

Travailler à devenir actif

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



Sensibiliser les gens à l'activité physique

Les entreprises occupent une position particulièrement enviable pour sensibiliser les gens aux avantages de l'activité physique ainsi que pour offrir un accès élargi à une grande proportion de la population à une structure préétablie de renseignements et de systèmes de communication, de soutien social et d'installations ou d'occasions d'activité physique. En effet, les deux tiers des Canadiens âgés de plus de 15 ans travaillent à temps plein ou à temps partiel¹. Le *Sondage sur les occasions de faire de l'activité physique en milieu de travail de 2007-2008* évalue l'offre de moyens et le niveau de sensibilisation des employés à ces moyens sur l'activité physique dans nos entreprises canadiennes.

Renseignements sur l'activité physique Les entreprises pourraient fournir des renseignements précis pour favoriser l'activité physique chez leurs employés de bien des façons. Elles pourraient le faire notamment, par la publication de documents d'information ou de sensibilisation sur les politiques et les programmes en place pour soutenir l'activité physique en milieu de travail. En effet, 45 p. 100 des entreprises de plus de 50 employés y ont recours. Près de quatre moyennes et grandes entreprises sur dix (41 p. 100), qui comptent plus de 50 employés, offrent des cours ou des lignes directrices sur les façons d'être suffisamment actif pour bénéficier des avantages pour la santé et 33 p. 100 offrent des colloques, des ateliers ou des programmes de formation et invitent des conférenciers pour sensibiliser leurs employés à l'activité physique.

Région Les entreprises du Québec sont généralement moins nombreuses que les autres à faire la promotion de

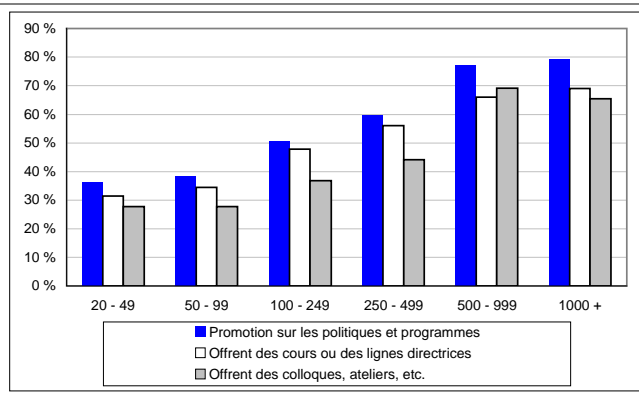
l'activité physique par la diffusion de renseignements sur les politiques et les programmes d'activité physique, par l'offre de cours ou de lignes directrices sur les moyens à adopter pour être plus actifs ainsi que par l'offre de colloque ou de programmes de formation.

Caractéristiques de l'emploi Plus l'entreprise est grande, plus elle risque d'offrir des renseignements précis pour favoriser l'activité physique chez ses employés par les trois voies de communication connues. En règle générale, ces pratiques sont moitié moins courante chez les petites entreprises que chez les grandes. Seuls 36 p. 100 des petites entreprises de 20 à 49 employés offrent des documents d'information et de sensibilisation sur les politiques et les programmes d'activité physique en milieu de travail contre 77 p. 100 et plus chez les plus grandes entreprises de plus de 500 employés. Ainsi, 32 p. 100 des plus petites entreprises offrent de la formation ou des lignes directrices sur les moyens d'être suffisamment actifs pour bénéficier des avantages sur la santé contre 66 p. 100 chez les plus grandes entreprises. Vingt-huit pour cent des plus petites entreprises offrent des colloques, des ateliers et des programmes de formation et invitent des conférenciers, ce qui ne représente que la moitié de la proportion des plus grandes entreprises qui offrent ces mêmes services (65 p. 100). Les entreprises à prédominance masculine (plus de 50 p. 100) sont moins nombreuses que les autres à offrir des colloques, des ateliers et des programmes de formation et des lignes directrices sur les moyens d'être actif. Les entreprises composées principalement de postes d'ouvriers (plus de 50 p. 100 des travailleurs) sont moins nombreuses à adopter ce type de stratégie de communication pour encourager l'activité physique. En comparaison, les entreprises ayant majoritairement des postes professionnels (plus de 50 p. 100) sont plus



nombreuses à offrir des lignes directrices et de la formation ainsi que des colloques, des ateliers et des programmes de formation à leurs employés.

