

Une intervention en milieu de travail – diète, exercice et changements de comportements – a permis à des travailleuses du domaine de la santé de perdre du poids

Source

Christensen JR et coll. (2011) Diet, physical exercise and cognitive behavioural training as a combined workplace based intervention to reduce body weight and increase physical capacity in health care workers – a randomized controlled trial. *BMC Public Health* 11(671):1-11.

L'embonpoint et l'obésité sont associés avec de nombreux effets délétères sur la santé, et les travailleurs du domaine de la santé n'y échappent pas. De plus, occuper un emploi exigeant physiquement quand on a un surplus de poids augmente le risque de blessures musculosquelettiques qui, dans certains cas, peuvent imposer un fardeau supplémentaire au système de santé. Certaines études suggèrent qu'intervenir en milieu de travail, où le taux de participation peut être élevé, constitue un moyen efficace de favoriser des changements d'habitudes de vie.

Cette étude, menée dans le milieu de travail de la santé, avait pour but d'évaluer les effets d'une intervention de trois mois sur la perte de poids, la capacité physique et la douleur musculosquelettique des travailleuses ayant un surplus de poids.

Ces dernières ont été divisées en deux groupes. Les femmes du groupe témoin ont assisté à une conférence par mois. Celles du groupe expérimental ont suivi un programme qui comportait :

- une diète visant à perdre un kilo par semaine;
- des séances d'exercice physique incluant 10 à 15 minutes de musculation;
- une période d'information pour les aider à se donner des objectifs, et des stratégies afin d'acquérir de saines habitudes alimentaires;
- une incitation à faire, à l'extérieur du milieu de travail, au moins deux heures par semaine d'activité physique.

Résultats

Après trois mois, on a observé chez les femmes du groupe expérimental une diminution des indices liés à l'obésité (poids, pourcentage de graisse, IMC, tour de taille), une baisse de la pression artérielle et une amélioration de l'aptitude aérobie. Aucune différence n'a été observée entre les sujets



des deux groupes concernant la force musculaire et les douleurs musculosquelettiques.

Une intervention de ce type en milieu de travail pourrait constituer une stratégie efficace pour la perte de poids. Il serait toutefois intéressant de miser sur un plus grand volume de musculation et d'évaluer les effets sur une période plus longue, puisque le maintien du poids après amaigrissement constitue également un défi important.

Joanie Caron, Véronique Ouellet St-Denis, Karima Djellouli et Guy Thibault