



35<sup>ème</sup> CONGRÈS  
DE MÉDECINE  
ET SANTÉ  
AU TRAVAIL

5 AU 8 JUN 2018

PALAIS DES CONGRÈS CHANOT

MARSEILLE



# Promotion de la santé par la mise en place d'activités physiques sur le lieu de travail

**Docteur Jo-Hanna PLANCHARD**

Responsable du Service de Médecine et Santé au Travail

CHU de Nice

7 juin 2018

Palais des Congrès Chanot, Marseille, CNMST



35<sup>ème</sup> CONGRÈS  
DE MÉDECINE  
ET SANTÉ  
AU TRAVAIL

5 AU 8 JUN 2018

PALAIS DES CONGRÈS CHANOT

MARSEILLE

# PLAN

- **Littérature existante**
- **Recommandations et modèles de programme de promotion de la santé en milieu de travail (PPSMT)**
- **Contexte du CHU de Nice / intersectorialité**
- **Actions mises en place**
- **Pérennisation du projet**

2018 © Congrès National de Médecine et Santé au Travail, Tous droits réservés - Toute reproduction même pa

2018 © Congrès National de Médecine et Santé au Travail, Tous droits réservés - Toute reproduction même pa



35<sup>ème</sup> CONGRÈS  
DE MÉDECINE  
ET SANTÉ  
AU TRAVAIL

5 AU 8 JUN 2018

PALAIS DES CONGRÈS CHANOT

MARSEILLE



## Activité Physique sur le lieu de travail

- Lieu de travail = site approprié de promotion de la santé (OMS-FEM, 2008)



- Nature des interventions (Commissaris et al., 2016 ; Malik et al., 2014)
- Effets de l'AP sur la santé des salariés (Conn et al., 2009 ; Pereira et al., 2015)
- Facteurs environnementaux (Suggs, 2013 ; Robroeck, 2009)



35<sup>ème</sup> CONGRÈS  
DE MÉDECINE  
ET SANTÉ  
AU TRAVAIL

5 AU 8 JUIN 2018

PALAIS DES CONGRÈS CHANOT

MARSEILLE

# Recommandations des programmes de promotion de la santé en milieu de travail (PPSMT)

- Soutien et implication de la direction
- Création d'un comité de pilotage pluridisciplinaire
- Sensibilisation sur les bénéfices de la pratique d'AP
- Recueil des attentes et besoins des salariés
- Modalités d'actions les plus adaptées à la situation de l'entreprise et aux souhaits des salariés
- **Approche participative et volontaire des salariés**
- Communication sur les actions

(Galissi, 2017)



35<sup>ème</sup> CONGRÈS  
DE MÉDECINE  
ET SANTÉ  
AU TRAVAIL

5 AU 8 JUN 2018

PALAIS DES CONGRÈS CHANOT

MARSEILLE



## Centre Hospitalier Universitaire de Nice

- Ouverture officielle du site de Pasteur 2 en juillet 2015
- 7780 salariés au CHU de Nice
- 81000 m<sup>2</sup>, regroupement d'unités de soins



## Groupe promotion de la santé (GPS)

- Constitué après l'arrivée des premiers services à Pasteur 2 en janvier 2015 (SAMU, Pharmacie, PPS, SST).
- Animé par le SST et le DSP
- Composé de 15 à 20 salariés du CHU



35<sup>ème</sup> CONGRÈS  
DE MÉDECINE  
ET SANTÉ  
AU TRAVAIL

5 AU 8 JUN 2018

PALAIS DES CONGRÈS CHANOT

MARSEILLE



## Approche pluridisciplinaire / participative

- Objectif : réflexion sur les conditions de vie au travail
- Projet de QVT au CHU de Nice
- Fonctionnement : Liberté de paroles et de propositions

« Des actions réalisées par les agents... pour les agents »

- Axe AP en entreprise développé en collaboration avec le LAMHESS et la Faculté de Sport de Nice
- Participation d'un étudiant Master 2 NAPPES



UNIVERSITÉ CÔTE D'AZUR



Groupe Promotion de la Santé  
Développement des activités de bien être au travail



