

## E d i t o

### Pas toujours debout, mais toujours vivant...

Que ce soit devant un bureau, sur un canapé ou dans les transports, nous passons énormément de temps assis, ce qui est mauvais pour notre santé. Selon une [récente étude](#), il faudrait faire environ trente à quarante minutes de sport par jour pour compenser l'impact négatif sur notre santé de rester en position assise pendant une dizaine d'heures quotidiennement.



Pour en venir à cette conclusion, l'équipe de recherche a analysé les résultats de neuf précédentes études qui avaient récolté les données de plus de 44000 personnes, originaires de quatre pays différents, qui portaient des objets connectés traquant leur activité physique.

L'analyse a finalement montré que les individus aux modes de vie les plus sédentaires présentaient davantage de risques de mourir prématurément que ceux pratiquant une activité physique régulière.

D'après les scientifiques, les personnes qui font trente à quarante minutes de sport par jour tout en menant par ailleurs une vie extrêmement sédentaire ont un risque de mortalité comparable aux individus peu sédentaires. Ainsi, exercer une pratique sportive régulière (en faisant du vélo ou une marche rapide, par exemple), peut diminuer le risque de mortalité précoce lorsque vous passez la majeure partie de votre journée assis.

Selon un chercheur spécialisé dans l'étude de l'impact du sport sur notre santé, « ces recommandations tombent à pic, étant donné que nous sommes au milieu d'une pandémie mondiale qui confine les personnes en intérieur pendant un long moment et encourage une attitude sédentaire ».

Il explique toutefois qu'il est possible de protéger sa santé et de limiter les effets de notre inactivité, en rappelant que n'importe quelle activité physique compte et que **faire du sport, même un petit peu, est mieux que de ne pas en faire du tout.**



Les résultats de cette nouvelle recherche sont en adéquation avec les [récentes recommandations proposées par l'OMS](#), qui indiquent qu'il faudrait pratiquer entre 75 et 300 minutes de sport par semaine pour contrer notre sédentarité. En dehors des séances de sport intensives, il est conseillé de prendre les escaliers plutôt que d'utiliser l'ascenseur, de jouer avec ses enfants et ses animaux domestiques, de marcher, de se déplacer à vélo, etc.

Grâce aux nouvelles recherches, nous devrions apprendre à rester en bonne santé malgré le fait que nous passons de plus en plus de temps devant notre bureau. Il est encore difficile de déterminer à partir de combien de temps il est considéré que nous restons trop assis, mais les chercheurs espèrent bien répondre à cette question dans les prochaines années. En attendant faites du sport, ne serait-ce qu'un peu.



### Confinement, ses effets sur le moral et l'état d'esprit des salariés

Alors qu'un reconfinement potentiel fait débat, une [étude\\*](#) menée dans le prolongement d'un premier baromètre sur le moral et les attentes des salariés, suite au deuxième confinement, a permis de tirer certains enseignements sur l'évolution de l'organisation du travail actuelle et l'état d'esprit des collaborateurs.

#### Des salariés fatigués

Le second confinement a aggravé la charge mentale des salariés, celle-ci ayant été déjà dégradée à l'issue du premier confinement.



citent en premier la fatigue, le stress, l'inquiétude et le surmenage pour décrire leur ressenti actuel, soit une progression de 5 points par rapport à la vague précédente.

Le **télétravail s'est dégradé** entre les deux confinements. Les principales raisons évoquées concernent la perte de liens directs avec ses collègues (34 %), des difficultés techniques ou la séparation vie professionnelle et vie personnelle.



65% des salariés sont globalement optimistes sur leur avenir professionnel.

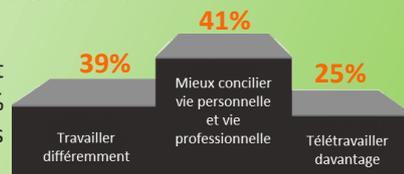


des salariés font confiance à leur entreprise pour relever les défis économiques et sanitaires.

#### Des mutations en cours, d'autres attendues

##### Pour les salariés

Le changement dans le rapport au travail se confirme pour 42% des salariés, avec en priorité les souhaits de :



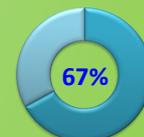
Un sentiment de détachement est également exprimé (17 %) qui pourrait conduire à un désengagement. Enfin, le besoin de reconnaissance de la part de son supérieur hiérarchique est toujours l'attente première des salariés.

