

# Le projet de partenariat « J'MACTIV en Entreprise » entre La Poste et l'ASPTT

CNSST La Poste  
17 juillet 2018



LE GROUPE LA POSTE

# « J'MACTIV en Entreprise »

- Un partenariat entre La Poste et l'ASPTT va permettre de proposer aux postiers de nouvelles prestations, entre septembre 2018 et décembre 2019.
- Elles permettront de contribuer à la prévention des risques liés aux postures de travail et à la manutention, en faisant la promotion des bienfaits de l'activité physique en général, du bien-être et du soin apporté à sa santé et à son corps.
- Les pratiques et conseils déployés s'appliqueront dans la vie professionnelle comme dans la vie personnelle.
- Ce projet s'inscrit dans le programme national

Bien dans  
son travail

# L'ASPTT : 120 ANS D'HISTOIRE EN 2018

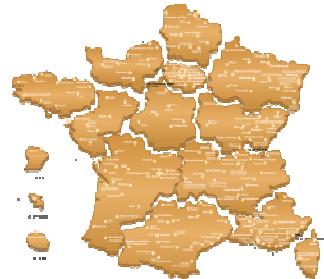
**1898**  
1ère association en Gironde pour apprendre aux facteurs à faire du vélo

**1965**  
Le Général de Gaulle restructure le sport en France en s'appuyant sur les ASPTT.  
  
Les ASPTT sont ouvertes à tous !

