

# SENSIBILISATION DES SALARIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

CHRYSO S.A.S

ZI 7 Rue de l'Europe  
45300 SERMAISES

CENTRE-VAL DE LOIRE

2020

➤ Mots clés : Sensibilisation, Activité physique, Culture santé, Sédentarité



## L'ENTREPRISE

PME leader français des adjuvants pour matériaux de construction (principalement le béton), CHRYSO conçoit, développe, produit et distribue des solutions innovantes pour permettre et faciliter la construction durable : répondre aux cahiers des charges évolutifs de la construction, mise en œuvre simplifiée, meilleure intégration paysagère, bétons décoratifs,... CHRYSO S.A.S. est une filiale du Groupe CHRYSO, groupe français fort de 20 filiales dans le monde.



## LE CONTEXTE

Beaucoup de métiers différents sont présents sur le site, avec des activités et contraintes variées. Les sensibilisations sont nombreuses sur le thème de la sécurité mais nécessitent d'être élargies sur un thème plus global de **santé**. Il est généralement constaté un manque d'activité physique en dehors du travail, qui peut être préjudiciable si une sollicitation physique intervient dans le cadre du travail. Les entreprises peuvent avoir conscience du sujet en préconisant ou organisant des échauffements pour certains postes, mais ne font généralement rien pour les postes apparemment non exposés à la manutention. **Des accidents du travail surviennent, liés à de mauvaises postures ou de mauvaises manipulations et souvent liés au manque d'exercice et de musculation sur les membres sollicités.**



## IDÉE ET OBJECTIFS

L'idée de l'entreprise est de **développer une culture santé**, en informant et en amenant les salariés à prendre en compte et à être acteurs de leur santé. Le projet est une démarche globale, qui comportera dans le temps diverses actions. La première a été réalisée en suivant une démarche appelée « Entreprise en Santé ». Elle consiste à mobiliser le site autour de la prise en compte de la santé comme un sujet à part entière. L'objectif premier est d'aborder le sujet de la **sédentarité** et d'y proposer une réponse par l'activité physique sous un angle attractif pour tous. Il faut que chaque salarié puisse se sentir concerné, quel que soit son poste de travail. Ensuite, le site voulait également créer les conditions d'accéder facilement à une solution, pour pouvoir mettre rapidement le pied à l'étrier à ceux qui désirent faire quelque chose individuellement. L'idée de base étant de rendre acteur chaque salarié volontaire. Il s'agit donc de créer l'envie et de mettre à disposition des moyens de faire, sans rendre les choses obligatoires ni pointer du doigt quiconque. Les résultats attendus sont une prise de conscience du sujet de la sédentarité et des potentiels risques qu'elle fait prendre dans le travail et dans la vie personnelle.



## MISE EN OEUVRE

1) Questionnaire : réalisation d'une enquête par un comité santé incluant le CHSCT et la direction auprès de l'ensemble du personnel, portant sur les domaines de l'organisation, du bien-être, des conditions de travail et incluant des questions d'ordre personnel sur la santé. La concertation en amont avec le comité santé a permis de tester et d'approuver le questionnaire et de parvenir à un taux de réponses suffisamment significatif.

L'organisation, la collecte et l'analyse des réponses ont été confiées à un prestataire, garantissant l'anonymat complet des répondants. Les résultats de l'enquête, examinés eux aussi avec le comité santé, ont permis de dégager trois grands thèmes sur lesquels l'entreprise va travailler dans les années à venir : la sédentarité et le sport, la nutrition, et l'organisation du travail.

2) Conférence : organisée pour tout le personnel. Il a été décidé de faire intervenir une personnalité dotée de charisme et de crédibilité dans le domaine de l'activité physique, avec une connaissance du monde professionnel. L'entreprise est partie sur le modèle des émissions spécialisées adressées au grand public, comme le magazine de la santé. Elle a sollicité un des chroniqueurs intervenant dans cette émission, qui se trouve être préparateur physique pour une équipe de sport collectif de haut niveau de la région et qui intervient également dans le monde de l'entreprise. Une fois d'accord sur le principe, il est venu sur le site pour prendre connaissance des différents métiers et des sollicitations physiques rencontrées. Il a discuté avec les équipes et observé les tâches réalisées. L'entreprise a ensuite organisé une conférence en fin d'après-midi à la salle des fêtes de la commune en invitant tous les salariés. Une animation très pédagogique a permis d'expliquer les impacts à la fois de la sédentarité, et des sollicitations physiques dans le travail, en prenant exemple sur des pathologies rencontrées fréquemment. Des exercices de mise en situation ont impliqué toute la salle, et des mouvements à partir d'éléments très simples, pouvant être réalisés sur le poste de chacun, ont été montrés sur scène, avec la sollicitation de spectateurs.

3) Fit balls : achat de 20 fit balls pour les espaces de bureau. Leur utilisation permet, sans besoin de temps dédié ou d'espace, de faire travailler sans s'en rendre compte ses muscles pour l'équilibre, et d'agir sur la sédentarité.

4) Fiches pratiques : à distribuer en fonction des postes de travail, décrivant quelques exercices simples et rappelant des principes de pause et de mouvement dans le cadre du travail.



## RÉSULTATS

La conférence s'est déroulée avec environ les **deux tiers** des salariés du site qui se sont déplacés en dehors de leur temps de travail. Toute l'audience s'est sentie concernée par les exemples pratiques tirés et adaptés aux réalités de l'entreprise.

Les **premiers résultats** de cette conférence ont été vus rapidement dans la demande des salariés de répéter à leur poste des mouvements montrés ce jour-là. L'intérêt des salariés pour la prise en compte de la santé au travail a aussi été transcrit dans la demande de mise à disposition d'outils nouveaux.



## BÉNÉFICES ET PERSPECTIVES

La conscience de l'intérêt de prendre soin de son corps dans une perspective de bien-être général a été largement développée et explicitée. Il s'agissait d'un des objectifs de l'entreprise qui voulait créer un élan pour que l'activité physique, et par ricochet le bien-être, se développent chez les salariés. Le premier bienfait ressenti de la démarche étant la **reconnaissance par les salariés** de l'implication de l'entreprise dans leur santé, ce qui participe à leur **motivation**. Il restera à suivre dans le temps et à entretenir la dynamique, en continuant de la baser sur l'expression de la volonté d'action des salariés, et sa facilitation pour qu'elle devienne réalité.



## GLOBAL COMPACT : ODD



ODD 3 : Permettre à tous de vivre en bonne santé et promouvoir le bien-être de tous

ODD 8 : Promouvoir le plein emploi productif et un travail décent pour tous

ODD 12 : Etablir des modes de consommation et de production durables

ODD 17 : Partenariats pour la réalisation des objectifs

