

# Comment lutter contre la sédentarité au travail ?

[JULIE LE BOLZER \(HTTPS://WWW.LESECHOS.FR/JOURNALISTES/INDEX.PHP?ID=16259\)](https://www.lesechos.fr/journalistes/index.php?id=16259) | Le 27/06 à 09:55



Chez Itelios, la dernière action en date en faveur de la lutte contre la sédentarité est l'adhésion à Gympass. - Gympass

## **Rester assis réduit l'espérance de vie. Aussi, les entreprises s'engagent-elles dans la promotion, auprès de leurs salariés, de l'activité physique.**

Seuls 8 % des Français disent pratiquer régulièrement une activité physique (contre 14 % en Allemagne et 16 % en Grande-Bretagne). Il y a là un facteur de risque. La sédentarité aurait un impact direct sur de nombreuses pathologies tels l'obésité, le diabète, l'hypertension, les maladies cardiovasculaires, les troubles musculosquelettiques (TMS) et même certains cancers. « *La sédentarité constitue la première cause de mortalité évitable dans les pays de l'OCDE* », prévient l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). A l'heure où les collaborateurs passent 75 % de leur journée de travail assis à leur bureau, l'employeur a un rôle évident à jouer.

## «Le fondateur d'Itelios a intégré le bien-être des équipes dans les valeurs et la stratégie de son entreprise.»

« Entreprise du numérique, nous comptons une importante population de développeurs qui passent beaucoup de temps face à leur écran, observe Aude Amarrurtu, directrice People & Culture - nom du département ressources humaines - d'Itelios, une PME spécialisée dans le commerce connecté (14 millions d'euros de **chiffre d'affaires** ([https://www.lesechos.fr/finance-marches/vernimmen/definition\\_chiffre-daffaires.html#xtor=SEC-3168](https://www.lesechos.fr/finance-marches/vernimmen/definition_chiffre-daffaires.html#xtor=SEC-3168)), 150 collaborateurs). Aussi, nous avons fait de la lutte contre la sédentarité une priorité ». Lui-même grand sportif, Christophe Claudel, le fondateur d'Itelios, a intégré le bien-être des équipes dans les valeurs et dans la stratégie de l'entreprise, et il donne carte blanche au département People & Culture pour conduire une démarche globale allant dans le sens de la qualité de vie au travail.

### Du mobilier alternatif

« J'ai en charge tout ce qui relève des RH, à l'exception de la paie et de l'administratif. Cela va des conditions de travail à l'aménagement des locaux en passant par les animations et les événements », explique Aude Amarrurtu. Sur le sujet de la sédentarité, Itelios mène un travail de fond : organisation de semaines de prévention avec interventions d'ostéopathes, invitation des collaborateurs à participer à des tournois, des marathons, des matchs...

« En ce moment, je réfléchis à l'acquisition de "walking desk", pour que les collaborateurs marchent en travaillant », dit-elle. Bureaux-tapis-roulant, bureaux assis-debout, fauteuils de bureau relaxants... De plus en plus d'organisations s'équipent de mobiliers alternatifs pour éviter et contrer les méfaits d'une position assise prolongée.

---

### À LIRE AUSSI

**[Vive le sport en entreprise \(https://www.lesechos.fr/30/09/2016/LesEchosWeekEnd/00047-039-ECWE\\_vive-le-sport-en-entreprise.htm\)](https://www.lesechos.fr/30/09/2016/LesEchosWeekEnd/00047-039-ECWE_vive-le-sport-en-entreprise.htm)**

**[Le sport au service de la prévention du stress et de l'esprit de groupe \(https://www.lesechos.fr/thema/bien-etre-travail/0211024420732-le-sport-au-service-de-la-prevention-du-stress-et-de-lesprit-de-groupe-2008092.php\)](https://www.lesechos.fr/thema/bien-etre-travail/0211024420732-le-sport-au-service-de-la-prevention-du-stress-et-de-lesprit-de-groupe-2008092.php)**

