

Travailler à devenir actif

Augmenter l'activité physique des Canadiens et Canadiennes en milieu de travail



Assurer un environnement favorable à l'activité physique en milieu de travail

L'environnement physique regroupe toutes les caractéristiques du lieu de travail, dont l'offre et l'accès à des installations et les occasions de déplacements actifs. Le *Sondage sur les occasions de faire de l'activité physique en milieu de travail* de 2007-2008 a permis d'examiner la disponibilité de ces types d'aides à l'activité physique dans les différents milieux de travail canadiens.

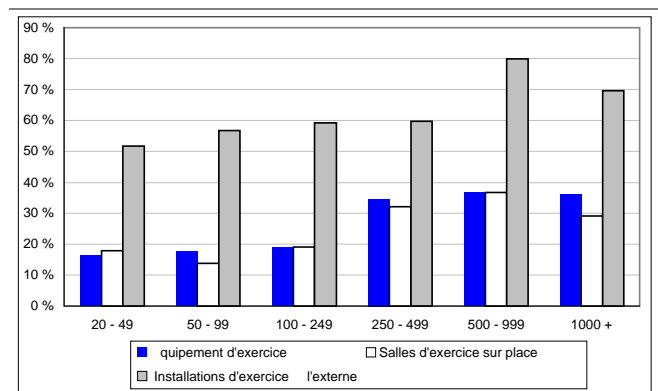
Installations d'exercice et de conditionnement physique Relativement peu d'entreprises canadiennes ont des installations ou des équipements sportifs sur place. Un cinquième (20 p. 100) des entreprises de plus de 50 employés a accès à des équipements de conditionnement physique comme des poids et des vélo stationnaires et 17 p. 100 ont accès à des salles de conditionnement physique ou d'exercice sur place. De ces entreprises, près de trois sur cinq (58 p. 100) ont accès à des installations de conditionnement physique et d'activité physique à l'extérieur.

Région Les entreprises du Québec sont moins nombreuses que les autres à avoir accès à des installations d'activité physique externes pour leurs employés. Les entreprises du Nord sont plus nombreuses que la moyenne nationale spécifiquement celles de l'Ontario d'indiquer cette possibilité.

Caractéristiques de l'emploi En règle générale, plus l'entreprise est de taille importante, plus elle risque d'offrir des installations sportives ou de conditionnement physique à ses employés. L'accès à des installations externes semble augmenter avec la taille de l'entreprise; seuls 52 p. 100 des plus petites entreprises ont accès à de telles installations contre 80 p. 100 chez les grandes

entreprises de 500 à 999 employés. De plus, les entreprises de plus de 250 employés sont généralement plus nombreuses à offrir des installations et des équipements sportifs sur place que les plus petites entreprises. L'offre d'installations d'exercice et de conditionnement physique varie selon le type d'entreprise. En effet, les entreprises ayant surtout des postes d'ouvriers (plus de 50 p. 100) sont moins nombreuses à avoir accès à des équipements et à des installations d'exercice ou de conditionnement physique sur place et à l'externe que les autres entreprises. En comparaison, les entreprises ayant surtout des postes professionnels sont plus nombreuses à avoir accès à des installations d'exercice ou de conditionnement physique tant à l'interne qu'à l'externe. Les entreprises à prédominance féminine (plus de 50 p. 100) sont généralement plus nombreuses à avoir accès à des installations sportives que les entreprises à prédominance masculine.

INSTALLATIONS D'EXERCICE ET DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE
Selon la taille de l'entreprise, 2007-2008



Sondage sur les occasions de faire de l'activité physique en milieu de travail de 2007-2008, ICRCPC



Occasions sportives et récréatives en milieu de travail

Les entreprises offrent un bon nombre de sports et d'activités physiques récréatives en milieu de travail partout au pays. Le choix d'activités va d'activités récréatives comme des tournois de golf ou des voyages de ski, qui sont offerts par 69 p. 100 des entreprises de taille moyenne à grande, à des sports d'équipes comme la balle molle, le hockey ou le soccer dans 47 p. 100 de ces entreprises. Les journées spéciales comme Sneaker Day ou le Corporate Challenge for Physical Activity sont adoptées dans 31 p. 100 des moyennes et grandes entreprises et 22 p. 100 de ces entreprises participent à d'autres activités comme la *Semaine nationale de la santé en milieu de travail*.

