

Bouger, c'est la Santé !

L'activité physique et sportive (APS) en entreprise

L'employeur peut prendre un ensemble de mesures pour favoriser la pratique d'APS pour ses salariés :

- Aménagement du temps de travail
- Mise à disposition d'équipements à usage collectif : matériel sportif, salle de sport, vestiaires, douches...
- Aide au financement de prestations extérieures à l'entreprise
- Financement de cours collectifs au sein de l'entreprise
- Financement pour la participation des salariés à des événements sportifs, compétitions...

Les bénéfices

Pour l'entreprise

- Développement d'une image positive de l'entreprise
- Augmentation de la productivité des salariés (3 à 9%)
- Réduction des dépenses en santé (300 à 350 euros par an par salarié)
- Diminution de l'absentéisme, des accidents du travail et du turn-over

Pour le salarié

- Amélioration de l'état de santé général
- Qualité de vie au travail
- Réduction du stress, de l'anxiété, de la fatigue et du risque de dépression
- Prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Diminution des frais de santé
- Prévention du risque de cancer
- Prévention du risque du vieillissement cérébral
- Contrôle du poids
- Aide au sevrage tabagique
- Prévention et amélioration des maladies cardiovasculaires
- Amélioration de l'immunité



La stratégie nationale sport santé (2019-2024) porte l'ambition d'améliorer l'état de santé de la population en favorisant l'activité physique et sportive.

Co-pilotée par le ministère des solidarités et de la santé ainsi que le ministère des sports, l'atteinte de cet objectif passe également par le milieu professionnel.



Types d'activités correspondants aux fonctions physiologiques sollicitées



Activité sédentaire

1 à 1,5 MET*

Pas d'essoufflement, conversation possible, pas de transpiration



Activité légère

1,6 à 2,9 MET

Essoufflement modéré, conversation possible, transpiration modérée



Activité modérée

3 à 5,9 MET

Essoufflement, conversation difficile, transpiration abondante



Activité élevée

> 6 MET

Essoufflement très important, conversation impossible, transpiration très abondante

Effets bénéfiques pour la santé

Première étape pour lutter contre la sédentarité

Protectrice pour préserver le capital santé (personne active)

Protectrice pour préserver le capital santé (personne active)

*Equivalent Métabolique (Metabolic Equivalent of Task - MET) : Unité de mesure statistique de l'intensité physique. 1 MET est égal à l'énergie d'une personne assise sur une chaise au repos total.

En pratique



Chez l'adulte de 18 à 64 ans

Les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine :

- 2H30 à 5H d'activité d'intensité modérée à soutenue, y compris les personnes atteintes de maladies chroniques ou en situation de handicap
- ou au moins 1H15 d'activité d'endurance d'intensité soutenue,
- ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.

Recommandations de l'ANSES

En 2016, l'Anses (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail) avait identifié le besoin de cumuler différents types et niveaux d'activité pour être en bonne santé :



**30 minutes
5x par semaine**

Pratiquer une activité cardiorespiratoire comme monter les escaliers ou faire du vélo, courir, marcher à bonne allure.

+



**1 à 2 fois
par semaine**

Effectuer du renforcement musculaire comme, porter une charge lourde, jouer au tennis, faire de la natation ou de l'aérobic

+



**2 à 3 fois
par semaine**

Réaliser des exercices d'assouplissement ou d'étirements comme de la gymnastique, de la danse ou encore du yoga.



Quelques définitions

La sédentarité (ou le comportement sédentaire) :

- Accumulation du temps passé dans la journée assis ou allongé en dehors des temps de sommeil ou de repas. On ne bouge pas !

L'inactivité physique :

- Accumulation de temps où on ne bouge pas assez, c'est-à-dire absence ou niveau insuffisant d'activité physique qui ne respecte pas les recommandations fixées par l'OMS pour la santé. Par exemple, moins de 5 fois 30 min de marche rapide par semaine.

L'activité physique :

- Ensemble des mouvements du corps produits par les muscles entraînant une dépense d'énergie supérieure à celle qui est dépensée au repos.

On peut donc être actif et avoir un comportement sédentaire.



Travail physique

Le travail physique et le sport n'ont pas le même effet sur la santé : un travailleur, même s'il est actif pendant toute sa journée de travail, doit faire en sorte de combiner la pratique régulière d'exercices à développement cardio-respiratoire associés à du renforcement musculaire.



La réglementation

Mise en place de l'APS en entreprise

L'employeur et les éventuels élus, peuvent mettre en place et gérer conjointement ou non des APS (Art. L2312-78 du Code du travail – Art. L121-9 du Code du sport).

Financement des APS

Dans certaines conditions et limites, il existe des exonérations de cotisations et contributions sociales.

Mise à disposition d'équipements sportifs

Elle doit respecter les dispositions du code des sports et

peut nécessiter la mise à jour du Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels.

Lieu de pratique

Comme tout lieu accessible à des travailleurs, il doit respecter le code du travail notamment les dispositions relatives aux installations sanitaires (Art. R4228-1 et suivants du Code du travail). L'employeur assure l'accessibilité de ses équipements à l'ensemble des salariés y compris aux personnes à mobilité réduite et personnes handicapées (Art. R4225-6 du Code du travail et Art. L100-3 du Code du sport).

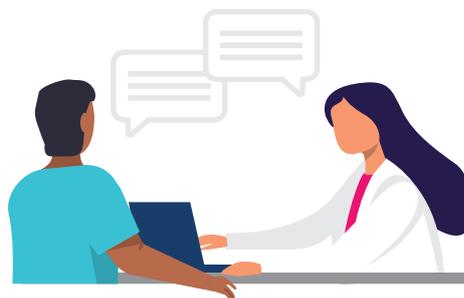


Pour aller plus loin...



Consultez le « Guide à l'usage des employeurs : cadre normatif applicable en matière d'activités physiques et sportives en milieu professionnel »

Ministère chargé des sports



Et aussi...

- « Guide à l'usage des employeurs : cadre normatif applicable en matière d'activités physiques et sportives en milieu professionnel » – ministère chargé des sports
- « Activité physique et sportive, un levier en faveur de la santé au travail » -ministère chargé des sports
- « Développer les activités physiques et sportives en milieu professionnel » - ministère chargé des sports
- Bibliographie : « OMS - Activité physique du 5 octobre 2022 »

Parlez-en avec votre médecin du travail ou son équipe

Votre médecin du travail et les équipes pluridisciplinaires de l'ahi33 sont à votre disposition pour vous conseiller et vous accompagner à la mise en place de l'APS au sein de votre entreprise.

N'hésitez pas à les solliciter.



La prévention, parlez-en

**avec votre médecin
du travail ou son équipe**