

# Travailler à devenir actif

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



### Moyens nécessaires pour favoriser l'activité physique

De nombreux moyens peuvent être utiles pour aider les employeurs à élaborer ou à élargir leurs programmes d'activité physique comme des renseignements, de l'accès à des installations ou à des services ou des ressources humaines ou financières supplémentaires. Nous avons évalué les besoins précis des employeurs en matière de moyens dans le cadre du *Sondage sur les occasions de faire de l'activité physique en milieu de travail* de 2007-2008.

#### Fournir des renseignements et des moyens plus précis

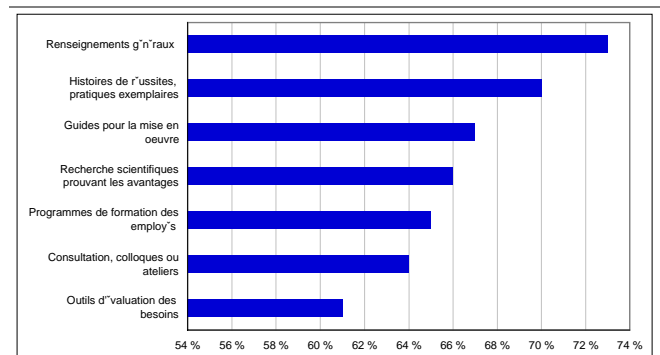
Différents renseignements et outils sur l'activité physique peuvent être très utiles pour les employeurs pour les aider à encourager leurs employés à être actifs. La majorité des moyennes et grandes entreprises de plus de 50 employés affirme qu'elles bénéficieraient de renseignements généraux sur l'élaboration et la mise en œuvre d'un programme (73 p. 100), des recherches scientifiques prouvant les avantages de l'activité physique en milieu de travail (66 p. 100), des guides par étapes pour la mise en œuvre d'un programme ou de modèles d'études de cas (67 p. 100), de services de consultation, de colloques ou d'ateliers (64 p. 100), d'histoires de réussites ou de pratiques exemplaires (70 p. 100), de programmes de formation des employés (65 p. 100) et des outils d'évaluation des besoins (61 p. 100).

**Région** Les entreprises du Nord sont moins nombreuses que la moyenne nationale et plus spécifiquement que celles des provinces de l'Atlantique et de l'Ouest du Canada à mentionner l'utilité d'avoir des outils d'évaluation des besoins. Les entreprises du Nord et du Québec sont aussi moins nombreuses que les entreprises des provinces de l'Atlantique à sentir le besoin d'avoir des colloques, des ateliers et des services de consultation pour élaborer leurs programmes d'activité physique. Les

entreprises du Nord sont aussi plus nombreuses que l'Atlantique et l'Ouest à indiquer que les renseignements généraux et des outils d'évaluation des besoins seraient utiles dans le développement des opportunités sur l'activité physiques au travail.

**Caractéristiques de l'emploi** La demande pour chaque type de moyen ou de service est relativement élevée dans chaque type d'emploi. En effet, environ la moitié aux trois quarts des entreprises affirment que ces moyens seraient utiles, et ce, peu importe la taille de l'entreprise, la composition de leur personnel et la situation géographique de l'entreprise, qu'elle soit en milieu urbain, rural ou en banlieue.

#### FOURNIR DES RENSEIGNEMENTS ET DES MOYENS PLUS PRÉCIS global, 2007-2008



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

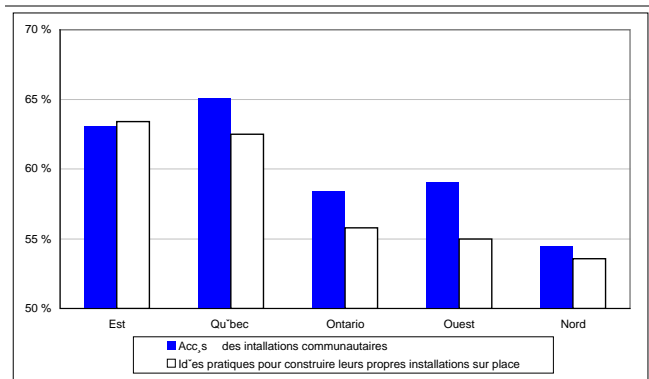
**Accéder à des installations adaptées et les offrir** En plus de documents et de services pertinents sur l'activité physique, les entreprises bénéficieraient d'un meilleur accès à des installations adaptées à l'activité physique. La plupart des moyennes et grandes entreprises aimeraient avoir accès à des installations communautaires comme des écoles ou des centres communautaires (55 p. 100) et obtenir des idées pratiques pour construire leurs propres installations sur



place comme des douches, des casiers ou des supports à vélo (56 p. 100).

