

ACTIVITÉ PHYSIQUE AU TRAVAIL : RÉSULTATS DE 2 OFFRES COMPLÉMENTAIRES

Dr Aude VIGOUROUX, Christophe DORNIER, Magali LECONTE, Samuel SABLON, Cécile MADONNA, Sébastien CANDIA, Lucas PORCARO-PEDRI

Bouger aujourd'hui, prévenir demain

Contexte

La loi du 2 août 2021 renforce la prévention en santé au travail en intégrant la réalisation d'objectifs de santé publique dans les missions des Services de Prévention et de Santé au Travail Interentreprise (SPSTI) et en leur permettant de proposer aux entreprises adhérentes et à leurs travailleurs une offre de services complémentaires, déterminée par le SPSTI.

Objectif

Présenter la mise en œuvre et les premiers résultats de 2 Offres Complémentaires (OC) sur le thème de l'Activité Physique (AP), chez un adhérent de notre SPSTI.

Méthodologie

🕒 Durée : 1 an | 🏢 Centre Hospitalier (~1300 agents) | 👤 60 participants maximum | 📄 Inscription via DRH

On réalise des actions :

Individuelles

et

Collectives

	OC Sédentaire (OCS) -> Agents exposés au risque de sédentarité	OC Dynamique (OCD) -> Agents exposés aux risques de port de charge, manutention, gestes répétitifs
Évaluation de la Condition Physique* (EvCP) au commencement de l'offre complémentaire (EvCP1) puis à 4-6 mois (EvCP2)		
Programme d'AP individualisé sur application mobile pendant 1 an		
Sensibilisation Lutte Contre la Sédentarité (LCS)		Sensibilisation Préparation du Corps à la Prise de Poste (PCPP)
Information Collective Nutrition (ICN)		
Diagnostic ergonomique des situations de travail exposant au risque de sédentarité		Diagnostic ergonomique des situations de travail exposant aux risques de port de charge, manutention, gestes répétitifs
Questionnaire Satisfaction		

On intervient en Equipe Pluridisciplinaire

Responsable de laboratoire

Formateur

IDEET

Ergonome

Descriptif des actions proposées, pour chacune des 2 OC.

*Selon les recommandations de la HAS « Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé chez l'adulte », juillet 2022.

Résultats

1. Population

	EvCP1	EvCP2	LCS	PCPP	ICN
OCS	37	26	22		26
OCD	20	15		16	16

Nombre de participants par action, pour chacune des 2 OC.

OCS

- Adjointe administrative : 13
- Assistante Sociale/Psychologue : 6
- Cadre de santé : 4
- Directeur/Cadre Administratif : 4
- Cadre Supérieur de Santé : 2
- Secrétaire : 3
- IDE : 3
- Médecin : 1
- Pharmacien : 1

