

# QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL, BIEN-ÊTRE ET PERFORMANCE

Medef 35  
Harmonie Mutuelle

04/10/2023



**Harmonie  
mutuelle**

GRUPE **vyv**

AVANÇONS collectif

## Programme de la journée

**9h15 – 10h30** : « Les enjeux du sport d'entreprise »

**10h45 – 12h30** : « Votre forme », évaluation de votre forme physique et découverte de l'activité Pilates

**12h30 – 13h45** : Pause déjeuner

**14h00 – 15h00** : « Lutter contre les TMS »

**15h15 – 17h00** : « Gestion du stress », découverte des activités Yoga et Sophrologie

**17h00** : Fin du programme

# Les intervenants



**Alexis CHRETIEN**  
Pilates & Yoga

*Coach sportif, j'ai travaillé en France et à l'étranger comme personal trainer, professeur de yoga, et maître nageur sauveteur. Je donne des cours particuliers depuis plus de 6 ans, et j'ai lancé mon entreprise de coaching sportif privé en septembre 2022.*



**Nathalie CHANTREUX**  
Sophrologie

*Faire grimper le baromètre de la détente «reset », des réflexes pour gagner en énergie physique et mentale, adapter les ressources qui fonctionnent dans son quotidien...  
Passeuse de techniques pour vous donner des pistes pour trouver du temps pour soi quand on en a pas.*



**Quentin HUREL**  
Formateur & conférencier sport santé

- Expert sport santé pour Harmonie Mutuelle
- Diplôme de coach d'activités physiques en entreprise
- Ancien responsable Normandie de la FFSE

# LES ENJEUX DU SPORT D'ENTREPRISE



**Harmonie  
mutuelle**

GRUPE **vyv**

AVANÇONS *collectif*

La sédentarité est devenue en 2012 la **première cause de mortalité évitable**, devant le tabagisme ...

Sédentarité = temps passé dans des positions assises ou allongées, dépense énergétique proche de 0

95 % des français ne rentrent pas dans les critères d'activité, soit trop sédentaires, soit trop peu d'activités physiques

# LES 10 BIENFAITS DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

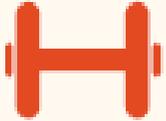
1. Réduction de la mortalité prématurée
2. Un facteur de développement chez les enfants et les ados
3. Un bon remède contre l'anxiété
4. Un rempart contre les maladies cardiovasculaires
5. Le premier traitement contre un diabète débutant
6. Un moyen de préserver son capital osseux
7. Diminuer les douleurs chroniques
8. Un traitement reconnu contre la bronchite du fumeur
9. Une arme contre les cancers
10. Une protection contre les maladies neuro-dégénératives



**Harmonie**  
mutuelle

GRUPE **vyv**

# Les recommandations

INTENSITÉ	NIVEAU FAIBLE	NIVEAU MODÉRÉ	NIVEAU INTENSE
			
DURÉE RECOMMANDÉE	45 minutes /jour soit <b>3 h 45</b> / semaine en 1 ou plusieurs fois	<b>OU</b> 30 minutes /jour soit <b>2 h 30</b> / semaine en 1 ou plusieurs fois	<b>OU</b> 20 minutes /jour soit <b>1 h 40</b> / semaine en 1 ou plusieurs fois



**Pilates**



**Yoga**



**Sophrologie**



**Marche Nordique**



**Natation**



**Vélo**

- Saisir toutes les occasions pour bouger
- Faire une place pour l'activité physique dans votre agenda
- Pas de condition physique prérequis
- Pas d'âge pour commencer
- Reprise progressive
- Se faire plaisir !



## ➤ Concrètement en une heure



1h de conduite  
d'un véhicule  
= 110 kcal



1h de ménage  
= 190 kcal



1h de promenade  
= 180 kcal



1h de vélo  
= 360 à 500 kcal  
(selon la cadence)



**Prenez les escaliers et perdez :**

- 25 Cal/min : 100 kg
- 20 Cal/min : 80 kg
- 15 Cal/min : 60 kg

# Un enjeu de bien-être



## On est de bonne humeur

L'activité physique permet au corps de sécréter des neuro-transmetteurs comme l'hormone du bonheur (endorphine), la sérotonine et la dopamine (régulation de l'humeur).



