



Repenser l'activité physique sur le lieu de travail : Quel(s) rôle(s) potentiel(s) pour les maisons sport santé ?

M. Blais ; C. Fabier ; O. Riquier

Journées Nationales des Maisons Sport-Santé - 19 & 20 juin 2025

La sédentarité, du latin sedere (« être assis »), désigne le temps passé en position assise ou allongée durant les périodes d'éveil. Elle se caractérise par une dépense énergétique faible, inférieure ou égale à 1,5 MET (Sedentary Behaviour Network, 2012). Cette sédentarité prolongée est associée à une augmentation des troubles musculosquelettiques (TMS), des maladies cardiovasculaires, du diabète de type 2 et de troubles psychiques (INSERM, 2019 ; Wilmoth et al., 2012). En France, les adultes passent en moyenne près de 12 heures par jour assis les jours travaillés (Saidj et al., 2015 ; Onaps 2024), un temps qui dépasse largement les recommandations en matière de santé (OMS, 2020). Hors le lieu de travail est lieu de sédentarité (Tremblay, 2020). Malgré ce constat, seulement 18 % des entreprises proposent des actions d'activité physique (MEDEF et al., 2017). Pourtant, 53 % des salariés sans offre souhaitent en bénéficier, et 37 % des non-pratiquants affirment qu'une offre adaptée pourrait les motiver (Goodwill Management, 2021).



Dans ce contexte, comment les maisons sport santé peuvent-elles contribuer au développement de l'activité physique en milieu professionnel ?

Objectifs de l'étude

Cette étude vise à établir un état des lieux des interventions et de la collaboration entre les Maisons Sport-Santé et le milieu professionnel, afin de déterminer leur implication dans l'intégration de l'activité physique au travail et d'identifier leur contribution potentielle dans ce domaine.

Méthodologie

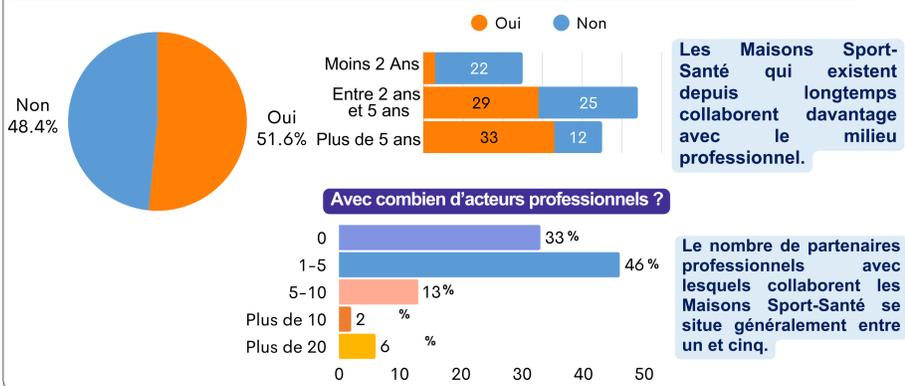
Questionnaire envoyé par mail 124 / 440 Janvier à Avril 2025

Questionnaire

- Avez-vous déjà collaboré avec des entreprises ?
- Si oui, quelles actions ont été mises en place ?
- Avec combien d'acteurs du milieu professionnel votre maison sport santé est-elle actuellement en collaboration ?
- Quelle est, selon vous, la principale valeur ajoutée des Maisons Sport-Santé pour le milieu professionnel ?
- Quel est, selon vous, le principal frein externe à la collaboration entre les Maisons Sport-Santé et les acteurs du milieu professionnel ?
- Quel est, selon vous, le principal frein interne à la collaboration entre les Maisons Sport-Santé et les acteurs du milieu professionnel ?
- Souhaitez-vous vous impliquer davantage dans le développement de projets en lien avec le milieu professionnel ? Si oui, pourquoi ?
- Quels seraient vos besoins pour développer davantage la collaboration avec le milieu professionnel ?

Résultats

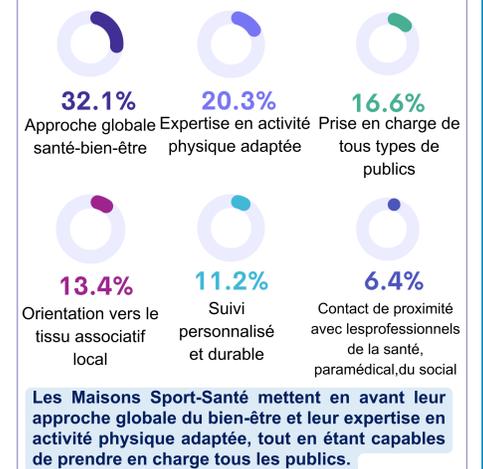
Niveau d'implication actuel des Maisons Sport-Santé en milieu professionnel



Le terrain : actions mises en place



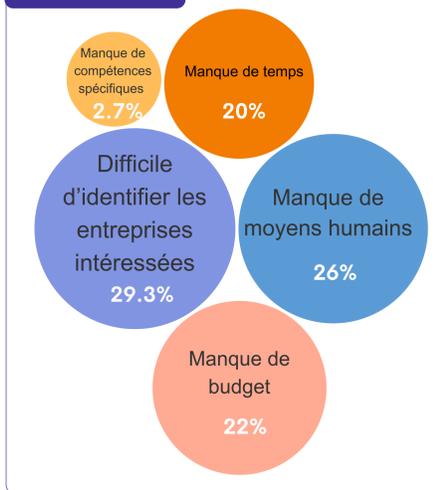
Perceptions des Maisons Sport-Santé concernant leur valeur ajoutée en milieu professionnel :



Freins externes



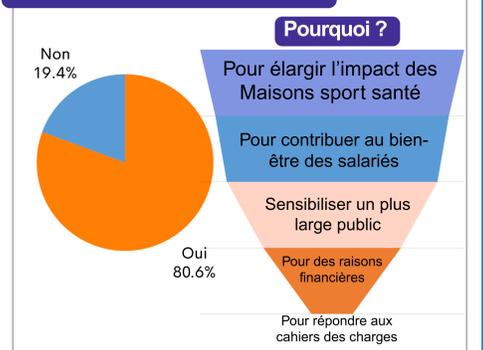
Freins internes



Les besoins



Volonté d'implication des Maisons Sport-Santé dans le monde du travail



Conclusion

Ce travail de recherche, mené à l'échelle nationale, dresse un état des lieux de la relation entre les Maisons Sport-Santé et le milieu professionnel, relation en pleine émergence. Elle révèle leur volonté de s'y impliquer davantage, malgré certains freins identifiés. Les résultats confirment également leur potentiel et leur légitimité à devenir des acteurs clés dans la promotion de la santé au travail.

Perspectives

Cette étude quantitative sera complétée par une étude qualitative (en cours). Les données recueillies par entretiens semi-directifs auprès d'entreprises et de Maisons Sport-Santé du collectif Breton permettront d'apporter un éclairage supplémentaire. Ceci afin d'obtenir une compréhension approfondie du rôle que peuvent jouer les Maisons Sport-Santé dans le milieu professionnel et de leur permettre d'exploiter cette opportunité de développement.



Mélanie Blais - E.APAS
Apprentie Coordinatrice - Chargée de Développement Sport Santé à la Maison Sport Santé UFOLEP 22
Master Management de la santé prévention bien être

Camille Fabier - Directrice de Mémoire
Coach Carrière

Olivier Riquier - Co directeur de mémoire
Docteur en activité physique et santé publique, chercheur à l'Université Côte d'Azur

