

LUTTER CONTRE LA SEDENTARITE EN MILIEU PROFESSIONNEL EN SECTEUR ESAT

« Un petit pas pour l'Homme, un grand pas pour sa Santé »

Kathie JUNG
INFIRMIERE en santé au travail

Université

de Strasbourg

 Présentation de l' ESAT, ASTME

 Constat et Hypothèse

 Objectifs

 Plan d'action

 Évaluation

 Valorisation et Conclusion

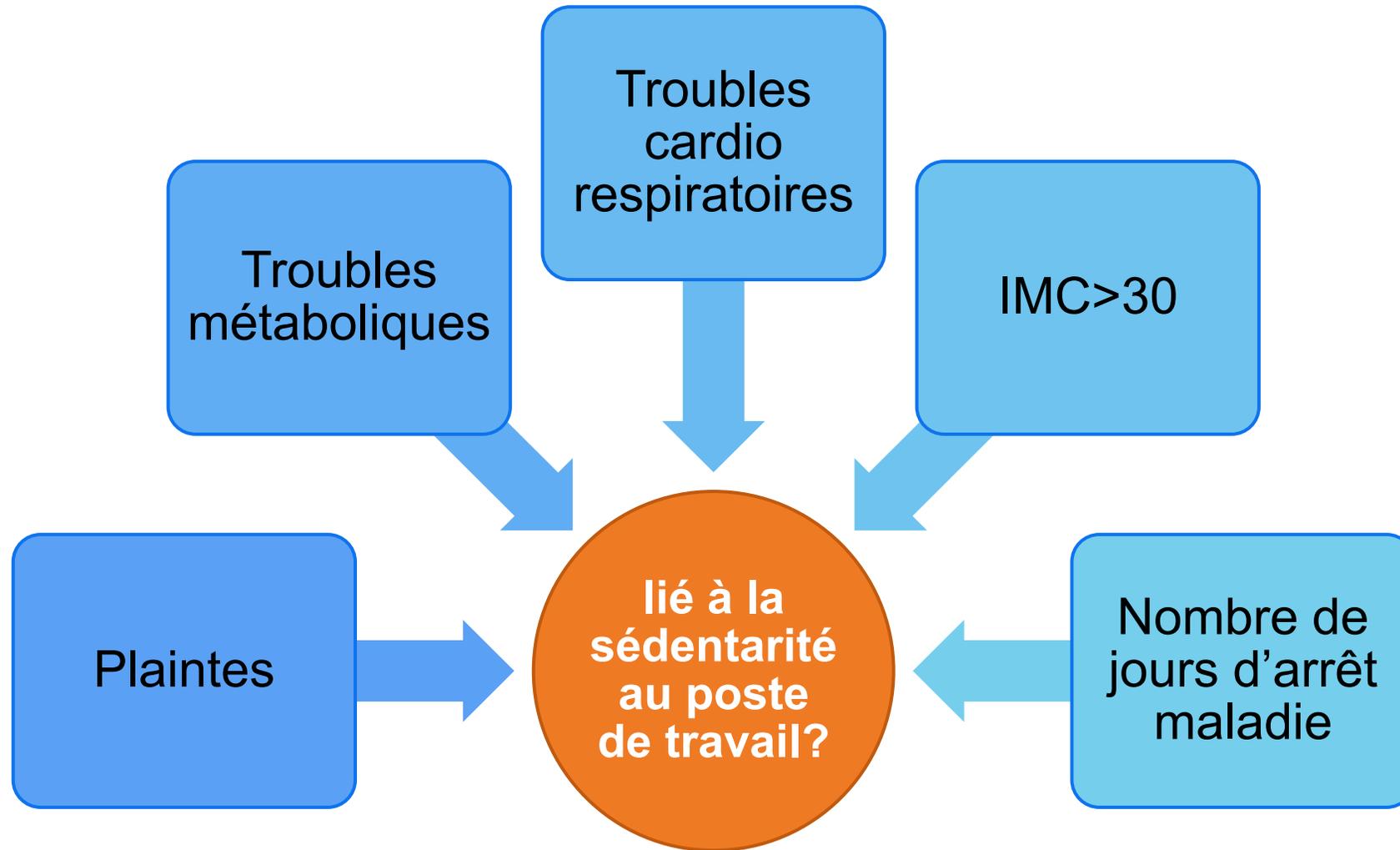
ESAT

- 92 travailleurs de 20 à 62 ans
- Personnes handicapées :
déficiences intellectuelles
- Equipe pluriprofessionnelle

