

Travailler à devenir actif

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

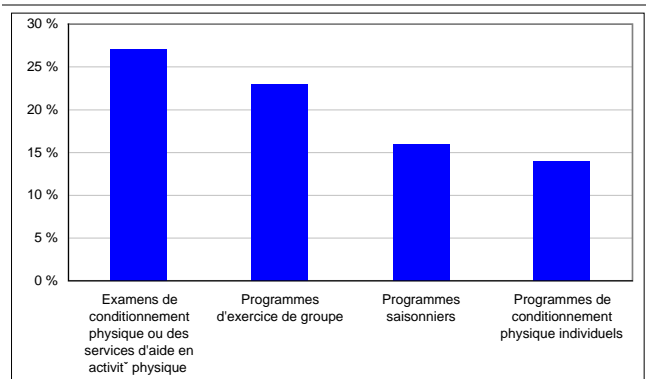


Offrir des programmes favorables à l'activité physique en milieu de travail

Les programmes d'activité physique en milieu de travail sont des moyens efficaces d'augmenter l'activité physique chez les travailleurs tant à court qu'à long terme^{1,2}. Nous avons examiné l'offre et l'accès à des programmes d'activité physique dans les entreprises canadiennes dans le cadre du *Sondage sur les occasions de faire de l'activité physique en milieu de travail* de 2007-2008.

Programmes de conditionnement physique en milieu de travail Relativement peu d'entreprises canadiennes offrent des programmes de conditionnement physique en milieu de travail. Environ une entreprise sur cinq (de plus de 50 employés), moyenne ou grande, offre des examens de conditionnement physique ou des services d'aide en activité physique (27 p. 100) et des programmes d'exercice de groupe comme des clubs de marche sur place (23 p. 100). De plus, 16 p. 100 de ces entreprises offrent des programmes saisonniers pour encourager l'activité physique à la longueur de l'année et 14 p. 100 offrent des programmes de conditionnement physique individuels.

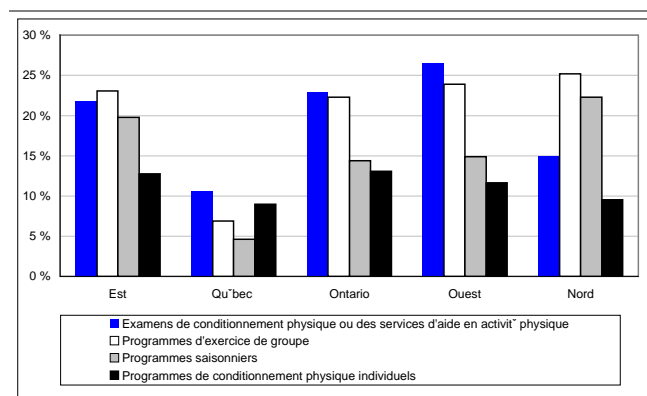
PROGRAMMES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE global, 2007-2008



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

Région Les entreprises du Québec sont moins nombreuses à offrir des programmes d'exercice de groupe que les entreprises d'ailleurs au pays. De plus, elles sont moins nombreuses à offrir des examens ou des conseils en conditionnement physique que la moyenne nationale et plus spécifiquement les entreprises l'Ontario ou de l'Ouest.

PROGRAMMES DE CONDITIONNEMENT 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 Les entreprises de plus grande taille offrent le plus souvent des programmes de conditionnement physique en milieu de travail. Par exemple, 20 p. 100 des petites et moyennes entreprises (de 20 à 99 employés) offrent des programmes d'exercice de groupe et des examens ou des conseils en conditionnement physique contre la moitié chez les grandes entreprises de plus 1 000 employés. La situation est semblable en ce qui a trait aux programmes de conditionnement physique individuels; cependant, les entreprises de 500 à 999 employés sont plus nombreuses que les petites entreprises à offrir des programmes d'exercice saisonniers. Les entreprises à prédominance féminine (plus de 50 p. 100 des employés) sont plus