## On améliore son apparence

Couplée avec une alimentation équilibrée, la pratique physique vous aidera à avoir une silhouette tonique et perdre vos kilos en trop. Rien de mieux pour la confiance en soi !



## On se ressource

L'activité physique est un moyen de réguler son niveau émotionnel et d'être en harmonie avec son corps. La cohérence cardiaque (respiration abdominale profonde) permet de se relâcher et d'évacuer les tensions.



## On gère mieux son stress et ses émotions

Les activités physiques et sportives sont un excellent exutoire, elles vous permettront d'évacuer les tensions et de combattre l'anxiété. Rien de tel pour apprendre à gérer la pression.

# Un enjeu de bien-être



## On réduit le risque de déprime et de burn-out

La pratique physique régulière mobilise les mêmes mécanismes que les psychotropes : dopaminergiques et sérotonérgiques



## On devient plus créatif

Boostez votre créativité en augmentant les ondes alpha qui permettent aux deux hémisphères de votre cerveau de travailler dans une parfaite harmonie.

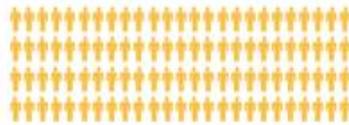


## On booste son cerveau

Lorsque vous pratiquez une activité physique, vous oxygénez votre cerveau. Vous combattez ainsi la dégénérescence de vos neurones et vous améliorez votre débit sanguin qui apporte au cerveau tous les nutriments dont il a besoin. Vos capacités intellectuelles ont ainsi un rendement maximal.

