

Bouger en Hainaut

Au travail, c'est possible !

Edito



C'est avec plaisir que l'Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH) vous présente son nouveau bulletin "Bouger en Hainaut" consacré à l'activité physique et plus particulièrement, pour ce numéro, à la nécessité de l'encourager et aux moyens de la faciliter en milieu professionnel.

Il faut en effet lutter contre la sédentarité qui augmente fortement ces dernières années et qui a été identifiée comme un facteur de risque distinct pour le développement de maladies chroniques, telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète et certains cancers.

Un mode de vie sédentaire correspond principalement au temps passé assis au cours de la journée. Ce sont les périodes assises sur le lieu de travail ou au domicile, lors des déplacements passifs (transports en commun ou voiture), lors des loisirs (devant un écran de PC ou de TV, derrière un bureau, temps passé à lire...).

Si le message des 30 minutes d'activité physique au quotidien, de mieux en mieux connu du public maintenant, correspond à 150 minutes/semaine, que fait-on des 9 900 minutes restantes de la semaine ? Participent elles à la santé ou au contraire freinent elles et annulent-elles les bénéfices d'une activité physique régulière ?

Ce bulletin se propose de faire le point sur ces sujets et vous indiquera aussi des recommandations à diffuser autour de vous pour des applications au travail.

Bonne lecture.

Table des matières

1. Le point sur les données	2
1.1. La sédentarité chez les hommes et les femmes	2
1.2. Le temps passé en position assise	3
1.3. Un lien entre sédentarité et travail ?	4
2. La sédentarité au travail	5
2.1. Les bénéfices attendus de plus d'activité physique	5
2.2. Quelles recommandations générales ?	6
2.3. Quelles recommandations pratiques en milieu professionnel ?	8
2.4. La marche est un bon moyen de lutter contre la sédentarité !	9
2.5. Faire du sport compense-t-il les longues périodes de sédentarité ?	10
3. Les réalisations et les ressources	10

Avril 2018

Editeur responsable : Michel Demarteau - OSH
rue de Saint-Antoine 1 - 7021 Havré

Coordinateur : Pierre Bizel - OSH

Bouger en Hainaut

Au travail, c'est possible !

2

1. Le point sur les données

1.1. La sédentarité chez les hommes et les femmes

Le manque d'activité physique est considéré comme le quatrième facteur de risque de décès dans le monde. Ce manque d'activité physique s'explique par nos modes de vie actuels, comme le travail de bureau, les modes de transports mécanisés et l'urbanisation croissante, les nouvelles technologies de l'information et de la communication, etc.

Pour rappel, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) estime qu'au niveau mondial, 31 % des adultes manquaient d'activité physique en 2008 et recommande la pratique d'une activité physique suivant les modalités suivantes¹ :

- les adultes âgés de 18 à 64 ans 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, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue ;
- l'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes ;
- pour pouvoir en retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé, les adultes devraient augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée de façon à atteindre 300 minutes par semaine ou pratiquer 150 minutes par semaine d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue ;
- des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins deux jours par semaine.

Sont considérés comme activités d'endurance d'intensité modérée la marche, la danse, le jardinage, le ménage, le bricolage, les jeux avec les enfants, etc.

C'est en-deçà de ces seuils que se définit l'inactivité physique.

Toutes les recherches montrent que l'inactivité physique a un impact prépondérant sur la mortalité et la morbidité. Une activité physique régulière entraîne en effet une réduction de la mortalité précoce de 29 % à 41 %, et protège plus spécifiquement des pathologies cardiovasculaires, du diabète de type 2, de certains cancers (sein et côlon notamment), de pathologies neurodégénératives, de l'obésité, de la dépression², etc.

Depuis quelques années, émerge la notion de sédentarité, correspondant au temps passé en position assise ou allongée pendant les périodes d'éveil, comme devant les écrans, au travail, lors des déplacements motorisés, au domicile, durant les loisirs.

Ces comportements sédentaires sont reconnus comme des comportements différents de l'activité physique insuffisante. Il est démontré que leurs effets sur la santé sont indépendants du fait d'être actif ou peu actif physiquement . On peut dès lors très bien être actif physiquement³, voire sportif et avoir durant la journée de longues périodes de sédentarité dont les effets sont délétères pour la santé.

1. Organisation mondiale de la Santé 2010, *Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé*.

2. Anses. *Actualisation des repères du PNNS - Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité*. Avis de l'Anses. Rapport d'expertise collective. Février 2016.