**2005**  
Naissance de la Fédération Agréée par le Ministère des Sports et membre permanent du CNOSF



# ASPTT Fédération omnisports



**216 clubs** partout  
en France



**200 000**  
adhérents



**41%**  
de femmes



**950 adhérents**  
par club en  
moyenne



**120 ans**  
d'histoire



**20 000** dirigeants  
& bénévoles



Plus de **185**  
activités



**14 labels multisports**  
pour une offre adaptée  
à tous de 1 à 101 ans

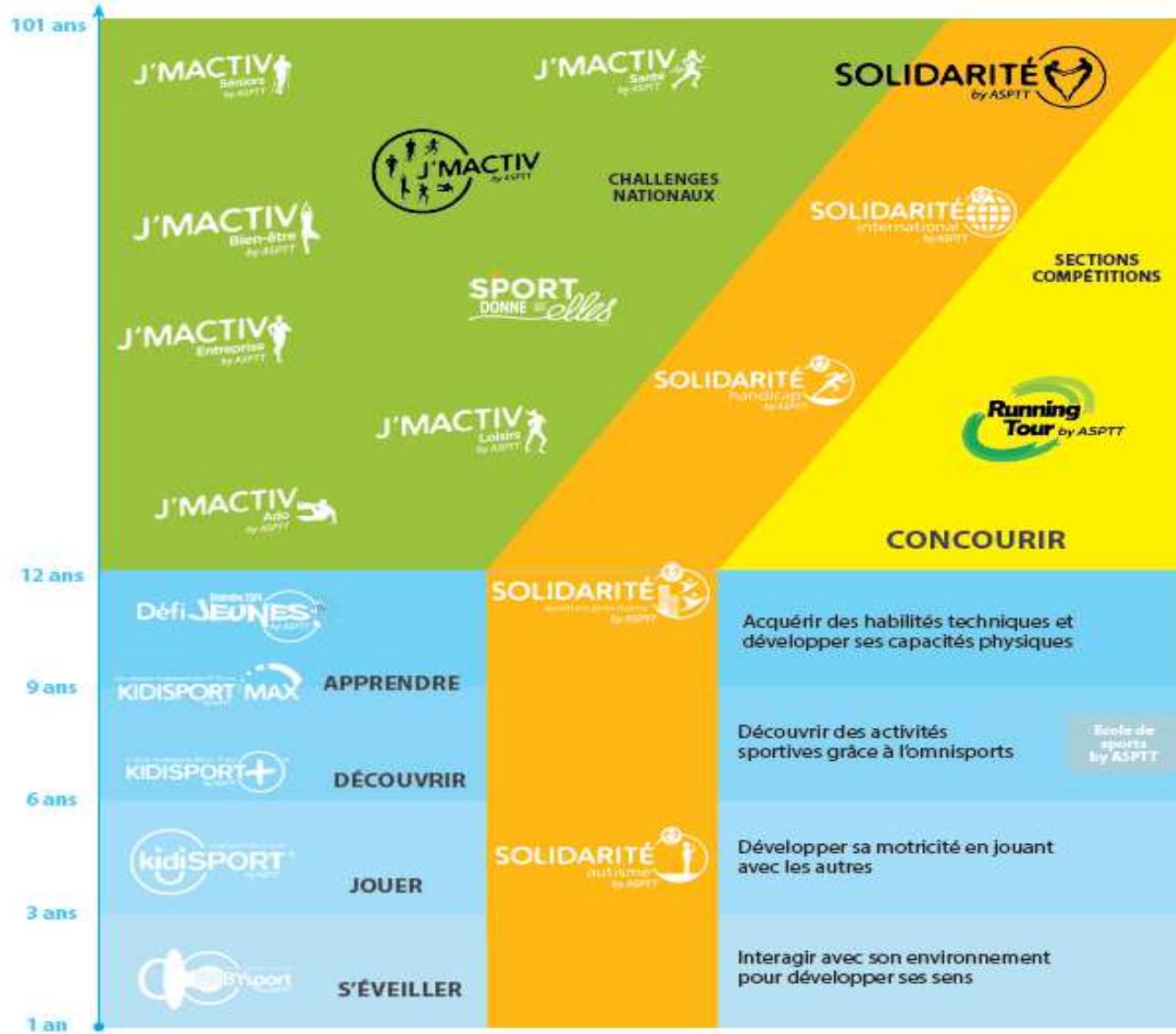


FEDERATION  
OMNISPORTS

cultivons vos envies

## FSASPTT : STRATÉGIE FÉDÉRALE DE L'OMNISPORTS

Modélisation de l'offre omnisports by ASPTT



Focus particulier sur :



LE GROUPE LA POSTE

# Les conditions générales de mise en œuvre

- Les prestations proposées sont mises en place dans une entité sur demande de la Direction concernée :
  - pour contribuer à la maîtrise des risques professionnels évalués localement,
  - pour compléter des dispositions déjà prises pour améliorer les conditions de travail des postiers,
  - en concertation et complémentarité avec les services de santé au travail et la filière prévention,
  - en lien avec le CHSCT concerné.
- Fondées sur le volontariat du postier.

# LES PRESTATIONS PROPOSEES

## 1. LES FICHES ET LES CONSEILS PÉDAGOGIQUES



## 2. LES ETIREMENTS ET ÉCHAUFFEMENTS DOUX À LA PRISE DE POSTE



## 3. LE CONSEIL SUR LA POSTURE INDIVIDUELLE DE TRAVAIL ET SUR LE RÉGLAGE DES ÉQUIPEMENTS



## 4. DES PRESTATIONS À LA CARTE



# 1. LES FICHES ET LES CONSEILS PÉDAGOGIQUES

- 60 sujets différents, regroupés dans 3 thèmes :

Objectif	Fiches « Je prends soin de mon corps »	Fiches « Je cultive mon bien-être »	Fiches « Je prends soin de ma santé »
	Transmettre des bons gestes et des bonnes postures	Transmettre des outils et pratiques pour se détendre et se relaxer	Donner des conseils pour avoir une bonne hygiène de vie

- Ces fiches sont en cours de rédaction par l'ASPTT, sous la responsabilité du médecin fédéral (médecin du sport) et seront validées par la DSSQVT, et notamment par le Médecin Coordonnateur des Services de Santé au Travail de La Poste.
- Une large communication sera lancée en septembre pour proposer aux postiers de s'inscrire à une liste de diffusion (type newsletter hebdo). Les fiches seront diffusées à un rythme hebdomadaire aux postiers volontaires.
- L'Asptt développe par ailleurs une plate-forme digitale sur laquelle les différents documents seront mis à disposition à partir d'un ordinateur ou d'un smartphone.

# Liste récapitulative prévisionnelle des 20 fiches du thème :

## JE PRENDS SOIN DE MA SANTE

### ➤ JE PRESERVE MA SANTE

1. **Je m'hydrate avant d'avoir soif** (Boire régulièrement)
2. **Je surveille mon poids** (Contrôler son poids de forme régulièrement)
3. **Je mesure mon activité physique quotidienne** (Utiliser des outils connectés)
4. **Je mesure mon sommeil** (Réguler son besoin)
5. **Je mesure mon alimentation** (Manger équilibré)

