

# Travailler à devenir actif

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



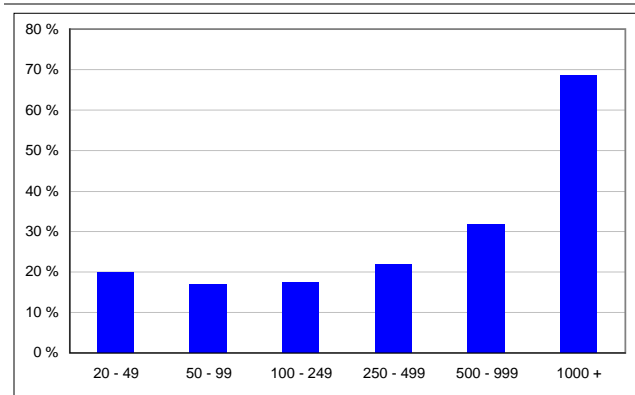
## Exécution et évaluation des programmes d'activité physique en milieu de travail

Les programmes et les installations d'activité physique en milieu de travail peuvent être gérés et exécutés directement par les entreprises, par des comités conjoints employeurs-employés, par des bénévoles ou par des organismes indépendants. Le *Sondage sur les occasions de faire de l'activité physique en milieu de travail de 2007-2008* porte sur la gestion et l'exécution des programmes d'activité physique en milieu de travail; sur l'évaluation, par les entreprises, des activités physiques offertes; et sur l'augmentation, la diminution ou le maintien des activités offertes comparativement à l'année précédente.

**Gestion des programmes d'activité physique** Près du tiers des entreprises de 50 employés ou plus (30 p. 100) indiquent que l'entreprise est responsable de la gestion des programmes d'activité physique en milieu de travail; 30 p. 100 indiquent que cette responsabilité est confiée à un comité employeur-employé; 11 p. 100, à une association d'employés; et moins de 5 p. 100, à un comité formé de représentants syndicaux et de membres de la direction. Le quart des entreprises (25 p. 100) indiquent que cette responsabilité a été confiée à une tierce partie. De plus, 18 p. 100 des entreprises de 50 employés ou plus confient la coordination des programmes d'activité physique en milieu de travail à un employé dont c'est la tâche principale.

**Région** Nous n'avons remarqué aucune différence appréciable à l'égard de la gestion des programmes d'activité physique en milieu de travail en fonction de la région où se trouvent les entreprises.

## EMPLOYÉ AFFECTÉ À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE selon la taille de l'entreprise, 2007-2008

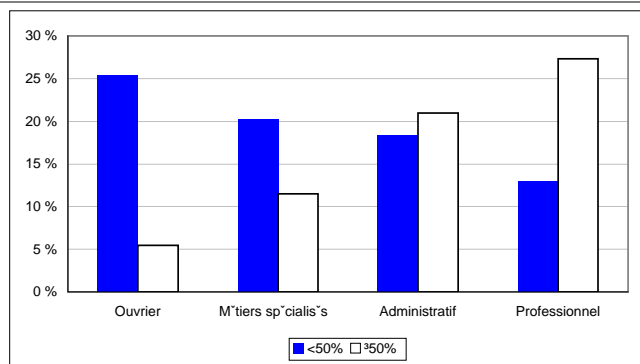


*Sondage sur les occasions de faire de l'activité physique en milieu de travail, 2007-2008, ICRCP*

**Caractéristiques du milieu de travail** Nous n'avons remarqué aucune différence appréciable à l'égard de la gestion des programmes d'activité physique en fonction des caractéristiques du milieu de travail (c.-à-d., la taille de l'entreprise, l'emplacement du lieu de travail, la proportion du sexe et l'occupation de l'employé au sein de l'entreprise, etc.) à l'exception des entreprises ayant affecté un employé à cette tâche, les plus grandes entreprises (de 1 000 employés et plus) ayant plus tendance à le faire. Les entreprises dont les employés sont majoritairement des professionnels plutôt que des ouvriers ont également plus tendance à le faire. Les entreprises comportant une majorité d'employés féminins (plus de 50 p. 100) ont également tendance à confier la responsabilité des programmes d'activité physique en milieu de travail à un employé affecté à cette tâche.



