

Le sport au bureau

Bon pour la santé et les méninges

Incitées à se soucier du **bien-être de leurs salariés**, de plus en plus d'entreprises leur permettent de faire du sport entre deux réunions. Un excellent moyen pour **allier plaisir et performance**. PAR EMMANUELLE SOUFFI

16% de sportifs au travail*
Ils sont près de cinq millions à se dé-
fouler le matin, à midi ou en fin de jour-
née. Un chiffre qui progresse grâce aux
messages de santé publique. Parmi ces
sportifs, de plus en plus de femmes
qui apprécient de pouvoir se déga-
ger du temps en dehors des
plages familiales.

* Eurobaromètre 2014.

Idéal pour souder les équipes

Il est réceptionniste de nuit, elle, directrice générale adjointe. Tous deux sont arrivés premiers parmi les 130 coureurs de Paris Inn Group au marathon de New York. Dingue de running, le patron du groupe hôtelier les a entraînés durant quatorze mois. Un pari fou qui a contribué à doper l'esprit d'équipe. Le sport fait tomber les barrières sociales. En footing ou au rameur, la DRH côtoie le technicien. « C'est un investissement qui s'inscrit parfaitement dans une politique de responsabilité sociale et environnementale », souligne le directeur de Sport et Citoyenneté.



Des salariés moins stressés et moins absents

Transpirer à l'heure du déjeuner ou après une réunion, c'est bon pour la santé! Dès 2008, l'Organisation mondiale de la santé insistait sur le rôle des employeurs en matière de prévention de certaines pathologies. Diminution du stress, de l'absentéisme, de la fatigue, des risques de dépression... « 50% des cancers du sein peuvent être prévenus et guéris par une pratique sportive régulière », affirme Julian Jappert, directeur

du groupe de réflexion Sport et Citoyenneté. Bouger au bureau permet d'économiser près de 35€ par an* sur son budget santé et de gagner trois ans d'espérance de vie. Pour la collectivité, cela représente entre 308 et 358€ de dépenses en moins par individu. De quoi motiver les 42% de Français allergiques au sport.

* Medef et Comité national olympique et sportif français (CNOSF), 2015.

C'est bon pour le rendement !

« Un esprit sain dans un corps sain », la célèbre formule est vraie. « Les individus sont faits pour être actifs », rappelle Julian Jappert. Décrispé, oxygéné, le sportif au bureau améliore sa productivité de 6 à 9 %, selon l'étude du Medef et du CNOSF. Et c'est de 1 % à 14 % de rentabilité en plus, un moyen de compenser le coût des aménagements sportifs.

Tapis de course ou prof particulier

Trois fois par semaine, Catherine chausse ses baskets. Direction la salle de sport, à deux minutes de son bureau, chez Sage, à Saint-Ouen (93). Pour 25€ par an, elle enchaîne les cours de step, Pilates ou body pump. Un prix défiant toute concurrence, grâce à la mutualisation des installations entre plusieurs entreprises, car avoir son propre complexe, comme Natixis, SFR, Orange ou PepsiCo, n'est pas à la portée de toutes les sociétés. Mais pas besoin de voir aussi grand pour inciter ses salariés à se dépenser: « Disposer d'une douche, libérer des créneaux le midi, organiser un challenge va dans le bon sens », estime Julian Jappert. Certains aussi financent à plusieurs un prof de yoga ou de Pilates pour diminuer les frais.



**« GRAND BIEN VOUS FASSE ! »
AVEC ALI REBEIHI**

À 10 HEURES, DU LUNDI AU VENDREDI, SUR FRANCE INTER

Ecoutez « Grand bien vous fasse ! » sur France Inter, du lundi au vendredi, de 10 h à 11 h, et retrouvez ce mardi Sabrina Nadjar, rédactrice en chef adjointe de Femme actuelle, au micro d'Ali Rebeih.