Printemps de Marcireau

Santé au travail

Jeudi 23 mars 2017

APIVIA MUTUELLE

Pourquoi bouger est bon pour la santé… et pour l’entreprise ?

APIVIA MUTUELLE

Nos enseignements avec Withings

Withings
Inspire health

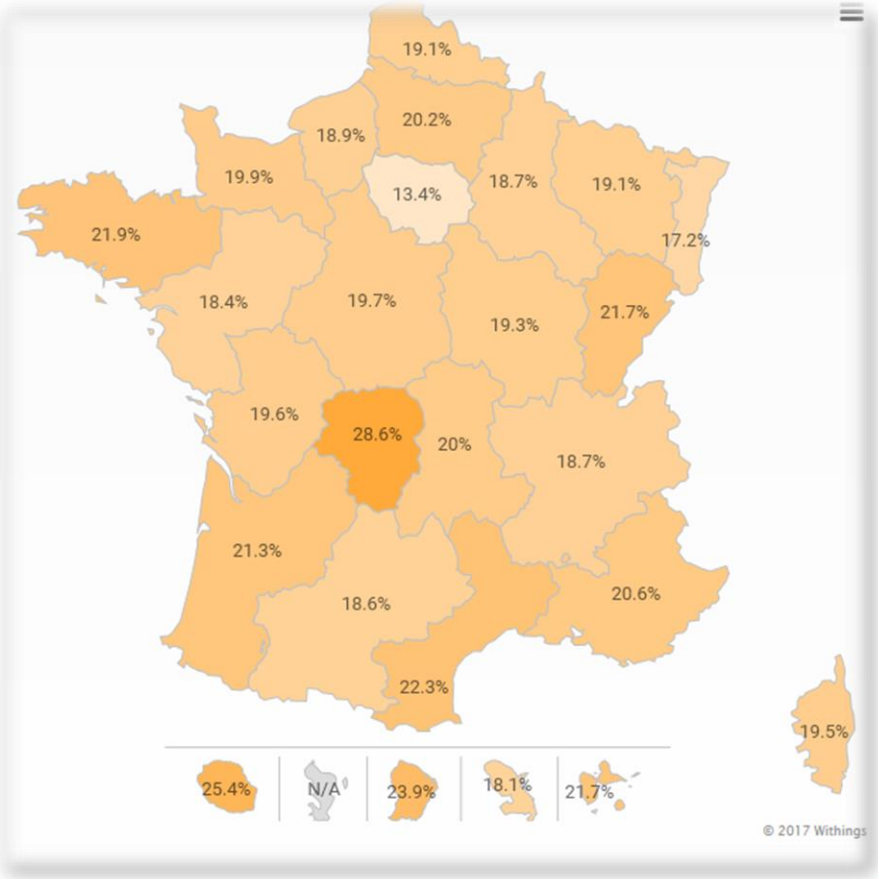
» Withings, start-up française, est un acteur majeur de la santé connectée.

» Withings offre au public un observatoire national de la santé pour suivre les principaux facteurs de risques liés aux modes de vie

» Les données fournies sont issues des informations recueillies auprès de la communauté Withings, sur un échantillon de 100.000 utilisateurs.