RENSEIGNEMENTS SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE selon la taille de l'entreprise, 2007-08



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

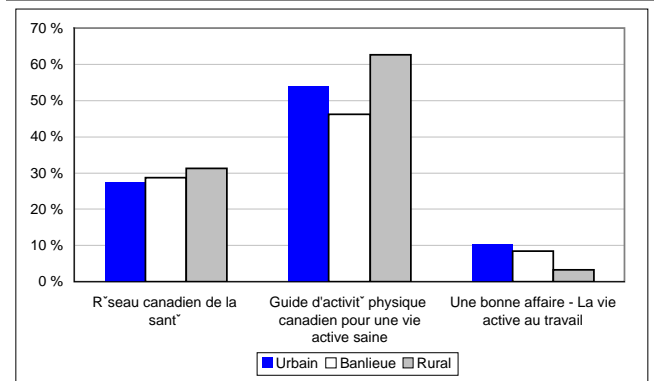
Sensibilisation aux renseignements sur l'activité physique Près de la moitié (55 p. 100) des entreprises canadiennes de plus de 50 employés connaissent le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*², 29 p. 100 connaissent le site du Réseau canadien de la santé et seuls 8 p. 100 connaissent le site *Une bonne affaire – La vie active au travail*³.

Région Il existe généralement aucune différence régionale dans le degré de sensibilisation des employeurs à ces moyens à une exception près. En effet, les entreprises de l'Ontario sont légèrement plus sensibilisées au site du Réseau canadien de la santé que les entreprises des provinces de l'Atlantique.

Caractéristiques de l'emploi Les plus grandes entreprises de plus de 1 000 employés sont plus nombreuses à être informées du site du Réseau canadien de la santé que les petites entreprises de moins de 100 employés. Autrement, il n'existe en général aucune différence dans le degré de sensibilisation des employeurs aux sites du *Guide d'activité physique canadien* ou de *Une bonne affaire – La vie active au travail* qui soit attribuable à la taille de l'entreprise. Les entreprises installées en milieu rural sont légèrement plus nombreuses à connaître le *Guide d'activité physique canadien* que les entreprises situées en banlieue. Par contre, les entreprises situées en milieu rural sont cependant légèrement plus nombreuses à indiquer ne pas connaître suffisamment le site *Une bonne affaire – La vie active au travail* que les entreprises en milieu urbain ou en banlieue. Les entreprises à prédominance féminine (plus de 50 p. 100)

sont plus nombreuses à connaître le *Guide d'activité physique canadien* que les entreprises à prédominance masculine. Les entreprises employant relativement plus d'hommes (plus de 50 p. 100) sont moins nombreuses à connaître le site du Réseau canadien de la santé. Les entreprises ayant relativement plus de postes de commis (plus de 50 p.100) sont moins nombreuses à connaître *Une bonne affaire – La vie active en milieu de travail* que les entreprises ayant moins de postes de ce type. Les entreprises ayant *moins* de postes d'ouvriers (moins de 50 p. 100) ou *plus* de postes professionnels (plus de 50 p. 100) sont plus nombreuses à connaître le site du Réseau canadien de la santé.

SENSIBILISATION AUX RENSEIGNEMENTS SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE selon le lieu de travail, 2007-08



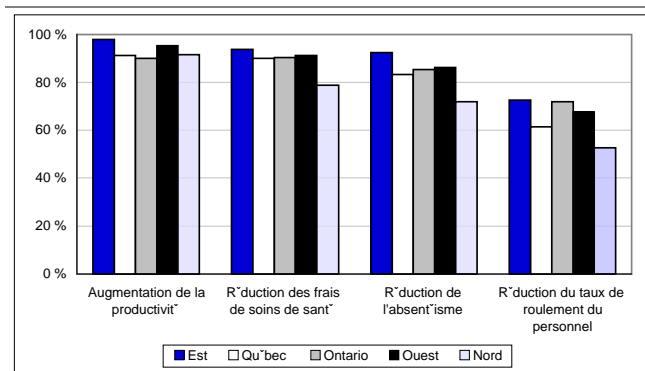
Sondage sur les occasions de faire de l'activité physique en milieu de travail de 2007-2008, ICRCP

