



EN MOUVEMENT POUR LA SANTÉ AU TRAVAIL

Dr Olfa JOUINI

Médecin du travail – Prevlinc Santé au Travail – Paris

Julien PEINE

Technicien Hygiène Sécurité Environnement, Responsable de la prévention Pôle Est et Chef du Projet Sport – Prevlinc Santé au Travail – Paris

Karine WIRTH

Directrice des partenariats et de la RSE – Prevlinc Santé au Travail – Paris

Introduction :

Depuis 2012, l'inactivité physique est devenue la **première cause de mortalité évitable dans le monde**, responsable de plus de décès que le tabagisme. Selon l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), « **95 % de la population française adulte est exposée à un risque de détérioration de la santé par manque d'activité physique ou un temps trop long passé assis.** » Concernant la sédentarité, passer plus de 8 heures par jour en position assise constitue un risque pour la santé.

Les risques liés au maintien de poste dans le temps, dite « *sédentaire* », représentent donc un réel enjeu en matière de

Santé au travail où les Services de Prévention et de Santé au Travail Interentreprises (SPSTI) doivent jouer leur rôle de prévention primaire.

En chiffres :

- ▶ 2,5 x plus de risque de développer une maladie cardiovasculaire ;
- ▶ 2 x plus de risque de développer un diabète de type II ;
- ▶ +32 % de risque de développer un cancer de l'endomètre ;
- ▶ +24 % de risque de développer un cancer du colon ;
- ▶ +21 % de risque de développer un cancer des poumons.

Pour répondre à la loi « **Santé au Travail** » de 2022 où **Santé publique et Santé au travail peuvent agir de concert**, nous nous mobilisons pour répondre à ces enjeux. Également déclarée « *Grande cause nationale* », le gouvernement français avait lancé le programme « *30 minutes d'activité physique quotidienne* ». Acteur majeur de la santé au travail en France, Prevlinc Santé Travail profite de la passion pour les Jeux Olympiques pour promouvoir la santé par l'activité physique, dans l'espoir de transformer l'essai sur le long terme.

Méthodologies et objectifs :

Une démarche commune : entreprises adhérentes et collaborateurs

Pour répondre à ses enjeux envers ses entreprises adhérentes, Prevlinc a entrepris plusieurs projets d'actions innovants. En mars 2024, nous avons imaginé et préparé le lancement d'un **défi sportif connecté sur une durée d'un mois pour promouvoir l'activité physique**. Notre volonté a donc été **d'initier un mouvement collectif et commun** avec nos entreprises adhérentes.

Prevlinc s'est donc associé à la recommandation des « **30 minutes d'activité physique quotidienne** » du gouvernement pour mobiliser les salariés et lutter contre les effets de la sédentarité sur la santé. L'objectif était d'atteindre les 30 minutes d'activité par jour, soit **15 heures sur le mois d'avril**.



Illustration n°1 : Logo de la grande cause nationale 2024 « Bouge 30 minutes chaque jour ».

STRAVA™

Illustration n°2 : Logo du réseau social STRAVA.

Par l'intermédiaire du **réseau social STRAVA®**, nous avons créé donc un « club » permettant d'inviter tous les utilisateurs à participer à cet événement rassembleur, où leur service de prévention prend une toute nouvelle dimension qui casse les codes et montre comment Prevlink peut les **accompagner de manière active et concrète**.

Le grand avantage de cette application était d'abord sa **gratuité, sa prise en main facile** et rapide pour tous nos utilisateurs. Ainsi, collaborateurs internes et salariés adhérents pouvaient bouger sur un large choix de sports répertoriés (une quinzaine) avec des **courses pédestres, des sports cyclistes, des sports nautiques, des sports d'hiver, du handisport** et beaucoup d'autres. Ce vaste panel permettait donc d'inclure le maximum de salariés et donc d'accroître la motivation pour continuer ou reprendre une activité physique.

