



# Vitalité

Bulletin à l'intention des professionnels\* des ressources humaines et de la santé au travail, des administrateurs du programme d'aide, des superviseurs et du personnel clé.



## Dix façons d'intégrer l'activité physique dans votre milieu de travail

Bien des gens ne bougent pas assez pendant la journée, et encore moins pendant leurs heures de travail. Selon les lignes directrices en matière d'activité physique, les adultes devraient faire au moins 150 minutes d'activité physique modérée à intense chaque semaine, c'est-à-dire 30 minutes d'activité physique au moins cinq jours sur sept, dont deux jours consacrés à l'entraînement en force musculaire. Cependant, des études montrent que seulement 18 % d'entre eux atteignent cet objectif au Canada<sup>1</sup>. Les résultats sont semblables aux États-Unis : environ 23 % des adultes répondent aux critères énoncés dans les lignes directrices<sup>2</sup>.

Le problème est que « nous passons trop de temps à ne rien faire – à nous prélasser, à regarder des écrans, à naviguer en ligne et à jouer à des jeux vidéo » et que « même ceux qui parviennent à respecter les recommandations en matière d'activité physique quotidienne sont trop sédentaires le reste de la journée »<sup>3</sup>. S'il est vrai que certains travailleurs peuvent pratiquer une activité physique en dehors des heures de travail ou même en se rendant au travail, la nature sédentaire de nombreux

emplois, où l'on passe de longues périodes assis à un bureau ou devant un ordinateur, signifie qu'une partie importante de la population est touchée.

La question, maintenant, est de savoir s'il revient à chaque personne de suivre ces recommandations, ou si les entreprises ont un rôle à jouer ou une responsabilité quelconque d'aider les travailleurs à avoir une meilleure forme physique. Il faut savoir que les travailleurs physiquement actifs ont tendance à être plus productifs, créatifs et engagés lorsqu'ils travaillent en équipe, ce qui améliore la dynamique globale de l'organisation<sup>4</sup>. De plus, les entreprises peuvent économiser en réduisant l'absentéisme et les coûts des soins de santé et des avantages sociaux lorsqu'elles accordent la priorité au bien-être des employés en soutenant des initiatives d'activité physique en milieu de travail<sup>5</sup>. Favoriser la santé et le bien-être en tant qu'élément essentiel de la culture d'entreprise peut contribuer à attirer et à conserver des employé-e-s de talent et à renforcer l'image et la réputation de l'entreprise.

Voyons plus en détail dix bonnes raisons d'encourager et de soutenir l'activité physique en milieu de travail.

### 1. Apprenez l'importance de l'activité physique pour le bien-être des employé-e-s.

Les employeurs reconnaissent de plus en plus l'importance de promouvoir l'activité physique et de mettre en œuvre des initiatives visant à encourager les employé-e-s à bouger et à faire de l'exercice tout au long de la journée, afin d'atténuer les effets néfastes d'une position assise prolongée et d'un comportement sédentaire sur la santé. Bref, bouger est essentiel pour la santé : cela réduit le risque de maladies chroniques et améliore la qualité de vie globale.

### 2. Découvrez les avantages de l'activité physique pour les entreprises.

- Faire de l'activité physique régulièrement contribue à améliorer la productivité, la créativité et la dynamique d'équipe au sein d'une organisation.
- Il peut s'ensuivre une réduction du taux d'absentéisme et des coûts liés aux soins de santé, ce qui peut générer des économies financières.
  - Les Centres for Disease Control and Prevention (CDC) ont passé en revue 56 études portant sur des programmes de santé en milieu de travail, qui ont révélé des économies de 25 % associées au taux d'absentéisme, aux coûts liés aux soins de santé et aux coûts liés aux indemnités des travailleurs et à la gestion en cas d'invalidité<sup>6</sup>.
- Avoir une culture de santé et de bien-être peut aider à recruter et à conserver des employé-e-s de talent, tout en promouvant une image et une réputation positives de l'entreprise.