Région Les entreprises du Québec sont moins nombreuses à offrir des sports d'équipes que les entreprises de l'Ouest et offrent moins d'activités récréatives comme des tournois de golf que la moyenne nationale et spécifiquement l'Ontario et l'Ouest. Les entreprises du Québec sont aussi moins nombreuses à participer aux journées spéciales que les autres. Les entreprises de l'Ouest sont plus nombreuses que les entreprises de l'Ontario (et sont aussi plus nombreux que la moyenne nationale) à participer à des journées spéciales. Les entreprises de l'Ouest sont aussi plus nombreuses que les entreprises du Québec à participer à d'autres types d'activités.

d'occasion. Les petites entreprises offrent le plus souvent des activités récréatives (55 p. 100) mais c'est aussi le cas des grandes entreprises. Les entreprises à prédominance masculine (plus de 50 p. 100) sont plus nombreuses à offrir des activités récréatives que les autres. Cependant, les entreprises à prédominance féminine sont plus nombreuses à participer aux journées spéciales ou à d'autres types d'activités. Les entreprises ayant relativement plus de postes professionnels (plus de 50 p. 100) sont plus nombreuses à participer à des journées spéciales et à d'autres activités que les autres entreprises. Les entreprises ayant généralement des postes d'ouvriers (plus de 50 p. 100) participent généralement moins aux journées spéciales et à d'autres types d'activités.

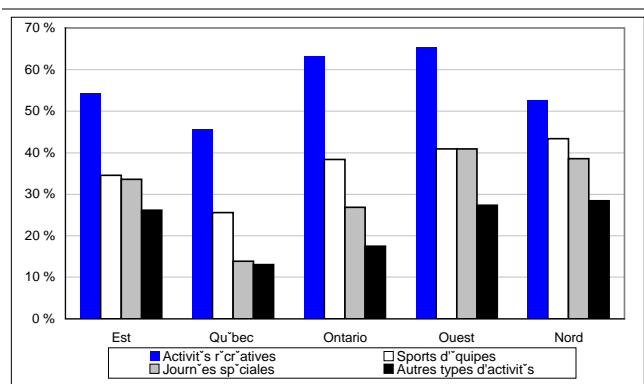
Autres occasions d'activité physique en milieu de travail

Les entreprises indiquent que les employés ont accès à un vaste éventail d'espaces pour adopter un mode de vie sain. En effet, sept entreprises sur dix (70 p. 100), moyennes et grandes, indiquent que les employés ont accès à des pistes cyclables ou à des sentiers pédestres à proximité de leur lieu de travail, 54 p. 100 ont accès à d'autres types d'espaces sur le lieu du travail et 56 p. 100 ont accès à des installations communautaires comme des écoles, après les heures de classe, ou des centres communautaires. De plus, 15 p. 100 des grandes entreprises posent des affiches pour encourager leurs employés à utiliser les escaliers. Plus des trois quarts des moyennes et grandes entreprises indiquent que leurs escaliers sont facilement accessibles.

Région Les entreprises du Québec sont plus nombreuses que les entreprises de l'Ontario à offrir un accès facile à leurs escaliers. Les entreprises du Québec sont moins nombreuses à affirmer que leurs employés ont accès à des installations communautaires. Les entreprises du Nord sont plus nombreuses que la moyenne nationale et spécifiquement les entreprises de l'Ontario et du Québec à affirmer que leurs employés ont accès à des sentiers à proximité du lieu de travail et leurs employés ont aussi plus souvent accès à des installations communautaires que les employés de l'Ontario. Les lieux de travail dans la région de L'Atlantique sont aussi plus nombreux que la moyenne nationale d'indiquer avoir accès à des installations communautaires.

