

DOSSIER DE RECHERCHE



Renseignements présentés par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie en collaboration avec ParticipACTION.

Édition 5- 05/09

L'activité physique au travail

Dans le passé, de nombreux emplois exigeaient d'importants efforts physiques. Toutefois, les progrès des procédés manufacturiers, l'automatisation, la machinerie lourde et la technologie ont considérablement réduit les efforts physiques exigés des employés. Les lieux de travail sont de bons endroits pour promouvoir l'activité physique auprès de la majorité de la population adulte; toutefois, peu d'employeurs le font. Récemment, Dugdill et ses collègues ont passé en revue la documentation scientifique pour cerner les mesures d'encouragement à l'activité physique au travail qui favorisaient l'adoption de nouvelles habitudes, et ce, dans divers secteurs et milieux de travail. Ils ont aussi cerné quels aspects de la conception ou de la mise en œuvre des mesures contribuaient le plus à leur efficacité. Enfin, ils ont étudié les facteurs de motivation, les obstacles et les éléments favorables à l'activité physique.

Variabilité de l'efficacité des mesures

Les chercheurs ont constaté que certaines mesures d'encouragement à l'activité physique au travail semblaient très prometteuses, notamment les suivantes :

- Les programmes de podomètres jumelés à l'établissement d'objectifs, de journaux

de bord, d'autoévaluations et de circuits pédestres.

- Les campagnes de déplacements actifs (marche et vélo) pour se rendre au travail, comprenant la distribution de documents sur la santé aux employés. Celles-ci peuvent faire augmenter le nombre de marcheurs (mais pas de cyclistes) et promouvoir le transport actif dans le cadre de plus vastes campagnes.
- Le dépistage de problèmes de santé au travail.
- La prestation de conseils au travail, seule ou en combinaison avec d'autres mesures.
- Les mesures conçues par les employés dont la distribution de renseignements sur la santé et l'activité physique; la promotion du transport actif, l'utilisation des escaliers; la marche; la mesure de la condition physique et la prestation de conseils.

Par ailleurs, l'efficacité de certaines autres mesures demeure incertaine :

- L'affichage ou la signalisation pour encourager l'utilisation des escaliers fonctionne à court terme mais les gens tendent à revenir à l'ascenseur après un certain temps. Certaines études indiquent que la distribution de documents sur les bienfaits des escaliers pour la santé peut en faire augmenter l'utilisation.
- Des séances d'exercices avec un moniteur améliorent le niveau d'activité physique à court terme mais pas à long terme.
- L'examen des messages sur la santé distribués par courriel n'a pas permis d'en déterminer l'efficacité.

Caractéristiques des milieux de travail

Les chercheurs n'ont trouvé aucune relation entre les caractéristiques des milieux de travail et l'efficacité des mesures d'encouragement, ni que certaines mesures étaient plus adaptées à certains groupes (caractérisés selon le sexe, l'ethnicité ou le type de contrat de travail). Certaines études indiquent que les mesures d'encouragement sont plus efficaces auprès des employés sédentaires et que les mesures autogouvernées et à long terme (c'est-à-dire plus de six mois) le sont également. Enfin, si rien ne prouve que la participation des employés à la mise en œuvre et à l'examen des mesures d'encouragement en rehausse l'efficacité, on a déterminé que leur participation à leur élaboration valait la peine.

Obstacles et éléments favorables

Les obstacles cités par les employés peuvent être répartis en deux catégories :



Feuillelet rédigé par l'Institut canadien de recherche sur la condition physique et le mode de vie et ParticipACTION.





les perceptions négatives (c'est-à-dire leur perspective des messages sur l'utilisation des escaliers, de leur manque de temps ou de leur condition physique); et les obstacles physiques (absence de douches, emplacement des escaliers par rapport aux ascenseurs, absence de pistes cyclables sécuritaires).

Les éléments favorables cités par les employés comprenaient les éléments physiques (amélioration ou proximité des installations); les mesures incitatives et la souplesse des pratiques de travail. Un des facteurs mentionnés dans une étude était le côté amusant et gratifiant des mesures.

Les employeurs n'ont pas mentionné d'obstacles ou d'éléments favorables.

Pour plus de renseignements...

Dugdill, L., Brettle, A., Hulme, C., McCluskey, S., & Long, A.F. « Workplace physical activity interventions: a systematic review », *International Journal of Workplace Health Management*, vol. 1, 2008, p. 20-40.

Cragg, S., Wolfe, R., Griffiths, J.M., et Cameron, C. *Activité physique parmi les travailleurs canadiens : les tendances de 2001 à 2006*, Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, Ottawa, 2007.

Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, *Travailler à devenir actif - Augmenter l'activité physique des Canadiens et Canadiennes en milieu de travail*, Ottawa (Ontario), www.cflri.ca/fra/statistiques/sondages/documents/bulletin_3f.pdf, 2007.

La situation actuelle au Canada

Opinion des entreprises de 50 employés ou plus :

- 45 p. 100 distribuent des documents d'information ou de promotion sur les politiques et les programmes favorables à l'activité physique.
- 80 p. 100 indiquent un manque d'espace et 63 p. 100 le manque d'installations au travail (supports à vélos et douches) comme obstacles aux programmes d'activité physique.
- 81 p. 100 indiquent que les habitudes d'activité physique des employés constituent un sujet d'intérêt et de responsabilité communs aux employeurs et employés.
- 66 p. 100 indiquent que les employés ont peu ou rien à dire à l'égard des politiques, des programmes et des possibilités d'activité physique au travail.
- 30 p. 100 indiquent que l'entreprise est responsable de la gestion des programmes d'activité physique au travail bien que la même proportion indique que la responsabilité incombe aux deux parties (employeurs-employés).

Opinion des employés canadiens :

- 34 p. 100 pensent que les échanciers serrés à répétition sont un obstacle à l'activité physique au travail tandis que 42 p. 100 indiquent plutôt le manque de temps.
- 55 p. 100 estiment que leur employeur n'appuie pas l'activité physique au travail.
- 32 p. 100 indiquent que leur employeur utilise les tableaux d'affichage ou un bulletin interne pour diffuser des renseignements sur la santé et la condition physique.
- 28 p. 100 indiquent que leur employeur offre de l'information sur la façon de devenir plus actifs.
- 26 p. 100 indiquent que leur employeur offre des ateliers sur l'activité physique.

Que peuvent faire les employeurs pour rehausser le niveau d'activité physique de leurs employés?

- *Lancer un programme de promotion de la marche comprenant des podomètres, des circuits, des journaux de bord et des autoévaluations.*
- *Appuyer les employés en leur fournissant des conseils, en les aidant à établir des objectifs et en soutenant des programmes autogouvernés d'activité physique.*
- *Promouvoir le transport actif au travail.*
- *Appuyer les mesures d'encouragement par des messages sur les bienfaits pour la santé.*
- *Inviter les employés à participer à l'élaboration des programmes.*
- *Fournir des installations et des services propices aux activités physiques (planification de trajets sécuritaires, douches, supports à vélos).*
- *Voir à ce que les mesures d'encouragement et les activités physiques soient agréables et gratifiantes.*
- *Appuyer les employés par des mesures incitatives et des arrangements de travail souples.*