

Le counselling individuel en milieu de travail influe positivement sur l'activité physique des employés

Source

Proper KI et coll. (2003) **Effect of individual counselling on physical activity fitness and health: A randomized controlled trial in a workplace setting.** *Am J Prev Med* 24(3):218-26.

Comme on sait que la pratique assidue d'activités physiques prévient l'apparition de problèmes de santé majeurs liés à l'absentéisme au travail, on peut penser que la consultation régulière d'un kinésologue en milieu de travail serait bénéfique pour les employés et les employeurs.

Dans cette étude, des employés de bureau ont été aléatoirement répartis dans un groupe expérimental (n = 131) et dans un groupe témoin (n = 168). Pendant neuf mois, les sujets du groupe expérimental ont rencontré sept fois un conseiller en habitudes de vie, à raison de 20 minutes par rencontre. Les sujets des deux groupes ont reçu de la documentation sur l'activité physique, la nutrition, le tabagisme, le stress, etc.

Chez tous les sujets, la dépense énergétique quotidienne, la condition cardiorespiratoire, la prévalence de problèmes musculo-squelettiques, la composition corporelle (IMC), le pourcentage de graisse (plis cutanés), la pression artérielle et le profil lipidique ont été évalués avant et après le programme.

On a observé des effets positifs chez les sujets du groupe expérimental en ce qui a trait à la dépense énergétique totale (+ 64,24 kcal/jour par rapport à - 129,23 kcal/jour dans le groupe témoin), à la nature des activités physiques pratiquées, à la condition cardiorespiratoire (- 2,24 batt/min comparé à + 2,47 batt/min), au pourcentage de graisse corporelle (- 1,39 % comparé à - 0,64 %) et au profil lipidique (- 0,21 mmol/L comparé à + 0,01 mmol/L). On en conclut qu'en offrant aux employés de bureau l'accès à un suivi par un professionnel de l'activité physique, il est possible d'améliorer leur condition physique et leur santé.

Evelyne French et Guy Thibault