Après-midi | Partie 1

Lutte contre la sédentarité
même en milieu professionnel

Lutte contre la sédentarité : même en milieu professionnel

Dr Sophie CHA
médecin conseiller régional
DRAJES Bretagne

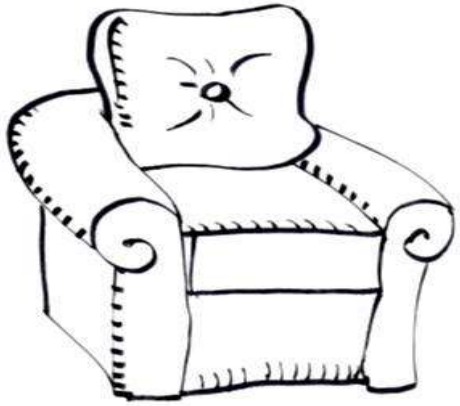
RÉGION ACADÉMIQUE
BRETAGNE
Liberté
Égalité
Fraternité

Délégation régionale académique
à la jeunesse, à l'engagement et aux sports

« sitting is the new smoking »

la **première** **cause de mortalité**
dans le Monde,
devant le tabac,
c'est

le manque d'activité physique !



Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy

I-Min Lee, Eric J Shiroma, Felipe Lobelo, Pekka Puska, Steven N Blair, Peter T Katzmarzyk, for the Lancet Physical Activity Series Working Group*

www.thelancet.com Vol 380 July 21, 2012

Les **maladies non transmissibles** (MNT) tuent chaque année **41 millions** de personnes, ce qui représente **71%** des décès dans le monde

80% des décès «prématurés» dus aux MNT correspondent aux :

- **maladies cardiovasculaires** : 17,9 millions
- **cancers** : 9 millions
- **maladies respiratoires** : 3,9 millions
- **diabète** : 1,6 million

« ACTIVITE PHYSIQUE »

Mouvement corporel produit par la contraction de muscles squelettiques en générant une Dépense Energétique supérieure à la DE dépensée au repos

Inclut tous les mouvements de la **vie quotidienne**, y compris ceux effectués lors des activités de travail, de déplacement, domestiques ou de loisirs.

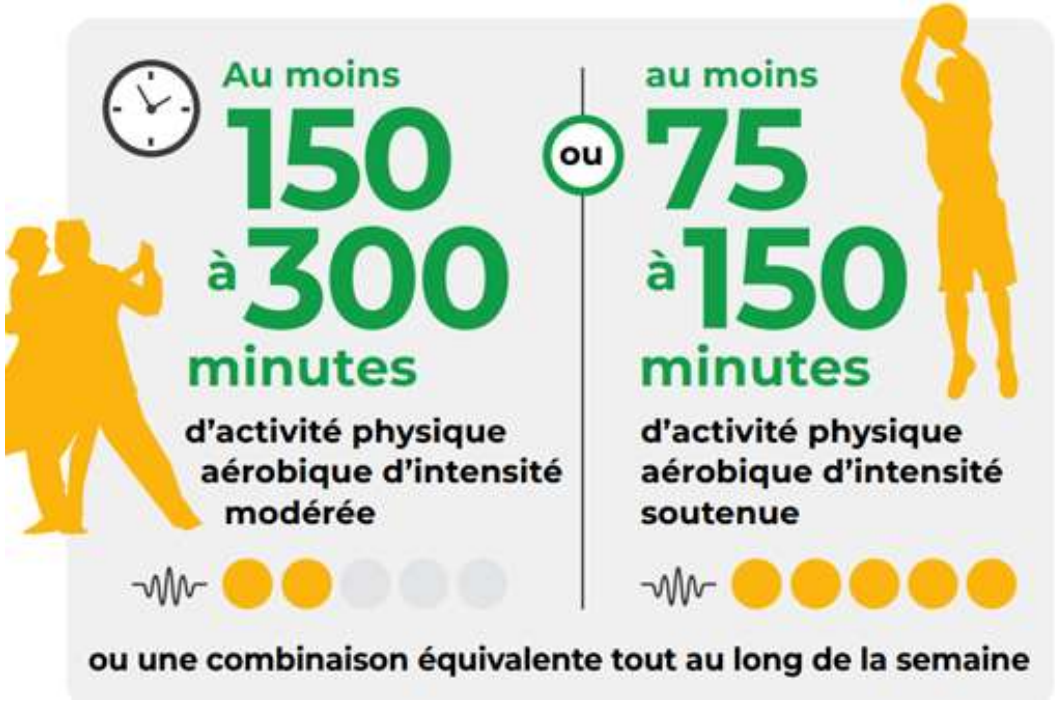
« Sport »

Ensemble des exercices physiques se présentant sous forme de jeux individuels ou collectifs, donnant généralement lieu à compétition, pratiqués en observant certaines règles précises.

Activité physique visant à améliorer sa condition physique.

« INACTIF »

Qui n’atteint pas les recommandations d’activité physique de l’OMS



Constat : 25 % des hommes
40% des femmes

… sont inactif(ve)s

« INACTIF »

Qui n’atteint pas les recommandations d’activité physique de l’OMS

Constat : 77% des adolescents
85% des adolescentes
60 % des enfants

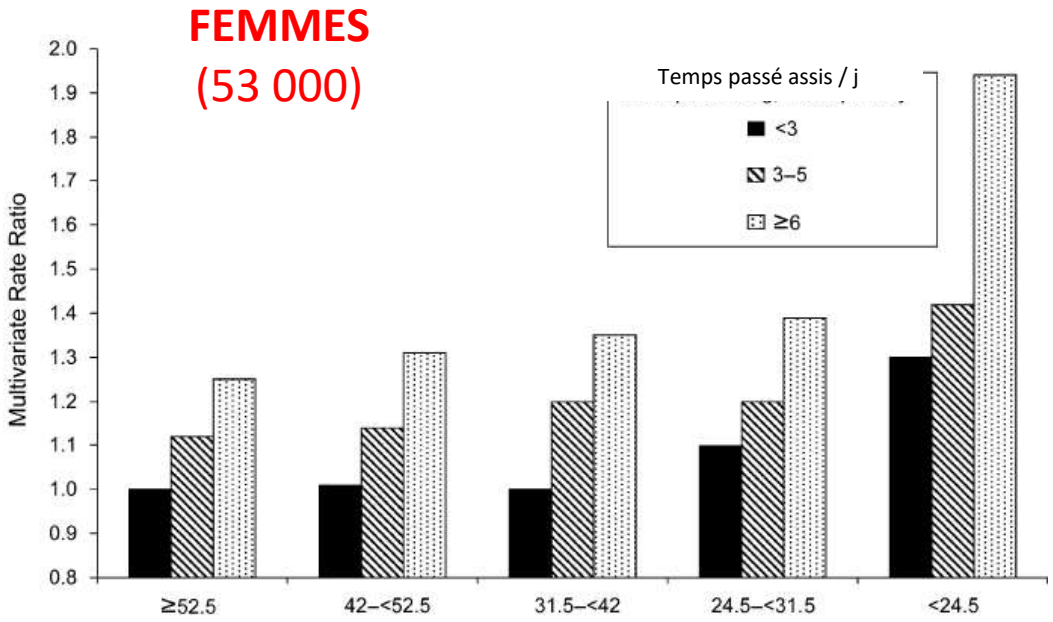
… sont inactif(ve)s

« SEDENTARITE » : comportement en période éveillée générant une DE proche de la DE au repos = temps passé assis dans la journée : au travail, dans les transports, lors des loisirs, devant un écran...

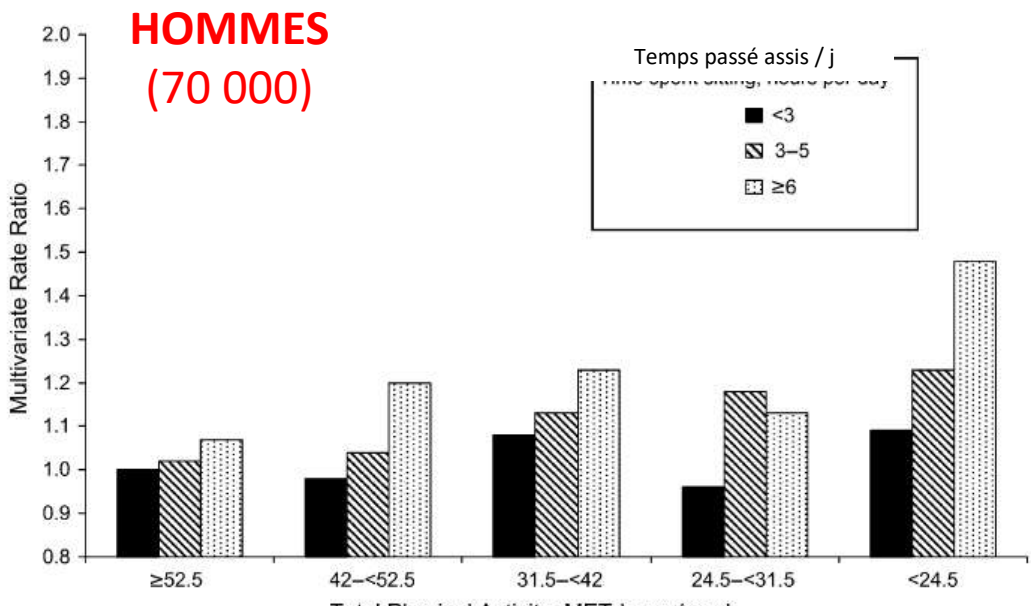
- **modérée :** 3 à 7 heures par jour -> **50%** des adultes
- **élevée :** plus de 7 heures par jour -> **40%** des adultes

=> **90% des adultes sont sédentaires**

Relation entre **mortalité** et temps passé assis // activité physique



Activité physique totale (en MET-heures)

