

Quand le milieu de travail facilite la pratique d'activités physiques

Source

Dodson EA et coll. (2008) **Worksite policies and environments supporting physical activity in midwestern communities**. *Am J Health Promot* 23(1):51-5.

Le milieu de travail peut devenir un lieu important pour promouvoir l'activité physique, puisque la plupart des adultes y passent près de la moitié de leur temps. Le but de cette étude américaine était d'analyser les associations entre les facteurs facilitants qu'on y trouve (politiques et environnement) et l'atteinte du niveau minimal recommandé d'activité physique.

Les activités ont été séparées en deux catégories : activités structurées et non structurées.

Éléments associés à des activités structurées

- installations (salle d'entraînement, casiers, douches);
- équipement sportif (tapis roulant, poids, vélo);
- aide financière pour abonnement à des centres sportifs;
- services collectifs (cours de groupe, etc.);
- financement des équipes sportives par l'employeur.

Éléments associés à des activités non structurées

- escaliers accessibles;
- services personnalisés (évaluation de la condition physique, counseling);
- pauses pour faire de l'activité physique;
- ressources matérielles (brochures, affiches, vidéos);
- autres formes d'aide financière.

Résultats

- Selon 69 % des participants, il n'y avait aucune politique ou mesure environnementale dans leur milieu de travail pour faciliter la pratique d'activités physiques; 14 % ont rapporté la présence d'une mesure et 17 % celle de deux mesures.

- 27 % des répondants affirment atteindre les recommandations d'activité physique minimale par des exercices d'intensité moyenne, 23 % par des exercices d'intensité élevée et 21 % par la marche.
- Les éléments facilitant l'atteinte des recommandations sont les suivants :
 - installations et équipement sportif;
 - services personnalisés;
 - ressources matérielles;
 - escaliers accessibles.
- Plus le nombre de politiques ou de mesures environnementales est important, plus il y a de chances que les employés atteignent le niveau minimal d'activité physique recommandé, peu importe l'activité pratiquée.

Cette étude indique que les politiques et les mesures environnementales mises en place dans le milieu de travail pour faciliter la pratique d'activités physiques ont un effet positif sur le niveau d'activité physique des employés. Elles s'avèrent donc fort utiles, surtout lorsque l'on sait que les employés physiquement actifs sont plus productifs et ont un taux d'absentéisme moins élevé que ceux qui sont inactifs.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault