

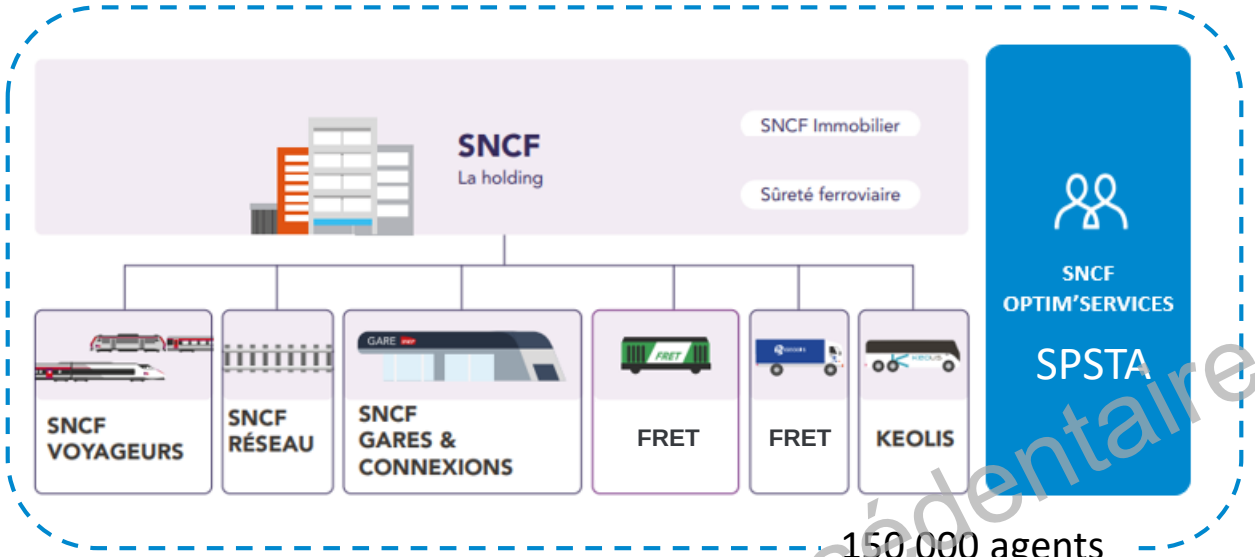
Mobiliser des outils de prévention accessibles et efficaces

JT INRS Postures sédentaires au travail

Dr Véronique BAUDOT
Médecin du Travail, SNCF

Interne

La SNCF et les postures sédentaires



150 000 agents



Agents administratifs



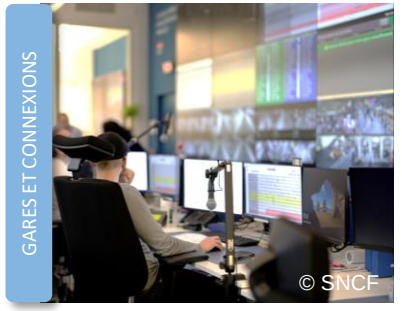
Conduite



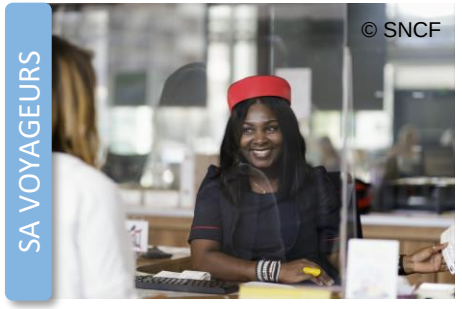
Conduite de train fret



Gestion des circulations



Centre de supervision



Guichet

JT INRS Postures sédentaires au travail



Le programme national de lutte contre la sédentarité et de la promotion de l'activité physique

Un programme national décidé et porté par la Direction des Services Médicaux de la SNCF (service autonome SPSTA) depuis 3 ans avec un médecin référent

Du temps et des moyens dédiés au déploiement de ce programme, en appui de mes confrères :

- L'animation d'un réseau de 100 MT & 250 IDEST ;
- Des MT « ambassadeurs » dans les régions ;
- Un service de communication en appui.

Les cibles :

- Le personnel des services médicaux ;
- Les établissements du groupe SNCF.

Les objectifs :

- **Dispenser de l'information** au sein des services médicaux et les **doter d'outils** afin qu'ils déploient le programme dans leurs territoires ;
- **Répondre aux besoins** de nos établissements sur ces sujets de prévention avec de **l'accompagnement**, en appui des médecins dans les territoires.

