

« Le sport en entreprise est bien plus qu'un simple loisir : c'est un levier puissant pour améliorer la santé des travailleurs, réduire l'absentéisme et renforcer la productivité. »



**“Moins d’absentéisme,  
plus de sport !  
Oui au travail,  
non aux grèves !”**

**Par Ali Datoussaid**

Contrairement aux grèves à répétition qui paralysent l'activité et nuisent à l'économie, investir dans le bien-être des employés par le sport est une solution gagnant-gagnant, tant pour les travailleurs que pour les entreprises.

### Le sport, un remède contre l'absentéisme

L'absentéisme au travail coûte cher aux entreprises et à la société. Il est souvent lié à des problèmes de santé (douleurs musculaires, stress, maladies chroniques) qui pourraient être prévenus par une activité physique régulière.

- Moins de maladies, moins d'arrêts maladie : Le sport renforce le système immunitaire, réduit les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète et d'obésité. Résultat : les salariés sont en meilleure santé et moins souvent absents.
- Réduction du stress et des troubles mentaux : L'exercice physique libère des endorphines, hormones du bien-être, réduisant ainsi le stress, l'anxiété et le risque de burn-out.
- Moins de troubles musculo-squelettiques (TMS) : Beaucoup d'absences sont liées à des douleurs dorsales ou articulaires, notamment chez les employés de bureau. Le sport aide à renforcer les muscles et à améliorer la posture.

### Un impact direct sur le travail et la performance

Le sport ne se contente pas de limiter l'absentéisme, il booste aussi la productivité et l'efficacité des salariés.

- Meilleure concentration et énergie accrue : Un salarié en bonne forme physique est plus dynamique, plus concentré et plus efficace dans son travail.
- Cohésion et esprit d'équipe : Les activités sportives collectives renforcent la solidarité entre collègues, favorisant un bon climat de travail et réduisant les tensions.
- Image positive de l'entreprise : Une entreprise qui valorise le bien-être de ses employés attire et fidélise les talents.

Travailler, c'est aussi prendre soin de sa santé

Plutôt que de perdre du temps dans des grèves inutiles qui fragilisent l'économie et pénalisent ceux qui veulent avancer, il est plus efficace d'investir dans des solutions concrètes pour améliorer le bien-être des travailleurs. Encourager le sport en entreprise, c'est une façon intelligente d'améliorer la qualité de vie au travail et de donner à chacun les moyens de s'épanouir sans bloquer le pays.

En fin de compte, un salarié en bonne santé est un salarié plus présent, plus performant et plus heureux. Et c'est bien cela qui renforce à la fois les entreprises et l'économie dans son ensemble.

D.Ali