Nous sommes trop sédentaires

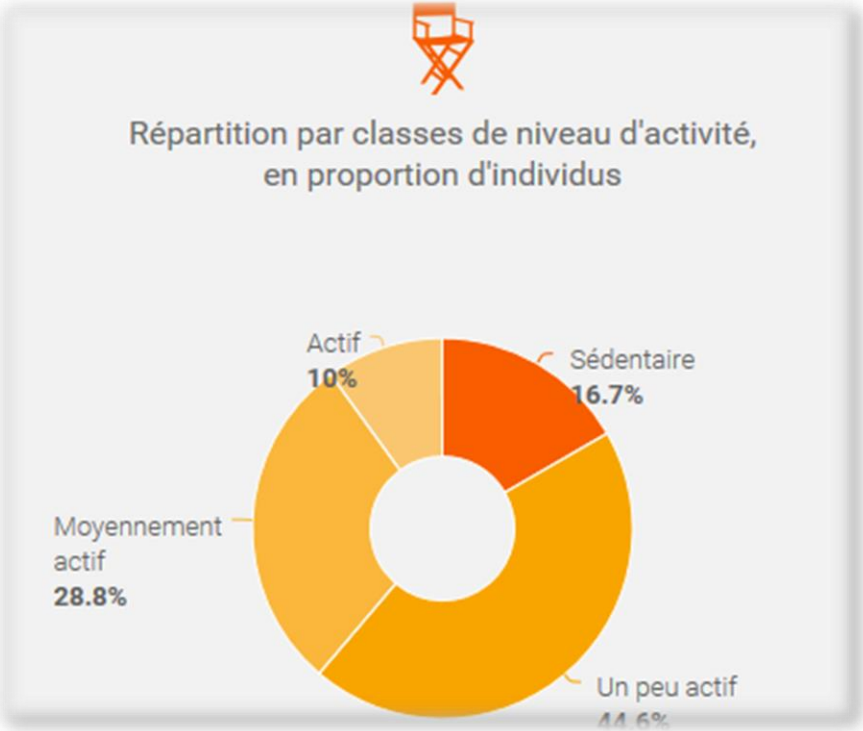
La prévalence de la sédentarité

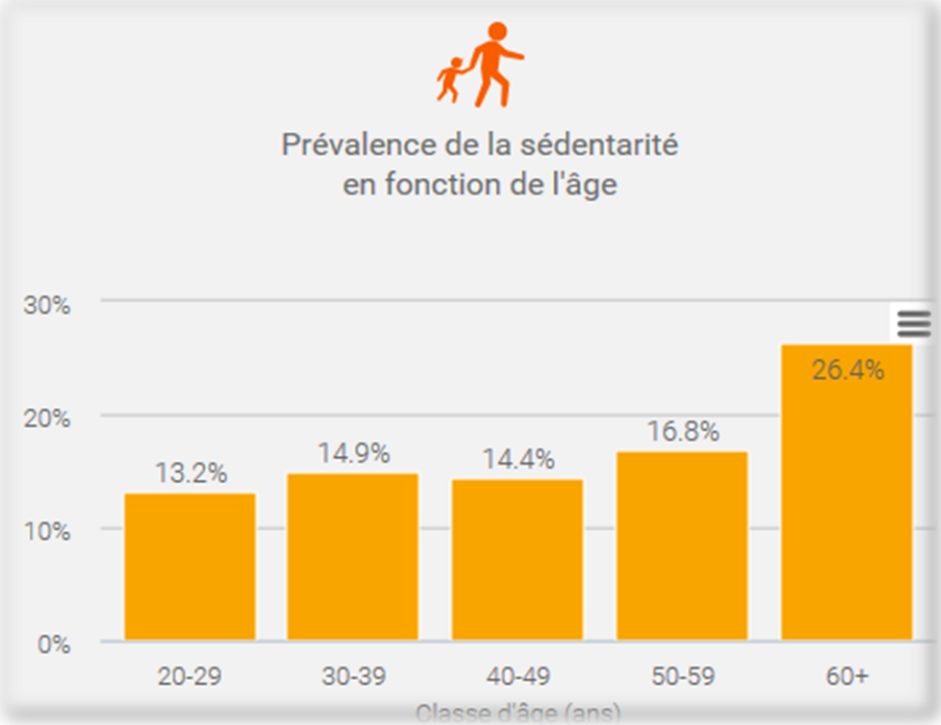


Qu'est-ce que la sédentarité ?

Niveau d'activité physique insuffisant. Dépense énergétique comparable à celle du repos. Cela correspond à des activités telles que regarder la télévision, travailler derrière un ordinateur ou encore conduire une voiture

Trop sédentaires



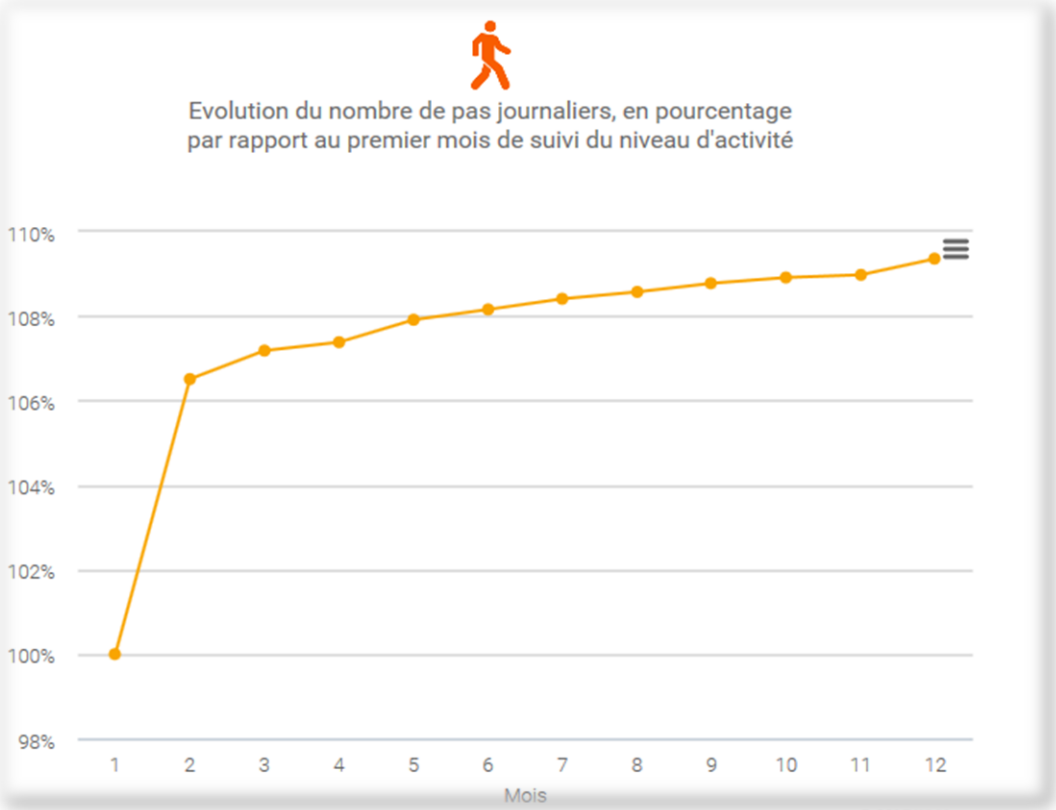


Bougez-vous !