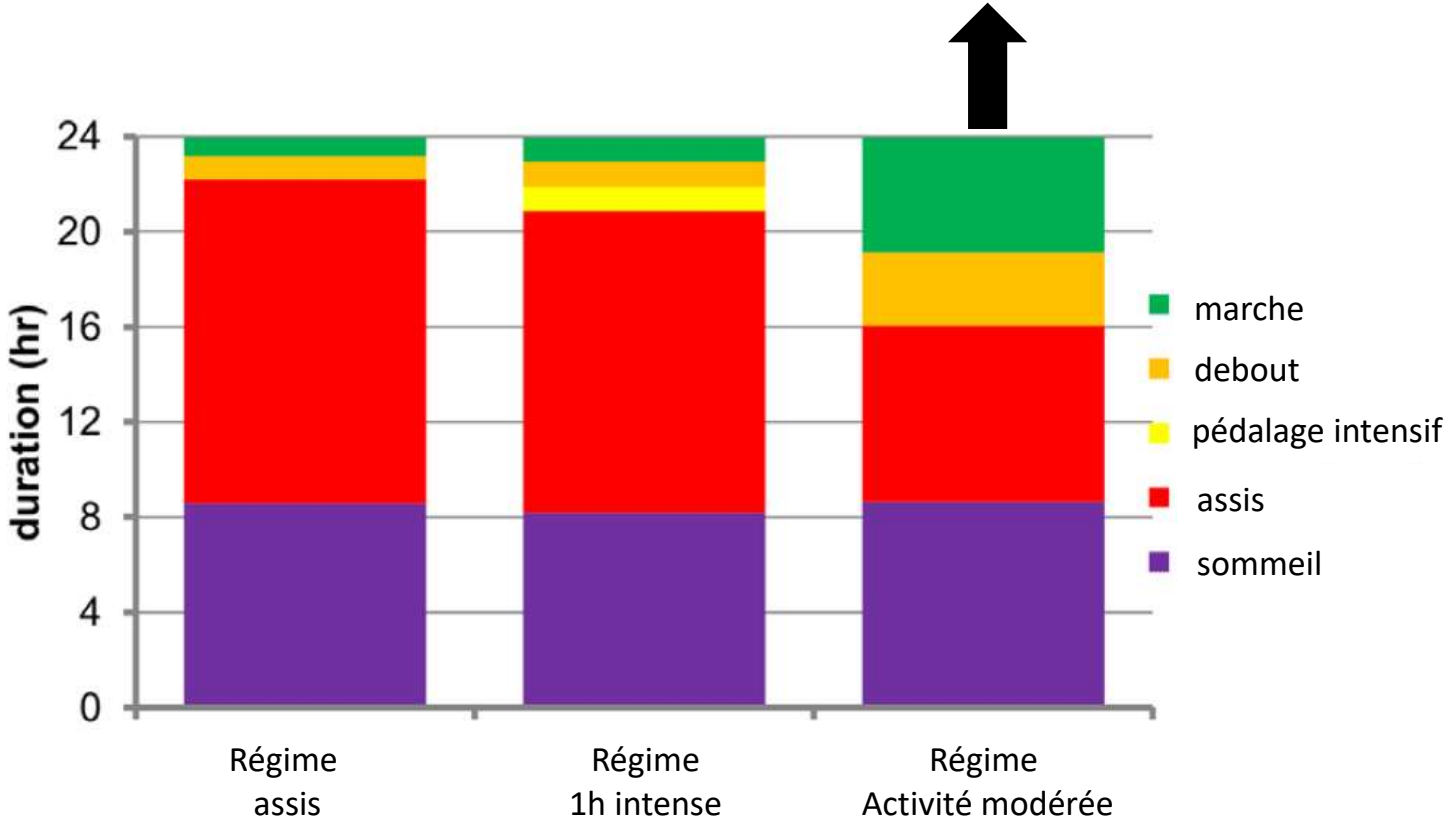


Activité physique totale (en MET-heures)

Alpa V. Patel – American Journal of epidemiology – 2011 (Suivi pendant 14 ans)

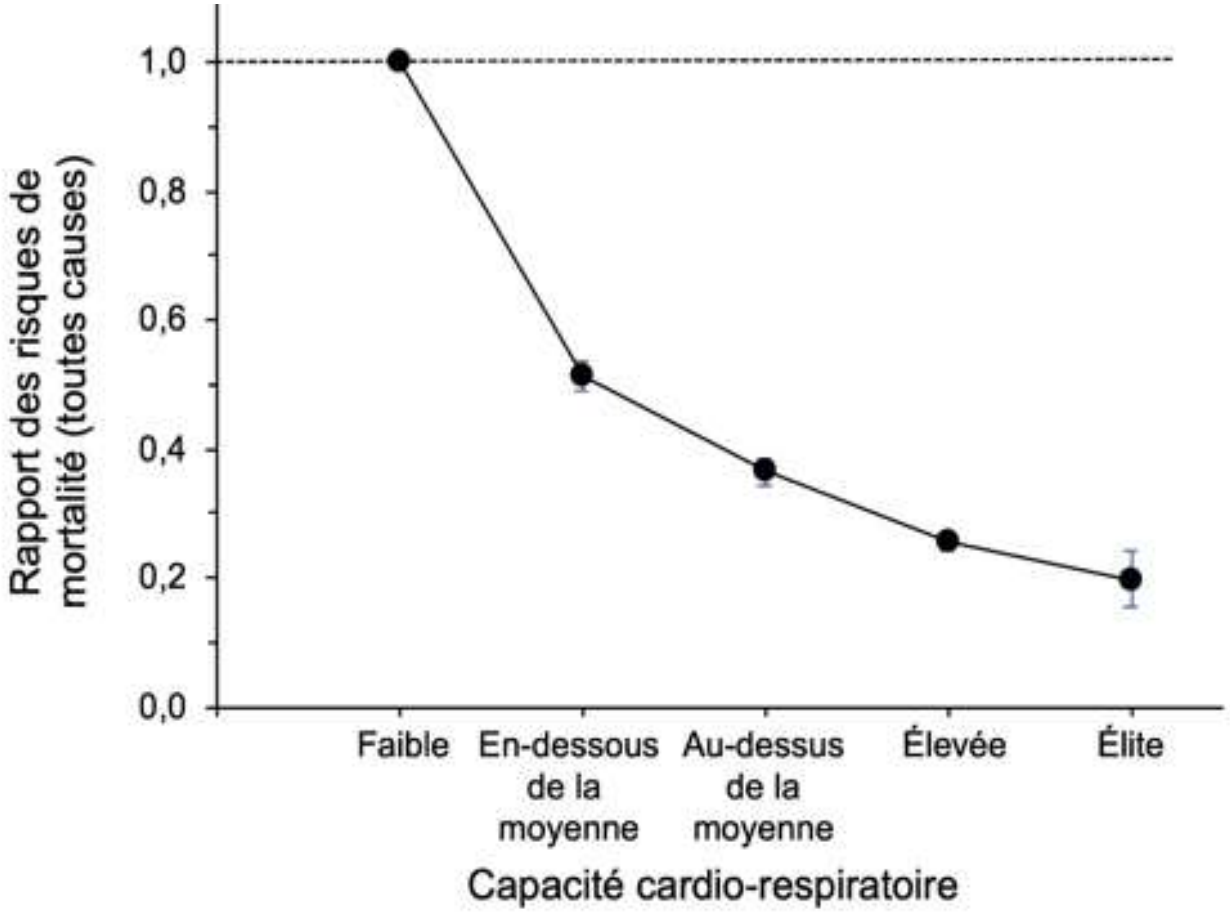
Importance de limiter le temps passé assis

Formule la plus favorable pour triglycérides,
„mauvais“ cholestérol et insuline.



Minimal Intensity Physical Activity (Standing and Walking) of Longer Duration Improves Insulin Action and Plasma Lipids More than Shorter Periods of Moderate to Vigorous Exercise (Cycling) in Sedentary Subjects When Energy Expenditure Is Comparable - Bernard M. F. M. Duvivier - Plos One 2013 – 18 sujets de 21 ans - 4 jours

Notre capacité cardio-respiratoire prédit notre espérance de vie



October 19, 2018

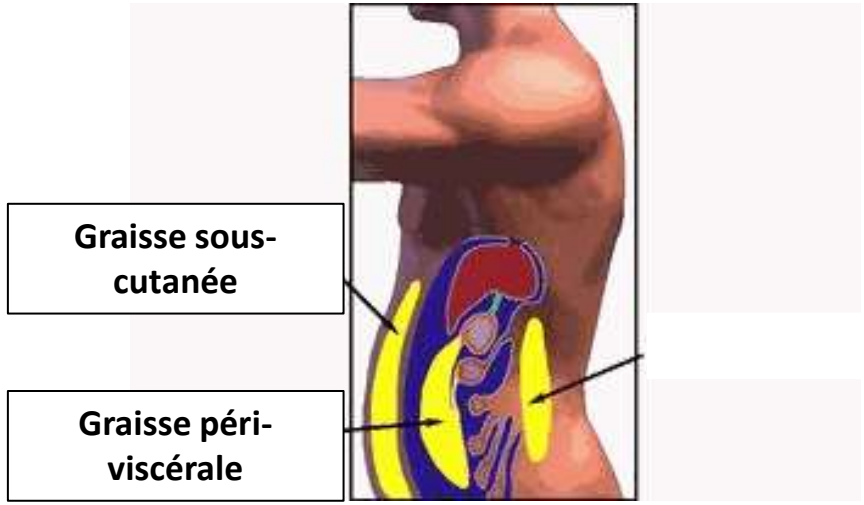
Association of Cardiorespiratory Fitness With Long-term Mortality Among Adults Undergoing Exercise Treadmill Testing

