



L'apport du sport dans le développement de l'entreprise

Dr REKIK Raouf Nader Dr CHATTI Mohamed

Pr NOUAIGUI Habib

Le 12/10/2010



ISST
Institut
de Santé et de
Sécurité au Travail

Introduction

- L'activité physique est essentielle à une bonne santé.
- 13,51% des travailleurs tunisiens s'adonnent à une activité physique régulière (pour une moyenne nationale estimée à 17,2%)*.
 - **Argument avancé:** La majorité de ces travailleurs passent la moitié de leurs heures d'éveil au travail et beaucoup estiment que le temps est l'élément le plus important qui les empêche de devenir plus actifs.

* Enquête « les pratiques physiques et sportives chez les tunisiens » (juin 2010).



Introduction

- Or dans leur travail, ils se voient fixer, des objectifs à atteindre, avec parfois des cadences de travail difficiles, soutenues ou pénibles. Il vaut mieux, alors, savoir gérer le stress et avoir un corps en forme.
- L'activité physique occupe, à ce titre, une place importante en tant que pourvoyeur de valeurs éducatives et apportant aux travailleurs certaines capacités et aptitudes.



Introduction

- On note que les activités physiques (AP) incluent aussi bien le sport de loisirs encadré et non encadré que les AP quotidiennes ménagères, professionnelles... qui permettent de lutter contre la sédentarité.
- Pour accroître les niveaux d'activité physique, il faut penser à ce qui pourrait être fait dans le milieu de travail.



Introduction

- **Objectif :**
 - Cerner l'apport de l'activité physique pour l'employeur et l'employé.
- **Méthode:**
 - Étude de l'évolution, au cours du 20^{ème} siècle, de la perception du sport dans le monde du travail et de son apport.



Histoire du sport au travail

- Depuis 1909, soit près d'un siècle, date de la création de la première fédération sportive ouvrière (la Fédération Sportive Athlétique Socialiste), le rapport des travailleurs avec le sport a considérablement progressé.

Histoire du sport au travail

- 1924 : CIO + *BIT*
 - Le sport était considéré comme *source de loisir.*

Histoire du sport au travail

- **1929:** Directeur du BIT et COUBERTAIN:
 - Le sport est un *facteur de développement des hommes et des entreprises.*
- Néanmoins et malgré tous ces efforts et jusque dans les années 1970, le monde du travail et l'univers du sport étaient généralement étrangers l'un à l'autre.

Histoire du sport au travail



équipe de « Skanes meubles » dans le début des années 70 (sport et travail)

Histoire du sport au travail

- 1998, Remis à l'honneur au BIT :
 - Réflexion sur le **développement local et la récréation des travailleurs**, en particulier par le sport, a donné naissance au programme **Universitas** qui réalisa de nombreuses activités de formation et permis de **développer une stratégie dite du travail décent**, qui résume les aspirations de l'homme au travail.



Le sport a été Intégré à la démarche de promotion du Travail décent.



Histoire du sport au travail

- Dernière décennie:
 - le sport est considéré comme un:
 - véritable **moteur pour la productivité** bénéfique pour l'employeur..
 - source de **bien être global** (physique et mental) bénéfique pour l'employé.



Bénéfices du sport pour le salarié

- Un moyen de prévention important pour garantir la santé de l'employé dans les différentes conditions de travail.
 - On distingue 3 types de prévention:
 - Primaire.
 - Secondaire.
 - Tertiaire.

Bénéfices du sport pour le salarié

I. Définition des 3 types de prévention:

- Prévention primaire:
 - regroupe les actions visant à ne pas exposer les sujets au risque donc moins de maladies.
- Prévention secondaire:
 - regroupe les actions visant à limiter les effets de l'exposition au risque et à réduire l'évolution et la durée d'une maladie grâce au dépistage précoce et la surveillance médicale.
- Prévention tertiaire:
 - regroupe les actions visant à à diminuer les invalidités fonctionnelles consécutives aux maladies.