# Un enjeu d'équilibre

**SUR 100 SALARIÉS**



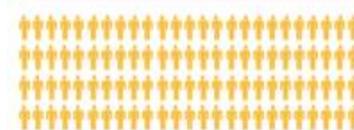
**50**  
NE FONT PAS D'EXERCICE



**38**  
SONT EN SURPOIDS



**SUR 100 SALARIÉS**



**44**  
SOUFFRENT DE STRESS



**27**  
AURONT UNE MALADIE  
CARDIO-VASCULAIRE



**LE STRESS**



**41%** **19%**  
DES SALARIÉS DES DIRIGEANTS

SOUHAITENT LA MISE EN PLACE  
PRIORITAIRE DE MESURES CONTRE  
LE STRESS AU TRAVAIL



**JE DÉCONNECTE**

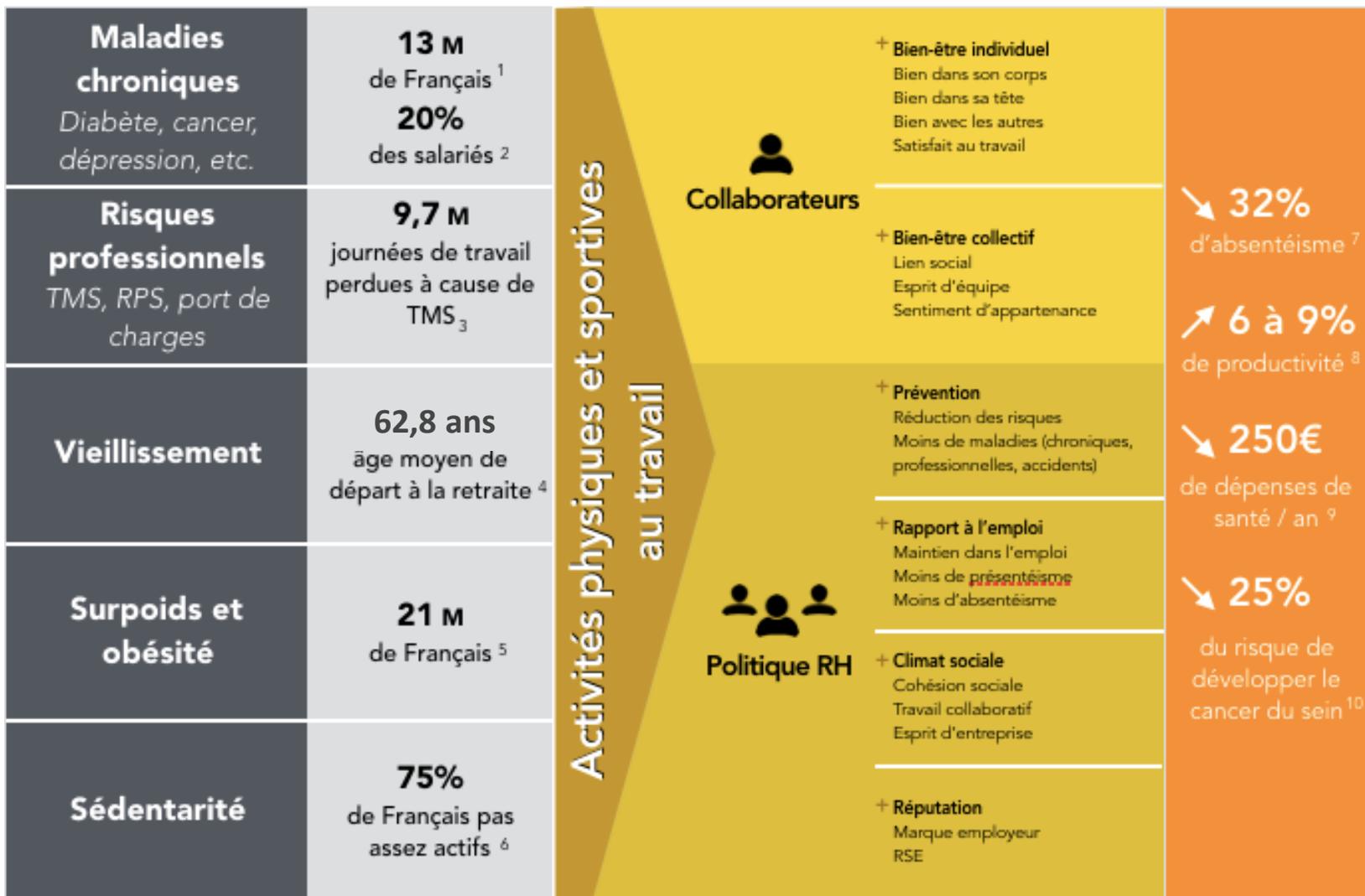
**61%**  
DES SALARIÉS

CONSULTENT LEUR BOÎTE MAIL  
LE SOIR, LE WEEK-END,  
VOIRE EN VACANCES



Les chiffres du Club Prévention Santé d'Harmonie Mutuelle

# Un enjeu de performance



<sup>1</sup> Ministère de la santé, direction générale de l'offre de soin, 2010

<sup>2</sup> Santé et bien-être des salariés, performance des entreprises, chiffres clés ; Malakoff Médéric, 2014

<sup>3</sup> CNAMTS / CCMSA, 2010

<sup>4</sup> Source CNAV, 20219

<sup>5</sup> Étude Obépi (adultes de + de 18 ans), 2012

<sup>6</sup> Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologiste du Sport BVA, 2014

<sup>7</sup> Session Sport-Santé du SFMES/CNOSF/Ministère des sports, 2014

<sup>8</sup> Étude de Goodwill Management, 2015

<sup>9</sup> Baromètre Sport-Santé FFEFGV, 2014

<sup>10</sup> Lynch et al., 2011

# LES BONNES PRATIQUES



**Harmonie**  
mutuelle

GRUPE **vyv**

# ➤ Aménagement d'une salle de pause



# ➤ Aménagement d'une salle de sport dans l'entreprise



# Utilisation du swiss ball



# ➤ Mise en œuvre de l'éveil musculaire



# ➤ Mise en place d'activités physiques hors ou dans l'entreprise



# ➤ Mise en place d'actions de sensibilisation



# ➤ Mise en place d'actions de prévention santé



# ➤ Mise en place d'un Team Building



# Participation à un événement sportif



## ➤ Service d'activités physiques mutualisé



# LES EXEMPLES À SUIVRE



**Harmonie**  
mutuelle

GRUPE **vyv**

Chez **Bouygues** l'absentéisme a diminué de 20 % après la mise en œuvre de l'éveil musculaire, il y a 10 ans

**Safran**, sur son site de Colomiers près de Toulouse, a réussi à réduire de 50 % l'absentéisme de ses ouvriers grâce au sport.  
Avantage supplémentaire : parmi les fumeurs, 60 % ont arrêté la cigarette

