

Conseils sur le mode de vie sain

Édition 5- 05/09

L'activité physique au travail

Nous vivons à l'ère de l'information et la nature de notre travail et notre mode de vie ont considérablement changé. La plupart d'entre nous ont troqué la charrue et les chevaux pour un clavier et un écran d'ordinateur et nos corps l'ont vite senti! En règle générale, nous travaillons moins physiquement et passons de longues périodes assis devant un écran ou au téléphone. De plus, la vaste majorité des parents travaillent à l'extérieur, ce qui entraîne de longues heures de déplacements quotidiens et de réunions et moins de temps consacré à la famille durant la semaine de travail. Tous ces facteurs s'additionnent pour donner un mode de vie trop sédentaire.

Les recherches récentes indiquent que 42 p. 100 des travailleurs canadiens estimaient que le manque de temps était le principal obstacle à l'activité physique. Nous ne nous levons plus avec le chant du coq mais les journées n'ont toujours que 24 heures. Alors, plutôt que de laisser l'activité physique sombrer au bas de la liste des choses à faire, pourquoi ne pas intégrer plus d'activités physiques à notre journée de travail? Faire de l'activité physique au travail est une excellente façon d'atteindre les 60 minutes d'activité physique quotidienne recommandées par le *Guide canadien d'activité physique*. Souvenez-vous que vous n'avez pas besoin de faire cette activité physique d'une traite! Essayez d'en faire 10 minutes à la fois et vous verrez avec quelle facilité vous atteindrez le seuil des 60 minutes.

Voici quelques suggestions pour combiner l'exercice au travail :

- Prenez une pause : Les pauses café sont une belle occasion de mettre le nez dehors et d'aller faire une petite marche. L'air frais vous fera du bien!
- Un pied en avant : Prenez l'habitude d'utiliser l'escalier. Dans le cadre d'une étude réalisée dans un hôpital de Genève, on a demandé à 77 médecins et infirmiers sédentaires de n'utiliser que les escaliers au travail pour une période de trois mois. Résultat : une réduction prononcée du tour de taille, du poids, de la graisse, de la pression artérielle diastolique et du mauvais cholestérol. Vous pouvez grandement améliorer votre santé un pas à la fois...
- Soyez un adepte du multitâche : Parlez et marchez en même temps : pas besoin d'être assis pour avoir une conversation productive. Tenez vos réunions en marchant et vous verrez que les cerveaux seront aussi stimulés que les cœurs.
- Édifiez l'esprit d'équipe : Inscrivez l'équipe du bureau à une ligue ou à une compétition sportive locale. C'est une excellente façon de se défouler, de faire de l'exercice et d'apprendre à mieux connaître ses collègues.
- Le transport actif : Marchez ou prenez le vélo pour vous rendre au travail. Si vous vivez trop loin, songez à stationner plus loin ou à descendre de l'autobus plus tôt afin de marcher un peu pour vous rendre au travail.

Les employés qui font de l'activité physique rendent service à leur corps... et à leurs employeurs. Si votre employeur n'encourage pas ses employés à faire de l'activité physique, vous devriez lui conseiller de le faire! La

promotion de l'activité physique et de la santé au travail apporte de nombreux avantages pour les employeurs dont les suivants :

- Augmentation de la productivité
- Réduction du roulement de personnel
- Amélioration de la qualité du travail
- Amélioration de la satisfaction professionnelle
- Amélioration du moral des employés
- Diminution des absences pour cause de maladie
- Amélioration de la capacité à subir du stress au travail
- Diminution des conflits au travail
- Amélioration de la santé et de la condition physique des employés

Même sans établir un programme officiel au travail, l'employeur peut encourager le personnel à faire davantage d'activité physique par divers moyens :

- Offrir des installations qui favorisent l'activité physique comme des supports à vélos, des douches, des vestiaires et l'accès aux escaliers.
- Adopter des politiques d'assouplissement des horaires pour tenir compte des activités physiques et souligner la participation à des équipes sportives, à des marches caritatives et à d'autres programmes.
- Offrir de l'espace ou des installations pour encourager l'activité physique au travail qu'il s'agisse de cours de yoga dans les salles de réunions ou de clubs de marche sur la propriété de l'entreprise.

L'activité physique au travail est une responsabilité partagée entre l'employeur et les employés. En travaillant ensemble pour promouvoir l'activité physique, tout le monde gagne.