Bénéfices du sport pour le salarié

II. Prévention primaire:

- L'activité physique contribue à la prévention primaire:
 - En apportant des **bénéfices dans le domaine cardiovasculaire, métabolique et l'équilibre psychique** (expertise INSERM 2008)*.
 - En abaissant la PA de repos et d'effort, surtout si le sport est à prédominance dynamique (Cousteau 2001**, Surgeon General's Report***).
 - En luttant, notamment, contre la sédentarité, l'obésité et le stress.

* L'expertise collective de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) s'est étalée de 2006 à 2008, synthétisant plus de 5 000 publications en un document de 800 pages.

** Hypertension artérielle et sport 2001 Cousteau Jean pierre (EMC cardiologie).

*** <http://www.surgeongeneral.gov/>

Bénéfices du sport pour le salarié

II. Prévention primaire:

- **réduit la sédentarité** qui engendre :
 - Une limitation à long terme des activités.
 - Des maladies chroniques (Diabète de type 2, hypertension artérielle, ostéoporose, obésité, cardiopathies, dépression, Cancer du côlon, etc.).
 - Des accidents aigus (accidents vasculaires cérébraux, décès prématuré, etc.).

* L'expertise collective de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) s'est étalée de 2006 à 2008, synthétisant plus de 5 000 publications en un document de 800 pages.

Bénéfices du sport pour le salarié

Sédentarité et morbi-mortalité :

Femmes d'âge moyen pratiquant moins d'une heure d'activité physique par semaine

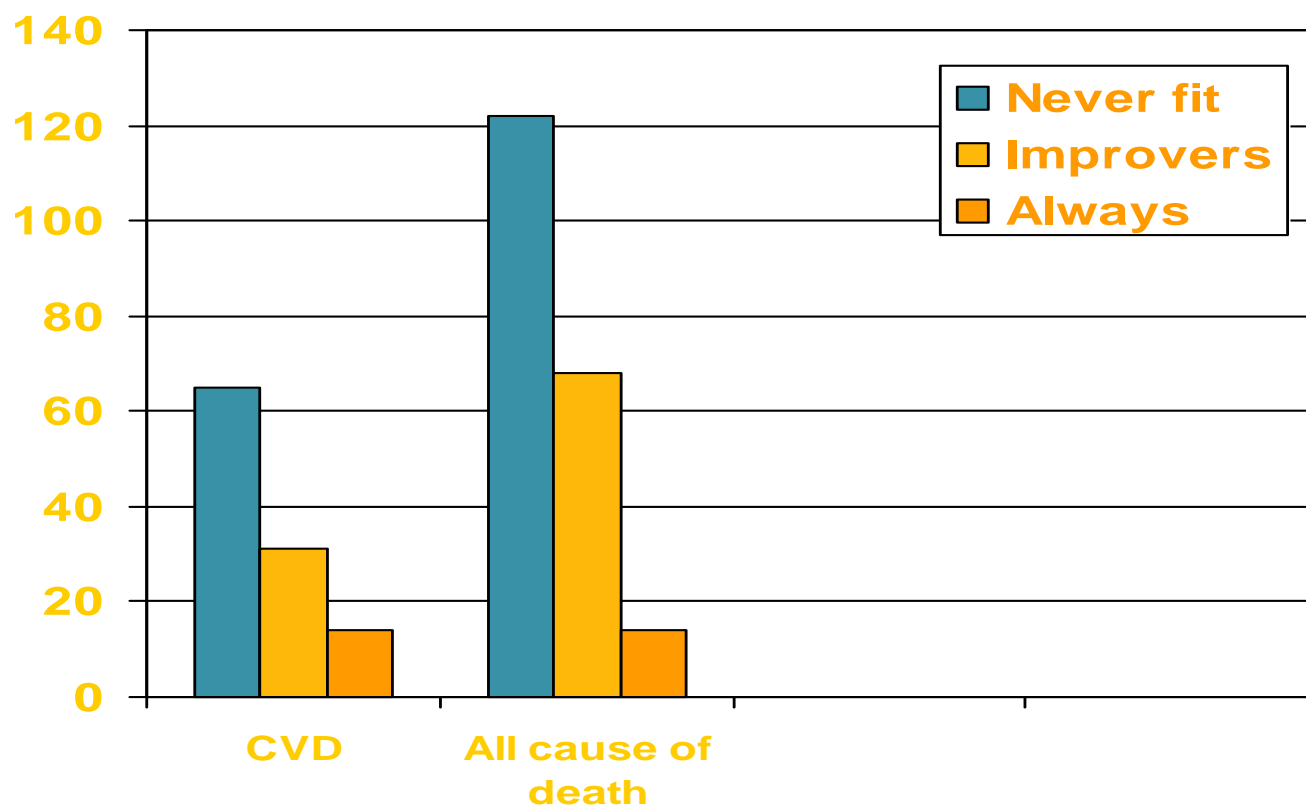
Augmentation de 52% de la mortalité toutes causes

