

SPORT AU TRAVAIL : 16 RECOMMANDATIONS POUR DÉVELOPPER UNE PRATIQUE AUX BIENFAITS MULTIPLES

La pratique d'une activité sportive au travail emporte des effets positifs sur la santé des salariés, leurs conditions de travail et la politique sociale de l'entreprise. Seulement, force est d'admettre que son essor accuse un sérieux retard. Afin de lever les obstacles persistants, voici quelques recommandations à retenir de la dernière mission flash de l'Assemblée nationale.

Développer les activités physiques et sportives au travail : un levier de lutte contre la « pandémie de sédentarité »

Le développement des activités physiques et sportives (APS) en milieu professionnel s'invite dans les travaux parlementaires.

Et même si l'élan suscité par les Jeux olympiques a favorisé la mise en avant de ce sujet, celui-ci n'en demeure pas moins lié à un enjeu plus important de santé publique, celui de la lutte contre la sédentarité.

Car comme le sous-entendent les rapporteurs de cette mission, la pratique d'une activité physique et sportive, culturellement cantonnée à la sphère de la vie privée, ne peut plus s'arrêter aux portes de l'entreprise à l'heure où l'organisation du travail contribue à renforcer les dangers de la sédentarité.

Bon à savoir

L'Observatoire national des activités physiques et de la sédentarité (Onaps) considère que l'on est sédentaire au-delà de 7 heures passées assis ou allongé en situation d'éveil dans une journée.

Phénomène en forte et constante augmentation, la sédentarité est entretenue par de multiples causes (tertiarisation des emplois, essor du numérique, etc.). Elle concerne, selon de récentes études, 40 % des adultes et touche plus particulièrement les femmes (plus d'une sur cinq) ainsi que les employés de bureau.

Quatrième cause de décès prématurés selon l'OMS, la sédentarité favorise aussi, comme le rappelle les députés, la survenue de nombreuses pathologies : hypertension, diabète de type 2, troubles musculo-squelettiques (TMS), etc. Selon l'ANSES, le manque d'activité physique et l'excès de temps passé assis exposeraient 95 % des français à un risque majeur de détérioration de leur état de santé.

Et cette évolution, au-delà de provoquer des coûts humains inquiétants, emporte également des conséquences sur le plan social et économique. En effet, l'excès de sédentarité coûterait, chaque année, près de 500 millions d'euros à l'assurance maladie.

Face à ces éléments, les parlementaires érigent le développement du sport au travail au rang de levier de prévention fondamental.

Et pour soutenir leur position, ces derniers mettent en lumière les nombreux bienfaits attachés à cette pratique.

Activités physiques et sportives en milieu professionnel : sources de multiples de bienfaits

Les rapporteurs estiment que le développement des APS en milieu professionnel présente deux types de bienfaits dans la mesure où le temps passé au travail :

- représente une part importante de la vie des actifs ;
- constitue, bien souvent, un facteur de sédentarité.

La première source de bienfaits se situe sur le plan de la **santé physique et mentale des salariés**. Et pour cause, il est largement démontré que la pratique d'une activité sportive favorise la réduction des risques de maladie chronique et de TMS, le contrôle du poids, la diminution du stress ou encore l'amélioration du sommeil.

La seconde source de bienfaits se constate, quant à elle, sur le plan de la **qualité de vie au travail**. Les activités sportives, et notamment collectives, contribueraient à renforcer les relations et la cohésion entre collègues mais aussi l'inclusion des salariés en situation de handicap.

Notez le

Les rapporteurs soulignent, de surcroît, que l'existence d'une offre APS permet aux entreprises d'améliorer leur attractivité et la fidélisation de leurs salariés.

Activités physiques et sportives en milieu professionnel : une situation actuellement paradoxale

Les travaux menés par les rapporteurs ont permis de mettre en évidence une réelle appétence des salariés pour les activités physiques et sportives.

Néanmoins, les études démontrent que leur pratique en milieu professionnel reste encore trop peu développée (ex : à peine 10 % des salariés pratiquent une APS en milieu professionnel).

Le paradoxe de cette situation repose donc, selon les députés, sur l'existence d'un certain nombre de points de blocage, à savoir :

- le manque de sensibilisation des employeurs, des salariés et de leurs représentants quant aux bénéfices de l'activité physique et sportive en milieu professionnel ;
- la résistance au changement ;
- le manque de temps pour les salariés ;
- le manque d'infrastructures ou de matériels disponibles ;
- les contraintes financières ;
- les inquiétudes liées aux problèmes de santé et de sécurité.

Développer les activités physiques et sportives au travail : les recommandations des rapporteurs

Pour lever ces différents freins, les rapporteurs dégagent 16 recommandations qui n'appelleraient pas à réviser le cadre législatif et réglementaire actuel, jugé adapté.

Un sursaut de mentalité pourrait être ainsi enclenché par :

- la création d'un « titre sport » sur le modèle du titre restaurant ;
- la négociation d'un ANI sur le développement du sport en entreprise ;
- l'institution d'une semaine ou d'un mois sport au travail ;
- ou encore la création d'un label « entreprise sportive ».

Axel Wantz

Juriste en droit social et rédacteur au sein des Editions Tissot

<https://www.editions-tissot.fr/actualite/sante-securite/sport-au-travail-16-recommandations-pour-developper-une-pratique-aux-bienfaits-multiples>