Moyenne France = 6 280 pas par jour.
Préconisations OMS = 10 000 pas par jour.

L'OMS estime que 27% des diabètes de type II et 30% des maladies coronariennes seraient évités par la pratique d'une activité physique régulière.

Mesure d’activité = hausse d’activité



+9,4%

On observe une variation de pas journaliers de 9,4% après un an de suivi d’activité, sans autre stimulation que la seule mesure. Sachant que le 1er mois d’utilisation est déjà au-dessus de l’activité initiale non mesurée !

Sport > bien-être

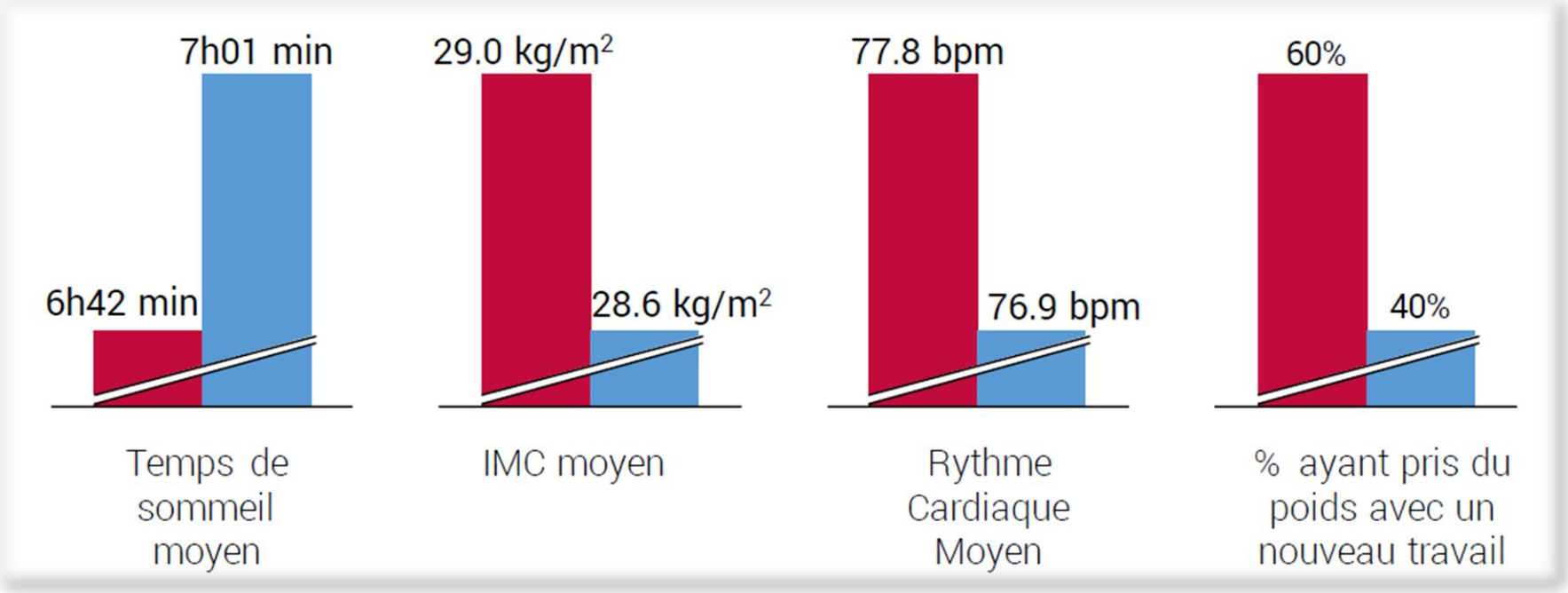
Endorphines **Dopamine**

↓

Plaisir + moral + productivité

Moins de stress = meilleur sommeil, poids, cardio…

» La réduction du stress à de nombreux effets de santé mesurables :



