



l'expérience de la semaine

Une montre pour la santé

Le cabinet d'expertise-comptable Groupe Y a équipé cinquante salariés de montres connectées, pour les encourager à prendre soin de leur santé.

On devrait tous faire au moins 10.000 pas par jour. « *Je n'imaginai pas à quel point j'en étais loin* », se souvient Samy Khedimi, un des 230 salariés du cabinet d'expertise-comptable Groupe Y. Samy travaille sur le site du Futuroscope et habite à Jaunay-Clan. Il y a moins de deux mois, il faisait peu de sport... Depuis qu'il fait partie des cinquante employés à tester la montre connectée, il s'est inscrit dans une salle. « *Ça m'a incité à faire davantage attention et c'est devenu une vraie motivation.* »

La montre leur permet d'avoir accès à un ensemble de données personnelles : nombre de pas effectués, calories brûlées, rythme cardiaque, niveau d'oxygène dans le sang, cycles du sommeil... L'outil se synchronise automatiquement avec un smartphone ou une tablette tout au long de la journée, via la technologie Bluetooth. Les données sont ensuite transformées en graphiques faciles à interpréter.

“ Faire en sorte qu'il y ait moins de pics de stress ”

« *On est dans une société de stress, exigeante, on vit dans l'immédiateté. C'est important de faire retomber la pression, d'aller marcher, faire du sport. D'autant que nos métiers sont plutôt sédentaires* », explique Jean-Marc Mendes, directeur général associé.

Les salariés ont adopté la



Julien Bergeron, Jean-Paul Mesmin, Marie-Pierre Riguet et Samy Khedimi ont adopté la montre.

montre. L'expérimentation va se poursuivre par la mise en place d'une charte des bonnes pratiques. « *Par exemple, pas de mails ou d'appels professionnels entre 20 h et 7 h, ne pas quitter le*

bureau après une certaine heure, développer des entretiens individuels au moins deux fois par an pour être à l'écoute des salariés, trouver des respirations pendant les périodes hautes, faire en sorte

qu'il y ait moins de pics de stress... » Jean-Marc Mendes convient que le port de la montre a permis une prise de conscience, des salariés comme des dirigeants (ils sont quelques-uns à l'utiliser aussi). Au sein de l'entreprise, dix équipes ont été formées de façon aléatoire et celles qui réalisent le plus de pas sont récompensées par des chèques cadeaux. « *On s'est pris au jeu* », raconte Jean-Paul Mesmin, qui s'est rendu compte qu'on marche très peu au bureau. Il s'est mis à courir davantage. Il étudie aussi attentivement ses cycles de sommeil. « *Le rendu correspond vraiment au ressenti.* » Ou comment un boîtier de deux centimètres sur trois peut inciter à prendre soin de soi...

en savoir plus

Indice de bonheur

L'initiative de l'hôtel-restaurant **Altéora**, sur le site du Futuroscope, va dans le même sens. En lien avec l'Association régionale pour l'amélioration des conditions de travail, son directeur Bernard Maret a mis en place un « indice de bonheur » au sein de son entreprise. Une démarche portée par les salariés eux-mêmes et qui a abouti à un baromètre adossé à un questionnaire. Chaque salarié l'a rempli individuellement. « Dans l'hôtellerie-restauration, on

demande rarement leur avis aux salariés », explique Bernard Maret qui dit faire du bien-être de ses quarante salariés une priorité absolue. Résultat : un score de 9 points sur 10. L'Aract s'est chargée du dépouillement et a conclu à un faible absentéisme, quasiment pas de turn-over et très peu d'accidents du travail. Une commission d'amélioration va être mise en place pour progresser, notamment dans l'organisation et les modes de management.

Laurence Mondon Samit