

Exercice physique au travail

Application web et mobile Axoprevent

Contexte

GÉNÉRAL

- Les bénéfices sur la santé d'une activité physique régulière sont aujourd'hui connus et démontrés : qualité de vie, prévention de certaines maladies chroniques, (diabète, maladies cardio-vasculaires, cancer), prévention de l'ostéoporose, amélioration de la qualité du sommeil ...
- La pratique régulière est préconisée par les autorités de santé publique (Haute Autorité de Santé, Programme National Nutrition Santé, OMS). Le PNNS recommande de pratiquer au moins 30 minutes de marche rapide par jour pour les adultes et 60 minutes pour les enfants et adolescents.

ENTREPRISE

- Les entreprises sont depuis plusieurs années confrontées à une sinistralité élevée en matière de troubles musculo-squelettiques (TMS) et de lombalgies, et ce quel que soit leur secteur d'activité.
- Les TMS représentent ainsi 87% des maladies professionnelles déclarées en 2016. Les salariés qui en souffrent sont surtout touchés aux mains-poignets, aux épaules et aux coudes. Les lombalgies - ou mal de dos - correspondent à 20% des accidents du travail et à 7% des maladies professionnelles. TMS et lombalgies conduisent dans bien des cas à une diminution des capacités physiques et à des douleurs chroniques.
- Au-delà des conséquences physiques pour les salariés qui en souffrent, ces pathologies ont des conséquences économiques non-négligeables. Elles sont en effet à l'origine de plus de 18 millions de journées de travail perdues par an, soit l'équivalent de 72 000 emplois à temps plein, et ont un coût direct de 2 milliards d'euros (soin et indemnisation du salarié).
- Les exercices physiques en entreprise, par l'amélioration de l'endurance et le renforcement musculaire, sont un des moyens de prévention de ces pathologies

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Une démarche de prévention basée sur les aspects physiques du travail ne peut se suffire à elle seule. Il est indispensable de la faire précéder ou compléter par une analyse plus profonde des causes de ces TMS et lombalgies, ce qui pourra donner lieu à des mesures de prévention collectives, organisationnelles et de conception.

Seule une démarche de prévention globale sera efficace et pérenne.

Un diagnostic ergonomique des situations de travail permet cette approche globale des problématiques santé auxquelles les entreprises sont confrontées.

Exercice physique au travail

Application web et mobile Axoprevent

L'offre M comme Mutuelle

CONTENU

Mise à disposition d'une application web et mobile pour la réalisation d'exercices au travail.

Les exercices se décomposent en 3 catégories :

- Des exercices d'échauffement à pratiquer avant la prise de poste
- Des exercices de renforcement musculaire
- Des exercices d'étirement à faire après une activité physique

Dans chaque catégorie, le salarié choisit ses exercices par zone du corps : cervicales, épaules, lombaires, poignets-mains. Chaque salarié peut enregistrer ses exercices favoris qu'il retrouvera à sa prochaine connexion.

Les programmes d'exercices ont une durée maximale de 5 minutes. Ils sont à choisir en fonction de son activité professionnelle (assis à un bureau, port de charges, déplacements, ...).

BÉNÉFICES POUR L'ENTREPRISE

- Une entreprise qui s'engage dans la prévention des TMS et des lombalgies
- Des salariés qui vont soulager des douleurs, adopter de bons réflexes posturaux
- Des exercices adaptés à l'activité des salariés
- Des exercices brefs adaptés aux contraintes d'organisation de l'entreprise
- Une diminution de l'absentéisme et du risque de maladie professionnelle

MODALITÉS PRATIQUES (à confirmer avant la mise en œuvre)

- Disposer d'un smartphone ou mettre à disposition des salariés une tablette ou un ordinateur
- Connexion internet
- Coût : nous consulter

Contact

Le service prévention

03.20.14.41.68

prevention@mcommemutuelle.com

Votre conseiller commercial