**Région** Il n'existe aucune différence régionale considérable dans la demande de moyens par les entreprises pour obtenir plus d'installations adaptées.

### FURNIR PLUS D'INSTALLATIONS 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 de 1 000 employés sont plus nombreuses à avoir besoin d'idées pratiques pour la construction d'installations sur place comme des douches, des casiers, des supports à vélo, etc...

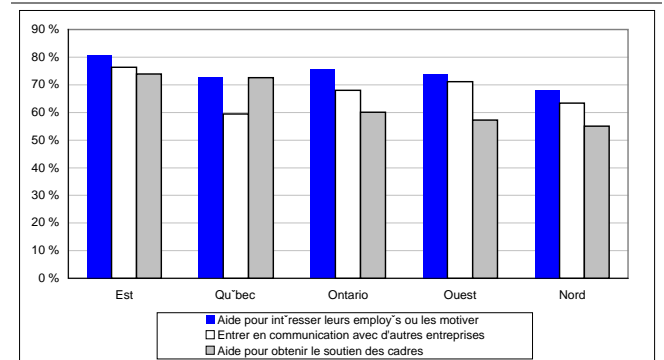
**Obtenir le soutien des employés** Environ les trois quarts (78 p. 100) des moyennes et grandes entreprises ont besoin d'aide pour obtenir le soutien des employés et les motiver à participer aux programmes d'activité physique. De plus, 67 p. 100 de ces entreprises aimeraient communiquer avec d'autres entreprises et 65 p. 100 auraient besoin d'aide pour obtenir le soutien des cadres pour ces programmes.

**Région** Les entreprises des provinces de l'Atlantique sont plus nombreuses que celles de l'Ontario et de l'Ouest à avoir besoin d'aide pour obtenir le soutien des cadres pour des programmes d'activité physique. Les entreprises du Québec sont moins nombreuses que les provinces de l'Atlantique à avoir envie de communiquer avec d'autres entreprises offrant des programmes d'activité physique.

**Caractéristiques de l'emploi** Les entreprises de 250 à 499 employés sont plus nombreuses que la moyenne nationale à avoir besoin d'aide pour intéresser leurs employés ou les motiver à participer aux programmes

d'activité physique. Cependant, les entreprises de plus de 1 000 employés sont plus probables que la moyenne d'entrer en communication avec d'autres entreprises pour discuter des programmes d'activité physique.

### OBTENIR LE SOUTIEN DES EMPLOYÉS par région, 2007-2008

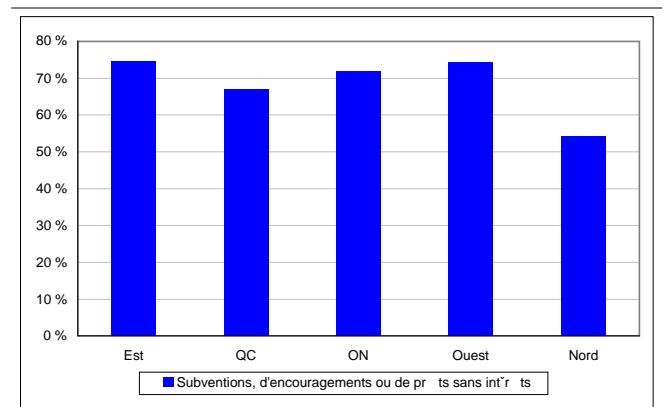


Sondage sur les occasions de faire de l'activité physique en milieu de travail de 2007-2008, ICRCP

**Augmenter le financement pour l'activité physique** Près des trois quarts (72 p. 100) des petites entreprises et 71 p. 100 des moyennes et grandes entreprises aimeraient pouvoir bénéficier de subventions, d'encouragements ou de prêts sans intérêts pour les aider à mettre sur pied des programmes d'activité physique ou à élargir les programmes existants pour leurs employés.