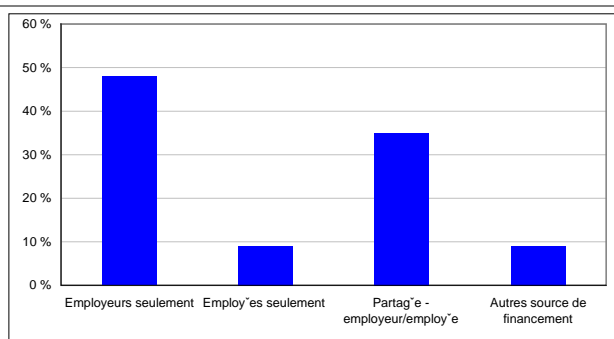
## EMPLOYÉ AFFECTÉ À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE selon la profession, 2007-2008



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

**Financement des activités physiques** Près de la moitié des entreprises canadiennes (48 p. 100) affirment être responsables du financement des programmes d'activité physique en milieu de travail. Un peu plus du tiers (35 p. 100) indiquent que cette dépense est partagée entre elles et leurs employés et 9 p. 100 indiquent que c'est la responsabilité de l'employé de financer leurs programmes et un autre 9 p. 100 indiquent une autre source de fonds pour les programmes d'activité physique en milieu de travail.

## FINANCEMENT DES ACTIVITÉS dans l'ensemble, 2007-2008



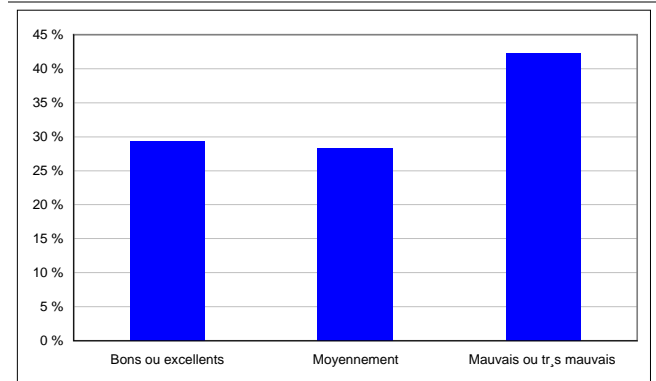
Sondage sur les occasions de faire de l'activité physique en milieu de travail, 2007-2008, ICRCP

**Région et caractéristiques du milieu de travail** Nous n'avons remarqué aucune différence appréciable dans le mode de financement des programmes d'activité physique en milieu de travail en fonction de la région ou des caractéristiques du milieu de travail.

**Évaluation et évolution des programmes d'activité physique en milieu de travail** Plus du quart des entreprises de 50 employés ou plus (29 p. 100) estiment

que leurs programmes d'activité physique en milieu de travail sont bons ou excellents. Vingt-huit pour cent les estiment moyennement bons et 42 p. 100 les estiment mauvais ou très mauvais.

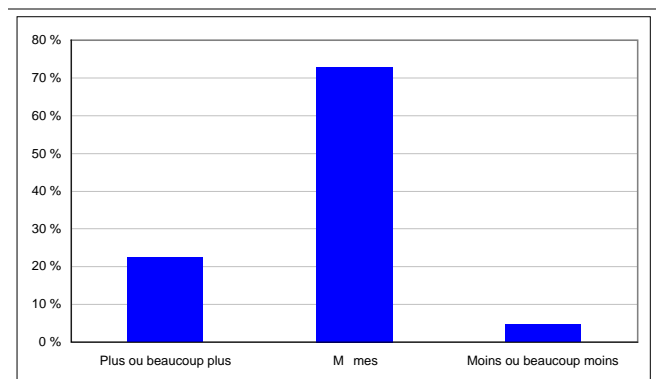
## ÉVALUATION DES OCCASIONS DE FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE évaluation globale, 2007-2008



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

Près des trois quarts des entreprises de 50 employés ou plus (73 p. 100) n'indiquent aucun changement dans les programmes et leurs installations d'activité physique en milieu de travail comparativement à l'année précédente tandis que 22 p. 100 indiquent avoir *plus* d'activités ou *beaucoup plus* d'activités que l'année précédente. Seules 5 p. 100 des entreprises indiquent avoir *moins* ou *beaucoup moins* d'activités physiques. À cet égard, les entreprises de 50 employés ou plus et les grandes entreprises affichent sensiblement les mêmes résultats au chapitre des programmes d'activité physique en milieu de travail.