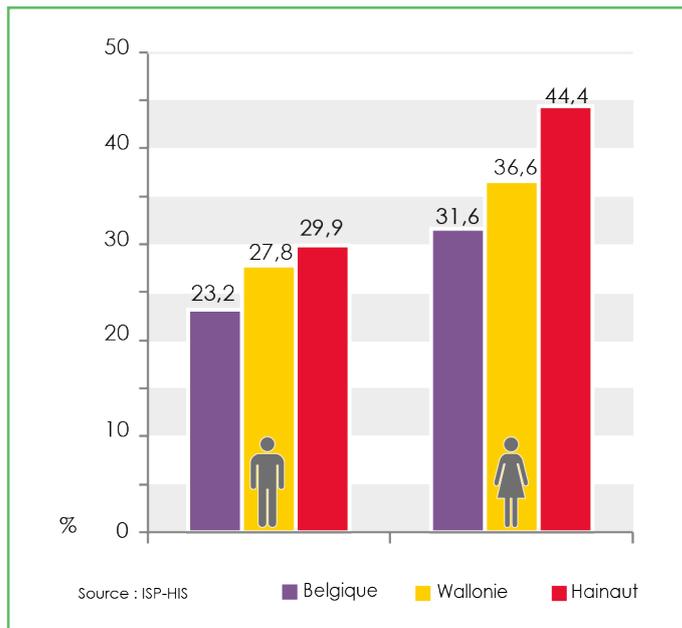
3. Loyen A, van der Ploeg HP, Bauman A, Brug J, Lakerveld J (2016). *European Sitting Championship : Prevalence and Correlates of Self- Reported Sitting Time in the 28 European Union Member States*. PLoS ONE 11(3).4. Observatoire de la Santé du Hainaut – Santé en Hainaut n° 12, *Tableau de bord de la santé 2016*, 2016.

Bouger en Hainaut

Au travail, c'est possible !

L'OSH, dans son dernier Tableau de bord de la santé 2016⁴, rapporte les niveaux de sédentarité en Hainaut, Wallonie et Belgique. Une personne sédentaire se définit dans l'enquête comme une personne ayant pour principale activité de loisir : "lecture, TV ou autre activité sédentaire".

Proportion en % de personnes considérées comme sédentaires (15 ans et plus), selon le sexe, Belgique-Wallonie-Hainaut, ENS 2013

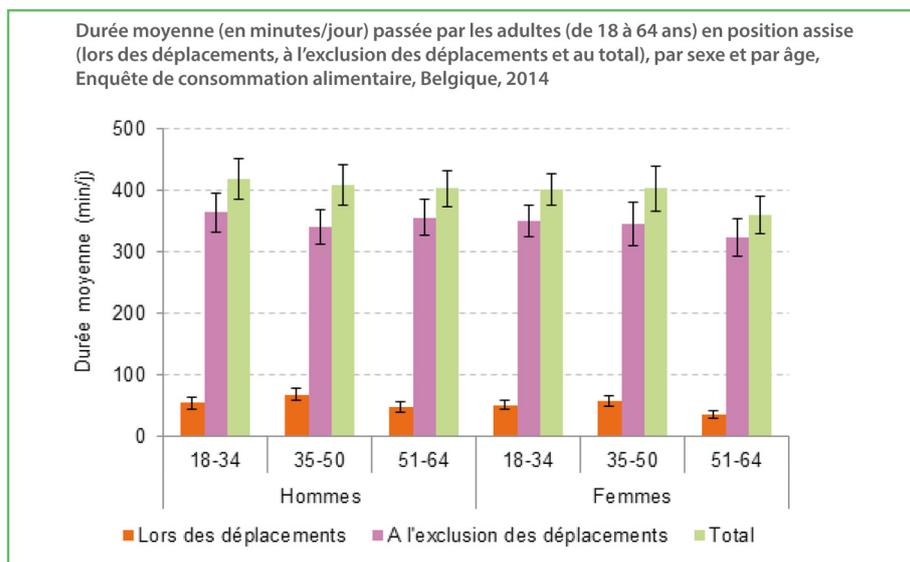


Les femmes sont proportionnellement plus sédentaires : en Hainaut, 44 % d'entre elles sont concernées contre environ 30 % des hommes.

La proportion de personnes sédentaires en Hainaut est supérieure à celle observée en Belgique et en Wallonie, la différence étant significative chez les femmes, mais pas chez les hommes.

1.2. Le temps passé en position assise

L'enquête de consommation alimentaire en Belgique réalisée en 2014 rapporte, quant à elle, la durée moyenne (en minutes par jour) passée par les adultes (de 18 à 64 ans) en position assise, respectivement lors des déplacements, et durant les périodes en dehors des déplacements.



Source : Enquête de consommation alimentaire 2014-2015, Activité physique et sédentarité, Institut scientifique de Santé publique.

Les adultes (18-64 ans) passent, en moyenne, une durée totale de 6 heures 39 minutes par jour en position assise, et cette durée moyenne inclut le temps passé en position assise dans un véhicule. Cette moyenne ne varie pas significativement selon le sexe et l'âge.

La durée moyenne passée en position assise a tendance à augmenter lorsque le niveau d'éducation augmente. Les personnes ayant un niveau d'éducation relativement faible (sans diplôme, diplôme de l'enseignement primaire ou de secondaire) passent significativement moins de temps en position assise (5 heures 59 minutes par jour) que les personnes ayant un diplôme de l'enseignement supérieur de type court (6 heures 55 minutes par jour) ou long (7 heures 27 minutes par jour).

