

MARCHER, BOUGER POUR MIEUX VIVRE AU TRAVAIL

Comment promouvoir l'activité
physique (et/ou sportive) au travail

Dr Marguerite Dupechot DRJSCS
Auvergne

11 avril 2011

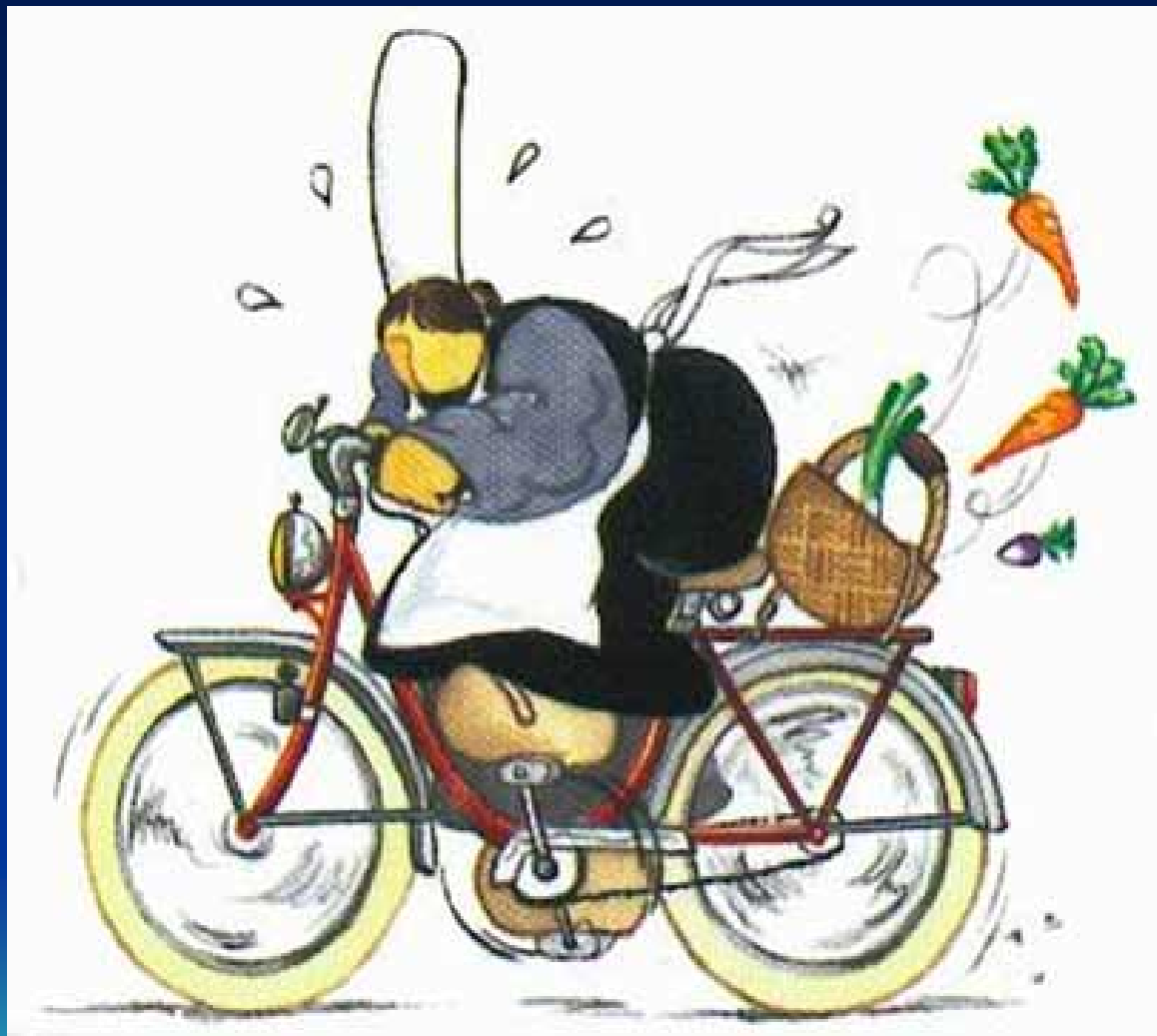
Activités physiques et sportives

- Activité physique:
 - Tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques et dont le résultat est une augmentation substantielle de la dépense d'énergie par rapport à la dépense de repos.
 - AP professionnelle,
 - AP domestique,
 - AP récréative et de loisir,
 - AP sportive