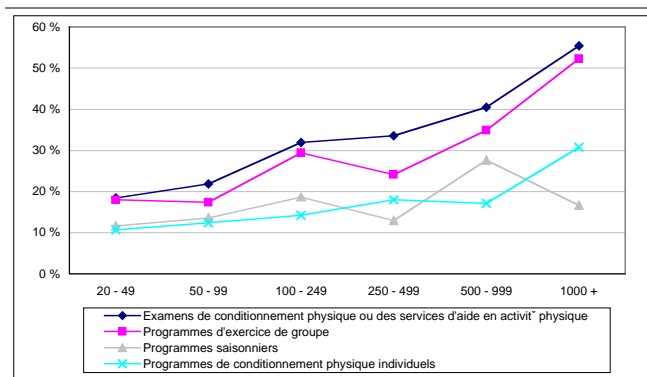


nombreuses à offrir des programmes d'exercice de

groupe comme des clubs de course ou de marche que les autres. Les entreprises à prédominance ouvrière (plus de 50 p. 100 des postes) sont moins nombreuses à offrir des programmes d'exercice de groupe, des examens ou des conseils en conditionnement physique et des programmes d'activité physique saisonniers.

Inversement, les entreprises ayant une majorité de postes professionnels (plus de 50 p. 100) sont plus nombreuses à offrir des programmes d'exercice de groupe sur place et des programmes d'activité physique saisonniers pour encourager l'activité physique. Il n'existe aucune différence dans l'offre de ces types de programmes attribuable à la situation géographique de l'entreprise (centre-ville, banlieue ou rurale).

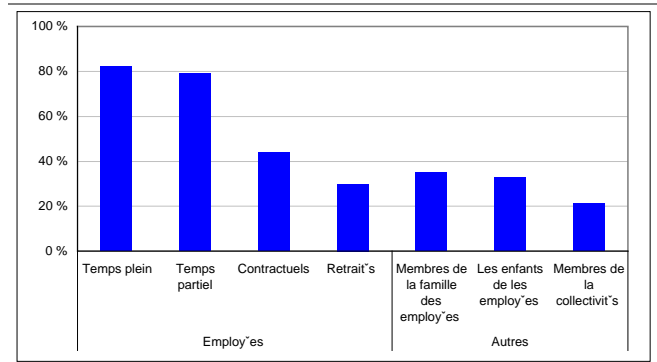
PROGRAMMES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE selon la taille de l'entreprise, 2007-2008



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

Inclure les programmes et y accéder Dans les moyennes et grandes entreprises, la plupart des employés à temps plein (82 p. 100) ont accès à des occasions d'activité physique sur place soit sous la forme d'équipements, d'installations ou de programmes. La majorité de ces occasions sont aussi offertes aux employés à temps partiel (79 p. 100). Cependant, les employés contractuels y ont beaucoup moins accès (44 p. 100), ainsi que les enfants (33 p. 100) et les autres membres de la famille (35 p. 100). Certaines de ces entreprises permettent aussi l'accès à leurs retraités (30 p. 100) et à d'autres membres de la collectivité en général (21 p. 100). La plupart des moyennes et grandes entreprises permettent l'accès après les heures de bureau (74 p. 100), durant l'heure du dîner (72 p. 100), avant le travail (67 p. 100) ou durant la fin de semaine (69 p. 100). Environ quatre entreprises sur 10 (42 p. 100) permettent l'accès aux installations durant les heures de bureau.