1.3. Un lien entre sédentarité et travail ?

"Remuant comme un retraité !". La formule reflète qu'à leur chaise de bureau, les actifs sont devenus plus sédentaires que les seniors.

Dans une étude réalisée en Ecosse⁵, des chercheurs de l'université d'Edimbourg ont pu s'appuyer sur les déclarations de plus de 14 300 personnes âgées de 16 ans et plus. Chacun devait indiquer combien de temps il/elle passait assis dans la journée, en détaillant si c'était pour travailler, regarder la télé/jouer à la console ou encore lire, déjeuner, écouter de la musique. Autant d'activités qui, parce qu'elles sont réalisées en position assise ou allongée, impliquent une très faible dépense énergétique dite "de repos".

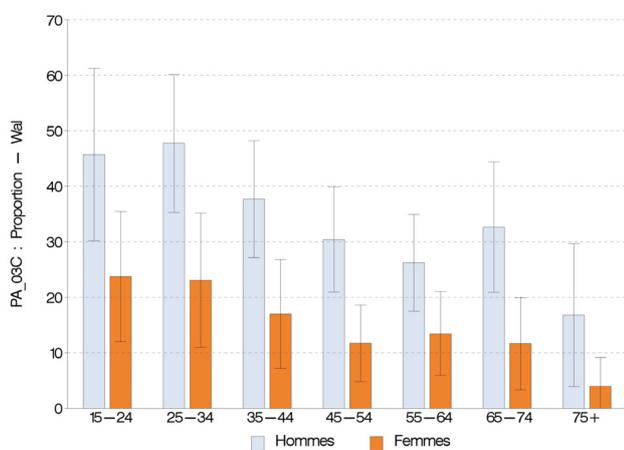
Les chercheurs ont eu la surprise de constater qu'en semaine, la vaste tranche d'âge des 25-74 ans était moins fréquemment debout que les plus âgés. Les plus jeunes, les 16-24 ans, étaient la seule tranche d'âge passant plus de temps debout dans la journée que les 75 ans et plus.

Même les jeunes retraités (65-74 ans) étaient moins sédentaires que les 25-65 ans, en pleine vie dite active.

On observe la même tendance pour la Belgique.

La figure ci-dessous extraite de l'Enquête Nationale de Santé (ENS) par interview de 2013 pour la Région wallonne, présente les pourcentages des personnes (de 15 ans et plus) qui pratiquent une activité physique suffisante pour avoir un impact positif sur la santé, par âge et par sexe.

Pourcentage de la population (de 15 ans et plus) qui pratique une activité physique suffisante pour avoir un impact positif sur la santé, par âge et par sexe, Enquête de Santé, Belgique, 2013 – Région wallonne



Source : Enquête de consommation alimentaire 2014-2015, Activité physique et sédentarité, Institut scientifique de Santé publique.

La proportion des 65-74 ans physiquement actifs (32 % des hommes, 12 % des femmes) est similaire, voire supérieure pour les hommes, à celles des deux tranches d'âge précédentes (de 45 à 64 ans), c'est-à-dire les personnes encore au travail.

Ceci semble indiquer que les hommes et femmes au travail sont aussi, voire plus, sédentaires que les retraités.

Ces tendances, illustrant les changements actuels de mode de vie, mettent en évidence la place centrale de la vie professionnelle, tant elle occupe les travailleurs tout au long de leur journée et semaine. C'est donc un temps et un lieu auxquels doit être portée une attention particulière pour favoriser plus de mouvements et d'activité physique.

En parallèle, loisirs et modes de déplacements, doivent aussi être réorganisés pour y inclure davantage de temps physiquement actif.

2. La sédentarité au travail

L'environnement au travail est depuis longtemps reconnu comme un déterminant important de santé. Les données sur l'activité physique et la sédentarité, montrent qu'il y a urgence à agir dans le monde professionnel et dans tous les secteurs d'activité, en réponse aux différents facteurs de risque .

Aussi, afin de prévenir les problèmes de santé liés à l'insuffisance d'activité physique, les salariés comme les responsables d'entreprises ont un rôle à jouer, dans une optique de prévention comme de bien-être plus généralement .

Une série d'enquêtes françaises résumaient les principaux facteurs de risques et leur évolution dans un contexte professionnel.

En 2010, 23 % des salariés du secteur tertiaire passaient plus de 20 heures par semaine devant un écran (contre 12 % en 1994), proportion doublée chez des cadres (46 % en 2010 contre 18 % en 1994)⁸.

Près de la moitié de l'activité physique totale est réalisée au travail (46 %), 28 % lors des déplacements et 25 % lors des loisirs⁹.

2.1. Les bénéfices attendus de plus d'activité physique

Les gains possibles, en termes de performances et de qualité de vie au travail sont des leviers pour mettre en pratique des changements dans l'organisation du travail et l'environnement professionnel.