Doublement du taux de décès cardio-vasculaire

Augmentation de 29% de la mortalité par cancer

HU FB et al, New Engl J Med; 2004; 351 : 2694-703

Bénéfices du sport pour le salarié

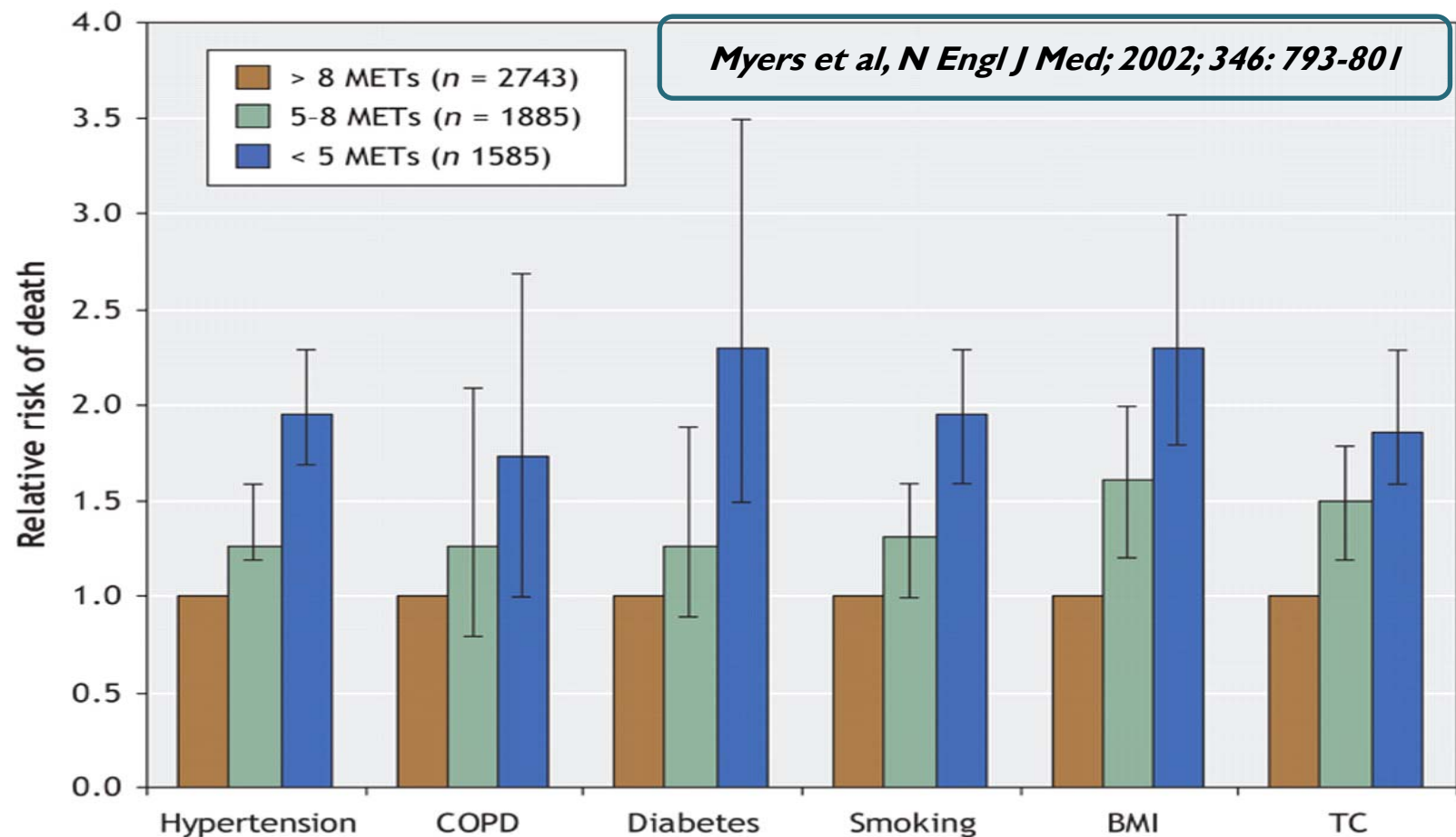


Les sujets sédentaires ayant commencé une activité physique ont une réduction du risque de 44% par rapport à ceux qui sont restés sédentaires (étude longitudinale sur 5 ans)

Blair SN, JAMA 1995; 273: 1093-8

Bénéfices du sport pour le salarié

L'exercice physique réduit le risque de décès quelque soit le terrain ou les facteurs de risque cardio-vasculaire

