

Prévention du risque physique

- REGION NORMANDIE
- SEMINAIRE DU 2 JUIN 2026



Harmonie
mutuelle

GRUPE **vyv**

AVANÇONS *collectif*

➤ Introduction

- La prévention Harmonie Mutuelle
- La Fédération Française du Sport en Entreprise



**LIGUE
NORMANDIE**



La prévention entreprise Harmonie Mutuelle

Des solutions adaptées à chaque domaine de prévention



Prévention Primaire

- **Identifier et évaluer les facteurs de risques**
- **Agir sur l'organisation et les conditions de travail**



Prévention secondaire

- **Sensibiliser les salariés**
- **Former et développer les compétences**



Prévention Tertiaire

- **Accompagner individuellement**
- **Soutenir les salariés en souffrance**

Nos domaines d'intervention

Qualité de vie et des conditions de travail
(service social du travail, sport en entreprise...)

Santé mentale
(premiers secours en santé mentale, risques psychosociaux, gestion de crise...)

Santé physique
(ergonomie, troubles musculosquelettiques, sédentarité...)

Capital santé individuel
(alimentation, sommeil, addictions, dépistages, activité physique...)

Diagnostic	Formation	Atelier
Sensibilisation	Conférence	Webinaire
E-Learning	Application mobile	Serious game

La Fédération Française du Sport d'Entreprise



« Développer une activité physique ou sportive pérenne pour la santé et le bien-être des collaborateurs et la performance des entreprises »



Accompagnement, conseils

- Définir une politique sportive au sein de l'entreprise
- Projet sportif adapté
- Accompagnement à la création d'une salle de sport
- ...

Formation

- Prévention physique professionnelle
- Activités physiques professionnelle
- Initiation, certification
- Certifiée QUALIOPI
- ...

Evènementiel

- Calendrier sportif (national et régional)
- Lauriers
- Course de la diversité
- Jeux nationaux, européens et mondiaux

ÉVEIL MUSCULAIRE

Bienfaits de l'éveil musculaire en milieu professionnel



ÉVEIL MUSCULAIRE

Bienfaits de l'éveil musculaire en milieu professionnel

*Eviter
l'apparition
des TMS*

*Se préparer
physiquement
et
mentalement*

*Améliorer les
performances*

*Réduire les
risques de
blessures*

*Protéger ses
articulations*



LES BIENFAITS DU SPORT ENTREPRISE

La pratique d'une activité physique régulière et adaptée permet de lutter efficacement contre la **sédentarité**, contre le **stress au travail** et contre les **maladies professionnelles**. Une des premières causes de maladies professionnelles, les **troubles musculosquelettiques** ne sont pas une fatalité

➤ ÉVEIL MUSCULAIRE

Bienfaits de l'éveil musculaire en milieu professionnel

**Préparer son corps et
prévenir les TMS**

➤ ÉVEIL MUSCULAIRE

Bienfaits de l'éveil musculaire en milieu professionnel

- ◆ Échauffement avant la prise de poste
- ◆ ⚠ Ce n'est pas du sport ni un entraînement intense
- ◆ Courte activité physique pour prévenir les troubles liés au travail
- ◆ Accessible à tous, en tenue de travail, 10 minutes suffisent
- ◆ Complète les autres mesures de prévention

➤ ÉVEIL MUSCULAIRE

Bienfaits de l'éveil musculaire en milieu professionnel

Les objectifs :

- ◆ Préparer le corps : muscles et articulations plus disponibles
- ◆ Améliorer équilibre et souplesse : stimulation de la proprioception
- ◆ Réveiller articulations et réchauffer muscles : mobilité et élasticité
- ◆ Prévenir les TMS : 7/10 salariés concernés
- ◆ Diminuer absentéisme et accidents
- ◆ Augmenter santé, bien-être et motivation

➤ FOCUS TMS

Affections liées au travail, touchant muscles, tendons, articulations, ligaments ou nerfs.

- ◆ Causes : gestes répétitifs, postures prolongées, efforts mal adaptés
- ◆ Première cause de maladies professionnelles et absentéisme

💡 Exemples :

- Port régulier de charges lourdes → lombalgie
- Longues heures assis → tensions cervicales et douleurs poignets

➤ Types de TMS :

- ◆ **Lombalgies** : mauvaise posture, charges, station debout
- ◆ **Cervicalgies** : posture assise prolongée
- ◆ **Tendinites** : mouvements répétitifs
- ◆ **Douleurs genoux / chevilles** : debout prolongé, charges lourdes, gestes répétitifs



Facteurs de risques :

- ◆ **Biomécaniques** : gestes répétitifs, charges lourdes, postures contraignantes, efforts importants....
- ◆ **Physiologiques** : froid, vibrations...
- ◆ **Organisationnels** : rythme de travail, manque de pauses
- ◆ **Psychosociaux** : stress, manque de reconnaissance, craintes professionnelles
- ◆ **Individuels** : âge, santé, condition physique.