Employés stressés

Employés non stressés

Les enseignements Withings

2000, c'est le nombre de pas moyen en plus réalisés après 18 semaines

3.8 mm Hg c'est la baisse de pression artérielle systolique en moins après 18 semaine grâce à l'activité physique en plus

lb kg

0,38 c'est le nombre de point d'IMC perdu après 18 semaines

88% c'est le pourcentage de personne qui dit avoir augmenté son activité

26 %

C'est l'augmentation moyenne d'activité en plus

Nos expérimentations

APIVIA MUTUELLE

Les expérimentations de challenges en entreprises

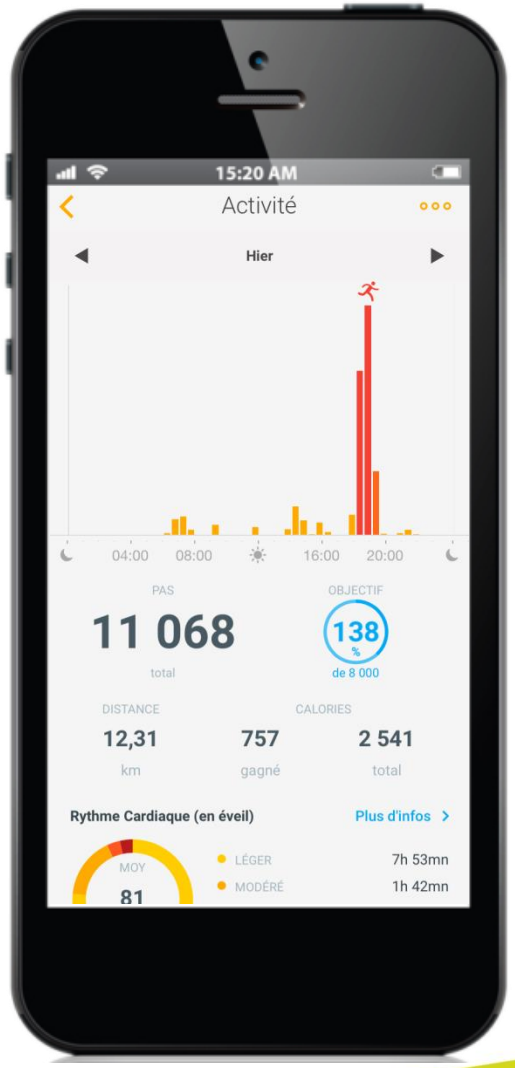
- Équiper les salariés volontaires d'un bracelet connecté (pas, distance, sommeil, rythme cardiaque,…)

- Des équipes de salariés doivent faire le maximum de pas chaque semaine

- Une appli permet de suivre ses résultats personnels, de son équipe, son classement par rapport aux autres équipes.

- Possibilité de se lancer des défis et communiquer (aspect social)

Les expérimentations de challenges en entreprises



Les expérimentations

» 3 expérimentations :

1ère expérimentation

GIE Couleurs Mutuelles

60 salariés du GIE Couleurs Mutuelles *(expérimentation interne)*

Durée 7 semaines

(2015)

2ème expérimentation

Groupe Y

47 salariés de l'entreprise Groupe Y

(expérimentation externe)

Durée 7 semaines

(2016)

3ème expérimentation

Entreprise X

208 salariés de l'entreprise X

(expérimentation externe)

Durée 6 mois

(2016)

Pour les deux premières expérimentations :

Withings Pulse Ox **:**

Pour la dernière expérimentation :

Withings GO **:**

1ère expérimentation externe – Impact média

- Un passage en TV régionale : https://www.youtube.com/watch?v=TH7-icra-Rk

- Trophées d'Or Communication interne de la profession comptable, décerné par Les Echos

- Une présence dans la presse locale :

Deux-Sèvres - Niort - Société

Les salariés de Groupe Y marchent d'un bon pas

16/09/2015 05:46

réagir (1) Recommander 95 Tweeter G+1 2

Lucie et Pierre reconnaissent s'être portés volontaires essentiellement à cause du côté ludique de ce challenge d'entreprise.

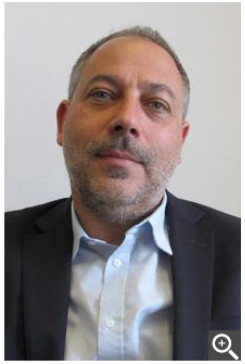
Deux-Sèvres - Niort -

" Pour la culture des objets connectés "

