

ACTIVITÉ PHYSIQUE, VOTRE ALLIÉE SANTÉ !

COMMENT INTÉGRER FACILEMENT
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU TRAVAIL ?

EMPLOYEURS
& SALARIÉS

ASMT - 28/07/23

Astuces employeurs

- Installer des racks à vélos/trottinettes sécurisés et abrités pour favoriser l'utilisation des mobilités douces,
- Prévoir des vestiaires et des douches lors des prochains travaux,
- Aménager les horaires pour permettre la pratique sur la pause méridienne ou en fin d'après-midi,
- Communiquer sur les bienfaits de l'activité physique (newsletter, panneau d'affichage, toolbox...),
- Participer à des challenges entreprises,
- Faire venir un coach pour des séances collectives.

Astuces CSE

- Achat de coupons sport (ANCV...),
- Participation à une partie d'un abonnement ou licence sportive.

Astuces salariés

- Profiter de toutes les occasions pour bouger !
- Démarrer en douceur et augmenter progressivement la durée et/ou l'intensité de votre effort.



▶ Venir au travail en vélo

Descendre un arrêt de bus plus tôt



▶ Marcher avec ses collègues entre midi et deux

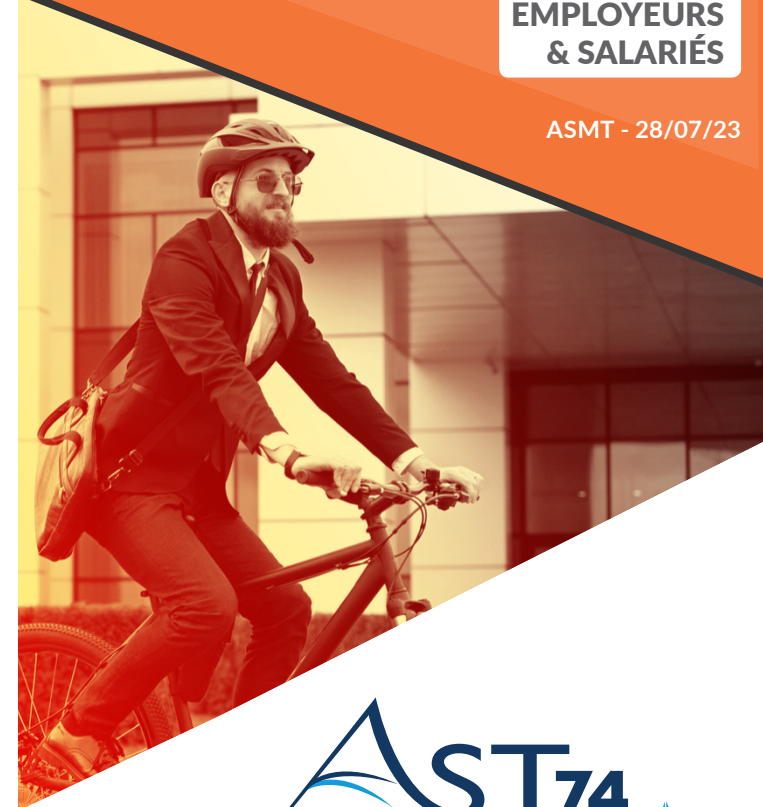
Trouver une activité physique qui vous plaît : se faire plaisir en bougeant



Pour accéder à toutes les ressources documentaires du réseau des Services de Prévention et de Santé au Travail de la région :



Pour toute question, contactez votre interlocuteur habituel ou écrivez-nous à prevention@ast74.fr



L'activité physique, c'est...

L'ensemble des mouvements du corps produits par les muscles, entraînant une dépense d'énergie supérieure à celle qui est dépensée au repos. Elle inclut donc en plus des activités sportives, les activités physiques et exercices quotidiens.

ameli.fr

Déplacements actifs
Vélo, marche, trottinette...



Temps de travail actif
Pauses actives, utilisation des escaliers, métiers manuels...

ONAPS

Temps de loisir ou domestique actif
Sport, bricolage, jardinage...

Des bienfaits pour la santé

- **Prévient** certaines **maladies** (diabète, cancer, obésité, maladies cardiovasculaires...)
- Augmente la **force** et la souplesse
- Améliore le **sommeil**
- Réduit les **risques de dépression**
- Augmente les **capacités cognitives**

Et aussi pour l'entreprise !

- 25%
de turnover

+ 6 à 9%
de productivité

+ 81% image de
marque positive

Source : Onaps 2017, goodwill management 2015, rapport des études des députées Amadou et Petit 2022

Recommandations minimum

- **Activité physique d'intensité élevée :**
75 minutes par semaine,
- **Activité physique d'intensité modérée :**
150 minutes par semaine,
- Ou un **mix des deux !**

Les degrés d'intensité de l'activité physique



▶ **Légère**
40 à 55 % FC max*
Pas d'essoufflement,
pas de transpiration

Modérée ◀
55 à 70 % FC max*
Essoufflement et
transpiration modéré,
conversation possible



Très élevée ◀
90% FC max*
Essoufflement très important,
transpiration très abondante,
conversation impossible

▶ **Élevée**
70 à 90 % FC max*
Essoufflement important
Transpiration abondante,
conversation difficile

Très élevée ◀
90% FC max*
Essoufflement très important,
transpiration très abondante,
conversation impossible



*Fréquence Cardiaque (FC) maximale en battement par minute = 220 - âge (en années)

HAS

Même si vous n'êtes pas sportif, vous pouvez **intégrer l'activité physique dans votre quotidien !**

Si vous faites un **trajet de 15 min** à pied ou à vélo, 2 fois par jour quotidiennement, par exemple entre chez vous et le travail, vous **rentrez déjà dans les recommandations !**

LE SAVIEZ-VOUS ?

95% des adultes français ont une activité physique insuffisante pour être protectrice.