



L'activité physique – prévention des risques professionnels

Dominique NATALI – Référent prévention
Délégation Nord-Ouest - MNT



MNT

Être utile est un beau métier

GRUPE **vyv**

SANTÉ

PRÉVOYANCE

SERVICES



Promouvoir l'activité physique

« le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre »

(Pierre de Coubertin)

« le sport est une évasion complète de la vie »

(François Hertel)

« chère semaine de stress, notre histoire s'arrête là »

(inconnu)

Promouvoir l'activité physique

- Les bienfaits de l'activité physique
- Le nouvel outil de prévention des risques professionnels

Promouvoir l'activité physique

L'activité physique c'est quoi?

C'est bouger, dépenser de l'énergie:

- Au cours d'activités de loisirs: jardinage, le bricolage
- Dans des tâches domestiques quotidiennes
- Dans des déplacements
- Dans une pratique sportive (une activité physique ne signifie pas forcément faire du sport)

On entend par activité physique tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique

Définition de l'OMS

Promouvoir l'activité physique

Ne pas faire d'activité physique:

La sédentarité (manque d'activité physique) est considérée :

- Comme le quatrième facteur de risque de décès dans le monde (6%).
- Comme **la cause principale** de 21 à 25% des cancers du sein ou du colon, de 27% des cas de diabète et d'environ 30% des cas de cardiopathie ischémique.

Promouvoir l'activité physique

Les bienfaits de l'activité physique:

- Réduit le risque d'hypertension, de cardiopathies coronariennes, d'accident vasculaire cérébral, de diabète, de cancer du sein et du colon, de dépression et de chute;
- Améliore l'état des os et la santé fonctionnelle et est un déterminant clé de la dépense énergétique et est donc fondamental pour l'équilibre énergétique et le contrôle du poids
- Améliore la santé « sociale »
- Améliore la santé « mentale »
- Favorise la mobilité et la prévention des blessures

Promouvoir l'activité physique

Les recommandations*

- Les adultes devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, **150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue**. L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes.
- Des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins deux jours par semaine
 - Intensité modérée (marche rapide)
 - 30 minutes par jour
 - 10 000 pas par jour (en 1 ou plusieurs fois au cours de la journée)

*recommandations de l'OMS

Promouvoir l'activité physique

L'activité physique nouvel outil de prévention des risques pro

De plus en plus d'entreprises, de collectivités publiques favorisent l'activité physique pour lutter contre les risques professionnels, essentiellement :

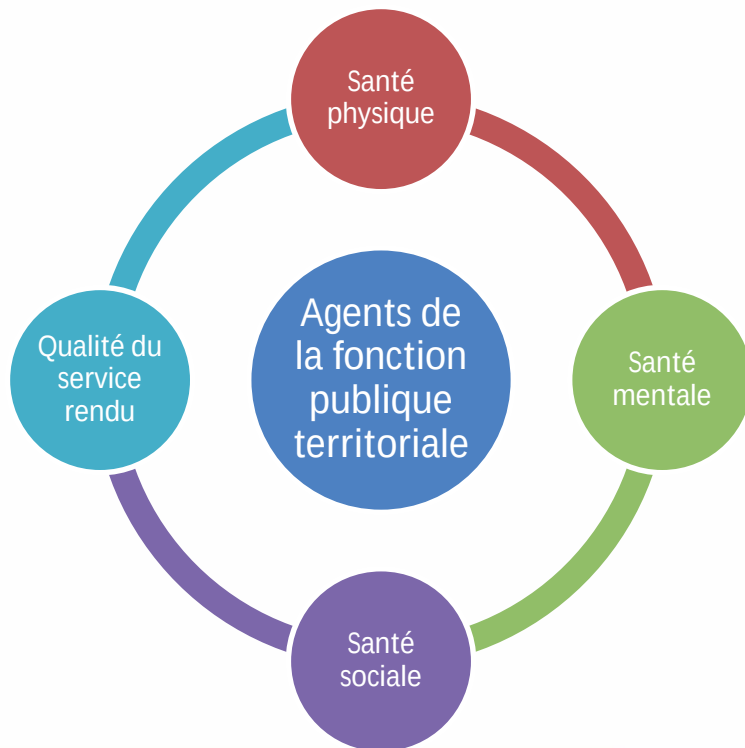
- Les troubles musculo - squelettiques
- Les risques psychosociaux

7% des entreprises incitent leurs employés à faire du sport (part en augmentation). Ces entreprises associent cette incitation à d'autres dispositifs :

- Salle de repos et de détente
- Nutrition
- Etc...

Promouvoir l'activité physique

L'activité physique nouvel outil de prévention des risques pro



Promouvoir l'activité physique

L'activité physique nouvel outil de prévention des risques pro

La prévention des TMS et des AT :

- Renforce la mobilité et santé osseuse
- Protège contre les risques de l'activité professionnelle :
 - Contrainte posturales
 - Les répétitions de gestes
 - Etc...



La prévention des RPS :

- Diminue le stress et l'anxiété
- Améliore l'intégration sociale
- Augmente la confiance en soi
- Favorise l'épanouissement mentale

Promouvoir l'activité physique

L'activité physique nouvel outil de prévention des risques pro

Les collectivités territoriales associent de plus en plus, aux politiques « traditionnelles » de prévention (formation TMS, ergonomie, ligne d'écoute psychologique, etc...), des politiques de prévention liées à la pratique d'activités physiques.

comment ?

→ Au niveau des collectivités: impliquer les agents dans la prévention de leur santé; proposer des dispositifs favorisant la pratique (mise à disposition de structure; de participation aux licences; en mobilisant les éducateurs sportifs et les partenaires)

→ Au niveau des agents: adopter les bonnes habitudes; analyser son activité; déterminer ces capacités et la pratique; se fixer des étapes et un objectifs; avoir la volonté

Promouvoir l'activité physique

L'activité physique nouvel outil de prévention des risques pro
les bonnes pratiques

Saint-Sébastien sur Loire:

- 2016 : formation d'agents aux TMS
- 2018 : programme sport à destination des agents

Un programme dédié aux agents sédentaires de la collectivité sur 6 semaines
Et 24 séances de sport à destination de l'ensemble des agents

Poissy :



Promouvoir l'activité physique

Merci de votre attention



Merci de votre participation