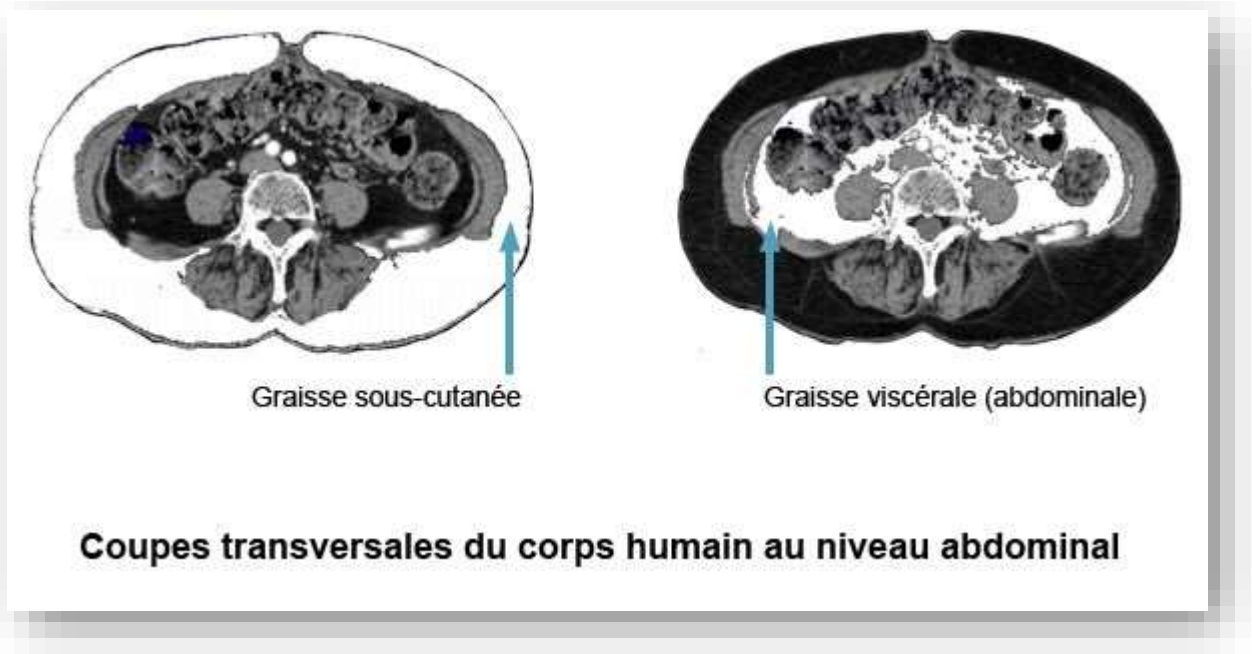
Kyle Mandsager, MD[1]; Serge Harb, MD[1]; Paul Cremer, MD[1]; et al

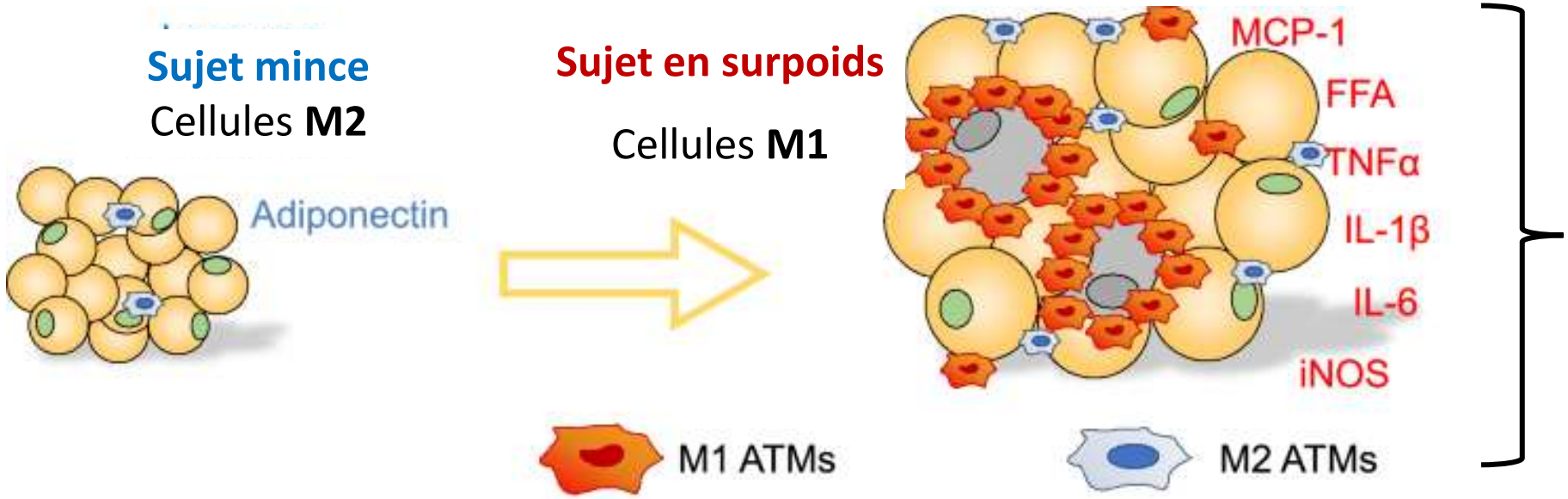
Author Affiliations | Article Information

JAMA Netw Open. 2018;1(6):e183605. doi:10.1001/jamanetworkopen.2018.3605

122 000 patients suivis pendant 8 ans
Epreuve d'effort au démarrage de l'étude







« Adipokines »

Inflammation
Cancérisation

Action des Myokines

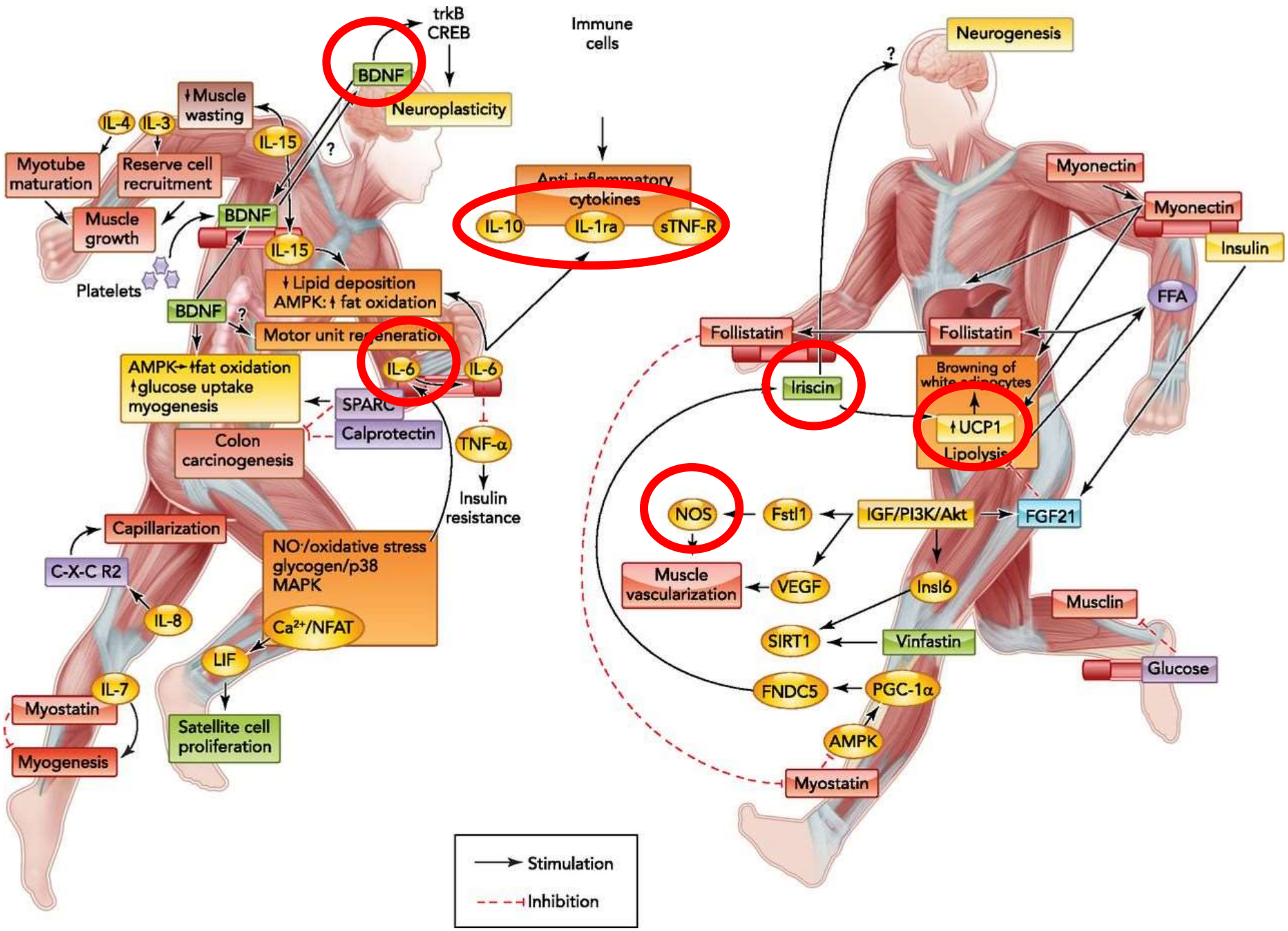


Tableau 27 –Synthèse des connaissances de l'impact de l'activité physique sur la morbidité – prévention primaire