Chez Itelios, la dernière action en date en faveur de la lutte contre la sédentarité est l'adhésion à Gympass, une entreprise qui a créé un méta-réseau de salles de gym et d'établissements où pratiquer une activité physique. « Notre comité d'entreprise prend à sa charge 50 % de l'abonnement et nous avons rendu cette offre accessible à tous : l'ensemble de nos collaborateurs, stagiaires et fournisseurs », précise Aude Amarrurtu. Le taux d'adhésion ? 30 % des salariés sur le site d'Itelios à Mâcon et 24 % du côté de l'équipe parisienne, cela trois semaines seulement après la mise en place du dispositif. Il faut dire que cette action a répondu à une attente : sollicités en amont, les employés avaient répondu à 90 % qu'ils y étaient favorables.

### Plus de 1.500 partenariats

Fondé par un ancien consultant de McKinsey, très sportif mais constamment en déplacement, Gympass donne accès à 20.000 centres sportifs dans 12 pays. « L'un des objectifs de Gympass est de rompre la barrière géographique. Que vous soyez en France, en Argentine, en Allemagne ou au Brésil, votre abonnement vous donne accès à des centres sportifs

locaux », indique Jean-Philippe Lorinquer, directeur général de Gympass France. Dans l'Hexagone, la société compte plus de 1.500 partenariats, ce qui représente pas moins de 250 activités : cours collectifs en salle, tous les arts martiaux, Pilates, yoga, CrossFit, golf, tennis et même des activités plus originales comme la pole dance et la danse Bollywood.

**«Lutter contre la sédentarité réduit le risque de maladie, donc l'absentéisme. C'est également une réponse contre le stress et les risques psychosociaux.»**

A l'origine conçu en B to C, le modèle économique de Gympass s'est recentré sur le B to B. « *Ce virage de "business model" est né d'une réflexion sur les bénéfices du sport pour les salariés. En effet, lutter contre la sédentarité réduit le risque de maladie, donc l'absentéisme. Cela constitue également une réponse contre le stress et les risques psychosociaux* », souligne Jean-Philippe Lorinquer.

### **Un impact positif sur la marque employeur**

Si on va plus loin, les actions conduites par l'entreprise favorisent la rétention des talents et ont donc un impact positif sur la marque employeur. Outre son méta-réseau, Gympass fournit tous les dispositifs de communication permettant aux organisations d'informer leurs équipes.

Surtout, Gympass mise sur les data. « *Mettre en place un programme, c'est bien. En connaître les impacts, c'est mieux. Grâce à l'analyse des données, l'entreprise a la possibilité de mieux cibler les actions qu'elle met en oeuvre* », note le DG. Implanté au Brésil, Gympass accompagne notamment la société Unilever, soit 13.000 salariés répartis sur une vingtaine de sites. Alors qu'ils n'étaient que 23 % à pratiquer une activité physique avant l'adhésion au réseau, ils sont désormais près de 65 %. En outre, la population de fumeurs a été divisée de moitié.

Julie Le Bolzer

#### **SOMMAIRE DU DOSSIER**

### **Bien-être au travail : initiatives et engagement des entreprises**

[trois initiatives originales pour le bien-être au travail \(https://www.lesechos.fr/thema/030383010534-trois-initiatives-originales-pour-le-bien-etre-au-travail-2095720.php\)](https://www.lesechos.fr/thema/030383010534-trois-initiatives-originales-pour-le-bien-etre-au-travail-2095720.php)

[Comment lutter contre la sédentarité au travail ? \(https://www.lesechos.fr/thema/030394303478-comment-lutter-contre-la-sedentarite-au-travail-2097785.php\)](https://www.lesechos.fr/thema/030394303478-comment-lutter-contre-la-sedentarite-au-travail-2097785.php)

[Le bien-être au travail incite les salariés à s'engager \(https://www.lesechos.fr/thema/030382984838-le-bien-etre-au-travail-incite-les-salaries-a-sengager-2095725.php\)](https://www.lesechos.fr/thema/030382984838-le-bien-etre-au-travail-incite-les-salaries-a-sengager-2095725.php)

**CHARGER PLUS D'ARTICLES**