De nombreuses études se sont intéressées aux indicateurs témoignant de bénéfices santé pour les salariés d'abord (maladies, accidents du travail, maladies professionnelles...), mais ayant, in fine, un impact sur la productivité et donc un gain pour l'entreprise¹⁰⁻¹¹⁻¹².

Principaux bénéfices résultant d'une augmentation de la pratique d'activité physique.

Pour les salariés

- Amélioration de la condition physique.
- Réduction des douleurs et des troubles musculo-squelettiques (TMS).
- Amélioration du bien-être au travail.
- Réduction du nombre d'arrêts maladie et accidents du travail.
- Baisse des dépenses individuelles de santé.

Pour les entreprises

- Baisse de l'absentéisme pour maladie ⇒ -6 % à -32 %.
- Réduction du turn-over ⇒ -25 %.
- Augmentation de la productivité ⇒ +6 % à +9 %.
- Retour sur investissement positif ⇒ 2,5 € à 4,8 € par euro investi.
- Image de marque positive ⇒ +81 %.
- Meilleure attractivité de l'entreprise.

6. Galissi V, Praznocy C, dir. La promotion et la mise en œuvre de programmes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité en milieu professionnel. Clermont-Ferrand : Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité, juin 2017, 50 pages.

7. Shrestha N, Kukkonen-Harjula KT, Verbeek JH, Ijaz S, Hermans V, Bhaumik S, Cochrane Library, Workplace interventions for reducing sitting at work (review). Cochrane Database of Systematic Reviews 2016, Issue 3.

8. Enquête SUMER : Surveillance médicale des expositions aux risques professionnels, France, 2014

9. Baromètre Santé nutrition 2008.

10. Galissi V, Praznocy C, dir. La promotion et la mise en œuvre de programmes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité en milieu professionnel. Clermont-Ferrand : Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité, juin 2017, 50 pages.

11. Goodwill management. Étude de l'impact économique de l'activité physique et sportive (APS) sur l'entreprise, le salarié et la société civile, pour le Medef et le Comité National Olympique et Sportif Français, Septembre 2015.

12. Ministère des Affaires sociales et de la Santé, Entreprises et nutrition. Améliorer la santé des salariés par l'alimentation et l'activité physique. Guide à l'usage des responsables d'entreprises, d'administrations et des représentants du personnel, 2013.

2.2. Quelles recommandations générales ?

La position assise est aujourd'hui au centre des préoccupations.

Adopter une position assise de façon prolongée et répétée, entraîne une envie plus fréquente d'être assis car la masse musculaire fond. Des douleurs, au dos, aux poignets, peuvent aussi apparaître plus facilement quand on prend de mauvaises postures. Trop longtemps assis, les vaisseaux se contractent moins, le sang circule moins bien, les cellules sont moins oxygénées, et l'inflammation et le stress oxydatif augmentent. Un terrain qui fait le lit des maladies cardiovasculaires et des cancers¹³⁻¹⁴. La solution est de se lever le plus souvent possible.

Cette recommandation repose sur deux objectifs complémentaires :