Pathologies	Impact de l'activité physique sur la morbidité (prévention primaire)
Pathologies cardio-vasculaires	L'activité physique permet une baisse de : 20 à 50 % (Anses, 2016) du risque de pathologie coronarienne 20 % (Lee *et al.*, 2003 ; Wendel-Vos *et al.*, 2004, cités dans Inserm, 2008) à 60 % (Williams, 2009) du risque d'accident vasculaire cérébral (AVC)
Cancers	Quand on compare les sujets les plus actifs aux moins actifs (Friedenreich *et al.*, 2020), l'activité physique permet une baisse de : 22 à 27 % du risque de cancer du côlon 19 à 27 % du risque de cancer du sein 19 à 29 % du risque de cancer de l'endomètre 15 à 19 % du risque de cancer de l'estomac (cardia) 19 à 24 % du risque de cancer de la vessie 19 à 51 % du risque de cancer de l'œsophage (adénocarcinome)
Pathologies neurodégénératives	L'activité physique permet une baisse de : 45 % (Hamer et Chida, 2009) à 50 % (Karceski *et al.* 2012) du risque de développer Alzheimer 18 % (Hamer et Chida, 2009) à 30 % (Chen *et al.* 2005) du risque de développer Parkinson
Diabète de type 2	L'activité physique permet une baisse : de 45 % (Li *et al.* 2008) du risque de diabète de type 2 jusqu'à 65 % si elle est pratiquée à intensité élevée parmi les sujets à risque (Laaksonen *et al.*, 2005, cité dans Inserm, 2008) 30 % dans les études de vraie vie (PAGA Committee, 2018)
Obésité	Une heure de marche par jour à une intensité élevée permet une baisse de : 25 % du risque d'obésité (Hu *et al.*, 2003, cité dans Inserm, 2008)
Maladies respiratoires	L'activité physique permet une baisse de : 21 % (Garcia-Aymerich *et al.*, 2007) du risque de bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO)

Source : groupe Activité physique d'après la revue faite dans Anses (2016), Friedenreich et al. *(2020) pour les cancers, Inserm (2008) et PAGA Committee (2018) pour le diabète.*

NO (vasodilatation)
↗ HDL

Effet anti-inflammatoire
IL6 – IL10

BDNF
IGF 1

Restauration S à l'insuline
Capture directe du glucose par le muscle

Masse musculaire (MB de base ↗)
Graisse brune

Efficacité respiratoire
Lutte contre la sarcopénie

Avec 30 minutes d'activité modérée par jour

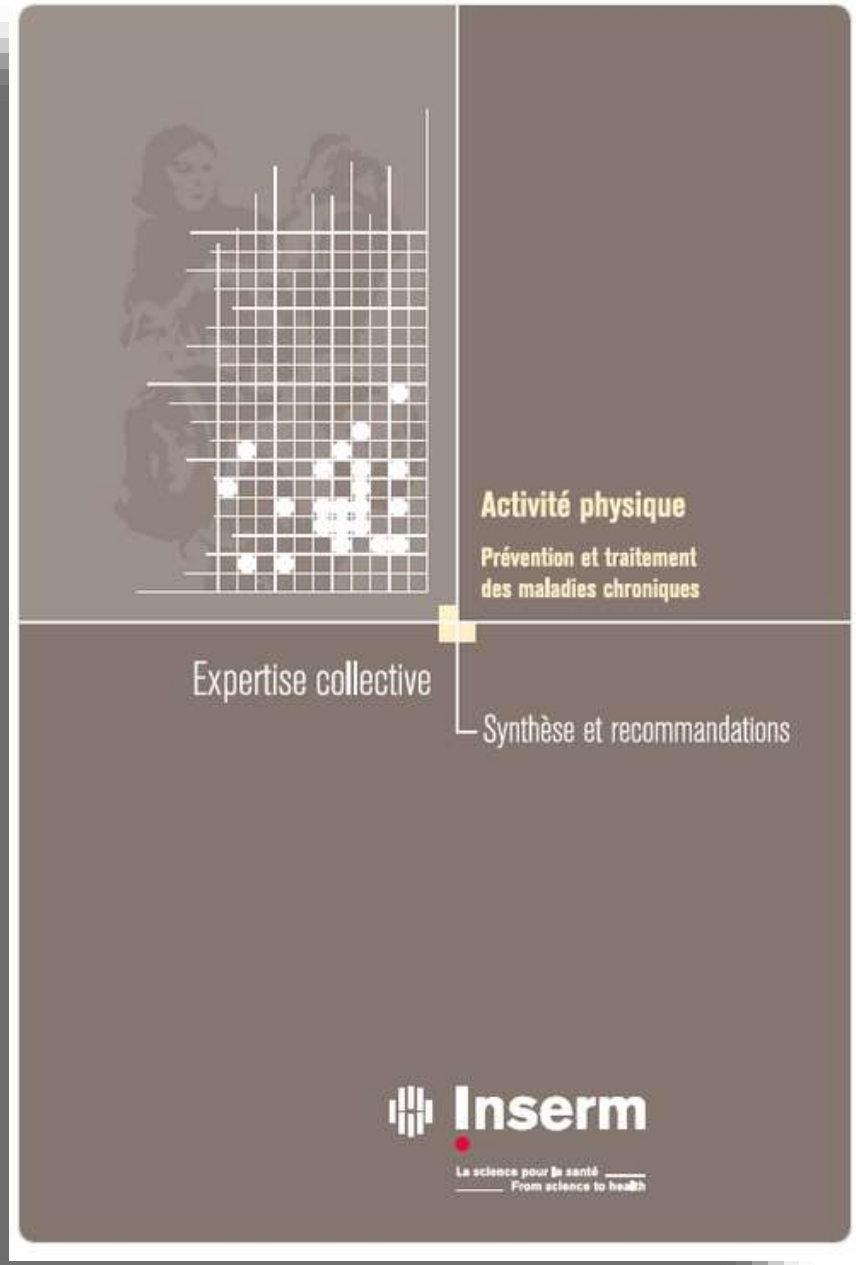
- On diminue la **mortalité précoce** (toutes causes confondues) de **30%**

- On diminue de **25%** environ le risque de :
  - **maladies cardio-vasculaires**
  - **AVC**
  - **Diabète de type 2**
  - **Cancer du sein / utérus / poumon / côlon …**

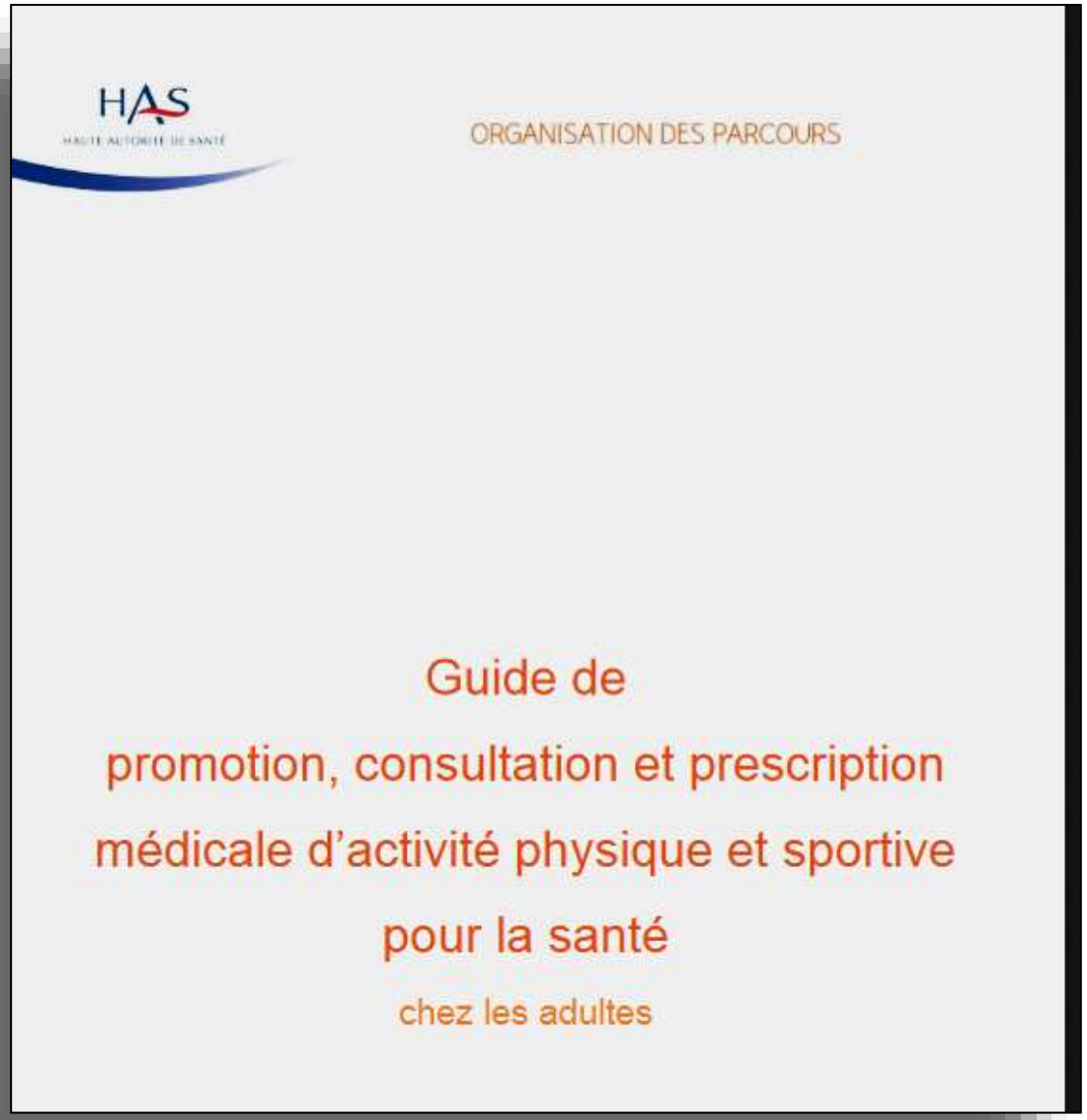
- On diminue **les traitements** dans de nombreuses maladies