## ÉVOLUTION DES OCCASIONS DE FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE évolution globale, 2007-2008



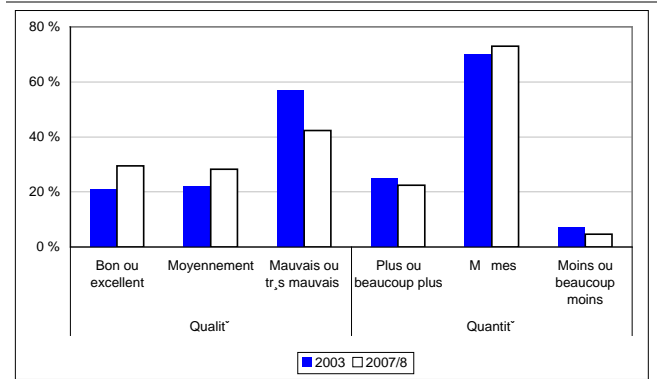
Sondage sur les occasions de faire de l'activité physique en milieu de travail, 2007-2008, ICRCP

**Région** Les entreprises québécoises sont nombreuses à indiquer que les programmes d'activité physique en milieu de travail sont moyennement bons. Nous n'avons remarqué aucune différence appréciable entre les régions quant à l'augmentation ou à la diminution des activités physiques offertes par rapport à l'année précédente.

**Caractéristiques du milieu de travail** Les entreprises dont les employés sont majoritairement des ouvriers sont proportionnellement moins nombreuses à évaluer les programmes d'activité physique en milieu de travail comme étant *excellents* ou *bons*. Les petites entreprises (moins de 100 employés) ont davantage tendance à n'indiquer aucun changement par rapport à l'année précédente comparativement aux entreprises de 500 à 999 employés.

**Tendances de la gestion et de l'exécution des programmes** Nous n'avons remarqué aucune différence appréciable dans la gestion ou le financement des programmes d'activité physique en milieu de travail au cours des années en fonction de la taille des entreprises. Toutefois, les entreprises de 250 employés et plus sont maintenant plus nombreuses à confier la coordination des programmes d'activité physique à un employé qu'en 2003. Depuis 2003, nous constatons des changements dans l'évaluation de la qualité et la quantité de programmes et d'installations d'activité physique offerts aux employés, particulièrement chez les entreprises de 100 à 249 employés. En effet, ces entreprises sont maintenant plus nombreuses à affirmer que leurs programmes et installations sont *bons* et moins nombreuses à les qualifier de *très mauvais*. Par ailleurs, nous n'avons constaté aucun changement en ce qui a trait à l'évaluation des programmes et des installations d'activité physique comparativement à l'année précédente.

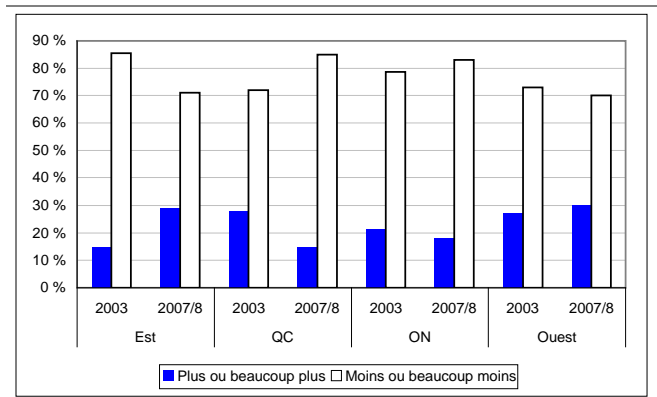
**TENDANCES DE L'ÉVALUATION DE LA QUALITÉ ET DE LA QUANTITÉ DES ACTIVITÉS PHYSIQUES**  
tendances entre 2003 et 2007-2008