ASTME

- SPSTI de Saint Avold
- **MDT et IST :**
 - Suivi sanitaire
 - AMT





« La **prévention de la sédentarité** au poste de travail dans l'atelier de conditionnement permet de limiter les conséquences de la **détérioration de l'état de santé** et de diminuer la **désinsertion professionnelle** ».

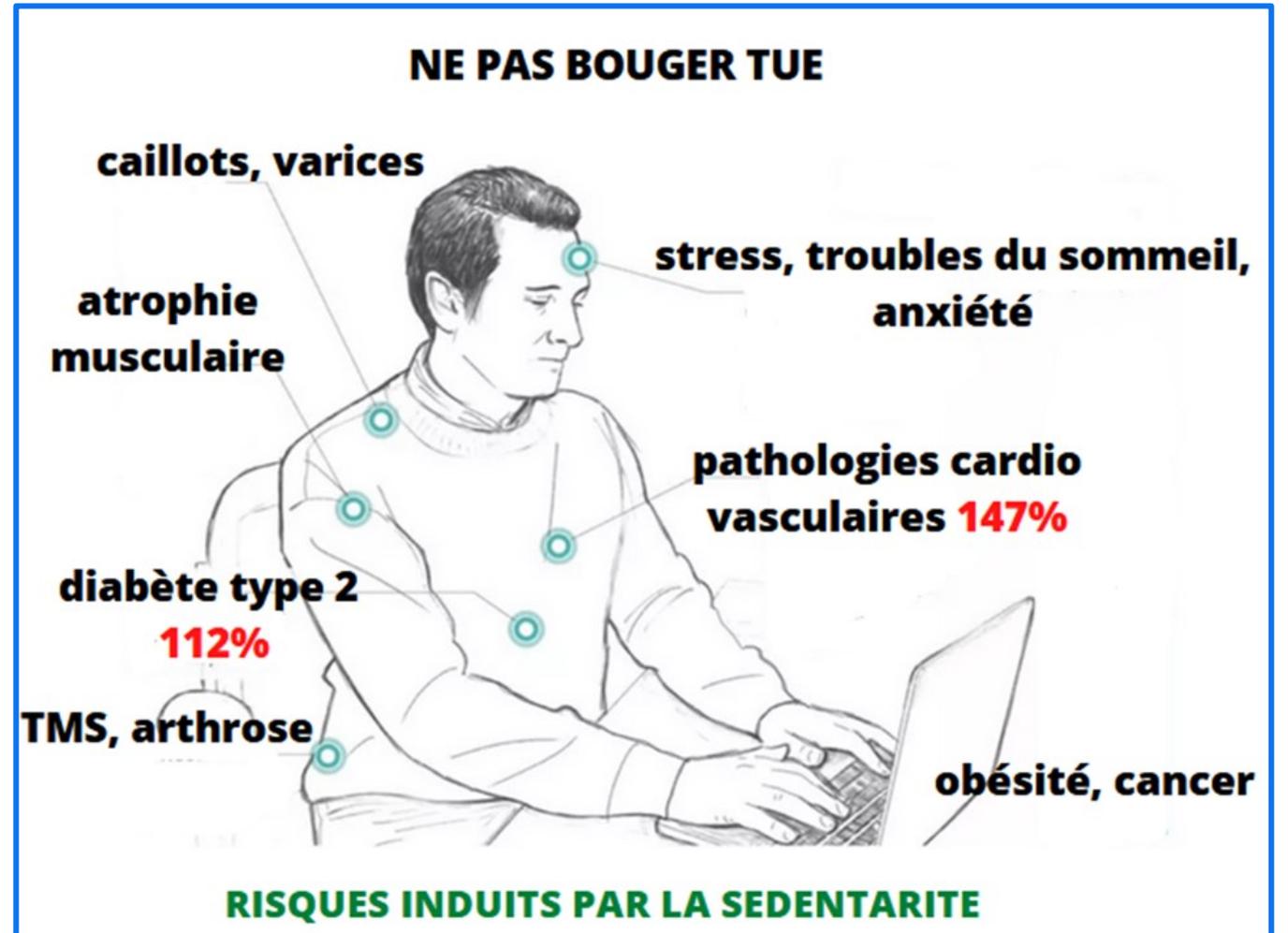
- 
- Evaluer le degré de sédentarité et les conséquences sur la santé
 - Mener des actions de prévention concrètes en :
 - *santé au travail*
 - *santé publique*
 - ✓ Fédérer une équipe autour d'un projet commun
 - Adapter et décliner des supports au public concerné

