



**HAL**  
open science

## Psychologie et Santé Santé des personnels soignants : importance des activités physiques adaptées

Guillaume Coudevylle, Stéphane Sinnapah, Clément Ginoux, Jean-Pierre  
Bouchard

### ► To cite this version:

Guillaume Coudevylle, Stéphane Sinnapah, Clément Ginoux, Jean-Pierre Bouchard. Psychologie et Santé Santé des personnels soignants: importance des activités physiques adaptées. La revue de l'infirmière, 2023, 72 (291), pp.39-41. 10.1016/j.revinf.2023.04.011 . hal-04696748

**HAL Id: hal-04696748**

**<https://hal.science/hal-04696748v1>**

Submitted on 13 Sep 2024

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

**Santé des personnels soignants : importance des activités physiques adaptées**

Guillaume R. Coudeville<sup>a\*</sup>, Stéphane Sinnapah<sup>a</sup>, Clément Ginoux<sup>b</sup> et Jean-Pierre  
Bouchard<sup>c,d,e \*</sup>

<sup>a</sup> Université des Antilles, laboratoire ACTES (EA 3596), 97 159, Pointe-à-Pitre, Guadeloupe, France

<sup>b</sup> Univ. Grenoble Alpes, SENS, F-38000 Grenoble, France

<sup>c</sup> Unité pour Malades Difficiles (UMD), pôle de psychiatrie médico-légale (PPML), centre hospitalier de Cadillac, 10 avenue Joseph Caussil, 33410 Cadillac, France

<sup>d</sup> Institut Psycho-Judiciaire et de Psychopathologie (IPJP), Institute of Forensic Psychology and Psychopathology, centre hospitalier de Cadillac, 89 rue Cazeaux Cazalet, 33410 Cadillac, France

<sup>e</sup> Statistics and Population Studies Department, Faculty of Natural Sciences, University of the Western Cape, Robert-Sobukwe road, Bellville, 7535 Cape-Town, South Africa

\* Auteur correspondant :

Jean-Pierre Bouchard, Institut Psycho-Judiciaire et de Psychopathologie (IPJP), Institute of Forensic Psychology and Psychopathology, centre hospitalier de Cadillac, 89 rue Cazeaux Cazalet, 33410 Cadillac, France. Adresse e-mail : jeanpierrebouchard@yahoo.fr (J.-P. Bouchard).

## **Chapô**

Les activités physiques adaptées (APA) dans le domaine professionnel sont reconnues comme améliorant la santé des travailleurs. Paradoxalement, les APA restent marginales dans les lieux mêmes où l'amélioration de la santé est l'objectif central des personnels soignants, à savoir, les cliniques et les hôpitaux. Cet article porte sur l'importance de proposer des APAS à l'intention des personnels soignants. Promouvoir l'activité physique sur le lieu de travail relève d'un double enjeu. Non seulement, les APA améliorent la santé et le bien-être des soignants, mais aussi, ces activités leurs permettent d'être plus efficaces dans leurs missions quotidiennes auprès des patients.

Mots clés : santé, bien-être, prévention, burnout, stress, activités physiques adaptées

La santé, telle que la définit l’OMS, est documentée comme favorisant la productivité et l’efficacité<sup>1,2</sup>. Largement rapportée comme l’un des piliers de la santé, l’activité physique est donc une question qui doit intégrer les réflexions sur le travail, ses conditions et son rendement. Il a ainsi été démontré que réduire le temps de travail assis ou favoriser l’activité physique sur le lieu de travail réduit le stress, la dépression, l’absentéisme, les burn-out et rend les personnels plus efficaces dans leurs tâches<sup>3,4</sup>. Au regard du temps passé sur son lieu de travail, l’importance de s’y sentir bien est essentielle pour le bien-être et la santé (physique, mentale, sociale). Cependant, des conditions de travail difficiles, que cela soit dans le secteur privé comme dans le secteur public, peuvent provoquer un syndrome d’épuisement professionnel, autrement appelé burn-out<sup>5</sup> chez les soignants. Il s’agit d’un syndrome conjuguant des symptômes psychiques et somatiques engendrés par l’exposition à plusieurs années de stress chronique au travail. La fatigue chronique qui se manifeste est à la fois physique et mentale<sup>6</sup>. Les personnes atteintes de cet épuisement manifestent des symptômes physiologiques (fatigue excessive chronique), cognitifs (fortes difficultés de concentration) et/ou psychologiques (irritabilité importante) ainsi que des relations sociales peu fréquentes et moins qualitatives sur et en dehors du lieu de travail<sup>7</sup>. Pour faire face à un tel constat, les activités physiques adaptées (APA) peuvent se révéler particulièrement opportunes pour les soignants fatigués voire épuisés professionnellement.