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

**Région** Nous n'avons remarqué aucune différence appréciable de la gestion et du financement des programmes d'activité physique en milieu de travail depuis 2003. Comparativement à 2003, les entreprises ontariennes de 50 employés et plus sont maintenant plus nombreuses à confier leurs programmes d'activité physique à un employé et moins nombreuses à juger que la quantité et la qualité de leurs programmes et de leurs installations sont *très mauvaises*.

**TENDANCES DES OCCASIONS**  
par région entre 2003 et 2007-2008



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

**Recommandations** Nos constatations révèlent que 42 p. 100 des entreprises ont une piètre opinion de leurs programmes d'activité physique en milieu de travail les qualifiant de mauvais ou de très mauvais. De plus, la majorité des entreprises n'ont pas constaté de changements dans leurs programmes comparativement à

---

l'année précédente et cette tendance n'a pas évolué de manière significative depuis 2003. Dans notre série de bulletins, nous avons formulé plusieurs recommandations pour aider les décideurs du secteur privé à établir, à élargir et à promouvoir leurs programmes d'activité physique en milieu de travail. De plus, en se fondant sur les constatations du présent bulletin, nous recommandons aux entreprises de mettre en œuvre les mesures suivantes :

- **Partager la responsabilité de la conception et la mise en œuvre des programmes avec les employés :** Depuis environ quinze ans, la responsabilité des programmes d'activité physique en milieu de travail a peu changé au Canada. En effet, cette responsabilité échoit aux entreprises dans le tiers des cas. Selon cette constatation, les deux tiers des employés participent peu ou aucunement à l'élaboration ou à la mise en œuvre des politiques et des programmes d'activité physique (voir le Bulletin n° 7 de la présente série), les entreprises devraient viser à les inclure dans ce processus pour soutenir leur intérêt et leur participation subséquente.
- **Réduire le fardeau financier :** Près de la moitié des entreprises de 50 employés ou plus indiquent qu'elles sont responsables du financement des programmes d'activité physique et un tiers d'entre elles partagent cette dépense avec leurs employés. Compte tenu qu'un peu plus de la moitié des entreprises indiquent que le manque de fonds est le principal obstacle à la mise en œuvre ou à l'expansion de leurs programmes d'activité physique (voir le Bulletin n° 5 de la présente série), on doit promouvoir des solutions de remplacement peu coûteuses auprès de toutes les entreprises pour intégrer l'activité physique au travail. Nous avons cité des exemples d'activités peu coûteuses dans les bulletins précédents comme promouvoir l'utilisation des escaliers, le transport actif et les activités communautaires.
- **Mise en œuvre et l'engagement de l'entreprise :** La présence de pratiques opérationnelles différentes implique le recours à des stratégies diverses pour la mise en œuvre et maintenir l'engagement des entreprises envers leurs programmes d'activité physique. Dans le cas des entreprises qui ne participent pas directement à la planification et à la mise en œuvre des programmes, on doit présenter

régulièrement des mises à jour à la direction en utilisant des données de recherche ([http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/au\\_travail/trends\\_f.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/au_travail/trends_f.html)) et les résultats de l'évaluation de leurs programmes pour en souligner les avantages.

- **Maintenir les programmes en cours :** Les gestionnaires et les employés qui participent à la planification et à la mise en œuvre des programmes d'activité physique en milieu de travail doivent bénéficier de formation et d'informations sur les diverses formes d'activités physiques. Il peut s'agir de participation à des conférences ou d'abonnement à des magazines imprimés ou virtuels. Les organismes locaux peuvent jouer un rôle à cet égard. Les responsables des programmes en entreprise doivent mieux connaître les programmes communautaires et avoir des rencontres régulières avec des représentants des gouvernements provinciaux ou territoriaux et municipaux responsables des loisirs et de la santé



publique.