

# PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU TRAVAIL : 6 STRATÉGIES TESTÉES


**ISO-SANTÉ**

 Ergothérapie • Kinésiologie  
 Physiothérapie • Nutrition • Psychologie

Les programmes de santé mieux-être sont devenus un élément important de la gestion des ressources humaines dans de nombreux milieux de travail. Cependant, une même question refait souvent surface.

**Comment faire pour  
promouvoir efficacement  
l'activité physique ?**



**PLUSIEURS ENTREPRISES CLIENTES DE ISO-SANTÉ  
OFFRENT MAINTENANT DES « RÉUNIONS ACTIVES »**

## PLUSIEURS APPROCHES POSSIBLES

Promouvoir l'activité physique au travail apporte des bénéfices reconnus. Il suffit de penser entre autres à l'amélioration de la productivité et à la diminution de l'absentéisme. Néanmoins, il est parfois plus complexe qu'on le croit d'inciter les gens à bouger davantage. En effet, la principale barrière à l'activité physique est le manque de temps (suivi par le manque de motivation). Il est donc essentiel de trouver des initiatives qui contribuent à diminuer l'importance de ces obstacles. Bref, payer l'abonnement en salle de conditionnement physique, c'est bien pour la reconnaissance. Cependant, croyez-vous vraiment que plus de gens seront actifs ou seulement ceux qui le sont déjà profiteront de cette offre?

Voici 6 initiatives réelles de promotion de l'activité physique implantées chez des clients de ISO-Santé et qui ont rapporté des résultats intéressants !

LA PROMOTION DE  
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
DOIT FAIRE PARTIE D'UN  
PLAN GLOBAL DE SANTÉ  
MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL.

### CE MOIS-CI...

**Plusieurs approches  
possibles** p.1

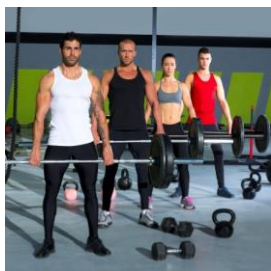
**6 initiatives** p.2

**PASSEZ À  
L'ACTION** p.3

## 1) GYM EN ENTREPRISE

Le choix des équipements doit tenir compte de l'espace disponible ainsi que du budget. ISO-Santé a participé à l'implantation de centres de tailles variées allant de 500 pieds carrés à plus de 5000 pieds carrés.

Au niveau de l'animation de la salle, il est recommandé d'offrir des services de kinésioles. Pour les équipements, les forfaits de location sont de plus en plus populaires.



## 2) COURS EN GROUPE

Afin de motiver les employés et de faciliter l'accès au conditionnement physique, un nombre grandissant d'entreprises optent pour des cours en groupe sur le lieu de travail. Cependant, assurez-vous que l'intervenant a une formation adéquate et qu'il est couvert (et/ou la firme l'embauchant) par une assurance adéquate.

2 cours particulièrement populaires dernièrement sont le «Bootcamp» (entraînement en circuit), ainsi que le Yoga (combinant exercices et détente).

## 3) BILANS DE CONDITION PHYSIQUE

Les évaluations de la condition physique ont l'avantage d'intéresser un grand pourcentage des employés en plus de leur permettre de recevoir des recommandations adaptées. Certaines entreprises utilisent une évaluation par stations (évaluer beaucoup de gens en peu de temps pour un budget abordable) tandis que d'autres optent pour des évaluations complètes.

## 4) MICROPANSES

La micropause active consiste à prendre un bref repos (avec étirement ou activation) après une certaine durée ou quantité de travail effectuée. Voici leurs effets scientifiquement démontrés :

- 1) Diminution des blessures<sup>1</sup>
- 2) Sensibilisation à l'ergonomie
- 3) Diminution du stress
- 4) Maintien de la productivité

Pour une efficacité accrue, respectez certains principes de base :

- ✓ Micropauses actives (étirements ou mouvements)
- ✓ 20-30 secondes par 20-30 minutes environ
- ✓ Étirer les parties du corps les plus sollicitées
- ✓ Étirements selon les douleurs du travailleur

## 5) SERVICE DE KINÉSIOLOGIE

L'efficacité des rencontres individuelles avec des kinésioles en milieu de travail au niveau de l'activité physique et de la santé a été démontrée<sup>2</sup>. De plus, le kinésiole peut accompagner ou guider les travailleurs sur une foule d'autres aspects selon sa formation (ergonomie, nutrition, stress, prévention/réadaptation des blessures, méthodes de manutention, etc.).

## 6) BUREAUX ACTIFS

Nous constatons une hausse de la demande pour les tapis roulants avec bureaux ajustables. Utiliser ces postes 15-30 minutes par jour semble une excellente manière de bouger au travail!



De plus, pourquoi ne pas expérimenter les réunions actives?

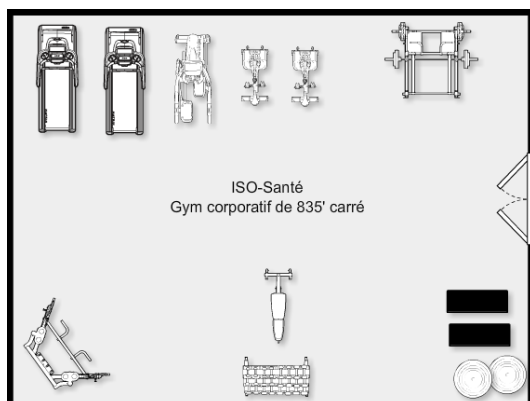
### RÉFÉRENCES :

- 1) McLean et al. (2001). Computer terminal work and the benefit of the microbreaks. *Applied Ergonomics* 32, 225-237.
- 2) Proper KI et coll. 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, 2003.



## ACTIVITÉ PHYSIQUE AU TRAVAIL \*

- Implantation de centre d'activité physique en entreprise
- Évaluation de condition physique du personnel
- Conférences / Journées SST
- Exercices et TMS
- Cours en groupe



\* Contactez-nous pour plus d'informations ou pour obtenir une soumission adaptée à votre entreprise.



Produit par l'équipe de **ISO-SANTÉ**  
pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

**MONTREAL ET AILLEURS AU QUEBEC**  
1-888-572-1190

**VALCOURT**  
450-532-5490

**SHERBROOKE**  
819-569-0971

**KINGSEY FALLS**  
819-363-2814

**OUTAOUAIS**  
1-888-572-1190

**QUEBEC**  
1-888-572-1190