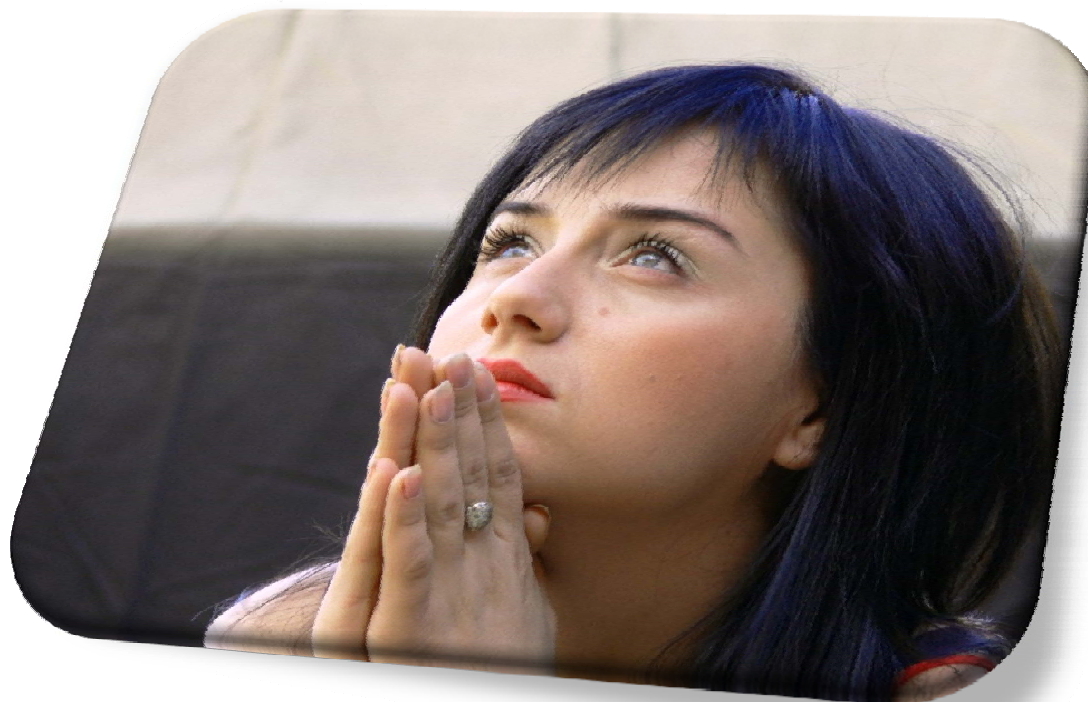


Risque relatif de décès et niveau d'entraînement

Bénéfices du sport pour le salarié

II. Prévention primaire:

- L'activité physique permet de réduire le stress.



Bénéfices du sport pour le salarié

II. Prévention primaire:

- Définition du stress: C'est le résultat d'une surcharge psychique due à un manque d'organisation ou d'un changement +/- important dans notre quotidien que nous n'arrivons pas à gérer.

➡ Secrétion d'adrénaline, noradrénaline et **cortisol**.