16/09/2015 05:35

réagir (0) Recommander 0 Tweeter G+1 0

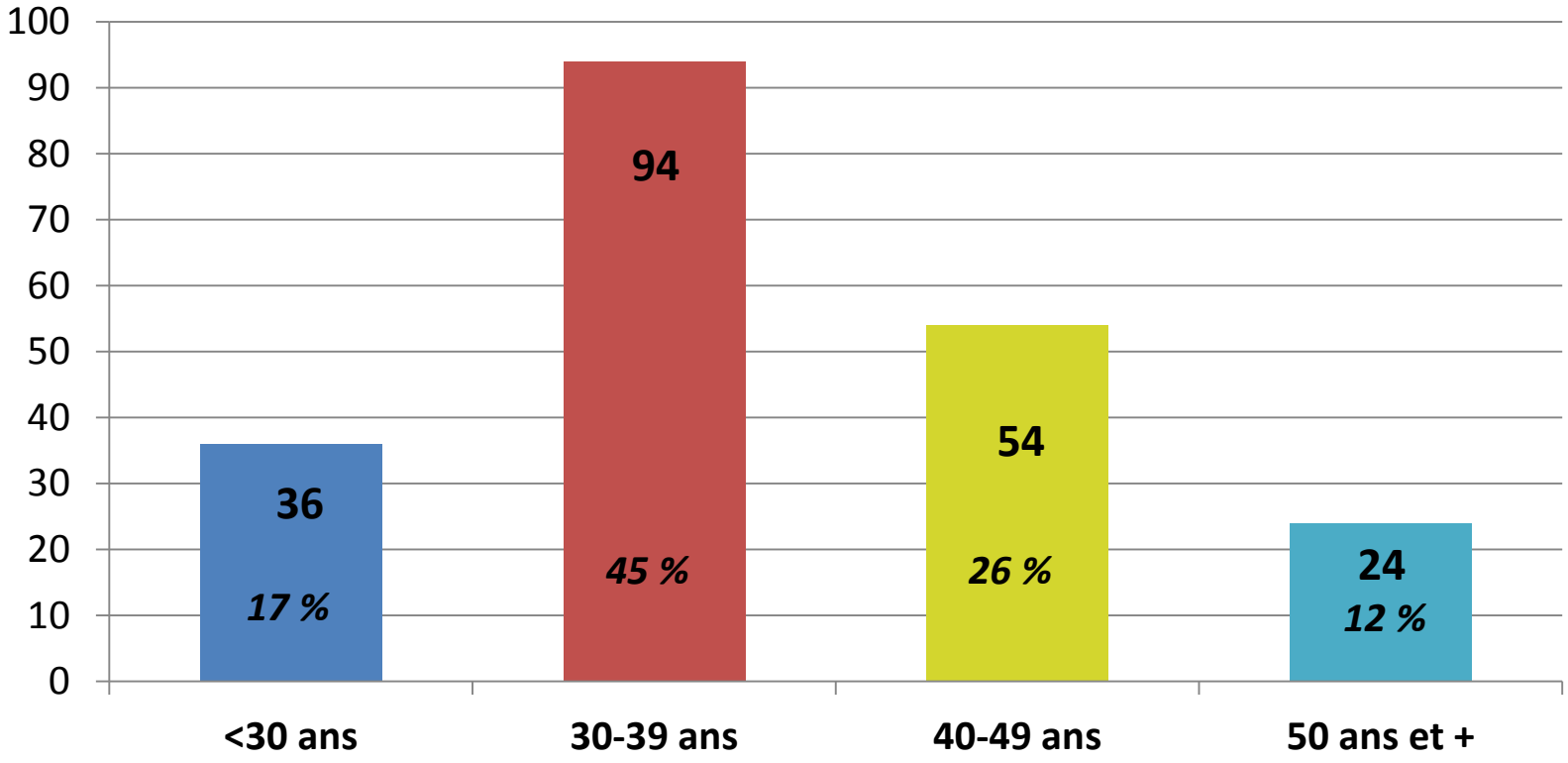
« La montre connectée va permettre à chacun de matérialiser les efforts qu'il fait au quotidien pour améliorer sa santé », explique Christophe Malécot, expert comptable associé au sein du Groupe Y qui a initié le projet.
Derrière cela, il y a d'autres raisons poursuit-il. *« Donner à nos salariés la culture des objets connectés, fédérer autour d'un projet l'ensemble des sites de l'entreprise et réaliser en interne un challenge ludique. »*
L'opération, qui a débuté le 7 septembre et se poursuit jusqu'au 23 octobre, est réalisée en partenariat avec la Smip, qui assure la complémentaire santé des salariés du groupe. *« Nous sommes en quelque sorte entreprise pilote dans le secteur des services, où nos salariés sont plutôt sédentaires »*, poursuit Christophe Malécot.
Les montres dont sont équipés les volontaires enregistrent donc le nombre de pas quotidiens (la norme préconisée par l'OMS est de 10.000), le nombre de calories brûlées, le rythme cardiaque, le niveau d'oxygène dans le sang et même le rythme du sommeil. Seul le nombre de pas est communiqué et de façon anonyme. C'est la seule donnée qui compte pour le challenge, réalisé par équipes de cinq salariés issus de différents sites. La montre transmet ses données au smartphone du salarié par Bluetooth. Elles sont stockées dans une application. Christophe Malécot le reconnaît, *« si nous avons reçu les cinquante candidatures dans la journée qui a suivi l'appel, des salariés nous ont aussi fait savoir qu'ils n'étaient pas d'accord du tout »*.



Christophe Malécot, expert comptable associé, initiateur du projet.