Sédentarité :

Situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique proche de la dépense énergétique de repos en position assise ou allongée

Inactivité physique :

Non atteinte des recommandations en activité physique pour un maintien et une amélioration de la santé globale (OMS/ANSES)



ETUDE DES DOSSIERS MÉDICAUX :

- Maladies métaboliques : 22%
- Troubles cardio respiratoires : 14%
- IMC>30 : 17%

QUESTIONNAIRE – ENTRETIEN ONAPS – IPAQ :

adapté en FALC révèle

- une sédentarité omniprésente : 837 MET min /sem (genre et âge confondus)
- une activité physique faible (62%)



Nécessité de mener un plan d'action en atelier conditionnement

Objectifs

- Faire un état des lieux de l'existant
- Réfléchir en équipe pour améliorer l'organisation du travail

Outils /moyens

- **Observation de poste** : peu de déplacement , tout à portée de main, position assise
- **Sensibilisation** de l'équipe
- **Auto-questionnaire ONAPS –PAQ**
- **Application podomètre**

Résultats

- Planning de rotation des postes de travail
- Plus de polyvalence
- Capacités et compétences développées
- Position assise/ station debout
- Apport de connaissances

Limites

- Respect des contre- indications médicales
- Pathologies associées limitant l'accès à certaines tâches de travail

Objectifs

- Améliorer l'équilibre alimentaire
- Comprendre les conséquences sur la santé

Outils /moyens

- 7 séances
 - ✓ 1h30 /semaine
 - ✓ groupe de 6 à 8 personnes
- 100% des travailleurs de l'atelier
- Création d'outils supports adaptés en format FALC
- Biométrie : poids, TA

Résultats

	Poids moyen	Ecart Type
23/02/22	78	18,4
13/05/22	77,2	18,7
10/06/22	76,5	18,7
30/08/22	75,8	18,6

- Questionnaire de satisfaction : 9,52/10
- Aboutissement : Atelier cuisine pédagogique

Objectifs

- Augmenter l'activité physique
- Limiter la sédentarité
- Améliorer l'état de santé

Outils /moyens

- **Etirement-échauffement**
 - 10 minutes/jour à la prise de poste
 - Création de supports
- **Groupe de marche**
 - 20 minutes/jour sur le temps de travail
 - moyenne 2200 pas
- **Activité physique adaptée**
 - 1h tous les 15 jours

Résultats

- Augmentation de 100% des pas quotidien
 - ✓ Avant : 2658
 - ✓ Après : 5342
- Recommandations pas / jour
 - ✓ ONAPS : 6000
 - ✓ OMS : 10000