Bénéfices du sport pour le salarié

II. Prévention primaire:

Production d'endorphines

(effet calmant, sensation de bien-être, diminution de la sensation de douleur)



Le sport



Relaxation du corps à la phase de récupération après l'effort.

Bénéfices du sport pour le salarié

II. Prévention primaire:

- Le taux de cortisol d'une personne s'entraînant régulièrement diminue donc elle sera moins stressée*.



* André Orsetti, sport et endorphines 1991

Bénéfices du sport pour le salarié

III. Prévention secondaire:

- La visite médicale systématique d'aptitude au sport est une occasion de :
 - Dépister des maladies (et ainsi réduire leur évolution ou leur gravité).
 - Dépister certains facteurs de risques ou de prédisposition à des états pathologiques.
 - Permet, également, d'indiquer une éventuelle surveillance médicale afin de prévenir certaines complications.

Bénéfices du sport pour le salarié

III. Prévention secondaire:

- Améliore le pronostic de certaines maladies tel que:
 - Les coronaropathies où il y a une Réduction de la mortalité totale (27%) et de la mortalité cardiovasculaire (31%)*.
 - L'insuffisance cardiaque où on note une amélioration de la capacité fonctionnelle, de la tolérance à l'effort et de la qualité de vie (meilleure adaptation de la circulation périphérique et des muscles squelettiques)**.

* *Wenger MK et al, Cardiac rehabilitation clinical practice guideline, 1995*
Mayo Clinic Cardiology, 3rd edition, 2007

** *Wenger MK et al, Cardiac rehabilitation clinical practice guideline, 1995*

Bénéfices du sport pour le salarié

IV. Prévention tertiaire:

- La condition physique initiale, l'état de santé antérieur et la rééducation fonctionnelle permettent une réadaptation et une réinsertion professionnelle plus rapide et plus aisée.
- L'activité physique est recommandée dans les pathologies suivantes : obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, arthrose, ostéoporose, asthme, pathologies neurologique et psychiatrique, etc.

Bénéfices du sport pour le salarié

IV. Prévention tertiaire:

- Concernant les taux de mortalité et de morbidité, on note une réduction de 15 à 30 % dans le domaine cardiovasculaire et une réduction de 15 à 20 % sur le cancer du sein (expertise INSERM 2008)* .
- Elle contribue aux moyens de traitement de l'HTA en diminuant les chiffres tensionnels (Cousteau 2001**).

* L'expertise collective de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) s'est étalée de 2006 à 2008, synthétisant plus de 5 000 publications en un document de 800 pages.

** Hypertension artérielle et sport 2001 Cousteau Jean pierre (EMC cardiologie).



Bénéfices du sport pour l'entreprise

- L'amélioration de l'état de santé des employés est source de bénéfices pour l'entreprise.
- Voici un récapitulatif des études les plus importantes concernant ce sujet :

Bénéfices du sport pour l'entreprise

- Les éléments suivants peuvent être liés à la *vie active au travail*:
 - Accroître la rentabilité et la productivité (Shephard et al 1982).
 - Attirer et garder les employés les plus compétents (Etude Angus Reid 1999).
 - Diminuer l'absentéisme (programme Metro Fit Toronto 1995).
 - Diminuer le roulement du personnel* (Leatt et al 1988, étude IHRSA 1996).

* le roulement du personnel : C'est le nombre de membres du personnel qui quittent un projet ou un poste au cours d'une période par le nombre de membres du personnel au début de cette même période. On cible en général un pourcentage inférieur à 2 p. 100 par mois. On s'attend à un certain roulement du personnel dans tous les projets qui durent six mois ou plus.



Bénéfices du sport pour l'entreprise

- Eliminer un seul des facteurs de risque à la santé diminue l'absentéisme de 2 % et augmente la productivité de 9% (Change in health risks and work productivity over time - Pelletier B, Boles M et Lynch W).
- Les programmes d'activité physique en milieu de travail peuvent réduire de 32 % les congés de maladie et augmenter de 52 % la productivité (OMS, Southern Australian Workplace Physical Activity Resource Kit).