Focus sur l'entreprise X – *Questionnaire avant dispositif*

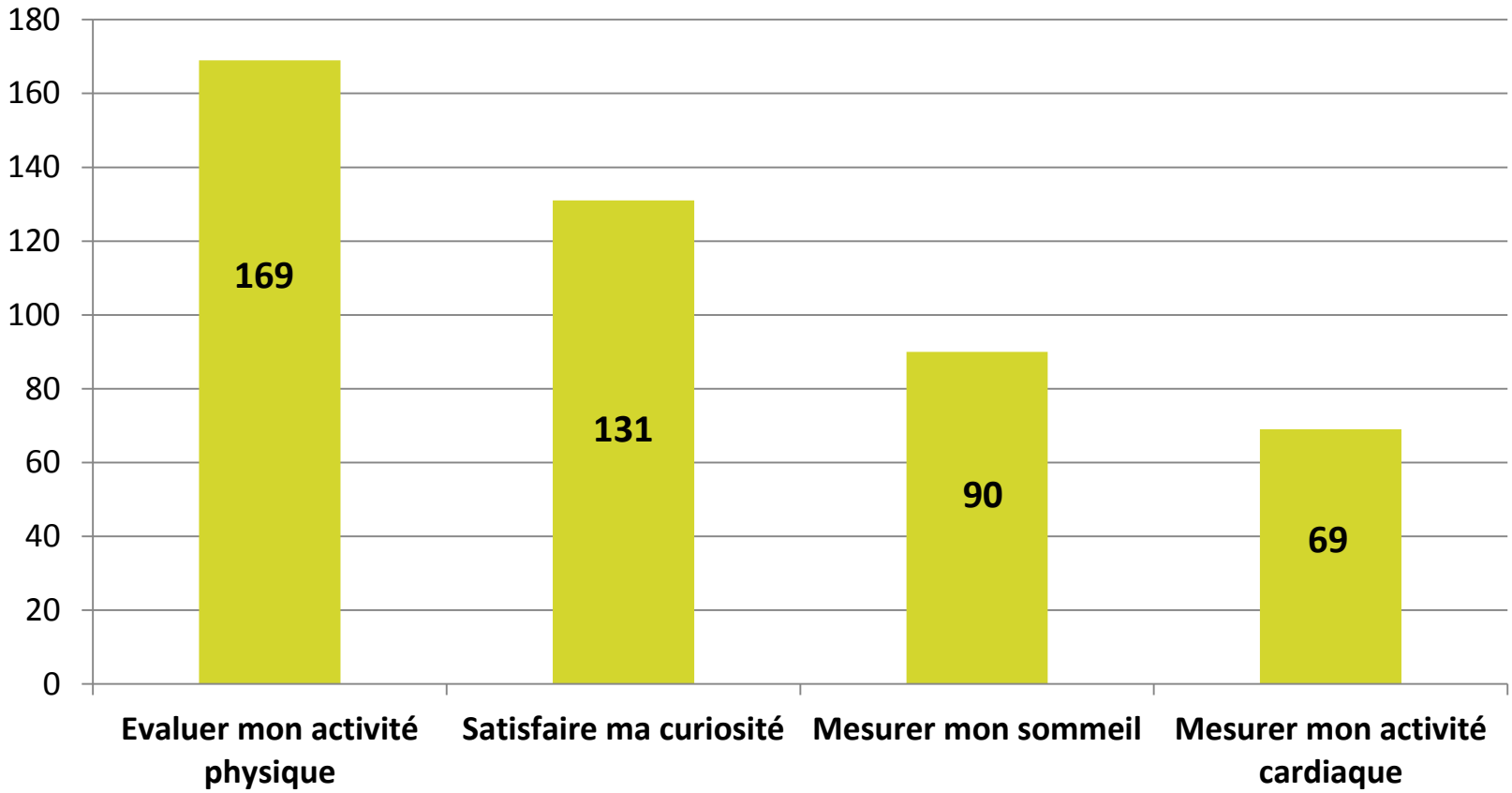
» L'âge des participants :



