

MARCHER EN TRAVAILLANT : LES VERTUS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU TRAVAIL

Steve Jobs faisait ses réunions en marchant... et cela lui a plutôt réussi. La marche permet une meilleure oxygénation et stimule la production d'endorphine. De quoi booster la créativité et la mémoire de ceux qui la pratiquent. Dans le monde du travail, on assiste à une véritable prise de conscience...

6% de productivité en plus

Jusqu'à récemment, on associait le bien-être au confort, au moindre effort, en un mot, à l'inactivité.

Désormais, près de 90% des personnes sont conscientes qu'il est bénéfique d'être actif. Mais cela se traduit rarement dans les faits, faute de temps.... D'où l'idée d'associer le travail et l'activité physique. « Au-delà du bien-être, cela stimule la productivité ! » souligne Marc Thouvenin, PDG d'ActivUp, qui produit des tapis de marche pour les bureaux.

Et il s'appuie pour cela sur une étude du Medef et du Comité Olympique (2015) : une activité régulière augmente de 6% la productivité, peu importe l'intensité, c'est la régularité qui compte.

« Cela représente 3 semaines par an » ajoute Marc Thouvenin.

Exemple dans le centre de régulation du SAMU de Grenoble. Ici, on est déjà

convaincu des bienfaits de l'activité physique : ballons de fitness, sièges assis-genu... Et depuis peu, des tapis de marche sont installés sur deux postes de travail. Une étude clinique est lancée.

Sur les 50 agents du centre, un groupe de marcheurs et un groupe de non-marcheurs. « Nous n'avons pas encore les résultats mais nous avons déjà beaucoup moins d'arrêts de travail dus à des troubles musculo-squelettiques », note Sarah Bernou, cadre du centre 15.

Vers des profils individuels

La société équipe d'ores et déjà 17 entreprises du CAC40, et nombre de PME et d'indépendants. Avec une table réglable et un tapis silencieux, compact et sans entretien, il est adapté au monde du travail.

Il est conseillé de l'utiliser au moins 30 minutes par jour. « Mais nous travaillons sur la possibilité de définir des profils indi-

viduels des utilisateurs afin de les motiver sur leurs usages », précise Marc Thouvenin. Autre évolution : rendre le dispositif plus compact pour s'adapter à des entreprises de plus petite taille.

D'ici 6 mois en tout cas, la recherche clinique du Samu de Grenoble sera terminée. Mais Sarah Bernou est déjà conquise : « le bien-être au travail s'est nettement amélioré. Certains agents ont stabilisé leur poids et limité leur consommation de tabac ».

Un succès tel que d'autres équipements devraient être commandés prochainement.