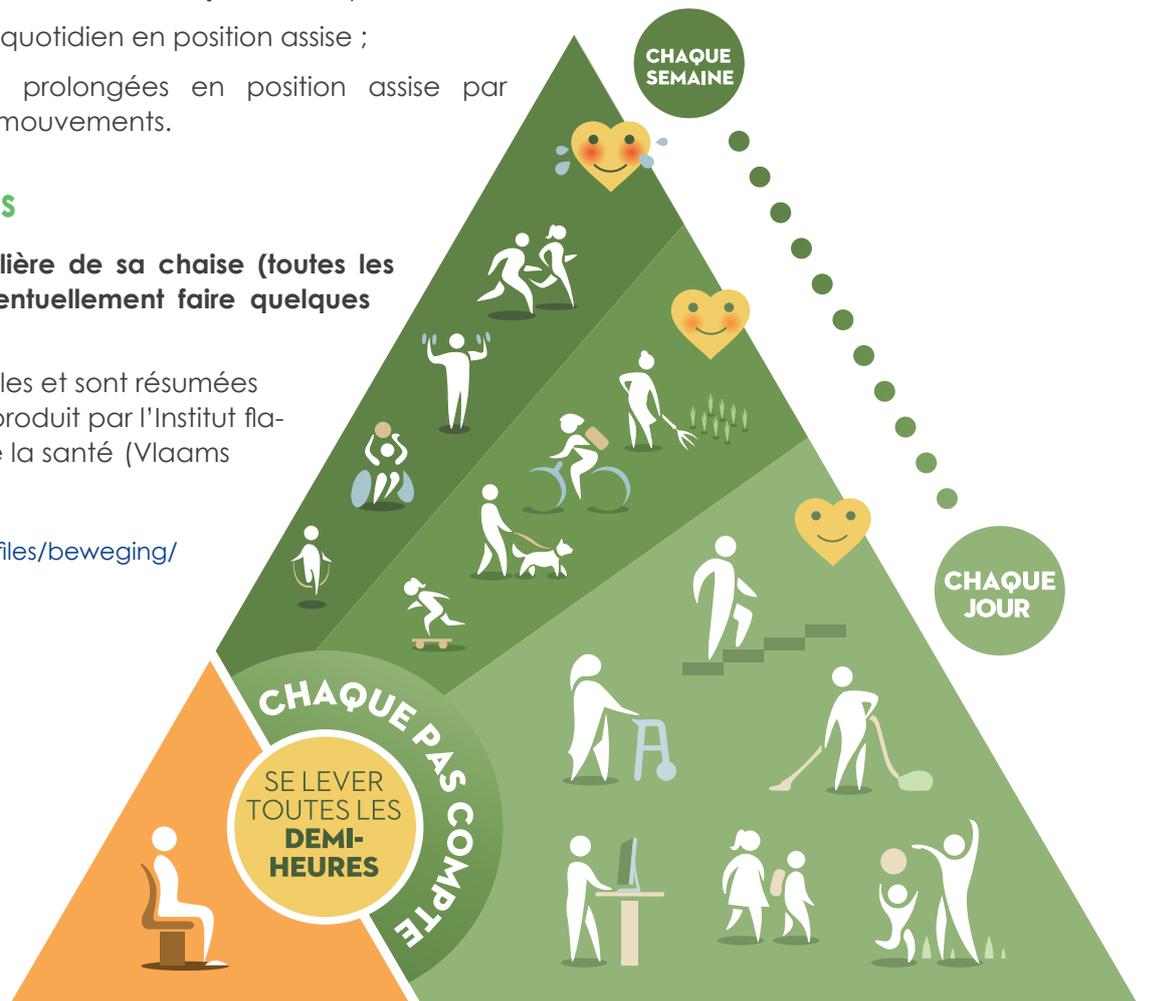
- réduire le temps total quotidien en position assise ;
- rompre les périodes prolongées en position assise par quelques minutes de mouvements.

Les recommandations

Se lever à fréquence régulière de sa chaise (toutes les ½ heures au moins) et éventuellement faire quelques pas est recommandé¹⁵⁻¹⁶.

Les opportunités sont multiples et sont résumées dans le triangle ci-dessous produit par l'Institut flamand pour la promotion de la santé (Vlaams Instituut Gezond Leven)

<https://www.gezondleven.be/files/beweging/GL-bewegingsdriehoek FR.pdf>



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

LE TRIANGLE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

VLAAMS INSTITUUT

GEZOND
LEVEN

13. Sedentary Time and Its Association With Risk for Disease Incidence, Mortality, and Hospitalization in Adults: A Systematic Review and Meta-analysis, Aviroop Biswas, BSc ; Paul I. Oh, MD, MSc ; Guy E. Faulkner, PhD ; Ravi R. Bajaj, MD ; Michael A. Silver, BSc ; Marc S. Mitchell, MSc ; David A. Alter, MD, PhD, *Annals of Internal Medicine*, January 2015

14. Television Viewing and Time Spent Sedentary in Relation to Cancer Risk : A Meta-Analysis, Daniela Schmid, Michael F. Leitzmann *JNCI : Journal of the National Cancer Institute*, Volume 106, Issue 7, 1 July 2014, dju098, <https://doi.org/10.1093/jnci/dju098>

15. La promotion et la mise en œuvre de programmes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité en milieu professionnel, ONASP Vanessa Galissi, Sous la direction de Corinne Praznocy Juin 2017

16. Vlaams Instituut Gezond Leven (2017) De voedings- en bewegingsdriehoek : hoe en waarom ? Laken (Brussel), Online : www.gezondleven.be

Bouger en Hainaut

Au travail, c'est possible !

Soyez moins sédentaire et bougez davantage

Vous bougez beaucoup ? Bravo ! Bouger, c'est bon pour la santé.

Mais il est tout aussi important de ne pas rester en position assise durant de longues périodes.

Interrompez les longues périodes en position assise en vous levant régulièrement ou en faisant quelques pas.

Vous le remarquerez rapidement : ça fait un bien fou !

Allez-y pas à pas

Vous êtes souvent en position assise durant de longues périodes ininterrompues ?

Abandonnez progressivement cette mauvaise habitude. Levez-vous régulièrement ou faites quelques pas toutes les demi-heures, si possible.

Vous ne bougez pas beaucoup ? Introduisez petit à petit plus d'activité physique dans votre quotidien.

Même un peu d'activité physique vaut mieux que rien.

Essayez, par exemple, de bouger davantage chaque jour pendant quelques minutes, à votre rythme.

Choisissez des objectifs réalistes, vous ne devez certainement pas gravir l'Himalaya.

Chaque pas est un pas en avant pour votre santé, chaque pas est une victoire.

N'abandonnez pas si vous rencontrez des moments de découragement.

Faites-vous un programme quotidien équilibré

Prenez l'habitude d'alterner fréquemment les moments où vous êtes assis, debout et en mouvement.