Une répartition de l'âge des participants comparable au reste de l'entreprise

Focus sur l'entreprise X – *Questionnaire avant dispositif*

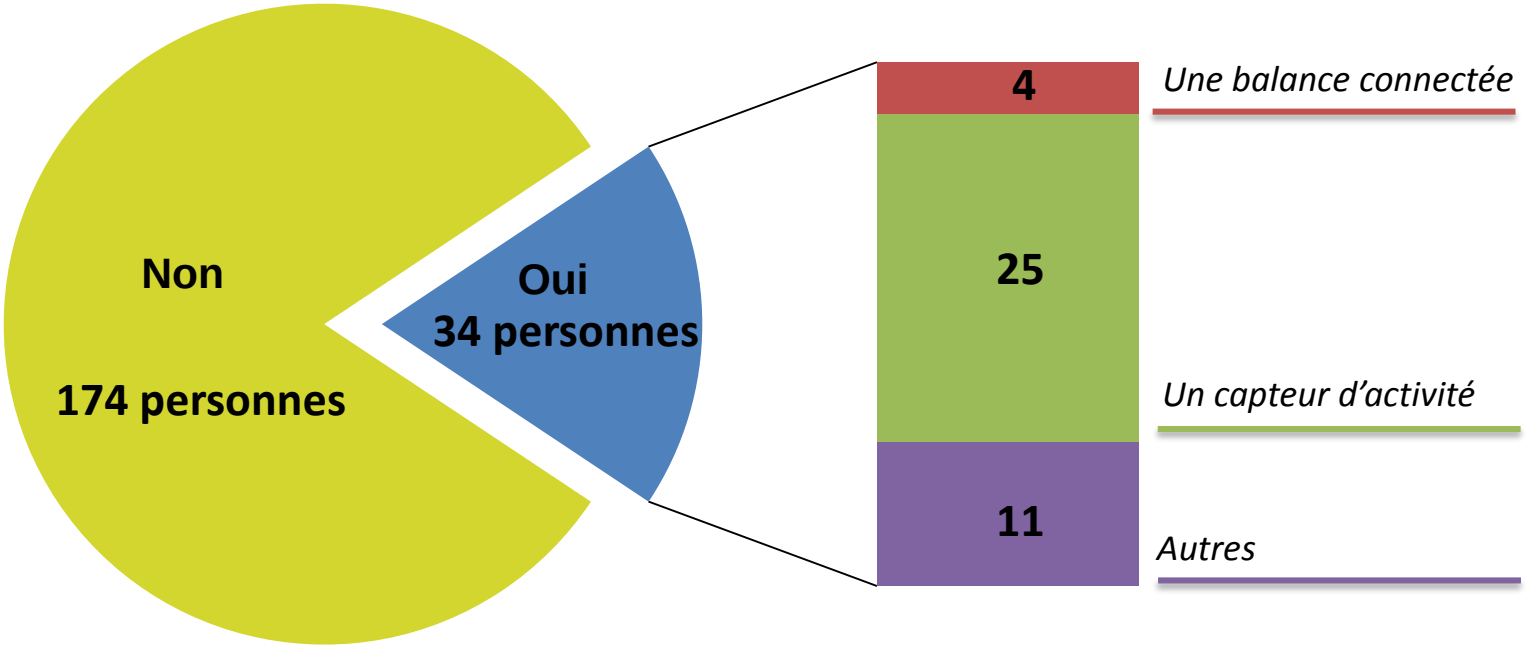
» Les objectifs recherchés par les participants* :



** Plusieurs réponses possibles*

Focus sur l'entreprise X – *Questionnaire avant dispositif*

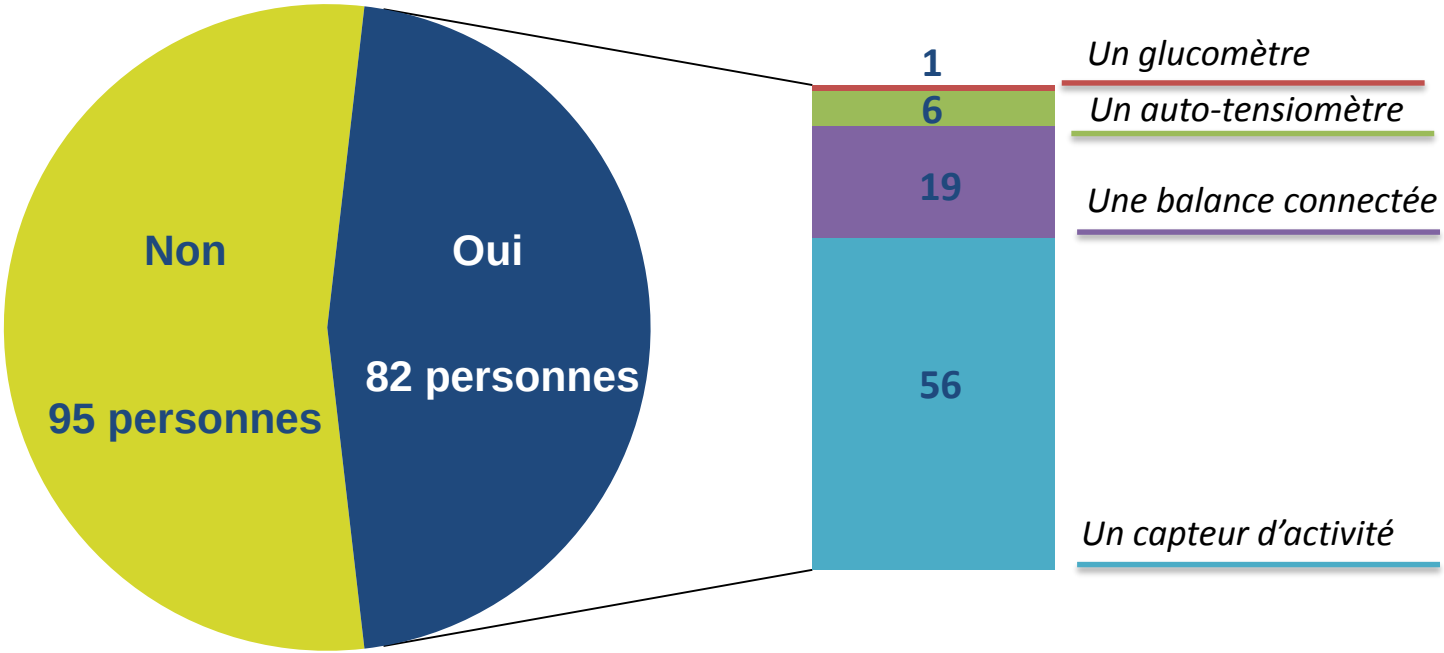
Avant cette expérimentation, possédiez-vous un objet connecté santé* ?