Laboratoire Motricité Humaine Expertise Sport Santé



35<sup>ème</sup> CONGRÈS  
DE MÉDECINE  
ET SANTÉ  
AU TRAVAIL

5 AU 8 JUN 2018

PALAIS DES CONGRÈS CHANOT

MARSEILLE

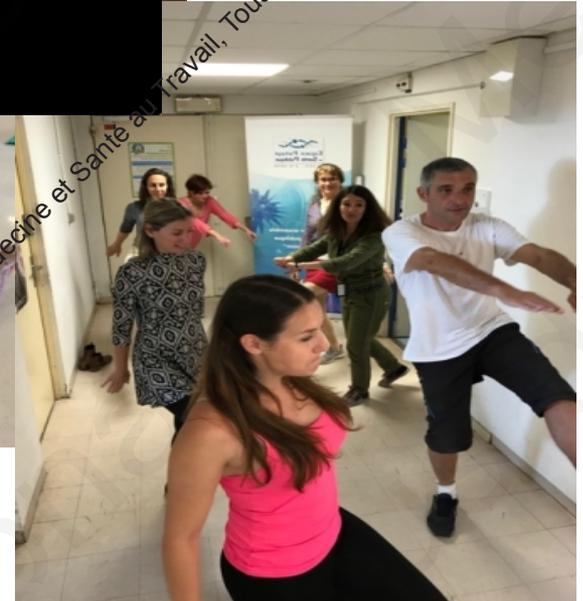


# Actions mise en place par le GPS

- Séances
  - Séances
  - Séances d'AP
  - Séances en c
- demande
- salariés de la



30 sec d'effort  
30 sec de récup  
3 séries



Tous droits réservés - Toute reproduction même partielle est formellement interdite sans la permission écrite de l'éditeur.



35<sup>ème</sup> CONGRÈS  
DE MÉDECINE  
ET SANTÉ  
AU TRAVAIL

5 AU 8 JUN 2018

PALAIS DES CONGRÈS CHANOT

MARSEILLE



## Objectif Préparation Physique adaptée aux Postes de travail



2018 © Congrès National de Médecine et Santé au Travail, tous droits réservés - Toute reproduction même partielle est formellement interdite.

2018 © Congrès National de Médecine et Santé au Travail, tous droits réservés - Toute reproduction même partielle est formellement interdite.



35<sup>ème</sup>

CONGRÈS  
DE MÉDECINE  
ET SANTÉ  
AU TRAVAIL

5 AU 8 JUN 2018

PALAIS DES CONGRÈS CHANOT

MARSEILLE

## Affiche du projet



**Groupe Promotion de la Santé**  
Développement des activités de bien être au travail

# Faites du sport sur votre lieu de travail

**Dans le cadre de la promotion de la santé,  
le CHU vous offre la possibilité de faire du sport !**

### Séances d'activités physiques pour la santé

Arrière-salle du self

Tous les lundis, mercredis, jeudis

15h15 > 16h, 16h15 > 17h, 17h15 > 18h

Tenue de sport exigée

Bouteille, serviette et tapis de gym vivement conseillés

Pendant le mois de mars exceptionnellement,  
les mardis seront réservés à des séances de stretching.

*À partir du mois d'avril, les créneaux du mardi ne seront plus disponibles.*

### Pour plus de renseignements :

[promotiondesante@chu-nice.fr](mailto:promotiondesante@chu-nice.fr)

[thomas.pat.84@gmail.com](mailto:thomas.pat.84@gmail.com)

NB : la participation aux séances se situe hors temps de travail, le CHU se dégage de toute responsabilité en cas de blessure.



UNIVERSITÉ CÔTE D'AZUR

Département de Santé Publique





35<sup>ème</sup>

# CONGRÈS DE MÉDECINE ET SANTÉ AU TRAVAIL

5 AU 8 JUN 2018

PALAIS DES CONGRÈS CHANOT

MARSEILLE



## Groupe Promotion de la Santé

Développement des activités de bien être au travail

### Activités Physiques pour la santé sur le lieu de travail

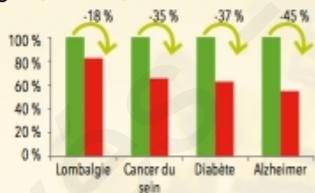
Le **CHU**, l'**ASC** et l'**UFR STAPS** s'associent pour développer un projet d'**Activités Physiques (AP)** pour la santé sur le lieu de travail.