### ➤ JE BOUGE

1. **Je rentre du travail à pied** (Pensez-vous que cela pourrait marcher)
2. **Je brûle mes graisses** (Puiser dans les graisses de réserve pour affiner votre silhouette)
3. **Je renforce mes muscles** (Entretien sa musculature)
4. **J'entretien mon cœur** (Faire des exercices cardio-vasculaire)
5. **Je m'active au quotidien** (Prévenir la sédentarité par des comportements actifs)

### ➤ JE DORS

1. **J'organise mon sommeil en fonction de mon travail** (Planifier mes heures de sommeil)
2. **Je travaille en horaires décalés** (Se lever tôt, se couche tard)
3. **Je reste vigilant en faisant des pauses** (Anticiper la baisse de régime et d'attention)
4. **J'adapte mon espace de sommeil** (Aménager sa chambre pour bien dormir)
5. **Je mange bien pour mieux dormir** (Manger bien pour bien dormir, bien dormir pour bien manger)

### ➤ JE MANGE

1. **Je mange selon les rythmes de la journée** (Réguler son alimentation)
2. **Je fais les bons choix d'aliments au quotidien** (Préparer des aliments bons et « sains », peu transformés)
3. **J'assure tout au long de la journée** (Réguler son niveau d'énergie (boissons, repas))
4. **Je mange et me rassasie** (Ecouter sa faim physiologique et émotionnelle, anti-grignotage, mastication)
5. **Dans mon tiroir à moi au bureau** (ou casier, ou frigo) Préparer mon kit de survie en cas de baisse d'énergie

## Exemple de fiche – Document non définitif



UNIVERS : MA SANTÉ

DOMAINE : JE PRÉSERVE MA SANTÉ



## JE RESPECTE MON TEMPS DE SOMMEIL

### Des gestes du quotidien

Le manque de sommeil a un effet négatif sur votre santé. Outre la fatigue en journée, une récupération insuffisante peut induire à terme : troubles digestifs, maux de tête, infections virales, prise de poids, troubles cardiovasculaires, pertes de mémoire... Voici quelques conseils pour mieux dormir.

On n'a pas tous les mêmes besoins en temps de sommeil. Avoir suffisamment dormi c'est **se lever avec la sensation d'être en forme et efficace dès le réveil**. Pour cela, certains auront besoin de 7 heures, d'autres 9 heures, d'autres 5 heures.

Comment savoir de combien de temps de sommeil j'ai besoin ?

Pendant une période de congés, couchez vous lorsque vous êtes fatigués, puis laissez-vous dormir jusqu'à votre réveil spontané. Notez le nombre d'heure de sommeil. Renouvez l'opération plusieurs fois de suite.

L'idéal pour l'endormissement, c'est de respecter des horaires réguliers.

Le sommeil est cyclique et ces cycles sont différents au cours de la nuit. Les heures avant minuit « comptent double » car le sommeil est plus profond.



Bougez ! Le sport en fin d'après-midi/début de soirée favorise l'endormissement, augmente la qualité du sommeil.

Attention, pas de sport de forte intensité dans les 4 heures qui précèdent le coucher

Mangez léger, pas de repas trop lourd avant de dormir



Pour favoriser l'endormissement :

- Dormez dans le noir dans une pièce fraîche,
- Ne prenez pas d'excitant (café, sodas) avant de dormir,
- Ni alcool,
- Ne pas trop manger,
- Pas de tablette ou de téléphone portable.



Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT



# Liste récapitulative prévisionnelle des 20 fiches du thème :

## JE CULTIVE MON BIEN-ETRE

### ➤ JE ME DETENDS

1. **Je gère mon stress** (Faire face à des situations de stress)
2. **J'améliore ma concentration** (Des astuces pour vous aider)
3. **Je me déconnecte** (Diminuer l'utilisation des écrans)
4. **Je prends du temps pour moi** (Profiter des bienfaits de l'eau)
5. **Je pratique une activité relaxante** (Découvrir le Yoga)

### ➤ JE ME MASSE

1. **J'apprends l'automassage** (Connaitre les points d'acupression)
2. **J'ai mal à la tête** (Apprendre les techniques d'automassage)
3. **Je soulage ma nuque** (S'auto-masser le coup)
4. **Je me masse les mains** (S'auto-masser les mains)
5. **Je me masse les pieds** (S'auto-masser les pieds)

### ➤ JE RESPIRE

1. **J'apprends des techniques de respiration** (Inspirer, pincer, expiration)
2. **Je découvre l'autohypnose** (Travailler ma respiration)
3. **Je pense positif** (Apprendre des techniques de Sophrologie)
4. **Je respire avec mon abdomen** (Pratiquer cette respiration ventrale)
5. **Je respire avec alternance** (Equilibrer votre respiration)

