

**Bien-être** C'est prouvé ! La pratique d'un sport est bénéfique à la santé. Mais qu'en est-il en entreprise où les actifs passent le plus clair de leur temps assis à leur bureau ? Le point avec Marjorie Dumont-Crisolago, fondatrice et dirigeante de Preventech Consulting.

# L'activité physique au cœur de la démarche QVT\*

Seulement 7%\*\* des entreprises inciteraient leurs employés à pratiquer une activité physique sportive mais 78%\*\* des actifs souhaiteraient pratiquer un sport en entreprise si les conditions étaient réunies. Pour Marjorie Dumont-Crisolago, fondatrice et dirigeante du cabinet Preventech Consulting, « les

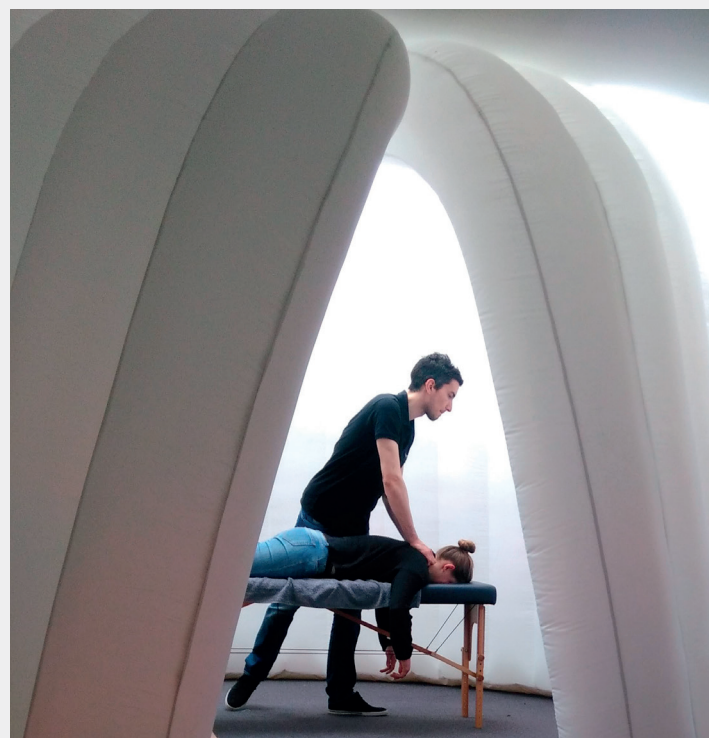
entreprises n'ont pas encore suffisamment pris en compte l'activité physique dans leurs démarches QVT. Pourtant, c'est un point fondamental lorsque l'on souhaite améliorer les conditions de travail et le bien-être de ses salariés ». Cette spécialiste de la Qualité de Vie au Travail constate qu'en France c'est « seulement

depuis 4 à 5 ans que l'on ose parler de bien-être au travail. Il a fallu que les chiffres de l'Assurance Maladie mettent en exergue la très forte augmentation des TMS dans le tertiaire ou l'importante proportion (67% environ) d'accidents du travail lors de la prise d'un poste dans l'univers de la logistique, pour que certaines entreprises réagissent. Aujourd'hui, il existe des solutions pour combattre ces fléaux qui handicapent bien entendu la performance économique ».

## Après la prévention et la sécurité, le bien-être et le bonheur

Durant de nombreuses années, les entreprises ont consacré une grosse partie de leurs budgets RH aux actions de prévention permettant de garantir la sécurité des postes de travail et leur ergonomie. « C'est toujours fondamental aujourd'hui mais le bien-être et le bonheur qui en découle deviennent les nouveaux enjeux des démarches QVT » indique Marjorie Dumont-Crisolago. Dans le tertiaire en particulier, les mutations du marché du travail ont fait apparaître

de nouveaux problèmes liés aux temps de transports trop longs, aux horaires décalés et surtout à la sédentarité... La Fédération Française de Cardiologie vient d'ailleurs de lancer une nouvelle campagne de communication pour inciter les français à bouger davantage au quotidien pour diminuer les risques d'infarctus... « Il existe de nombreuses situations de travail qui favorisent l'apparition de maladies telles que l'insomnie, l'obésité, les dérèglements nutritionnels, les cancers et les risques d'infarctus... L'activité physique, sous différentes formes, permet de contrer ce phénomène. Mais encore faut-il que l'entreprise et ses dirigeants s'impliquent et le prennent en compte » analyse Marjorie Dumont-Crisolago. L'Europe du sud est à la traîne en matière de bien-être au travail tandis que les entreprises américaines, chinoises ou d'Europe du Nord ont déjà mis en place des solutions et des actions depuis plusieurs années. « La culture du bien-être est ancrée dans leurs gênes. C'est plus compliqué chez les latins » sourit la consultante, « et pour une fois ce n'est pas une



**7 %**

des entreprises inciteraient leurs employés à pratiquer une activité physique sportive.