Caractéristiques de l'emploi Les entreprises situées en banlieue sont moins nombreuses à avoir accès à des sentiers à proximité que les autres entreprises. Les entreprises situées en milieu rural à l'opposé de celles

OCCASIONS SPORTIVES ET RÉCRÉATIVES par région, 2007-2008

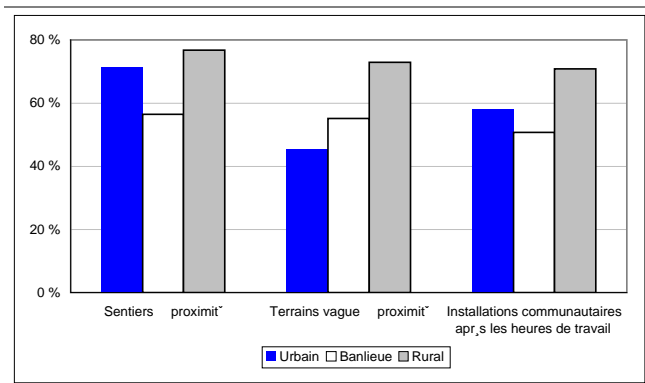


Sondage sur les occasions de faire de l'activité physique en milieu de travail de 2007-2008, ICRCP

Caractéristiques de l'emploi Les occasions sportives et récréatives en milieu de travail sont reliées à la taille de l'entreprise. En effet, seuls 20 à 30 p. 100 des petites entreprises de 20 à 49 employés offrent des sports d'équipes, des journées spéciales d'activité physique et d'autres types d'activités tandis que de 40 à 70 p. 100 des plus grandes entreprises offrent chaque type

situées en banlieue ont plus souvent accès à des terrains vagues pour organiser des activités physiques en milieu de travail et elles sont aussi plus nombreuses à avoir accès à des installations communautaires. Les entreprises ayant une proportion relativement plus élevée de femmes sont plus nombreuses à avoir accès à des installations communautaires que les entreprises à plus forte proportion d'hommes. La proportion d'entreprises ayant accès à des escaliers est liée à la taille de l'entreprise; environ 70 p. 100 des entreprises ont des escaliers à proximité contre toutes les plus grandes entreprises. En règle générale, plus l'entreprise est grande, plus elle risque de poser des affiches à des endroits stratégiques pour encourager les employés à utiliser les escaliers. En effet, cette pratique est deux fois plus courante chez ces grandes entreprises, 37 p. 100 dans les entreprises de 500 à 999 employés, que chez les plus petites entreprises, 17 p. 100 chez les entreprises de 20 à 49 employés. Les entreprises ayant relativement plus de postes professionnels (plus de 50 p. 100 des postes) sont plus nombreuses à avoir accès à des sentiers ou à des terrains vagues à proximité du lieu de travail.

AUTRES OCCASIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE par emplacement, 2007-2008



Sondage sur les occasions de faire de l'activité physique en milieu de travail de 2007-2008, ICRCP

Installations pour encourager l'activité physique

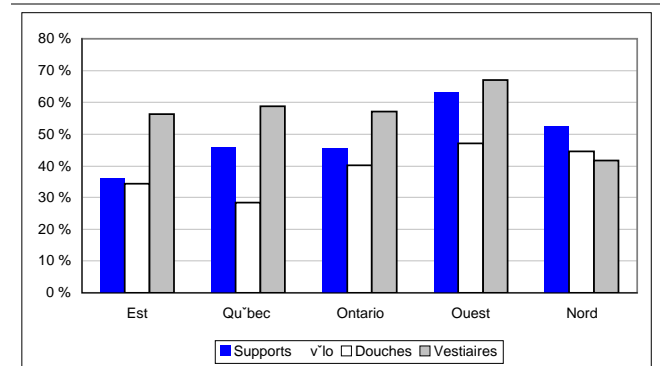
Près de sept entreprises sur dix (69 p. 100), moyennes et grandes, offrent des casiers ou des vestiaires à leurs employés. De plus, 57 p. 100 de ces entreprises offrent des supports à vélo et 48 p. 100 ont accès à des douches sur le lieu de travail ou à proximité du travail.

Région Les entreprises de l'Ouest du Canada sont plus nombreuses que les entreprises du Nord à avoir accès à des vestiaires, en fait, les entreprises du Nord sont moins nombreuses que la moyenne nationale d'indiquer avoir accès à des vestiaires. Les entreprises de l'Ouest sont aussi généralement plus nombreuses que la moyenne

nationale (et que les autres régions à l'exception des entreprises du Nord) à avoir accès à des supports à vélo. Les entreprises de L'Atlantique sont moins nombreuses que la moyenne nationale d'indiquer qu'ils n'ont pas accès à des supports à vélo.

Les entreprises de l'Ouest sont plus nombreuses à avoir des douches sur le lieu de travail ou à proximité que les entreprises du Québec.