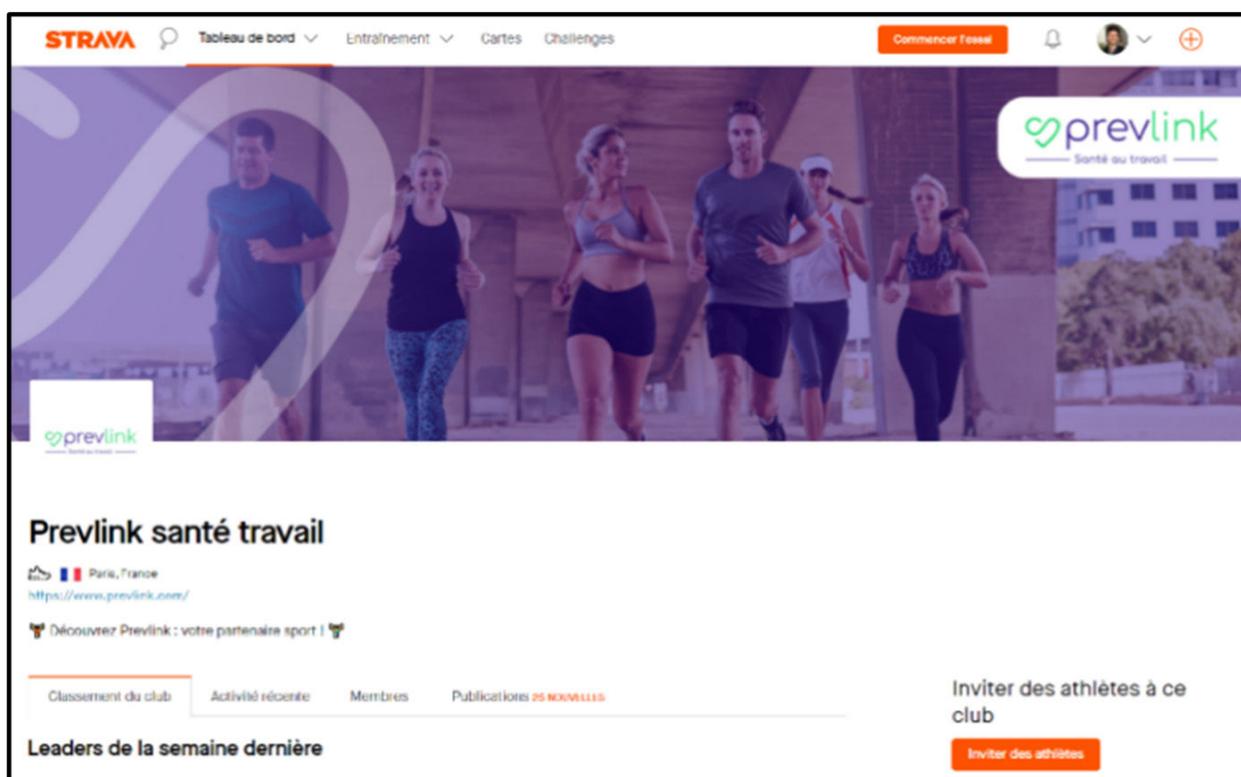


Illustration n°3 : La page Prevlink Santé Travail sur le réseau STRAVA.



Afin de toucher l'ensemble des salariés adhérents, tout le personnel de santé lors des vacances du mois d'avril (120 Médecins du Travail et 90 IDEST), répartis sur 32 centres ont été mobilisés pour sensibiliser un grand nombre de salariés (cf. résultats obtenus). Lors de ce temps d'échange privilégié, associés à leurs questionnaires et leurs messages de prévention des risques professionnels et de santé publique, ils pouvaient distribuer ce flyer informatif (voir ci-centre) pour les inviter à participer.

Illustrations n°4 et 5 : Flyer informatif.

Mieux communiquer pour mieux sensibiliser

Le service communication a joué un rôle crucial pour mobiliser l'ensemble des acteurs, à la fois en interne et en externe. Pour faire connaître notre démarche aux entreprises adhérentes, nous nous sommes servis de tous les canaux disponibles : newsletters, réseaux sociaux, site internet ou encore presse.

Dans nos newsletters et via le réseau social LinkedIn, nous avons convié et tenu informé les adhérents en lien avec nos événements. Des articles pratiques ont été partagés régulièrement sur notre site internet. Des graphiques ont été publiés pour donner des astuces/actions concrètes à mettre en place au quotidien. Enfin, nous remercions le magazine Agir Mag pour nous avoir donné la parole sur le thème de la sédentarité (numéro de septembre 2024 article à paraître).

Illustration n°6 : Exemple de communication mise en œuvre sur les réseaux sociaux.



Des webinaires spécifiques employeurs et salariés

A la suite de cette action, il nous apparaissait important d'obtenir l'adhésion des employeurs auprès de nos entreprises adhérentes sur le rôle et l'enjeu de la sédentarité dans le monde du travail. A cette occasion, Prevlink Santé Travail a organisé, le 26 avril, un **webinaire à destination des dirigeants** sur le thème suivant : « **Promotion de l'activité physique ; un levier pour la santé et le mieux-être en entreprise** ». Une quinzaine d'entreprises nous ont fait confiance en s'inscrivant à ce webinaire afin de mieux comprendre les responsabilités, les bénéfices, les leviers associés et les outils existants pour mettre en place ce changement de paradigme. Nous avons pu ainsi les sensibiliser sur le coût que représente la sédentarité, estimé à près de 17 milliards d'euros par an en France (publication du ministère des Sports en 2018).



Illustration n°7 : Communication sur les webinaires.



Illustration n°8 : Exemple de webinaire.

Pendant le webinaire, nous en avons profité pour présenter **nos outils d'ergonomie innovants, dit de « motion capture »** mais également expliquer leur intérêt aux employeurs, en lien avec les problématiques de troubles musculosquelettiques que les salariés peuvent rencontrer.