- On peut gagner jusqu'à **9 ans** de **vie en bonne santé**

Février 2019

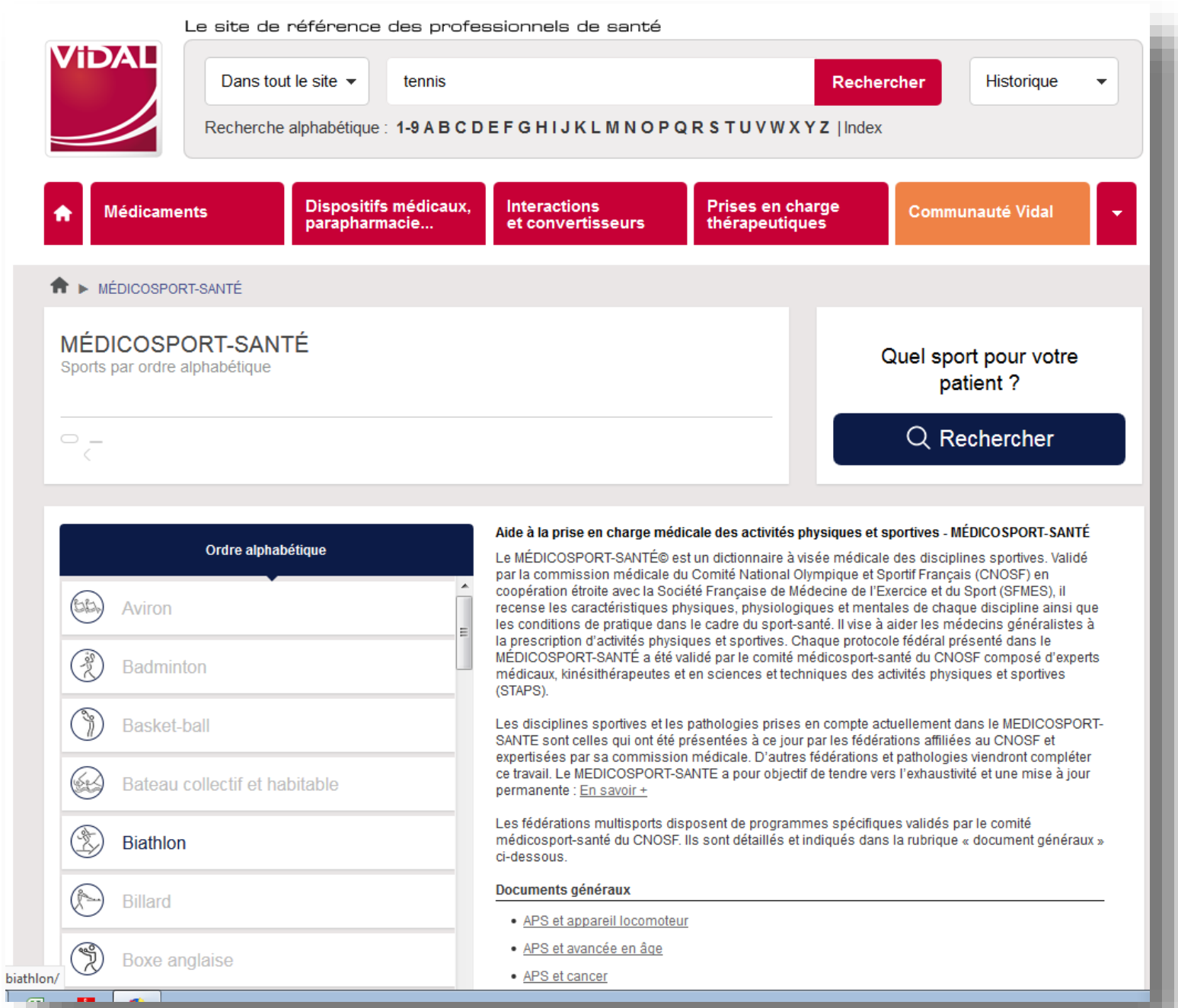


Octobre 2018 – juillet 2022



Le Médicosport-Santé (CNOSF)

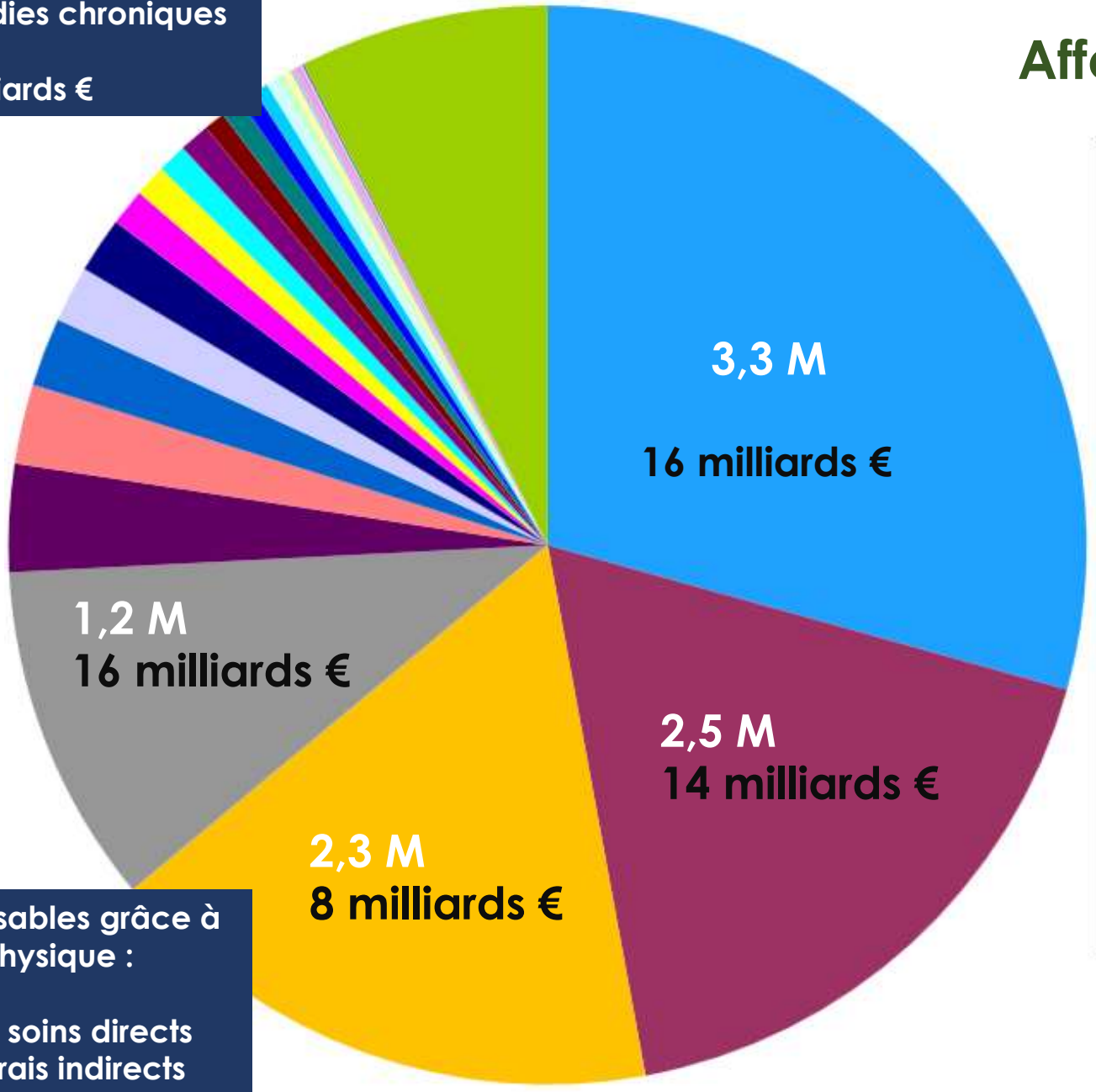
Pour prescrire les principales disciplines sportives « comme un médicament »



Coût des maladies chroniques

90 milliards €

Affections de Longue Durée



- Maladies cardiovasculaires
- Tumeur maligne
- Diabète
- Affections psychiatriques de longue durée
- Insuffisance respiratoire chronique grave
- Maladie d'Alzheimer et autres démences
- Affections neurologiques et musculaires, epilepsies
- Maladies chroniques actives du foie et cirrhoses
- Polyarthrite rhumatoide évolutive grave
- Rectocolite hémorragique et maladie de Crohn
- Déficit immunitaire primitif, infection par le VIH
- Maladie de Parkinson
- Néphropathie chronique et syndrome néphrotique
- Sclérose en plaques
- Spondylarthrite ankylosante grave
- PAN, LEAD, sclérodermie généralisée évolutive
- Maladies métabolitiques héréditaires
- Paraplégie
- Hémophilies et affections de l'hémostase graves
- Scoliose structurale évolutive
- Tuberculose active, lèpre
- Hémoglobinopathies, hémolyses
- Insuffisances médullaires
- Suites de transplantation d'organe
- Mucoviscidose
- Bilharziose compliquée
- Cause médicale d'ALD non précisée

Economies réalisables grâce à l'activité physique :

13 milliards en soins directs
4 miliards en frais indirects
(arrêts de travail ...)

11 millions de Français
17% de la population en ALD

World Health Organization

« L'inactivité physique pèse lourdement sur l'économie.

À l'échelle mondiale, près de **500 millions** de nouveaux cas de MNT évitables se produiront entre 2020 et 2030, entraînant des coûts de traitement d'un peu plus de **300 milliards** de dollars des États- Unis.

Près de la moitié de ces nouveaux cas de MNT (47 %) résulteront de **l'hypertension** et 43 % – de la **dépression**

« Il y a peu de domaines de la santé publique comme celui de l'activité physique où les données sur les mesures à prendre fournissent des preuves aussi convaincantes de la rentabilité et de l'utilité pratique de ces mesures ».

MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

MINISTÈRE
DES SOLIDARITÉS
ET DE LA SANTÉ
Liberté
Égalité
Fraternité

Plan national 2013- 2018

1er Plan régional

stratégie nationale 2019-2024

2ème Plan régional

Malades chroniques
Publics à « besoins spécifiques »

Toute la population !