Perception des avantages économiques de l'activité physique La majorité des entreprises canadiennes de plus de 50 employés souligne l'augmentation de la productivité (91 p. 100), la réduction des frais en soins de santé et en assurance-maladie (91 p. 100) et la réduction de l'absentéisme comme les principaux avantages d'un programme d'activité physique. Parmi les autres avantages d'un programme d'activité physique, mentionnons la réduction des demandes d'indemnisation des employés (74 p. 100), ensuite la réduction du nombre d'accidents (71 p. 100) et la réduction du taux de roulement du personnel (67 p. 100).

Région Les entreprises des provinces de l'Atlantique sont plus nombreuses que la moyenne des entreprises canadiennes et aussi que celles du Québec et de l'Ontario à remarquer une augmentation de la productivité attribuable à leur programme d'activité physique. Les entreprises du Nord du Canada sont moins nombreuses que la moyenne nationale, et plus spécifiquement que celles des provinces de l'Atlantique

à remarquer une réduction de l'absentéisme et des frais de soins de santé ou du régime privé d'assurance-maladie. Les entreprises du Nord sont aussi moins nombreuses que celles des provinces de l'Atlantique et de l'Ontario à remarquer une réduction dans le roulement du personnel attribuable à l'ajout d'un programme d'activité physique.

PERCEPTION DES AVANTAGES ÉCONOMIQUES par région, 2007-2008



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

Caractéristiques de l'emploi Les entreprises de 250 à 499 employés sont plus nombreuses que les entreprises de 100 à 249 employés à citer l'augmentation de la productivité comme avantage d'un programme d'activité physique. Les plus grandes entreprises de plus de 1 000 employés sont plus nombreuses que les entreprises de moins de 100 employés à remarquer une diminution dans leurs frais de soins de santé et d'assurance médicale ainsi que la réduction du nombre d'accidents comme étant des avantages d'un programme d'activité physique. Ces plus grandes entreprises sont aussi plus nombreuses à nommer la réduction des demandes d'indemnisation des employés comme étant attribuables à l'ajout d'un programme d'activité physique.

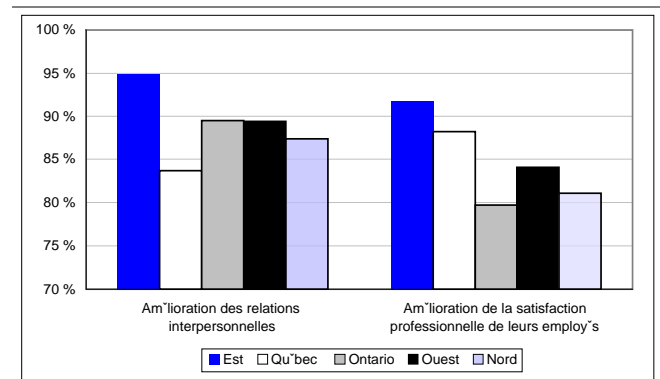
Perception des avantages de l'activité physique sur les ressources humaines

La majorité des entreprises de plus de 50 employés remarque des avantages liés aux ressources humaines résultant d'un programme d'activité physique en milieu de travail. Notamment, 99 p. 100 des entreprises reconnaissent l'amélioration de la santé et du bien-être des employés, 95 p. 100 nomment l'amélioration du moral, suivi par 91 p. 100 qui remarquent une amélioration des relations interpersonnelles. En outre, 89 p. 100 soulignent l'amélioration de la culture de l'entreprise et 86 p. 100 remarquent une amélioration de la satisfaction professionnelle de leurs employés.