### **L’activité physique : un outil de prévention primaire**

L’activité physique est devenue, au regard de la littérature scientifique disponible à ce jour, l’outil de prévention primaire le plus efficace dans la plupart des maladies de la modernité (surpoids, diabète, maladies cardiovasculaires, cancers, maladie respiratoires) que l’on sait impacter directement la capacité des individus à travailler (INSERM, 2019). L’activité physique peut aussi participer à aider les adolescents à lutter contre la consommation de substances psychoactives<sup>8,9</sup>. Malheureusement, nos modes de vie incitent peu à la pratique et ne nous donnent que bien moins d’occasions d’être actifs que par le passé : nombre de nos tâches professionnelles étant sédentaires et nos transports étant majoritairement motorisés. Réfléchir et investir dans des dispositifs favorisant la pratique physique, et donc à la santé mentale, physique et sociale de ses personnels, constitue, en conséquence, une démarche rationnelle pour toute institution ou administration.

### **Les APA dans les établissements de santé**

Même si le temps consacré aux démarches administratives empiète de plus en plus sur le temps consacré aux soins, les tâches professionnelles dans les établissements de santé (clinique, hôpital, EHPAD...) continuent de mobiliser physiquement les soignants. Ceci est plutôt une bonne chose comparativement aux tâches qui se réalisent essentiellement en position assise. En effet, il existe une littérature portant sur la relation entre l’activité physique au travail et la santé des travailleurs<sup>10,11,12</sup>. Celle-ci documente des effets différents en fonction des paramètres de santé étudiés et de l’intensité de l’activité physique considérée. Globalement l’APS dite « occupationnelle » (ou activité physique au travail) serait associée à une moindre exposition aux cancers, à l’AVC ischémique, à la maladie coronarienne ainsi qu’au bien-être et au fait d’être satisfait de sa vie. L’activité physique importante au travail serait toutefois en parallèle associée à un risque de dépression, d’anxiété et de troubles du sommeil augmenté. Ceci étant, cet avantage peut aussi constituer un inconvénient lorsque ces tâches sont répétitives, excessives et/ou et nécessitent de soulever des charges lourdes comme cela est observé dans certains services de santé. Pour toutes ces raisons, il importe de considérer les autres pistes offertes par l’activité physique et notamment celle réalisée pendant le temps de travail.

### **Intérêts pour les institutions de favoriser les activités physiques sur le temps de travail**

Pour l'OMS, l'activité physique est « *tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie. L'activité physique désigne tous les mouvements que l'on effectue notamment dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail ou pour se déplacer d'un endroit à l'autre* ». Cette définition est importante puisqu'elle permet de comprendre que l'activité physique ne se limite pas aux activités sportives mais inclut aussi les activités qui se déroulent sur le trajet pour se rendre au travail et sur les activités physiques durant le temps de travail liées ou non aux tâches professionnelles. D'ailleurs, plusieurs études relatives aux modalités de mise en œuvre de programmes de promotion de l'APA sur le lieu de travail ont été publiées<sup>13</sup>. Une étude, menée au Canada, révèle notamment que 70% des entreprises mettent en œuvre une politique de promotion de l'activité physique<sup>14</sup>. Les buts recherchés sont souvent<sup>15</sup> une réduction des coûts indirects induits par les problèmes de santé des employés mais c'est aussi un sentiment de responsabilité morale qui meut les dirigeants. Il est vrai que les programmes de promotion de la santé produisent des résultats, en termes de santé<sup>16</sup>. De façon globale, les programmes de promotion de la santé produisent des résultats, en termes d'absentéisme et de performance au travail<sup>17</sup>. Ainsi, si l'on substitue 30 minutes de temps de sédentarité dans la journée de travail par une activité physique d'intensité faible chaque jour, on observe une amélioration de l'efficacité au travail<sup>18</sup>.

### **Des résultats prometteurs à démontrer dans les établissements de santé**

Bien que les effets positifs d'une pratique physique en entreprise soient aujourd'hui documentés, ces effets chez les personnels soignants restent à confirmer. Il s'agit d'investiguer les diverses manières de proposer des activités physiques sur le lieu de travail, leur faisabilité en fonction des services de soins, leurs efficacités en termes d'adhésion, leurs efficacités sur la santé physique et psychologique ainsi que leurs retombées sur leurs compétences professionnelles en termes de qualité des soins et de communication. L'enjeu est d'apporter de la clairvoyance sur les modalités de mise en œuvre d'une politique proactive de promotion de l'activité physique au sein des établissements de santé à même de susciter l'adhésion de tous.

### **Modalités de mise en œuvre de programmes d'APA en établissement de santé**

En s'adaptant aux besoins des soignants, les APA peuvent avoir des effets positifs directs sur la santé. Au niveau de la santé physique, les troubles musculo-squelettiques peuvent être réduits voire stoppés par les étirements des muscles sollicités dans la pratique professionnelle et le renforcement des muscles antagonistes. Il peut s'agir également de proposer des exercices sollicitant l'ensemble du corps pour les personnels astreints à une position statique ou assise. Au niveau de la santé psychologique, les activités telles que le yoga, la relaxation, la méditation de pleine conscience vont favoriser le lâcher-prise, la détente, la concentration et le bien-être. Il peut aussi s'agir d'activités à forte dépense énergétique pour les soignants qui ont besoin au contraire de se défouler. Au niveau de la santé sociale et de manière plus ponctuelle, des activités sportives collectives pour gérer des conflits redondants, favoriser une cohésion sociale et opérante au sein d'un service, mais aussi des activités qui viseront à améliorer l'intégration, le leadership, l'entre-aide, la communication peuvent aussi être tout à fait opportunes. Enfin, au-delà de l'activité physique réalisée pendant le temps de travail, il paraît tout à fait pertinent de mettre en œuvre une organisation logistique incitative (aide financière, parking sécurisé, douches) pour permettre aux personnels soignants de réaliser lors des trajets entre le domicile et lieu d'exercice à pied ou en vélo mais aussi, des dispositifs qui limitent la position assise (vélo-bureau, plan de travail surélevé).