JT INRS Postures sédentaires au travail



Des préventions pour une santé

Prévention Primaire

C'est **agir** avant l'apparition d'une maladie:

80% des Maladies cardiovasculaires et 40% des cancers sont évitables

Prévention Secondaire

C'est **agir** à un stade précoce de la maladie :

Augmentation de la qualité de vie et de l'espérance de vie en bonne santé

Prévention Tertiaire

C'est **composer** avec les capacités et limitations fonctionnelles du salarié par des aménagements de poste ou restrictions médicales.

Eviter aggravation et rechute

Prévention Primordiale

C'est **éviter l'exposition aux facteurs de risques professionnels**

Agir sur les facteurs organisationnels, environnementaux et culturels : on agit sur les conditions de travail !

JT INRS Postures sédentaires au travail



Faire comprendre les enjeux auprès des dirigeants

2 risques sanitaires – 2 approches distinctes

Lutte contre la Sédentarité

- Les Français sont assis en moyenne de 09H00 à12H00 /Jour
- 75 à 82% des postures sédentaires sont en milieu de travail

Source Nutrinet 2016

- La sédentarité est donc un risque professionnel émergent

Source INRS 2023

Lutte contre l'Inactivité Physique (avec la promotion de l'Activité Physique)

- 95% de la population française ne respecte pas les recommandations en termes d'activité physique et/ou de sédentarité

Source ANSES 2022

- Recommandations partiellement connues pour 96,7% des adultes

Approche collective



- **Réduire les postures sédentaires à moins de 5h assis / jour**
- **Se lever toutes les 30 mn**

Approche Individuelle



- **30 mn d'activité physique / jour tous les jours**
- **2 séances de renforcement musculaire / semaine**

JT INRS Postures sédentaires au travail



Embarquer les dirigeants et les outiller

Mon constat / mon expérience :



- Rencontrer les dirigeants, RH, préventeur, CSSCT : **« un dirigeant convaincu est un dirigeant actif qui déploie pour son collectif »** ;
- Informer et sensibiliser en masse des dirigeants, les RH et les CSSCT: les associer et les engager dans la démarche de prévention
  - La connaissance des recommandations nationales ;
  - Les méfaits des postures sédentaires ;
  - Les bienfaits de l'activité physique sur la santé

  } ↘ absentéisme et maintien en emploi

2 outils :

- La Fiche d'entreprise des établissements, mise à jour par le MT ou l'IDEST ;
- Le DUERP des établissements :
  - Comité de pilotage, état des lieux, repérage
  - Construction d'un plan d'action avec les services médicaux

JT INRS Postures sédentaires au travail

Communiquer encore et encore et à chaque occasion…



Image générée par IA



Les postures sédentaires au travail. Définition, effets sur la santé et mesures de prévention
INRS, ED 6494



ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Les outils de l'Onaps

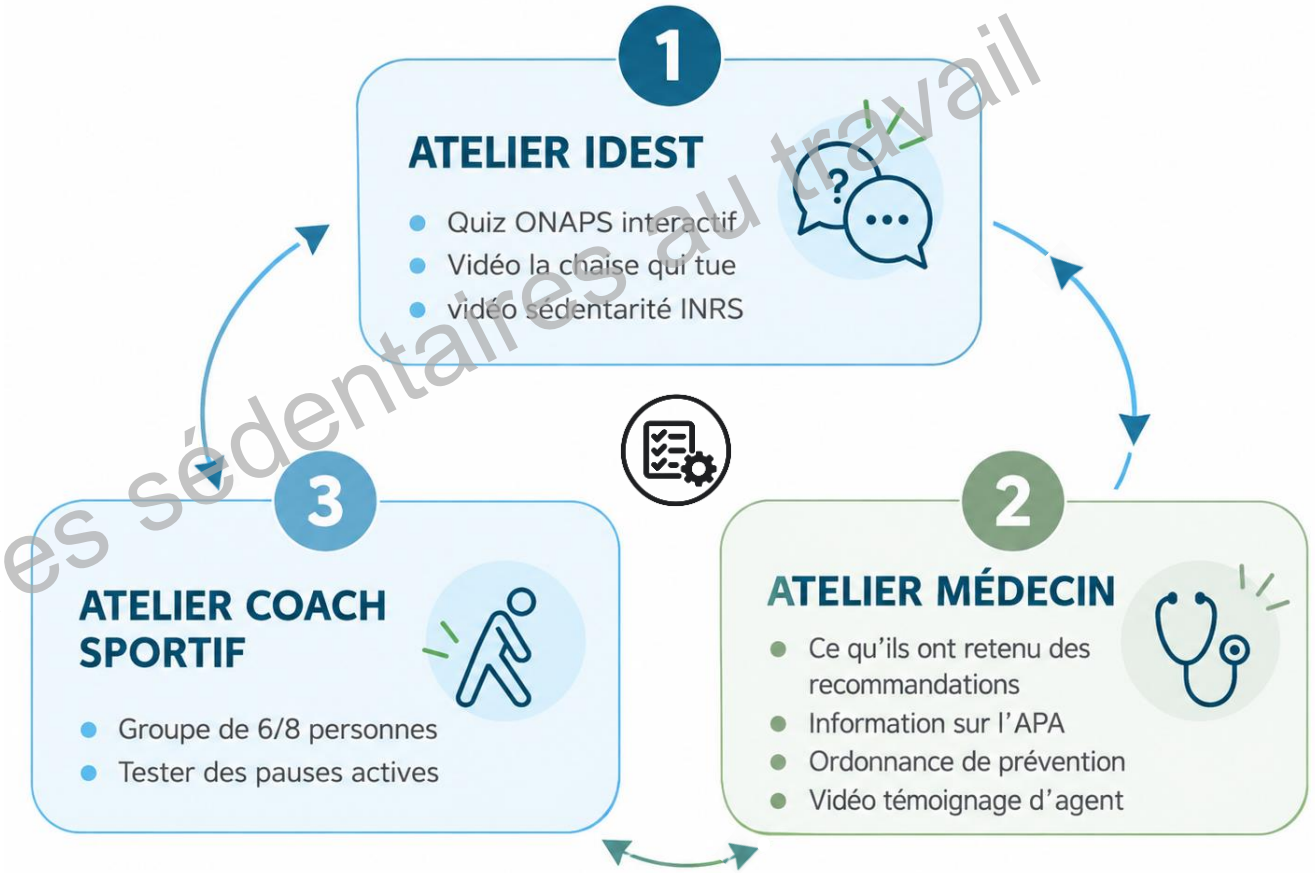
JT INRS Postures sédentaires au travail

Du discours à l'action : outiller les collectifs de travail et expérimenter





MAISONS SPORT SANTÉ
EnVie d'Activité



JT INRS Postures sédentaires au travail

Du discours à l'action : outiller les collectifs de travail





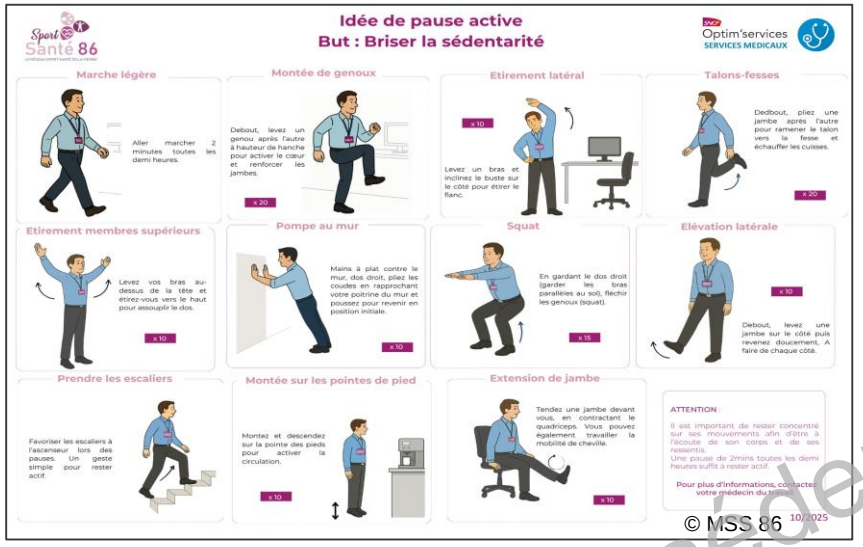
Timer de rupture de sédentarité
Notifications sur le PC : des gestes simples à réaliser toutes les 30 mn



