

Le Temps

CORPS / SPORT, samedi 24 mars 2018 - 901 mots, p. z80

LE TRAVAIL, C'EST LA SANTÉ

SYLVIE LOGEAN

La sédentarité peut avoir des conséquences délétères sur l'organisme. Plusieurs initiatives visent ainsi à favoriser l'activité physique en entreprise

Au XIXe siècle déjà, Jean-Baptiste André Godin, notable industriel français à la tête d'une entreprise de poêles en fonte, avait saisi l'importance de maintenir ses ouvriers en bonne santé. Poussant l'idéologie jusqu'à son paroxysme, le patron paternaliste avait fait construire, dès 1859, différents bâtiments abritant des restaurants, des magasins coopératifs, mais aussi, en 1870, un « lavoir-piscine » permettant aux employés et à leurs enfants d'apprendre à nager. L'ensemble compose le fameux Familistère de Guise, entièrement dédié au bien-être des travailleurs et qui n'est pas sans rappeler ce qui se fait aujourd'hui dans certaines entreprises de l'Arc lémanique. « A l'époque, Godin cherchait à lutter contre les épidémies de choléra et les ravages de l'alcool qui rongeaient certains de ses employés, retrace Julien Pierre, maître de conférences à l'Université de Strasbourg. Mais il avait également compris que l'activité physique permettait de maintenir une hygiène propice à la productivité. »

Aujourd'hui, nulle épidémie de choléra. C'est une tout autre menace qui pèse sur les quelque 75% d'employés travaillant dans le secteur tertiaire en Suisse. Dans la voiture, le train ou le bus, devant l'écran d'ordinateur, à la cafétéria ou au restaurant... Chaque jour, nous passons plus de 9 heures en position assise, soit davantage que le temps passé à dormir. En clair: nous sommes devenus des actifs sédentaires, ce qui, sur un plan sanitaire, n'est pas sans conséquences.

Depuis plusieurs années, les études scientifiques se succèdent pour pointer du doigt les effets délétères d'une position assise prolongée: troubles musculo-squelettiques de pied en cap, sensation de fatigue chronique, problèmes veineux, augmentation du risque d'ostéoporose par une diminution de la densité osseuse, hausse de l'obésité et des maladies cardiovasculaires et mentales, probabilités augmentées de développer un cancer du côlon chez les hommes et de l'utérus chez les femmes... La liste des affections a de quoi faire froid dans le dos. En 2008, la sédentarité aurait été à l'origine de 5,3 millions de décès dans le monde, contre 5,1 millions pour le tabac.

ABSENTÉISME EN BAISSSE

« Beaucoup d'employés mangent à leur place de travail, ne se déplacent presque plus pour communiquer avec leurs collègues, préférant leur envoyer des mails, ou prennent systématiquement l'ascenseur, observe Anouck Luini, responsable santé en entreprise chez Promotion Santé Vaud. L'être humain n'est pas fait pour être aussi statique. » Selon l'Organisation mondiale de la santé, une promotion adéquate de la santé sur le lieu de travail conduirait, a contrario, à une baisse du taux d'absentéisme, une diminution du turnover, une meilleure cohésion entre les collaborateurs et une amélioration du bien-être et de l'ambiance au bureau.

Dans ce sens, l'association vaudoise propose diverses prestations à destination des entreprises. Parmi elles, le concept de Crédits Santé où chaque collaborateur se voit attribuer, en début d'année, un capital de crédits équivalant à une durée de 30 minutes et pouvant être dépensés dans des actions déterminées par l'entreprise dans le but de favoriser la santé de ses salariés. « Cela nécessite que l'employeur soit convaincu du bien-fondé de la démarche, que la direction soit porteuse du projet. Faute de quoi la crainte de donner l'impression d'un manque de productivité peut prendre le dessus du côté des employés », ajoute Anouck Luini. Plus simplement, la responsable liste toute une série de bonnes pratiques faciles à mettre en place: limiter l'usage des ascenseurs, déplacer les photocopieuses hors du bureau, se parquer plus loin, organiser des brainstormings à l'extérieur en marchant, ou encore aménager des salles de pause avec des tables de pingpong ou de baby-foot, afin de bouger pendant ses pauses.

DÉFIS PERSONNELS

Lancée en 2012, l'action « Objectif 10'000 » de Promotion Santé Vaud, qui encourage les employés à atteindre dix mille pas par jour pendant deux à quatre semaines, a également séduit de nombreuses entreprises romandes, dont la Radio Télévision Suisse qui l'a mise en place en 2015 puis en 2017. « Nous avons eu un feed-back extrêmement positif, témoigne Yves-Alain Cornu, journaliste et membre de la commission de santé de la RTS. Cela a généré une émulation entre les collaborateurs, des liens ont été créés autour de ce défi. » Muriel Mérat, journaliste également, a changé durablement certaines de ses pratiques au regard de cette expérience: « Cela m'a fait réaliser que j'étais beaucoup moins mobile que ce que j'imaginai, mais depuis, je ne prends plus jamais l'ascenseur. »

Si, depuis le XIXe siècle, l'effet recherché par le sport est resté pour le moins identique, à savoir maintenir la bonne santé physique et psychique des salariés dans le but de préserver l'aptitude au travail, les pratiques elles, ont considérablement évolué: « Dans les années 80, la tendance était aux sports extrêmes, aux stages commandos, décrit Julien Pierre, auteur de l'ouvrage *Le Sport en entreprise, enjeux de sociétés (Economica)*. Des séminaires de team building étaient alors organisés dans le but de tester la personnalité des cadres face à des activités qui ne manquaient pas de générer quelques difficultés psychologiques. Le sport était alors vu comme un laboratoire d'expérimentation. Aujourd'hui on est davantage dans des challenges connectés, par le biais d'applications, voire même via des équipes de e-sport en entreprise. On privilégie une approche beaucoup plus ludique, comme des stages de paddle par exemple, qui permettent à tout le monde de participer. »