La **mairie de Poissy** a pu, dès 2017, diminuer son absentéisme de 30 % grâce à un programme bien-être et sport. 100 000 € d'économies ont ainsi été récoltés, dont 40 000 ont directement servi à l'achat de matériel pour l'amélioration des postes de travail afin de réduire les TMS

# VOTRE CONDITION PHYSIQUE

---

## DÉCOUVERTE DE L'ACTIVITÉ PILATES



**Harmonie  
mutuelle**

GRUPE **vyv**

AVANÇONS *collectif*



# Test du levé de chaise

*1 minute pour effectuer le maximum de répétitions*

Position de départ, assis sur une chaise, mains sur le torse. Effectuez le maximum de levés de chaise, c'est à dire, passez de la position assise à debout. Effectuez le maximum de répétitions en 30 secondes.

AGE	≤ 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	≥ 60	INDICE
Femmes	≥ 33	≥ 26	≥ 27	≥ 18	≥ 17	5
	32	21 - 25	22 - 26	16 - 17	15 - 16	4
	27 - 31	19 - 20	18 - 21	14 - 15	13 - 14	3
	21 - 26	17 - 18	16 - 17	12 - 13	11 - 12	2
	≤ 20	≤ 16	≤ 15	≤ 11	≤ 10	1

AGE	≤ 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	≥ 60	INDICE
Hommes	≥ 32	≥ 34	≥ 24	≥ 21	≥ 19	5
	30 - 31	33	20 - 23	18 - 20	17 - 18	4
	24 - 29	31 - 32	19	15 - 17	15 - 16	3
	19 - 23	21 - 30	18	13 - 14	13 - 14	2
	≤ 18	≤ 20	≤ 17	≤ 12	≤ 12	1

# Souplesse avant

FEMMES	HOMMES	Nombre de points
Paumes des mains touchent le sol	Doigts serrés touchent le sol	5
Bout des doigts serrés touchent le sol	Bout des doigts touchent le sol	4
Bout des doigts touchent le sol	Bout des doigts touchent coup de pied	3
Bout des doigts touchent coup de pied	Bout des doigts aux tibias	2
Bout des doigts aux tibias	Bout des doigts milieu tibias	1

## Souplesse scapulo-humérale

Indicateur de réussite	Nombre de points
Pas de restriction de mouvement : le dos entier de la main est en contact avec le mur	5
Limitation modérée des mouvements : seuls les doigts touchent le mur	3
Limitation importante des mouvements : la main n'est pas en contact avec le mur	1

TEMPS	INDICE
3'	5
2'15 à 2'59	4
1'30 à 2'14	3
30'' à 1'29	2
Moins de 30''	1

# Test de la chaise

Pour les femmes et les hommes	Nombre de points
> 2'	5
1'30 à 2'	4
55" à 1'29	3
35" à 54"	2
0 à 34"	1

Indice	1	2	3	4	5
Interprétation	Mauvais	Insuffisant	Moyenne	Bon	Très bon

<b>Niveau de réalisation</b>	<b>Cotation</b>
> 10s yeux fermés	5
> 10s yeux ouverts	3
< 10s	1