Essayez de bouger avec une intensité légère le plus souvent possible, en effectuant vos tâches quotidiennes (par exemple, en vous rendant à pied au travail).

Bougez un peu aussi tous les jours avec une intensité modérée : prenez, par exemple, votre vélo ou les transports en commun pour aller travailler.

Et si vous y ajoutiez une période hebdomadaire d'activité physique plus intense ? Sous la forme d'une séance de sport par exemple ?

Ainsi, vous jouerez à fond la carte de la santé.

N'oubliez pas qu'en sollicitant vos muscles chaque semaine, vous les renforcez.

2.3. Quelles recommandations pratiques en milieu professionnel ?

Pour briser le cercle vicieux de la sédentarité, quelques mesures peuvent grandement aider.

A titre individuel

- Pour entrer en contact avec un collègue de travail travaillant dans le même bâtiment que vous, évitez chaque fois que possible le téléphone et le mail, mais levez-vous et déplacez-vous jusqu'à son bureau. Ce contact direct garantit une meilleure communication, favorise un réel climat de coopération tout en contribuant à interrompre les longues périodes passées en position assise et à en diminuer la durée totale.
- Ne demandez pas le placement sur votre bureau d'une imprimante personnelle ; préférez une organisation où une imprimante est partagée avec d'autres collègues et située à une certaine distance des bureaux des uns et des autres. Vous aurez ainsi l'occasion de vous lever régulièrement pour aller collecter les documents que vous imprimez.
- Prenez les escaliers plutôt que les ascenseurs dans le bâtiment où vous travaillez.
- Si l'effort paraît trop important au début, commencez par un ou deux étages à pied.
- Faites des petits exercices à votre poste de travail de temps en temps.

Nuque ⇒ Faire Oui-Non. – Faites 10 mouvements "oui" avec la tête. – Puis 10 mouvements "non".

Epaules ⇒ Haussez les épaules en inspirant profondément. – Bloquez votre respiration pendant 5 secondes. – Relâchez brusquement les épaules en expirant. Bras en croix. – Elevez les bras à hauteur d'épaules paumes vers le haut. – Tirez vos bras vers l'arrière durant 30 secondes.

Haut du corps ⇒ Croisez les doigts paume contre paume tendues vers le bas. – Levez les bras tendus vers le haut paumes vers le plafond. – Etirez légèrement à droite puis à gauche.

Bien respirer pour se détendre ⇒ Inspirez profondément par le nez en gonflant le ventre pendant 5 secondes. – Ensuite expirez profondément par la bouche en rentrant le ventre durant 5 secondes. – Répétez ces deux mouvements.

Jambes et abdominaux ⇒ Bien calé sur votre chaise, en expirant profondément, levez les jambes parallèles au sol et maintenez les pendant 5 secondes. – Relâchez en inspirant.

Fessiers ⇒ Assis sur votre siège, redressez vous. – Serrez les deux fesses ensemble le plus fort possible, tenez 5 à 10 secondes, puis relâchez.

Mollets ⇒ Levez une jambe à l'horizontale et "écrivez" avec votre pied les chiffres de 1 à 9. – Recommencez avec l'autre jambe.

Chevilles ⇒ Assis, croisez les jambes l'une sur l'autre. – Décrivez un cercle avec la pointe du pied dans un sens puis dans l'autre. – Changez de jambe.

- Pour vos déplacements domicile-travail, utilisez si possible un mode de transport actif : envisagez les avantages du vélo, de la marche ou des transports en commun. C'est bien souvent une économie de temps et d'argent ainsi qu'une sécurité accrue et bien sûr l'opportunité d'atteindre les 30 minutes d'exercice recommandées au quotidien...

En Belgique, l'employeur peut octroyer une indemnité kilométrique au travailleur qui utilise le vélo pour ses trajets domicile-lieu de travail.

- Si vous devez venir au travail en voiture, garez-la volontairement un peu à distance et faites le petit bout de chemin pour rejoindre l'entrée à pied.



Bouger en Hainaut

Au travail, c'est possible !

En accord avec l'employeur

- Adopter des bureaux à hauteur modulable qui permettent en pratique de travailler soit debout, soit assis sur un siège surélevé.



- Eloigner les imprimantes pour inciter les salariés à se lever régulièrement,
- Organiser des réunions debout, surtout lorsque ces dernières sont de durée limitée (10 à 30 minutes) ; voire ambulantes.
 - Offrir des activités pour encourager à faire des pauses debout "toutes les deux-trois heures".
 - Il est aussi possible pour un employeur d'encourager l'activité physique à titre privé sur le temps de pause. Il peut accorder par son règlement d'ordre intérieur une dispense de service d'une heure par semaine. Ceci permet, si l'environnement s'y prête, aussi de pratiquer régulièrement jogging, marche, renforcement musculaire, etc. Cette mesure permet à des non-sportifs de modifier leurs habitudes.