**78 %**

des actifs souhaiteraient pratiquer un sport en entreprise si les conditions étaient réunies.

**67 %**

d'accidents du travail lors de la prise d'un poste dans l'univers de la logistique.

**SITE WEB**



[WWW.PREVENTECH.NET](http://WWW.PREVENTECH.NET)

question d'argent car mettre en place du télétravail par exemple ne coûte rien et organiser des activités gymniques d'entretien ou d'expression restent des actions très abordables surtout si un référent volontaire a été désigné et formé aux activités physiques. Cela reste le meilleur levier pour booster une démarche QVT car avoir parmi ses salariés une telle personne est un vrai moteur de progrès ».

## S'adapter aux besoins des salariés

« Les entreprises ont chacune leurs spécificités » indique la patronne de Preventech Consulting, « et les activités liées au Bien-être des salariés s'inscrivent toujours dans une

démarche globale d'amélioration des conditions de travail. Elles viennent compléter les actions en faveur de la sécurité, de l'ergonomie ou encore celles pour lutter contre les risques psychosociaux et de management ». La spécialiste du Bien-être en entreprise reconnaît que si les séances de réveil musculaire sont vivement recommandées dans le secteur industriel et notamment dans celui de la logistique, le tertiaire est davantage friand de séances de yoga ou de sophrologie. « Mais encore faut-il que les patrons des entreprises, en particulier les PME, portent de tels projets. À défaut, ils sont rarement suivis d'effets » regrette encore la consultante. Alors qu'il est avéré que mettre en place une



« Les entreprises n'ont pas encore suffisamment pris en compte l'activité physique dans leurs démarches QVT »  
**Marjorie Dumont-Crisolago, fondatrice et dirigeante de Preventech Consulting**

démarche QVT c'est agir concrètement sur l'absentéisme, les accidents du travail et sur la performance économique de l'entreprise. Et pour un dirigeant, il est difficile aujourd'hui de fermer les yeux sur les progressions vertigineuses des TMS, reconnus comme la première maladie professionnelle en France et en Europe. Des troubles qui sont aussi générés par la sédentarité et pas seulement par la pénibilité de certaines tâches. L'expression "un esprit sain dans un corps sain" n'a jamais été autant d'actualité... ✖

**Nelly Rioux**

\* QVT : Qualité de Vie au Travail  
 \* \*Etude Market Audit 2017 pour Decathlon Pro (panel de 1013 personnes représentatives des actifs français)

## UN CQP ALS\* POUR BOOSTER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN ENTREPRISE



Depuis plusieurs années, Preventech, forme des "référénts activité physique" au sein des entreprises, afin qu'ils puissent animer de simples séances de réveil musculaire. Aujourd'hui l'entreprise spécialisée dans le bien-être au travail va plus loin et s'associe à la FFEPGV (Fédération

française d'éducation physique et gymnastique volontaire) pour proposer une formation diplômante en Sport-Santé au travail. Le programme du CQP ALS\* est une première étape de qualification professionnelle du métier d'Animateur sportif des activités physiques pour tous. L'option "Activité Gymnique d'Entretien et d'Expression" (AGEE) constitue l'orientation idéale pour un salarié et son entreprise. En

effet, l'animateur sportif alors formé sera en mesure de participer concrètement à la prévention des risques professionnels au sein de son entreprise. Cette formation, dispensée par Preventech pour le moment dans les régions Île-de-France et Hauts-de-France, nécessite 105 h de formation en entreprise, 50 h dans une structure dite "employeur" ou en stage avec un tuteur accompagnateur et 3 h pour la certification. La formation

est disponible en intra ou inter entreprises. Ce partenariat fait suite à plus d'un an de travail et de tests avec le Comité Régional d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire des Hauts de France qui a formé des référents dans de nombreuses entreprises de cette vaste région.

**Plus d'infos sur : [www.preventech.net](http://www.preventech.net)**

\* Certificat de Qualification Professionnelle Animateur de Loisir Sportif