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

« La santé est un état complet bien-être physique, psychologique et social »  
OMS, 1946

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

#### Quelques exemples de l'intérêt d'une activité physique régulière



- ↗ Estime de soi
- ↘ Dépression
- ↗ Bien-être au travail

#### OBJECTIFS DU GROUPE PROMOTION DE LA SANTÉ

- > Permettre à tous les personnels de pratiquer
- > Atteindre des recommandations nationales
  - > 150 minutes d'activité physique par semaine ou 75 minutes d'activité intense
- > Favoriser les activités physiques sur le lieu de travail
- > Redonner goût à l'effort physique aux personnes sédentaires et inactives



Département de Santé Publique

## Flyers diffusés au sein du CHU



Groupe Promotion de la Santé  
Développement des activités de bien être au travail

#### AXES DE PROJET

- N 1 Nomades** : favoriser les transports à pied et à vélo, diminuer la sédentarité
- O2** : réduction du tabagisme par le levier des activités physiques
- P 3** : Préparation Physique adaptée aux Postes de travail
- E S4** : Événements sportifs
- 5 SAM** : 5 Séances À la Maison par semaine
- 6 AT** : Aménagements du territoire (parcours ludiques, parc à vélo...)
- C R7** : Coaching sportif / Réathlétisation Préparation physique aux événements

#### QUELQUES MISES AU POINT...

Le CHU offre des activités de « loisir » par l'intermédiaire d'un stagiaire en Master STAPS, et la mise à disposition d'une salle. Cette forme de pratique se situant en dehors du temps de travail, le CHU se dégage de toute responsabilité. C'est à vous de contacter votre assurance pour vérifier vos conditions de responsabilité civile en cas de problème. Pour les qui est des séances dans les services (éveil musculaire, prévention / santé du dos...), elles se situent pendant le temps de travail et comptent comme telles.

#### Notre but, VOTRE SANTÉ !

#### QUI SOMME-NOUS ?

Le groupe de promotion de la santé est constitué de personnels issus de services différents (SAMU, communication, santé publique, santé au travail, kinésithérapie...)

#### Les responsables du Groupe :

- > Pr. Christian PRADIER (DSP)
- > Dr Jo-Hanna PLANCHARD (médecine du travail)

#### L'animateur MASTER 2 STAPS : Tom PRAT

Des vidéos seront postées sur la page YouTube : Tom PRAT

#### Pour plus de renseignements :

promotiondelasante@chu-nice.fr • thomasprat.84@gmail.com

2018 © Congrès National de Médecine et Santé au Travail - Tous droits réservés - Toute reproduction même partielle est formellement interdite.

2018 © Congrès National de Médecine et Santé au Travail - Tous droits réservés - Toute reproduction même partielle est formellement interdite.

2018 © Congrès National de Médecine et Santé au Travail - Tous droits réservés - Toute reproduction même partielle est formellement interdite.



35<sup>ème</sup> CONGRÈS  
DE MÉDECINE  
ET SANTÉ  
AU TRAVAIL

5 AU 8 JUN 2018

PALAIS DES CONGRÈS CHANOT

MARSEILLE



## Dérennisation du projet

- Création d'une équipe QVT en lien avec le GPS
- Embauche de l'étudiant STAPS au sein de l'équipe QVT
- Actions multipliées et reproduites sur les autres sites du CHU de Nice : Archet, Cimiez
- Emulation au sein des équipes, demandes d'intervention dans les services (blocs opératoires)
- Réunions régulières du GPS
- Evaluation en cours des actions mise en place depuis janvier 2016 (SST, DSP)



35<sup>ème</sup> CONGRÈS  
DE MÉDECINE  
ET SANTÉ  
AU TRAVAIL

5 AU 8 JUN 2018

PALAIS DES CONGRÈS CHANOT

MARSEILLE



Merci pour votre attention

2018 © Congrès National de Médecine et Santé au Travail, Tous droits réservés - Toute reproduction même pa

2018 © Congrès National de Médecine et Santé au Travail, Tous droits réservés - Toute reproduction même pa