PRATIQUE D'UN EVEIL MUSCULAIRE

3 PHASES :


- ◆ Réveil articulaire : épaules, poignets, chevilles, nuque
- ◆ Exercices dynamiques : circulation sanguine, activation musculaire
- ◆ Étirements doux : relâcher tensions et préparer le corps

L'ÉVEIL MUSCULAIRE ÉTAPE 1 2 3

L'ÉVEIL ARTICULAIRE

Cette première étape permet d'éveiller l'ensemble des articulations du corps, en commençant par le haut du corps, puis en descendant vers le bas du corps. En cas de douleurs sur certaines articulations ou parties du corps, il est important de ne pas forcer et de prendre en compte ses fragilités.

durée totale 5 MINUTES



LES EXERCICES DYNAMIQUES ÉTAPE 2

Une fois ce réveil articulaire, l'ensemble des articulations du corps sont échauffées, il est maintenant prêt pour la prochaine étape.

L'ÉVEIL MUSCULAIRE ÉTAPE 1 2 3

LES EXERCICES DYNAMIQUES

Cette deuxième étape permet d'activer le haut et le bas du corps.

durée totale 10 MINUTES



LES ÉTIREMENTS ÉTAPE 3

Les exercices dynamiques ont maintenant permis de faire à la prochaine étape.

L'ÉVEIL MUSCULAIRE ÉTAPE 1 2 3

LES ÉTIREMENTS

Cette dernière étape permet d'étirer l'ensemble des articulations du corps, du haut vers le bas.

durée totale 5 MINUTES



LES ÉTIREMENTS ÉTAPE 3

Une fois ces étirements réalisés, votre corps musculaire est prêt pour la prochaine étape. BRAVO !



CONCLUSIONS ET ASTUCES

- ◆ Mini éveil musculaire dans la routine quotidienne : avant réunion, après déjeuner, pause-café
- ◆ 10 minutes suffisent pour sentir la différence
- ◆ Capital santé → réduction des douleurs, bonne humeur au travail
- ◆ Sessions spécifiques d'éveil musculaire pour former des référents

La notion de sédentarité

Quels sont les
caractéristiques ?



➤ Définition

La sédentarité est caractérisée par :

1. une situation d'éveil avec **une très faible dépense d'énergie**
2. **au temps passé**, assis, couché ou debout sans bouger (sans mouvement conduisant à une dépense d'énergie)
3. En **postures sédentaires maintenues dans le temps**

Sédentarité =



+



+



➤ Les postures sédentaires : le travail, principal vecteur



→ Présence de postures sédentaires



Cumul de périodes prolongées et ininterrompues



→ Absence de postures sédentaires



➤ La sédentarité est liée en majorité à la sphère professionnelle

	Salariés	Travail	Transports	Loisirs	Total
Jours travaillés	Tous	4h10	1h06	2h11	7h27
	Principalement assis	6h13	1h13	2h20	9h46

64 % au travail



Cohorte NutriNet-santé
35,444 travailleurs
79% femmes
44,5 ans (± 13)

➤ **Sédentarité et inactivité**

L'inactivité = Ne pas remplir les recommandations de l'OMS



150 minutes par semaine
d'activité physique d'intensité
modérée = 30' par jour d'AP

limiter à 120 minutes
consécutives le temps passé
assis



**7 000 pas par
jour (5,5 kms)**



Pratiquer **2 fois** par semaine
ou plus des activités de
renforcement musculaire
d'intensité modérée ou
supérieure

Eviter de rester **2 jours**
consécutifs sans activité
physique



Selon l'OMS, « L'activité physique et sportive régulière est un déterminant majeur de l'état de santé des individus et des populations à tous les âges de la vie »

➤ Selon vous ?

Selon vous, quelle est la part de français éloignés des recommandations en matière d'activité physique (AP) ?



25%



50%



75%



95%

➤ Impacts physiques à court terme

Principaux risques liés à la sédentarité



CIRCULATION SANGUINE
Formation de varices et de caillots
L'inactivité nuit à la bonne élasticité de nos veines.

CERVEAU
Mauvaise oxygénation
Si l'apport d'oxygène est insuffisant, l'activité du cerveau n'est plus optimale. La baisse de la production hormonale peut engendrer stress et anxiété.

CŒUR
Insuffisance cardiaque, infarctus
Le cœur a besoin d'être sollicité pour rester en bon état de marche.

PANCRÉAS
Diabète de type 2
Le manque d'exercice physique entraîne une perte d'efficacité de l'insuline produite par le corps.

POUMONS
Essoufflement, insuffisance respiratoire
Le manque d'activité empêche la bonne ventilation des poumons et altère l'élasticité des alvéoles.