La Stratégie Nationale Sport Santé

juin 2019

4 axes, 10 objectifs, 25 actions

Axe 1	• Promouvoir la santé et le bien-être par la pratique d'activité sportive
Axe 2	• Développer l'offre et le recours à l'activité physique adaptée à des fins d'appui thérapeutique
Axe 3	• Mieux protéger la santé des sportifs et renforcer la sécurité des pratiques quelle que soit leur intensité
Axe 4	• Renforcer et diffuser les connaissances relatives aux impacts de la pratique physique et sportive sur la condition physique et la santé

Copilotage

Articulation avec d'autres plans / programmes / stratégies interministériels :

- Plan de développement des APS
- Plan vélo
- Programme National Nutrition Santé (PNNS 4)
- Plan cancer
- Feuille de route Obésité
- Feuille de route Grand Age et Autonomie
- Stratégie Pauvreté
- Plan de prévention du dopage
- …

Le « sport sur ordonnance » ?

Loi n° 2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé (Article 144)
« dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une ALD, le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient »

Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée

Instruction interministérielle n° DGS/EA3/DGESIP/DS/SG/2017/81 du 3 mars 2017 relative à la mise en oeuvre des articles L.1172-1 et D.1172-1 à D.1172-5 du code de la santé publique et portant guide sur les conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée

Patient en ALD *

Médecin Traitant *

Niveau de limitation fonctionnelle ?

Fonctions **locomotrices**
Fonctions **cérébrales**
Fonctions **sensorielles et douleur**

Kinésithérapeute
Ergothérapeute
psychomotricien

Diplômé
STAPS APA

Educateur
sportif

dialogue

Y compris le médecin du travail !

Programme d'AP

* **Loi de démocratisation du sport - mars 2022 : élargissement aux maladies chroniques (cible) et aux médecins spécialistes (prescripteurs)**

SEDENTARITE et INACTIVITE au TRAVAIL

- Nous passons **1/3** de notre temps journalier (**1/2** du temps éveillé) à des comportements sédentaires… principalement d'origine professionnelle !

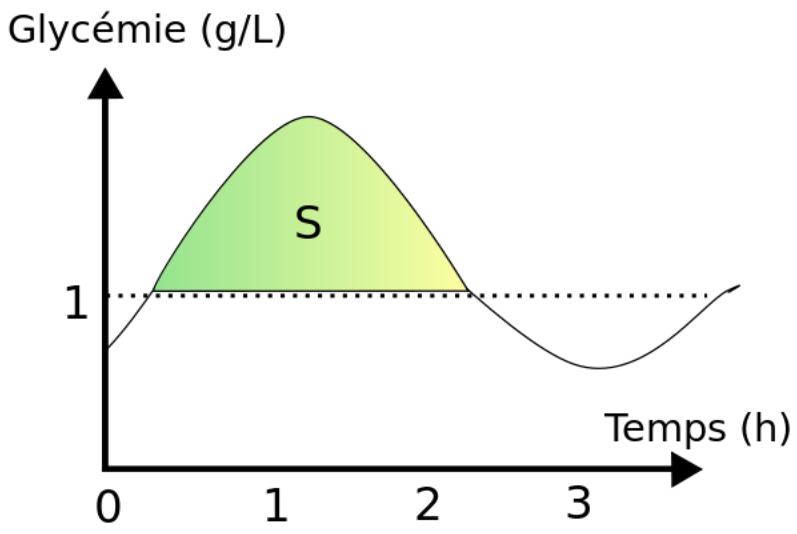
- La sédentarité au travail multiplie **par 2** le risque de décès toutes causes confondues

- Entre **4 et 8 heures** passées assis, chaque heure assise augmente la mortalité de **2%.** Au-delà de **8 heures**, chaque heure supplémentaire augmente la mortalité de **8%**

- Risques pour la mortalité globale : diminuent de **20%** pour une station debout pendant le **1/4** de la journée, de **30%** pour **3/4**

http://onaps.fr/wp-content/uploads/2021/04/Onaps_Bulletin-3.pdf

- Le simple fait de se lever de sa chaise **5 minutes** toutes les **30 minutes** pendant **8 heures** diminue l'augmentation de la glycémie post-prandiale de 34%



- Une activité physique **professionnelle intense** augmente le risque de mortalité globale et cardio-vasculaire.
  Ce risque est réduit par une activité de loisir modérée.

http://onaps.fr/wp-content/uploads/2021/04/Onaps_Bulletin-3.pdf

BÉNÉFICES POUR LE SALARIÉ

Améliore la sérénité et réduit le stress

Améliore la concentration

Prévient les maladies chroniques, les Troubles Musculo Squelettiques (TMS) et les maladies cardio-vasculaires

Identification à l'entreprise

Entre 5 et 7 % d'économies sur les dépenses de santé annuelles

Allongement de l'espérance de vie de 3 ans et retardement de l'âge de la dépendance de 6 ans

BÉNÉFICES POUR L'ENTREPRISE

Réduire le nombre et la fréquence des accidents et des blessures (notamment lors de la réalisation des tâches physiques)

Réduire le taux d'absentéisme et de rotation du personnel

Véhiculer une image de l'entreprise présente sur le terrain de l'excellence

Favoriser la cohésion d'équipe

Participer à l'attractivité territoriale Gain de 9 % sur la productivité *

Entre 1 et 14 % d'amélioration de la rentabilité nette *

* Source Cabinet Goodwill Management Septembre 2015.

L'Observatoire MNT Social & territorial

CAHIER n°27

JUILLET 2022

GUIDE MANAGÉRIAL

LE SPORT-SANTÉ, UNE OPPORTUNITÉ POUR REPENSER LE RAPPORT AU TRAVAIL

JANVIER 2022

LE DÉVELOPPEMENT DES ACTIVITÉS PHYSIQUES EN MILIEU PROFESSIONNEL, UNE VALEUR AJOUTÉE

RAPPORT DES DÉPUTÉES
AUDE AMADOU ET MAUD PETIT
À LA DEMANDE DU PREMIER MINISTRE M. JEAN CASTEX

MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

Activité physique et sportive, un levier en faveur de la santé au travail

MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

Guide à l'usage des employeurs

Cadre normatif applicable en matière d'Activités Physiques et Sportives en milieu professionnel :

Les réponses aux questions les plus fréquentes posées par les employeurs, illustrées par quelques situations pratiques.

MINISTÈRE
DU TRAVAIL,
DE L'EMPLOI
ET DE L'INSERTION

Liberté
Égalité
Fraternité

4e plan santé au travail

Action 5.2

PRÉVENIR LES RISQUES MULTIFACTORIELS ET AGIR SUR LES DÉTERMINANTS DE SANTÉ EN MILIEU PROFESSIONNEL

Au-delà de l'exposition aux risques professionnels inhérente à l'activité de l'entreprise, certaines pathologies peuvent apparaitre en raison de risques multiples rencontrés en tout lieu et à tout moment par les personnes au cours de leur vie (alimentation, consommation d'alcool, tabagisme, sédentarité...).

EXPÉRIMENTER DES DÉMARCHES DE PROMOTION DE LA SANTÉ CARDIO-VASCULAIRE

En agissant sur les déterminants clés de l'état de santé, la promotion de la santé cardio vasculaire auprès des travailleurs permet de réduire la survenue de troubles et maladies chroniques dans la population active et de diminuer leurs répercussions sur l'emploi et la performance des entreprises. À partir d'un état

PROMOUVOIR LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES (APS) EN MILIEU PROFESSIONNEL

L'inactivité physique et la sédentarité sont considérées comme le principal paramètre de morbidité évitable dans le monde (Organisation mondiale de la santé). Dans ce contexte, le milieu professionnel constitue un espace possible pour développer les activités physiques et sportives

AFNOR SPEC S52-416

[OCTOBRE 2021]

MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS

Liberté
Égalité
Fraternité

afnor

Activité Physique et Sportive en milieu professionnel

3 niveaux d'action :

Je sensibilise les travailleurs sur les intérêts et les bénéfices potentiels de la pratique d'APS

- mise à disposition de ressources informationnelles,
- création de supports d'encouragement à l'adoption (voire au maintien) de la pratique régulière d'une APS,
- organisation de conférences
- identification d'une personne référente volontaire (en interne ou en externe à l'organisation).

Je facilite le développement de la pratique d'APS autonome

- matériel de bureau spécifique (pédaliers intégrés, walking-desk, swiss-ball) ou matériel ludique (table de ping-pong…)
- faciliter l'accès à des structures et/ou infrastructures sportives ou de loisirs externes ou internes
- douches, vestiaires, horaires flexibles
- soutien financier (licence, abonnement, inscription à des évènements)
- réunions en marchant (walking meetings)…

J'organise la pratique d'APS avec un encadrement spécifique

- atelier d'évaluation de la condition physique
- sessions d'APS encadrées par du personnel qualifié (cours collectifs…)
- espace, interne ou externe, permanent ou temporaire, permettant la pratique d'une APS

challenge, défi ou concours – connecté ou non – avec un accompagnement

offre spécifique pour mes salariés en télétravail

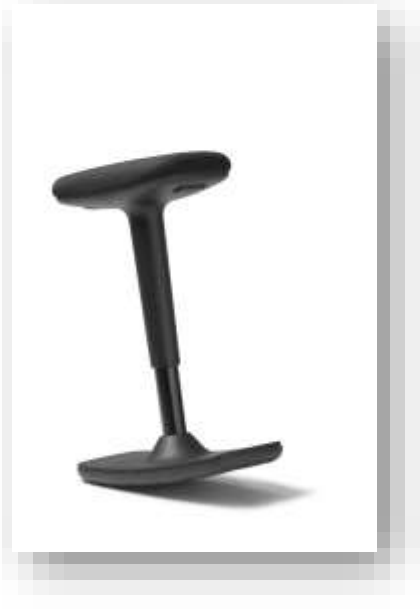
Cadre normatif applicable en matière d'Activités Physiques et Sportives en milieu professionnel :