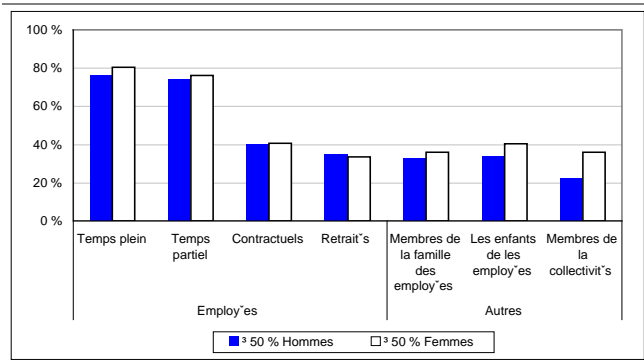
INCLUSION DES PROGRAMMES global, 2007-2008



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

Région Les entreprises de l'Ontario et de l'Ouest sont plus nombreuses que les entreprises du Québec à accorder l'accès à leurs programmes à leurs employés à temps plein. Les entreprises du Québec sont moins nombreuses que les entreprises de l'Ontario, de l'Ouest et du Nord à permettre l'accès aux occasions d'activité physique aux employés à temps partiel. Les entreprises au Québec sont moins probables que la moyenne des entreprises canadiennes pour rapporter l'accès aux programmes par les travailleurs à temps plein et à temps partiel. Les entreprises de l'Ouest sont plus nombreuses que les entreprises du Québec et de l'Ontario à permettre l'accès aux occasions d'activité physique aux membres des familles de leurs employés. Le taux d'accès pour les autres membres de la collectivité ne varie pas selon la région. Parmi les entreprises qui ont des programmes en place, les entreprises de l'Ouest sont plus nombreuses que les entreprises de l'Ontario à permettre l'accès aux occasions d'activité physique durant les heures de bureau. Les entreprises du Québec sont moins nombreuses que la moyenne à permettre l'accès à leurs programmes d'activité physique avant et après le travail, et elles sont aussi moins nombreuses que les entreprises de l'Ontario, de l'Ouest et du Nord à permettre l'accès à leurs programmes d'activité physique après les heures de travail. Les entreprises de l'Ouest et du Nord sont plus nombreuses que la moyenne des entreprises canadiennes et en particulier celles du Québec et de l'Ontario à permettre l'accès durant la fin de semaine.

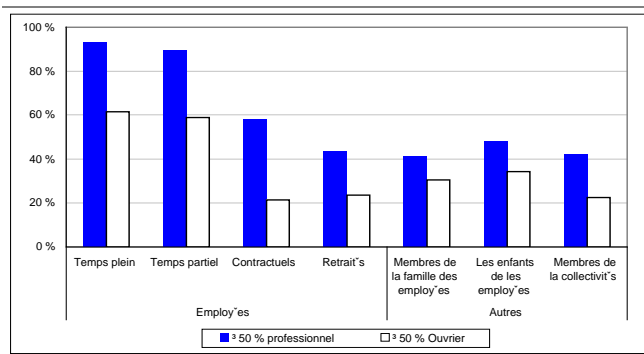
INCLUSION DES PROGRAMMES selon le sexe des employés, 2007-2008



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

Caractéristiques de l'emploi Les plus grandes entreprises de plus de 1 000 employés sont plus nombreuses que les entreprises de moins de 500 employés à permettre l'accès à leurs programmes tant aux employés à temps plein qu'à temps partiel ainsi qu'après les heures de travail et durant les soirées. Les entreprises à prédominance féminine (plus de 50 p. 100) et celles ayant une majorité de postes professionnels (plus de 50 p. 100) sont plus nombreuses à permettre l'accès à leurs programmes ou à leurs installations d'activité physique aux autres membres de la collectivité. Les entreprises ayant surtout des postes d'ouvriers sont moins nombreuses à permettre l'accès aux occasions d'activité physique à tous les employés, incluant les employés contractuels, contrairement aux entreprises surtout composées de postes professionnels. Les entreprises ayant surtout des postes d'ouvriers sont aussi moins nombreuses à permettre l'accès aux occasions d'activité physique avant le travail, durant l'heure du dîner ou après le travail ou durant la soirée. Les entreprises ayant surtout des postes professionnels sont plus nombreuses à permettre l'accès à leurs programmes après le travail et durant la soirée.