**Région** Les entreprises du Nord sont moins nombreuses que les autres, à l'exception des entreprises du Québec, à sentir le besoin d'obtenir des subventions, des encouragements ou des prêts sans intérêts pour leurs programmes d'activité physique.

### AUGMENTER LE FINANCEMENT par région, 2007-2008



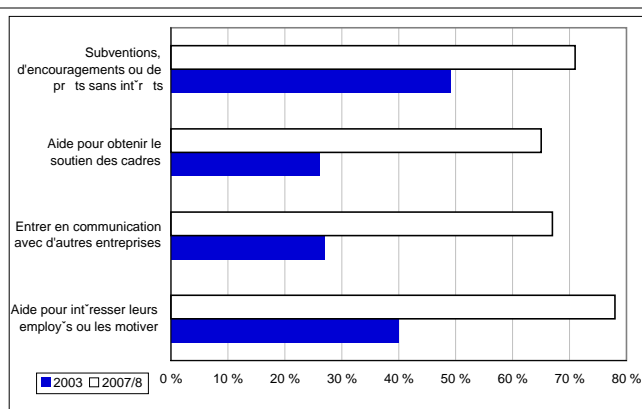
Sondage sur les occasions de faire de l'activité physique en milieu de travail de 2007-2008, ICRCP

**Caractéristiques de l'emploi** Les entreprises de toutes tailles bénéficieraient de subventions, d'encouragements ou de prêts sans intérêts pour leurs programmes d'activité physique. Les entreprises majoritairement féminines seraient plus nombreuses à avoir besoin de subventions, d'encouragements ou de prêts sans intérêts. Il n'est donc pas surprenant que les entreprises majoritairement masculines aient moins besoin d'aide financière pour leurs programmes d'activité physique.

**Changements dans les besoins** Depuis 2003, il y a eu une augmentation dans le pourcentage d'entreprises qui ont besoin de tous ces moyens pour les aider à mettre sur pied ou à élargir leurs programmes d'activité physique en milieu de travail, dans chaque groupe d'âge. L'étude des méthodes utilisées en 2003 n'a révélé aucune différence entre les sondages personnels ou effectués par téléphone, mais il est possible que le passage à une étude uniquement par téléphone ait influencé les résultats. Il conviendrait d'envisager cette possibilité dans l'analyse des résultats.

**Région** L'augmentation de la demande pour la plupart des moyens est évidente dans chacune des régions. En outre, la demande en renseignements généraux et en guides par étapes sur l'élaboration et la mise en œuvre d'un programme, en modèles d'études de cas, en accès à des installations communautaires et en subventions, encouragements et prêts sans intérêts a particulièrement augmenté dans les provinces de l'Atlantique, en Ontario et dans l'Ouest. Il y a aussi une augmentation de demande sur les entreprises de l'Ontario et de l'Ouest pour des idées pratiques pour développer, construire des installations sur place.

#### TENDANCES DANS LES BESOINS EN MOYENS par région, 2003 et 2007-2008



Sondage sur les occasions de faire de l'activité physique en milieu de travail de 2003 et 2007-2008, ICRCP

**Recommandations** Selon ces conclusions, les entreprises ont besoin de moyens pour les aider à élaborer ou à élargir leurs programmes d'activité

physique en milieu de travail. Elles ont principalement besoin d'aide dans les domaines suivants : intéresser les employés et les motiver à participer ou à organiser des activités physiques, obtenir de l'aide financière et plus de renseignements. Les entreprises pourraient adopter les mesures suivantes :

- **Intéresser les employés à l'activité physique** Pour ce faire, les entreprises pourraient faire participer les employés à tous les aspects de la planification, de la conception et de la mise en œuvre du programme afin de mieux cerner les principaux obstacles à l'activité physique ainsi que les encouragements. Ce faisant, les employés risquent plus de participer aux activités physiques. Les entreprises pourraient, par exemple, permettre aux employés qui se portent volontaires de participer à l'organisation ou aux comités d'activités physiques de le faire durant les heures de bureau<sup>1</sup>. Les entreprises pourraient aussi mettre sur pied un programme de récompenses ou de mesures incitatives pour encourager les employés à participer aux activités physiques. Notamment, ils pourraient remettre des certificats ou des encouragements, des récompenses monétaires, des heures de congé ou des billets pour participer à un tirage de chèques-cadeaux reliés à l'activité physique. Les entreprises pourraient aussi récompenser les employés qui participent aux activités physiques par du renforcement ou des récompenses sociales comme une activité spéciale pour souligner la participation de certains employés, un titre « d'employé actif du mois », des félicitations verbales de la part des gestionnaires et des cadres. De plus, on pourrait reconnaître la participation à des activités physiques ou à des sports d'équipe dans un bulletin d'information ou dans une chaîne de messages électroniques à l'échelle de l'entreprise.

