

## Stratégies efficaces pour promouvoir l'activité physique en milieu de travail

### Source

Dugdill et coll. (2008) **Workplace physical activity interventions: A systematic review.** *International Journal of Workplace Health Management* 1:20-40.

La sédentarisation du travail ainsi que l'augmentation du nombre d'heures de travail sont souvent considérées comme responsables de la diminution du niveau d'activité physique des adultes. Plusieurs stratégies peuvent cependant contribuer à renverser la tendance. Dans cette étude, des chercheurs du Royaume-Uni ont examiné les résultats de recherches sur des mesures visant à augmenter le niveau d'activité physique des employés, afin de déterminer les plus efficaces en milieu de travail.

### Utilisation des escaliers

Des affiches ou des messages d'information incitant les employés à utiliser les escaliers plutôt que l'ascenseur ont, dans certains cas, porté leurs fruits. Toutefois, l'augmentation de l'utilisation des escaliers varie beaucoup d'une étude à l'autre, et elle est souvent de courte durée. Les chercheurs mettent en doute l'efficacité de cette approche pour augmenter le niveau d'activité physique des employés.

### Programmes de marche

L'employeur fournit aux employés un podomètre permettant d'apprécier objectivement leur niveau d'activité physique. Toutes les recherches révèlent une augmentation du nombre de pas (jusqu'à 50 % dans une étude) qui s'accompagne, dans certains cas, d'une amélioration de la condition physique et d'une diminution de l'IMC. Les programmes de marche avec podomètres sont donc efficaces pour augmenter le niveau d'activité physique des employés, surtout s'ils incluent des objectifs personnels, un journal où l'employé doit rapporter le nombre de pas effectués, ainsi que la proposition d'itinéraires de marche.

### Transport actif

Quelques recherches ont porté sur l'efficacité de la diffusion d'information pour augmenter les déplacements actifs vers le lieu de travail. Une d'elles, menée auprès de femmes issues d'un milieu aisé, a permis de doubler, par rapport à un groupe témoin, le nombre de femmes se rendant au travail à pied six mois après avoir reçu le matériel informatif. Et, un autre

six mois plus tard, ces femmes étaient encore plus actives que celles du groupe témoin. Ainsi, un programme d'incitation au transport actif pourrait augmenter le nombre d'employés se rendant au travail à pied.

#### **Autres mesures**

Dans d'autres études, les mesures suivantes ont donné des résultats mitigés : offre de services de consultation, organisation d'activités de groupe, envoi par courrier électronique de matériel d'information et de promotion de la santé, ou combinaison de plusieurs de ces méthodes.

Myriam Paquette et Guy Thibault