Activités physiques et sportives

- Activités Sportives:
 - Toutes formes d'activités physiques qui à travers une pratique organisée ou non ont pour objectif l'expression ou l'amélioration de la condition physique ou psychique, le développement de des relations sociales ou l'obtention de résultats en compétition de tous niveaux *(Conseil de l'Europe 2001)*



11 avril 2011

Dr Marguerite Dupechot DRJSCS Auvergne

Outils de promotion des APS au travail

- « Connaissances »
 - Expertise collective INSERM 2008: « activité physique, contextes et effets sur la santé »
- Plans nationaux de santé publique
 - PN santé au travail, PN nutrition santé, Proposition de PN de prévention par l'activité physique ou sportive ...
- Recommandations de l'OMS ou de l'UE
 - Conférence ministérielle européenne de l'OMS sur la lutte contre l'obésité (*nov 2006*)
 - Lignes d'actions recommandées par l'UE en matière d'activité physique (*oct 2008*)
 - ...

HARPER VEUT ENCOURAGER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES ADULTES... D'ICI 3 ou 4 ANS... LORS QUE LE BUDGET SERA ÉQUILIBRÉ!



Pourquoi promouvoir les APS

- Santé
 - Lutte contre les troubles musculo-squelettiques
 - Bien-être
 - Mieux-être
- Economie
 - Réduire les accidents
 - Réduire les arrêts de travail
 - Maintenir, augmenter la rentabilité
- Attractivité et Image de l'entreprise

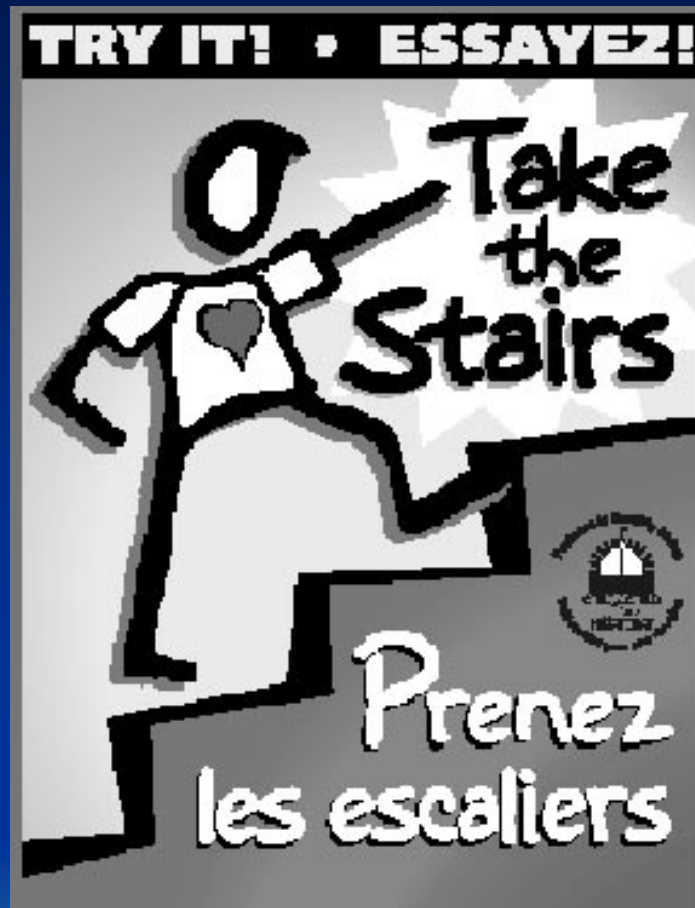


11 avril 2011

Dr Marguerite Dupechot DRJSCS Auvergne

Comment promouvoir les APS

- Par l'information, la sensibilisation, la motivation
 - Communication:
 - outils INPES (affiches, guides, ...)
 - Recommandations APS ou exercices spécifiques / poste de travail
 - Intranet: groupes de pratiquants
 - Evènements: sensibilisation
 - Tests d'évaluation de la condition physique (diagnostique, ...)
 - Conférence débat à thème, ...
 - Mesures incitatives
 - Challenges, aide à la prise de licence sportive...



Comment promouvoir les APS

- Par un environnement favorable
 - Aménagements
 - locaux (escaliers, déplacements « intramuros » doux et actifs, vestiaires et douches, espaces dédiés aux APS, ...)
 - Poste de travail (ergonomie, ...)
 - Plages horaires et pauses ...
 - Partenaires
 - Aménagements / collectivités locales : transports doux actifs
 - Associations sportives: encadrement des activités intra ou extramuros, formation d'encadrants au sein des employés
 - Comités d'entreprise
 - Médecine du travail ...

Merci de votre attention

