



Ministère de la Santé, de la Jeunesse,  
des Sports et de la Vie Associative

**RETROUVER SA LIBERTÉ  
DE MOUVEMENT**

**L'ENTREPRISE  
VECTEUR DE DÉVELOPPEMENT DE LA SANTÉ  
PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE  
Synthèse**

PNAPS

Plan National de prévention par l'Activité Physique ou Sportive

Extrait du Rapport Préparatoire de la Commission Prévention, Sport et Santé  
présidée par le Pr Jean-François Toussaint et réunie d'avril à octobre 2008

**Le contexte et les enjeux : pourquoi impliquer le monde de l'entreprise dans un plan national de prévention santé par l'activité physique et sportive (APS) ?**

La pratique de l'APS, n'est certainement pas la clef de tous les maux qui menacent les entreprises et leurs salariés, mais elle a fait la preuve de son efficacité dans les études scientifiques sur plusieurs critères révélateurs d'une bonne santé des salariés en entreprise et de l'entreprise elle-même.

L'offre d'APS via l'entreprise pourra répondre en partie à la demande de bien-être et d'équilibre au travail tant recherché par les salariés.

Le cadre de l'entreprise est légitime et pertinent pour favoriser l'APS auprès de la moitié de la population française de plus de 15 ans, ce qui s'inscrit dans la volonté et la responsabilité de l'entreprise de veiller à la bonne santé de ses salariés.

**1. Etat des lieux de l'existant en France et dans le monde**

L'activité physique est absente des représentations du mieux être au travail même s'il existe quelques démarches pionnières actuellement en France, qui peuvent être comparées aux expériences du Canada, de la communauté européenne ou de l'organisation mondiale de la santé.

**2. Les acteurs**

L'ensemble des acteurs internes (direction générale, salariés, management, partenaires sociaux, direction des ressources humaines, médecine du travail, service communication) et externes (collectivités territoriales, CRAM, monde sportif, secteur privé et institutions) peuvent se saisir de ces propositions et considérer le sujet dans sa globalité.

### 3. Propositions principales

Les recommandations visent à :

- mobiliser les acteurs internes et externes à l'entreprise,
- tirer parti de la composante environnementale de l'entreprise,
- lever les freins,
- considérer la contrainte « temps »,
- profiter des opportunités et des dynamiques en cours,
- veiller à s'adapter au type de métier et à la taille de l'entreprise.

Des 42 recommandations émises, la commission considère prioritaires les mesures suivantes :

1. Sensibiliser les acteurs internes aux entreprises (les salariés, le management, les DRH, les partenaires sociaux) à l'intérêt d'utiliser l'activité physique ou sportive comme « fil rouge » dans une démarche globale d'amélioration de la qualité de vie en entreprise.
2. Intégrer l'APS en entreprise au titre de la prévention secondaire du stress tel que le recommande le rapport Légeron.
3. Créer un référentiel qualité d'intervention en entreprise référençant les apports possible des acteurs externes à l'entreprise.
4. Sensibiliser et former les médecins du travail à la prescription et au suivi des APS.
5. Impliquer les collectivités territoriales en particulier pour aider les PME et TPE.
6. Passer d'une politique de prévention du risque à une démarche santé / bien être.
7. Sensibiliser les conseillers CRAM à la démarche APS en entreprise.
8. Utiliser l'entreprise dans sa composante environnementale (locaux, environnement direct, plan de déplacement d'entreprise, responsabilité sociale d'entreprise).
9. Intégrer l'APS dans le document unique formalisant l'évaluation des risques professionnels et les mesures de prévention.
10. « Retrouver la forme en 3 escaliers » est un exemple de campagne d'intervention simple à mettre en place et ayant démontré son efficacité en terme de santé publique. L'objectif est de monter 3 étages 3 fois par jour, soit moins de 10 minutes intégrées dans une journée normale de travail.

Synthèse du chapitre « L'entreprise vecteur de développement de la santé par l'activité physique et sportive » coordonné par M. Tézenas du Montcel.

L'intégralité du rapport est disponible sur :

<http://www.sante-sports.gouv.fr/IMG/pdf/RapPreventionActivite-2008.pdf>