Escape NutriGame® du CNAM
Utilisé pour les collectifs de travail

JT INRS Postures sédentaires au travail

Expérimenter les pauses actives et les réunions debout







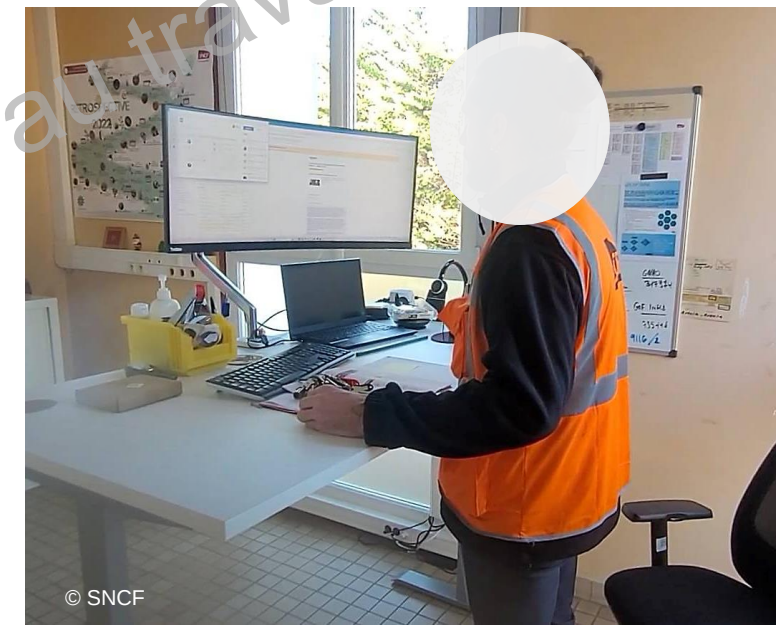
MAISON SPORT SANTÉ | Pays Basque Adour

JT INRS Postures sédentaires au travail

Agir sur l’environnement de travail pour faciliter le mouvement







JT INRS Postures sédentaires au travail



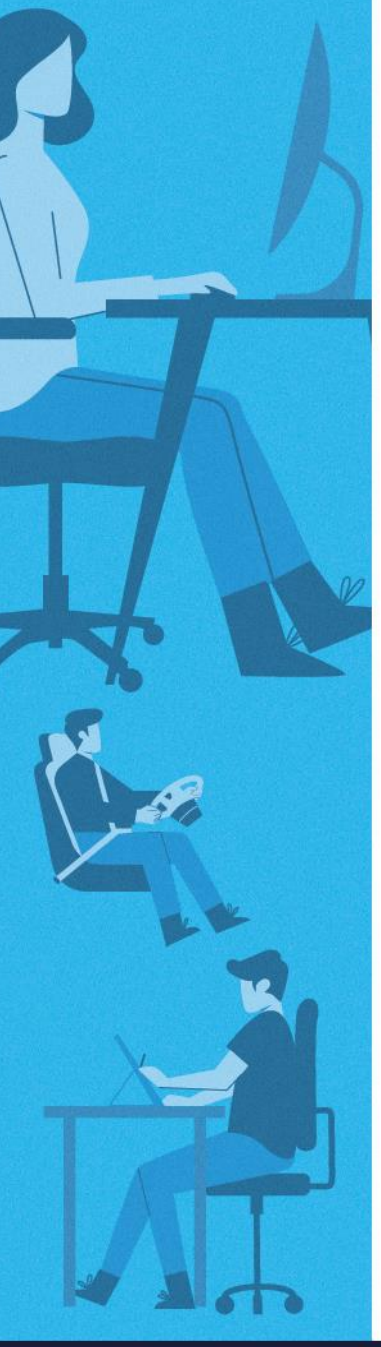
Agir sur l’environnement de travail pour faciliter le mouvement





© image générée par une IA

JT INRS Postures sédentaires au travail



Et pour chacun: une prévention individualisée et adaptée

01 Evaluation avec le salarié de son niveau d'AP et de sédentarité lors des visites périodiques ou des visites de pré-reprise

→

02 Repérage des profils à risque et des freins grâce à un protocole utilisé par le binôme Médecin - IDEST

→

03 Accompagnement :

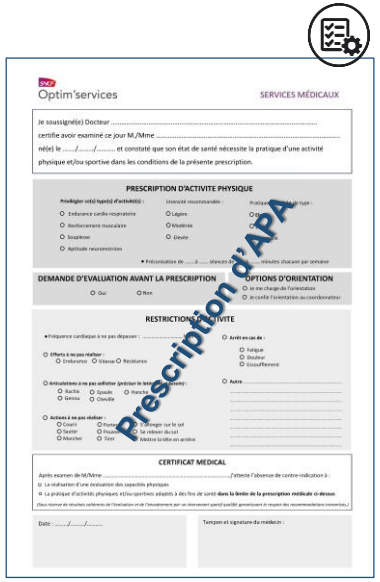
- conseils personnalisés
- aménagement de poste
- ordonnance de prévention ou prescription d'APA* et orientation vers une Maison Sport Santé

**l'APA est un outil puissant de prévention secondaire et tertiaire validé par la HAS*

JT INRS Postures sédentaires au travail









Ressenti des salariés sur les ruptures de sédentarité :



JT INRS Postures sédentaires au travail



Et si bouger au travail devenait aussi naturel que travailler ?



Un risque silencieux, « normalisé » et sous estimé avec des méfaits durables sur la santé



« **Une organisation immobile est une organisation à risque** » : informer en masse pour engager des actions concrètes sur le travail et son organisation



La posture idéale ? C'est la suivante. **« On s'assoie moins et on bouge plus! »**



Une prévention individualisée adaptée à l'état de santé des salariés

JT INRS Postures sédentaires au travail