##### Pour les managers



des managers, ayant au moins 5 personnes sous leur responsabilité, disent que **la crise a fait évoluer leur rôle.**

Les managers se disent **régulièrement informés** et considèrent que la direction prend en compte leurs remarques.



des managers se sentent **soutenus par leur direction.**

\* : Enquête IFOP – WittyFit – SIACI Saint Honoré

## Point de situation sur le télétravail

Alors qu'il était réservé à une minorité, l'arrivée de la crise Covid-19 a fait croître considérablement le travail à distance : en avril 2020, un quart de la population active française est passée en télétravail afin de maintenir une activité professionnelle malgré le confinement.

Pour rappel, le code du travail définit le télétravail comme « toute forme d'organisation du travail dans laquelle un travail qui aurait également pu être exécuté dans les locaux de l'employeur, est effectué par un salarié hors de ces locaux de façon volontaire, en utilisant les technologies de l'information et de la communication ». Mais cette façon de travailler assimilée aux sociétés modernes fortement numérisées, existe pourtant depuis la révolution industrielle au cours de laquelle était pratiqué le travail à domicile appelé « manufacture dispersée ». Les ouvrages réalisés étaient récupérés une fois achevés.

Bien qu'il ne convienne pas à tous, tant pour l'employeur (métiers incompatibles, culture du présentisme, manque de confiance) que pour l'employé (perte de lien social), des analyses qualitatives et quantitatives sur les gains du télétravail révèlent des avantages et bénéfiques pour les entreprises, les salariés et les territoires (source : [www.teletravailler.fr](http://www.teletravailler.fr)).



### Pour les employeurs

- un accroissement de la production, en raison d'une élévation de la productivité et de l'affectation d'une partie des gains de temps de transport au bénéfice des tâches professionnelles,
- des économies sur les locaux et les dépenses courantes,
- une réduction de l'absentéisme et du micro-absentéisme,
- Une amélioration en termes de qualité de vie.

### Pour les individus

- un meilleur équilibre entre vies professionnelle et familiale,
- des économies de carburant ou de garde d'enfant (certains parlent même de « 13<sup>ème</sup> mois du télétravail »),
- un gain en sérénité en évitant les temps et le stress des transports.

### Pour les territoires et collectivités

- une réduction de l'empreinte carbone,
- une amélioration de la circulation aux heures de pointe,
- une plus grande participation des actifs, notamment par leurs dépenses quotidiennes et par leur implication dans des réseaux locaux, au dynamisme de leur territoire (quartiers, espaces péri-urbains ou communes rurales).

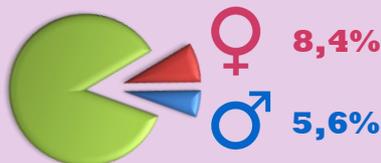
## Qui sont les télétravailleurs ?

**3%** des salariés pratiquaient le travail à domicile au moins une fois par semaine en 2017



**14%** des salariés en août 2020\*

Les femmes sont plus nombreuses à télétravailler régulièrement



\* : sondage Yougov

**11,1%**



Cadres

**3,2%**



Professions intermédiaires

**1,4%**



Employés

**0,2%**



Ouvriers



**42%**

appartiennent au secteur des services (banque, communication, ingénierie, conseil, etc)



**44%**

des salariés qui télétravaillent...

le font depuis un espace partagé, en plus de leur domicile



**73%**

estiment que cela a un impact positif sur leur équilibre de vie

Aujourd'hui, environ **40%** des actifs souhaitent télétravailler.

En France, près de **8,5 millions** d'emplois pourraient être concernés par le télétravail.

En sont exclus 19 millions d'agriculteurs, ouvriers, soignants, travailleurs du BTP, etc.

## Le télétravail en Europe...

Un accord cadre de 2002 visant à procurer plus de sécurité aux télétravailleurs, a permis au télétravail de se développer pour atteindre 5,1% de la population active de l'Union Européenne en 2019. Mais ce taux moyen cache des disparités.



Finlande	14,1%
Pays-Bas	14,1%
Luxembourg	11,6%
Autriche	9,9%
Hongrie	1,2%
Croatie	1,9%
Grèce	1,9%

## Et Naval Group ?

**20%** c'est le taux moyen de télétravail (3000 télétravailleurs) au niveau groupe en ce début d'année. Ce taux varie entre 30 et 60% pour les sites tertiaires (Paris, Bagneux, Ollioules, Technocampus et Frotvren) et de 15 à 30% pour les établissements industriels (environ 400 télétravailleurs à Brest).