INCLUSION DES PROGRAMMES par certaines professions, 2007-08



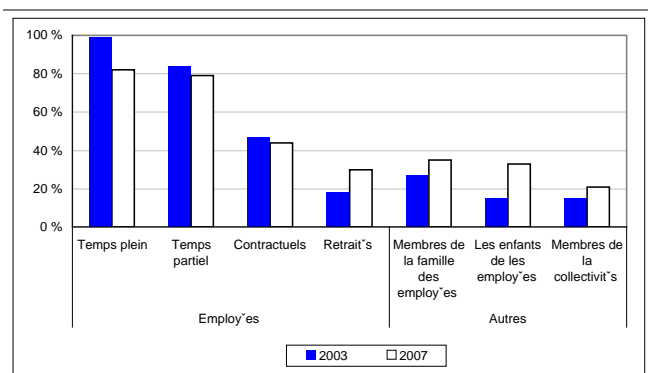
Sondage sur les occasions de faire de l'activité physique en milieu de travail de 2007-2008, ICRCP

Tendances sur l'offre et l'accès à des programmes de conditionnement physique

Depuis 2003, l'offre de programmes d'exercice de groupe a augmenté chez les entreprises de 100 à 249 employés. Conséquemment, l'offre d'examens ou de conseils sur le conditionnement physique a aussi augmenté dans les entreprises de plus de 100 employés. L'offre de programmes de conditionnement physique individuels et d'activité physique saisonniers n'a guère changé depuis 2003. Le nombre d'employés ayant accès à des occasions d'activité physique sur place, incluant des équipements, des installations ou des programmes, a diminué depuis 2003 chez les employés à temps plein des entreprises de toutes les tailles. Il en va de même pour les employés à temps partiel des entreprises de moins de 100 employés. Cependant, l'accès a augmenté pour les retraités et les enfants des employés dans les entreprises de moins de 100 employés. On a aussi remarqué une augmentation de l'accès aux programmes durant les heures de dîner et après le travail ou durant la soirée dans les entreprises de plus de 100 employés.

Région L'offre d'examens de conditionnement physique et de conseils en activité physique a augmenté depuis 2003 dans les entreprises de plus de 50 employés de l'Ouest du pays. Il n'existe aucune différence régionale dans l'offre de programmes de conditionnement physique personnalisés ou de groupes ou de programmes d'activité physique saisonniers. L'accès aux programmes de conditionnement physique des entreprises a changé depuis 2003 dans chaque région. Notamment, les employés à temps plein ont moins accès aux programmes de conditionnement physique dans toutes les régions. Les enfants des employés des entreprises de l'Ouest sont maintenant plus nombreux à avoir accès aux programmes des entreprises qu'en 2003. Les heures d'accès aux programmes ont augmenté depuis 2003. Ils sont aussi plus accessibles après le travail ou durant la soirée dans les entreprises du Québec, de l'Ontario et de l'Ouest du pays.

TENDANCES SUR L'OFFRE ET L'ACCÈS tendances entre 2003 et 2007-08



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

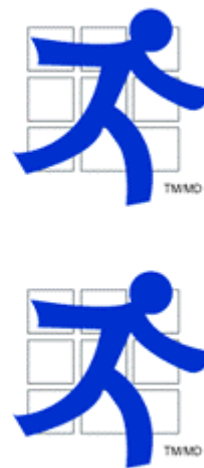
Recommandations Les programmes de conditionnement physique constituent le plus souvent le programme d'activité physique de choix en milieu de travail et bien qu'ils ne soient offerts que par 29 p. 100 des entreprises de plus de 100 employés³, les recherches ont démontré leur efficacité à augmenter le niveau d'activité physique^{4,5} des employés et leur productivité ainsi qu'à réduire le taux d'invalidité de courte durée⁶. Les entreprises pourraient aussi adopter les mesures suivantes :

• **Motiver les employés inactifs** Les employés actifs sont plus portés à participer à des programmes d'activité physique en milieu de travail et à utiliser les remises ou les incitatifs financiers. Il faut mettre sur pieds des services de conseil ou des cours ciblés ou individuels pour motiver les employés inactifs à faire de même. D'ailleurs, dans un contexte de santé publique, le plus grand service que l'on peut rendre à notre système de santé est d'encourager les adultes inactifs à augmenter leur niveau d'activité physique tout en encourageant les adultes déjà actifs à l'être encore plus⁷. Ces changements pourraient se transformer en avantages économiques pour l'employeur par la réduction de l'absentéisme et l'augmentation de la productivité.