INSTALLATIONS POUR ENCOURAGER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE par région, 2007-2008



Sondage sur les occasions de faire de l'activité physique en milieu de travail de 2007-2008, ICRCP

Caractéristiques de l'emploi Plus l'entreprise emploie un grand nombre de personnes, plus elle risque d'offrir des installations pour encourager l'activité physique. Près des trois quarts des entreprises d'au moins 500 employés ont des supports à vélo, des douches et des vestiaires ou des casiers. Bien que plus de la moitié des petites entreprises de 20 à 49 employés aient accès à des vestiaires ou à des casiers, seuls 36 p. 100 ont accès à des douches. La disponibilité d'installations pour favoriser l'activité physique varie selon la composition et le type de postes de l'entreprise. Les entreprises dont la majorité des employés sont des femmes (plus de 50 p. 100) sont plus nombreuses à avoir des supports à vélo que les entreprises à prédominance masculine. Ces dernières ont cependant le plus souvent accès à des douches. Les entreprises ayant une proportion relativement élevée (plus de 50 p. 100) de postes professionnels sont plus nombreuses à avoir des supports à vélo ou des douches que les autres entreprises. L'opposé se révèle exact en ce qui a trait aux postes d'ouvriers ou d'ouvriers spécialisés. En effet, les entreprises ayant relativement plus d'employés à des postes spécialisés (plus de 50 p. 100) sont moins nombreuses à avoir des supports à vélo et les entreprises ayant une majorité de postes d'ouvriers sont moins nombreuses à avoir des douches.

Tendances sur les occasions d'activité physique

L'accès à des supports environnementaux favorables à l'activité physique a augmenté dans certaines catégories d'entreprises depuis 2003. On a remarqué une augmentation dans la proportion d'entreprises ayant accès à des installations sportives ou de conditionnement physique externes chez les entreprises de toutes les tailles. Conséquemment, on a aussi noté une augmentation de la proportion d'entreprises ayant des escaliers dans chacune des catégories. De plus, l'utilisation d'affiches à des endroits stratégiques pour encourager l'utilisation des escaliers (semblables au programme *Escaliers vers la santé*) a considérablement augmenté dans les entreprises de plus de 100 employés. Depuis 2003, on a aussi remarqué une augmentation de la proportion d'entreprises ayant accès à des sentiers pédestres ou cyclables à proximité du lieu de travail ainsi qu'à des installations communautaires. La participation aux activités spéciales comme la *Semaine nationale de la santé en milieu de travail* a augmenté dans les entreprises de plus de 250 employés. On a remarqué une diminution de la proportion des entreprises de moins de 100 employés qui permettent la participation à des activités spéciales comme la Sneaker Day ou le *Corporate Challenge*. Par contre, la popularité des sports d'équipes et des activités récréatives, l'accès à des installations sportives ou de conditionnement physique en milieu de travail, à des vestiaires ou à des casiers, à des douches, à des supports à vélo et à des terrains vagues propices à l'activité physique n'ont guère changé depuis 2003.

Région La proportion d'entreprises ayant un accès facile à des escaliers a augmenté dans l'Ouest du pays. Les entreprises des provinces de l'Atlantique, du Québec et de l'Ontario ont de plus en plus accès à des sentiers et à des pistes cyclables. Les entreprises des provinces de l'Atlantique, de l'Ontario et de l'Ouest ont plus accès à des installations d'activité physique et de conditionnement physique à l'extérieur ainsi qu'à des installations communautaires. En Ontario, on a remarqué une diminution dans la proportion d'entreprises ayant des équipements d'exercice comme des poids ou des vélo stationnaires depuis 2003. Au Québec, on a souligné une réduction dans la proportion d'entreprises ayant accès à des activités récréatives comme des tournois de golf et des voyages de ski. Il n'y a eu aucun autre changement considérable attribuable à la région géographique des entreprises.