Age ~44 ans

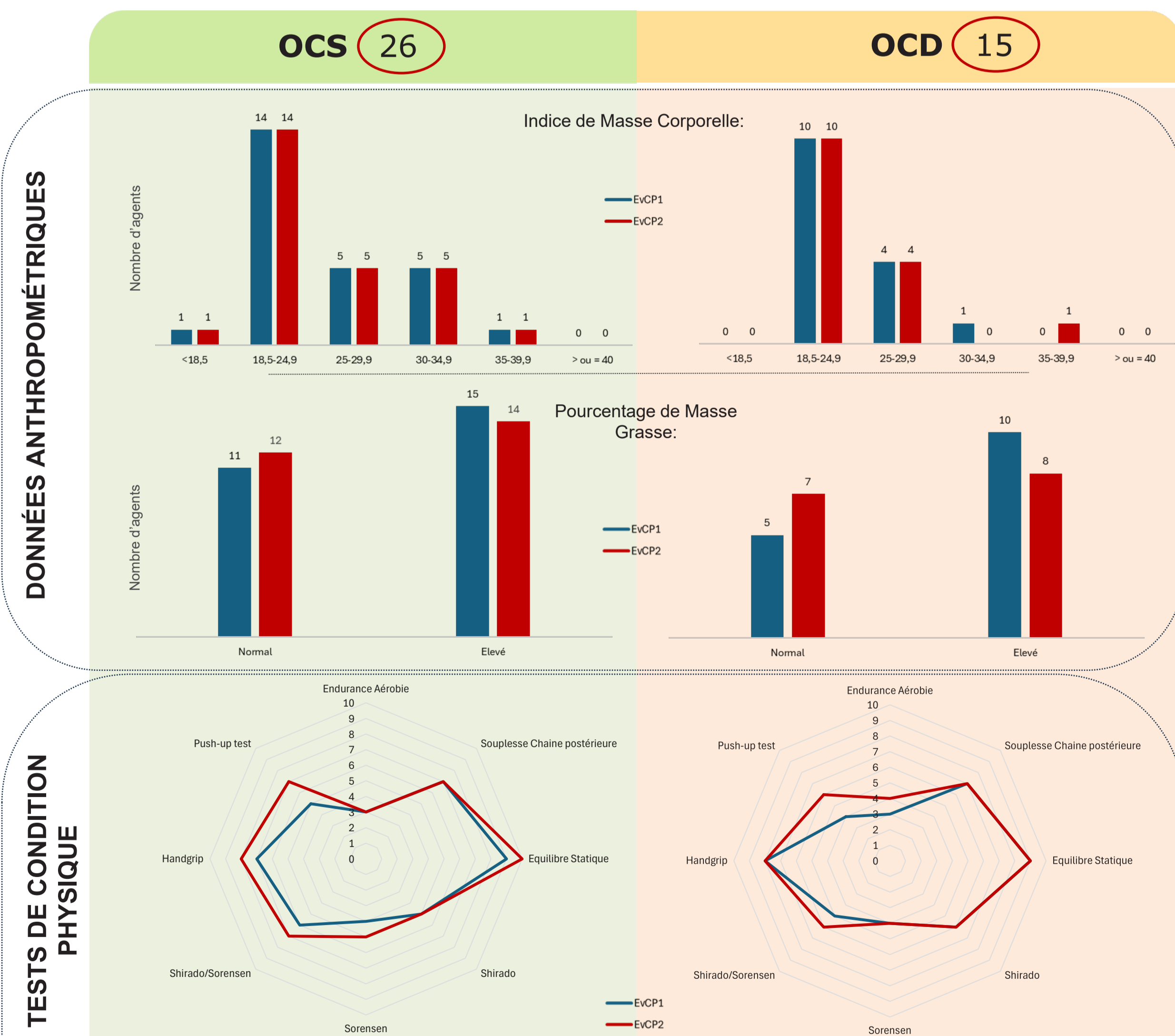
OCD

- Auxiliaire de puériculture : 4
- ASH/Aide soignante : 2
- Éducateur Spécialisé : 3
- Pharmacien/Médecin : 2
- Directrice Adjointe : 1
- Psychomotricien : 2
- Ergothérapeutes : 3
- IDE : 3

Age ~41 ans

Caractéristiques socio-professionnelles des participants, pour chacune des 2 OC.

2. Évaluation de la Condition Physique



Endurance aérobie : Test ergométrique sous-maximal
Souplesse Chaîne postérieure : Flexion du tronc en avant
Équilibre Statique : Test d'appui unipodal
Aptitudes Musculaires :
Shirado : Endurance Musculaire Fléchisseurs du Tronc
Sorensen : Endurance Musculaire Extenseurs du Tronc
Push up test + Handgrip : Force Musculaire Membres Supérieurs

0-3 : Notation Faible : Reprendre ou augmenter l'AP
 4-6 : Notation Moyenne : Bonne forme, mais marge de progression
 7-10 : Notation Excellente : Bravo, continuez comme cela !

Résultats des EvCP1 et des EvCP2, chez les participants ayant réalisé les 2 EvCP, pour chacune des 2 OC.

3. Diagnostic ergonomique

OCS : Service Administratif

Organisationnelles

- Alternier les tâches et postures
- Prévoir des pauses actives et moments collectifs de mobilité
- Afficher des messages destinés à bouger
- Favoriser les échanges en face à face
- Placer stratégiquement les ressources (imprimantes, poubelles...)
- Rendre les escaliers attrayants pour favoriser leur utilisation

Techniques

- Bureau de travail assis-debout
- Fauteuils avec assise dynamique
- Téléphone sans fil pour se déplacer
- Intégrer ergocycle, tapis roulant au poste de travail.

OCD : Crèche du personnel

Organisationnelles

- Prévoir une salle de dortoir dédiée
- Solliciter les enfants pour le rangement
- Prévoir nettoyage hebdomadaire en binôme des lits de sieste
- Prévoir rotation annuelle des auxiliaires entre les sections
- Descendre les distributeurs de couches
- Adapter le rangement

Techniques

- Siège adulte pour activités basses/Siège sol à dossier
- Porte bébé, barrières parc
- Canne ramasse couchettes
- Pince de préhension à jouets
- Escalier de change imbriqué dans le meuble
- Balai télescopique à frange
- Balai serpillère à manche rétractable pour les chariots ASH

Recommandations issues du diagnostic ergonomique des situations de travail, pour chacune des 2 OC.

4. Questionnaire satisfaction

Changement de comportement 35 répondants

- 27 concernant la pratique de l'AP
- 22 concernant leurs habitudes au travail
- 14 concernant leurs habitudes alimentaires

27 souhaitent voir cette action renouvelée

Perception

- 28 trouvent les EvCP intéressantes
- 23 trouvent l'application adaptée,
- 11 la trouvent peu adaptée
- 25 l'ont utilisée moins de 6 mois

Satisfaction

Satisfaction globale : 7.7/10

★★★★★

LCS + PCPP 8.5/10
 ICN 7.7/10
 EvCP + Application 7.3/10

Conclusion

Le peu d'évolution entre les 2 EvCP ne doit pas masquer les bénéfices de l'AP à moyen et long terme. Les données anthropométriques pourront être complétées par la mesure du périmètre abdominal. Les critères d'inclusion pour chacune des 2 OC devront être affinés. Les SPSTI ont toute leur place pour promouvoir l'AP en milieu de travail. Les actions 8 et 9 de l'objectif 3 de la Stratégie Nationale Sport-Santé 2025-2030 nous encouragent à poursuivre et développer nos interventions autour de l'AP chez nos adhérents, publics ou privés.