### ➤ JE ME REPOSE

1. **Je récupère bien pendant et après ma journée de travail** (Utiliser des conseils très simples)
2. **J'ose la sieste au travail** (Pratiquer la micro sieste)
3. **Je prends soin de mes yeux (ou je repose ma vue)** (Prévenir l'apparition des troubles oculaires)
4. **J'utilise des huiles essentielles** (S'endormir plus rapidement)
5. **J'écoute de la musique** (Bénéficier de ses effets)

## Exemple de fiche – Document non définitif



UNIVERS : MON BIEN-ETRE  
DOMAINE : JE MASSE



## J'AI MAL À LA TÊTE

### Des gestes du quotidien

#### A faire

1. Massez le muscle du trapèze, au niveau de la nuque et des épaules, pour le détendre et libérez ainsi la tension musculaire.
2. Exercez une pression moyenne avec les pouces à la base du crâne pendant quelques secondes, plusieurs fois de suite, pour permettre le relâchement des points d'ancre des méninges et des points d'attachment du muscle du trapèze.



3. Massez les tempes avec les doigts afin de faire baisser la tension musculaire au niveau du temporal.
4. Exercez une pression juste sous l'intérieur de l'arcade sourcilière, au-dessus de l'orbite de l'œil, au niveau du nerf oculaire, pendant quelques secondes pour apaiser la douleur vers les yeux.



### Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT



Dr Jacques Roussel  
Médecin du sport

# Liste récapitulative prévisionnelle des 20 fiches du thème :

## JE PRENDS SOIN DE MON CORPS

### ➤ JE ME PREPARE AU TRAVAIL

1. **Je m'échauffe au travail** (Préparer son corps avant la prise de poste)
2. **Je porte des charges** (Adopter les bonnes postures pour porter des charges lourdes)
3. **Je répète des gestes** (Prévenir son corps des TMS)
4. **Je protège mon dos** (Prendre soin de ses lombaires)
5. **Je suis sur mon vélo** (Adopter les bonnes postures)

### ➤ JE M'INSTALLE AU TRAVAIL

1. **Je suis assis sur une chaise** (S'asseoir correctement face à son bureau)
2. **Je positionne mon écran** (Régler l'écran en fonction de sa position et de sa posture)
3. **J'ai besoin de bouger** (Prévenir la sédentarité en restant actif au travail)
4. **J'utilise mon ordinateur portable** (Positionner correctement mon ordinateur portable)
5. **J'agence mon bureau** (Optimiser mon espace de travail)

### ➤ JE M'ETIRE

1. **J'étire mes membres inférieurs** (Prévenir les tensions au niveau des jambes)
2. **J'étire mon dos** (Soulager les contraintes lombaires)
3. **J'étire mes membres supérieurs** (Etirer les pectoraux, dorsaux, biceps, triceps, avant-bras)
4. **J'étire mon cou** (Soulager les tensions cervicales)
5. **J'étire mes trapèzes** (Relâcher les trapèzes par des exercices très simples)

### ➤ JE M'ACTIVE APRES LE TRAVAIL

1. **Je fais de l'activité physique** (Faire au moins 30 min d'activité par jour)
2. **Je fais le ménage à la maison** (S'activer sans risque)
3. **Je bricole** (Utiliser un équipement adapté)
4. **Je fais la cuisine** (Rester debout en protégeant son dos)
5. **Je joue avec mes enfants** (Préserver ma santé)

## **2. LES ETIREMENTS ET ECHAUFFEMENTS DOUX A LA PRISE DE POSTE**

- Depuis 3 ans, la PIC de Paris-Sud Wissous a expérimenté avec l'ASPTT le principe des échauffements et des étirements doux pendant quelques minutes à la prise de poste, réalisé directement par des postiers-référents en service de production, préalablement formés par l'ASPTT.
- Il s'agit de mouvements doux, ne générant ni augmentation du rythme cardiaque ni transpiration. Cela vise à préparer l'organisme (muscles, tendons, articulations) aux gestes réalisés dans le cadre professionnel.
- Le besoin initial a été identifié par le Médecin du Travail de la PIC, avec pour objectif de contribuer à la prévention des TMS (notamment des trapèzes et des membres supérieurs). Le CHSCT a été associé à la démarche.
- Un Retour d'Expériences récent a mis en évidence que la pratique se poursuit en autonomie et que le taux d'adhésion des collaborateurs est entre 50 et 70% du personnel.
- La pratique est jugée bénéfique, en particulier sur la prévention des TMS.