Placé sous le signe de l'interactivité, un **webinaire à destination des salariés adhérents** se tiendra en ligne le **jeudi 19 septembre** avec la participation du Médecin du Travail le Dr Olfa JOUINI (titulaire d'un DU Sport-Santé) et Julien PEINE, Manager de proximité au pôle Prévention et Coach Sportif Professionnel.

Présenté dans un format condensé de 45 minutes, l'objectif est de sensibiliser les salariés sur le rôle et les bienfaits de l'activité physique en lien avec le travail. A cette occasion, nous utiliserons **l'outil de quizz en ligne Kahoot®** qui a déjà fait ses preuves lors des sensibilisations réalisées par nos équipes de prévention sur le terrain.

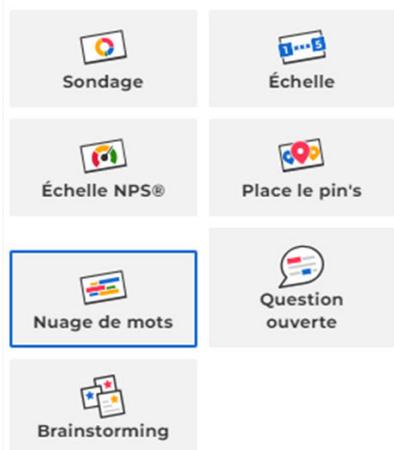
Grâce à ce learning-game, nos équipes ont donc appliqué les **méthodes d'apprentissage efficaces pour l'andragogie**, à savoir :

- ▶ la possibilité de tester les connaissances (« *interrogative et & expérientielle* ») ;
- ▶ la possibilité de collecter des avis (« *interrogative et & expérientielle* ») ;
- ▶ la possibilité de présenter des informations (mode diapositive dite « *expositive* »).

Tester les connaissances



Collecter des avis



Présenter des infos



Illustration n°9 : Outil de quizz en ligne Kahoot®.

Une partie pratique (méthode d'apprentissage dite « *démonstrative* ») sera prévue en fin de webinaire afin de mettre les mots en action et donner des conseils pratiques pour chacun au quotidien (ex : échauffements/étirements).

Résultats obtenus :

- ▶ **1 défi sportif connecté** sur une durée d'un mois pour promouvoir l'activité physique.
- ▶ **31 200 salariés** sensibilisés lors des visites médicales d'avril 2024.
- ▶ **187 salariés** d'entreprises adhérentes et collaborateurs confondus, ayant atteint l'objectif des 15h d'activité physique par mois (soit 30 minutes par jour).
- ▶ **+ de 15 sports** pratiqués lors de la participation au défi connecté.
- ▶ 15 entreprises inscrites au webinaire dédié au rôle de l'employeur sur le mois d'avril 2024.
- ▶ **1 webinaire salarié** dédié à la sensibilisation des salariés adhérents sur le rôle et les bienfaits de l'activité physique en lien avec le travail présenté en septembre 2024.
- ▶ **2 études avec le « motion capture »** déjà menées dans un dispositif d'accompagnement intégré.
- ▶ **Création d'un parcours référent** activité physique en entreprise.

Discussion des résultats / Conclusion :

Le résultat de défi connecté au mois d'avril aura été une belle expérience, riche d'enseignements : seulement **33 % des participants ont atteint l'objectif de 30 minutes d'activité physique par jour**, soit 15 heures dans le mois. Bien que l'application STRAVA® possède de nombreux avantages, elle ne permettait pas d'enregistrer l'activité physique « *non sportive* » (hormis la marche) qui représente une dépense caloriques conséquente dans une journée. Peut-être que cette vague populaire des JO Paris 2024 nous permettra de surfer sur cette dynamique et d'engranger de prochaines réussites sur nos actions futures ?

L'originalité de cette expérience réside dans l'association entre les adhérents et leur Service de prévention et de santé au travail. Il nous tenait à cœur également de **se mettre en cohérence entre les messages de prévention que nous portons et par les actions que nous menons auprès de nos propres collaborateurs en interne.**

Le bénéfice de la prévention par la promotion de l'activité physique est encore mal compris par les différents acteurs dans les entreprises tant il pourrait être un levier puissant pour prévenir l'apparition d'accidents de travail et/ou de maladies professionnelles, ou encore de prévention des risques psycho-sociaux.

Notre démarche est donc **d'engager cette prise de conscience** auprès de nos entreprises adhérentes et la réussite de cette action se mesurera donc moins sur le nombre de participants mais davantage sur notre engagement à mener des actions fortes sur ces objectifs de santé publique. Nous restons donc déterminés pour mettre en place de nouvelles actions dans le futur et décrocher la médaille d'or dans la lutte contre la sédentarité.



Pour contacter l'auteur de cette communication : julien.peine@prevlink.com