Recommandations En règle générale, l'accès à des installations de conditionnement physique en milieu de travail est de limitée à modérée au Canada. Cependant, l'accès à des supports physiques qui favorisent l'activité physique est plus courant. Afin d'augmenter les occasions d'activité physique en milieu de travail, les entreprises pourraient adopter les mesures suivantes :

- **Promouvoir le transit actif** Les entreprises pourraient continuer à faire la promotion du transit actif des employés de leur résidence à leur lieu de travail. En effet, les données du recensement indiquent que seuls 7 p. 100 des Canadiens marchent habituellement pour se rendre en milieu de travail et seul environ 1 p. 100 utilisent leur vélo. Les Canadiens les moins nantis sont plus nombreux à marcher ou à prendre leur vélo pour se rendre en milieu de travail que les autres. Les recherches démontrent que la majorité des Canadiens (75 p. 100) voudraient utiliser leur vélo plus souvent si les circonstances étaient idéales. Ils aimeraient notamment marcher ou prendre leur vélo s'ils avaient accès à des voies plus sécuritaires, à des sentiers ou à des pistes cyclables plus agréables, à un réseau bien établi de sentiers et à des installations comme des douches, des vestiaires ou des casiers ainsi qu'à des supports à vélo à leur arrivée. Les entreprises peuvent recommander avec la planification locale, le transport et les départements de transport en commun pour construire des couloirs de transport actifs et promouvoir et améliorer les environnements de manière à favoriser le transport actif. Elles peuvent aussi offrir des installations sur place comme des emplacements sécuritaires pour les vélos, des douches, des vestiaires et des casiers.
- **Promouvoir des choix faciles et peu coûteux d'activité physique** On peut encourager les entreprises à continuer à faire la promotion de l'utilisation des escaliers en milieu de travail par la pose d'affiches voyantes près des ascenseurs, incitant les employés à utiliser les escaliers^{1,23}. On peut trouver ces affiches à l'adresse : <http://www.phac-aspc.gc.ca/sth-eva/francais/downloads/index.htm>. À la lumière de l'augmentation de l'accès à des sentiers, les entreprises devraient évaluer la possibilité d'organiser des clubs de marche, des programmes de pedomètres^{4,5} ou des « sentiers » pédestres à l'intérieur durant les saisons moins clémentes. Les entreprises pourraient utiliser leurs salles de conférence, leurs cafétérias ou tout autre espace libre

pour organiser des pauses d'étirement ou d'autres activités physiques.

- **Évaluer les possibilités de partage d'installations**

Les entreprises pourraient aussi évaluer les possibilités de partager des installations d'activité physique externes dans la collectivité ainsi que des espaces qui ne sont pas habituellement conçus pour ce type d'activités (comme les centres communautaires, les écoles ou les salles paroissiales). Les entreprises pourraient établir des ententes avec ces organismes afin d'obtenir des réductions de groupes pour leurs employés comme des cartes de membres à des clubs locaux d'activité physique, à des terrains de golf, à des piscines et ainsi de suite.

- **Promouvoir l'activité physique dans les petites entreprises**

Les petites entreprises ont moins souvent accès à des installations d'activité physique et ont ainsi besoin de solutions adaptées pour favoriser l'activité physique chez leurs employés. Ces entreprises devraient évaluer les possibilités des horaires flexibles pour permettre à leurs employés de participer à des activités physiques durant les heures de bureau, encourager le transport actif, établir des réseaux avec d'autres entreprises ou faire appel à des occasions communautaires de sports d'équipe pour leurs employés (comme des ligues interentreprises dans un parc industriel ou inscrire leur équipe à une ligue récréative locale).



¹ Sallis, JF., A. Bauman et M. Pratt, « Environmental and policy interventions to promote physical activity », *American Journal of Preventive Medicine*, vol. 4, n° 15, 1998, p. 379-395.

² Vanden Auweele, Y., F. Boen, W. Schpendonk, W. et K. Dornez, « Promoting stair use among female employees: The effects of a health sign followed by an e-mail », *Journal of Sport and Exercise Psychology*, n° 27, 2005, p. 188-196.

³ Kwak, L., SP. Kremers, MA. Van Baak et J. Brug, « A poster-based intervention to promote stair use in blue- and white-collar worksites », *Journal of Preventive Medicine*, vol. 2-3, n° Aug-Sep (45), 2007, p. 177-181.

⁴ Faghri, P.D., C. Omokaro, C. Parker, E. Nichols, S. Gustavesen et E. Blozie, « E-technology and Pedometer Walking Program to Increase Physical Activity at Work », *Journal of Preventive Medicine*, 2008.

⁵ Thomas, L. et M. Williams, « Promoting physical activity in the workplace: using pedometers to increase daily activity levels », *Health Promot J Austr.*, vol. 2, n° 17 août 2006, 2006, p. 97-102.