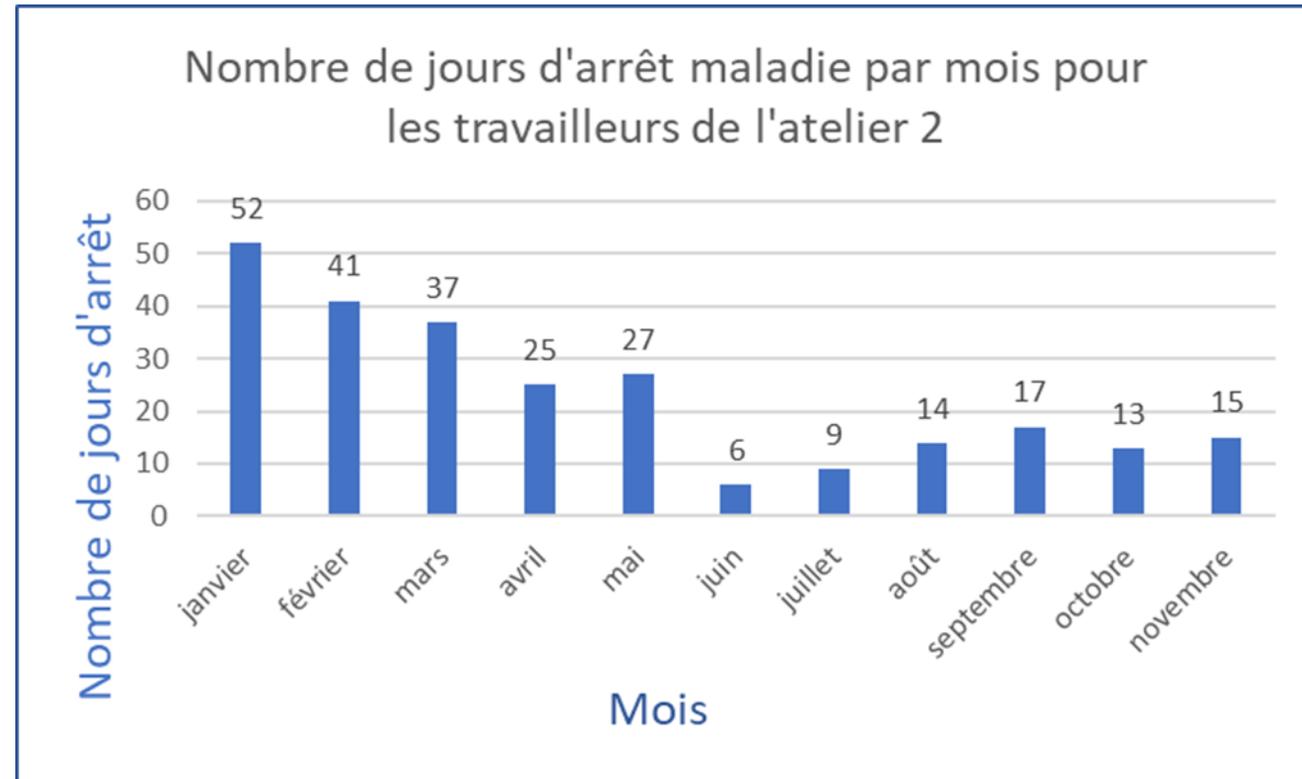
Limites

- Public particulier : prétentions à la baisse
- 8 applications podomètre installées

➔ **PARTIELLE**

Motif

- ✓ Poids moyen : **en baisse**
- ✓ Résultats prometteurs : **nombre de jours d'arrêt en diminution**
- ✓ Pas suffisamment de recul : temps trop court
- ✓ Dans les prochains mois : investigations sur les données médicales à poursuivre
- ✓ Désinsertion professionnelle : **encourageant**



Court Terme

- Présentation à la direction du projet et son impact sanitaire
- Retour du questionnaire de satisfaction des travailleurs

Moyen Terme

- Questionnaire de satisfaction pour les salariés
- Nombre de personnes adhérant à l'action de prévention
- Diminution des plaintes

Long Terme

- Amélioration ou absence de dégradation des paramètres
- Diminution du nombre et de la durée des arrêts maladie

Support **FALC** :
connaissances
et partage

Fédération
d'une équipe
autour d'un
même projet

Fierté d'avoir
présenté le
monde du
handicap

Intégration
SPSTI

Démarches de
sensibilisation
dans les
entreprises

Merci de votre attention