## **2. LES ETIREMENTS ET ECHAUFFEMENTS DOUX A LA PRISE DE POSTE**

- D'autres PIC vont entrer dans la démarche, avec un démarrage progressif à partir de septembre à la PIC de Grenoble.
- Les séances d'étirements et d'échauffements doux seront réalisés pendant quelques minutes sur le temps de travail et en début de vacation.
- Les référents seront formés sur une durée d'une journée par un formateur ASPTT, en collaboration avec le Service de Santé au Travail et le préveneur locaux.
- Le sujet sera présenté au CHSCT de chaque entité intéressée.
- Premier bilan fin 2018 pour d'éventuelles adaptations et poursuite du déploiement.

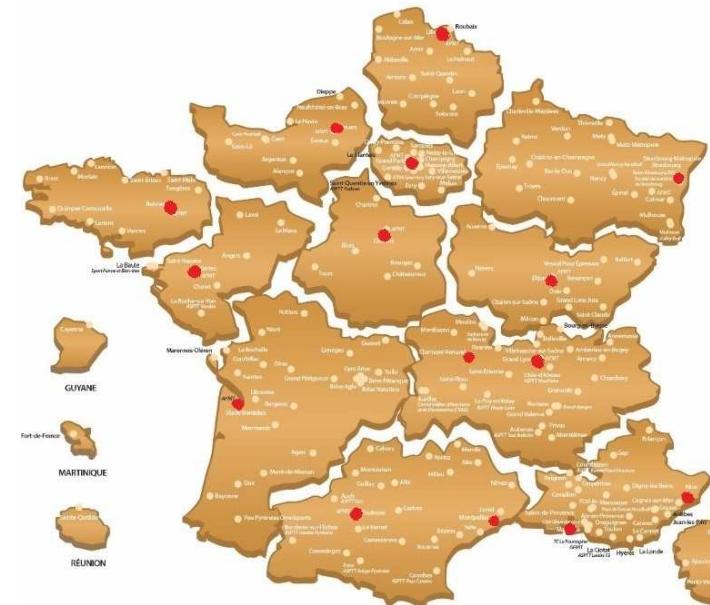
ÉCHAUFFEMENTS ET ETIREMENTS DOUX À LA PRISE DE POSTE	
<b>Objectif</b>	Former des postiers-référents Préparer l'organisme aux gestes effectués dans le cadre professionnel
<b>Mise en œuvre</b>	Formation d'une journée pour des référents (en charge d'animer les échauffements de quelques minutes à la prise de poste)
<b>Moyens matériels</b>	    <b>Salle de réunion</b> 
<b>Durée de la prestation</b>	7 H de formation, possible sur l'ensemble des vacations 
<b>Effectifs</b>	de 10 à 15 personnes
<b>Moment de pratique</b>	Pendant le temps de travail

### **3. UNE ACTION DE CONSEIL SUR LA POSTURE INDIVIDUELLE DE TRAVAIL ET SUR LE RÉGLAGE DES ÉQUIPEMENTS**

- Cf le document « Bien dans son travail et les personnels des métiers tertiaires »

## 4. PRESTATIONS A LA CARTE

- Il s'agit de séances de relaxation, massage-assis, séances de sport, apprentissage de l'auto-massage, entraînements spécifiques, conférences spécialisées...
- Chaque site postal situé à proximité d'un centre ASPTT (en région parisienne et dans toutes les métropoles régionales, dans un rayon d'une trentaine de Km) pourra commander une ou plusieurs de ces prestations, à compter de septembre 2018.
  - Exercices d'auto-massage (Séances pour apprendre des techniques à reproduire en autonomie)
  - Exercices de relaxation rapide (Sophrologue / Séances pour apprendre des techniques à reproduire en autonomie)
  - Séance de relaxation (Sophrologue / 'One Shot' pour « profiter du moment »), avec action sur la Respiration, le Sommeil, etc...
  - Massage-assis (assis sur chaise)
  - Activité sport / santé Ex : Marche nordique / running / pilate / Yoga / etc... (séance de 45' à 1H)
  - Conférences sport / bien-être / santé (Intervention d'une heure)



Au-delà de cette couverture géographique, chaque demande sera étudiée par l'ASPTT pour évaluer si une réponse particulière peut être apportée.