### 3. Toute activité physique vaut la peine... pourquoi ne pas essayer des pauses de yoga?

- De courtes périodes de 10 minutes de mouvement tout au long de la journée permettent de faire le plein d'énergie, d'améliorer la circulation sanguine et de renforcer la concentration. Cela contribue à prévenir les périodes prolongées en position assise, à réduire les raideurs musculaires et à favoriser la productivité.
- Des pauses de yoga régulières peuvent aider à relâcher les tensions musculaires et à améliorer la concentration en donnant l'occasion de faire des étirements et de pratiquer la pleine conscience et la relaxation. Pour les employés qui travaillent à distance, proposez une option de réunion en ligne leur permettant de participer en équipe.

### 4. Encouragez les employé-e-s à aller marcher pendant leur pause de dîner, individuellement ou en groupe/équipe.

- Marcher seul-e permet d'évacuer le stress. Marcher en équipe permet de créer des liens, de se parler et d'établir une ambiance de camaraderie. Dans les deux cas, c'est une pause bienvenue dans la journée de travail.
- Pour les personnes qui ne connaissent pas bien le quartier, diffusez des suggestions d'itinéraires à proximité de vos bureaux, en indiquant les distances, les surfaces et les dénivelés (montée/descente).

### 5. Fournissez de l'équipement qui permet de bouger pendant la journée de travail.

- Vous n'avez pas nécessairement à offrir un centre de conditionnement physique complet sur place, mais un large éventail d'équipements peut contribuer à promouvoir l'exercice physique et à réduire le temps passé dans un mode de vie sédentaire :
  - Bureaux debout, bureaux assis-debout, postes de travail munis de tapis roulants, tapis roulants pliables, elliptiques de bureau, vélos de bureau.
  - L'utilisation d'équipement peut contribuer à améliorer la posture et la santé musculosquelettique et à réduire les maux de dos.
- Si vous décidez de mettre des équipements à la disposition des travailleurs, veillez à ce qu'ils soient proposés à tous, y compris aux employés qui travaillent à distance dans le cadre d'une entente de travail hybride, et assurez-vous que les équipements sont accessibles à tous.

### 6. Aménagez (ou réaménagez) l'espace de travail pour optimiser les déplacements.

- Reconfigurez les espaces de travail pour encourager les employé-e-s à bouger et faciliter la collaboration.
- Planifiez soigneusement l'emplacement des imprimantes, des refroidisseurs d'eau/stations de rafraîchissement et des salles de réunion (en veillant à leur accessibilité). Plus ils sont éloignés des bureaux et des places assises, plus les gens doivent bouger pour s'y rendre.

### 7. Incorporez des activités amusantes qui remontent le moral, améliorent l'engagement social et réduisent le stress tout en donnant un sentiment de communauté.

- Pensez à ajouter des équipements d'activités récréatives, comme des tables de ping-pong ou des mini paniers de basketball.
- Soutenez les activités de sports d'équipes et relancez l'idée de ligues intramurales.
- En donnant aux employé-e-s l'occasion de se réunir en équipe, les entreprises montrent qu'elles accordent de l'importance aux communautés dans lesquelles elles mènent leurs activités et où vivent leurs employés.

## 8. Proposez des mesures incitatives dans le cadre d'un programme de santé et de bien-être pour faire preuve d'engagement.

- Lancez des défis de santé au sein de l'organisation afin de promouvoir un mode de vie sain et actif.
  - Par exemple, encouragez les employé-e-s à adopter pendant une semaine un mode de transport actif pour se rendre au bureau, afin de favoriser un mode de vie sain intégrant l'activité physique.
    - Exemples : prendre les transports en commun et descendre un arrêt plus tôt; se stationner au fond du stationnement; faire le tour du pâté de maisons avant de commencer sa journée de télétravail.
- Mettez en place des mesures incitatives pour encourager les employé-e-s à participer. Vous pouvez, entre autres, offrir des cartes-cadeaux, des jours de vacances supplémentaires ou des activités d'évaluation de la condition physique et de la santé commanditées par l'entreprise, ou même faire venir des kinésithérapeutes sur place pour une journée afin de mieux informer les employé-e-s des bienfaits de l'activité physique.