Région Les entreprises des provinces de l'Atlantique sont plus nombreuses que celles de l'Ontario à remarquer l'amélioration de la satisfaction professionnelle de leurs employés comme principal avantage de l'activité physique. Les entreprises des provinces de l'Atlantique sont aussi plus nombreuses que la moyenne nationale et plus spécifiquement que ceux du Québec à souligner l'amélioration des relations interpersonnelles comme avantage de l'activité physique. Il n'existe aucune autre différence régionale considérable quant aux avantages perçus pour les ressources humaines.

Caractéristiques de l'emploi Il n'existe aucune différence attribuable à des caractéristiques de l'emploi comme la taille de l'entreprise, l'endroit du lieu de travail, la distribution de caractéristiques sociodémographiques de l'employé comme le sexe et profession et aux avantages perçus pour les ressources humaines.

PERCEPTION DES AVANTAGES ÉCONOMIQUES par région, 2003 et 2007-08



Sondage sur les occasions de faire de l'activité physique en milieu de travail de 2003, 2007-08, ICRC

Changements depuis 2003 sur le degré de sensibilisation

La proportion d'entreprises de plus de 250 employés qui offre des colloques, des ateliers, des programmes de formation ou des lignes directrices et qui invitent des conférenciers pour informer leurs employés sur les avantages d'être actifs a augmenté depuis 2003. La proportion d'entreprises citant les avantages économiques de l'activité physique, dont la réduction de l'absentéisme, des frais de santé et d'assurance-maladie, du taux de roulement du personnel, du nombre d'accidents et du nombre de demandes d'indemnisation

a augmenté chez les entreprises de toutes les tailles. Il en va de même pour ce qui est des avantages perçus pour

les ressources humaines comme l'augmentation de la satisfaction en milieu de travail, l'amélioration des relations interpersonnelles, de la culture d'entreprise, de la santé et du bien-être des employés ainsi que du moral ont augmenté chez les entreprises de toutes les tailles.

Région En comparaison à 2003, les entreprises du Québec sont maintenant moins nombreuses à distribuer des documents d'information, à promouvoir des politiques et des programmes de soutien à l'activité physique en milieu de travail. La proportion d'entreprises indiquant l'augmentation de la productivité, la réduction de l'absentéisme et des accidents associés à l'ajout d'un programme d'activité physique a augmenté en Ontario (à l'exception de l'augmentation de la productivité), dans les provinces de l'Atlantique et dans l'Ouest depuis 2003. Ainsi, les proportions d'entreprises citent la réduction des frais de soins de santé et d'assurance-maladie, du taux de roulement du personnel et des demandes d'indemnisation et d'autres avantages pour les ressources humaines de l'activité physique. Parmi ces avantages, l'augmentation de la satisfaction professionnelle, l'amélioration de la culture d'entreprise, de la santé et du bien-être des employés et du moral en général, ont généralement augmenté dans toutes les régions durant cette période. Depuis 2003, les entreprises de l'Ontario et de l'Ouest sont devenues plus nombreuses à remarquer l'amélioration des relations interpersonnelles comme avantage lié à l'activité physique.

Recommandations Les entreprises sont un milieu idéal pour sensibiliser les Canadiens aux avantages de l'activité physique étant donné la grande proportion de travailleurs dans la population, le nombre d'heures par jour passées en milieu de travail ainsi que l'existence d'une politique et de moyens de communication en milieu de travail. Les entreprises pourraient être encouragées à adopter les mesures suivantes :

- **Obtenir et fournir les moyens adaptés à la promotion de l'activité physique** Les entreprises pourraient être encouragées à obtenir, à utiliser ou à modifier des documents ou des outils existants pour la promotion de l'activité physique sur le lieu de travail comme le *Guide d'activité physique canadien* pour un mode de vie sain, le prix Environnement de travail sain⁴, le programme Escaliers vers la santé⁵, le site *Une bonne affaire – La vie active en milieu de travail*, le site du Réseau canadien de la santé et les sites des gouvernements provinciaux et territoriaux.

