CFE CGC Insee



COMMUNIQUÉ

QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL / LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ / FORMATION SPÉCIALISÉE

Lutte contre la sédentarité : la DR Insee de Normandie montre l'exemple

Depuis la fin de l'année 2023, la DR de Normandie dispose d'un **équipement d'un nouveau type : deux tapis de marche** sont installés, l'un à Caen, l'autre à Rouen, à la libre disposition des agents. Ces tapis sont installés dans des pièces libres d'accès, sous des bureaux réglables en hauteur, équipés d'une station d'accueil et d'un double écran. **Les agents peuvent ainsi venir librement, avec leur ordinateur et travailler en marchant !**

Installés en test pendant quelques mois, ils ont été **plébiscités par nombre d'agents**. La direction régionale a donc accepté de les acheter sur le **budget 2024 de la formation spécialisée** de la DR.

On vous explique l'intérêt de ces tapis de marche au bureau, en répondant aux différentes questions que nous avons reçues depuis quelques mois…



Quels sont les risques liés à la sédentarité ?

Les risques liés à la sédentarité sont nombreux : santé mentale, troubles musculo-squelettiques, obésité, cancers, diabète de type 2, pathologies cardiovasculaires et mortalité. Aujourd'hui, la sédentarité tue davantage que le tabac et il s'agit de la première cause de mortalité évitable.
Précisons qu'il ne s'agit pas d'une opinion syndicale, mais d'un fait scientifique. Il suffit d'aller voir les sites internet de l'OMS ou de Santé publique France pour s'en convaincre.



Quel est l'intérêt de la marche pour la santé ?

Marcher régulièrement et souvent contribuera très fortement à réduire les risques énumérés ci-dessus. Vous dormirez également mieux, votre appétit et votre humeur se réguleront mieux, votre concentration s'améliorera, etc.
Les bénéfices sont extrêmement nombreux.

Marcher doucement, est-ce vraiment efficace ?

Absolument ! L'idée de ces tapis de marche n'est pas de devenir un sportif de haut niveau, mais d'éviter des heures de position assise et tous les risques qui en découlent.
En marchant doucement, entre 1 et 3 km/h, on active les muscles du maintien, les muscles des jambes, ainsi que tout le système cardio-vasculaire.

Peut-on vraiment travailler en marchant ?

Oui. Certains disent même que cela renforce leur concentration, développe leur créativité, ce qui est confirmé par certaines études.

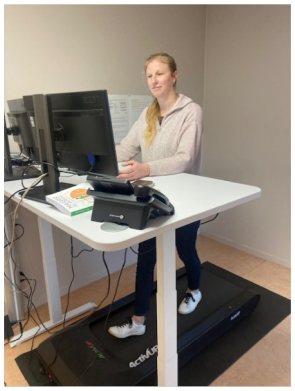
Quel a été le rôle des syndicats dans l'achat de ces équipements ?

La fédération des services publics CFE-CGC porte depuis plusieurs années la problématique de la sédentarité devant les ministres successifs de la fonction publique.
Dans le cas de la DR Insee Normandie, si la CFE-CGC a été à l'initiative du projet, les autres syndicats ont également accepté l'idée puis soutenu la démarche.
On peut considérer qu'il s'agit au final d'une demande intersyndicale faite dans le cadre de la FS.



Franchement, vous n'avez rien de mieux à faire qu'acheter des gadgets ?

Le rôle des syndicats est aussi de faire des propositions pour le bien-être des agents, leur santé…
Nous sommes donc pleinement dans notre rôle en proposant ce type d'achat.
Quand on connaît les risques liés à la sédentarité, donner la possibilité aux agents de marcher une heure par jour sur leur lieu de travail est tout sauf un gadget !



Les agents n'ont qu'à faire du sport en dehors du travail, non ?

Nos vies sont contraintes, beaucoup n'ont malheureusement pas le temps.
Caler quotidiennement une véritable session de marche n'est clairement pas possible pour la plupart d'entre nous.

L'administration a-t-elle accepté directement ?

Il y a eu des réticences légitimes face à cette proposition innovante.
Ces réticences concernaient le coût, l'entretien, les risques d'accident ou encore la compatibilité avec un travail sur écran.
Au final, la direction régionale a été rassurée sur tous ces risques.
L'Inspecteur Santé et Sécurité au Travail a également joué un rôle important en soutenant le principe du projet.

Justement, quels sont les risques d'accident ?