## 9. Offrez un régime d'assurance-santé collective qui favorise un mode de vie sain et l'activité physique.

- Créez des comptes de gestion des dépenses santé pour donner aux employé-e-s accès à des ressources en matière d'exercice.
- Proposez des innovations, telles que des rabais sur l'abonnement à des salles de sport, des ordonnances honorifiques d'exercice physique, et des dispositifs portatifs de suivi de l'activité physique et de la condition physique.

## 10. Faites de l'activité physique l'un des piliers d'une culture d'entreprise inclusive et active.

- Créez une culture de soutien dans laquelle l'activité physique est valorisée, mais pas obligatoire. Il faut célébrer les progrès et les efforts plutôt que de se concentrer uniquement sur les résultats.

- Proposez des formations ou des ateliers sur des techniques d'exercice inclusives permettant d'adapter les activités en fonction des capacités, afin que même les employé-e-s ayant une mobilité réduite puissent participer aux activités.
- Proposez des horaires de travail flexibles qui tiennent compte des préférences de chacun-e en matière d'exercice.
- Mettez l'accent sur l'inclusion en proposant une variété d'activités qui démontrent un respect des préférences et des capacités de chacun-e.
- N'oubliez pas que la grosseur et la forme du corps ne sont pas toujours de bons indicateurs de l'état de santé ou des capacités athlétiques d'une personne.

En fin de compte, créer une communauté de soutien et changer les croyances sur l'activité physique peuvent inciter les employé-e-s à participer et à s'efforcer d'atteindre leurs objectifs en matière d'exercice. Reconnaître les avantages potentiels de l'établissement d'un sentiment d'unité peut améliorer le travail d'équipe et la collaboration, la conciliation travail-vie personnelle et la santé.

### Références :

1. Participaction (2018). Participation Pulse Report, Powered by MEC. Participaction.com. Retrieved February 11, 2024 from <https://www.participaction.com/wp-content/uploads/2022/09/participaction-pulse-report-powered-by-mec-en.pdf>
2. Blackwell, D. Ph.D. and Clarke, T. Ph.D, M.P.H. (2018 June 28). State Variation in Meeting the 2008 Federal Guidelines for Both Aerobic and Muscle-strengthening Activities Through Leisure-time Physical Activity Among Adults Ages 18-64: United States, 2010-2015. National Health Statistics Reports, Centres for Disease Control. Retrieved February 11, 2024 from <https://www.cdc.gov/nchs/data/nhsr/nhsr112.pdf>
3. Government of Canada. (n.d.). A Common Vision for increasing physical activity and reducing sedentary living in Canada: Let's Get Moving. Health Living Publications, Government of Canada. Retrieved February 11, 2024 from <https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/lets-get-moving.html>
4. Kohil, A. (2019 January 9). Why We Pay Our Employees To Exercise At Work. Forbes. Retrieved February 11, 2024 from <https://www.forbes.com/sites/alankohil/2019/01/09/why-we-pay-our-employees-to-exercise-at-work/?sh=7a6e2fea28d2>
5. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2015 December 4). Workplace health programs can impact health care costs. CDC: Control Health Care Costs. Retrieved February 11, 2024 from <https://www.cdc.gov/workplacehealthpromotion/model/control-costs/index.html#:~:text=A%20systematic%20review%20of%2056,and%20disability%20management%20claims%20costs.>
6. CDC Workplace Health Model. (n.d.) Workplace health programs can impact health care costs. Centres for Disease Control and Prevention. Retrieved February 11, 2024 from <https://www.cdc.gov/workplacehealthpromotion/model/control-costs/index.html#:~:text=A%20systematic%20review%20of%2056,and%20disability%20management%20claims%20costs.>

 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : [vitalite@homewoodsante.com](mailto:vitalite@homewoodsante.com)

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

### Contactez-nous

1 866 565-4903 | 1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 **Appels internationaux (frais virés acceptés)**

Suivez-nous sur Twitter **@HomewoodSante**

**HomewoodSante.com**



Homewood Santé est accréditée auprès du Council on Accreditation.



**Homewood  
Santé**