement, où se concentre cette étude, proposent principalement des activités en position assise prolongée, limitant significativement les mouvements nécessaires à une activité physique suffisante. Elle se demande si les effets délétères sur la santé seraient liés à l'organisation du travail et /ou à une méconnaissance de principes d'hygiène alimentaire et de pratique d'activités physiques.

Hypothèse et objectifs de l'étude :

À partir de ces observations, l'hypothèse centrale du mémoire est la suivante : « *La prévention de la sédentarité au poste de travail permet de réduire ses conséquences délétères sur l'état de santé et limite la désinsertion professionnelle* ».

Pour répondre à cette hypothèse :

- ▶ **L'objectif principal** fixé consiste à évaluer précisément le degré de sédentarité et à identifier clairement ses répercussions sur la santé.
- ▶ **Les objectifs secondaires** visent à sensibiliser les travailleurs et les équipes encadrantes aux risques de la sédentarité, ainsi qu'à proposer des actions préventives adaptées à ce public spécifique.

Méthodologie de l'étude :

Pour mener à bien cette étude, plusieurs méthodes ont été employées :

- ▶ Une recherche documentaire exhaustive sur la sédentarité au travail et ses implications sanitaires, en s'appuyant sur des organismes reconnus tels que l'INRS (Institut National de Recherche et de Sécurité), l'ONAPS (Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité), l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) et Santé Publique France.
- ▶ Une analyse approfondie des dossiers médicaux des travailleurs afin d'identifier précisément les troubles liés à la sédentarité.
- ▶ Des observations directes en atelier pour évaluer quantitativement le temps passé assis, le nombre de déplacements effectués au quotidien, ainsi que la fréquence et la nature des mouvements réalisés par les travailleurs.
- ▶ Un recueil et une analyse de questionnaires adaptés aux capacités cognitives des travailleurs pour mesurer leurs niveaux d'activité physique et de sédentarité.
- ▶ L'utilisation d'un questionnaire destiné à l'équipe pluriprofessionnelle visant à sensibiliser les encadrants sur leur propre comportement sédentaire et leur niveau d'activité physique.

À la suite de l'analyse des différents éléments recueillis, un plan d'action a été élaboré à travers la mise en place d'un programme de prévention en Santé au travail au sein de l'établissement.

Ce plan s'articule autour de trois axes complémentaires :

- ▶ **Réorganisation des postes de travail** : les aménagements visent à limiter la sédentarité, tout en respectant les capacités et les besoins spécifiques de chaque salarié.
- ▶ **Sensibilisation au « Mieux Manger »** : des supports adaptés sont créés afin d'apporter des notions d'équilibre alimentaire et de lutter contre l'obésité, particulièrement présente chez les personnes déficientes.
- ▶ **Promotion du « Bien Bouger »** : cela passe par l'introduction d'étirements et d'échauffements au début de chaque poste, l'intégration d'un temps de marche durant la journée de travail, ainsi que la mise en place d'activités physiques adaptées au sein de la structure.

Résultats obtenus :

Les observations effectuées ont confirmé le niveau élevé de sédentarité des travailleurs, caractérisé par une posture assise prédominante et des déplacements très limités. Les résultats du questionnaire et des dossiers médicaux ont clairement établi une corrélation directe entre la sédentarité et les troubles de santé identifiés.

Grâce aux interventions menées, plusieurs bénéfices notables ont été observés :

- ▶ Une amélioration significative de l'ergonomie des postes de travail, facilitant la mobilité et réduisant les comportements sédentaires.
- ▶ Une augmentation notable des niveaux d'activité physique quotidienne des travailleurs grâce à l'intégration régulière d'exercices physiques et de pauses actives.
- ▶ Une légère diminution des indices de masse corporelle des travailleurs concernés.
- ▶ Une amélioration marquée de la satisfaction générale des travailleurs, soulignant leur meilleure compréhension des risques associés à la sédentarité et leur intérêt accru pour une hygiène de vie plus saine.

Discussion critique et perspectives :

Cette démarche de prévention est un projet innovateur et unique dans le monde du handicap, et est en adéquation avec la loi du 2 août 2021, qui demande « *un renforcement de la prévention au sein des entreprises et un découplage de la santé publique et de la santé au travail* ».

La démarche préventive mise en œuvre souligne l'importance de sensibiliser durablement les équipes et les travailleurs aux bénéfices de la lutte contre la sédentarité. Toutefois, plusieurs défis subsistent, notamment liés à la nécessité constante d'adapter les outils pédagogiques aux capacités cognitives spécifiques du public en ESAT. Un engagement continu des équipes encadrantes est également indispensable afin de maintenir dans le temps les pratiques préventives instaurées.

Ces résultats positifs ouvrent la voie à une possible généralisation de ces actions de prévention à l'ensemble des établissements accueillant des travailleurs en situation de handicap, ce qui pourrait significativement améliorer leur santé globale et leur qualité de vie professionnelle.

Conclusion :

Cette étude démontre l'importance cruciale de la lutte contre la sédentarité pour préserver la santé des travailleurs en situation de handicap en milieu professionnel adapté. L'initiative a permis une prise de conscience collective bénéfique à la santé globale et au bien-être général au travail. La pérennisation et l'élargissement de ces actions représentent une priorité stratégique pour les établissements accueillant des travailleurs en situation de handicap. La mise en œuvre régulière de ces pratiques préventives devrait devenir un standard opérationnel afin d'assurer une amélioration continue des conditions de travail et de la qualité de vie des travailleurs au sein des ESAT.



Pour contacter l'auteur de cette communication : kjung@astme.fr