D'autres éléments de l'ordre de l'aménagement spatial sont éventuellement envisageables pour l'employeur :

- aménager les escaliers en veillant à leur nettoyage régulier, au bon éclairage, à l'aération, au chauffage, à la décoration (couleurs agréables), aux indications claires d'accès, afin qu'ils ne soient pas conçus uniquement comme une voie d'évacuation ;
- aménager un parking pour voitures à distance de l'entrée principale ;
- mettre à disposition des douches et vestiaires (pour les employés venant à vélo) ;
- installer un parking pour vélos (éventuellement sécurisé) ;
- favoriser l'accès à une salle de fitness (comme la prise en charge partielle d'un abonnement).



2.4. La marche est un bon moyen de lutter contre la sédentarité !

L'objectif d'activité physique retenu pour la population générale représente une moyenne de 10 000 pas par jour. Le podomètre est un bon outil de mesure et d'augmentation du nombre de pas faits par jour¹⁷.



Cet appareil mesure le nombre de pas effectués et vous permet donc d'estimer facilement le volume de votre activité physique. Une grande variété existe sur le marché. La plupart sont petits, faciles à transporter (à attacher à la taille), simples à utiliser et peu coûteux (de 10 à 50 €). Des applications pour smartphone peuvent aussi indiquer le nombre de pas réalisés, si ces appareils sont portés toute la journée solidairement aux mouvements (accrochés à la ceinture).

A utiliser sans modération...

17. <https://10000stappen.gezondleven.be/>
<https://www.attitude-prevention.fr/10000-pas-activite-physique.html>

Bouger en Hainaut

Au travail, c'est possible !

2.5. Faire du sport compense-t-il les longues périodes de sédentarité ?

Il faut au moins 90 minutes d'activité physique, modérée à forte, par jour pour compenser l'effet délétère de la sédentarité. Se rattraper le week-end est une illusion. Or, les gens qui passent beaucoup de temps assis en semaine sont aussi, en général, ceux qui sont très sédentaires pendant leur temps libre ou congés¹⁸.

La recommandation aux adultes, bien connue du public maintenant, est d'effectuer 30 minutes d'activité physique modérée au moins 5 jours par semaine : marcher, pédaler, nager, jardiner, faire le ménage, etc.

L'OMS suggère 150 minutes par semaine.

Mieux vaut suivre la première règle, car les deux ne se valent pas. 150 minutes d'activité physique une fois par semaine ne produira pas le même effet que 30 minutes, 5 jours d'affilée.

La fréquence et la régularité de l'activité physique sont plus importantes que l'intensité de l'effort ou sa durée. Et c'est pourquoi les déplacements quotidiens pour se rendre au travail, s'ils sont de type actif (marche, vélo) constituent le moyen le plus facile d'assurer cette régularité.

Dans tous les cas, l'attention doit aussi être portée à réduire les heures passées assis, indépendamment des objectifs d'activité physique. Les données les plus récentes montrent en effet que la sédentarité est plus dangereuse que l'inactivité physique.

3. Les réalisations et les ressources

L'OSH installe une "Smart room" pour ses agents

L'OSH aménage actuellement une salle innovante. Elle est dédiée aux formations, aux réunions participatives et aux brainstormings.

Elle est subdivisée en 3 sous-espaces de travail aménagés avec du mobilier différent pour permettre des positions variées bénéfiques à la santé (ex : sièges hauts, sièges "champignons", poufs...), qui permettent d'être en mouvement pendant la réunion.

Par ailleurs, l'OSH encourage l'activité physique à titre privé sur le temps de midi. Il accorde, par son règlement d'ordre intérieur, une dispense de service d'une heure par semaine. Une dizaine d'employés pratiquent régulièrement jogging, marche, renforcement musculaire, etc. Cette mesure a notamment permis à des non-sportifs de modifier leurs habitudes.

<http://observatoiresante.hainaut.be>

Guide pour la prévention des TMS au travail

Ce guide apporte des explications scientifiques sur la problématique des TMS, décrit les éléments qui favorisent leur survenue et explique les conséquences, directes et indirectes, sur le bien-être des travailleurs et sur les performances de l'entreprise. Cet outil se veut également pratique en décrivant les étapes à respecter pour organiser et mettre en œuvre une prévention durable et efficace des TMS.

Il est basé sur une recherche initiée par le Service Public Fédéral Emploi, Travail et Concertation sociale et soutenue par le Fonds social européen.

<http://www.emploi.belgique.be/publicationDefault.aspx?id=43282>

Applications (www.StarttoStand.be)



Bouger en Hainaut

Au travail, c'est possible !

L'observatoire national de l'activité physique et sportive (ONAPS)

L'ONAPS, en France, a produit récemment un excellent dossier sur le thème de la promotion et la mise en œuvre d'activité physique et de lutte contre la sédentarité en milieu professionnel. Bénéfices, typologie des pratiques et modalités d'évaluation.