# LUTTER CONTRE LES TMS

Troubles musculo squelettiques

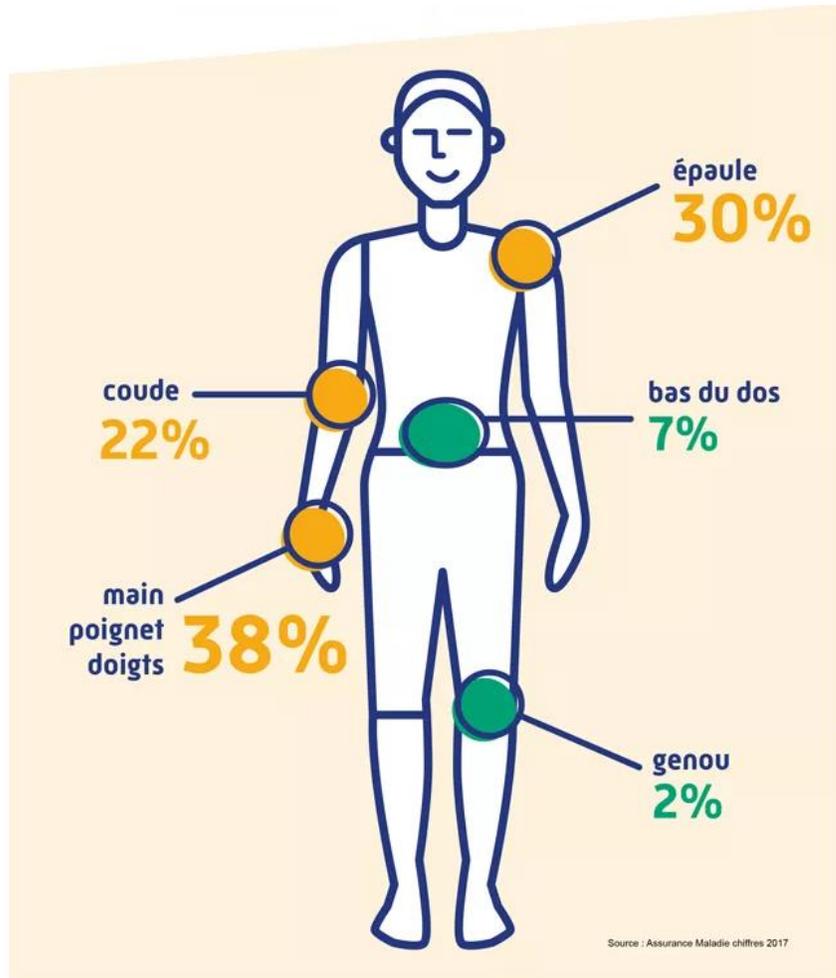


**Harmonie  
mutuelle**

GRUPE **vyv**

AVANÇONS *collectif*

# ➤ Les parties du corps les plus touchées par les TMS



- Plus de 8 salariés sur 10 déclarent ressentir au moins une douleur assimilable à un TMS
- 87% des maladies professionnelles
- 9,7 millions de journées de travail perdues
- Le mal de dos représente 20% des accidents de travail

## ➤ Quels sont les facteurs d'apparition des TMS ?

- des **facteurs physiques** : gestes répétitifs, travail statique, efforts excessifs, positions articulaires extrêmes, port de charges lourdes... ;
- des **facteurs psychosociaux** : pression temporelle, manque d'autonomie, manque de soutien social, travail monotone...

**Monde pro = Terrain à risque**

# Le coût des TMS



**1<sup>ère</sup>**

La lombalgie représente la première cause d'inaptitude avant 45 ans.



**45%**

des TMS entraînent des séquelles lourdes (incapacités permanentes).



**30%**  
des arrêts de travail sont causés par un TMS.

**2 mois**  
d'arrêt en moyenne pour un accident du travail lié au mal de dos

**2 Mds €**  
dont la moitié est liée au mal de dos.



**22 M**  
de journées de travail perdues à causes des TMS et du mal de dos.

Source : Assurance Maladie chiffres 2017

# Le coût des TMS

## Les coûts directs des TMS pour les entreprises

- Poignet : 140 jours d'arrêt et un coût de 9 000€
- Épaule : 250 jours d'arrêt et un coût de 64 000€
- Dos : 300 jours d'arrêt et un coût de 64 000€

## Les coûts indirects pour les entreprises

Ils représentent 2 à 5 fois les coûts directs. Ils sont liés à l'impact des TMS sur :

- la désorganisation des équipes,
- la baisse de la productivité,
- la dégradation des conditions de travail,
- le turn-over important,
- les difficultés à recruter/fidéliser les salariés.