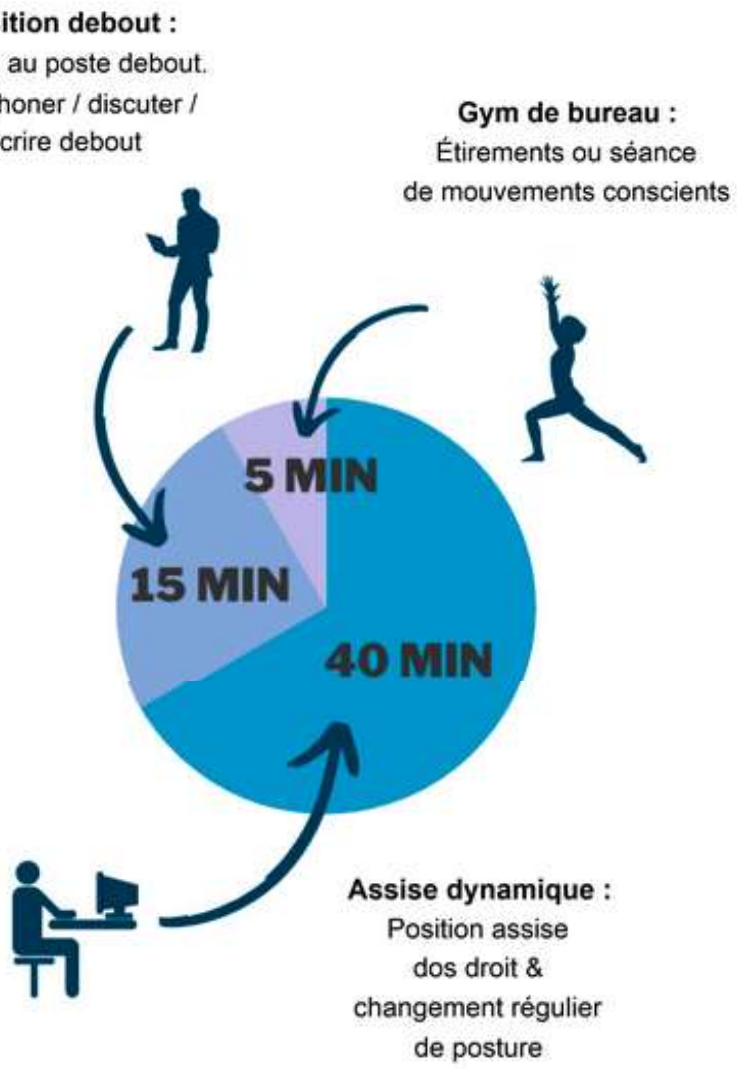
Tableau récapitulatif thème 1
compétence d'organisation des APS en milieu professionnel

Est-ce que je dois obligatoirement confier au CSE l'organisation d'activités physiques et sportives ?	Dans les entreprises d'au moins 50 salariés disposant d'un CSE, ce dernier est seul compétent pour organiser les activités physiques et sportives au sein de l'entreprise.	**Code du sport:** article L.121-9 **Code du travail:** art. L.2312-80 et suivants art. R.2312-35 et suivants
Est-ce que j'ai une obligation de consultation du CSE avant la mise en place des APS?	Dans les entreprises de moins de 50 salariés le CSE doit être associé à la mise en place des activités physiques et sportives ; tandis que dans les entreprises d'au moins 50 salariés, il est seul compétent.	**Code du travail:** art. L.2312-5 et suivants art. L.2312-80
Est-ce que je dois prendre une assurance complémentaire ?	L'assurance n'est obligatoire qu'en présence d'une association sportive, et n'est que recommandée lorsque l'activité est organisée par l'administration, l'entreprise ou le CSE.	**Code du sport:** art. L.321-1 et suivants art. D.321-1 et suivants **Code de la sécurité sociale:** art. L.452-4
Puis-je bénéficier d'avantages fiscaux et sociaux quand je mets en place des APS à destination de mes salariés? Quelles dépenses ne sont pas soumises à cotisation sociale?	Si, fiscalement, les dépenses engagées sont constitutives de charges, leur régime social est plus complexe. Il repose sur un système d'exonérations conditionnées, selon des modalités fixées par le code de la sécurité sociale.	**LFSS pour 2021:** art.18 Décret du 28 mai 2021 **Code de la sécurité sociale:** art. L.136-1-1 et D.136-2 art. L.130-1 et R.130-1 **Code du travail:** art. R.2312-35

Tableau récapitulatif thème 2
compétence d'organisation des APS en milieu professionnel

Puis-je louer ou mettre à disposition cette salle à des entreprises voisines? Suis-je responsable en cas d'accidents dans cette salle de sport?	La location ou la mise à disposition d'une salle de sport à une autre entreprise ou administration est tout à fait possible. Elle ne répond pas à un régime juridique particulier. Le propriétaire de la salle reste tenu des obligations qui sont les siennes en tant qu'exploitant de l'équipement sportif, même s'il est utilisé par d'autres.	**Code du sport:** art. L.312-2 art. R.312-2 et suivants art. L.321-7 art. L.322-5 art. R.322-4 et suivants
Est-ce que lorsque je veux organiser un cours de yoga dans une salle de réunion, je dois avoir des vestiaires, mixtes ou non, des douches, etc. ?	Aucune obligation particulière n'existe s'agissant de l'existence de vestiaires et/ou douches pour l'exercice d'une activité physique ou sportive en milieu professionnel.	**Code du travail:** art. R.4228-1 et suivants **Code de la sécurité sociale:** article D.136-2
Dans quelle mesure dois-je assurer aux travailleurs handicapés l'accès aux actions de promotion de la santé par les activités physiques et sportives ?	Les travailleurs handicapés ne doivent pas être exclus des actions mises en place. Ils doivent également pouvoir accéder aux équipements sportifs.	**Code du sport:** art. L.100-3
Dois-je mettre à disposition de mes collaborateurs des tenues de sport ?	Aucune obligation de mise à disposition de tenues ne pèse sur l'employeur.	**BOFP:** BOI-RSA BASE 30-50-30-40, §90 **BOSS:** §2030




Position debout :
Travail au poste debout.
Téléphoner / discuter /
écrire debout
Gym de bureau :
Étirements ou séance
de mouvements conscients
5 MIN
15 MIN
40 MIN
Assise dynamique :
Position assise
dos droit &
changement régulier
de posture

Poissy Bien-être

5 ANS DU DISPOSITIF

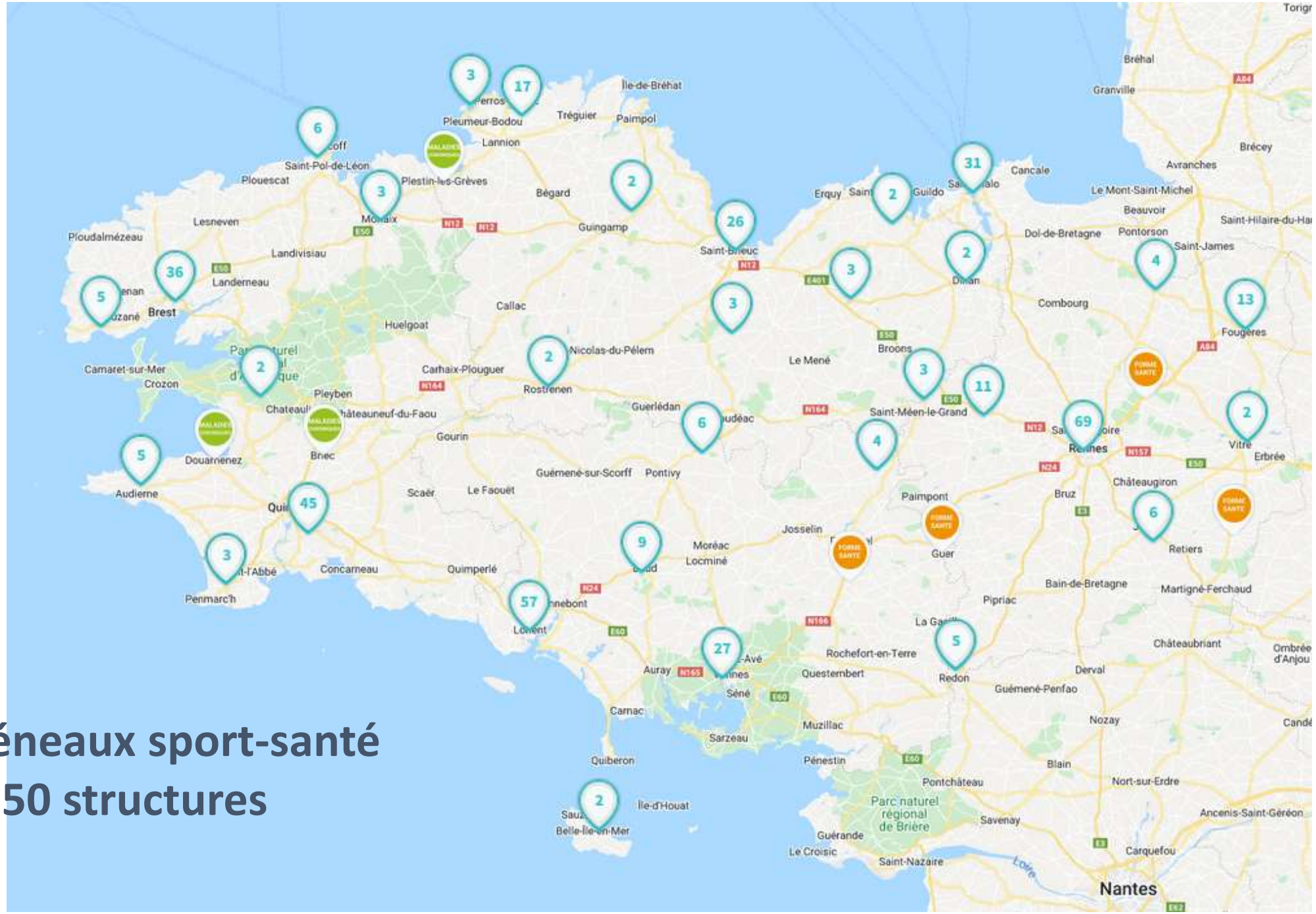
Enquête auprès de tous les agents ayant participé au moins une fois au dispositif

« Une fois par semaine, les agents disposent de **deux heures** (temps de trajet inclus, soit une heure réelle de sport) pour des **activités douces et non traumatisantes**: natation, aquagym, aqua-jogging, marche, marche nordique, gymnastique d'entretien... Pour éviter le risque d'accidents de travail, on ne pouvait pas proposer du foot ou du self-defense. Ces activités ont lieu **dans nos équipements** et sont **encadrées par nos éducateurs sportifs**, eux aussi sur leur temps de travail.
L'agent s'engage sur un cycle de 10 semaines qui se conclut par la venue d'un spécialiste santé, nutrition, sommeil... »

« On s'était organisé pour accueillir 200 agents par trimestre. Environ **70% de nos effectifs** (850 agents) participent à ce programme "Poissy Bien être".