<http://www.onaps.fr/>



L'OSH met à disposition un dépliant gratuit sur le thème "**Bouger... à vélo au boulot !**"

Ce dépliant présente les bénéfices du vélo comme alternative aux déplacements vers le lieu de travail. Le tryptique est aussi téléchargeable en format PDF à :

http://www.hainaut.be/sante/osh/medias/user/Depliant-Bouger-a-velo-au-boulot_06-2017.pdf

Des services sont à votre disposition

Chaque employeur doit disposer d'un Service interne pour la prévention et la protection au travail (SIPPT). Un conseiller en prévention doit toujours être présent dans ce service. Lorsque ce service interne ne peut remplir lui-même toutes les missions qui lui sont confiées, l'employeur peut faire appel complémentairement à un service externe pour la prévention et la protection au travail (SEPPT).

Ces services ont pour mission principale d'assister les employeurs et les travailleurs dans l'application de la réglementation relative au bien-être au travail.

Plus d'infos sur les structures organisationnelles en matière de prévention et de protection au travail sur le site du SPF Emploi, Travail et Concertation sociale.

Le conseiller en prévention assiste l'employeur dans l'application des mesures relatives au bien-être. Il a également une fonction de conseil à l'égard de l'employeur et des travailleurs.

Les conseillers en prévention remplissent leur mission en toute indépendance par rapport à l'employeur et aux travailleurs.

https://www.belgium.be/fr/emploi/sante_et_bien-etre/prevention

La **Province de Hainaut** mène une politique active pour la santé et la sécurité au travail. Les objectifs généraux en sont : éliminer à la source, si possible, les dangers pour la santé, la sécurité et l'intégrité physique de son personnel, créer un milieu sécuritaire pour tous et assurer un milieu de vie de qualité à son personnel et à l'ensemble des personnes qui travaillent ou étudient au sein de ses institutions.

Pour remplir efficacement cette mission de prévention et de sécurité au travail, la Province de Hainaut compte principalement sur la compétence et sur le savoir-faire de son SIPPT.

Suivant les réglementations belge et européenne, il tente notamment d'éviter l'exposition de ses travailleurs aux risques liés au travail sur écran.

Le conseiller en prévention du SIPPT peut vous aider à identifier les risques et à améliorer votre environnement de travail car le travail sur écran est associé à une position assise prolongée et peut occasionner divers troubles de la santé tels que fatigue visuelle, stress, ou problèmes musculo-squelettiques.

<http://www.hainaut.be/securite/sippt/template/.asp?page=travailecranintro&navcont=9,63,0&branch=48,56>

Bouger en Hainaut

Au travail, c'est possible !

Spmnt Arista est le SEPPT choisi par la Province de Hainaut. Il offre une assistance professionnelle pour la réalisation de la politique de bien-être des institutions via la surveillance de la santé des travailleurs et la gestion des risques.

Spmnt Arista réalise les examens médicaux des travailleurs et assiste les employeurs pour remplir les obligations en matière de sécurité et de bien-être au travail. Les services touchent donc aux domaines suivants : surveillance de la santé, risques psychosociaux, sécurité au travail, ergonomie, hygiène du travail.

Spmnt Arista propose également une large gamme de formations en rapport avec le bien-être au travail.
<http://www.spmntarista.be/fr>

Une brochure sur le thème du travail sur écran y est disponible à :

[http://www.spmntarista.be/sites/default/files/16314 depliants travail ecran v9 fr 0.pdf](http://www.spmntarista.be/sites/default/files/16314%20depliants%20travail%20ecran%20v9%20fr%200.pdf), ainsi qu'une brochure "Bouger au bureau".

Securex est une entreprise spécialisée en ressources humaines qui fournit un large éventail de conseils liés au monde du travail

Securex s'associe, régulièrement, à des publications et des organisations professionnelles pour mettre son expérience, ses connaissances et son expertise à votre disposition.

Securex est une référence en matière de séminaires et de cours pratiques dans les domaines d'expertises tels que Health & Safety, mais aussi HR & People, Socio-juridique et les logiciels RH.

<http://www.securex.be/fr/groupe/formations/>

Santé Publique 2008/hs (Vol. 20). 208 pages.

La revue "Santé publique" a produit un dossier sur le thème de la santé au travail en 2008. Il fait état de l'importance que représente la santé au travail pour la santé publique. L'article "Promotion de la santé en milieu de travail : modèles et pratiques" est une très bonne synthèse. Au total, ce sont 31 propositions d'études, de retours d'expériences, d'actions ou de réflexions qui ont été rassemblés.

<https://www.cairn.info/revue-sante-publique-2008-hs.htm>



Observatoire de la Santé du Hainaut

rue de Saint-Antoine 1 - 7021 Havré - Belgique

Tél. : +32 (0)65 87 96 00 - Fax : +32 (0)65 87 96 79 • Courriel : observatoire.sante@hainaut.be

Retrouvez-nous sur Facebook • www.facebook.com/hainaut.sante

Ce document est téléchargeable via <http://observatoiresante.hainaut.be>