- **Promouvoir les installations non traditionnelles pour l'activité physique** La majorité des entreprises aimerait avoir accès à des installations communautaires comme des écoles ou des centres communautaires ou obtenir des idées pratiques pour construire des installations sur place comme des douches, des casiers ou des supports à vélo. Les entreprises pourraient aussi louer des installations ou conclure des ententes avec des centres de conditionnement physique dans la collectivité même avec des organismes dont les installations ne sont pas

directement conçues à cette fin, comme des centres communautaires, des écoles ou des salles paroissiales. Parallèlement, les entreprises peuvent tenter de négocier des réductions de groupes pour leurs employés et leurs familles afin de payer des cartes de membres, des frais ou des cours. De plus, les entreprises devraient être encouragées à utiliser l'espace qui leur est offert sur place pour des activités de faible intensité comme des sentiers de marche à l'intérieur, des escaliers pour des exercices durant l'heure du dîner, des salles de conférence pour des cours de yoga ou la cafétéria pour de la danse aérobique légère.

ligne.



• **Contourner le besoin de financement** La majorité de ces entreprises aimerait avoir accès à des subventions, à des encouragements ou à des prêts sans intérêts pour les aider à organiser leurs programmes d'activité physique. Les lieux de travail pourraient considérer la sous-traitance de nouveaux programmes d'activité physiques comme le YM/YWCA ou d'autres groupes locaux. Les programmes d'activité physique n'ont pas besoin d'investissements importants. En effet, il existe des outils en ligne pour aider les entreprises à élaborer et à évaluer leurs programmes d'activité physique. Par exemple, le programme *Escaliers vers la santé* encourage les employés à utiliser les escaliers plus souvent et ainsi augmenter leur niveau d'activité physique (un programme conjoint de l'Agence de santé publique du Canada et du Conseil canadien pour la santé et la vie active au travail)<sup>2</sup>. Le site du programme offre du soutien pour l'adoption de ce programme dans un large éventail de milieux de travail et de budgets et comprend des documents promotionnels comme des affiches, des outils de planification et des documents d'évaluation.

• **Promouvoir les outils existants** La majorité des entreprises canadiennes aimerait avoir plus de renseignements sur la mise en œuvre et l'amélioration des programmes. Il faudrait faire la promotion des outils existants pour aider les entreprises à concevoir leur programme et à le mettre en œuvre. Par exemple, il existe de nombreux modèles et cadres sur l'élaboration de programmes en milieu de travail, d'outils d'autoévaluation et de vérification<sup>3</sup>, de renseignements sur les bénéfices de l'activité physique, des guides par étapes et des idées pratiques pour augmenter la participation aux programmes d'activité physique en milieu de travail<sup>4</sup> en

- 1 Emmons, K.M., L.A. Linnan, W.G. Shadel, B. Marcus et D.B. Abrams, « The Working Healthy Project: A worksite health-promotion trial targeting physical activity, diet, and smoking », *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, vol. 7, n° 41, 1999, p. 545-555.
- 2 Santé Canada et conseil canadien de la santé et la vie active au travail. *Escaliers pour la santé*. [en ligne] [[Hhttp://www.hc-sc.gc.ca/pphb-dgspst/sth-evs/english/index.htm](http://www.hc-sc.gc.ca/pphb-dgspst/sth-evs/english/index.htm)] (mars 2004)
- 3 Institut national de la qualité. *National Quality Institute NQI Tools for Small Business*. [en ligne] [[Hhttp://www.nqi.ca/small\\_business/default.aspx](http://www.nqi.ca/small_business/default.aspx)] (mars 2008)
- 4 Alberta Centre for Active Living. *Physical activity @ work*. [en ligne] [[Hhttp://www.centre4activeliving.ca/workplace/en/index.html](http://www.centre4activeliving.ca/workplace/en/index.html)] (2007)