Les risques sont quasiment inexistants. D'abord, du fait de la vitesse réduite, on risque moins de tomber d'un tapis de marche que d'un tapis de course. Ensuite, en cas de chute (ce qui n'est jamais arrivé à la DR), d'une part on ne tomberait que de dix centimètres de haut, d'autre part, il y a un cordon de sécurité qui coupe automatiquement l'alimentation du tapis.

L'utilisation semble technique, non ?

Non, c'est extrêmement simple : on se met debout sur le tapis, on met le bureau à la bonne hauteur, on accroche le cordon de sécurité et on n'a plus qu'à mettre en marche… et travailler bien sûr !
Ensuite le tapis démarre à 1 km/h et c'est l'agent qui augmente la vitesse s'il le souhaite.
En Normandie, une charte d'utilisation a été rédigée afin d'aider les agents.



Combien faut-il de tapis de marche pour un établissement ?

À Caen par exemple, avec 180 agents, il serait plus adapté d'avoir deux voire trois tapis. Il s'agit d'un équipement que l'on utilise régulièrement une fois qu'on l'a essayé. Le tout est de l'essayer.
Pour la très grande majorité des agents, l'essayer c'est l'adopter !
À Caen, le planning de réservation est régulièrement plein.

Ces tapis sont donc vraiment utilisés par les agents ?

Absolument ! Une petite enquête de satisfaction a même été menée auprès des 51 premiers utilisateurs. Il en ressort notamment que sur 46 répondants, 38 se disent très satisfaits de l'expérience et 45 pensent utile de pérenniser ce dispositif.
À long terme, le bouche-à-oreille fera aussi son œuvre : le tapis de marche est accessible à toutes et tous, pas besoin d'être sportif pour en bénéficier.



Est-ce que ça fait du bruit ?

Cela ne fait qu'un très léger bruit.
Si c'est possible, il est préférable de mettre les tapis dans des bureaux avec des cloisons correctement isolées.
Le très léger ronronnement peut devenir agaçant à la longue pour les voisins directs.

Ces équipements sont-ils chers ?

Ils coûtent environ 4 500 €. Il existe des modèles moins chers mais pas suffisamment robustes.
Les tapis de marche achetés par la DR (walking-desk) sont utilisés 4 à 8 heures par jour, c'est vraiment une utilisation intense.
D'autre part, la marche sollicite davantage le moteur car, contrairement à la course, il y a toujours au moins un appui sur le tapis, le moteur travaille donc constamment.



Encore un achat, encore de la consommation électrique…
on est bien loin des objectifs Insee vert non ?

Oui, il s'agit encore d'un achat dont la construction et l'acheminement ont malheureusement généré des gaz à effet de serre.
Au niveau consommation, un tapis de marche consomme l'équivalent d'une grosse ampoule. Mais au-delà de ça, cela permet de remettre les agents à une activité physique, ce qui leur donnera envie dans leur vie privée de marcher davantage ou faire plus de vélo et au final utiliser moins la voiture.
Donc on ne peut même pas affirmer que ces achats ne sont pas vertueux au final en termes d'environnement !

On parle de densification des bureaux,
ne fallait-il pas attendre d'avoir densifié avant d'installer ces tapis ?

Au contraire, il faut avoir ces équipements avant densification pour que les agents décident collectivement au moment de la densification s'ils souhaitent les garder. Car il ne faut pas oublier que ces équipements nécessitent d'être installés dans un bureau en libre accès.

Comment puis-je faire pour avoir des tapis de marche sur mon lieu de travail ?

Nous vous conseillons de contacter les organisations syndicales élues au niveau local, afin de leur demander d'inscrire cette demande dans le budget de la FS au plus vite.
Il n'est pas trop tard pour 2024, mais il faut le demander avant l'été !

Pour en savoir plus :

- « Les bienfaits de l'activité physique » sur le site de l'Organisation Mondiale de la Santé
- « La sédentarité au travail » sur le site de Santé publique France
- « Bouge 30 minutes chaque jour » - Les priorités du gouvernement
- La sédentarité grande cause nationale 2024

Merci aux agents de la DR de Normandie qui, en dehors de tout engagement syndical, ont accepté d'être pris en photo et que celle-ci figure dans ce communiqué.

Pour nous contacter

dg75-syndicat-national-cfe-cgc@insee.fr

Vos représentants CFE-CGC en FS

Titulaires
Jean-Philippe DE PLAZAOLA
Sébastien CHÉRON
Suppléants
Catherine PORTAL
Claire JOUTARD

Des élus mobilisés pour vous représenter et vous accompagner !