Les entreprises pourraient aussi faire la promotion des différents forums, ateliers et des sessions d'information animés par des professionnels de l'activité physique la communauté (par exemple récréation municipale ou personnel de YM/YWCA, professeurs d'université, kinésiologues, etc.) comme source d'information physique d'activité).

- **Obtenir la participation des experts et des professionnels pour motiver les employés** On pourrait encourager les entreprises à établir des liens avec des experts locaux de l'activité physique, comme des entraîneurs et des professionnels membres d'organismes régionaux, provinciaux ou nationaux, et les inviter à rencontrer leurs employés pour les motiver à différents sujets touchant l'activité physique. Par exemple, les entreprises pourraient organiser des causeries à l'heure du dîner sur un grand éventail de sujets portant sur la santé et le bien-être⁶ ainsi que des ateliers, des conférences et des groupes de discussions. En outre, les entreprises pourraient offrir des vidéos ou des prêts de livres, diriger les employés vers des sites en ligne, distribuer des feuillets d'information sur l'activité physique dans les bulletins d'information de l'entreprise ou d'autres types de moyen de communication. Les entreprises pourraient aussi encourager leurs employés à discuter de l'activité physique avec les infirmières responsables de la santé et de la sécurité en milieu de travail, les membres du personnel responsable des loisirs dans la collectivité ou tout autre professionnel de la santé⁷.
- **Préparer des messages précis** Les messages particuliers et ciblés devrait varier selon le niveau d'activité physique et le niveau de motivation des personnes⁸. Cela signifie qu'une variété de matériel avec les différents types de messages (les avantages de l'activité physique, surmonter les barrières, et cetera) aux employés est exigée. Les documents pertinents devraient comprendre des renseignements fondés sur les connaissances théoriques et devraient être faciles à lire ou à consulter. Notamment, on devrait faire appel à des caractéristiques typographiques comme la couleur, la police, etc...⁹ Les entreprises devraient s'assurer d'obtenir un maximum d'attention de leur population d'employés afin de s'assurer que les renseignements sur l'activité physique sont attirants et affichés à des endroits

stratégiques.



-
- ¹ STATISTIQUE CANADA. *Information sur la population active*. [en ligne] [http://www.statcan.ca/francais/freepub/71-001-XIF/2007006/tablesectionlist_f.htm] (10 au 16 juin 2007)
 - ² Santé Canada et Société Canadienne de physiologie de l'exercice. *Guide d'activité physique canadienne pour une vie saine*. [en ligne] [<http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html>] (2004)
 - ³ Santé Canada et Société Canadienne de physiologie de l'exercice. *Une bonne affaire – La vie active au travail*. [en ligne] [http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/fitness/work/introduction_e.html] (mars 2004)
 - ⁴ National Quality Institute (Canadian Healthy Workplace Criteria. [On-line] Available: [http://www.nqi.ca/nqistore/product_details.aspx?ID=63] (Accessed April 2008)
 - ⁵ Public Health Agency of Canada. Welcome to Stairway to Health. [On-line] Available: [<http://www.phac-aspc.gc.ca/sth-evs/english/index.htm>] (Accessed April 2008)
 - ⁶ Santé Canada. *HealthWorks: A "how-to" for health and business success*. Travaux publics et services gouvernementaux Canada, cat. no. H39-474/1999E, 1999.
 - ⁷ Dinubile, N.A. et C. Sherman, « Exercise and the bottom line. Promoting physical and fiscal fitness in the workplace: a commentary », *The Physician and Sportsmedicine*, vol. 2, n° 27, 1999, p. 37-43.
 - ⁸ Marcus, B.H., K.M. Emmons, L.R. Simkin-Silverman, L.A. Linnan, E.R. Taylor, B.C. Bock, M.B. Roberts, J.S. Rossi et D.B. Abrams, « Evaluation of motivationally tailored versus standard self-help physical activity interventions at the workplace », *American Journal of Health Promotion*, vol. 4, n° 12, 1998, p. 246-253.
 - ⁹ Peterson, T.R. et S.G. Aldana, « Improving exercise behavior: An application of the Stages of Change Model in a worksite setting », *American Journal of Health Promotion*, vol. 4, n° 13, 1999, p. 229-232.