



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

Introduction / Objectifs :

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* ». En effet, 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, cardio respiratoires et locomoteurs, ainsi qu'un indice de masse corporelle plus important que pour le restant de la population nationale. 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.

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 décloisonnement de la santé publique et de la Santé au travail* ».

Méthodologie :

Le plan d'action a comme objectif principal d'évaluer le degré de sédentarité au poste de travail dans l'atelier de « *conditionnement* » et d'en évaluer les conséquences sur la santé, puis d'élaborer un programme de prévention de Santé au travail au sein de l'établissement.

Pour ce faire, elle déploie un plan d'action en trois axes complémentaires :

- ▶ Une réorganisation des postes de travail afin d'y limiter la sédentarité, tout en respectant les limites et capacités de chaque travailleur.
- ▶ Une sensibilisation au « *Mieux Manger* » par la création de supports adaptés au public permettant d'apporter des notions d'équilibre alimentaire et de combattre l'obésité prédominante chez les personnes déficientes.
- ▶ Une sensibilisation au « *Bien Bouger* » qui se décline par l'instauration d'étirements échauffements à la prise de poste, d'un temps de marche incluse dans le temps de travail et par la mise en place de l'Activité Physique Adaptée au sein de la structure.

Résultats obtenus :

De mars à octobre 2022, tous les encadrants de l'ESAT ont été formés. 24 travailleurs handicapés ont bénéficié de trois sensibilisations « *Mieux Manger* », de sensibilisations quotidiennes « *Mieux Bouger* » et de trois activités sportives par semaine incluant une cinquantaine de travailleurs volontaires. Une réorganisation complète de l'atelier « *conditionnement* » a permis de limiter la sédentarité de tous. 98 % des travailleurs en sont satisfaits. On note une baisse significative de la moyenne des indices de masse corporelle et 5 travailleurs sur 24 continuent à adopter les bonnes pratiques alimentaires et physiques dans leur vie personnelle.

Discussion des résultats / Conclusion :

L'instauration de ce plan d'action permet à l'infirmière de valider partiellement la corrélation entre la sédentarité et les répercussions sur la santé. Les informations recueillies sont prometteuses et ouvrent de belles perspectives d'amélioration.

Cette démarche n'aurait pu se faire sans l'enthousiasme et la fédération d'une équipe pluriprofessionnelle de l'ESAT, sans l'aide et le soutien de l'équipe pluridisciplinaire de Santé au travail de l'AST Moselle Est et sans le dynamisme et la motivation des travailleurs handicapés.



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