• **Offrir un large éventail d'occasions** Les programmes officiels de conditionnement physique offrent un cadre plus structuré et moins spontané d'activité physique. Afin d'encourager les employés inactifs à participer aux programmes, les employeurs pourraient mettre sur pied un large éventail d'occasions d'activité physique pour intéresser tant les gens qui préfèrent les activités physiques d'équipe

qu'individuelles. Les employeurs peuvent aussi offrir des activités physiques faciles et économiques à intégrer au quotidien comme les marches durant l'heure du dîner⁸. Les plus grandes entreprises pourraient encourager ou faciliter la formation de clubs récréatifs comme de ski ou de balle molle. Les plus petites entreprises pourraient consulter les clubs récréatifs communautaires pour offrir des sports d'équipe à leurs employés (comme des équipes de ski de fond dans un parc industriel ou l'inscription à une ligue locale).

• **Être inclusif** À la lumière de ces conclusions, les entreprises pourraient ouvrir leurs programmes à tous : aux employés à temps plein et à temps partiel, aux employés contractuels, aux retraités et aux familles des employés. En qualité de membres de la collectivité, les grandes et petites entreprises pourraient aussi examiner les occasions d'activité physique offertes dans la collectivité pour élargir le choix d'activités de leurs employés. Les entreprises pourraient également ouvrir leurs programmes aux membres de la collectivité en général.



- ¹ Purath, J. A. Michaels Miller, G. McCabe et J. Wilber, « A brief intervention to increase physical activity in sedentary working women », *Canadian Journal of Nursing Research*, vol. 1, n° 36, 2004, p. 76-91.
- ² Hallam, JS. Et R. Petosa, « The Long-Term impact of a four-Session Work-Site Intervention of Selected Social Cognitive Theory Variables Linked to Adult Exercise Adherence », *Health Education and Behavior*, vol. 1, n° 31, 2004, p. 88-100.
- ³ Macdonald, S., R. Csiernik, P. Durand, M. Rylett et TC Wild, « Prevalence and factors related to Canadian workplace health programs », *Canadian Journal of Public Health*, vol. 2, n° 97, 2006, p. 121-125
- ⁴ Proper, KI, M. Koning, AJ. Van Der Beek, VH. Hilderbrandt, RJ. Rosechier et W. Van Mechelen, « The Effectiveness of Worksite Physical Activity programs on Physical Activity, Physical Fitness and Health », *Clinical Journal of Sport Medicine*, n° 13, 2002, p. 106-117.

-
- ⁵ Lucove, J.C., SL. Huston et K.R. Everson , « Workers' Perceptions about Worksite Policies and Environments and their Association with Leisure-Time Physical Activity », *American journal of Health promotion*, vol. 3, n° 21, p. 196-200.
- ⁶ Burton, WN., KT. McCalister, C. Chen et EW Edington, « The association of health status, worksite fitness centre participation, and two measures of productivity », *JOEM*, vol. 4, n° 47, 2005, p. 343-347
- ⁷ Blair SN, Kohl HW, Gordon NF, & Paffenbarger RS JR. (1992). How much physical activity is good for health? *Annu Rev Public Health*. 13:99-126.
- ⁸ U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Services, Centers for Disease Control and Prevention and Health Promotion, Division of Nutrition and Physical Activity. *Promoting physical activity: A guide for community action*. Champaign (Illinois), Human Kinetics, 1999.