



PREMIER MINISTRE

#

Centre
d'analyse
stratégique

Questions sociales

Économie - Finances Développement durable Travail - Emploi

Information presse

Comment mettre le sport au service de la santé des salariés ?

Une Note d'analyse du Centre d'analyse stratégique (CAS) formulant des propositions

L'activité physique ou sportive, régulière et modérée, est reconnue par l'ensemble des autorités médicales comme un **facteur d'amélioration de la santé** (prévention et soin).

Néanmoins, l'**objectif de 30 minutes d'exercice physique par jour**, défini par l'OMS, est **difficile à atteindre** pour un grand nombre d'individus : **manque de temps pour 43 % des Français**.

Pour contourner ces difficultés, la **sphère professionnelle pourrait être un lieu de pratique**.

Ce n'est pas sans bénéfice pour le travail lui-même : plusieurs travaux récents ont mis en évidence **les effets positifs d'une pratique sportive régulière sur le lieu de travail** : diminution de l'absentéisme et de certaines maladies professionnelles (stress, troubles musculo-squelettiques, dépression, etc.), mais aussi mieux-être général et accroissement de la productivité.

Or, à ce jour, seuls 13 % des Français qui font régulièrement du sport en pratiquent un sur leur lieu de travail.

La **sphère professionnelle est encore trop rarement envisagée comme un lieu possible de pratique sportive à des fins de bonne santé**. Pour y parvenir, la **sensibilisation des acteurs** doit être couplée au **développement d'activités sportives** qui soient **adaptées aux différentes catégories de salariés** et qui s'inscrivent dans des **dispositifs globaux d'amélioration du bien-être et de la santé au travail**.



Contact Presse :

Jean-Michel Roullé, Responsable de la communication
Tél. : +33 (0) 1 42 75 61 37
jean-michel.roulle@strategie.gouv.fr



Rejoignez-nous
centredanalysestrategique



@Strategie_Gouv

Le Centre d'analyse stratégique est une institution d'expertise et d'aide à la décision placée auprès du Premier ministre. Il a pour mission d'éclairer le gouvernement dans la définition et la mise en oeuvre de ses orientations stratégiques en matière économique, sociale, environnementale et technologique. Il préfigure, à la demande du Premier ministre, les principales réformes gouvernementales. Il mène par ailleurs, de sa propre initiative, des études et analyses dans le cadre d'un programme de travail annuel.

Information presse

Le CAS formule 3 propositions pour favoriser la pratique du sport en entreprises :

- **Créer une “charte sport pour tous”, qui engage entreprises et administrations à :**
 - faire un diagnostic des besoins et des aspirations de tous les salariés (notamment les femmes et les seniors) ;
 - diversifier, en partenariat avec les acteurs du sport corporatif, les activités sportives pour qu’elles soient adaptées à tous ;
 - mettre en place des partenariats avec les collectivités locales pour la mise à disposition d’équipements ;
 - faciliter la pratique grâce à l’aménagement des horaires de travail.
- **Intégrer aux formations en ressources humaines des modules sur l’amélioration de la santé et du bien-être des salariés par l’activité physique.**
- **Dans le cadre des obligations liées au dialogue social sur l’emploi des seniors, intégrer la prise en compte de l’activité physique des salariés seniors sur le lieu de travail sous la forme de programmes sportifs incitatifs – mais non obligatoires –, qui pourraient s’appuyer sur un engagement réciproque entre les employeurs et les assureurs publics (CNAMTS, CNAV¹) et privés (assurances complémentaires). Un accompagnement financier pourrait être proposé aux PME et aux TPE².**

Retrouvez l’intégralité de cette Note et le détail des propositions sur www.strategie.gouv.fr (rubrique publications / rapports)

Contact Presse

Jean-Michel Roullé, Responsable de la communication

Tél. : +33 (0)1 42 75 61 37 –

jean-michel.roulle@strategie.gouv.fr

(1) Caisse nationale de l’assurance maladie des travailleurs salariés et Caisse nationale d’assurance vieillesse.

(2) Petites et moyennes entreprises et très petites entreprises.



Contact Presse :

Jean-Michel Roullé, Responsable de la communication
Tél. : +33 (0) 1 42 75 61 37
jean-michel.roulle@strategie.gouv.fr



Rejoignez-nous
[centredanalysestrategie](https://www.facebook.com/centredanalysestrategie)



[@Strategie_Gouv](https://twitter.com/Strategie_Gouv)

Le Centre d’analyse stratégique est une institution d’expertise et d’aide à la décision placée auprès du Premier ministre. Il a pour mission d’éclairer le gouvernement dans la définition et la mise en oeuvre de ses orientations stratégiques en matière économique, sociale, environnementale et technologique. Il préfigure, à la demande du Premier ministre, les principales réformes gouvernementales. Il mène par ailleurs, de sa propre initiative, des études et analyses dans le cadre d’un programme de travail annuel.