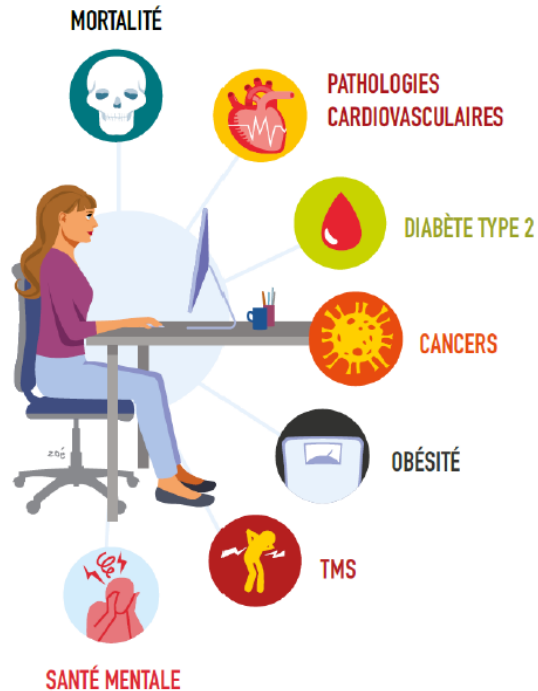
MUSCLES
Diminution de la masse musculaire
Moins sollicités, les muscles perdent du volume et de l'élasticité.

ARTICULATIONS
Arthrose, TMS*
Plus on immobilise l'articulation, plus celle-ci se dégrade rapidement.

* Troubles musculo-squelettiques.

LP/INFGRAPHIE. 14/1/2022

➤ Impacts à long terme sur la santé



Passer plus de 8 heures par jour en position assise expose à un risque pour la santé.

▪ Impacts physiques :

- Un risque 2,5 fois plus élevé de développer une maladie cardiovasculaire
- Un risque 2 fois plus élevé de développer un diabète de type 2
- Un risque accru de 24 % de développer un cancer du côlon, de 32 % pour un cancer de l'endomètre et de 21 % pour un cancer du poumon

▪ Impacts psychologiques :

- Baisse de concentration et de vigilance
- Augmentation du stress et de l'anxiété
- Sommeil perturbé, etc.

▪ Impacts sociaux et professionnels :

- Isolement
- Diminution du bien-être global
- Baisse de la productivité
- Augmentation de l'absentéisme
- Moins de dynamique collective.

➤ Limiter la sédentarité

RÉDUIRE LES TEMPS DE POSTURES SÉDENTAIRES

Limiter la durée de chaque période

Limiter la durée quotidienne

Idéalement toutes les 30 min.

Idéalement inférieure à 5 h./jour



**Bouger au minimum
toutes les 2 heures**

- ⊕ Organiser l'espace de travail pour favoriser les déplacements
- ⊕ Aménager les postes avec des bureaux réglables en hauteur
- ⊕ Prendre de nouvelles habitudes : s'étirer régulièrement, téléphoner en marchant, etc.

➤ Augmenter l'activité physique



Pratiquer une activité physique régulière ne suffit pas à compenser une sédentarité excessive



Pour agir sur l'état de santé, il faut donc agir sur les deux : à la fois **augmenter le niveau de l'activité physique et limiter la sédentarité**

L'activité physique :

- Est définie comme « tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques **entraînant une dépense énergétique supérieure à celle de repos** ».
- Se caractérise par **sa durée, son intensité, sa fréquence et sa modalité de pratique**
- **Ne se résume pas au sport**

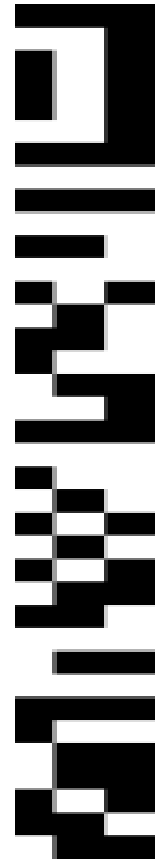
➤ Comment mettre en œuvre les recommandations ?

Cette activité peut être effectuée dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail, pour se déplacer ou lors des activités de la vie domestique. La marche, le vélo, les jeux actifs, la pratique sportive, le ménage, le jardinage, le bricolage, sont des exemples d'activités physiques.



➤ Evaluation

[Lien du questionnaire
de satisfaction](#)



Merci pour votre attention !

Pour toutes questions :



Karen BOSSU

Consultante en Prévention des risques professionnels en entreprise et promotion de la santé



Retrouvez toute l'information sur la prévention et la promotion de la santé Harmonie Mutuelle :
<https://www.harmonie-mutuelle.fr/entreprises>



Karen.bossu@harmonie-mutuelle.fr



06 48 56 76 27



LIGUE
NORMANDIE