Bénéfices du sport pour l'entreprise

- Un employé physiquement actif est 12 % plus productif qu'un employé sédentaire. (Santé Canada 2006)
- «Allez Hop!», une initiative des services du sport et de la santé publique de la Confédération suisse, de Promotion Santé Suisse et de Swiss Olympic (le comité national olympique de Suisse) a aidé 43 entreprises suisses à favoriser la pratique du sport pour leurs employés*.

* <http://www.allezhop.ch/index.cfm/fuseaction/show/temp/default/path/1-506>.

Bénéfices du sport pour l'entreprise

- Une de ces 43 entreprises faisant travailler 970 personnes en Suisse a vu diminuer de moitié en 5 ans, le nombre d'heures perdues pour cause de maladies en suivant une technique de relaxation et de gymnastique.
- **Avis d'un employeur:** Selon Jean-Paul Genoud, directeur général d'une deuxième entreprise qui compte 200 collaborateurs, l'investissement dans le sport, c'est comme un investissement de formation, comme si nous offrions un cours de management aux employés. Cela permet une vie plus équilibrée, plus de motivation, de concentration et une meilleure productivité au travail.

Bénéfices du sport pour l'entreprise

Valeurs et compétences acquises par le biais du sport (Nations Unies. 2003. *Le sport au service du développement et de la paix*)* :

- Coopération
- Communication
- Respect des règles
- Résolution des problèmes
- Compréhension
- Interaction avec les autres
- Leadership
- Respect des autres
- Valeur de l'effort
- Comment gagner
- Gestion de l'échec
- Gestion de la compétition
- Fair-play
- Honnêteté
- Partage
- Solidarité
- Estime de soi
- Confiance
- Franchise
- Tolérance
- Résilience
- Compétition
- Discipline

* Rapport de l'équipe de travail inter-agences des Nations Unies sur le sport au service du développement et de la paix: www.un.org/sport2005/resources/rapport_sport_%20et_dvpt_francais1.pdf.

Synthèse

Pour les employés	Pour l'employeur et les entreprises
meilleure condition physique et meilleure santé.	Diminution de l'absentéisme et du roulement de personnel.
développer des aptitudes, des qualités et des capacités.	Moins de stress et meilleure gestion de ce dernier.
amélioration de la productivité et du moral.	Moins de blessures sur les lieux de travail.
plus grande satisfaction au travail et meilleur esprit d'équipe.	Diminution des indemnités versées à des travailleurs et moins de demandes d'indemnités.
moins de blessures sur les lieux de travail et diminution des indemnités versées aux travailleurs.	Augmentation de la productivité.



Bénéfices du sport sur l'état de santé de la population

- Les travailleurs représentent, en Tunisie, 3689200 individus soit un taux global d'activité de 46.5%*, selon les statistiques de l'INS (institut national des statistiques 2009).
- Garantir, donc, cette activité sportive aux travailleurs permet d'atteindre et d'assurer une bonne santé à 35.3% de la population tunisienne.
- S'il est actuellement établi que cette activité améliore la santé et la qualité de vie de l'employé, ses conséquences sont aussi positives pour l'entreprise, ainsi que pour la population générale.
- En effet, l'activité physique permet d'assurer une bonne santé physique et mentale, de développer certaines capacités et aptitudes, de prévenir les maladies et de diminuer leurs complications.

* **Taux global d'activité** : c'est le rapport de la population active à la population d'âge actif.

Conclusion

- Si les recherches ont démontré que les milieux dans lesquels nous vivons, apprenons, travaillons et jouons influent de façon importante sur notre santé, **« Les répercussions perçues du milieu de travail sur la santé sont plus grandes que n'importe quel autre paramètre à l'exception de l'environnement social de l'école »** (Decima, 1993).

Conclusion



- Le sport intervient dans une optique préventive pour permettre à l'employé de retrouver un bien être physique, émotionnel et mental, ce qui lui assure une meilleure productivité.
- D'autre part, si on admet que l'activité physique du travailleur représente une source de bien être pour l'employé, de bénéfices pour l'entreprise et de santé globale pour une grande partie de la population, les entreprises devraient envisager des stratégies de vie active et aider leurs travailleurs à faire du sport en dehors ou pendant leur travail.

**Je vous
remercie !**



NB: Photos libres de droit (www.photo-libre.fr/)