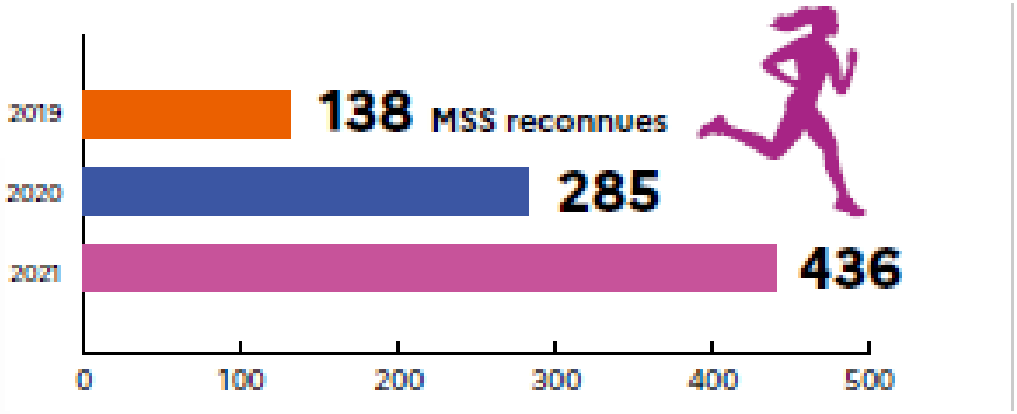
« Dès la première année, cela nous a permis d'économiser 750 jours d'absentéisme, soit l'équivalent de **trois postes**. Cela représente 100.000 euros sur une dépense d'1,5 million d'euros. 40% de ces économies ont été réinvesties dans l'amélioration des postes de travail (fauteuils, repose pied, écrans plus grands...) »

bretagne-sport-sante.fr

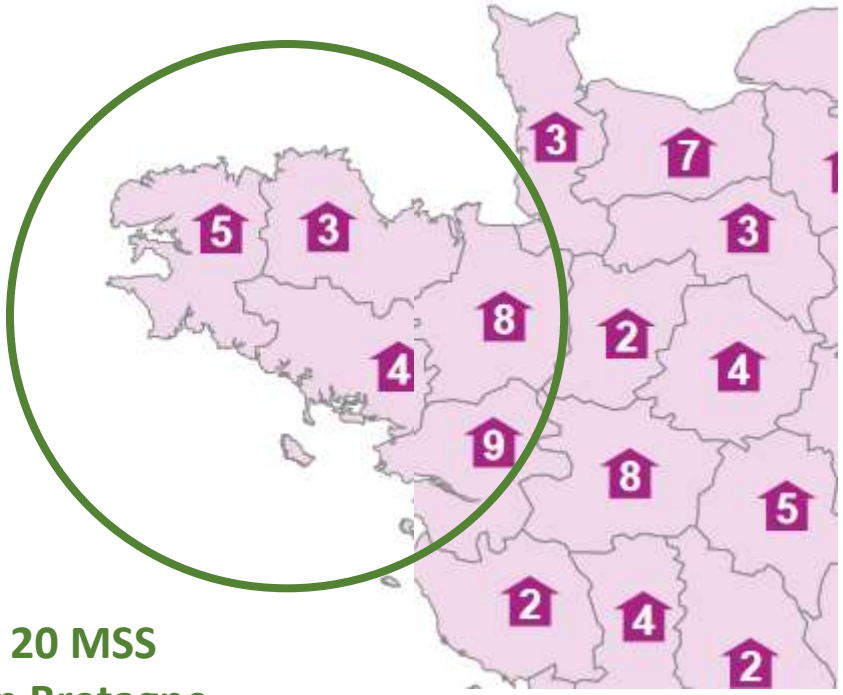


450 créneaux sport-santé
250 structures

Maisons sport-santé



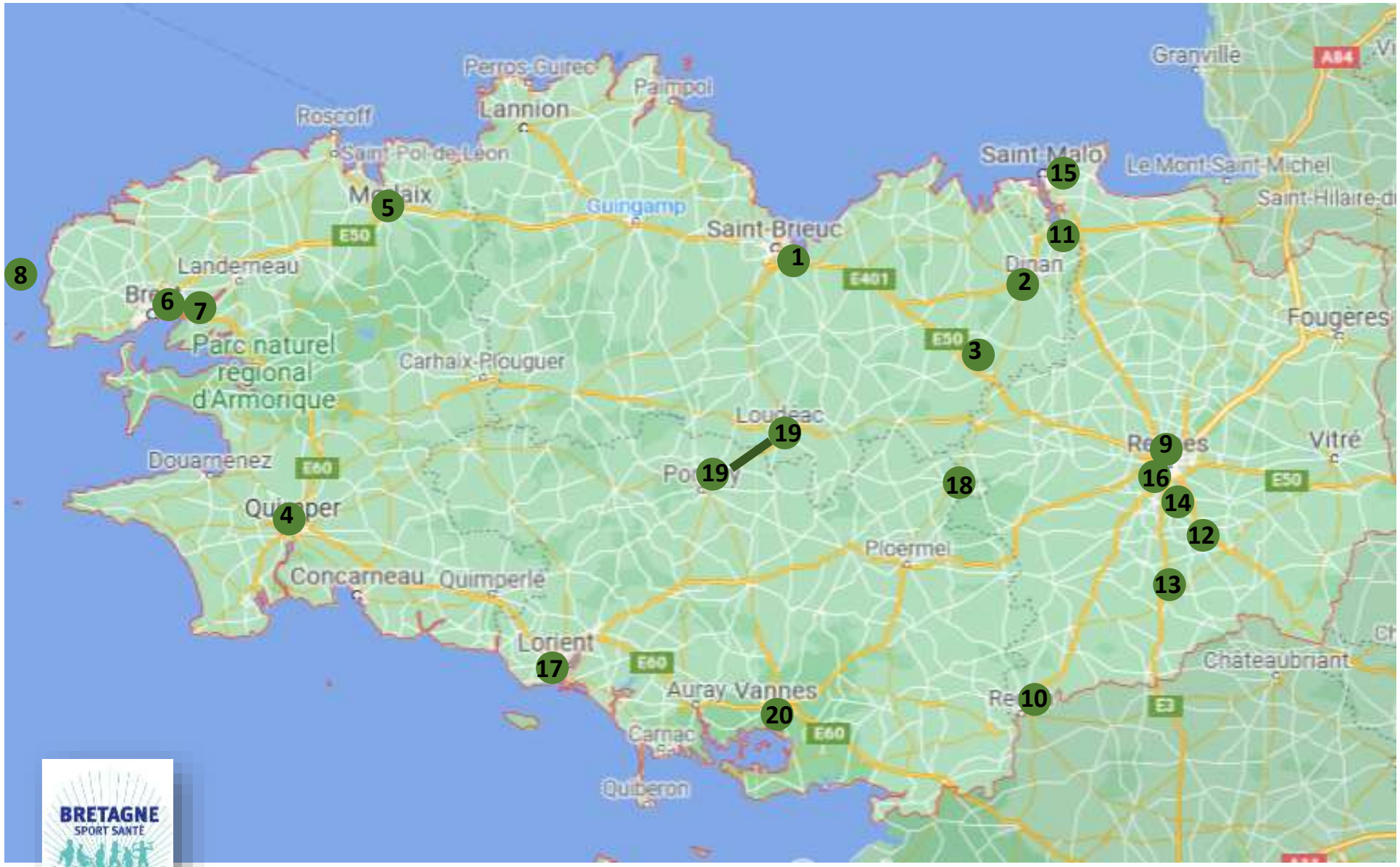
https://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportsante_dp2022_v8c_200122.pdf



20 MSS
en Bretagne

Carte des 20 maisons sport-santé bretonnes

Janvier 2022



BRET'on MOUV

ACCUEIL | BRET'on MOUV | ADHÉRER | ACTUALITÉS | CLUBS SPORTIFS | QUESTIONS | CONTACT | Espace Membres

La dynamique sportive directement dans votre entreprise

BRET'on MOUV est votre partenaire pour développer le bien-être et le sport en entreprise

CONTRIBUER À LA
BONNE SANTÉ
DE VOS
SALARIÉS ?

Le réseau BRET'on MOUV c'est :

122	+243	79	+100
Clubs sportifs Bretons	Activités proposées à vos salariés	Villes Bretonnes	Profs et coachs sur la région

Avec BRET'on MOUV, le mouvement sportif est à vos côtés

ADHÉRER

Merci de votre attention

Avez-vous des questions ?