## Références

---

- <sup>1</sup> Bachelard O. Optimiser le bien-être au travail et la performance globale : enjeux et perspectives. REGARDS [Internet]. 2017;N° 51(1):169–79. Available from: <http://dx.doi.org/10.3917/regar.051.0169>
- <sup>2</sup> Berthélemy J-C, Thuilliez J. Santé et développement : une causalité circulaire. Rev Econ Dev [Internet]. 2013;21(2):119. Available from: <http://dx.doi.org/10.3917/edd.272.0119>
- <sup>3</sup> Biddle SJH, Fox K, Boutcher S, editors. Physical activity and psychological well-being. London, England: Routledge; 2003
- <sup>4</sup> Knapen J, Moriën Y, Vancampfort D. L'importance de l'exercice physique dans la prévention et le traitement du burn-out. Neurone ;2017, 2(3), 1-5.
- <sup>5</sup> Shirom A. Job-related burnout: A review. In: Handbook of occupational health psychology. Washington: American Psychological Association; 2003. p. 245–64.
- <sup>6</sup> Mion G, Doppia M-A. Prise en charge des professionnels souffrant de burnout (podcast). Prat Anesth Reanim [Internet]. 2014;18(3):193–200. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.pratan.2014.04.002>
- <sup>7</sup> Aronsson G, Theorell T, Grape T, Hammarström A, Hogstedt C, Marteinsdottir I, et al. A systematic review including meta-analysis of work environment and burnout symptoms. BMC Public Health [Internet]. 2017;17(1). Available from: <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-017-4153-7>
- <sup>8</sup> Coudevylle GR, Kotbagi G, Collado A, Bouchard JP, Sinnapah S. Analyse des causes psychologiques des premières consommations de substances psychoactives chez les adolescents. *La revue de l'infirmière*. A paraître.
- <sup>9</sup> Coudevylle GR, Sinnapah S, Collado A, Kotbagi G, Bouchard JP. Stratégies d'interventions pour prévenir et réguler la consommation de substances psychoactives chez les adolescents occasionnels et réguliers. *La revue de l'infirmière*. A paraître.
- <sup>10</sup> Cillekens B, Lang M, van Mechelen W, et al. How does occupational physical activity influence health? An umbrella review of 23 health outcomes across 158 observational studies. *Br J Sports Med*. 2020;54(24):1474-1481. doi:10.1136/bjsports-2020-102587
- <sup>11</sup> Dalene KE, Tarp J, Selmer RM, et al. Occupational physical activity and longevity in working men and women in Norway: a prospective cohort study. *Lancet Public Health*. 2021;6(6):e386-e395. doi:10.1016/S2468-2667(21)00032-3
- <sup>12</sup> Hermansen R, Jacobsen BK, Løchen ML, Morseth B. Leisure time and occupational physical activity, resting heart rate and mortality in the Arctic region of Norway: The Finnmark Study. *Eur J Prev Cardiol*. 2019;26(15):1636-1644. doi:10.1177/2047487319848205

---

<sup>13</sup> Coudevylle GR, Sinnapah S., Ginoux C., Bourgeois N, Bouchard JP. Intérêts des Activités Physiques Adaptées pour les personnels de l'Administration Pénitentiaire. *Revue Soins*. A paraître.

<sup>14</sup> Watts AW, Masse LC. Is access to workplace amenities associated with leisure-time physical activity among Canadian adults? *Can J Public Health* [Internet]. 2012;104(1):e87-91. Available from: <http://dx.doi.org/10.1007/bf03405662>

<sup>15</sup> Downey AM, Sharp DJ. Why do managers allocate resources to workplace health promotion programmes in countries with national health coverage?. *Health Promot Int*. 2007;22(2):102-111. doi:10.1093/heapro/dam002

<sup>16</sup> Mills PR, Kessler RC, Cooper J, Sullivan S. Impact of a health promotion program on employee health risks and work productivity. *Am J Health Promot*. 2007;22(1):45-53. doi:10.4278/0890-1171-22.1.45

<sup>17</sup> Mills PR, Kessler RC, Cooper J, Sullivan S. Impact of a health promotion program on employee health risks and work productivity. *Am J Health Promot*. 2007;22(1):45-53. doi:10.4278/0890-1171-22.1.45

<sup>18</sup> Ma J, Ma D, Kim J, Wang Q, Kim H. Effects of Substituting Types of Physical Activity on Body Fat Mass and Work Efficiency among Workers. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(10):5101. Published 2021 May 12. doi:10.3390/ijerph18105101