

DES EXERCICES À RÉPÉTER À L'INFINI



SANTÉ. Pour la bonne cause. Lorsque Jimmy Rela entre dans le bureau de Catherine Fournet, directrice des soins. Ce jour-là, elle n'a pas le temps, comme souvent. Ce nouvel exercice va durer 45 secondes. Le coach ferme la porte du bureau. Catherine Fournet appuie ses fesses contre le dossier d'une chaise. Elle commence, trop rapidement, une rotation de la tête vers la droite, puis vers la gauche. Elle ralentit, souffle. Nouvelle rotation, plus lente. Le temps semble s'arrêter quelques instants. La pause a été courte mais utile. Catherine Fournet essaye de prendre les escaliers lorsque c'est possible et de répéter certains exercices à la maison. « Je faisais du gainage il y a quelques jours dans ma cuisine en préparant une salade, ce qui a quelque peu dérouté mon mari », s'amuse-t-elle. ■

En chiffres

Seuls 5 % des adultes ont une activité physique suffisante pour être protectrice. Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses), 95 % de la population est exposée à un risque de détérioration de la santé par manque d'activité physique et/ou un trop long temps passé assis.

Haute-Vienne → L'actu

SANTÉ-ÉCONOMIE ■ La société Devenir.s propose des programmes aux entreprises pour lutter contre la sédentarité

Ça bouge à la polyclinique de Limoges



« Il ne peut pas y avoir de performance si le personnel n'est pas bien au quotidien. Il ne s'agit pas d'être invasif mais de s'intéresser à son bien-être. »

À LIMOGES. Jimmy Rela et Aurélien Virault entre deux exercices sur le site de Chénieux. PHOTOS ANNE-SOPHIE PÉDEGERT

Les salariés de la polyclinique de Limoges vont suivre, pendant six mois et sur la base du volontariat, un programme d'exercices physiques pour lutter contre la sédentarité.

Anne-Sophie Pédegert
anne-sophie.pedegert@centrefrance.com

Ce jeudi 7 avril après-midi, Jimmy Rela et Aurélien Virault entrent dans un des bureaux administratifs du site de Chénieux à Limoges. Les deux coaches de la société Devenir.s (*) interviennent dans le cadre d'un programme QVT, qualité de vie au travail, mis en place le 8 mars pour six mois par la polyclinique de Limoges avec le soutien de la direction régionale académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports (Drajes).

La séance dure quelques minutes. Plusieurs salariés se trouvent dans la pièce. Ils et elles s'arrêtent de travailler pour écouter les consignes : « je vais vous demander de vous tenir face à votre bureau, explique

Aurélien Virault, et de mettre les deux mains à plat sous le bureau, les deux pieds bien posés au sol. Vous allez maintenant essayer de soulever le bureau et tenir cinq secondes. Relâchez doucement. Et répétez ce mouvement six fois en respirant. » Fin de la séance.

De l'activité physique

« L'objectif de notre action ici, c'est de lutter contre la sédentarité, explique Jimmy Rela, le président de Devenir.s. Il ne s'agit pas de faire du sport mais de proposer une activité physique à des personnes qui sont assises à leur poste de travail toute la journée. Cette sédentarité est la cause de nombreux maux, physiques et psychologiques. Le corps humain est fait pour bouger. La position assise n'est pas naturelle. C'est pourquoi nous avons inventé un produit qui s'appelle *Ce que je peux faire lorsque...* qui permet de faire des exercices au quotidien, tout en téléphonant, en rangeant un dossier, en envoyant un mail, en revenant de réunion... »

Béatrice Schmitt, la DRH de la polyclinique de Limoges, s'apprête justement à participer à

une réunion. Elle est pressée. Pas le temps de faire des exercices pour le moment. Mais elle nous explique quand même la démarche.

« Nous travaillons sur le bien-être au travail depuis quelques années, confie-t-elle. Dans le cadre du plan santé régional, nous avons souhaité travailler sur la sédentarité et proposer des activités physiques aux salariés qui étaient très sédentaires, sur la base du volontariat. Nous avons fait appel dans un premier temps à des stagiaires en staps pour des petites séances de remise en forme. Et puis nous avons rencontré Jimmy qui nous a proposé ce programme qui se déroule dans l'entreprise, sans déranger le personnel. Nous aimerions aller plus loin, en le proposant au personnel soignant. Sur nos 1.100 salariés, une cinquantaine participe à ces séances d'activité physique. C'est peu mais nous pensons que cela vaut le coup. Nous allons essayer d'inscrire cette action dans le temps. »

Remise en selle. Du temps, Béatrice Schmitt n'en a plus. Avant de se quitter, elle nous parle

d'un autre projet qu'elle souhaite mener avec la Drajes.

« L'idée, c'est de remettre les gens en selle, explique-t-elle, de sortir les vieux vélos du garage, de rappeler les règles de sécurité pour circuler en ville, de donner des conseils pour acheter un vélo électrique. Après, nous proposerons au personnel soignant et non soignant de faire une heure de vélo, sur leur temps de travail, sur un circuit autour de la clinique, fin mai début juin. »

Une démarche volontaire

En rejoignant un autre bureau, Jimmy Rela est conscient qu'il faudra encore du temps pour que les entreprises et les salariés prennent conscience du bienfait de l'activité physique. « Pour avancer sur la qualité de vie au travail, il faut d'abord aimer les gens, assure-t-il. Il faut aimer leur faire du bien et ce n'est pas facile, surtout si on ne leur impose pas de faire ces activités physiques. Notre démarche est basée sur le volontariat, pas sur l'injonction. Cela prend du temps. »

Devenir.s, qui a été créée il y a six ans et qui emploie aujourd'hui

d'hui cinq personnes dont une étudiante en Staps, a déjà fait un long travail avec Acec Faucher Ferrier, un cabinet d'experts-comptables implanté à Guéret, Aubusson et La Souterraine. Soit un groupe de 300 personnes, dont 90 suivent les mêmes séances qu'à Chénieux à partir du fameux *Ce que je peux faire lorsque...*

« Nous sommes en train de travailler avec eux sur le programme de la troisième année, explique Aurélien Virault. Nous allons pour la première fois les faire sortir du bureau en les amenant à marcher entre midi et deux heures sur différents thèmes. »

Devenir.s aimerait maintenant proposer son savoir-faire à des caissières de supermarchés mais aussi à des agriculteurs ou des salariés du BTP. « Notre objectif est de développer notre activité en milieu rural, confie Jimmy Rela, là où l'offre de services dédiés au bien-être au travail est rare... » ■

(*) Devenir.s a été créée en 2016 par Jimmy Rela qui a notamment été assistant coach du Limoges CSP entre 2007 et 2010. L'entreprise est basée à Argenteuil-sur-Creuse (36).