# » « Un salarié qui souffre, c'est toute l'entreprise qui s'affaiblie »



# SE PRÉPARER À SON ACTIVITÉ PRO



**Harmonie**  
mutuelle

GRUPE **vyv**

AVANÇONS *collectif*

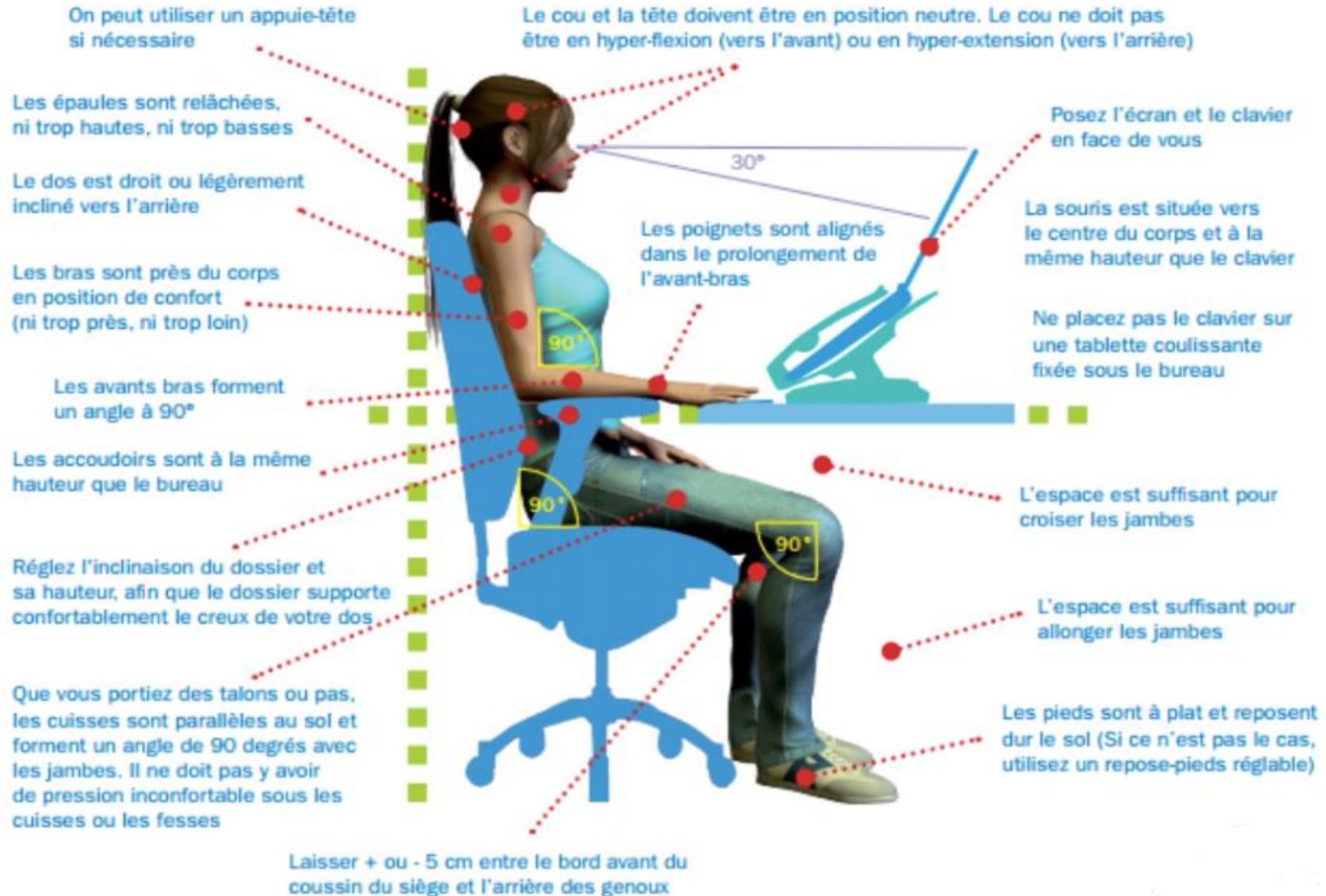
# ➤ Avant le travail, se conditionner physiquement et moralement



# ➤ Pendant le travail, adopter les bonnes postures



# ▶ Pendant le travail, adopter les bonnes postures



## ➤ Pendant le travail, adopter les bonnes postures



## ➤ Après le travail, se renforcer



# GESTION DU STRESS : DÉCOUVERTE DU YOGA ET DE LA SOPHROLOGIE



**Harmonie  
mutuelle**

GRUPE **vyv**

AVANÇONS *collectif*



# Merci

Franck ADAM – 06 82 89 78 00 – [franck.adam@harmonie-mutuelle.fr](mailto:franck.adam@harmonie-mutuelle.fr)



**Harmonie**  
**mutuelle**  
—  
GROUPE **vyv**