** Plusieurs réponses possibles*

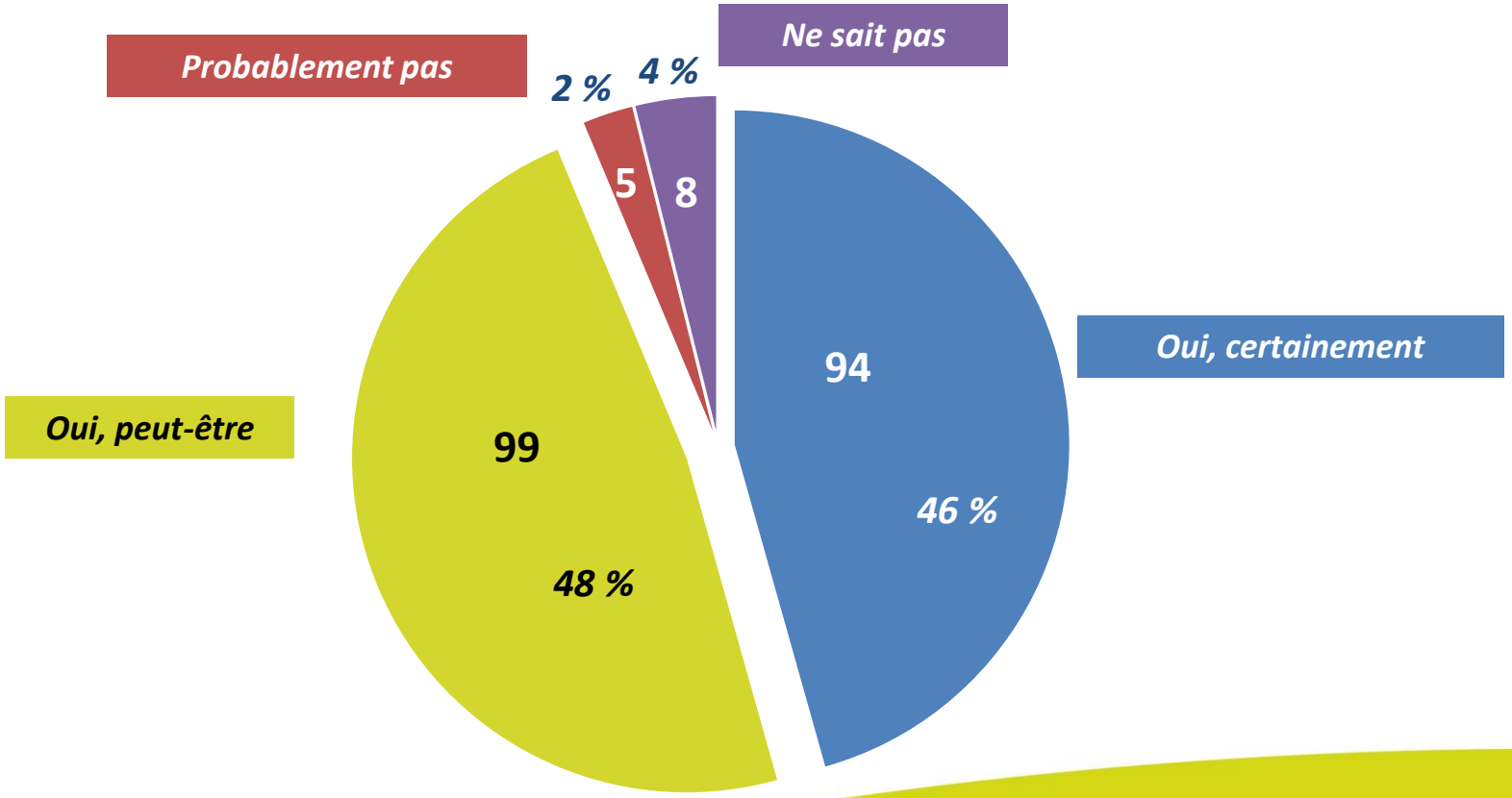
Focus sur l'entreprise X – *Questionnaire avant dispositif*

Pour ceux qui ne possédaient pas d'objet connecté santé avant cette expérimentation, aviez-vous l'intention d'en acheter et si oui lequel ?



Focus sur l'entreprise X – *Questionnaire avant dispositif*

L'utilisation d'un capteur d'activité peut-il avoir un impact positif sur la santé ?



Nos conclusions

- Un effet BOOST = activité physique +25% Trimestre 1 / Trimestre 2
- Un effet lassitude sur la durée , mais limité : 50% des salariés utilisent toujours le bracelet plus de 6 mois après le début du challenge
- Une dynamique d’équipe et des liens que se resserrent
- Un impact sur le moral
- Des frais de santé en baisse
- Un absentéisme en baisse ?

Questions ?

APIVIA MUTUELLE