



# Le dossier de la recherche

Renseignements pour professionnels de la part de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie

## Interventions en milieu de travail

**L**e milieu de travail est propice à la promotion de l'activité physique et ce, non seulement parce que la plupart des adultes y passent la moitié du temps pendant lequel ils sont éveillés, mais aussi parce qu'il comporte des voies de communication établies, des réseaux de soutien et qu'il offre la possibilité de développer des normes organisationnelles de comportement. Les leçons d'exercices offertes en milieu de travail peuvent aussi exiger moins de temps de déplacement que celles qui sont offertes ailleurs, ce qui supprime un obstacle potentiel à la participation.

Malgré l'aspect prometteur des interventions visant la pratique de l'activité physique en milieu de travail, on n'a pas encore convenablement identifié les stratégies les plus appropriées et efficaces qui amorcent des changements de comportement fructueux chez les employés.

### Analyse quantitative

Dans le cadre d'une analyse effectuée en 1998, Dishman et ses collègues ont quantifié l'efficacité de 26 interventions en milieu de travail et tenté de repérer les facteurs ayant contribué à leur succès. Seules 10 % des études ont eu des effets considérables. Les interventions axées uniquement sur la modification du comportement ont produit des effets modérés, tout comme les interventions menées en milieu de travail dans une université ou comportant des incitatifs supplémentaires de participation.

Néanmoins, étant donné que la majorité des adultes composent actuellement la population active, même en ayant des effets faibles à modérés, des interventions axées sur l'activité physique auraient des répercussions énormes sur la santé publique.

Selon les explications des auteurs, on ne peut dire, en raison de la qualité scientifique généralement médiocre de la documentation dans ce domaine, que les interventions en milieu de travail ne peuvent accroître la pratique de l'activité physique ni améliorer la condition physique, mais on peut dire qu'il reste encore à démontrer de tels bienfaits à l'aide de conceptions de recherche et de mesures valides.

### Résultats sur le plan de la santé

En 1996, dans une analyse portant sur les programmes d'activité physique en milieu de travail, Shephard concluait qu'il existait des indications

modérément fortes attestant que les programmes d'exercices peuvent améliorer la condition physique liée à la santé, les comportements impliquant des risques et l'expérience des maladies chez les employés. D'après son analyse, ces programmes peuvent :

- réduire la masse corporelle de 1 à 2 %;
- réduire l'adiposité corporelle de 10 à 15 %;
- accroître jusqu'à 20 % la puissance aérobie, la force musculaire et la souplesse.

Toutefois, ces bienfaits apparaissent seulement chez les employés qui participent régulièrement aux programmes, ce qui ne représente habituellement qu'une faible proportion des personnes qui pourraient obtenir de tels avantages. Malgré tout, l'introduction d'un programme en milieu de travail peut réduire l'étendue des maladies et réduire annuellement de 100 à 400 dollars par travailleur les réclamations touchant à la santé.

### Consultations personnelles

Les groupes où les employés à risques bénéficieraient de consultations personnelles ou auxquels on offrirait de telles consultations en plus d'une réorganisation du milieu de travail ont obtenu de meilleurs résultats que ceux qui avaient eu seulement des cours d'éducation à la santé ou des installations de conditionnement physique dotées d'équipement et d'instructeurs certifiés.

Les programmes portant sur des facteurs de risques multiples ont plus de chances d'attirer la participation des employés à risques élevés. Les employés auxquels on offre des programmes à plusieurs volets peuvent choisir le problème de santé ou de mode de vie qu'ils veulent tenter de modifier en premier lieu — inactivité physique, obésité, lombalgie, tabagisme, consommation abusive d'alcool ou d'autres drogues, stress, etc.

### Et les grandes installations?

Il n'est pas plus efficace et beaucoup moins rentable d'investir de l'argent dans des installations et de l'équipement coûteux que de donner accès aux employés à une installation relativement bien équipée, à des consultations personnelles et à un milieu organisationnel qui appuie un mode de vie actif.

En réalité, le fait que plusieurs grandes compagnies mettent à la disposition de leurs employés des installations bien équipées sans leur offrir de consultations sur le mode de vie peut fort bien expliquer les faibles pourcentages de participation des employés (1 à 7 %) aux programmes d'exercices.

### Physique 101:

« ... Un corps en mouvement tend à rester en mouvement, un corps au repos tend à rester au repos... »  
(1<sup>re</sup> loi de Newton)

Connaissant Newton...  
**bougez!**

Défi santé :  
notre responsabilité  
à tous !  
avec



### Pourcentages de participation

Le succès des programmes de conditionnement physique en milieu de travail a été remis en question car, selon les évaluations, seuls 1 à 2 % des employés font de l'exercice au travail. Ce pourcentage est encore plus faible parmi les employés de plus de 45 ans, dont le manque de condition physique liée à la santé limite probablement le rendement au travail et la santé.

Les plus hauts pourcentages de participation ont été relevés dans les études où la présence aux leçons d'exercices était une condition d'emploi, où l'on avait déployé des efforts considérables pour changer la culture organisationnelle, où l'on avait introduit des consultations et un système d'aide mutuelle, où les exigences visant les leçons d'exercices étaient faciles ou bien où les employés pouvaient exécuter seuls 80 à 100 % du régime d'exercices.

Les auteurs s'entendent généralement pour dire que les praticiens devraient encourager le développement d'interventions visant l'activité physique en milieu de travail dans les grandes et petites entreprises. Comme Heaney et Goetzel (1997) le précisent : « La question la plus pertinente que les entreprises doivent se poser n'est pas si elles devraient mettre en oeuvre ou non des programmes de promotion de la santé en milieu de travail, mais comment ils devraient être conçus, mis en oeuvre et évalués afin d'obtenir les meilleurs résultats. »

### Pour en savoir davantage...

Dishman, R.K., Oldenburg, B., O'Neal, H., & Shephard, R.J. (1998). Worksite physical activity interventions. *American Journal of Preventive Medicine*, 15(4), 344-361.

Shephard, R.J. (1996). Worksite fitness and exercise programs: a review of methodology and health impact. *American Journal of Health Promotion*, 10(6), 436-452.

